



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: DEPORTES DE CICLISMO Y PATINAJE

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 3º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): L.E

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

El ciclismo es un deporte de masas, utilizada como medio de transporte, como ocio ó como sistema de entrenamiento. La actividad física, que supone el uso de la bicicleta en todas las edades, esta muy arraigada socialmente, lo mismo que el seguimiento de los grandes eventos de este deporte y el uso de campeonatos, vueltas ,recorridos, etc. En las fiestas populares.

El patín , utilizado en edades infantiles y adolescentes, decae su uso más adelante, aunque como deporte de competición se practica en las autonomías de Cataluña y Asturias fundamentalmente

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Introducir al alumno en el conocimiento básico del deporte ciclista y sus múltiples especialidades.

Conocimiento del medio patín y el aprendizaje de la técnica y táctica de este deporte para su futura enseñanza

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :

Ciclismo en Ruta, introducir a alumno en el conocimiento del ciclismo en ruta, la especialidad de ciclismo más conocida y profesionalizada. En este bloque se tratará la técnica específica del ciclismo en ruta, tanto la individual como la colectiva. Se explicarán los componentes tácticos del ciclismo en carretera y la planificación de entrenamientos de los ciclistas, desde su comienzo hasta el profesionalismo.

Conocimiento del patinaje desde sus orígenes y del patín con sus diferencias y tipologías

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1: Técnica Individual

Tema 2: Técnica Colectiva

Tema 3: Táctica

Tema 4: Entrenamiento

Tema 5: Origen y evolución de los patines y del patinaje

Tema 6: Descripción detallada del patín de ejes y del patín en línea

Tema 7: Características morfofuncionales diferenciadoras entre el patín de ejes y el patín en línea

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Apuntes curso entrenador nacional R.F.E.C. año 2004, Ciclismo Total, 1. Fundamentos del Ciclismo. Ciclismo Total 2 Rendimiento en el Ciclismo. Ciclismo Total 3. La formación del ciclista J.L. Algarra, Antxon Gorrotxategui, Gymnos 1996. The cyclist's Training Bible. Third Edition Joe Friel Velo Press 2003, Ciclismo Preparación, Teoría y práctica. D.A. Polishuk Ed Paidotribo 1993, Entrenamiento de pretemporada, La preparación invernal del ciclista. Luca Bartoli, Fabricio Faguoli, Ed. Dorleta, Ciclismo 1 La construcción del ciclista, Juan Carlos Pérez, Ed, La bicicleta 1990. Ciclismo Agonístico, Juan Carlos Pérez, Ed Meta2000, 2000. Preparació Física para la Bicicleta. Jose Luis Algarra, Ed. Dorleta 1991. Reglamento y Calendario de Ciclismo, Guia 2005. RFEC

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :

Especialidades Ciclismo: Conocer las principales características de las modalidades ciclistas de competición



Aprendizaje de los principios que constituyen las bases de la enseñanza del patinaje

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1: Ciclismo en Pista

Tema 2: Bicicleta Todo Terreno B.T.T.

Tema 3: Ciclocross

Tema 4: B.M.X.

Tema 5: Trial

Tema 6: Prerrequisitos motores en la iniciación: el equilibrio, el control de apoyos, el encaje de la cadera, disociación tronco-cadera, control de segmentos libres, posición básica del patinador, adaptación anatómica de los patines de ejes.

Tema 7: El patinaje en: la calle, instituciones de enseñanza y en el tiempo de ocio y recreación.

Tema 8: Introducción al Hockey sobre patines y al Jockey en línea

Tema 9: Introducción al Patinaje Artístico y al Patinaje de velocidad.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Apuntes curso entrenador nacional R.F.E.C. año 2004, Ciclismo Preparación, Teoría y práctica. D.A. Polishuk Ed Paidotribo 1993, Ciclismo 1 La construcción del ciclista, Juan Carlos Pérez, Ed, La bicicleta 1990. Ciclismo Agonístico, Juan Carlos Pérez, Ed Meta2000, 2000. Reglamento y Calendario de Ciclismo, Guía 2005. RFEC.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Exámen teórico en Ciclismo y exámen teórico y práctico en Patinaje. Condición imprescindible para la obtención de la calificación final: asistencia al 90% de las sesiones

- TIPO Y Nº DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)

Número:

Tipo:

Contenidos:

Condiciones realización:

Condiciones para liberar contenidos:

Fechas aproximadas:

- EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)

Contenidos: Teóricos y prácticos

Condiciones realización: Test y/o preguntas cortas, trabajo por escrito en la parte teórica de la asignatura. Supuestos prácticos en la parte práctica de la asignatura

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN: Numérico



Numérico

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

Ciclismo Total, 1. Fundamentos del Ciclismo. Ciclismo Total 2 Rendimiento en el Ciclismo. Ciclismo Total 3. La formación del ciclista J.L. Algarra, Antxon Gorrotxategui, Gymnos 1996. The cyclist's Training Bible. Third Edition Joe Friel Velo Press 2003, Ciclismo Preparación, Teoría y práctica. D.A. Polishuk Ed Paidotribo 1993, Entrenamiento de pretemporada, La preparación invernal del ciclista. Luca Bartoli, Fabricio Faguoli, Ed. Dorleta, Ciclismo 1 La construcción del ciclista, Juan Carlos Pérez, Ed, La bicicleta 1990. Ciclismo Agonístico, Juan Carlos Pérez, Ed Meta2000, 2000. Preparación Física para la Bicicleta. Jose Luis Algarra, Ed. Dorleta 1991. Reglamento y Calendario de Ciclismo, Guia 2005. RFEC, Apuntes curso entrenador nacional de ciclismo R.F.E.C. año 2003 y 04.

Apuntes de la asignatura: "Habilidades de deslizamiento sobre ruedas y su Didáctica". Profesor ARECES GALLO, A.

RODRIGUEZ,S y TURRITO,M Ed. INDE Disfruta de tus patines

MENDEZ JIMENEZ,Ay C. Ed. Paidotribo Los juegos en el currículo de la Educación Física.

ROLLER IN LINE. Reglas del juego

Reglamento del Jockey sobre patines

MORI,I El portero de Jockey

PUBLOW,B Speed on skates