



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

## CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

PROGRAMA DE CÁTEDRA: FUNDAMENTOS DEL CICLISMO (OPTATIVA)

AÑO ACADÉMICO: 2014

CARRERA A LA QUE PERTENECE: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: FUNDAMENTOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO- FORMATIVAS EN MEDIOS NATURALES

ORIENTACIÓN: ACTIVIDADES DE MONTAÑISMO Y ESCALADA

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-2  
PROF. LEONARDO MÁRSICO ASD-3

ASIGNATURAS CORRELATIVAS: BASES BIOLÓGICAS Y CULTURALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA II (Final aprobado)  
SEMINARIO DE ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO (Final aprobado)  
PRIMEROS AUXILIOS (Cursada)  
ACTIVIDADES EN EL ENTORNO REGIONAL (Final aprobado)

### 1. FUNDAMENTACIÓN

Los Docentes de Educación Física son referentes de la comunidad, por su proceder, por su imagen corporal, por su relación corporal y subjetiva en la corporalidad de los demás, por su profesionalidad calificada en la especialidad EDUCACIÓN FÍSICA que fortalece su identidad diferenciando su potencial 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; en constante interacción dialéctica con los sujetos que interactúan con la disciplina y su corporalidad

CARLOS GALOSI  
Prof. de Ed. Física  
Guía de Trekking

La actividad física de aventura en la naturaleza ha adquirido un gran auge en los últimos años. Desde la década de los setenta han surgido como alternativas a otras prácticas y como medio de conectarse con el medio natural. En este sentido se observa en nuestra zona que desde hace más de una década existe un vuelco a los recorridos turísticos por zonas agreste como el entorno que rodea a la Universidad Nacional del Comahue; en cada verano observamos mayor afluencia de visitantes realizando recorridos en bicicletas. Por otro lado incorporar la aplicación de sus usos del deporte en contacto con la naturaleza, por lo cual un egresado de esta carrera debe conocer esta actividad como un recurso profesional del deporte comunitario y en el deporte competitivo, 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 geometrias (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.

  
CARLOS GALOS  
Prof. de Ed. Física 2  
Guía de Trekking

### UNIDAD 6 Mountain bike en la Escuela

- 6.1 El ciclismo y su articulación con contenidos curriculares escolares.
- 6.2 adaptaciones, juegos motores con la bicicleta
- 6.3 Educación vial.

### 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**

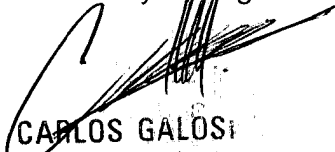
- AUTORES VARIOS. (2004) "El libro de la Bicicleta". España, Editorial CEAC
- CARMICHAEL, C. BURKE, E. R. (2004) "Bicicleta: Salud y Ejercicio", España, Editorial Paidotribo.
- FALASCHI, J. P. (2006) "Bariloche en Mountain Bike II", Argentina. Editorial Caleuche.
- LÓPEZ, B. MCCORMARK, L (2008) "Mastering Mountain Bikes Skills. Estados Unidos. Bicycling Editors
- VAN DER PLAS, R. (1994) "Ciclismo de montaña", España. Ediciones Martínez Roca.
- VALENZUELA ROMERO, J. (2002) Tesis doctoral: El cicloturismo de aventura en la naturaleza: su lógica interna y algunos aspectos de su lógica externa. Dirigida por Dr. Lagardera Otero, F. Universidad de Lleida.

## **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.

  
CARLOS GALOSI  
Prof. de Ed. Física  
Guía de Trekking

- 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).

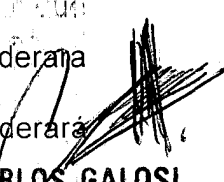
Antes de cada salida se les mostrará y entregará un mapa a cada participante, como así también un protocolo de prevención y acción para extremar al máximo la prevención de ocurrencia de incidentes. Así mismo cada alumno deberá firmar un consentimiento y deslinde de responsabilidades donde certifique 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 7.

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 considerará **DESAPROBADO** y se hará una instancia recuperatorio.
- Si el recuperatorio tiene calificación menor a 4 se considerará **DESAPROBADA** la materia.

  
**CARLOS GALOSI**  
Prof. de Ed. Física  
Gula de Trekking

- Si el recuperatorio tiene calificación de 4 a 10, solo permitirá aprobar la cursada, no promover la materia.

## 7. DISTRIBUCIÓN HORARIA

Días Lunes de 15.00 a 17.00. hs TEORICOS y TALLER práctico.  
En lugar y hora a determinar salidas PRÁCTICAS con bicicletas de montaña.

## 8. CRONOGRAMA TENTATIVO

Clases Prácticas-Salidas de campo con Bicicleta de Montaña

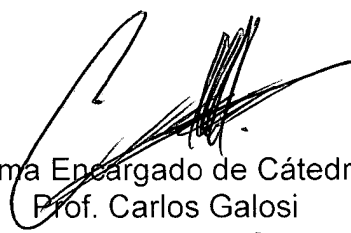
FECHA	SECTOR
22 Septiembre	Base catedral
6 Octubre	Colonia suiza
20 Octubre	Lago Gutiérrez
27 Octubre	Cerro. Otto
3 Noviembre	Alto Ñirihuau
24/25 Noviembre	Río Manso

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  
Prof. Carlos Galosi  
**CARLOS GALOSI**  
Prof. de Ed. Física  
Guía de Trekking



Lic. MARIA INES SANCHEZ  
Secretaria Académica  
Centro Regional Universitario Bariloche  
Universidad Nacional del Comahue