



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

**PROPUESTA DE PROGRAMA DE CÁTEDRA: FUNAMENTOS DEL CICLISMO
(OPTATIVA)**

AÑO ACADÉMICO: 2013

CARRERA A LA QUE PERTENECE: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: ACTIVIDADES FISICO FORMATIVAS EN EL MEDIO NATURAL

ORIENTACIÓN: ACTIVIDADES REGIONALES DE MONTAÑA

PLAN DE ESTUDIOS: N° 435/03

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 3HS. (45HS)

RÉGIMEN: OPTATIVA CUATRIMESTRAL (SEGUNDO CUATRIMESTRE)

**EQUIPO DE CÁTEDRA: PROF. CARLOS GALOSI PAD-EC-2
PROF. INÉS ALDER ASD-3
PROF. LEONARDO MÁRSICO ASD-3**

**ASIGNATURAS CORRELATIVAS: BASES BIOLÓGICAS Y CULTURALES DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA II (final aprobado), SEMINARIO DE ANÁLISIS
DEL MOVIMIENTO, PRIMEROS AUXILIOS (Cursada)**

1. FUNDAMENTACIÓN

Los Docentes de Educación Física son referentes de la comunidad, por su proceder, por su imagen corporal, por su opinión calificada en la especialidad EDUCACION FISICA que los diferencia sustancialmente del resto de los docentes al suponer una formación especial en el conocimiento del cuerpo, DEL TERRENO Y DE LOS MEDIOS DE LOCOMOCION HUMANA de la evolución del mismo y su funcionamiento en la sociedad en que viven, que dependerá básicamente DEL DOMINIO DE HABILIDADES, TÉCNICAS Y METODOS EN INTERRELACION CON EL MEDIO AMBIENTE.

DESDE HACE YA UNA DECADA EXISTE UN VUELCO A LOS RECORRIDOS TURÍSTICOS POR ZONAS COMO LA NUESTRA, EN BICICLETAS Y TAMBIÉN LA APLICACIÓN DE SUS USOS EN EL DEPORTE EN CONTACTO CON LA NATURALEZA, POR LO CUAL UN EGRESADO DE ESTA

CARRERA NO PUEDE DEJAR DE CONOCER ESTA ACTIVIDAD COMO RECURSO PROFESIONAL en el deporte comunitario, y en el deporte de alto rendimiento, por todo ello ya no cabe discusión en cuanto a la importancia de la materia en la formación de un docente de la Universidad del Comahue.-.

2. OBJETIVOS

- Conocer los distintas disciplinas que hacen al ciclismo como actividad humana
- Desarrollar contenidos transferibles a todas las actividades que vinculan al ciclismo con el turismo, y el deporte
- Desarrollar conocimientos transferibles a las actividades del docente de educación física

3. CONTENIDOS CONCEPTUALES - PROGRAMA ANALÍTICO

UNIDAD 1: BICICLETAS E INDUMENTARIA

1.1 Bicicletas: Tipos, formas según los usos, equipamientos técnicos de los distintos modelos: Ruta, Crono, cronoescalada, pista, de Montaña (cross country, descenso y trial)

1.2 Indumentaria: casco, calzado, ropa térmica, técnica y elementos de protección.

UNIDAD 2 TECNICA

2.1 Técnicas de pedaleo, ritmo y posición según especialidad.

2.2 Consideraciones biomecánicas y geometrías (de cuadros, largos, medidas del sillín, ítems, ajustes según el sujeto, etc.)

UNIDAD 3 ENTRENAMIENTO

3.1 Conceptos básicos de Entrenamiento del ciclismo

3.2 Procesos de adaptación a cada especialidad, metabólica, muscular, articular,

3.3 Especificidades del mountain bike

UNIDAD 4 LESIONES

4.1 Lesiones comunes en el ciclismo según la especialidad, como prevenir y acciones a seguir.

UNIDAD 5 REPARACION Y HERRAMIENTAS

5.1 Reparación de las bicicletas y sus partes

5.2 Herramientas de taller y herramientas portátiles. Aplicación.

UNIDAD 6 Mountain bike en la Escuela

6.1 El ciclismo y su articulación con contenidos curriculares escolares.

6.2 Adaptaciones, juegos

UNIDAD 7 TIPOS DE CIRCUITOS, TERRENO Y DIFICULTAD

7.1 Circuitos cortos, medios y largos

7.2 Terreno. Asfalto, ripio, consolidado, sendero. Dificultad.

7.3 Circuitos habilitados, reglamentaciones.

UNIDAD 8 APLICACION

8.1 Aplicaciones en educación formal y no formal

8.2 Planificación de salidas, excursiones, travesías con distintas edades.

8.3 Planificación de competencias. Reglamentos deportivos, estrategias, Modalidades.

4. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y DE CONSULTA

- Autores Varios. (2004) "El libro de la Bicicleta". España, Editorial CEAC
- Carmichael, C. Burke, E. R. (2004) "Bicicleta: Salud y Ejercicio", España, Editorial Paidotribo.
- Falaschi, J. P. (2006) "Bariloche en Mountain Bike II", Argentina. Editorial Caleuche.
- López, B. McCormark, L (2008) "Mastering Mountain Bikes Skills. Estados Unidos. Bicycling Editors
- Van Der Plas, R. (1994) "Ciclismo de montaña", España. Ediciones martinez Roca.

5. - PROPUESTA METODOLÓGICA

Los alumnos trabajaran en grupos efectuando en cada clase la organización y preparación de algún tema del día durante 20 minutos, para luego hacer la presentación de la tarea al resto de la clase, por un relator representante y la ayuda del docente como coordinador.

Los alumnos preparan a modo de trabajos prácticos por lo menos una clase por unidad.

- Una vez desarrollados los primeros teóricos en aula, se llevarán a cabo las **prácticas** vivenciales controladas y monitoreadas por el equipo de cátedra quien dará las pautas a trabajar. Las clases prácticas tendrán mayor carga horaria.
- Las clases practicas son salidas al campo, que se iniciaran y llevaran a cabo cuando las condiciones meteorologías y de terreno lo permitan, lo cual hace que es puedan posponer las mismas modificando así el cronograma.
- En las clases se presentarán **situaciones reales o simuladas** que deberán resolver los futuros docentes.
- Se fomentarán momentos de **diálogo y análisis** de las actividades.
- En las salidas vivenciales prácticas se buscara **relacionar y analizar** los conceptos teóricos estudiados en clase. (relación teoría –practica)
- Los alumnos deberán **preparar y exponer** un trabajo práctico final.

Requisito de las salidas prácticas con bicicleta de montaña:

Los alumnos desarrollaran actividades, salidas de distintas duración con protocolos preestablecidos y presentados al departamento con anterioridad, debiendo cumplir un mínimo de 5 salidas.

En los protocolos se hará constar el lugar de recorrido, la duración del mismo, el grado de pendientes en subidas y descensos, como así también la dificultad.

Todos los equipos necesarios para el desarrollo de la materia serán a cargo de los alumnos (bicicleta todo terreno en condiciones seguras de tránsito, casco, indumentaria, herramientas de reparación y accesorios).

Antes de cada salida se les mostrará y entregará un mapa a cada participante, como así también un protocolo de prevención y acción para extremar al máximo la prevención de ocurrencia de incidentes. Así mismo cada alumno deberá firmar un consentimiento y deslinde de responsabilidades donde certifique conocer de qué se trata la actividad y los posibles riesgos a los que se exponen.

6. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACIÓN

- Los alumnos deberán completar trabajos prácticos de elaboración e investigación a lo largo del ciclo, y aprobarlos en exposición oral y presentación escrita.-
- Deberán efectuar una monografía al finalizar el cursado, y aprobarla con nota mayor a 4.

Se realizarán 2 parciales escritos y prácticos con Bicicletas de montaña, de los cuales:

- Si se aprueban los 2 con calificación de 8 a 10, se considerará PROMOVIDA la materia.
- Si se aprueban los 2 parciales con calificación mayor a 4 y menor de 8, se considerará APROBADA la cursada de la asignatura
- Si uno de los parciales, tiene calificación menor a 4 se considerara DESAPROBADO y se hará una instancia recuperatorio.
- Si el recuperatorio tiene calificación menor a 4 se considerará DESAPROBADA la materia.
- Si el recuperatorio tiene calificación de 4 a 10, solo permitirá aprobar la cursada, no promover la materia.

7. DISTRIBUCIÓN HORARIA

Días jueves de 13.00 a 16.00. hs TEORICOS y TALLER práctico.
En lugar y hora a determinar salidas PRÁCTICAS

8. CRONOGRAMA TENTATIVO

Clases Prácticas-Salidas de campo con Bicicleta de Montaña

FECHA	SECTOR
21 Septiembre	Base catedral
5 Octubre	Colonia suiza
19 Octubre	Lago Gutiérrez
26 Octubre	Cerro. Otto
2 Noviembre	Alto Nirihuau
23/24 Noviembre	Río Manso

Clases Áulicas-Talleres (C.R.U.B. Aula nº 6)

UNIDAD	FECHA DICTADO
1 Y 2	Agosto
3 y 4	Septiembre
5 y 6	Octubre
7 y 8	Noviembre



Lic. Fabián Martins
Director
Dpto. Ed. Física



Firma Encargado de Cátedra
CARLOS CASOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking



Prof. Marisa N. Fernandez
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue