



## Teaching Guide

Identifying Data					2023/24
Subject (*)	Iniciación en deportes III (Triatlón) (optativa)			Code	620G01312
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	Rivas Feal, Antonio	E-mail	antonio.rivas@udc.es		
Lecturers	Rivas Feal, Antonio	E-mail	antonio.rivas@udc.es		
Web					
General description	<p>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.</p>				

## 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 individuais 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



- 1.- Asistencia a avaliación: Asistencia obrigatoria ás clases teóricas, prácticas e titorías en grupo, tendo en conta a modalidade presencial da materia. As actividades académicas presenciais son imprescindibles na actividade física e no deporte.
- 2.- A porcentaxe mínima de asistencia para a avaliación: Establécese un 70% como a porcentaxe mínima para optar a avaliación
- 3.- Os requisitos para superar a materia son os mesmos: a primeira oportunidade e a segunda oportunidade, ou en convocatorias extraordinarias posteriores. Polo tanto, os apartados (metodoloxías) que constitúen un requisito para superar a materia son os traballos tutelados tanto na primeira oportunidade como na segunda.
- 4.- Os criterios de mantemento das pezas superadas para a 2a oportunidade son: Considerando que cada convocatoria consta de dúas oportunidades (xuño-xullo), as probas de avaliación continua e final aprobadas na primeira oportunidade daranse a coñecer na segunda oportunidade. A 2a oportunidade permite que o alumno corrixa as súas cualificacións en calquera dos traballos presentados. Estas deben ser as mesmas que na oportunidade anterior e o alumno deberá modificalas e/ou amplialas para mellorar a súa nota.
- 5.- Os criterios de mantemento das pezas superadas en futuras convocatorias de avaliación son: Non se manteñen as cualificacións de ningún traballo supervisado en futuras convocatorias de avaliación.
- 6.- Alumnado con matrícula parcial: o alumnado con matrícula parcial deberá realizar e superar as mesmas probas e requisitos de avaliación continua e final que o resto do alumnado, coa excepción de que non é necesaria a asistencia e a data de presentación dos traballos é única e coincidirá coa oficial. exame da materia. Mantense o criterio para a primeira e a segunda oportunidade.
- 7.- Idioma dos exames: o exame/traballo dirixido será no idioma no que se imparta a materia. Se alguén quere facelo noutra lingua oficial da UDC, solicitarase unha semana antes da data de finalización.
- 8.- Opcións alternativas de avaliación para casos especiais xustificadas: O alumnado con discapacidade ou minusválido por lesión crónica ou temporal para a práctica motriz, poderá solicitar a adaptación de tarefas motrices nas sesións de avaliación e probas, e realizar actividades alternativas, sempre que sexan competencias do suxeito permíteo. No caso de que o alumno/a sufrise unha lesión temporal, poderase entregar o seu traballo de autoanálise fóra do prazo establecido. Se a lesión supera o período da materia, poderás realizar a análise dun compañeiro. En ambos casos será imprescindible a certificación médica que indique as características da lesión que incidan na súa valoración.
- 9.- Probas en liña: Para a presentación dos traballos titorizados empregárase unha app desenvolvida polo profesor, na que o alumnado localizará un enlace á documentación requirida almacenada de forma compartida co profesor. O alumnado poderá comprobar a evolución da súa asistencia e cualificación ao longo do curso.
- 10.- Implicacións do plaxio na realización de probas ou actividades de avaliación:  
A realización fraudulenta de proba ou actividades de avaliación implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado con ?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederá a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do estudantado da UDC, art. 11, apdo 4 b). Entenderase por fraude académica calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha materia ou acreditar o rendemento académico (Lei 3/2022, do 24 de febreiro, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g).
- 11.- Cualificación final: O número de traballos tutelados deberá ser, como mínimo, de oito, sendo obrigatoria a presentación de todos eles. Presentaranse individualmente ou en grupos cuxo número de compoñentes pode ser variable e depender do tipo de traballo. As actividades prácticas e avaliacións deben realizarse tomando como obxecto de estudo o propio alumno, practicando diferentes habilidades características. O profesorado propondrá o traballo a medida que se vaian desenvolvendo as clases e establecerase un prazo próximo aos 10 días para a súa impartición. A nota final será a media destes traballos ponderada ou non pola porcentaxe de asistencia (como se explica anteriormente). A media de todos os traballos será a nota final da materia no caso de que a asistencia do alumno supere o 70%.

## 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 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>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