

## NUEVAS TENDENCIAS EN LA GESTIÓN Y RECREACIÓN DEPORTIVA EN EL MEDIO NATURAL: LA BICICLETA DE MONTAÑA (MTB)

### Datos generales

- **Descripción:** Profundización en una actividad física en el medio natural, como es la bicicleta de montaña, en donde, se buscará la consolidación en los aspectos básicos para la progresión y el guiaje de grupos en terreno montañoso de forma controlada y segura, a la vez que, proponer al alumnado diferentes vivencias para alcanzar conocimientos que favorezcan la realización y gestión de estas actividades.
- **Créditos ECTS:** 6 Básicos
- **Curso:** 4º
- **Duración:** Semestral (1er semestre)
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** algo (10%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** muy poco (10%)
- **Profesorado:** **Dr. Gerson Garrosa Martín**

### Competencias

#### Competencias básicas

CB1- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar en un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB4- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

#### Competencias transversales

B3. Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación.

B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y responsabilidad compartida.

#### Competencias nucleares

C3. Gestionar la información y el conocimiento.

C4. Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.

### Competencias específicas

A2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

A6. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

A7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

A9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad

### **Resultados de aprendizaje**

---

1.- Profundizar en la programación y elaboración de actividades turísticas y recreativas relacionadas con el deporte y la actividad física para diferentes grupos de población.

2.- Aplicar las nuevas tendencias en el diseño y gestión de instalaciones deportivas convencionales y no convencionales.

### **Contenidos**

---

#### **1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA BICICLETA DE MONTAÑA**

- 1.1. MODALIDADES DE CICLISMO DE MONTAÑA Y NORMATIVA COMPETICIÓN
- 1.2. PARTES Y COMPONENTES
- 1.3. ELEMENTOS DE SEGURIDAD EN LA BICICLETA
- 1.4. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO
- 1.5. PUESTA A PUNTO, MANTENIMIENTO Y REPARACIONES DE LA BICICLETA

#### **2. ASPECTOS TÉCNICOS**

- 2.1. MODALIDADES DE CICLISMO DE MONTAÑA Y NORMATIVA COMPETICIÓN
- 2.2. PARTES Y COMPONENTES
- 2.3. ELEMENTOS DE SEGURIDAD EN LA BICICLETA
- 2.4. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO

#### **3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS ENTRENAMIENTO EN BICICLETA DE MONTAÑA**

#### **4. ELABORACIÓN RUTAS Y CREACIÓN DE ITINERARIOS**

- 4.1. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE ITINERARIOS EN TERRENOS VARIADOS
- 4.2. COMERCIALIZACIÓN Y GESTIÓN DE GRUPOS

## Actividades

Tipos de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesión magistral	10	30	40
Laboratorios (práctica)	38	25	63
Seminarios	10	10	20
Prueba de evaluación	2	25	27
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

Los datos que aparecen a la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	%
<b>AVC1:</b> Casos prácticos	CB2 CB4 B5 C3 C4 A4 A9	Creación, organización y gestión de un itinerario con la bicicleta todo terreno Participación en una prueba de BTT	50
<b>AVC2:</b> Caso teórico	CB1 B3 B5 C3 C4 A6 A7	Proyecto grupal gestión	50

Para poder realizar la media de cada bloque es necesario superar todas las partes. Se valorará la corrección ortográfica y tipográfica, descontando 0,25 por falta. Se deberán seguir las normas de presentación de trabajos y de citación bibliográfica de EUSES.

### Evaluación continua:

- Es imprescindible asistir a todas las sesiones prácticas y al 80% de las sesiones teóricas para acogerse a esta modalidad, si no se asiste, hay que justificar debidamente la ausencia.
- Hay que aprobar (nota igual o superior a 5) cada una de las partes (AVC1 y AVC2) para poder hacer media de la nota. Las partes suspendidas en la evaluación continua se pueden recuperar en la evaluación final.
- Si por motivos de causas justificadas el alumno/a no puede asistir a una de las actividades de evaluación (AVC1). El alumno/a deberá entregar un trabajo de sustitución.

### Se deberá presentar la evaluación final todo el alumnado que:

- Ha suspendido una de las partes. En este caso habrá que recuperar la parte suspendida.
- El alumnado que no haya asistido a todas las prácticas, no podrá realizar la evaluación continua, y por lo tanto tendrá que ir a la evaluación final, por lo que deberá realizar un test práctico previo, para demostrar las competencias a nivel físico, técnico y mecánico, que le darán acceso a la evaluación final.

**Criterios específicos de la nota No Presentado:** Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

## Referencias

---

1. CASTELLANOS, CH., PEREZ, A., (2016). Enduro MTB, Técnica y diversión para su práctica y competición, Madrid: Planet MTB.
2. Cheung, S. & Zabala, M. (2017). Cycling Science: Human Kinetics.
3. HERNÁNDEZ, E., CABALLERO, P., GARCÍA, M., MORENAS J., (2014). Nuevos retos para las empresas de Turismo Activo, Sevilla: Wanceulen
4. LOPES, B., McCormack (2009). Tècniques maestras del Mountain Bike. Madrid: Tutor.
5. ROGNER, T. (2009). La mountain bike. Manual de mantenimiento y reparación. Madrid: Tutor.