

**CURSO DE MONITOR DE CICLISMO 2007**  
**Federación Andaluza de Ciclismo**

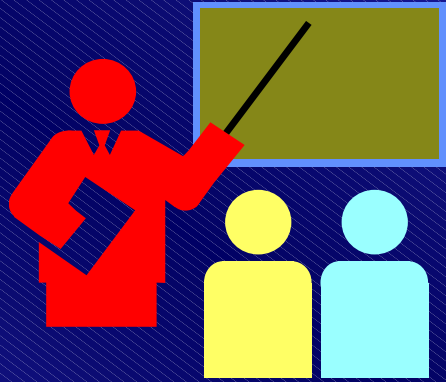
# **EL CICLISMO EN Y DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA**



**MIKEL ZABALA DÍAZ**

**RFEC - FAC**





# OBJETIVOS

**-CONOCER LAS NECESIDADES FORMATIVAS EN EDADES ESCOLARES EN MATERIA DEPORTIVA**

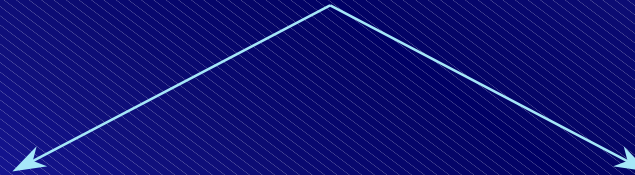
**-ADAPTAR EL CONTENIDO DE MTB A DICHAS NECESIDADES APLICANDO LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA ENSEÑANZA DE LA EF**

# 1. JUSTIFICACIÓN

NORMAS DE LA  
ADMINISTRACION EDUCATIVA



LA LEY DE CALIDAD DE LA  
EDUCACIÓN



NORMAS

ORIENTACIONES Y  
CARACTERÍSTICAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA



# 1. NORMAS EF ESO

Tabla1. Frecuencias de aparición o referencias literales a los conceptos de salud y calidad de vida; deportes y habilidades específicas deportivas; y condición física.

Centros de interés	Introducción	Objetivos	Contenidos	Criterios de evaluación
Salud y calidad de vida (22+6) <b>Total 28</b>	(4+4) -fun -en	(3+2)	(12)	(3)
Deportes y habilidades específicas deportivas <b>Total 46</b>	(1) -activ y look -dom -depo	(5)	(24)	(10)
Condición física (y calentamiento) <b>Total 42</b>	(3) -desarrollo de capacidades -rie -de	(3) -3 valorar estado de	(26) Como gran	(10)
Habilidades motrices coordinativas (clara devaluación)	Desaparecen como bloque de contenidos específico en la etapa de Secundaria, aunque aparecen implícitamente en el subbloque de Juegos y deportes. <i>Calidades motrices personales de primer curso</i> "1. El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad y 2. Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc."			

**REGULARIDAD-HÁBITO EN LA PRÁCTICA**

**APRENDER Y DOMINAR HABILIDADES/ SOCIALIZACIÓN/ PARTICIPACIÓN Y AUTONOMÍA EN LA PRÁCTICA**

**MEJORAR LA FORMA FÍSICA SALUD**

¿CÓMO TRABAJAREMOS EL CICLISMO EN LA ESCUELA?



## 2. DEDUCCIÓN DE ORIENTACIONES LOCE PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

### 1) ORIENTADAS A LA SALUD:

- OMS: EJERCICIO CONTINUO ( $\geq 30$  MIN)  
GRANDES GRUPOS MUSCULARES  
3-5 VECES/SEMANA
- CREAR UN HÁBITO  
ACTIVIDADES MOTIVANTES  
ENSEÑAR W AUTÓNOMO  
USAR ACTIVIDADES EXTRALECTIVAS



## 2. DEDUCCIÓN DE ORIENTACIONES LOCE PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

### Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

- Existen 300 millones de obesos en el mundo;
- 45% de los cuales son ciudadanos de la Unión Europea;
- Entre el 65% y el 85% de la población mundial no practica ejercicio físico suficiente;
- En Europa, el exceso de peso ya es el principal problema de salud pública del siglo XXI;
- Son 135 millones (75 millones de hombres y 60 millones de mujeres) los ciudadanos de la Unión Europea con exceso de peso;
- En la UE se calcula que los gobiernos gastan cerca del 8%, de media, de sus presupuestos de salud en problemas asociados a la obesidad, faltando por contabilizar los costes indirectos.



## 2. DEDUCCIÓN DE ORIENTACIONES LOCE PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

- Los comportamientos de salud, estilo de vida activa en la edad adulta, son en gran medida el producto de su promoción y desarrollo durante la infancia y la adolescencia. (Jessor, 1982)



## 2. DEDUCCIÓN DE ORIENTACIONES LOCE PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

**“La Educación Física es la única materia con potencial de tener un impacto directo sobre la salud física y el bienestar de los niños y adolescentes”.** (Steinhardt, 1992: 983)





## 2. DEDUCCIÓN DE ORIENTACIONES LOCE PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

2) ORIENTADAS AL APRENDIZAJE (fin en sí misma):

- ENSEÑAR CONCEPTOS: AYUDA A SER AUTÓNOMO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA
- SOBRE TODO PROCEDIMIENTOS:  
MEDIR, CONSTRUIR PRUEBAS Y PUNTUAR PARA EVALUAR
- LAS ACTITUDES SON MUY IMPORTANTES:  
SOCIALIZACIÓN-W GRUPAL  
RESPETO AL MEDIO



## 2. DEDUCCIÓN DE ORIENTACIONES LOCE PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

3) ORIENTADAS A OTRAS FINALIDADES (Como medio para...):

- EDUCACIÓN VIAL (Desplazarse-Turismo):

ENSEÑANZA DE NORMAS CIRCULACIÓN

CONVENIOS TRÁFICO (CONVOCATORIAS)

- EDUCACIÓN MEDIO AMBIENTAL

CONOCER Y VALORAR ENTORNOS

RURALES Y URBANOS CERCANOS

SALIDAS DEL CENTRO EDUCATIVO

## 2. DEDUCCIÓN DE ORIENTACIONES PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

- 3) ORIENTADAS A OTRAS FINALIDADES (Como medio para...):
- SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA-LIMITES INDIVIDUALES

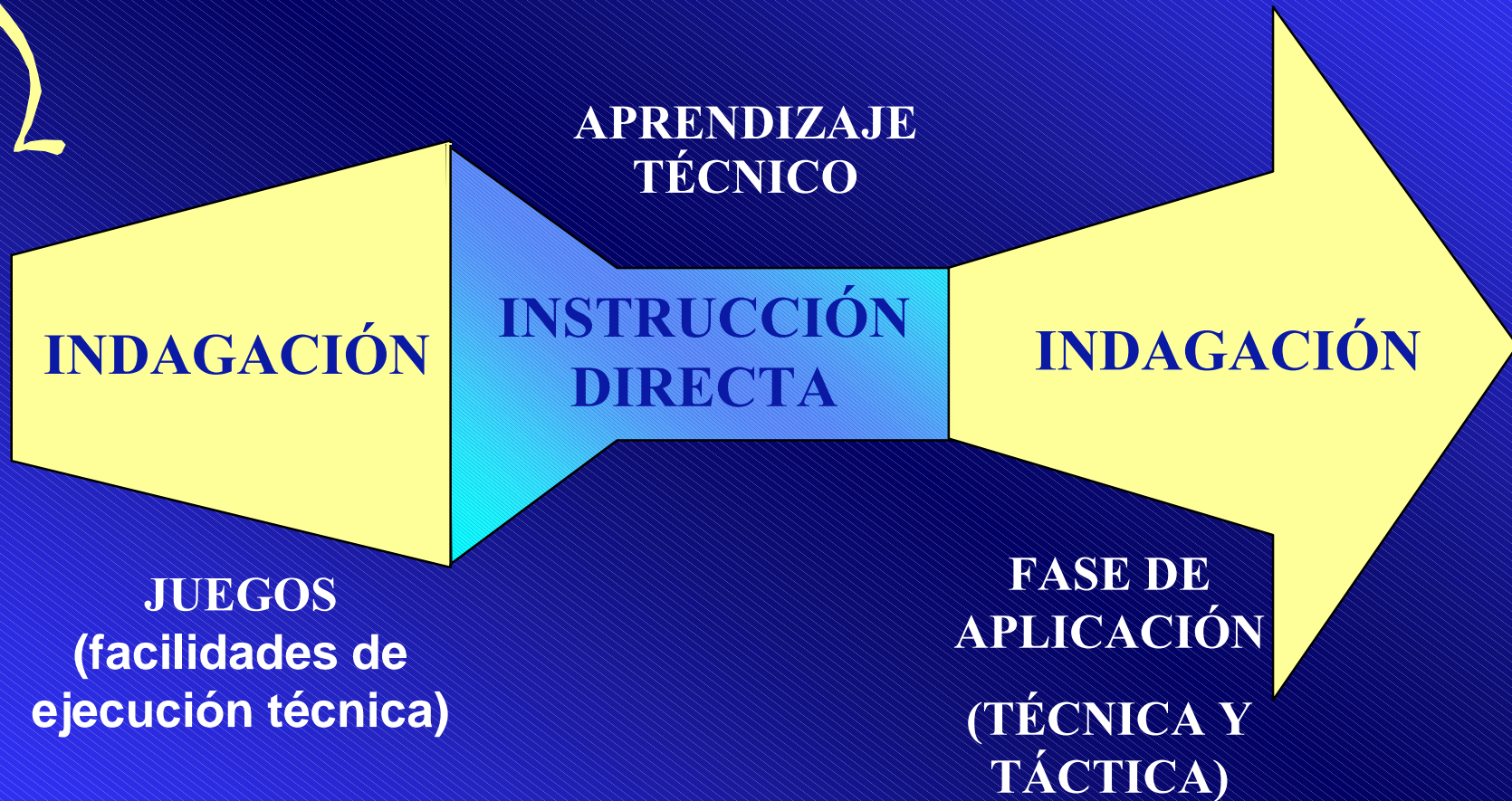




# EL APRENDIZAJE DEPORTIVO: TÉCNICA DE ENSEÑANZA



# EL APRENDIZAJE DEPORTIVO: TÉCNICA DE ENSEÑANZA



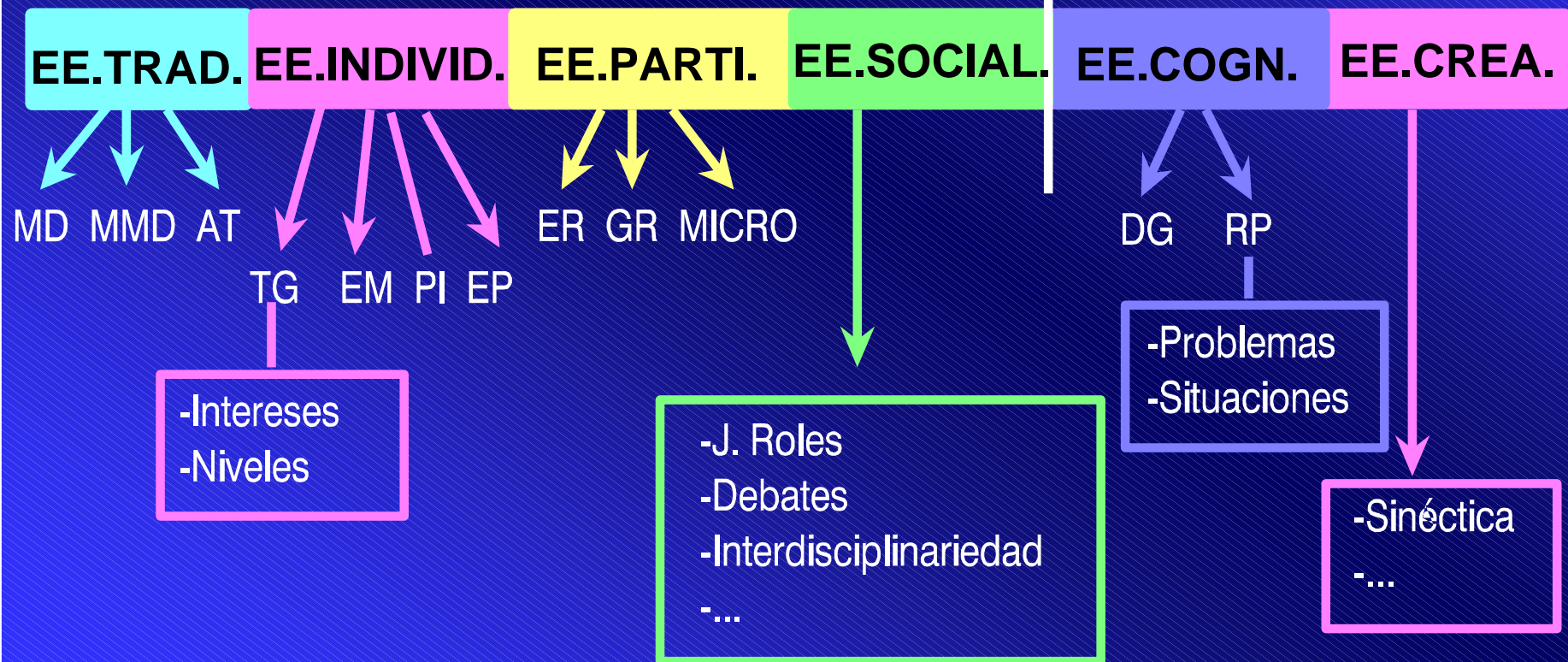
# ESPECTRO DE ESTILOS DE ENSEÑANZA

## ESTILOS REPRODUCTIVOS

### INSTRUCCIÓN DIRECTA

## ESTILOS PRODUCTIVOS

### INDAGACIÓN



# NO SON OPINIONES, ESTÁN BASADAS EN HECHOS CONSTATADOS

- JOURNAL OF TEACHING IN PE
- QUEST
- SPORT, EDUCATION AND SOCIETY

Mc Phail, A., Gorely, T. & Kirk, D. (2003)

- La AMISTAD es uno de los principales factores para participar y mantenerse en la actividad física
- Los PADRES deben participar
- Los jóvenes prefieren ACTIVIDAD FÍSICA antes que cualquier otra cosa en su tiempo libre

# NO SON OPINIONES, ESTÁN BASADAS EN HECHOS CONSTATADOS

- JOURNAL OF TEACHING IN PE
- QUEST
- SPORT, EDUCATION AND SOCIETY

De Knop (1996) o Heinemann (1999)

- En Europa los jóvenes deben actuar en actividades  
MULTIDEPORATIVAS
- La actividad física FORMA al sujeto en todos los aspectos



# NO SON OPINIONES, ESTÁN BASADAS EN HECHOS CONSTATADOS

- JOURNAL OF TEACHING IN PE
- QUEST
- SPORT, EDUCATION AND SOCIETY

Orientar en la Tª metas de logro hacia la tarea y no al ego, por ello la influencia de los entrenadores y educadores es fundamental

# NO SON OPINIONES, ESTÁN BASADAS EN HECHOS CONSTATADOS

- JOURNAL OF TEACHING IN PE
- QUEST
- SPORT, EDUCATION AND SOCIETY

Viciano, J. & Zabala, M. (2004)

- Destacan participación de padres, medios de comunicación y entrenadores, alertando de la intervención inadecuada de estos últimos a través del análisis de sus intervenciones en el deporte de base
- Cuidado con burn-out, drop-out (abandono deportivo)

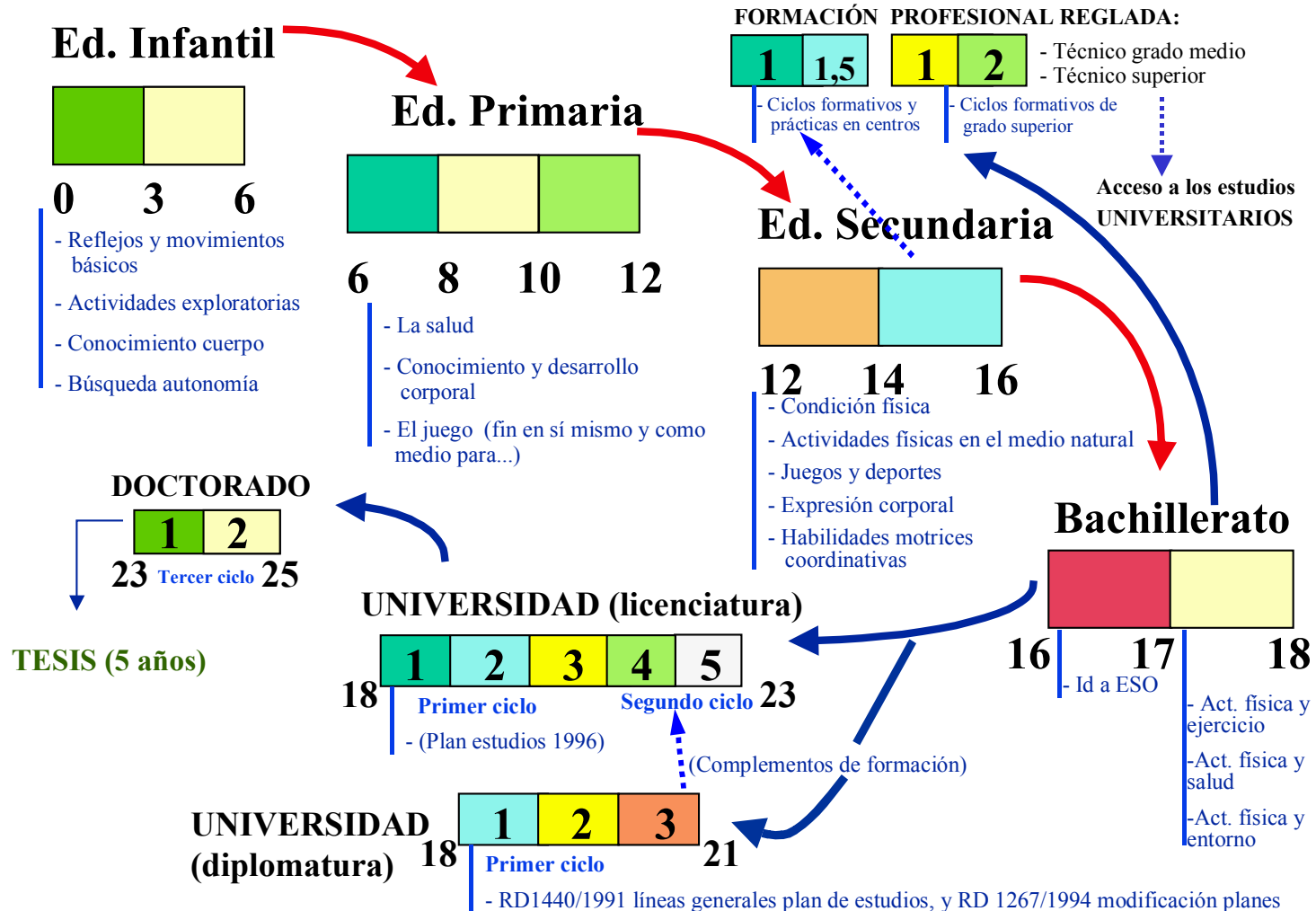
# PROPUESTA DESARROLLO DE MTB COMO CONTENIDO EN ESO

## PROCESO DE ESTUDIOS DEL ALUMNO (EDUCACIÓN FÍSICA)

Hab. básicas

Hab. Específicas  
Part. Activa en su aprendizaje

Autonomía y ayuda a etapas inferiores



# PROPUESTA DESARROLLO DE MTB COMO CONTENIDO EN ESO

## RESUMIENDO:

Hab.  
básicas

### -INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA:

Actividades multivariadas y énfasis en la motivación, cooperación y socialización

Hab.  
Específicas  
Part. Activa  
en su  
aprendizaje

### -SECUNDARIA:

-Propuesta centrada en el aprendizaje, incluida en el PCC, con participación de padres y favoreciendo desde el centro la creación de talleres y salidas

1 2

- Expresión corporal  
- Habilidades motrices coordinativas

**Bachillerato**

Autonomía y  
ayuda a  
etapas  
inferiores

### -BACHILLERATO:

Participación activa en la organización y diseño de la práctica del ciclismo (MTB), aumento de la práctica (3), orientación hacia los clubes y federaciones, competir?

# PROPUESTA DESARROLLO DE MTB COMO CONTENIDO EN ESO

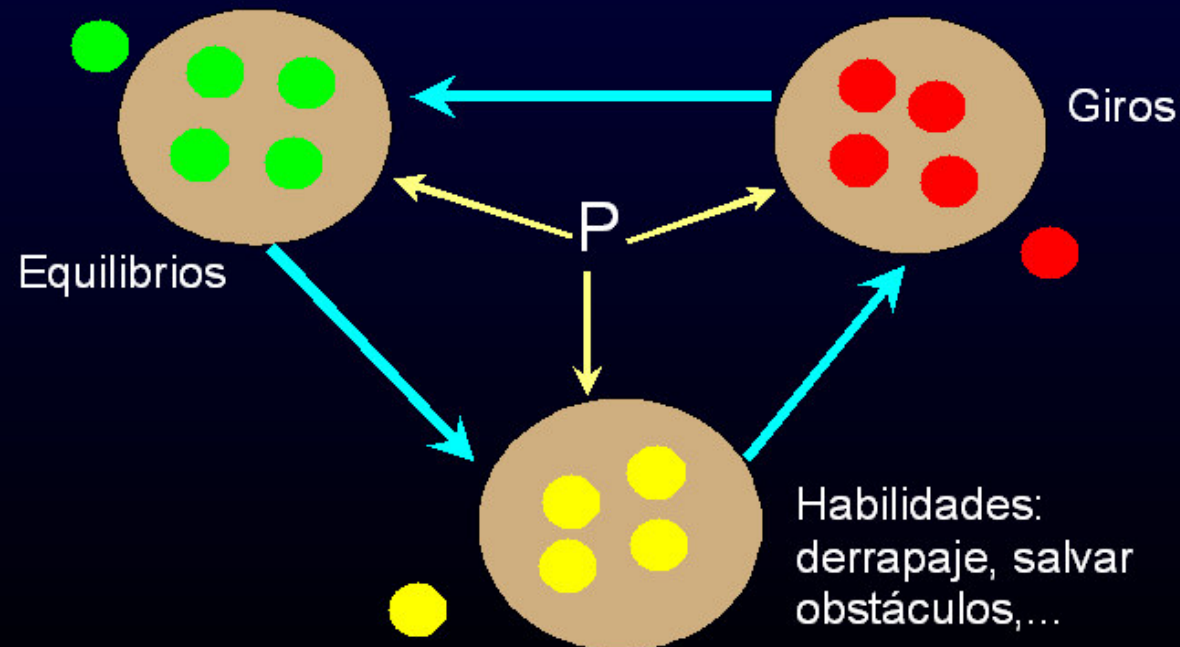
Hab.  
básicas

Hab.  
Específicas  
Part. Activa  
en su  
aprendizaje

Autonomía y  
ayuda a  
etapas  
inferiores

## El Estilo de Grupos Reducidos

(Ej.-ESTACIONES CENTRADAS EN MTB)



# PROPUESTA DESARROLLO DE MTB COMO CONTENIDO EN ESO

## Últimas recomendaciones

- 1) TIEMPO DE PRÁCTICA
- 2) UTILIZAR SOBREAPRENDIZAJE (práctica con éxito)
- 3) REFUERZOS INTERMITENTES (reactivación)

# **PROPUESTA DESARROLLO DE MTB COMO CONTENIDO EN ESO**

## **Últimas recomendaciones**

### **ADEMÁS, TRATAREMOS DE....**

- PROCURAR EXPERIENCIA AGRADABLE Y ALTA MOTIVACIÓN**
- OFRECER UN AMPLIO ABANICO DE TAREAS PARA POTENCIAR EL DESARROLLO DE DESTREZAS**
- MEJORAR LA APTITUD FÍSICA DEL NIÑO SIN AGOTARLO**

# RELACIÓN CON LA COMPETICIÓN





# RELACIÓN CON LA COMPETICIÓN



# RELACIÓN CON LA COMPETICIÓN



# RELACIÓN CON LA COMPETICIÓN



# RELACIÓN CON LA COMPETICIÓN



# RELACIÓN CON LA COMPETICIÓN



# RELACIÓN CON LA COMPETICIÓN

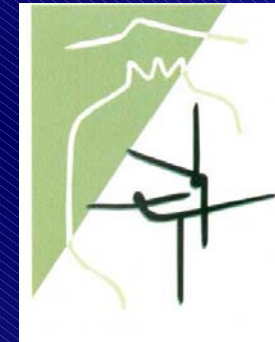


*Ejemplo de UD:*  
**EL ÁREA DE E.F. COMO  
VEHÍCULO PROMOTOR DE  
LA PRÁCTICA DEL MTB**

Zabala, M.; Agustín, J.M.; Lozano, L.;  
Membrillo, R.; Fernández, A.



F.C.C.A.F.D.  
UNIVERSIDAD DE GRANADA



## Modelo de unidad didáctica para Educación Física: un ejemplo integrado de juegos y deportes y actividades en el medio natural como vehículo de iniciación deportiva

\* Becario FPU del MECO y Doctorando en CC de la Actividad Física y el Deporte.

Universidad de Granada.

Técnico de la Selección Española de Bicicleta de Montaña.

\*\* Profesor Titular de "Planificación de la Enseñanza de la EF" e

"Innovación en la enseñanza de la EF".

Director del Departamento de EF y Deportiva.

Universidad de Granada

\*\*\* Profesor de "Fundamentos de los Deportes" y

"Actividades Físicas de Tiempo Libre".

Universidad de La Rioja

\*\*\*\* Profesora Titular de Escuela Universitaria.

Profesora de "Aprendizaje y Desarrollo Motor" y

"Actividad Física y Salud".

Universidad de La Rioja

Mikel Zabala Díaz\*

[mizab@uji.es](mailto:mizab@uji.es)

Jesús Viciano Ramírez\*\*

[jviciano@uji.es](mailto:jviciano@uji.es)

José María Dalmau Torres\*\*\*

[jose-maria.dalmau@cea.unirioja.es](mailto:jose-maria.dalmau@cea.unirioja.es)

Esther Gargallo Ibor\*\*

[esther.gargallo@cea.unirioja.es](mailto:esther.gargallo@cea.unirioja.es)

(España)

### Resumen

En este artículo, hemos desarrollado los aspectos fundamentales a plasmar en una Unidad Didáctica (UD) centrada en un deporte como la bicicleta de montaña, dentro del marco de la Educación Física lectiva; para ello, nos hemos centrado en contenidos relacionados con los bloques de *juegos y deportes y actividades en el medio natural* de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Apoyándonos en la práctica de la bicicleta de montaña como hilo conductor de esta UD. Se presenta la estructura completa así como ejemplos ilustrativos y concreciones. Así, se desarrollan las diferentes secciones que puede abarcar una UD, como: título, introducción, objetivos, contenidos, actividades a realizar por el alumno, actividades a realizar por el profesor, intervención didáctica, organización, materiales y recursos didácticos, temporización, innovación e investigación, bibliografía y anexos (Viciana, 2002). Todas estas cuestiones se contemplan desde una perspectiva práctica que integra contenidos y optimiza el tiempo disponible para trabajar varios contenidos en una misma UD. El hecho de que el nivel de práctica de actividad física -sobre todo en adolescentes- haya descendido en los últimos años, la viabilidad de la propuesta presentada, así como la motivación y la significatividad (aplicación a la vida) que tiene este contenido para los alumnos de ESO, hacen de ésta una propuesta atractiva y útil que los docentes de Educación Física pueden aplicar a sus clases. Igualmente, el modo en que está desarrollada esta UD, siguiendo los principios principales de la planificación en Educación Física (centrada en el ejemplo desarrollado), la constituyen como un modelo para la construcción de otras UD, independientemente de sus contenidos asociados.

**Palabras clave:** Educación Física. Unidad Didáctica. Contenidos Integrados. Bicicleta de Montaña.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - Nº 64 - Septiembre de 2003

### 1. Título de la UD

**"Disfrutar, conocer la naturaleza y hacer deporte utilizando la Bicicleta de Montaña".** El título pretende ser atractivo para el alumnado de Secundaria, ya que además de tener implícita a la bicicleta de montaña (contenido intrínsecamente motivante), aporta la sensación de diversión y de salida al medio natural, que aunque no se realiza en esta propuesta



# OBJETIVOS GENERALES

- *Promover de la práctica de actividad física a través del MTB y establecer nexos con escuelas deportivas, clubes ciclistas...*
- *Motivar a los alumnos (RECREACIÓN)*
- *Tratar temas transversales como Educación Vial y Educación Ambiental*
- *Aportar nuevos engramas motores, aprendizaje motor más rico*
- *Dar respuesta al Currículum Educativo*

*¿CÓMO?*

*2 GRANDES VÍAS*



*A. F. EXTRAESCOLAR -  
EXTRALECTIVA*

*ÁREA E.F.*

## *A. F. EXTRAESCOLAR - EXTRALECTIVA*

- *Propuesta a la A.M.P.A. y Equipo Directivo del Centro*
- *No necesariamente titulado*
- *Proyecto conjunto con Ayuntamientos*
- *Seguros!!!!*
- *¿Salidas?*

## *ÁREA DE E.F.*

- *Inclusión en el P.C.C. y P.E.C.*
- *No tiene porqué ser U.D.  
íntegra de MTB, puede ser  
integrada (Material...)*
- *Maestro / Licenciado:  
Colegiarse!!*

# *DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA*

- *OBJETIVOS*
- *CONTENIDOS*
- *ACTIVIDADES*
- *ORGANIZACIÓN*
- *MATERIAL, RECURSOS*
- *TEMPORIZACIÓN*
- *EVALUACIÓN*
- *(\* APORTACIONES PERSONALES*

# OBJETIVOS

- *Conocer y practicar diferentes aspectos técnicos y de manejo de bicicleta (Frenar, cambiar desarrollos, trazado básico...)*
- *Mejorar la condición física del alumno*
- *Recrearse mediante la práctica de MTB*
- *Inculcar en los alumnos el respeto al entorno y los fundamentos de Educación vial como ciclista*
- *Conocer aspectos básicos de reparación-mecánica (Pinchazos, frenos destensados...)*

# CONTENIDOS

## Conceptuales:

- *Técnica básica*
- *Premisas antes, durante y tras la práctica*
- *Cuidado y reparación del material*

## Procedimentales:

- *Descubrimiento de diferentes posibilidades de ejecución*
- *Práctica de los gestos técnicos más eficaces*
- *Cuidado y reparación del material*

## Actitudinales:

- *Respeto al medio ambiente*
- *Gusto por la práctica de MTB*
- *Respeto a los compañeros y normas establecidas*



# ACTIVIDADES (\*)

📁 *ASISTENCIA*

📁 *PUNTUALIDAD*

📁 *COMPORTAMIENTO*

📁 *CUIDADO DEL MATERIAL*

📁 *PARTICIPACIÓN*

📁 *REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS  
PROPUESTOS*

📁 *TRABAJO TEÓRICO (OPCIONAL U  
OBLIGATORIO)*

*(\*) Limitación en clases extraescolares - extralectivas*



# ORGANIZACIÓN

- 📁 *Individual (gran grupo)*
- 📁 *Grupos Reducidos / de Nivel*
- 📁 *Parejas (Enseñanza Recíproca...)*
- 📁 *Equipos (Carácter competitivo de las actividades...)*

*... SEGÚN NECESIDAD*

# **MATERIAL-RECURSOS**

## **MATERIAL BÁSICO**

- **BICICLETA MTB Ó SIMILAR**
- **CASCO**
- **CÁMARA Y PARCHES...**

## **RECURSOS**

- **CONOS**
- **PICAS**
- **CUERDAS**
- **BALONES**
- **AROS...**

# TEMPORIZACIÓN

 ***POR SESIONES: Número de sesiones a realizar en la U.D.***

 ***POR ACTIVIDADES: Asignar un tiempo aproximado a cada tarea***

# EVALUACIÓN

*Inicial, Continua y Final*

📁 ***ASPECTOS REFERIDOS A  
CONCEPTOS (Exámen teórico,  
trabajos...)***

📁 ***ASPECTOS REFERIDOS A  
PROCEDIMIENTOS (Observación  
sistemática, escalas de ejecución...).***

***Cuidado con el exámen práctico (Riesgo)***

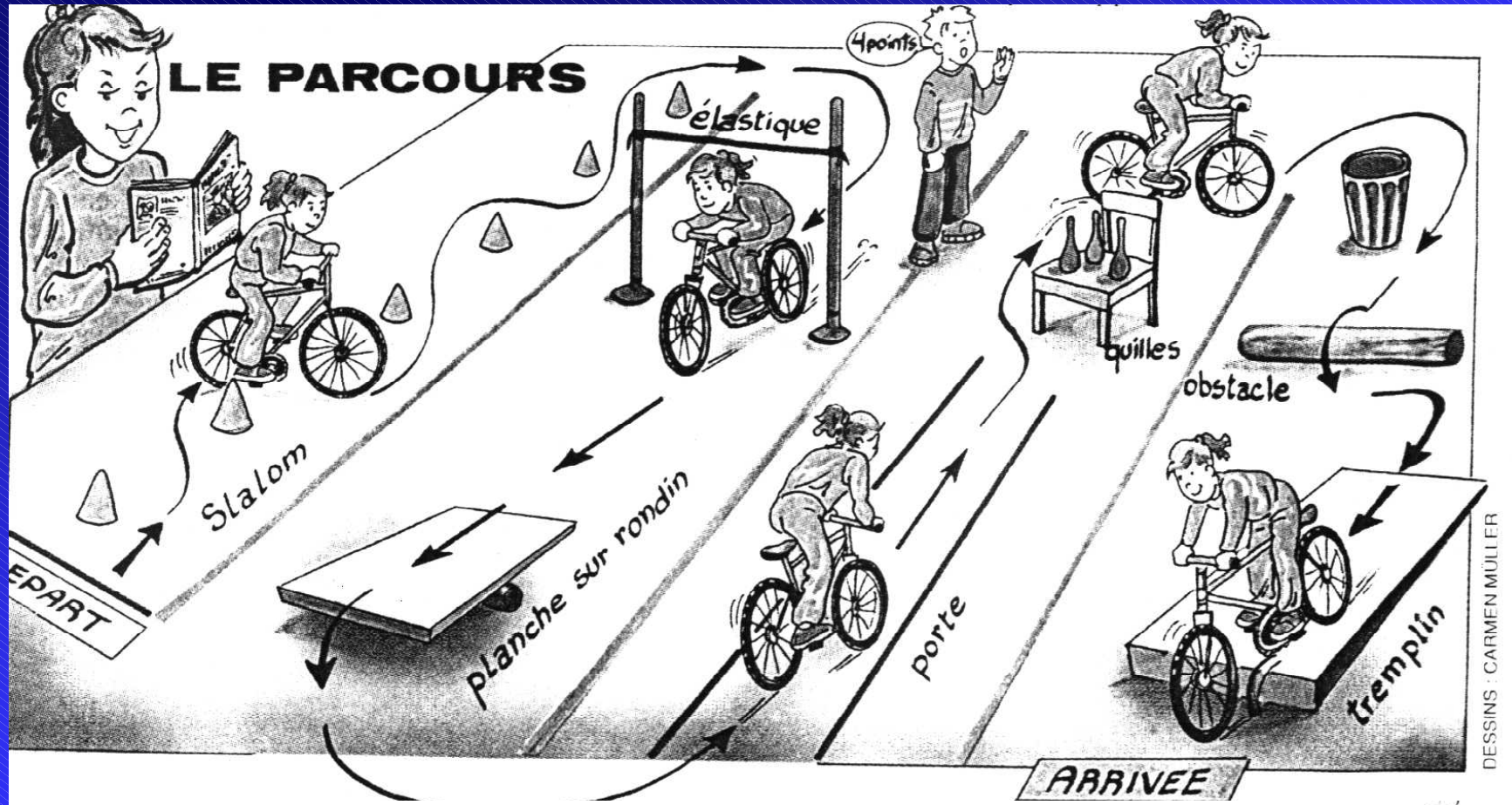
📁 ***ASPECTOS REFERIDOS A  
ACTITUDES (Registro anecdótico, hoja de  
registro...). Muy importante!!!***

# **Propuesta de actividades (\*)**

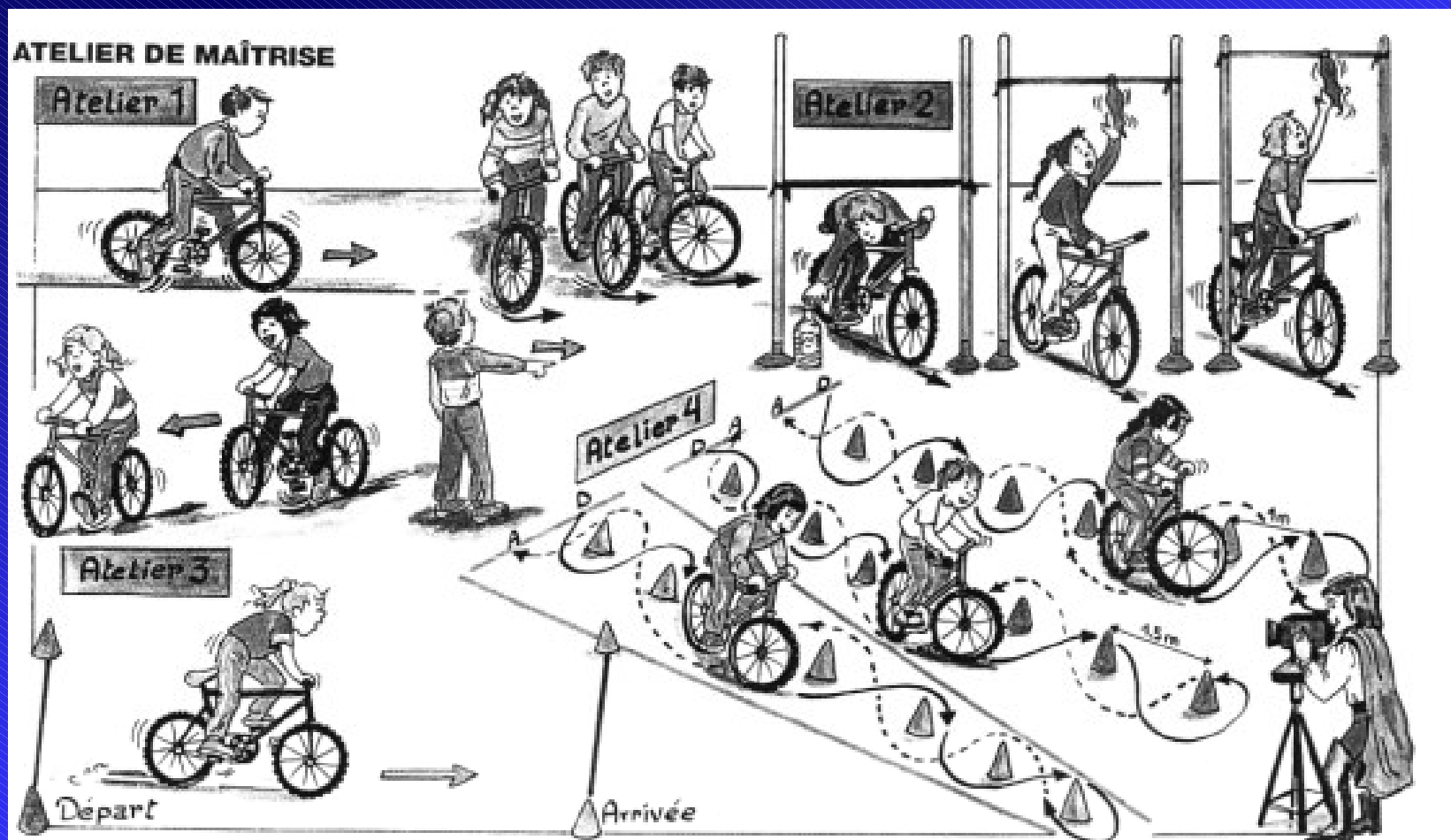
- ✘ Ejercicios analíticos (técnica)**
- ✘ Juegos (Quitar el pañuelo, carrera de relevos...)**
- ✘ Gynkanas (Concursos de habilidad...)**
- ✘ Salidas organizadas al campo (Muy interesante para temas transversales)**  
*Importante la implicación de los padres*
- ✘ Tareas de mecánica y reparación básica de la bicicleta (Pinchazo, frenos...)**

*(\*) Adaptarse siempre al nivel de los alumnos; importancia de la evaluación inicial; establecer niveles*

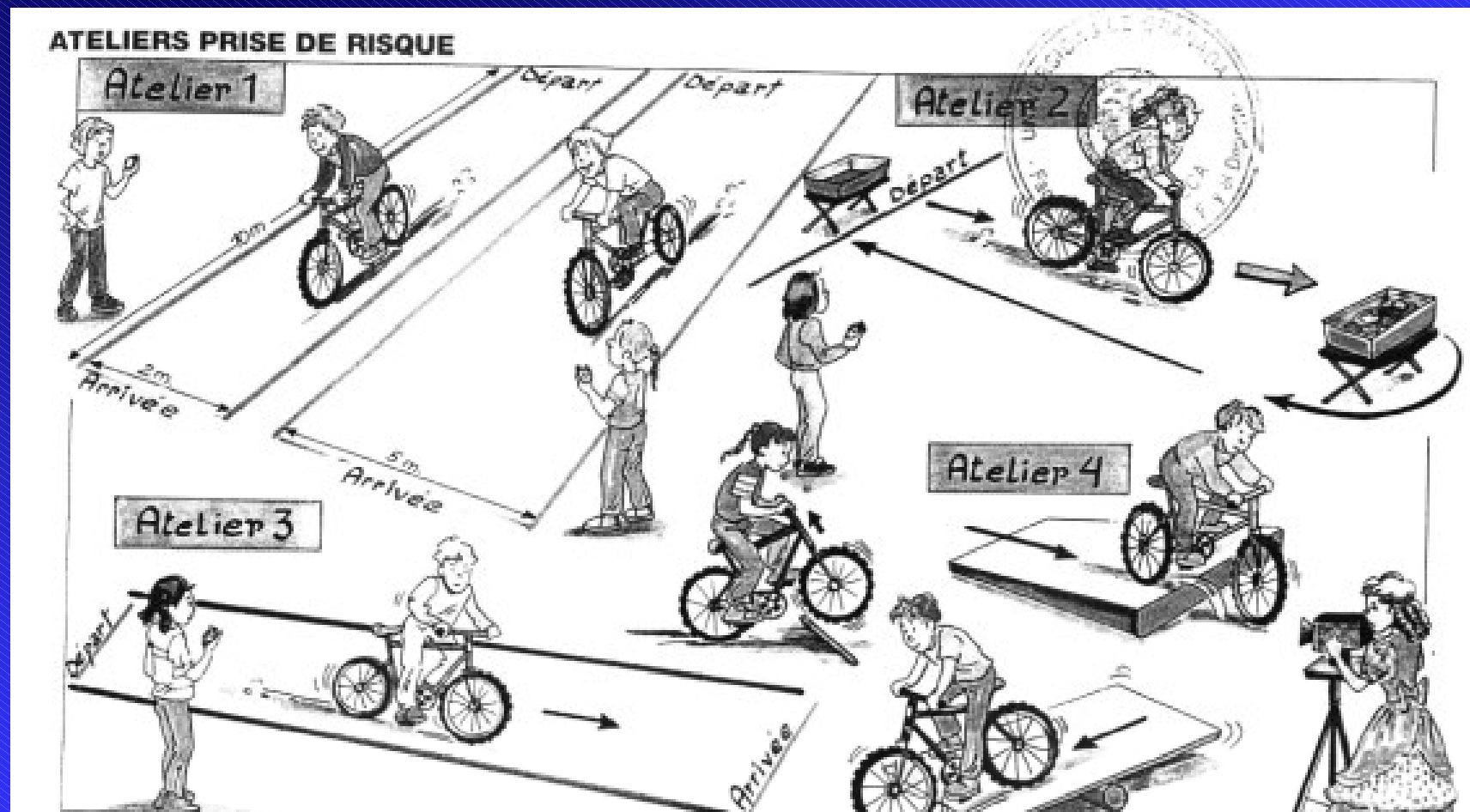
# Ejemplos Gráficos (I)



# Ejemplos Gráficos (II)



# Ejemplos Gráficos (III)





# *Ejemplos Gráficos (IV)*





**¡¡MUCHAS GRACIAS!!**  
**¿ALGUNA PREGUNTA?**