



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 282072 **Nombre:** Triatlón

Créditos: 4,50 **ECTS** **Curso:** 3, 4 **Semestre:** 2

Módulo: 4) Módulo Optativo.

Materia: Deportes Individuales **Carácter:** Optativa

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Disciplinas y Actividades Físico-Deportivas

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

OAC27 Hector Esteve Ibañez (**Profesor responsable**)

hector.esteve@ucv.es



Organización del módulo

4) Módulo Optativo.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Optativas de Itinerario Profesional.	27,00	Dirección Deportiva de Recursos Humanos y Económicos	6,00	4/1
		Fitness y Entrenamiento de la Condición Física	6,00	4/1
		Habilidades, Emprendimiento y Empleo	3,00	4/2
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva	6,00	4/1
		Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo	6,00	4/1
Antropología.	18,00	Antropología	6,00	3/1
		Ciencia, Razón y Fe	6,00	3/2
		Religión, Cultura y Valores	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Idioma	9,00	Advanced English for Sport Sciences	4,50	3, 4/2
		Intermediate English for Sport Sciences	4,50	3, 4/2
Nutrición	4,50	Nutrición	4,50	3, 4/2
Instalaciones Deportivas	4,50	Instalaciones Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25



Métodos y técnicas de investigación.	4,50	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D.	4,50	4/2
Deportes en el Medio Natural.	4,50	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	4,50	3, 4/2
Actividades y Prácticas Inclusivas	4,50	Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio	4,50	3, 4/2
Tendencias en prácticas deportivas.	4,50	Tendencias en Prácticas Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos.	4,50	Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Deportes Individuales	22,50	Atletismo	4,50	3, 4/2
		Ciclismo	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Gimnasia	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Natación	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Triatlón	4,50	3, 4/2
Deportes Colectivos.	22,50	Baloncesto	4,50	3, 4/2
		Balonmano	4,50	3, 4/2
		Fútbol	4,50	4/2



Deportes Colectivos.		Hockey	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Voleibol	4,50	4/2
Deportes de Adversario	18,00	Esgrima	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Judo	4,50	4/2
		Padel	4,50	4/2
		Tenis	4,50	3, 4/2

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Mostrar, corregir y optimizar la ejecución técnica de tareas/ejercicios/gestos técnicos del deporte de Triatlón, proporcionando un feedback adecuado.
- R2 Describir y priorizar a nivel práctico según edades, niveles y contextos, los elementos configuradores de cada una de las estructuras (coordinativa, cognitiva, condicional, socio-afectiva y emotivo-volitiva) que conforman el deporte de Triatlón.
- R3 Diseñar y aplicar tareas y sesiones para el desarrollo de las distintas capacidades y habilidades propias del medio acuático y de la natación, utilizando una metodología de enseñanza/aprendizaje adecuada para diferentes edades, niveles y contextos.
- R4 Fundamentar científicamente los contenidos relacionados con la locomoción humana en el medio acuático y terrestre.
- R5 Medir e interpretar el estado físico en el medio acuático y terrestre para optimizar la salud y/o el rendimiento físico-deportivo.



Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.		X		
CG2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).		X		
CG3	Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.				X
CG4	Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.			X	
CG5	Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.				X
CG6	Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares.		X		
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.			X	
CG12	Desarrollar habilidades de liderazgo.		X		
CG13	Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.				X
CG14	Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.		X		
CG15	Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.				X



ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4
CE 1.3 Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.			X	
CE 2.1 Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.			X	
CE 2.3 Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.				X
CE 2.4 Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.				X
CE 4.2 Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.			X	



CE 4.3 Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

X

CE 6.3 Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

X



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3, R4	20,00%	Realización de un proyecto.
R1, R2, R3, R4, R5	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas.
R2	10,00%	Participación activa.
R2, R3	20,00%	Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales.
R1, R2, R3, R4	10,00%	Trabajo autónomo.

Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
- Es necesario obtener un 50% en los siguientes instrumentos:
 - Pruebas escritas/orales y/o prácticas
 - Realización de un proyecto
 - Exposición de trabajos individuales/grupales
 - Trabajo autónomo
 - Participación activa

EL 50% ES NECESARIO EN CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA PODER SUMAR A LA NOTA GLOBAL DE LA ASIGNATURA. NO OBSTANTE, NINGUNO ES OBLIGATORIO, TODOS SON DE REALIZACIÓN VOLUNTARIA.

· La asistencia a las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria. En caso de no asistir al 80%, no se evaluará al alumno durante ese curso académico atendiendo al artículo 8 de la normativa de exámenes de la UCV. (aparecerá como No Presentado)

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas/orales y/o prácticas

El sistema de evaluación de la asignatura es acumulativo, por lo que las calificaciones obtenidas en los diferentes exámenes parciales son independientes y se suman.



La organización de este apartado será la siguiente, dividiéndose en dos partes:

1.(20%) Exámenes parciales prácticos. Dos pruebas que consistirán en aplicar conocimientos teórico-prácticos adquiridos sobre el Triatlón (análisis técnico, corrección de errores, ejercicios de aprendizaje, tareas de entrenamiento, aplicación de test, entre otros). Fecha según cronograma.

2.(20%) Examen teórico-práctico del resto de los contenidos de la asignatura en las fechas de la convocatoria oficial. Consta de dos partes:

- Tipo test: Verdadero o Falso. El sistema de penalización estándar será de 1 mal resta el 100%.

- Preguntas cortas, de interpretación y de desarrollo: tanto teóricas como de aplicación práctica del conocimiento.

Realización de un proyecto

Se podrá realizar un proyecto relacionado con los contenidos de la asignatura: sesiones de entrenamiento de alguna de las disciplinas del triatlón, sesiones de enseñanza en el contexto escolar (EF), aplicación de test/pruebas de valoración, video tutoriales de análisis técnico, trabajos de revisión e investigación, entre otros.

Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales

Exposición oral en clase del proyecto realizado. Fecha según cronograma.

Participación activa

Participación en las diferentes tareas realizadas en clase o a través de la plataforma UCVnet

Trabajo autónomo

Portafolio individual de la asignatura o realización de otro tipo de trabajo individual acordado con el docente.

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

M2	Dinámicas y actividades en grupo.
M3	Clase práctica.
M4	Exposición de contenidos por parte del profesor.
M5	Prácticas laboratorios.



M8 Resolución de problemas y casos.





ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M2, M4, M8	R1, R2, R3, R4	12,60	0,50
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M4, M8	R1, R2, R5	26,80	1,07
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M4, M8	R1, R2	1,80	0,07
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3, M8	R1, R2, R3, R4, R5	3,80	0,15
TOTAL		45,00	1,80



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3, M8	R1, R2, R3, R4, R5	28,50	1,14
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M2, M3, M8	R1, R2, R3, R4, R5	39,00	1,56
TOTAL		67,50	2,70



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE 1	1. Fundamentos del triatlón y paratriatlón
BLOQUE 2	2. Reglamento
BLOQUE 3	3. El segmento de natación en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 4	4. El segmento de ciclismo en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 5	5. El segmento de carrera en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 6	6. Transiciones
BLOQUE 7	7. Planificación, control y cuantificación



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1	1,00	2,00
BLOQUE 2	1,00	2,00
BLOQUE 3	6,00	12,00
BLOQUE 4	6,00	12,00
BLOQUE 5	6,00	12,00
BLOQUE 6	4,00	8,00
BLOQUE 7	6,00	12,00



Referencias

REFERENCIAS BÁSICAS

- Aschwer, H. (2006). *Entrenamiento del triatlón*. Editorial Paidotribo.
- Cala A, Cejuela R. (2011). How to get an efficient swim technique in triathlon? J Hum Sport Exerc, 6:8
- Cardona, C., Cejuela, R., & Esteve-Lanao, J. (2019). Manual para entrenar deportes de resistencia. Guadalajara, México: All In YourMind
- Cejuela R., Perez-Turpín J.A., Villa J.G., Cortell J.M., Rodriguez-Marroyo, J.A. (2007). An analysis of performance factors in sprint distance triathlon. J Hum Sport Exer, 2(2): 1-25
- Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (2001). Natación. Barcelona. Hispano Europea.
- Friel, J. (2016). *Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor)*. Paidotribo.
- Maglischo, E.W. (2003). Swimming fastest. Ed. Human Kinetics.
- Navarro, F., Oca, A., y Castañón, F.J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Madrid. Ed Gymnos
- Reglamento oficial de competiciones. FETRI. 2023. Extraído en: <http://triatlon.org>

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

- Camarero, S., Tella, V. (1997). Natación: aplicaciones teóricas y prácticas. Promolibro.
- Cejuela, R. (2005). Análisis de la natación: Natación triatlón vs natación piscina II. Sport Training. Septiembre-octubre.
- Cejuela; R. (2005). Análisis del triatlón: La T1. Sport Training. Noviembre - diciembre
- Cejuela, R., Cortell-Tormo, J. M., Chinchilla-Mira, J. J., Pérez-Turpin, J. A., & Villa, J. G. (2012). Gender differences in elite Olympic distance triathlon performances. Journal of Human Sport and Exercise, 7(2), 434-445.
- Cejuela R, Esteve-Lanao J. (2011). Training load quantification in triathlon. J Hum Sport Exerc, 6: 218-232.
- Colado, J.C. (2003) Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona. Paidotribo.
- Laursen P.B. Long distance triathlon: Demands, preparation and performance. (2011). J Hum Sport Exerc; 6: 247-263.
- Mujika, I. (2011). Tapering for triathlon competition. Journal of Human Sport and Exercise, 6(2), 264-270.
- Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid. Gymnos
- Arellano, R., Pardillo, S. (2003) Historia de la natación. Evolución de los medios y métodos de investigación en la biomecánica de la natación. En Rodríguez (Ed.) Compendio Histórico de la Actividad Física y el Deporte. Ed. Masson.
- Clarys, J. (1996) The historical perspective of swimming science. En Troup, J.P., Hollander, A.P. Strasse, D. Trappe, S.W. Cappaert, J.M. y Trappe, T.A.(Eds) Biomechanics and Medicine in Swimming VII. Spon Press.
- Counsilman, J.E. (1980) Natación competitiva. Hispano Europea.
- Counsilman, J.E., Counsilman, B.E. (1994). The new science of swimming. Ed. Prentice-Hall.



Valero DAF. Identificación De Factores Para El Desarrollo Del Talento Deportivo En Jóvenes Triatletas. 2018; 2–304.

Vilas-Boas, J.P, Alves, F. y Marques, A. (2006) Biomechanics and Medicine in Swimming X. X th International Symposium. Portuguese journal of sport sciences Vol. 6, supl. 2. Oporto

WEBS DE INTERÉS

www.triatlocv.org

www.triatlon.org

<https://www.sporttraining.es/>

<http://www.i-natacion.com>

<http://www.todonatacion.com/>

<http://swimmingcoach.org/>

<http://www.nataccion.com/>

<http://revistaentrenamientodeportivo.com>

<http://www.altorendimiento.com/>

<http://www.cienciaydeporte.net>

<http://www.rediref.org>

<http://g-se.com/es/>