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
Actividades y Prácticas Inclusivas	4,50	Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio	4,50	3, 4/2
Antropología.	12,00	Antropología	6,00	3/1
		Ciencia, Razón y Fe	6,00	3/2
Deportes Colectivos.	22,50	Baloncesto	4,50	3, 4/2
		Balonmano	4,50	3, 4/2
		Fútbol	4,50	3, 4/2
		Hockey	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Voleibol	4,50	4/2
Deportes de Adversario.	18,00	Esgrima	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Judo	4,50	4/2
		Padel	4,50	4/2
		Tenis	4,50	3, 4/2
Deportes en el Medio Natural.	4,50	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	4,50	3, 4/2

Deportes Individuales.	22,50	Atletismo	4,50	3, 4/2
		Ciclismo	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Gimnasia	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Natación	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Triatlón	4,50	3, 4/2
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 25/26
Idioma	9,00	Advanced English for Sport Sciences	4,50	3, 4/2
		Intermediate English for Sport Sciences	4,50	3, 4/2
Instalaciones Deportivas	4,50	Instalaciones Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
Métodos y técnicas de investigación.	4,50	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D.	4,50	3, 4/2
Nutrición.	4,50	Nutrición	4,50	3, 4/2
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

Optativas de Itinerario Profesional.		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
Tendencias en prácticas deportivas.	4,50	Tendencias en Prácticas Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4,50	Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26

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 triatlón y de cada uno de sus segmentos (natación, ciclismo y carrera a pie), utilizando metodologías de enseñanza-aprendizaje adecuadas a 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)

	Ponderación			
	1	2	3	4

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, R5	40,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R1, R2, R3, R5	10,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.
R1, R2, R4	20,00%	Pruebas orales o exposición.
R3, R4, R5	10,00%	Trabajo autónomo no Presencial.

Observaciones

· Esta asignatura NO es susceptible de solicitud de evaluación única a tenor de lo indicado en el artículo 10.3 de la NORMATIVA GENERAL DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS OFICIALES Y TÍTULOS PROPIOS DE LA UCV.
·El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
·Para que un instrumento de evaluación pueda contribuir a la nota global de la asignatura, es necesario obtener al menos un **50%** en cada uno de los siguientes:
·Pruebas escritas y/o prácticas
·Trabajo/Proyecto individual o grupal
·Pruebas orales o exposiciones
·Ejercicios y prácticas en el aula
Importante:
·La **realización de estos instrumentos es voluntaria**, no obligatoria.
·Sin embargo, **solo se sumarán a la nota final si se alcanza el 50% en cada uno de ellos**.
·El instrumento de **trabajo autónomo no presencial** se considera de carácter voluntario y acumulativo, **sin requerimiento de mínimo** para su valoración.
·La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria.
El alumnado deberá asistir, como mínimo, al 80% de dichas sesiones para poder ser evaluado en cualquiera de las dos convocatorias del curso. En caso de no alcanzar este porcentaje, deberá repetir todas las prácticas en la siguiente matrícula.
· En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de

4,5.

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas 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.

Trabajo/Proyecto Individual o Grupal

Se podrá realizar un proyecto relacionado con los contenidos de la asignatura: diseño y aplicación de sesiones de entrenamiento de alguna de las disciplinas del triatlón, planificación específica del triatlón, diseño y aplicación de sesiones de enseñanza en el contexto escolar (EF), aplicación de test/pruebas de valoración, nutrición aplicada al triatlón, video tutoriales de análisis técnico, trabajos de revisión e investigación, entrevistas a expertos o deportistas de élite, entre otros.

Pruebas orales o exposición

Exposición oral en clase del proyecto grupal o individual realizado. Para poder realizar la exposición oral se necesita asistir como mínimo a 3 tutorías de preparación. Fecha según cronograma.

Ejercicios y Prácticas en el Aula

Este instrumento incluye las tareas realizadas por el alumnado tanto en las sesiones prácticas o teóricas, así como a través de la plataforma virtual. Las tareas pueden ser: cuestionarios o formularios, tareas sobre ejercicios técnicos, cálculos de datos, reflexiones individuales sobre prácticas realizadas, entre otros.

Las tareas deberán entregarse en tiempo y forma, cumpliendo los criterios mínimos establecidos. La calificación final de este instrumento se determinará teniendo en cuenta si se cumplen los criterios mínimos de la tarea, así como la calidad de las tareas entregadas.

Trabajo autónomo no presencial

Este instrumento contempla la realización de actividades individuales que complementan el proceso formativo del estudiante fuera del aula. Las opciones incluyen:

·**Portafolio individual de la asignatura**, que recoja todas las sesiones realizadas, incluyendo reflexiones personales, análisis crítico y aportaciones de información complementaria.

·**Informes de reflexión** tras la participación en actividades de voluntariado o competiciones relacionadas con el ámbito del triatlón. Estas actividades podrán ser propuestas tanto por el profesorado como por el propio alumnado, siempre que estén previamente acordadas y validadas.

·**Informe sobre la preparación, participación y vivencia personal** en un triatlón (o en alguna de sus modalidades derivadas), con especial atención al proceso de entrenamiento, la planificación y la experiencia adquirida.

·**Otros trabajos o actividades individuales**, siempre que sean propuestos y acordados previamente con el docente responsable de la asignatura.

Este instrumento tiene carácter **voluntario y acumulativo**, y **no requiere alcanzar un mínimo de puntuación** para ser valorado. Cada actividad realizada se valorará con un porcentaje proporcional al número de horas de trabajo autónomo que implique, según el criterio establecido en la planificación docente.

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

Uso de herramientas de Inteligencia Artificial en la titulación de CAFD

En el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), el uso de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) se permite de forma complementaria y responsable, siempre que contribuya al aprendizaje activo, al desarrollo del pensamiento crítico y a la mejora de las competencias profesionales del estudiante. En ningún caso la IA debe sustituir el esfuerzo personal, la práctica directa ni la reflexión autónoma, pilares fundamentales de esta titulación.

Se permite el uso de la IA para:

·Obtener explicaciones alternativas sobre conceptos teóricos o metodológicos.

·Generar esquemas, mapas conceptuales o resúmenes como apoyo al estudio.

·Simular entrevistas, cuestionarios o sesiones de entrenamiento como parte de prácticas metodológicas o de investigación.

·Recibir retroalimentación sobre la redacción de informes, siempre que el contenido original sea del estudiante.

·Apoyar la búsqueda de bibliografía o referencias científicas, contrastando siempre con fuentes académicas fiables y reales, y respetando la normativa de presentación de trabajos universitarios CAFD.

No se permite el uso de la IA para:

·Redactar secciones completas de trabajos académicos, ejercicios y prácticas de aula, informes de prácticas, diarios o portafolios, así como del Trabajo Fin de Grado.

·Formular hipótesis, objetivos o conclusiones de trabajos académicos.

·Sustituir el análisis cualitativo o cuantitativo de datos por herramientas automáticas sin validación humana.

·Generar vídeos, presentaciones o avatares con IA como sustituto de la exposición oral o práctica del estudiante.

·Obtener respuestas automáticas a pruebas, rúbricas o actividades evaluables mediante el uso de IA.

Criterios de cita y atribución:

·Toda utilización de herramientas de IA deberá ser declarada explícitamente en el documento entregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).

·Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organización de ideas, simulación de entrevista) y en qué parte del trabajo se ha empleado.

·El uso responsable de la IA será considerado dentro de los criterios de originalidad, honestidad académica y competencia digital.

Recomendaciones adicionales:

Se anima al alumnado a alternar el uso de IA con métodos tradicionales (resolución manual de problemas, diseño de sesiones prácticas, observación directa, etc.) para garantizar el desarrollo integral de sus capacidades.

Ante cualquier duda sobre el uso permitido de IA en una actividad concreta, el estudiante deberá consultar al profesorado responsable de la asignatura.

Actividades formativas

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

M1 Asistencia a prácticas.

M2 Resolución de problemas y casos.

M3 Discusión en pequeños grupos.

M4 Prácticas laboratorios.

M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.

M6 Clase práctica.

M7 Dinámicas y actividades en grupo.

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, M5, M7	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, M5, M6, M7	R1, R2, R5	26,80	1,07
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M6, M7	R1, R2, R3, R4, R5	3,80	0,15
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. M2, M5	R1, R2	1,80	0,07
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, M6, M7	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, M6, M7	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	Fundamentos del triatlón y paratriatlón
BLOQUE 2	Reglamento
BLOQUE 3	El segmento de natación en triatlón, técnica, táctica y entren amiento
BLOQUE 4	El segmento de ciclismo en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 5	El segmento de carrera en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 6	Transiciones
BLOQUE 7	Planificación, control y cuantificación

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1	3,00	6,00
BLOQUE 2	3,00	6,00
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	2,00	4,00

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 ofperformance 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). Genderdifferences 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 deinvestigación en la biomecánica de la natación. En Rodríguez (Ed.) Compendio Histórico de la ActividadFísica 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 thInternational Symposium. Portuguese journal of sport sciences Vol. 6, supl. 2. Oporto

WEBS DE INTERÉS

www.triatlocv.org
www.triatlon.org
https://www.sportraining.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/