UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

DIVISIÓN DE BIENESTAR Y DESARROLLO REGIONAL
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO REGIONAL
CARRERA DE DESARROLLO TURÍSTICO SUSTENTABLE

PROGRAMA DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS

TALLER DE CICLISMO DE MONTAÑA

Lic. Juan Manuel Cuevas Villalvazo
Presidente de la Academia de Técnicas Deportivas

Mtra. Elia Margarita Rodríguez Chávez
Jefe del Departamento de Desarrollo Regional

Centro Universitario del Sur
Departamento de Desarrollo Regional

Lic. Jesús Octavio Corona Ochoa
Profesor de la unidad de aprendizaje

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario:

Del Sur

Departamento:

Desarrollo Regional

Academia:

Técnicas deportivas

Nombre de la unidad de aprendizaje:

Taller de ciclismo de montaña

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I3477	0	40	40	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
C = curso CL = curso laboratorio L = laboratorio P = práctica T = taller CT = curso - taller N = clínica M = módulo S = seminario	Técnico Medio Técnico Superior Universitario Licenciatura Especialidad Maestría Doctorado	Licenciatura en Desarrollo Turístico Sustentable	Taller de Ciclismo Urbano

Área de formación:

Optativa Abierta

Perfil docente:

Lic. en Desarrollo turístico sustentable, Lic. en turismo o áreas afines, con certificación y o experiencia profesional de al menos dos años en actividades turísticas y ciclismo.

Elaborado por:	Evaluado y actualizado por:
TSUTA. Gerardo R Bernabé Aguayo	Mtro. Jesús Octavio Corona Ochoa

Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización aprobada por la Academia
09 de Marzo de 2010	01 de Junio de 2016

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Promotor del desarrollo sustentable y de la cultura turística.

Contar con los elementos teóricos, metodológicos y técnicos que le permitan desempeñarse con eficacia y eficiencia en la administración, dirección y planeación; en empresas, organizaciones e instituciones dedicadas a la promoción y prestación de servicios turísticos, así como organismos púbicos de gestión turística, con capacidad para proponer alternativas que mejoren la actividad turística regional y local, así como la calidad de vida, con respeto a la conservación de los recursos naturales, históricos, culturales y de identidad nacional.

3. Presentación

Esta unidad de aprendizaje es una introducción al uso de la bicicleta como una herramienta útil para prestar servicios turísticos enfocados al desarrollo sustentable en entornos de montaña. Para ello se busca que los alumnos experimenten su uso, planifiquen actividades con ella y conozcan el contexto histórico que ha hecho de la bicicleta un símbolo cultural del cuidado ambiental.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Conducir en bicicleta de manera segura en entornos de montaña.

Planificar actividades en bicicleta tomando en cuenta, seguridad, logística y las necesidades específicas de los turistas

Reconocer el contexto histórico que ha hecho de la bicicleta un símbolo cultural del cuidado ambiental

5. SABERES

Prácticos	Identificar si una bicicleta se encuentra en condiciones de uso Reparar las siguientes averías: ponchaduras, cadena fuera de lugar, frenos desajustados, ruedas desbalanceada, tornillos flojos
Teóricos	Reconocer que la "bicicleta" es un símbolo social asociado al discurso ambientalista
Formativos	Planificar para minimizar el impacto al medio ambiente en cada paseo

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO

Contenidos del Curso-Taller de Ciclismo de Montaña para la carrera de Turismo

Los temas teóricos propuestos están diseñados para impartirse en 14 sesiones

1. **Historia del ciclismo e introducción al ciclismo de montaña**

- Concepto: Ciclismo y Bicicleta
- Historia de la bicicleta
- Evolución del ciclismo y las bicicletas
- La Bicicleta de montaña
- Materiales de las bicicletas de montaña
- Bicicleta mtb, down hill, cross country, etc.
- Calidad y material de los componentes de las bicicletas

2. **Elección y preparación de la bicicleta**

- Criterios para elegir una bicicleta: talla y propósito
- Acomodo de la altura del asiento
- Ergonomía de la bicicleta de montaña

3. **Funcionamiento de los componentes de la Bicicleta**

- Uso de las velocidades en diferentes terrenos
- Importancia de la suspensión
- Mecanismos

4. **Reparación Básica de la Bicicleta de Montaña**

- Mantenimiento básico
- Ponchaduras
- Reparación de cadena, cables de cambio y freno
- Tornillería
- Llantas

5. **Diseño y características de las rutas de ciclismo de montaña**

- Distancia
- Altimetría
- Tipo de ruta
- Nivel de condición física
- Apoyo
- Logística
- Equipamiento

6. **Manejo de impactos que genera el ciclismo**

- Ecológico
- Social
- Cultural

7. **Prácticas de paseos**

- Organizar paseos de ciclismo de montaña

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Elaboración de un portafolio de evidencias por equipos que contenga: datos de los alumnos, fotografía, fechas de entrega y resultados de la evaluación.

1. **Historia del ciclismo e introducción al ciclismo de montaña**

Dibujo de los tipos de bicicletas de montaña con sus características específicas.

2. **Elección y preparación de la bicicleta**

Tabla con las medidas de longitud de piernas de los alumnos y la altura a la que cada uno debe colocar su

asiento.
Selección de la talla de bicicleta y colocación del asiento en la altura adecuada dependiendo del alumno.
Los diferentes rodados.

3. **Funcionamiento de los componentes de la Bicicleta**

Ejercicio práctico de uso de la bicicleta en montaña y uso correcto de cambios de velocidad.
Evitar golpear objetos con los pedales.
Dibujo de la interacción de los platos y piñones de la bicicleta.
Juego de roles en el que los alumnos deben interpretar la interacción de las piezas de los cambios.

4. **Reparación Básica de la Bicicleta de Montaña**

Cada alumno debe seguir una secuencia de pasos explicada en clase para realizar las siguientes reparaciones de: Ponchadura, cadena suelta, frenos desajustados, ruedas desalineadas, tornillos sueltos.

5. **Diseño y características de las rutas de ciclismo de montaña**

Diseño por escrito de una ruta para visitar algún destino de no urbano de Zapotlán.
Este debe contemplar: Logística, Información del destino, atención a las necesidades del grupo y puesta en práctica del recorrido.

6. **Manejo de impactos que genera el ciclismo**

Charla con un especialista de la restauración de senderos de montaña
Reflexión personal sobre el uso de la bicicleta para promover el desarrollo turístico sustentable.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Dibujo de los tipos de bicicletas de montaña con sus características específicas	Completo: Describe cada uno de los tres tipos de bicicletas expuestas (2 pts.) Presentación: El trabajo demuestra cuidado en la elaboración (2 pts.) Redacción: No presenta errores de escritura. (1 pt.)	Aula
Dibujo de los rodados de llantas	Completo: Describe cada uno de los tres tipos de rodado expuestos (2 pts.) Presentación: El trabajo demuestra cuidado en la elaboración (2 pts.) Redacción: No presenta errores de escritura. (1 pt.)	Aula
Video o Secuencias de imágenes que expliquen cómo realizar las 2 reparaciones aprendidas y el riesgo de golpear objetos con los pedales: • Ponchaduras (en la montaña cuando no se tiene un cámara disponible). • Reparación de cadena • La manera de evitar golpes a los pedales	Completo: Contiene la explicación de las tres reparaciones (3 pts) Claridad: El video o las imágenes transmiten exitosamente el procedimiento de reparación (3 pts) Presentación: El trabajo demuestra cuidado en la elaboración (2 pts.) Redacción: En caso de contener texto, no presenta errores de escritura. (3 pts.)	Trabajo extra-aula
Ejercicio práctico	El alumno es capaz de explicar cómo realizar los cambios correctamente y en la práctica lo hace.	Práctica

Dibujo de la interacción de los platos y piñones	Completo: Describe todas las partes de los cambios (2 pts.) Presentación: El trabajo demuestra cuidado en la elaboración (2 pts.) Redacción: No presenta errores de escritura. (1 pt.)	
Diseño y Puesta en práctica de una ruta	Logística: El paseo demuestra haber tomado en cuenta los siguientes puntos. Un horario estipulado 8pts. Un listado de equipamiento necesario 8pts. Un trazado de ruta 8pts. Comunicación con los turistas para que conozcan la previsiones y el recorrido antes de partir 8pts. Trabajo en equipo por parte de los miembros del grupo 8pts.	
Portafolio de evidencias	Completo: El portafolio contiene todas las actividades elaboradas a los largo del curso. (2.5 pts.) Presentación: El trabajo demuestra cuidado en la elaboración (2.5 pts.)	

9. CALIFICACIÓN

Dibujo de los tipos de bicicletas de montaña	5%
Dibujo de los rodados de llantas	5%
Ejercicio práctico	10%
Dibujo de la interacción de los platos y piñones	5%
Video o secuencia de imágenes	10%
Diseño y Puesta en práctica de una ruta	40%
Reflexión personal	No evaluativa
Asistencia a todas las prácticas de ciclismo	15%
Portafolio de Evidencias	5%

10. ACREDITACIÓN

De conformidad a lo que establece el Art. 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la U. De G. De la Evaluación Continua del Curso , se requiere:
Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente y tener un mínimo de asistencias del 80% a clases, a las actividades relacionadas con la misma y a las actitudes registradas durante el curso. Así como el haber aprobado con 60% los exámenes.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BASICA

Ciclismo de montaña, Robert van der Plas, Ediciones Martínez Roca, 1991. ISBN 84-270-1501-1

Biomecánica y Ciclismo, M Gutierrez, Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte, ISSN 0214-0071, Nº. 1, 1995, pags. 77-94

Guía maestra del "ciclismo en ruta": guía para ser más rápido, más fuerte, más seguro y tener más fondo, Ed Pavelka, Ediciones Tutor, S.A., 1999. ISBN 84-7902-233-7

Ciclismo y entrenamiento: estrategias para el comienzo de la temporada, Andy Applegate, Wes Hobson, Alto rendimiento: ciencia deportiva, entrenamiento y fitness, ISSN 1695-7652, Nº. 11, 2003

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

Fernando del Olmo Clark, Héctor Aliosha Miranda Montaño, Manual del Ciclismo de montaña del taller de ciclismo, CUSUR UdeG