



| Guía Docente | | | | |
|-----------------------|---|--------------------|----------------------|-----------|
| Datos Identificativos | | | | 2020/21 |
| 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 | 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 | 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. Ademais 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. | | | |
| Plan de continxencia | <p>1. Modificacións nos contidos</p> <p>As clases prácticas substituiranse por contidos teórico-prácticos sobre prescripción de actividade física específica do triatlón así como por realización de traballos teórico-prácticos sobre estes contidos</p> <p>2. Metodoloxías</p> <p>Para as clases on line se manteñen a mesmas metodoloxías de carácter presencial (Sesión magistral, Estudo de casos, Traballos tutelados pero desenvolvidas a través da ferramenta TEAMS</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado</p> <p>Mediante a ferramenta TEAMS dous días a semana de atención grupal. Ademais tutorías individualizadas na ferozmente TEAMS fixadas polo alumnado coa frecuencia que este precise</p> <p>4. Modificacións na avaliación</p> <p>A presentación de traballos tuteados referidos a os contidos explicados las clases on line supondrá o 100% da calificación</p> <p>*Observacións de avaliación:</p> <p>As condicións de avaliación establecidas son válidas tanto para a primeira oportunidade como para a segunda</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía</p> <p>Non se realizan modificacións</p> | | | |

| Competencias / Resultados do título | |
|-------------------------------------|---|
| Código | Competencias / Resultados 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. |
| A3 | Coñecer e analizar a cultura deportiva e propoñer os cambios necesarios, na propia e na das persoas coas que traballa, desde a ética e o xogo limpo, as diferenzas de xénero e a visibilidade dos discapacitados. |
| 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. |



| | |
|-----|--|
| 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. |
| A22 | Comprender os fundamentos neurofisiolóxicos e neuropsicolóxicos subxacentes ao control do movemento e, de ser o caso, ás diferenzas por xénero. Ser capaz de realizar a aplicación avanzada do control motor na actividade física e o deporte. |
| 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. |
| A24 | Deseñar, planificar, avaliar técnica e cientificamente e administrar programas de actividade física adaptada a persoas e diferentes grupos de poboación con discapacidade, ou que requiran atención especial. |
| 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. |
| A32 | Dirixir e xestionar servizos, actividades, organizacións, centros, instalacións, programas e proxectos de actividade física e deportiva desde os principios de igualdade de oportunidades, supervisando e avaliando a calidade, as garantías de seguridade e saúde dos usuarios, así como a súa satisfacción e os resultados sociais e económicos. |
| 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. |
| B10 | Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte. |
| 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. |

| 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 avaliar 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.- Nacemento 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 / 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 | Descrición |
| Estudo de casos | O profesorado plantexa situacións reais que deberán resolverse total ou parcialmente durante as clases. Os/as alumnos/as realizarán os plantexamentos que cada contido suxira para o caso real baseándose en información recibida previamente ou aportada como lectura obrigatoria |
| 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. 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 profesorado comprobará a evolución do traballo realizado polo alumnado e orientará para culminar con éxito o proxecto. En caso de matrícula a tempo parcial permitirase a os/as alumnos/as a elaboración de traballos individuáis con dificultade adaptada así como a súa presentación a distancia |
|--|--|

| Avaliación | | | |
|---------------------|----------------------------------|---|---------------|
| Metodoloxías | Competencias / Resultados | Descrición | 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 |
|--|
| <p>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</p> <p>O número de traballos tutelados debe ser de oito ao menos con obrigabilidade 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/a propio/a alumno/a practicando diferentes habilidades traílécticas. O profesorado plantexará 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 profesorado na que o alumnado poderá comprobar a súa evolución na calificación a lo longo da la asignatura.</p> <p>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 limite do mesmo. Si a lesión supera o periodo da asignatura se lle permitirá realizar o análise 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 avaliación.</p> <p>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.</p> <p>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 súa calificación .</p> <p>Non se manterán calificacións de ningún traballo entre convocatorias.</p> <p>En caso de matrícula a tempo parcial permitirase o/a alumno/a a elaboración de traballos individuáis con dificultade adaptada .O/A alumno/a deberá asistir a reunións periódicas para controlar a evolución do aprendizaxe.</p> |

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

| Recomendacións |
|--|
| Materias que se recomenda ter cursado previamente |
| |
| Materias que se recomenda cursar simultaneamente |
| |
| Materias que continúan o temario |
| |
| Observacións |



Cara mellorar o proceso docente, recomendase as/os estudantes 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