



Teaching Guide

Teaching Guide				
Identifying Data				2020/21
Subject (*)	Introduction to Sports III (judo, association football or other)		Code	620G01032
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	Hybrid			
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	http://inef159.udc.es/antonio/index.html			
General description	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 condicionáis. 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.			
Contingency plan	1. Modifications to the contents 2. Methodologies *Teaching methodologies that are maintained *Teaching methodologies that are modified 3. Mechanisms for personalized attention to students 4. Modifications in the evaluation *Evaluation observations: 5. Modifications to the bibliography or webgraphy			

Study programme competences

Code	Study programme competences
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	Cofecer 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 movemente 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	Cóñecer 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	Cóñecer 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		
Cóñecer os antecedentes históricos, evolución e situación actual do deporte do triatlón	A2		
Cóñecer e comprender os fundamentos deportivos do triatlón que repercuten directamente no desenvolvemento a nivel competitivo	A3 A19 A22 A23 A25 A26	B1	
Cóñecer e aplicar diferentes protocolos de valoración funcional para avaliar as capacidades físicas e destrezas no triatlón	A23 A24 A36	B1 B10	C3
Cóñecer e aplicar o proceso de planificación de cargas para o adestramento no triatlón	A24	B10	C3
Cóñecer 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	Ordinary class hours	Student's personal work hours	Total hours
Case study	A18 A19 A23 A24 A36 B1	20	20	40
Supervised projects	A5 A19 A23 A24 A32 A36 B10 C3	5	53	58
Guest lecture / keynote speech	A2 A3 A19 A22 A23 A25 A26	14	35	49
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 orais 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	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

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 cuyo número de compoñentes pode ser variable e dependente do tipo de traballo. Actividades prácticas e avaliacións deberán ser realizadas tomando como obxecto de estudio o/a propio/a alumno/a practicando diferentes habilidades trailléticas. 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 corregir 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 matricula a tempo parcial permitirase o/a alumno/a a elaboración de traballos individuáis con dificultade adaptada .O/A alumno/a deberá asistir a reunións periódicas para controlar a evolución do aprendizaxe.

Sources of information

Basic	- 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
Complementary	

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

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

(*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.