



**AÑO ACADÉMICO: 2017**

**DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA DE CÁTEDRA: FUNDAMENTOS DEL CICLISMO**

**OBLIGATORIA / OPTATIVA: OPTATIVA**

**CARRERA: 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, 886/05, 0331/09 Y 0176/10**

**TRAYECTO: A / B**

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

**RÉGIMEN: CUATRIMESTRAL (SEGUNDO CUATRIMESTRE)**

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

**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 disponibilidad corporal, por su relación corporal y subjetiva en la corporalidad de los demás. 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 locomoción humana* de la evolución del mismo y su funcionamiento en la sociedad en que viven, que dependerá básicamente del dominio de habilidades, técnicas y métodos en interrelación con el medio ambiente; hacen de ésta profesión una constante interacción dialéctica con los sujetos que interactúan con la disciplina y su corporalidad sosteniendo el eje vinculante en la docencia. La actividad física de aventura en la naturaleza ha

**CARLOS GALOSI**  
Prof. de Ep. Física  
Guía de Trekking

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 agrestes como el entorno que rodea a la Universidad Nacional del Comahue; en cada verano se observa mayor afluencia de visitantes realizando recorridos en bicicletas siendo en su mayoría en bicicletas de montaña. Es una manifestación actual y concreta de la transferencia social de éste deporte en interacción permanente con la naturaleza

Po lo tanto lo se considera como un recurso profesional del deporte comunitario y del deporte competitivo, por todo ello ya no cabe discusión en cuanto a la importancia de ésta asignatura en la formación de un docente de la Universidad del Comahue.- En este sentido, brindar la posibilidad a los estudiantes de poder conocer, vivenciar e incorporar los conocimientos tanto teóricos como prácticos de ésta actividad les ampliará las posibilidades de acción en su campo laboral.

## **2. OBJETIVOS / PROPÓSITOS**

- Brindar los conocimientos de las distintas disciplinas que hacen al ciclismo como actividad humana.
- Favorecer la comprensión y reflexión de los contenidos transferibles a todas las actividades que vinculan al ciclismo con el turismo, y el deporte.
- Brindar un conjunto de conocimientos y herramientas conceptuales-metodológicas para intervenir en forma pertinente en el campo de la educación física desde los conocimientos técnicos-prácticos del ciclismo.

## **3. CONTENIDOS MÍNIMOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS.**

## **4. 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.

1.3 Elementos de seguridad según cada disciplina.

1.4 Elementos de seguridad para la bicicleta de montaña escolar.

### 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.

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

### 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 LA BICICLETA DE MONTAÑA EN LA ESCUELA

- 6.1 El ciclismo y su articulación con contenidos curriculares escolares.
- 6.2 adaptaciones, juegos motores en 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 CONCEPCIONES METODOLÓGICAS EN LOS DISTINTOS ÁMBITOS

- 8.1 El ciclismo 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.

## **5. 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.

## **6. - 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 guiadas 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 buscare **relacionar y analizar** los conceptos teóricos estudiados en clase. (relación teoría –práctica)
- Los alumnos deberán **preparar y exponer** un trabajo práctico final relacionado con el ciclismo y la educación física.

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 de todo terreno en condiciones seguras de tránsito, casco, guantes, anteojos, indumentaria mangas largas de brazos y piernas, 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.

## 7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACIÓN

**ALUMNOS REGULARES:** Para aprobar la cursada de esta asignatura las condiciones son: 80% de asistencia a las clases teóricas y prácticas. Aprobar todos los trabajos prácticos y/o parciales con notas de 4 a 6, presentados en tiempo y forma

**ALUMNOS PROMOCIONALES:** Para la promoción directa, los estudiantes deberán cumplir con los siguientes requisitos: 80% de asistencia a las clases teóricas y prácticas, aprobar todos los trabajos prácticos y /o parciales presentados en tiempo y forma con nota de 7 o superior.

Desde la cátedra, el estudiante será evaluado con distintos trabajos:

- Escritos individuales que puedan dar cuenta del recorrido realizado y la apropiación teórico-conceptual
- Presentaciones orales en pequeños grupos
- Realización de trabajos prácticos,
- Realización de un trabajo integrador final grupal teórico-práctico, sosteniendo posturas construidas por el grupo en función a concepciones teóricas.

## 8. DISTRIBUCIÓN HORARIA

Días Viernes de 17:00 a 19:00. hs TEORICOS y TALLER práctico.

En lugar y hora a determinar salidas PRÁCTICAS con bicicletas de montaña.

## 9. CRONOGRAMA TENTATIVO

Clases Prácticas-Salidas de campo con Bicicleta de Montaña

FECHA	SECTOR
15 Septiembre	Base catedral
13 Octubre	Colonia suiza
20 Octubre	Lago Gutiérrez
27 Octubre	Cerro. Otto
10 Noviembre	Alto Ñirihuau
19/20 Noviembre	Río Manso

Clases Áulicas-Talleres (C.R.U.B. Aula nº 9)

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

  
Firma Encargado de Cátedra  
Prof. Carlos Galosi  
Prof. de Ed. Física  
Guía de Trekking

  
Conformidad del Departamento  
JUAN MANUEL ELIZALDE  
LIC. EN EDUCACION FISICA

  
Conformidad de Secretaría Académica  
Lic. MARIA INES SANCHEZ  
Secretaria Académica  
Centro Regional Universitario Bche  
Universidad Nacional del Comahue