UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Guía Docente					
Datos Identificativos					2015/16
Asignatura (*)	Iniciación en deportes III (Triatlón)			Código	620G01032
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descriptores					
Ciclo	Período	Curso		Tipo	Créditos
Grao	2º cuadrimestre	Terceiro		Optativa	6
Idioma	Casteláns Galego Inglés				
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					
Descrición xeral					

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.
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.
A8	Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).
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.
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.
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.
A33	Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.
A35	Coñecer e saber aplicar o método científico nos diferentes ámbitos da actividade física e o deporte, así como saber deseñar e executar as técnicas de investigación precisas, e a elección e aplicación dos estatísticos adecuados.
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.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B7	Xestionar a información.
B14	Comprender e aplicar a lexislación vixente relativa ao marco das actividades físicas e deportivas nos distintos ámbitos: educación, deporte, xestión, lecer e saúde.
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.

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.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do 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	A19 A23 A25 A33 A35		
Conocer y aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para evaluar las capacidades físicas y destrezas en triatlón	A18 A19 A23 A25 A35	B7	C3
Conocer y aplicar el proceso de planificación de cargas para el entrenamiento en triatlón	A19	B1 B2	C3
Conocer y aplicar las distintas fases de la formación deportiva en triatlón	A5 A8 A18 A25 A26	B16	C1 C7
Conocer aspectos relacionados con la organización de eventos deportivos en triatlón	A33 A36	B7 B14	C1

Contidos	
Temas	Subtemas
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.- Aspetos 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 fe formación	4.1.- Priorización de objetivos 4.2.- Coexistencia del aprendizaje de varias disciplinas 4.3.- Aprendizje 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

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Estudo de casos	A8 A18 A19	28	18	46
Traballos tutelados	A5 A8 A18 A19 A23 A25 A26 A33 A35 A36 B1 B2 B7 B14 B16 C1 C3 C7	5	52	57
Proba de resposta múltiple	A2 A8	1	28	29
Sesión maxistral	A2 A8 A18 A19	8	10	18
Atención personalizada		0	0	0
***Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado**				

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Estudo de casos	El profesor plantea situaciones reales que deberán resolverse total o parcialmente durante las clases. Los alumnos realizarán los planteamientos que cada contenido sugiera para el caso real basándose en información recibida previamente o aportada como lectura obligatoria
Traballos tutelados	El profesor indicará algunos trabajos teórico prácticos que deberá realizar el alumno permitiendo que sean modificables por parte del alumno y ajo su visto bueno. Estos trabajo se realizarán total o parcialmente y se basarán fundamentalmente en la resolución de casos reales.
Proba de resposta múltiple	Se plantearán preguntas de respuesta única a elegir entre cinco posibles
Sesión maxistral	Exposiciones orales complementadas con material audiovisual ancaminadas a transmitir conocimientos. Se realizarán preguntas al alumnado encaminadas a resolver ejemplos relacionados con el contenido tratado

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Estudo de casos Traballos tutelados	Se organizarán reuniones periódicas para comprobar la evolución de los trabajos planteados y se orientará al alumno para poder realizar la tarea con éxito

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	**Cualificación**
Traballos tutelados	A5 A8 A18 A19 A23 A25 A26 A33 A35 A36 B1 B2 B7 B14 B16 C1 C3 C7	Elaboración de un proyecto aplicado a una situación real propuesta por el alumno con el visto bueno del profesor. Este proyecto estará formado por varios trabajos	60
Proba de resposta múltiple	A2 A8	Examen de respuesta única a elegir entre cinco posibles	40

Observacións avaliación
Será necesario superar la prueba de respuesta múltiple para acceder al sistema de evaluación propuesto

Fontes de información	
Bibliografía básica	- Joe Friel (). LA BIBLIA DEL TRIATLETA. Paidotribo - Hermann Aschwer (). ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN. - Miguel Ángel Torres Navarro (). TRIATLÓN. Deporte para todos. Paidotribo - Steve Trew (). Triathlon: Techniques in Action. - OLIVER ROBERTS (2012). MANUAL COMPLETO DE TRIATLÓN. Hispano Europea - MARK KLEANTHOUS (2013). MANUAL COMPLETO DE ENTRENAMIENTO PARA TRIATLÓN. Tutor
Bibliografía complementaria	

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

(*)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