



Guía Docente			
Datos Identificativos			2020/21
Asignatura (*)	Iniciación en deportes III (Triatlón)	Código	620G01032
Titulación			
Descriptores			
Ciclo	Período	Curso	Tipo
Grao	2º cuatrimestre	Terceiro	Optativa
Idioma	Castelán		
Modalidade docente	Híbrida		
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>		
Descripción 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. Ademáis apórtanse diferentes protocolos de valoración e recomendacións metodolóxicas de diferentes etapas de formación. Finalmente se abordan cuestións organizativas e se desenvolven diferentes clases prácticas así como a realización de traballos sobre eventos reais.		
Plan de continxencia	<p>1. Modificacións nos contidos As clases prácticas sustituiranse por contidos teórico-prácticos sobre prescripción de actividad física específica do triatlón así como por realización de traballos teórico-prácticos sobre estos contidos</p> <p>2. Metodoloxías Para as clases on line se manteñen as mesmas metodoloxías de carácter presencial (Sesión magistral, Estudo de casos, Traballos tutelados pero desenvolvidos a través da ferramenta TEAMS)</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado Mediante a ferramenta TEAMS dous días a semana de atención grupal. Ademáis tutorías individualizadas na ferozmente TEAMS fixadas polo alumnado coa frecuencia que este precise</p> <p>4. Modificacións na avaliación A presentación de traballos tuteados referidos a os contidos explicados nas clases on line supondrá o 100% da calificación</p> <p>*Observacións de avaliação: As condicións de evaluación establecidas son válidas tanto para a primeira oportunidade como para a segunda</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía Non se realizan modificacións</p>		

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe		
Resultados de aprendizaxe		Competencias / Resultados 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	A3 A19 A22 A23 A25 A26	B1	
Coñecer e aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para evaluar as capacidades físicas e destrezas no triatlón	A23 A24 A36	B1 B10	C3
Coñecer e aplicar o proceso de planificación de cargas para o adestramento no triatlón	A24	B10	C3
Coñecer e aplicar as distintas fases da formación deportiva no triatlón	A18		
Conocer aspectos relacionados con la organización de eventos deportivos en triatlón	A5 A32 A36		

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 aguas 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.- Reglamento federativo 5.3.- Diseño de circuitos

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Estudo de casos	A18 A19 A23 A24 A36 B1	20	20	40
Traballos tutelados	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	5	53	58
Sesión maxistral	A2 A3 A19 A22 A23 A25 A26	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	Descripción
Estudo de casos	O profesorado plantexa situacións reáis que deberán resolverse total ou parcialmente durante as clases. Os/as alumnos/as realizarán os plantexametos que cada contido suxira para o caso real baseándose en información recibida previamente ou aportada como lectura obligatoria
Traballos tutelados	O profesorado indicará algúns traballos teórico prácticos que deberá realizalo alumnado permitindo que sexan modificables por parte do alumnado e baixo o seu visto bo. Estos traballos realizaranse total ou parcialmente e se basarán fundamentalmente na resolución de casos reáis.
Sesión maxistral	Exposiciones oráis complementadas con material audiovisual encamiñadas a transmitir coñecementos. Realizaránse preguntas o alumnado encamiñadas a resolver exemplos relacionados con o contido tratado

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descripción
Estudo de casos	Realizaranse reunións periódicas nas que o profesorado comprobará a evolución do traballo realizado polo alumnado e orientará para culminar con éxito o proxecto.
Traballos tutelados	En caso de matricula a tempo parcial permitirse a os/as alumnos/as a elaboración de traballos individuais con dificultade adaptada así como a súa presentación a distancia

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descripción	Cualificación
Traballos tutelados	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	Elaboración de diferentes traballos aplicados nas áreas da asignatura impartidas nas clases	100

Observacións avaliación	
O plantexameto dos trabalhos	estarán no idioma de impartición da asignatura, si se deseja 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 cuyo número de compoñentes pode ser variable e dependente do tipo de traballo. Actividades prácticas e evaluacións deberán ser realizadas tomando como obxeto de estudio o/a propio/a alumno/a practicando diferentes habilidades trailléticas. O profesorado plantexará os traballos a medida que se vaian desenvolviendo as clases e se establecerá un prazo próximo a 10 días para a sua entrega. Todo este proceso levarase a cabo a través dunha plataforma de comunicación virtual desarrollada polo profesorado na que o alumnado poderá comprobar a súa evolución na calificación a lo longo da asignatura.
Si o/a alumno/a estivese lesionado/a de forma temporal	se lle permitirá a entrega do seu traballo de autoanálise con posterioridade a data límite do mesmo. Si a lesión supera o período da asignatura se lle permitirá realizar o análisis dun/dunha compañeiro/a. En ambos casos será imprescindible unha certificación médica na que se indiquen as características da súa lesión que afectan a súa evaluación.
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/a alumno/a deberá modificalos y/o amplialos para mellorar a sua calificación .
Non se manterán	calificacións de ningún traballo entre convocatorias.
En caso de matricula a tempo parcial	permitirse o/a alumno/a a elaboración de traballos individuais con dificultade adaptada .O/A alumno/a deberá asistir a reunións periódicas para controlar a evolución do aprendizaxe.

#### Fontes de información

Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trew, S. (2007). Triathlon: Techniques in action. United kingdom: Crowood Films</li> <li>- Aschwer, H. (2000). Entrenamiento del triatlón. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Roberts, O. (2012). Manual completo de triatlón. Barcelona:Hispano Europea</li> <li>- Torres Navarro, M.A. (2000). Triatlón. Deporte para todos. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Friel, J. (2011). La biblia del triatleta. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Kleanthous, M. (2013). Manual Completo de Entrenamiento para triatlón. Madrid: Tutor</li> </ul>
Bibliografía complementaria	

Recomendacións
Materias que se recomienda ter cursado previamente
Materias que se recomienda cursar simultaneamente
Materias que continúan o temario
Observacións
Cara mellorar o proceso docente, recomendase as/os estudiantes levar a cabo as enquisas ?AVALÍA? propostas dende os servizos centrais da UDC.Para mejorar el proceso docente, se recomienda a los/las estudiantes que lleven a cabo las encuestas ?AVALIA? propuestas desde los servicios centrales de la UDC

(\*)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