



Teaching Guide				
Identifying Data				2016/17
Subject (*)	Iniciación en deportes III (Triatlón)	Code	620G01032	
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Graduate	2nd four-month period	Third	Optativa	6
Language	SpanishGalician			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department	Educación Física e Deportiva			
Coordinador	Rivas Feal, Antonio	E-mail	antonio.rivas@udc.es	
Lecturers	Rivas Feal, Antonio	E-mail	antonio.rivas@udc.es	
Web	<a href="http://inef159.udc.es/antonio/index.html">http://inef159.udc.es/antonio/index.html</a>			
General description	Asignatura que trata de abarcar de forma relativamente superficial diferentes facetas do deporte de triatlón: Dende aspectos históricos, a súa evolución nos últimos anos ata a súa estrutura recente a nivel internacional. Trátanse os diferentes segmentos tanto en canto a contenidos técnicos, tácticos e condicionais. Además apórtanse diferentes protocolos de valoración e recomendacións metodolóxicas de diferentes etapas de formación. Finalmente se abarcan cuestións organizativas e se desenrolan diferentes clases prácticas así como a realización de traballos sobre eventos reais.			

Study programme competences / results	
Code	Study programme competences / results
A2	Comprender os procesos históricos das actividades físico-deportivas e a súa influencia na sociedade contemporánea, estudando o caso de España e Galicia, e a presenza diferenciada dos homes e das mulleres.
A5	Fomentar a convivencia, estimulando e poñendo en valor a capacidade de constancia, esforzo e disciplina dos participantes nas actividades de educación física e deportiva.
A8	Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).
A18	Deseñar e aplicar métodos adecuados para o desenvolvemento e a avaliación técnico-científica das habilidades motrices básicas nas diferentes etapas evolutivas do ser humano, considerando o xénero.
A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A25	Identificar e comprender os requisitos psicomotores e sociomotores das habilidades deportivas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dun conxunto de deportes, considerando as diferenzas por xénero.
A26	Identificar e aplicar as peculiaridades didácticas de cada especialidade deportiva na intención pedagóxica dos diferentes ámbitos de intervención.
A33	Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.
A35	Coñecer e saber aplicar o método científico nos diferentes ámbitos da actividade física e o deporte, así como saber deseñar e executar as técnicas de investigación precisas, e a elección e aplicación dos estatísticos adecuados.
A36	Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías da información e a imaxe, tanto nas ciencias da actividade física e do deporte, como no exercicio profesional.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B7	Xestionar a información.



B14	Comprender e aplicar a lexislación vixente relativa ao marco das actividades físicas e deportivas nos distintos ámbitos: educación, deporte, xestión, lecer e saúde.
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences / results		
Coñecer os antecedentes históricos, evolución e situación actual do deporte do triatlón	A2		
Coñecer e comprender os fundamentos deportivos do triatlón que repercuten directamente no desenvolvemento a nivel competitivo	A19 A23 A25 A33 A35		
Coñecer e aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para avaliar as capacidades físicas e destrezas no triatlón	A18 A19 A23 A25 A35	B7	C3
Coñecer e aplicar o proceso de planificación de cargas para o adestramento no triatlón	A19	B1 B2	C3
Coñecer e aplicar as distintas fases da formación deportiva no triatlón	A5 A8 A18 A25 A26	B16	C1 C7
Conocer aspectos relacionados con la organización de eventos deportivos en triatlón	A33 A36	B7 B14	C1

Contents	
Topic	Sub-topic
1.- Nacimiento y evolución histórica del triatlón	1.1.- Orígenes del triatlón 1.2.- Evolución histórica según especialidades deportivas implicadas y distancias asociadas 1.3.- Organizaciones relacionadas y situación actual 1.4.- Perspectivas de futuro
2.- Características básicas de cada segmento en un evento deportivo	2.1.- Habilidades acuáticas 2.2.- Aspectos condicionales en natación 2.3.- Habilidades ciclistas 2.4.- Aspectos condicionales en ciclismo 2.5.- Habilidades atléticas 2.6.- Aspectos condicionales en la carrera a pie 2.7.- Características del material utilizado
3.- Protocolos de valoración en triatlón	3.1.- Control de variables de rendimiento en natación de aguas abiertas 3.2.- Control del entrenamiento en ciclismo 3.3.- Control del entrenamiento en carrera a pie



4.- Etapas de formación	4.1.- Priorización de objetivos 4.2.- Coexistencia del aprendizaje de varias disciplinas 4.3.- Aprendizaje y entrenamiento: Grado de intervención según las etapas de formación deportiva
5.- Eventos deportivos	5.1.- Normativas vigentes en la realización de una prueba de triatlón 5.2.- Reglamento federativo 5.3.- Diseño de circuitos

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student's personal work hours	Total hours
Case study	A8 A18 A19	27	28	55
Supervised projects	A5 A8 A18 A19 A23 A25 A26 A33 A35 A36 B1 B2 B7 B14 B16 C1 C3 C7	5	53	58
Guest lecture / keynote speech	A2 A8 A18 A19	27	9	36
Personalized attention		1	0	1

(\*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

Methodologies	
Methodologies	Description
Case study	O profesor plantea situacións reais que deberán resolverse total ou parcialmente durante as clases. Os alumnos realizarán os plantexamentos que cada contigo suxira para o caso real baseándose en información recibida previamente ou aportada como lectura obrigatoria
Supervised projects	O profesor indicará algúns traballos teórico prácticos que deberá realizalo alumno permitindo que sexan modificables por parte do alumno e bailo o seu visto bo. Estes traballos realizaranse total ou parcialmente e se basarán fundamentalmente na resolución de casos reais.
Guest lecture / keynote speech	Exposicións orais complementadas con material audiovisual encamiñadas a transmitir coñecementos. Realizaranse preguntas o alumnado encamiñadas a resolver exemplos relacionados con o contido tratado

Personalized attention	
Methodologies	Description
Case study Supervised projects	Realizaranse reunións periódicas nas que o profesor comprobará a evolución do traballo realizado polos alumnos e orientará para culminar con éxito o proxecto. En caso de matrícula a tempo parcial permitirase a los alumnos a elaboración de traballos individuais con dificultade adaptada así como a súa presentación a distancia

Assessment			
Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Supervised projects	A5 A8 A18 A19 A23 A25 A26 A33 A35 A36 B1 B2 B7 B14 B16 C1 C3 C7	Elaboración de diferentes traballos aplicados nas áreas da asignatura impartidas nas clases	100

Assessment comments



O plantexamento dos traballos estará no idioma de impartición da asignatura, si se desexa en outro idioma solicitarase una semana antes da data de proposta

O número de traballos tutelados debe ser de oito ao menos con obrigatorio de presentación de todos eles. Presentaranse de forma individual ou en grupo cuyo número de compoñentes pode ser variable e dependente do tipo de traballo. Actividades prácticas e avaliacións deberán ser realizadas tomando como obxecto de estudio o propio alumno practicando diferentes habilidades trailéticas. O profesor planteará os traballos a medida que se vaian desenrolando as clases e se establecerá un prazo próximo a 10 días para a súa entrega. Todo este proceso levarase a cabo a través dunha plataforma de comunicación virtual na que o alumno poderá comprobar a súa evolución na calificación a lo longo da la asignatura. A media de tódolos traballos será a nota final da asignatura en caso de que a asistencia do alumno supere o 75%. Do contrario esta media multiplicarase pola fracción entre 0 e 1 que representa o porcentaxe de asistencia obtido.

A 2ª oportunidade permite ó alumno correxir as súas calificacións en calquera dos traballos presentados. Estos han de ser os mesmos que na oportunidade anterior e o alumno deberá modificalos y/o amplialos para mellorar a súa calificación .

Non se manterán calificacións de ningún traballo entre convocatorias.

En caso de matricula a tempo parcial permitirase os alumnos a elaboración de traballos individuáis con dificultade adaptada .O alumno deberá asistir a reunións periódicas para controlar a evolución do aprendizaxe.

## Sources of information

<b>Basic</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Joe Friel (). LA BIBLIA DEL TRIATLETA. Paidotribo</li><li>- Hermann Aschwer (). ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN.</li><li>- Miguel Ángel Torres Navarro (). TRIATLÓN. Deporte para todos. Paidotribo</li><li>- Steve Trew (). Triathlon: Techniques in Action.</li><li>- OLIVER ROBERTS (2012). MANUAL COMPLETO DE TRIATLÓN. Hispano Europea</li><li>- MARK KLEANTHOUS (2013). MANUAL COMPLETO DE ENTRENAMIENTO PARA TRIATLÓN. Tutor</li></ul>
<b>Complementary</b>	

## Recommendations

### Subjects that it is recommended to have taken before

### Subjects that are recommended to be taken simultaneously

### Subjects that continue the syllabus

### Other comments

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.