DEPORTES INDIVIDUALES II (2015-16)

DATOS GENERALES

Código 16525

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Contexto de la asignatura

La asignatura deportes individuales II esta dirigida a la enseñanza del triatlón, una combinación de tres deportes (natación, ciclismo y carrera a pie) en una misma competición y sin pausas. El primer triatlón organizado que se conoce, surgió de forma espontánea en 1974, en San Diego (Estados Unidos; Ruiz, 2006). En el año 2000, en sydney (Australia), se produjo el debut del triatlón en los Juegos Olímpicos. Sin embargo, en 1875 el Barón Pierre de Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos modernos, ya había hecho pública la necesidad de contar con un deporte que combinase la natación, el ciclismo y el atletismo (COE, 2004). Los motivos que nos han llevado a estudiar el deporte del Triatlón son: 1. El hecho de que sea un deporte de reciente creación en comparación con la mayoría de los deportes estudiados en la investigación científica y formativa. 2. La perfecta identificación con las señas de identidad de la UA: Se identifica con el entorno geográfico y condiciones climáticas mediterráneas. El desarrollo sostenible de las actividades físicas y deportivas en la naturaleza y la innovación y desarrollo de los nuevos deportes. 3. Porque en el contexto nacional e internacional el triatlón se posiciona como un deporte en crecimiento cuyo desarrollo permite un futuro laboral a los futuros graduados en ciencias del deporte.

OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

¿ Comprender los principios de la física que intervienen en la interacción nadador/triatleta-agua/tierra. Conocer los principios técnicos de los cuatro estilos de natación. Conocer los factores de eficacia en la natación, el pedaleo y la carrera a pie. Vivenciar como deportista y entrenador la práctica del triatlón. Adquirir vivencias en la realización de prácticas de mejora de la técnica de los tres segmentos y las transiciones. Realizar prácticas de observación y análisis de la técnica en casos reales de triatlón. Los errores más habituales en la ejecución técnica de cada segmento y transición. Conocer metodología y ejercicios para la mejora de la eficacia técnica de cada segmento y transición. Dotar al alumnado de medios de control del entrenamiento en triatlón y natación.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

Tema 1. Natación.

- Las fuerzas que afectan al triatleta/nadador.
- Habilidades acuáticas básicas.
- Estilo crol.
- Estilo crol aguas abiertas.
- Otros estilos: Mariposa, espalda y braza.

Tema 2. Transiciones.

- T1: natación-ciclismo.
- T2: ciclismo-carrera a pie.

Tema 3. Segmento de ciclismo.

- Drafting.
- No Drafting.

Tema 4. Carrera pie.

- Técnica de la carrera a pie pre-fatiga
- Técnica de la carrera a pie post-fatiga.

Tema 5. Entrenamiento específico.

- Iniciación y control del entrenamiento.

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

La asistencia a las clases prácticas y teóricas es muy recomendable. Si algún alumno/a no puede asistir con regularidad se recomienda que solicite atención en seminarios presenciales y tutorías donde siga el desarrollo de los contenidos de las clases.

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	5 puntos sobre los 10 totales de la asigntura corresponderán al examen en la convocatória oficial de junio. El examen prodrá contener preguntas teóricas o prácticas de tipo test, largas, cortas, respuesta múltiple, supuestos prácticos o cualquier otra.	Examen en convocatória oficial	50
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	2,5 puntos sobre los 10 finales, corresponderán a examenes parciales o trabajos que se irán realizando durante el desarrollo de la asigntura de forma continua. 2,5 puntos sobre los 10 finales, corresponderán al examen práctico de los contenidos de la asigntura (natación, transiciones, ciclismo y carrera a pie) que se realizará la última semana de clase en el horário de prácticas para cada grupo.	Evaluación continua	50