



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Iniciación en deportes III (Triathlon))		Código	620G01032
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptor				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Terceiro	Optativa	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Híbrida			
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	http://inef159.udc.es/antonio/index.html			
Descrición xeral	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.			
Plan de continxencia	1. Modificacións nos contidos As clases prácticas substituiranse por contidos teórico-prácticos sobre prescrición de actividade física específica do triatlón así como por realización de traballos teórico-prácticos sobre estes contidos 2. Metodoloxías Para as clases on line se manteñen a mesmas metodoloxías de carácter presencial (Sesión magistral, Estudo de casos, Traballos tutelados pero desenvolvidas a través da ferramenta TEAMS 3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado Mediante a ferramenta TEAMS dous días a semana de atención grupal. Ademais tutorías individualizadas na ferozmente TEAMS fixadas polo alumnado coa frecuencia que este precise 4. Modificacións na avaliación A presentación de traballos tuteados referidos a os contidos explicados las clases on line supondrá o 100% da calificación *Observacións de avaliación: As condicións de avaliación establecidas son válidas tanto para a primeira oportunidade como para a segunda 5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía Non se realizan modificacións			

Competencias do título	
Código	Competencias 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.
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	Cofecer 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	Cofecer 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.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias do título		
Cofecer os antecedentes históricos, evolución e situación actual do deporte do triatlón	A2		
Cofecer e comprender os fundamentos deportivos do triatlón que repercuten directamente no desenvolvemento a nivel competitivo	A3 A19 A22 A23 A25 A26	B1	
Cofecer e aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para evaluar as capacidades físicas e destrezas no triatlón	A23 A24 A36	B1 B10	C3
Cofecer e aplicar o proceso de planificación de cargas para o adestramento no triatlón	A24	B10	C3
Cofecer 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		

Contidos	
Temas	Subtemas



1.- Nacemento e evolución histórica do triatlón	1.1.- Orixe do triatlón 1.2.- Evolución histórica según especialidades deportivas implicadas e distancias asociadas 1.3.- Organizacións relacionadas e situación actual 1.4.- Perspectivas de futuro
2.- Características básicas de cada segmento nun evento deportivo de triatlón	2.1.- Habilidades acuáticas 2.2.- Aspectos condicionais en natación 2.3.- Habilidades ciclistas 2.4.- Aspectos condicionais en ciclismo 2.5.- Habilidades atléticas 2.6.- Aspectos condicionais na carreira a pe 2.7.- Características do material utilizado
3.- Protocolos de valoración no triatlón	3.1.- Control de variables de rendimento en natación de augas abertas 3.2.- Control do adestramento en ciclismo 3.3.- Control do adestramento en carreira a pe
4.- Etapas de formación	4.1.- Priorización de obxectivos 4.2.- Coexistencia do aprendizaxe de varias disciplinas 4.3.- Aprendizaxe e adestramento: Grado de intervención según as etapas de formación deportiva
5.- Eventos deportivos	5.1.- Normativas vixentes na realización dunha proba de triatlón 5.2.- Regulamento federativo 5.3.- Diseño de circuitos

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Estudo de casos	A18 A19 A23 A24 A36 B1	20	20	40
Traballos tutelados	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	5	53	58
Sesión maxistral	A2 A3 A19 A22 A23 A25 A26	14	35	49
Atención personalizada		3	0	3
*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado				

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Estudo de casos	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
Traballos tutelados	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. Estes traballos realizaranse total ou parcialmente e se basarán fundamentalmente na resolución de casos reais.
Sesión maxistral	Exposicións orais complementadas con material audiovisual encamiñadas a transmitir coñecementos. Realizaráanse preguntas o alumnado encamiñadas a resolver exemplos relacionados con o contido tratado

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición



Estudo de casos	Realizaranse reunións periódicas nas que o profesorado comprobará a evolución do traballo realizado polo alumnado e orientará para culminar con éxito o proxecto.
Traballos tutelados	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

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	Elaboración de diferentes traballos aplicados nas áreas da asignatura impartidas nas clases	100

Observacións avaliación
O plantexamento dos traballos estará no idioma de impartición da asignatura, si se desexa en outro idioma solicitarase una semana antes da data de proposta O número de traballos tutelados debe ser de oito ao menos con obrigatorio de presentación de todos eles. Presentaranse de forma individual ou en grupo cuxo número de compoñentes pode ser variable e dependente do tipo de traballo. Actividades prácticas e avaliacións deberán ser realizadas tomando como obxecto de estudo o/a propio/a alumno/a practicando diferentes habilidades traxiléticas. O profesorado plantexará os traballos a medida que se vaian desenrolando as clases e se establecerá un prazo próximo a 10 días para a súa entrega. Todo este proceso levarase a cabo a través dunha plataforma de comunicación virtual desenvolvida polo profesorado na que o alumnado poderá comprobar a súa evolución na calificación a lo longo da la asignatura. Si o/a alumno/a estivese lesionado/a de forma temporal se lle permitirá a entrega do seu traballo de autoanálise con posterioridade a data limite do mesmo. Si a lesión supera o periodo da asignatura se lle permitirá realizar o análise dun/dunha compañeiro/a. En ambos casos será imprescindible unha certificación médica na que se indiquen as características da súa lesión que afectan a súa avaliación. A media de tódolos traballos será a nota final da asignatura en caso de que a asistencia do alumno supere o 75%. Do contrario esta media multiplicarase pola fracción entre 0 e 1 que representa o porcentaxe de asistencia obtido. A 2ª oportunidade permite ó alumno corrixir as súas calificacións en calquera dos traballos presentados. Estos han de ser os mesmos que na oportunidade anterior e o/a alumno/a deberá modificalos y/o amplialos para mellorar a súa calificación . Non se manterán calificacións de ningún traballo entre convocatorias. En caso de matrícula a tempo parcial permitirase o/a alumno/a a elaboración de traballos individuais con dificultade adaptada .O/A alumno/a deberá asistir a reunións periódicas para controlar a evolución do aprendizaxe.

Fontes de información	
Bibliografía básica	- Trew, S. (2007). Triathlon: Techniques in action. United kingdom: Crowood Films - Aschwer, H. (2000). Entrenamiento del triatlón. Barcelona:Paidotribo - Roberts, O. (2012). Manual completo de triatlón. Barcelona:Hispano Europea - Torres Navarro, M.A. (2000). Triatlón. Deporte para todos. Barcelona:Paidotribo - Friel, J. (2011). La biblia del triatleta. Barcelona:Paidotribo - Kleanthous, M. (2013). Manual Completo de Entrenamiento para triatlón. Madrid: Tutor
Bibliografía complementaria	

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



Cara mellorar o proceso docente, recomendase as/os estudantes levar a cabo as enquisas ?AVALÍA? propostas dende os servizos centrais da UDC. Para mejorar el proceso docente, se recomienda a los/las estudiantes que lleven a cabo las encuestas ?AVALIA? propuestas desde los servicios centrales de la UDC

(*)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