

Guía docente				
Datos Identificativos				2015/16
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	CastellanoGallegoInglés			
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				
Descripción general				

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 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.

Código Seguro De Verificación	BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:19
Observacións		Páxina	1/4
Url De Verificación	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==">https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==</a>		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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 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

Contenidos	
Tema	Subtema
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

<b>Código Seguro De Verificación</b>	BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	2/4
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==">https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Estudio de casos	A8 A18 A19	28	18	46
Trabajos tutelados	A5 A8 A18 A19 A23 A25 A26 A33 A35 A36 B1 B2 B7 B14 B16 C1 C3 C7	5	52	57
Prueba de respuesta múltiple	A2 A8	1	28	29
Sesión magistral	A2 A8 A18 A19	8	10	18
Atención personalizada		0	0	0

(\*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són 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 a su visto bueno. Estos trabajos se realizarán total o parcialmente y se basarán fundamentalmente en la resolución de casos reales.
Prueba de respuesta múltiple	Se plantearán preguntas de respuesta única a elegir entre cinco posibles
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 Trabajos 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

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Trabajos 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
Prueba de respuesta múltiple	A2 A8	Examen de respuesta única a elegir entre cinco posibles	40

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

Fuentes de información

<b>Código Seguro De Verificación</b>	BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	3/4
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==">https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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

<b>Recomendaciones</b>
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

<b>Código Seguro De Verificación</b>	BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==	<b>Estado</b>	<b>Data e hora</b>
<b>Asinado Por</b>	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	24/10/2023 13:16:19
<b>Observacións</b>		<b>Páxina</b>	4/4
<b>Url De Verificación</b>	<a href="https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==">https://sede.udc.gal/services/validation/BEZyw716XOX+7eLSg6rXvQ==</a>		
<b>Normativa</b>	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

