



## Teaching Guide

Identifying Data					2023/24
Subject (*)	Introduction to Sports III (judo, association football or other)			Code	620G01032
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descriptors					
Cycle	Period	Year	Type	Credits	
Graduate	2nd four-month period	Third	Optional	6	
Language	Spanish				
Teaching method	Face-to-face				
Prerequisites					
Department	Educación Física e Deportiva				
Coordinador	Vales Vazquez, Ángel	E-mail	angel.vales@udc.es		
Lecturers	Rivas Feal, Antonio Vales Vazquez, Ángel	E-mail	antonio.rivas@udc.es angel.vales@udc.es		
Web	<a href="http://inef159.udc.es/antonio/index.html">http://inef159.udc.es/antonio/index.html</a>				
General description	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.				

## Study programme competences / results

Code	Study programme competences / results
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.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences / results		
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		

Contents	
Topic	Sub-topic
1.- Nacimiento y evolución histórica del triatlón	1.1.- Orígenes del triatlón 1.2.- Evolución histórica según especialidades deportivas implicadas y distancias asociadas 1.3.- Organizaciones relacionadas y situación actual 1.4.- Perspectivas de futuro
2.- Características básicas de cada segmento en un evento deportivo	2.1.- Habilidades acuáticas 2.2.- Aspectos condicionales en natación 2.3.- Habilidades ciclistas 2.4.- Aspectos condicionales en ciclismo 2.5.- Habilidades atléticas 2.6.- Aspectos condicionales en la carrera a pie 2.7.- Características del material utilizado
3.- Protocolos de valoración en triatlón	3.1.- Control de variables de rendimiento en natación de aguas abiertas 3.2.- Control del entrenamiento en ciclismo 3.3.- Control del entrenamiento en carrera a pie
4.- Etapas de formación	4.1.- Priorización de objetivos 4.2.- Coexistencia del aprendizaje de varias disciplinas 4.3.- Aprendizaje y entrenamiento: Grado de intervención según las etapas de formación deportiva



5.- Eventos deportivos	5.1.- Normativas vigentes en la realización de una prueba de triatlón 5.2.- Reglamento federativo 5.3.- Diseño de circuitos
------------------------	---

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Case study	A18 A19 A23 A24 A36 B1	19	31	50
Supervised projects	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	10	42	52
Guest lecture / keynote speech	A2 A3 A19 A22 A23 A25 A26	10	35	45
Personalized attention		3	0	3

(\* )The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

Methodologies	
Methodologies	Description
Case study	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
Supervised projects	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 reais.
Guest lecture / keynote speech	Exposiciones oráis complementadas con material audiovisual encamiñadas a transmitir coñecementos. Realizaráanse preguntas o alumnado encamiñadas a resolver exemplos relacionados con o contido tratado

Personalized attention	
Methodologies	Description
Case study Supervised projects	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

Assessment			
Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Supervised projects	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	Elaboración de diferentes traballos aplicados nas áreas da asignatura impartidas nas clases	100

Assessment comments



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 cuyo 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 trailléticas. 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 análisis 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. Estos 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

## Sources of information

<b>Basic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aschwer, H. (2000). Entrenamiento del triatlón. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Friel, J. (2011). La biblia del triatlón. Barcelona:Paidotribo</li> <li>- Kleanthous, M. (2013). Manual Completo de Entrenamiento para triatlón. Madrid: Tutor</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>- Trew, S. (2007). Triathlon: Techniques in action. United kingdom: Crowood Films</li> </ul>
<b>Complementary</b>	

## Recommendations

### Subjects that it is recommended to have taken before

### Subjects that are recommended to be taken simultaneously

### Subjects that continue the syllabus

## Other comments

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



(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.