



## Guía docente

| Guía docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      |           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      | 2023/24   |
| Asignatura (*)        | Iniciación en deportes III (Triatlón) (optativa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    | Código               | 620G01312 |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                      |           |
| Descriptorios         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      |           |
| Ciclo                 | Periodo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Curso              | Tipo                 | Créditos  |
| Grado                 | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tercero            | Optativa             | 6         |
| Idioma                | Castellano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                      |           |
| Modalidad docente     | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                      |           |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      |           |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                      |           |
| Coordinador/a         | Rivas Feal, Antonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Correo electrónico | antonio.rivas@udc.es |           |
| Profesorado           | Rivas Feal, Antonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Correo electrónico | antonio.rivas@udc.es |           |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      |           |
| Descripción general   | Asignatura que trata de abarcar de forma relativamente superficial diferentes facetas del deporte de triatlón: Desde aspectos históricos, su evolución en los últimos años hasta su estructura reciente a nivel internacional. Se tratan los diferentes segmentos tanto en cuanto a contenidos técnicos, tácticos y condicionales. Además se aportan diferentes protocolos de valoración y recomendaciones metodológicas de las diferentes etapas de formación. Finalmente se abarcan cuestiones organizativas y se desarrollan diferentes clases prácticas así como la realización de trabajos sobre eventos reales. |                    |                      |           |

## Competencias / Resultados del título

| Código | Competencias / Resultados del título                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A2     | Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.                                                                                                                                                                       |
| A3     | Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.                                                                                                                                                         |
| A5     | Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.                                                                                                                                                                                                              |
| A18    | Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.                                                                                                                                                                                        |
| A19    | Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas. |
| A22    | Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.                                                                                                                                            |
| A23    | Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.                                                                                                                                                       |
| A24    | Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.                                                                                                                                                                                     |
| A25    | Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.                                                                                                                                                              |
| A26    | Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.                                                                                                                                                                                                                                         |
| A32    | Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.                                           |
| A36    | Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.                                                                                                                                                                                                                      |



|     |                                                                                                                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B1  | Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.                                                            |
| B10 | Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.                                                        |
| C3  | Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida. |

| Resultados de aprendizaje                                                                                                           |                                       |           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|----|
| Resultados de aprendizaje                                                                                                           | Competencias / Resultados del título  |           |    |
| Conocer los antecedentes históricos, evolución y situación actual del deporte de triatlón                                           | A2                                    |           |    |
| Conocer y comprender los fundamentos deportivos del triatlón que repercuten directamente en el desenvolvimiento a nivel competitivo | A3<br>A19<br>A22<br>A23<br>A25<br>A26 | B1        |    |
| Conocer y aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para evaluar las capacidades físicas y destrezas en triatlón        | A23<br>A24<br>A36                     | B1<br>B10 | C3 |
| Conocer y aplicar el proceso de planificación de cargas para el entrenamiento en triatlón                                           | A24                                   | B10       | C3 |
| Conocer y aplicar las distintas fases de la formación deportiva en triatlón                                                         | A18                                   |           |    |
| Conocer aspectos relacionados con la organización de eventos deportivos no triatlón                                                 | A5<br>A32<br>A36                      |           |    |

| Contenidos                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema                                                                | Subtema                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.- Nacimiento y evolución histórica del triatlón                   | 1.1.- Orígenes del triatlón<br>1.2.- Evolución histórica según especialidades deportivas implicadas y distancias asociadas<br>1.3.- Organizaciones relacionadas y situación actual<br>1.4.- Perspectivas de futuro                                                                    |
| 2.- Características básicas de cada segmento en un evento deportivo | 2.1.- Habilidades acuáticas<br>2.2.- Aspectos condicionales en natación<br>2.3.- Habilidades ciclistas<br>2.4.- Aspectos condicionales en ciclismo<br>2.5.- Habilidades atléticas<br>2.6.- Aspectos condicionales en la carrera a pie<br>2.7.- Características del material utilizado |
| 3.- Protocolos de valoración en triatlón                            | 3.1.- Control de variables de rendimiento en natación de aguas abiertas<br>3.2.- Control del entrenamiento en ciclismo<br>3.3.- Control del entrenamiento en carrera a pie                                                                                                            |
| 4.- Etapas de formación                                             | 4.1.- Priorización de objetivos<br>4.2.- Coexistencia del aprendizaje de varias disciplinas<br>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<br>5.2.- Reglamento federativo<br>5.3.- Diseño de circuitos                                                                                                                                                     |

| Planificación |
|---------------|
|---------------|



| Metodologías / pruebas                                                                                                             | Competencias / Resultados     | Horas lectivas (presenciales y virtuales) | Horas trabajo autónomo | Horas totales |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|---------------|
| Estudio de casos                                                                                                                   | A18 A19 A23 A24 A36 B1        | 19                                        | 31                     | 50            |
| Trabajos tutelados                                                                                                                 | A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3 | 10                                        | 42                     | 52            |
| Sesión magistral                                                                                                                   | A2 A3 A19 A22 A23 A25 A26     | 10                                        | 35                     | 45            |
| Atención personalizada                                                                                                             |                               | 3                                         | 0                      | 3             |
| (*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos |                               |                                           |                        |               |

| Metodologías       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodologías       | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Estudio de casos   | El profesor plantea situaciones reales que deberán resolverse total o parcialmente durante las clases. Los alumnos/as realizarán los planteamientos que cada contenido sugiera para el caso real basándose en información recibida previamente o aportada como lectura obligatoria         |
| Trabajos tutelados | El profesor indicará algunos trabajos teórico prácticos que deberá realizar el/la alumno/a permitiendo que sean modificables por parte del alumnado y bajo su visto bueno. Estos trabajo se realizarán total o parcialmente y se basarán fundamentalmente en la resolución de casos reales |
| Sesión magistral   | Exposiciones orales complementadas con material audiovisual encaminadas a transmitir conocimientos. Se realizarán preguntas al alumnado encaminadas a resolver ejemplos relacionados con el contenido tratado                                                                              |

| Atención personalizada                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodologías                           | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Estudio de casos<br>Trabajos tutelados | <p>Se realizarán reuniones periódicas en las que el profesor comprobará la evolución do trabajo realizado por el alumnado y orientará para culminar con éxito el proyecto.</p> <p>En caso de matricula a tiempo parcial se permitirá al alumnado la elaboración de trabajos individuales con dificultad adaptada así como su presentación a distancia</p> <p>El alumnado con discapacidad o los incapacitados por lesión crónica o temporal para la práctica motriz, podrán solicitar la adaptación de las tareas motrices en las sesiones y pruebas de evaluación, y realizar actividades alternativas, siempre y cuando las competencias de la asignatura lo permitan. Si el/la alumno/a se encuentra lesionado/a de forma temporal se le permitirá la entrega de su trabajo de autoanálisis con posterioridad a la fecha límite del mismo. Si la lesión supera el periodo de la asignatura se le permitirá realizar al análisis de un compañero/a. En ambos casos será imprescindible la certificación médica que indique las características de la lesión que afectan a su evaluación</p> |

| Evaluación         |                               |                                                                                           |              |
|--------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Metodologías       | Competencias / Resultados     | Descripción                                                                               | Calificación |
| Trabajos tutelados | A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3 | Elaboración de trabajos en las diferentes áreas de la asignatura impartidas en las clases | 100          |

| Observaciones evaluación |
|--------------------------|
|--------------------------|



La asistencia para la evaluación: Asistencia obligatoria a las clases teóricas, prácticas y tutorías grupales, considerando la modalidad presencial de la asignatura. Las actividades académicas presenciales son imprescindibles en la actividad física y el deporte.

El porcentaje mínimo de asistencia para la evaluación: Se establece un 70% como el mínimo porcentaje para optar a la evaluación.

Los requisitos para superar la materia, son los mismos tanto en: la primera oportunidad como en la segunda oportunidad, o en posteriores convocatorias extraordinarias. Por tanto los apartados (metodologías) que constituyen requisito para superar la asignatura son los trabajos tutelados tanto en la primera oportunidad como en la segunda.

Criterio de mantenimiento de partes superadas para la 2ª oportunidad son: Considerando que cada convocatoria consta de dos oportunidades (junio-julio), las pruebas de evaluación continua y final aprobadas en la primera oportunidad quedarán liberadas en la segunda oportunidad. La 2ª oportunidad permite al alumno corregir sus calificaciones en cualquiera de los trabajos presentados. Estos han de ser los mismos que en la oportunidad anterior y el alumno deberá modificarlos y/o ampliarlos para mejorar su calificación.

Criterio de mantenimiento de partes superadas en futuras convocatorias de evaluación son: No se mantienen las calificaciones de ningún trabajo tutelado en futuras convocatorias de evaluación.

Alumnado con matrícula parcial: el alumnado con matrícula parcial deberá realizar y superar las mismas pruebas y requisitos de evaluación continua y final, que todos los demás estudiantes con la salvedad de que no se exige asistencia y la fecha de presentación de los trabajos es única y coincidirá con la del examen oficial de la asignatura. El criterio se mantiene para la primera y segunda oportunidad.

Idioma de los exámenes: el examen/trabajo tutelado estará en el idioma de impartición de la materia. Si alguien desea realizarlo en otro idioma oficial de la UDC, se solicitará una semana antes de la fecha de realización.

Opciones alternativas de evaluación para casos especiales justificados: El alumnado con discapacidad o los incapacitados por lesión crónica o temporal para la práctica motriz, podrán solicitar la adaptación de las tareas motrices en las sesiones y pruebas de evaluación, y realizar actividades alternativas, siempre y cuando las competencias de la asignatura lo permitan. Si el/la alumno/a se encuentra lesionado/a de forma temporal se le permitirá la entrega de su trabajo de autoanálisis con posterioridad a la fecha límite del mismo. Si la lesión supera el periodo de la asignatura se le permitirá realizar el análisis de un compañero/a. En ambos casos será imprescindible la certificación médica que indique las características de la lesión que afectan a su evaluación.

Pruebas on-line: Para la presentación de los trabajos tutelados se empleará una app desarrollada por el profesor en la que el alumnado ubicará un enlace a la documentación requerida almacenada de forma compartida con el profesor. El alumnado podrá comprobar la evolución de su asistencia y calificación a lo largo de la asignatura.

Implicaciones de plagio en la realización de las pruebas o actividades de evaluación: La realización fraudulenta de prueba o actividades de evaluación implicará la calificación de suspenso en la convocatoria y respecto a la materia en la que se cometiera: el/la estudiante será calificado con ?suspenso? (nota numérica 0) en la convocatoria correspondiente del curso académico, tanto si la comisión de la falta se produce en la primera oportunidad como en la segunda. Para esto, se procederá a modificar su calificación en el acta de primera oportunidad, si fuera necesario (Reglamento disciplinar del estudiantado de la UDC, art. 11, apdo 4 b). Se entenderá por fraude académico cualquier comportamiento premeditado tendente a falsear los resultados de un examen o trabajo, propio o ajeno, realizado como requisito para superar una asignatura o acreditar el rendimiento académico (Ley 3/2022, de 24 de febrero, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g) Calificación final: El número de trabajos tutelados debe ser de ocho al menos con obligatoriedad de presentación de todos ellos. Se presentarán de forma individual o en grupo cuyo número de componentes puede ser variable y dependiente del tipo de trabajo. Actividades prácticas y evaluaciones deberán ser realizadas tomando como objeto de estudio el propio alumno practicando diferentes habilidades atléticas. El profesorado planteará los trabajos a medida que se vayan desarrollando las clases y se establecerá un plazo próximo a 10 días para su entrega. La calificación final será la media de estos trabajos ponderada o no por el porcentaje de asistencia (tal y como se explico anteriormente). La media de todos los trabajos será la nota final de la asignatura en caso de que la asistencia del/de la alumno/a supere el 70%.

## Fuentes de información

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Básica</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aschwer, H. (2000). Entrenamiento del triatlón. 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> <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>Complementaria</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



## Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Asignaturas que continúan el temario

## Otros comentarios

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

(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías