

**PROGRAMA VII: ESPORT A L'ESCOLA**

SUBVENCIONES A FEDERACIONES DEPORTIVAS 2025

UD REALIZADAS: 72

# Memoria ESPORT A L'ESCOLA TRIATLÓN



## INDICE

### 1. JUSTIFICACIÓN

¿Por qué el Triatlón?

### 2. OBJETIVOS

### 3. CONTENIDOS

### 4. METODOLOGIA

Temporalización

### 5. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

### 6. SESIONES

### 7. ADAPTACIONES

### 8. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación

Procedimientos de evaluación y calificación

Instrumentos de Evaluación

### 9. PERSONAL TÉCNICO



## 1. JUSTIFICACIÓN

Con esta propuesta de trabajo, se pretende tomar conciencia del deporte del triatlón, aplicar este deporte y demostrar resultados sobre el conocimiento, la comprensión y las habilidades relacionadas con este deporte. Se proporciona a los adolescentes las oportunidades de aprender estas habilidades y ha supuesto un acercamiento de los alumnos a las actividades físicas en la naturaleza despertando su interés por este medio y hacia el deporte del triatlón.

Su desarrollo inicial puede parecer condicionada a la ubicación y características de material muy específico, pero con las modificaciones apropiadas puede ser adaptado perfectamente e incluido en la programación de la educación física en las escuelas.

La UD está basada en los modelos modernos de enseñanza, consiguiendo:

- Promover la práctica de actividad físico-deportiva en tiempo de ocio.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas y mejorar las destrezas encima de la bicicleta y en el agua.
- Ofrecer a los alumnos otro tipo de deportes para la práctica de actividad físico-deportiva.
- Fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.
- Fomentar el uso de la bicicleta como modo de desplazamiento alternativo y saludable.
- Dotar de herramientas y materiales a los docentes de las escuelas para que puedan seguir trabajando el triatlón en el centro.

### 1.1. ¿Por qué el Triatlón?

Primeramente, hay que destacar la excelente combinación de tres modalidades deportivas que se constituye en el triatlón en una sola: la natación, el ciclismo y la carrera a pie.

En primer lugar, la **natación** no se practica solo en los meses de calor, ya que sus muchos beneficios para la salud demuestran que se trata de una práctica ideal para introducir en el día a día. Se trata de un ejercicio en el que se trabajan casi todos los músculos del cuerpo, y activa y tonifica toda la parte muscular. Pero, sobre todo, no se producen impactos al no estar trabajando sobre el suelo y no daña las articulaciones al estar en el medio acuático.

A continuación, el **ciclismo** y las **transiciones** es una manera de hacer ejercicio que además de saludable y motivadora, es un medio de transporte que ayuda a cuidar el medio ambiente ya que no contamina. Además, favorece la salud articular ya que ni articulaciones ni cartílagos sufren cargas ni impactos.

Y, por último, la **carrera a pie** o el 'running' es un deporte sencillo y económico, que se ha convertido en una actividad divertida, una alternativa para combatir la obesidad y el sedentarismo. "Si enseñas a correr a los niños, evitarás las lesiones de los adultos", por ello, es importante que se conozca las claves para iniciar a los niños en este deporte, cada vez más de moda.

En conclusión, es uno de los deportes más completos y con los que mejor forma física se puede conseguir, puesto que se nutre del trabajo de tres modalidades deportivas diferentes entre sí, aunque con el punto en común de ser todas actividades aeróbicas. Esto hace asequible su práctica a la totalidad del alumnado, además de ser un deporte con gran repercusión positiva tanto en la salud y la forma física.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos didácticos que nos planteamos son:

- Conocer y vivenciar las posibilidades de práctica de triatlón y sus modalidades.
- Practicar actividad física en el medio natural respetándolo y conservándolo (siempre que sea posible).
- Participar y colaborar en un triatlón y/o duatlón independientemente del nivel de destreza alcanzado.
- Desarrollar habilidades motrices básicas adaptadas a su edad: equilibrio, coordinación, resistencia y velocidad.
- Mejorar las habilidades específicas del ciclismo y promover el uso de la bicicleta como medio de transporte autónomo no contaminante.
- Valorar positivamente la práctica de triatlón como medio recreativo, de ocupación del tiempo libre y de desarrollo y mantenimiento de la salud.
- Colaborar y participar activamente en las actividades propuestas con actitud crítica y respetando las diferencias individuales.
- Promover hábitos saludables y sostenibles, como el uso de la bici para desplazamientos cortos.
- Fomentar valores de compañerismo, respeto y ayuda mutua.

## 3. CONTENIDOS

La UD está relacionada con el bloque de contenidos de actividades en el medio natural. Paralelamente también tiene relación con los bloques de juegos y deportes; cualidades motrices personales y, condición física y salud.

### Conceptuales:

- Características, modalidades y reglamento del triatlón.
- Los segmentos de natación, ciclismo – transiciones y carrera a pie en triatlón.
- La bicicleta en el triatlón y como medio de transporte.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas, normas, reglas, - aspectos técnicos y tácticos.
- Conocimiento de los recursos disponibles para la práctica deportiva: instalaciones, material, entidades y asociaciones de su entorno.

### Procedimentales:

- Técnica de los diferentes segmentos: natación (si fuera posible), bicicleta y carrera a pie.
- Técnica de las transiciones en triatlón.
- Manejo, uso y mantenimiento básico de la bicicleta.
- Realización de juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos - técnicos básicos.
- Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas.

### Actitudinales:

- Valoración positiva de la práctica de triatlón como medio recreativo, de ocupación del tiempo libre y de desarrollo y mantenimiento de la salud.
- Interiorización de la importancia del entorno natural como medio de disfrute y ocio.
- Respeto de las normas y seguridad en la circulación vial y uso de la bicicleta como medio de transporte saludable y no contaminante.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Participación activa en el deporte de triatlón, independientemente del nivel de destreza alcanzado conociendo las limitaciones de cada uno.
- Toma de decisiones individuales y grupales durante la práctica deportiva.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute persona.



#### 4. METODOLOGIA

La metodología se basa en el aprendizaje vivencial y lúdico, favoreciendo la experimentación y la participación. A través de la unidad didáctica utilizaremos, prioritariamente, los modelos de enseñanza que se convierten en el centro de organización sobre el que se construye el programa de Educación Física donde aprender se convierte en el principal objetivo a conseguir ya que no son la suma de elementos técnicos sino un sistema relacional.

Dentro de nuestra propuesta práctica se ha hecho uso de una metodología a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas en las situaciones en las que el profesor ha tenido que exemplificar las actividades, orientar a los alumnos y alumnas y en cómo se deben realizar las actividades de una forma adecuada. En cuanto a los estilos de enseñanza que favorezcan la socialización, que incluye: estilo socializador, trabajo colaborativo y el trabajo interdisciplinar.

Es por ello, que los agrupamientos han sido flexibles y variados permitiendo de esta manera, mejores niveles de socialización. Mediante el empleo de este estilo, hemos conseguido que el grupo tenga una buena relación entre ellos, y cuando esto se consigue todo el trabajo posterior a realizar es más fácil; gracia a ello ha estado presente un trabajo colaborativo entre compañeros, ayudándose en todo lo que puedan para ser capaces de organizarse de forma adecuada y poder realizar determinadas actividades en las sesiones.

Por último, en ciertos momentos se han empleado métodos más tradicionales (mando directo y asignación de tareas), para enseñar y mecanizar ciertas capacidades; y disminuir el tiempo de aprendizaje de las habilidades; así como atender a grandes grupos de alumnos/as o muy heterogéneos. La instrucción directa, se ha utilizado ante ejercicios de técnica en las tres disciplinas del triatlón, ya que tienen que ser ejercicios ejecutados de una forma correcta para evitar posibles problemas de salud que puedan aparecer ante una inadecuada realización de los ejercicios.

Hay que destacar que en todas las sesiones que se llevarán a cabo, la principal herramienta de trabajo es el juego. A través de una metodología lúdica buscamos el desarrollo físico, psíquico y social de nuestros/as deportistas. El objetivo fundamental es que los alumnos disfruten y se diviertan con el deporte.



## Temporalización

La Unidad Didáctica está compuesta por seis sesiones en las cuales hacemos un repaso general a lo más importante de este deporte, con el fin de que el alumno tenga una visión, lo más completa posible. Incluimos sesiones de video, sesiones de carrera a pie, bicicleta, transiciones y su fuera posible, añadimos una o dos sesiones de natación.

- SESIÓN 1. Presentación del deporte y sus variantes
- SESIÓN 2. Carrera a pie. "Iniciación a la carrera"
- SESIÓN 3. Bicicleta. "Iniciación a la bicicleta"
- SESIÓN 4. Bicicleta. "Mejoramos nuestra técnica sobre la bici"
- SESIÓN 5. Transiciones.
- SESIÓN 6. Tu primer triatlón. "El día de la prueba"

\*Si es posible adaptamos las sesiones para realizar una o de natación en la piscina



## 5. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

### Competición final:

Se trata de una competición escolar con el objetivo de finalizar la UD con evento que motive a los alumnos a poner en práctica sus conocimientos, implicarse en la organización y a ganar confianza a la hora de participar en este deporte fuera del marco escolar.

Hemos tenido la suerte de tener algún centro con instalaciones deportivas municipales cercanas o con grandes espacios para poder realizar una mini prueba como colofón al programa. Esto ha sido un plus ya que nos ha servido para hacer lo más creíble posible el deporte y para que los alumnos/as pudieran tener una experiencia los más completa.



(Actividad en el IES PERE-ENRIC BARREDA)



## 6. SESIONES PREVISTAS EN LA UNIDAD DIDÁCTICA

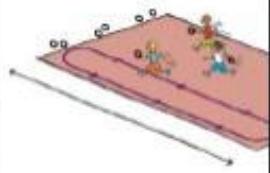
SESIÓN	1	INICIACIÓN AL TRIATLÓN	DURACIÓN	55'
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS	AULA ESCOLAR/PROYECTOR			
METODOLOGÍA	MANDO DIRECTO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO			
OBJETIVOS	CONOCER OBJETIVOS Y MATERIAL DEL TRIATLÓN			
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'	DESCRIPCIÓN Y CONOCIMIENTO DEL DEPORTE			
INTRODUCCIÓN SOBRE EL MATERIAL UTILIZADO 5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- NATACIÓN           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. BAÑADOR/NEOPRENO</li> <li>2. GORRO Y GAFAS</li> </ul> </li> <li>- CICLISMO           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. BICICLETA</li> <li>2. CASCO</li> </ul> </li> <li>- CARRERA           <ul style="list-style-type: none"> <li>1. ZAPATILLAS</li> <li>2. DORSAL</li> </ul> </li> </ul>			
VISUALIZACIÓN DE VÍDEOS 30'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Videos y comentarios sobre lo explicado con anterioridad:</li> <li>• Video presentación y actividades realizados por la Federación de triatlón de la Comunidad valenciana: <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLim3Nljoa-lpSD2kALeCIEZdhJ9vPrBka">https://www.youtube.com/playlist?list=PLim3Nljoa-lpSD2kALeCIEZdhJ9vPrBka</a></li> <li>• Triatlón escolar Paterna: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iiFNnnkQJA">https://www.youtube.com/watch?v=iiFNnnkQJA</a></li> <li>• Valencia Triatlón: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eCPiVgElxE">https://www.youtube.com/watch?v=eCPiVgElxE</a></li> <li>• Se presentará videos sobre clubs y carreras que se celebran en la población donde se está.</li> </ul>			
FINALIZACIÓN DE LA CLASE 15'	Preguntas y feedback con el profesor			



SESIÓN		2	INICIACIÓN A LA NATACIÓN	DURACIÓN	55'
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS		PISCINA/BAÑADOR/TABLAS, PULL-BOYS			
METODOLOGÍA		MANDO DIRECTO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO			
OBJETIVOS		DESPLAZAMIENTOS EN EL AGUA			
PARTES DE LA SESIÓN		DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'		REPASO OBJETIVOS SESIÓN ANTERIOR			
		CONOCER OBJETIVOS DE LA SESIÓN			
P A R T E  P R I N C I P A L	ACT.1 10'	1. Calentamiento y movilidad articular. 2. Familiarización con tablas y pull-boys dentro del agua, donde los alumnos tienen que nadar con la tabla en las manos y el pull-boy en las piernas, y la vuelta al revés.			
	ACT.2 15'	1. Individualmente, cada uno con su tabla en las manos nada realizando acción de brazos, siempre teniendo un brazo estirado sujetándola sin que se le escape.  2. Mismo ejercicio que el anterior, pero únicamente se coge con un brazo, mientras que con el otro braceamos. La vuelta de la piscina cambiamos de brazo.			
	ACT.3 15'	1. Los alumnos cogen un pull-boy cada uno, y enganchándolo entre sus tobillos, nadan moviendo brazos, evitando mover las piernas.  2. Mismo ejercicio, pero en este caso el pull-boy lo colocamos entre los abductores, evitando así mover mucho la cadera, pero pudiendo mover brazos y piernas.			
VUELTA A LA CALMA 10'		Estiramientos más feedback con el profesor			





N	3	INICIACIÓN A LA CARRERA	DURACIÓN	55'
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS	PATIO O GIMNASIO Y ROPA ADECUADA			
METODOLOGÍA	MANDO DIRECTO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO			
OBJETIVOS	Técnica de carrera			
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'	RECORDATORIO SESIÓN ANTERIOR			
	CONOCER OBJETIVOS DE LA SESIÓN			
P A R T E  P R I N C I P A L	ACT.1 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera libre por el espacio más diferentes desplazamientos.</li> <li>2. Movilidad articular.</li> <li>3. Juego "Las 3 esquinas" Se divide el grupo en 3 equipos. Cada equipo tiene que pillar a un equipo y no ser pillado por el otro</li> </ol>		
	ACT.2 15'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios en el patio:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2. 50 metros saltos puntera del pie. Zarpazo con gemelo (flexión y extensión plantar) + 40m en progresivo si se puede</li> <li>1.3. 50 metros skipping bajo + 40 metros progresivos si se puede</li> <li>1.4. 50 metros skipping rodilla alta (envolviendo 1 pierna) + 40 metros progresivos si se puede</li> <li>1.5. 50 metros skipping ruso + 40 metros en progresivo si se puede</li> <li>1.6. 100 metros con puntera y zancada fluida a una alta frecuencia. + 40 metros progresivos</li> </ol> </li> </ol>		
	ACT.3 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carreras Se realizan 3 carriles con un cono "chino" al principio y al final de cada uno. Cada equipo tiene que coger el "chino" del principio y cambiarlo por el del final. El equipo que consiga que todos sus participantes lo hagan, lo más rápido posible ganará.</li> </ol>		
VUELTA A LA CALMA 10'		Estiramientos más feedback con el profesor		



SESIÓN	4	INICIACIÓN AL CICLISMO	DURACIÓN	55'		
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS	PATIO, ROPA ADECUADA Y BICICLETA					
METODOLOGÍA	MANDO DIRECTO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO					
OBJETIVOS	MANEJO DE LA BICICLETA Y TRANSICIONES					
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA			
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'	REPASO SESIÓN ANTERIOR					
P A R T E P R I N C I P A L	CONOCER OBJETIVOS DE LA SESIÓN					
	ACT.1 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos los alumnos por el espacio, montados en sus bicicletas libremente sin chocarse.</li> <li>2. Hay un color para cada jugador, el cual se mueve por el espacio, y a la señal del profesor tiene que llegar lo antes posible a su respectivo color.</li> </ol>				
	ACT.2 20'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En parejas, copiamos los movimientos del que delante y luego cambiamos.</li> <li>2. Intentar llevar la bicicleta cogida con la mano en el sillín y nosotros corriendo al lado de un lado del campo a otro.</li> <li>3. Nos intentamos coger de la mano del compañero mientras vamos en marcha tanto por el lado izquierdo como derecho</li> <li>4. En fila, los alumnos realizan un pequeño zig-zag entre conos, practicando la bajada y subida de la bici en marcha</li> </ol>				
ACT.3 10'		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Correr- bici: Realizamos un mini circuito, en el que tendremos que correr, coger la bicicleta en la zona de transición, ir en bici, dejarla en la zona de transición y volver al sitio. Lo realizaremos de forma: individual, en parejas y en equipo.</li> </ol>				
VUELTA A LA CALMA 10'		Estiramientos más feedback con el profesor				



SESIÓN		5	TRANSICIONES	DURACIÓN	55'
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS		PATIO, ROPA ADECUADA Y BICICLETA			
METODOLOGÍA		MANDO DIRECTO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO			
OBJETIVOS		CONOCER QUÉ Y COMO SON LAS TRANSICIONES			
PARTES DE LA SESIÓN		DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'		REPASO SESIÓN ANTERIOR			
		VER VÍDEOS TRANSICIÓN: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLIm3NJloa-lp5D2kALeCIEZdhj9vPrBka">https://www.youtube.com/playlist?list=PLIm3NJloa-lp5D2kALeCIEZdhj9vPrBka</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oh41ru9CNEg">https://www.youtube.com/watch?v=Oh41ru9CNEg</a></li> </ul>			
P A R T E  P R I N C I P A L	ACT.1 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento y movilidad articular (más específico tren inferior)</li> <li>2. Haremos 5-10 vueltas a nosotros mismos deberemos coger el casco y abrocharlo, zapatillas y después volveremos al sitio.</li> <li>3. Sentados sin zapatillas, se tendrán que levantar a la voz de "ya" e irán a por la primera zapatilla se la pondrán y tendrán que ir a por la otra que estará a unos pasos, se la pondrán y volverán al inicio.</li> </ol>			
	ACT.2 20'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por grupos, los alumnos tienen que correr hasta llegar a la bicicleta, prepararse las zapatillas y subirse a la bicicleta. El primer grupo que lo haga más rápido gana.</li> <li>2. Por grupos, los alumnos cogen la bicicleta, corren con ella hasta un cono que habrá a 20 metros de distancia, dejan la bicicleta y vuelven a su posición dando el relevo a su compañero.</li> </ol>			
	ACT.3 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por grupos, los alumnos comienzan encima de la bicicleta hasta llegar a un cono, donde se bajarán y cogerá la bicicleta su compañero.</li> </ol>			
VUELTA A LA CALMA 10'		Estiramientos más feedback con el profesor			



SESIÓN	6	EVALUACIÓN FINAL	DURACIÓN	55'
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS	PATIO, ROPA ADECUADA Y BICICLETA			
METODOLOGÍA	DESCUBRIMIENTO GUIADO			
OBJETIVOS	PRUEBA FINAL: EVALUACIÓN DE HABILIDADES EN CICLISMO, TRANSICIONES Y DUATLÓN			
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'	REPASO SESIÓN ANTERIOR			
	CONOCER OBJETIVOS DE LA SESIÓN			
<b>P A R T E</b>  <b>P R I N C I P A L</b>	ACT.1 10'	1. Calentamiento y movilidad articular		
	ACT.2 30-40'	1. Competición "GRAN JUEGO DUATLÓN" por equipos, por relevos y parejas.		
<b>VUELTA A LA CALMA 10'</b>		Estiramientos más feedback con el profesor		

## 7. ADAPTACIONES

A continuación, enumeraremos las distintas dificultades con las que nos hemos encontrado en los centros a la hora de realizar las sesiones. Somos conscientes de la gran diversidad que hay dentro del alumnado de los centros siendo las instalaciones de estos últimos también muy diferentes, por ello, antes de acudir al centro nuestros técnicos se han informado y han hablado con los profesores para conocer el espacio disponible a utilizar para a partir de ahí, poder trabajar y ofrecer lo mejor al alumnado.

1. Por un lado, se ha tenido en cuenta todas aquellas adaptaciones curriculares consideradas necesarias para evitar que los alumnos con determinadas lesiones o problemas físicos permanezcan sentados viendo como sus compañeros realizan los ejercicios. Para esto, los alumnos/as han adoptado el rol de Oficial de Triatlón en algunas tareas y juegos, ayudando con el material. Igualmente nos hemos encontrado con que niños/as no sabían ir en bicicleta, en estos casos la ayuda del profesor ha sido fundamental ya que con su ayuda hemos conseguido que estos niños/as salgan de las sesiones sabiendo ir en bicicleta.
2. En los días de lluvia las sesiones se han visto modificadas en mayor o en menor medida según los recursos e instalaciones del centro, durante este año en todos los centros se han podido adaptar estas sesiones en gimnasios pudiendo seguir con la actividad.
3. Que todo el alumnado tenga y pueda traer el material necesario para realizar las actividades de bici (bici- casco) suele ser complicado ya que siempre hay colegios en el que el alumnado no cuenta con recursos o es nuevo en el centro. Esta dificultad se ha visto incrementada en los institutos ya que son muchos grupos. Desde la Federación hemos podido aportar en este tipo de centros cascós, bicicletas y patinetes pudiendo de esta manera hacer más viables y prácticas estas sesiones.
4. Siguiendo con el punto anterior, algunos centros al escogernos creen que nosotros vamos a aportar todo el material para la actividad y no saben que los alumnos/as tienen que traer la bicicleta y el casco para las sesiones. Esto como hemos dicho antes, lo hemos podido solventar en varios centros llevando nosotros bicicletas, pero nos ha representado problemas para el tema del transporte y el cuidado del material. Además, ha sido la causa de no poder finalizar las 80 u.d iniciales ya que debido a solapamientos de centros y lejanía entre ellos nos era imposible el poder llevar el material y hacer correctamente el programa en uno de los centros.



5. Existe una notable diferencia entre la motivación a la hora de realizar las sesiones entre colegios e institutos. En estos últimos existe un alto grado de falta de asistencia a las clases y suele ser difícil que la gente traiga el material. Este año no hemos podido realizar sesiones en ningún centro de la ESO, ya que además de lo citado anteriormente, suelen ser muchos grupos (entre 8-9) siendo difícil para nosotros encontrar a alguien que pueda ocuparse de ellos ya que, en la mayoría de los casos, el técnico/a necesita ir al centro todos los días de la semana.
6. Por otro lado, hemos este año hemos podido mejorar la ejecución del programa y de nuestro deporte, pudiendo realizar en la mayoría de los centros, una o dos sesiones de natación. Esto en los últimos años era una dificultad para nosotros debido al desplazamiento que se tiene que realizar a la piscina, pero este año con tiempo y planificándolo hemos podido ir, logrando tocar en casi todos los centros todas las disciplinas de nuestro deporte con el alumnado.



(sesión de natación en el CEIP LES VESSANES)

Presentamos a continuación, las dos sesiones de agua impartidas durante el programa:





SESIÓN	2	INICIACIÓN A LA NATACIÓN	DURACIÓN	55'
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS	PISCINA/BAÑADOR/CHURROS, TABLAS			
METODOLOGÍA	MANDO DIRECTO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO			
OBJETIVOS	¿DÓNDE Y CÓMO SE NADA?			
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'	CONOCER OBJETIVOS DE LA SESIÓN	   <p>Diagramas - Estos dibujos ilustran las actividades de natación y ritmo que se realizan en la sesión.</p>		
	TIPOS DE ESTILO NATACIÓN	  <p>Diagramas - Estos dibujos ilustran las actividades de natación y ritmo que se realizan en la sesión.</p>		
P A R T E  P R I N C I P A L	ACT.1 15'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento y movilidad articular</li> <li>2. Primera toma de contacto con el agua, donde los alumnos se sientan en el bordillo y meten los pies en el agua.</li> <li>3. Sentados en un churro, los alumnos se meten en el agua cogidos del bordillo.</li> </ol>	   <p>Diagramas - Estos dibujos ilustran las actividades de natación y ritmo que se realizan en la sesión.</p>	
	ACT.2 15'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primera toma de contacto en solitario, los alumnos sentados en el churro se cogen a las cocheras yendo hasta mitad piscina y volviendo sin soltarse.</li> <li>2. Mismo ejercicio que el anterior, pero en este caso los alumnos cogen el churro con los pies, únicamente pudiendo utilizar las manos para cogérse a las cocheras.</li> <li>3. Los alumnos cogen el churro con una mano, dejando la otra libre para cogérse a las cocheras, liberando de esta forma los pies para moverlos.</li> </ol>	   <p>Diagramas - Estos dibujos ilustran las actividades de natación y ritmo que se realizan en la sesión.</p>	
	ACT.3 10'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alumnos cogidos del bordillo de la piscina o de las cocheras, sumergen la cabeza aguantando 5 segundos. Repetimos esta acción 10 veces aumentando los segundos, para así quitarles el miedo de sumergirse y soltar aire bajo el agua.</li> </ol>	   <p>Diagramas - Estos dibujos ilustran las actividades de natación y ritmo que se realizan en la sesión.</p>	
VUELTA A LA CALMA 10'		Estiramientos más feedback con el profesor		



SESIÓN		3	INICIACIÓN A LA NATACIÓN	DURACIÓN	55'
MATERIAL/RECURSOS DIDÁCTICOS		PISCINA/BAÑADOR/CHURROS Y COLCHONETAS			
METODOLOGÍA		MANDO DIRECTO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO			
OBJETIVOS		ASIMILACIÓN Y TRABAJO COOPERATIVO EN EL AGUA			
PARTES DE LA SESIÓN		DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
INFORMACIÓN GENERAL INICIAL 5'		REPASO OBJETIVOS SESIÓN ANTERIOR			
		CONOCER OBJETIVOS DE LA SESIÓN			
P A R T E  P R I N C I P A L	ACT.1 10'	1. Calentamiento y movilidad articular. 2. Por parejas, se coge un churro teniendo que llegar hasta el final de la piscina y volver. 3. Por tríos, dos alumnos con churro van delante cogiendo el churro del compañero que va atrás al que tienen que arrastrar y llevar hasta el otro lado de la piscina.			
	ACT.2 20'	1. Por grupos de 4-5 alumnos, cogen una colchoneta y churros, teniendo que remar conjuntamente de un lado hasta el otro de la piscina. 2. Mismo ejercicio, pero esta vez compitiendo con otro grupo, a ver cuál de los dos llega antes de un extremo a otro de la piscina.			
	ACT.3 10'	1. Juego lúdico por grupos, en el que con dos colchonetas, los niños tienen que andar sobre ellas hasta llegar al borde y lanzarse a un churro que dejará el profesor sobre el agua. El equipo que acabe antes gana.			
VUELTA A LA CALMA 10'		Estiramientos más feedback con el profesor			

7. Por otro lado, tenemos muy en cuenta la importancia de la adaptación e integración en el grupo y en las actividades del alumnado con algún tipo de diversidad funcional. Desde la federación apostamos por el triatlón inclusivo por ello, contamos con técnicos especializados, material y las herramientas necesarias para que esta adaptación sea posible y positiva. Además, cabe también reseñar en estas clases el papel de los profesores de educación física ya que sin su colaboración sería muy difícil realizar las sesiones de forma correcta debido a las necesidades individuales que en algunos momentos necesitan estos alumnos/as.

Con todo ello, en este programa hemos podido acudir a un centro de educación especial a realizar nuestra actividad siendo la verdad muy fructífera y satisfactoria para todas las partes.



(Grupo del CEE SANCHÍS BANÚS)

## 8. EVALUACIÓN

### Criterios de Evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		S	N
<b>1</b>	Conoce las diferentes modalidades del triatlón y su reglamento		
<b>2</b>	Participa junto con el resto de la clase en las actividades programadas		
<b>3</b>	Mejora el nivel inicial de condición física		
<b>4</b>	Tiene capacidad de autoexigencia y superación		
<b>5</b>	Mejora las habilidades iniciales de ciclismo y carrera		
<b>6</b>	Muestra una actitud de compañerismo y respeto		
<b>7</b>	Participa con independencia del nivel alcanzado en la prueba final		

### Procedimientos de Evaluación y Calificación.

La evaluación y la propuesta de herramientas se hablan con el docente del grupo ya que lo habitual es que el propio docente tengas sus herramientas de evaluación y nos pide un feedback de la actividad ya que, al formar parte de su programación del curso, se toman con seriedad la participación y la actitud del alumnado hacia la actividad.

Este procedimiento será registrado mediante las fichas presentadas, con el objetivo de poder anotar los aspectos más destacados que faciliten el trabajo durante el proceso de evaluación, como pueden ser: participación, datos conceptuales, procedimentales, observaciones....



## Instrumentos de evaluación

- Comprender las normas y reglas básicas del triatlón a través de la práctica en las sesiones, respetando las normas a la hora de realizar las actividades.
- Demostrar un dominio básico del deporte con el paso de las sesiones mejorando la técnica y el conocimiento del mismo, además de mostrar una actitud positiva y de respeto durante el desarrollo de las sesiones.
- A nivel actitudinal se tendrá en cuenta la participación, compañerismo, asistencia y traer el material específico para realizar las sesiones.

Contamos con una ficha de seguimiento para evaluar los 3 deportes de forma individual. Nuestra idea es compartir esta ficha con el docente y junto a él, realizar una evaluación grupal de la evolución y actitud de cada uno de los niños/as.

La misión fundamental es que los alumnos/as sea cual sea su nivel inicial, mejoren sus habilidades motrices corriendo, en bici, nadando...además de mejorar su toma decisiones según el desempeño de la actividad que están realizando.

En la última sesión de cada clase, en el duatlón/triatlón que realizamos, hemos llevado al colegio dorsales de las pruebas escolares y portadorsales que luego hemos dejado en el centro para que los docentes de educación física, puedan utilizarlo a la hora de incluir dentro de su programación anual nuestro deporte.



Evaluación de los contenidos trabajados – Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana

**FICHA DE EVALUACIÓN SESIONES-SEGUIMIENTO-**

CENTRO: CURSO:

ALUMNO/A:

		3	4	5	6	7	8	9	10	OBSERVACIONES
NATACIÓN	Sabe desenvolverse en el medio acuático									
	Coordinar los gestos de la natación en el estilo crol									
	Conoce los diversos estilos de natación									
	Habilidades y destrezas acuáticas; giros, volteretas									
TRANSICIONES	Conoce el reglamento del triatlón y lo aplica									
	Conoce y sabe realizar transiciones de Triatlón y Duatlón									
	Conoce y sabe realizar transiciones en equipo									
	Rectifica y aprende de los errores cometidos en carrera									
	Cuida del material									
	OBSERVACIONES									





Evaluación de los contenidos trabajados – Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana

**FICHA DE EVALUACIÓN SESIONES-SEGUIMIENTO-**

		3	4	5	6	7	8	9	10	OBSERVACIONES
CICLISMO	Distingue las partes de la bicicleta									
	Sabe bajar y subir de la bicicleta en marcha									
	Buen manejo y coordinación con la bicicleta									
	Nociones de mecánica básica									
CARRERA A PIE	Coordinación de los gestos técnicos básicos									
	Consolidar las habilidades motrices básicas									
	Conoce la importancia de la carrera a pie y su técnica									
	Sabe cuáles son sus limitaciones e intenta mejorárlas									
	Sabe trabajar en equipo y utiliza sus cualidades para el bien común									
	OBSERVACIONES									



## 9. PERSONAL TÉCNICO/A DEL PROGRAMA

TÉCNICO		Titulación Académica y/o Deportiva
1	Ana Peirats	Entrenadora Triatlón Nivel I + Licenciada CC Actividad Física y Deporte
2	Esther Rico	Entrenadora Triatlón Nivel I + Licenciada CC Actividad Física y Deporte
3	Javier Quirós (Coordinador)	Entrenador Triatlón Nivel I + Diplomado en Magisterio Educación Física
4	Pablo Andrés	Entrenador Triatlón Nivel I + Licenciado CC Actividad Física y Deporte
5	Sara Bonillo	Entrenadora Triatlón Nivel I
6	Cristian Argente	Entrenador Triatlón Nivel II
7	Pau Extremera	Entrenador Triatlón Nivel I
8	Verónica Sirvent	Entrenador a Triatlón Nivel I + Coordinadora del club SBR ELDA
9	Martín Gonzalvo	Entrenador Triatlón Nivel I + Licenciado CC Actividad Física y Deporte
10	Pedro López	Entrenador Triatlón Nivel II
11	Jose Aguirre	Entrenador Triatlón Nivel II + entrenador en el club PCM MISLATA
12	Salim Bakhti	Entrenador Triatlón Nivel I

