



| Guía docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      |           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      | 2018/19   |
| Asignatura (*)        | Iniciación en deportes III (Triatlón)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    | Código               | 620G01032 |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                      |           |
| Descriptorios         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      |           |
| Ciclo                 | Periodo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Curso              | Tipo                 | Créditos  |
| Grado                 | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tercero            | Optativa             | 6         |
| Idioma                | CastellanoGallego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                      |           |
| 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                   | <a href="http://inef159.udc.es/antonio/index.html">http://inef159.udc.es/antonio/index.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                      |           |
| 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 del título |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                  | Competencias 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.                                                                                                                                                                       |
| A5                      | Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad<br><br>de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.                                                                                                                                                                                                       |
| A8                      | Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza ? aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).                                                                                                                           |
| 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. |
| 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.                                                                                                                                                       |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                         |
| A33                     | Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.                                                                                                                                                                                        |
| A35                     | Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.                                                                                                                                                  |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| B2                      | Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| B7                      | Gestionar la información.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|     |                                                                                                                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B14 | Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.                  |
| B16 | Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.                                                                       |
| C1  | Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.                                                                              |
| 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. |
| C7  | Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.                                                                                                   |

| Resultados de aprendizaje                                                                                                           |                                 |           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|----------|
| Resultados de aprendizaje                                                                                                           | Competencias 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 | A19<br>A23<br>A25<br>A33<br>A35 |           |          |
| Conocer y aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para evaluar las capacidades físicas y destrezas en triatlón        | A18<br>A19<br>A23<br>A25<br>A35 | B7        | C3       |
| Conocer y aplicar el proceso de planificación de cargas para el entrenamiento en triatlón                                           | A19                             | B1<br>B2  | C3       |
| Conocer y aplicar las distintas fases de la formación deportiva en triatlón                                                         | A5<br>A8<br>A18<br>A25<br>A26   | B16       | C1<br>C7 |
| Cofecer aspectos relacionados coa organización de eventos deportivos no triatlón                                                    | A33<br>A36                      | B7<br>B14 | C1       |

| 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.- Aspetos 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                                                             | Horas presenciales | Horas no presenciales / trabajo autónomo | Horas totales |
| Estudio de casos       | A8 A18 A19                                                               | 20                 | 20                                       | 40            |
| Trabajos tutelados     | A5 A8 A18 A19 A23<br>A25 A26 A33 A35<br>A36 B1 B2 B7 B14<br>B16 C1 C3 C7 | 5                  | 53                                       | 58            |
| Sesión magistral       | A2 A8 A18 A19                                                            | 14                 | 35                                       | 49            |
| Atención personalizada |                                                                          | 3                  | 0                                        | 3             |

(\*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación son 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 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 alumno permitiendo que sean modificables por parte del alumno y bajo su visto bueno. Estos trabajos 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 | Se realizarán reuniones periódicas en las que el profesor comprobará la evolución del trabajo realizado por los alumnos y orientará para culminar con éxito el proyecto.<br>En caso de matrícula a tiempo parcial se permitirá a los alumnos la elaboración de trabajos individuales con dificultad adaptada así como su presentación a distancia |

| Evaluación         |                                                                          |                                                                                           |              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Metodologías       | Competencias                                                             | Descripción                                                                               | Calificación |
| Trabajos tutelados | A5 A8 A18 A19 A23<br>A25 A26 A33 A35<br>A36 B1 B2 B7 B14<br>B16 C1 C3 C7 | Elaboración de trabajos en las diferentes áreas de la asignatura impartidas en las clases | 100          |

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



El planteamiento de los trabajos estará en el idioma de impartición de la asignatura, si se desea en otro idioma se solicitará una semana antes de la fecha de propuesta

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 profesor planteará los trabajos a medida que se vayan desarrollando las clases y se establecerá un plazo próximo a 10 días para su entrega. Todo este proceso se llevará a cabo a través de una plataforma de comunicación virtual desarrollada por el profesor en la que el alumno podrá comprobar la evolución de su calificación a lo largo de la asignatura.

Si el alumno se encuentra lesionado 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. En ambos casos será imprescindible la certificación médica que indique las características de la lesión que afectan a su evaluación.

La media de todos los trabajos será la nota final de la asignatura en caso de que la asistencia del alumno supere el 75%. De lo contrario esta media se multiplicará por la fracción entre 0 y 1 que representa el porcentaje de asistencia obtenido.

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.

No se mantendrán calificaciones de ningún trabajo entre convocatorias.

En caso de matrícula a tiempo parcial se permitirá a los alumnos la elaboración de trabajos individuales con dificultad adaptada. El alumno deberá asistir a reuniones periódicas para controlar la evolución de su aprendizaje.

## Fuentes de información

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Básica</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Friel, Joe (2011). LA BIBLIA DEL TRIATLETA. Barcelona:Paidotribo</li><li>- Aschwer, Herman (2000). ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN. Barcelona:Paidotribo</li><li>- Torres Navarro, Miguel Angel (2000). TRIATLÓN. Deporte para todos. Barcelona:Paidotribo</li><li>- Trew, Steve (2007). Triathlon: Techniques in Action. Crowood Films</li><li>- ROBERTS, OLIVER (2012). MANUAL COMPLETO DE TRIATLÓN. Barcelona:Hispano Europea</li><li>- KLEANTHOUS, MARK (2013). MANUAL COMPLETO DE ENTRENAMIENTO PARA TRIATLÓN. Tutor</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

(\*) 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