



Guía Docente				
Datos Identificativos			2021/22	
Asignatura (*)	Iniciación en deportes III (Triatlón) (optativa)	Código	620G01312	
Titulación				
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	Anual	Terceiro	Optativa	6
Idioma	Castelán			
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. 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

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.- Reglamenteo 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	19	31	50
Traballos tutelados	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	10	42	52
Sesión maxistral	A2 A3 A19 A22 A23 A25 A26	10	35	45



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 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 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



Se esixe a asistencia para ser evaluado. A calificación da asignatura pode verse modificada ou non dependendo do valor do porcentaxe de asistencia (explícase posteriormente).

Os apartados (metodoloxías) que constitúen requisito para superar a asignatura son os traballos tutelados tanto na primeira oportunidade como na segunda.

As calificacións de cada un dos traballos se mantencian de a primeira oportunidade a segunda.

No se manteñen as calificacións de ningún traballo tutelado en futuras convocatorias de avaliación.

Para o alumno con matrícula parcial se mantén o mesmo sistema con a salvedad de que non se esixe asistencia e a data de presentación dos traballos é única e coincidirá coa do examen oficial da asignatura. O criterio se mantén para a primeira e a segunda oportunidade.

O plantexamento dos traballos estará no idioma de impartición da asignatura, si se desexa en outro idioma se solicitará unha semana antes da data de proposta do traballo

O número de traballos tutelados debe ser de oito como mínimo con obrigacións de presentación de todos eles. Se presentarán de forma individual ou en grupo cuxo número de componentes 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 traatléticas. O profesorado plantexará os traballos a medida que se vayan desenvolvendo os contados nas clases e se establecerá un prazo próximo a 10 días para a entrega. Todo este proceso se levará a cabo a través dunha plataforma de comunicación virtual desenrollada por o profesorado na que o alumnado poderá comprobar a evolución da súa calificación a lo longo da impartición da asignatura.

Si o/a alumno/a estivese lesionado/a de forma temporal se lle permitirá a entrega do seu traballo de autoanálisis con posterioridade a data límite do mesmo. Si a lesión supera o período docente da asignatura se lle permitirá realizar o análise dun compañeiro/a. En ambos casos será imprescindible a certificación médica que indique as características da lesión que afectan a súa avaliación.

A media de tódolos traballos será a nota final da asignatura en caso de que a asistencia do/da alumno/a supere o 70%. Do contrario esta media multiplicase pola fracción entre 0 e 1 que representa o porcentaxe de asistencia obtido.

A 2ª oportunidade permite ao alumno correxir as calificacións en calquera dos traballos presentados. Estes serán os mesmos que na oportunidade anterior e o alumno deberá modificarlos e/ou amplialos para mellorar a calificación .

En caso de matrícula a tempo parcial se permitirá aos alumnos a elaboración de traballos individuais con dificultades adaptada .O alumno deberá asistir a reunións periódicas para controlar a evolución do aprendizaxe.

A realización fraudulenta das probas ou actividades de avaliación implicará directamente a cualificación de suspenso '0' na materia na convocatoria correspondente

Fontes de información

Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none"> - Aschwer, H. (2000). Entrenamiento del triatlón. Barcelona:Paidotribo - Friel, J. (2011). La biblia del triatlón. 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

Cara mellorar o proceso docente, recomendase as/os estudantes levar a cabo as enquisas ?AVALÍA? propostas dende os servizos centrais da 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