



| Guía Docente          |  |                    |                      |          |
|-----------------------|--|--------------------|----------------------|----------|
| Datos Identificativos |  |                    |                      | 2018/19  |
| Asignatura (*)        | Iniciación en deportes III (Triatlón)  | Código             | 620G01032            |          |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte   |                    |                      |          |
| Descritores           |  |                    |                      |          |
| Ciclo                 | Período  | Curso              | Tipo                 | Créditos |
| Grao                  | 2º cuatrimestre  | Terceiro           | Optativa             | 6        |
| Idioma                | CastelánGalego   |                    |                      |          |
| Modalidade docente    | Presencial   |                    |                      |          |
| Prerrequisitos        |  |                    |                      |          |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva   |                    |                      |          |
| Coordinación          | Rivas Feal, Antonio  | Correo electrónico | antonio.rivas@udc.es |          |
| Profesorado           | Rivas Feal, Antonio  | Correo electrónico | antonio.rivas@udc.es |          |
| Web                   | <a href="http://inef159.udc.es/antonio/index.html">http://inef159.udc.es/antonio/index.html</a>  |                    |                      |          |
| Descrición xeral      | 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 condicionáis. 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. |                    |                      |          |

| Competencias do título |  |
|------------------------|--|
| Código                 | Competencias do título   |
| 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<br><br>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.  |

| Resultados da aprendizaxe   |   |           |          |
|---|---|-----------|----------|
| Resultados de aprendizaxe   | Competencias do título  |           |          |
|   | 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<br>A23<br>A25<br>A33<br>A35   |           |          |
| Coñecer e aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para avaliar as capacidades físicas e destrezas no triatlón   | A18<br>A19<br>A23<br>A25<br>A35   | B7        | C3       |
| Coñecer e aplicar o proceso de planificación de cargas para o adestramento no triatlón  | A19   | B1<br>B2  | C3       |
| Coñecer e aplicar as distintas fases da formación deportiva no triatlón   | A5<br>A8<br>A18<br>A25<br>A26   | B16       | C1<br>C7 |
| Conocer aspectos relacionados con la organización de eventos deportivos en triatlón   | A33<br>A36  | B7<br>B14 | C1       |

| Contidos  |  |
|---|--|
| Temas   | Subtemas   |
| 1.- Nacemento e evolución histórica do triatlón                               | 1.1.- Orixe do triatlón<br>1.2.- Evolución histórica según especialidades deportivas implicadas e distancias asociadas<br>1.3.- Organizacións relacionadas e situación actual<br>1.4.- Perspectivas de futuro  |
| 2.- Características básicas de cada segmento nun evento deportivo de triatlón | 2.1.- Habilidades acuáticas<br>2.2.- Aspectos condicionais en natación<br>2.3.- Habilidades ciclistas<br>2.4.- Aspectos condicionais en ciclismo<br>2.5.- Habilidades atléticas<br>2.6.- Aspectos condicionais na carreira a pe<br>2.7.- Características do material utilizado |
| 3.- Protocolos de valoración no triatlón                                      | 3.1.- Control de variables de rendimento en natación de augas abertas<br>3.2.- Control del adestramento en ciclismo<br>3.3.- Control del adestramento en carreira a pe   |



|                         |  |
|-------------------------|--|
| 4.- Etapas de formación | 4.1.- Priorización de obxectivos<br>4.2.- Coexistencia del aprendizaxe de varias disciplinas<br>4.3.- Aprendizaxe e adestramento: Grado de intervención según as etapas de formación deportiva |
| 5.- Eventos deportivos  | 5.1.- Normativas vixentes na realización dunha proba de triatlón<br>5.2.- Regulamento federativo<br>5.3.- Diseño de circuitos  |

| Planificación          |  |                   |   |              |
|------------------------|--|-------------------|---|--------------|
| Metodoloxías / probas  | Competencias   | Horas presenciais | Horas non presenciais / traballo autónomo | Horas totais |
| Estudo de casos        | A8 A18 A19   | 20                | 20  | 40           |
| Traballos tutelados    | A5 A8 A18 A19 A23<br>A25 A26 A33 A35<br>A36 B1 B2 B7 B14<br>B16 C1 C3 C7 | 5                 | 53  | 58           |
| Sesión maxistral       | A2 A8 A18 A19  | 14                | 35  | 49           |
| Atención personalizada |  | 3                 | 0   | 3            |

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

| Metodoloxías        |   |
|---------------------|---|
| Metodoloxías        | Descrición  |
| Estudo de casos     | 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        |
| Traballos tutelados | 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. |
| Sesión maxistral    | Exposicións oráis complementadas con material audiovisual encamiñadas a transmitir coñecementos. Realizaráanse preguntas o alumnado encamiñadas a resolver exemplos relacionados con o contido tratado  |

| Atención personalizada                 |  |
|--|--|
| Metodoloxías                           | Descrición   |
| Estudo de casos<br>Traballos tutelados | Realizaranse reunións periódicas nas que o profesor comprobará a evolución do traballo realizado polos alumnos e orientará para culminar con éxito o proxecto.<br>En caso de matrícula a tempo parcial permitirase a los alumnos a elaboración de traballos individuáis con dificultade adaptada así como a súa presentación a distancia |

| Avaliación          |  |   |               |
|---------------------|--|---|---------------|
| Metodoloxías        | Competencias   | Descrición  | Cualificación |
| Traballos tutelados | A5 A8 A18 A19 A23<br>A25 A26 A33 A35<br>A36 B1 B2 B7 B14<br>B16 C1 C3 C7 | Elaboración de diferentes traballos aplicados nas áreas da asignatura impartidas nas clases | 100           |

| Observacións avaliación |
|-------------------------|
|                         |



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 obligatoriedade de presentación de todos eles. Presentaranse de forma individual ou en grupo cuxo número de compoñentes pode ser variable e dependente do tipo de traballo. Actividades prácticas e avaliacións deberán ser realizadas tomando como obxecto de estudo o propio alumno practicando diferentes habilidades trailtéticas. O profesor planteará os traballos a medida que se vaian desenrollando 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 desenvolvida polo profesor na que o alumno poderá comprobar a súa evolución na calificación a lo longo da la asignatura.

Si o alumno estivese lesionado de forma temporal se le permitirá a entrega do seu traballo de autoanálise con posterioridade a data limite do mesmo. Si a lesión supera o periodo da asignatura se lle permitirá realizar o análise dum compañeiro. En ambos casos será imprescindible unha certificación médica na que se indiquen as características da súa lesión que afectan a súa avaliación.

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 corrixir 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 individuais con dificultade adaptada .O alumno deberá asistir a reunións periódicas para controlar a evolución do aprendizaxe.

### Fontes de información

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Bibliografía básica</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Friel, Joe (2011). LA BIBLIA DEL TRIATLETA. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Aschwer, Herman (2000). ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Torres Navarro, Miguel Angel (2000). TRIATLÓN. Deporte para todos. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Trew, Steve (2007). Triathlon: Techniques in Action. Crowood Films</li> <li>- ROBERTS, OLIVER (2012). MANUAL COMPLETO DE TRIATLÓN. BArcelona:Hispano Europea</li> <li>- KLEANTHOUS, MARK (2013). MANUAL COMPLETO DE ENTRENAMIENTO PARA TRIATLÓN. Tutor</li> </ul> |
| <b>Bibliografía complementaria</b> |   |

### Recomendacións

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

**Materias que continúan o temario**

**Observacións**

(\*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías