



Guía Docente				
Datos Identificativos				2019/20
Asignatura (*)	Iniciación en deportes III (Triatlón))		Código	620G01032
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptor				
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	http://inef159.udc.es/antonio/index.html			
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 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.			

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 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 tutorización 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 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

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



4.- Etapas de formación	4.1.- Priorización de obxectivos 4.2.- Coexistencia del aprendizaxe de varias disciplinas 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 5.2.- Regulamento federativo 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 A25 A26 A33 A35 A36 B1 B2 B7 B14 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	Exposiciones orais 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 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. 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

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	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

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 obrigatoriedade 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 traxiléticas. 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 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

Bibliografía básica

- Aschwer, H. (2000). Entrenamiento del triatlón. Barcelona:Paidotribo
- Friel, J. (2011). La biblia del triatleta. Barcelona:Paidotribo
- Kleanthous, M. (2013). Manual Completo de Entrenamiento para triatlón. Madrid: Tutor
- Roberts, O. (2012). Manual completo de triatlón. Barcelona:Hispano Europea
- Torres Navarro, M.A. (2000). Triatlón. Deporte para todos. Barcelona:Paidotribo
- Trew, S. (2007). Triathlon: Techniques in action. United kingdom: Crowood Films

Bibliografía complementaria

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