



Universidad del Magdalena
Vicerrectoría Académica
Microdiseño Ciclismo

1 IDENTIFICACION			
1.1 Código	1.2 Nombre	1.3 Pre-Requisito	1.4 Co-Requisito
03016705	Ciclismo	NA	NA
No. Créditos	HADD	HTI	Proporción HADD:HTI
3	48	96	1:2
Obligatorio <input checked="" type="checkbox"/>	Optativo <input type="checkbox"/>	Libre <input type="checkbox"/>	
Teórico <input type="checkbox"/>	Practico <input type="checkbox"/>	Teórico/Practico <input checked="" type="checkbox"/>	
1.5 Unidad Académica Responsable del Curso			
FACULTAD DE HUMANIDADES			
1.6 Área de Formación			
PROFESIONAL			
1.7 Componente			No aplica <input type="checkbox"/>
DEPORTES			
1.8 Objetivo General			
<p>Proporcionar fundamentos teóricos-prácticos que permitan al estudiante, apropiarse de los procesos metodológicos y técnicos del ciclismo para la enseñanza y aprendizaje del mismo en su iniciación y formación deportiva.</p>			
1.9 Objetivos Específico			
<ul style="list-style-type: none"> • Apropiarse de los conceptos teóricos prácticos del ciclismo a través de la guía proporcionada por el docente • Reconocer la importancia de este deporte y su relevancia en competencias a nivel internacional. • Manejar y ejecutar los procesos metodológicos para la enseñanza de los fundamentos básicos como ciclismo en ruta en pista montaña y bicigrós. • Organizar eventos y torneos de masificación para todo tipo de población. 			

2 Justificación (Max 600 palabras).

El ciclismo es un deporte en el que se utiliza una bicicleta, para recorrer circuitos al aire libre, en pista cubierta, o que engloba diferentes especialidades, La clase de ciclismo tiene el compromiso de involucrar al estudiante en este deporte para que toda la información que reciba e investigue le sirva para transmitirla de manera sencilla ágil y fácil. Pretende sensibilizar y concientizar en el estudiante la importancia de la creación de un grupo interdisciplinario de diferentes formaciones profesionales en el servicio del deporte que generen un seguimiento objetivo al comportamiento del niño y después de un proceso metodológico se saque un producto de calidad para el servicio de nuestra sociedad. Queremos que desarrollen proyectos macro donde se vincule la comunidad brindándoles, conocimiento recreación y esparcimiento en toda su dimensión, que tengan participación en la masificación del deporte del voleibol en todo el Departamento y en el Distrito y la región. Organizando torneos de ciclismo, que se organicen capacitaciones constantes de actualización. Y que nuestros estudiantes tomen decisiones de la problemática de este deporte, entre otras cosas que sean una representación digna de nuestra universidad.

3 Competencias a Desarrollar

3.1 Competencias Genéricas

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- Conocimientos sobre el área de estudio y profesión.
- Responsabilidad social y compromiso ciudadano
- Capacidad creativa
- Capacidad de trabajo en Equipo
- Capacidad para formular y gestionar proyectos.
- Capacidad de motivar y conducir hacia metas comunes.
- Capacidad para elegir y practicar, estilos de vida saludable.

3.2 Competencias Específicas

- Conoce las bases teóricas, principios metodológicos cualidades, y reglamentación del ciclismo.
- Desarrollar habilidades motrices y las capacidades físicas básicas del estudiante
- Fomentar el trabajo en equipo

4 Contenido y Créditos Académicos

Unidades Temáticas		Temas		Tiempos				
No.	Nombre	No.	Nombre	HAD		HTI		Total
				T	P	T	P	
1	HISTORIA DEL CICLISMO	1	Primeras bicicletas: velocípedos	1		2		3
		2	De las primeras pruebas al profesionalismo	1		2		3
		3	Primeras organizaciones ciclistas	1		2		3
		4	Primeras competiciones	1		2		3
		5	Pruebas en España y América	1		2		3
		5.1	FIAC y FICP	1	2	2	4	9
2	COMPETICION	2.1.2	Ciclismo en ruta	1	2	2	4	9
		2.1.3	Ciclismo en pista	1	2	2	4	9
		2.1.4	Ciclismo de montaña	1	2	2	4	9
		2.1.5	Ciclocrós o bicicros	1	2	2	4	9
		2.1.6	Trial	1	2	2	4	9
		2.1.7	Ciclismo en sala	1	2	2	4	9
		2.1.6	Ciclismo BMX	1	2	2	4	9
		2.2	Recreación	1	2	2	4	9
3	ENTRENAMIENTO	2.2.1	Ciclo turismo	1	2	2	4	9
		2.2.2	Competencias ciclo turistas	1	2	2	4	9
		2.3	Urbano	1	2	2	4	9
		2.3.1	Ciclismo urbano	1	2	2	4	9
		3.	Cargas de entrenamiento y generalidades	1	3	2	6	11
Total				19	29	36	56	144
Créditos Académicos								

5 Prácticas Académicas (Laboratorios y Salida de Campo)

Temática	Actividad	Tema	Recursos	Tiempo (h)	Semana
COMPETICION Y MECANICA DE ENTRENAMIENTO	Visita practica a: la pista de la universidad del Magdalena, polideportivo, parques naturales de la ciudad, gimnasio, entre otros escenarios.	Ciclismo en :	Escenarios, guía de estudio, cronometro bicicletas.	20 h	2 , 3, y 5

6 Metodología (máximo 600 palabras)

- **Exposición en clase:** El docente proporcionará los conceptos básicos a tratar en la cátedra.
- **Trabajos dirigidos:** Se asignarán a los estudiantes individual y grupalmente actividades que desarrollarán durante la clase y como trabajo extra-clase, basados en los temas vistos.
- **Actividades Prácticas:** El estudiantes, participara de cada una de las actividades prácticas propuestas en clase para el aprendizaje de los ejercicios metodológicos.
- **Actividad practica- Video Metodológico:** Los estudiantes realizaran un video metodológico con algunos elementos básicos de Atletismo el cual servirá de guía para futuros estudiantes.
- **Foro y actividades expuestas en plataforma:** El estudiante debe mantenerse en constante comunicación a través de la plataforma con el docente, puesto que en esta se asignaran tareas y se citaran para asesorías a través de chat.
- **Consultas bibliográficas:** Se asignarán a los estudiantes tareas de consultas las cuales luego serán socializadas para la validación de los conceptos trabajados. Además de ellos a cada estudiante se le asignaran artículos relacionados con las temáticas para socializarlos luego en clase.
- **Trabajo final:** Competencia práctica. El docente, debe organizar una actividad competitiva (Competencia Ciclística) entre los estudiantes en donde pondrá en práctica lo aprendido durante la cátedra.
- **Parcial final:** El estudiante debe poner en práctica con preguntas tipo ECAES los conocimientos y las competencias adquiridas durante la cátedra, además debe llevarlo a la práctica.

7 Evaluación (máximo 800 palabras)

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta la apropiación y aplicación de los contenidos desarrollados, la entrega de los talleres, lecturas, asistencia, participación y la realización del examen presencial en los tiempos determinados.

Criterios de evaluación.

Se realizarán con el sistema cuantitativo asignado por la universidad, los cuales corresponden a tres seguimientos con sus respectivos valores.

Primer seguimiento: 150 Puntos

- Foro temático N°1: 25 pts.
- Guía N°1 (Historia del ciclismo): 75pts
- Participación: 50pts

Segundo Seguimiento: 150 Puntos

- Foro temático N°2: 25 pts
- Guía N°2 (Entrenamiento): 25 pts
- Quiz en línea: 50 pts
- Video Metodológico: 50 pts

Tercer Seguimiento: 200 Puntos

- Competencia en campo abierto HMB: 100 pts
- Parcial: 100pts

8 Recursos Educativos

N	Nombre	Justificación	Hora (h)
1	Textos, artículos.	Para el estudio de conceptos y bases teóricas.	30
2	Plataforma Black Board	Utilización de la plataforma Black Board como acompañamiento a las clases presenciales	50
3	Escenarios	Para el desarrollo de Las actividades practicas	46
4	Video Beem-computador	Para el desarrollo de las explicaciones y ampliaciones de las temáticas	4

9 Referencias Bibliográficas

1. MANUAL DE ENTRENAMIENTO DEL CICLISTA (Bicolor) Libro de Joe Friel
2. Reyes de las montañas Autor: Matt Rendell
3. PLANIFICA TUS PEDALADAS Libro de Chema Arguedas
Webgrafia:
4. http://www.ciclismoafondo.es/preparacion-fisica/entrenamiento-ciclismo/articulo/todo-sobre-el-entrenamiento-ciclista

Director de Programa

Decano Facultad