



**Universidad  
Europea** VALENCIA

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,  
BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

# **“EL TRIATLÓN EN EL AULA”: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TRIAVLÓN EN 3.º DE LA ESO.**

Presentado por:

**JESÚS MOLINA MARTÍN**

Dirigido por:

**JOSÉ SERRANO DURÁ**

CURSO ACADÉMICO

2021/2022

# ÍNDICE

<b>1. Introducción .....</b>	<b>9</b>
1.1. Introducción-Justificación .....	9
1.2. Presentación de capítulos .....	11
<b>2. Marco Teórico .....</b>	<b>15</b>
2.1. Triatlón .....	15
2.1.1. <i>El Triatlón: Conceptualización y Contextualización</i> .....	15
2.1.2. <i>Modalidades del Triatlón</i> .....	16
2.1.3. <i>El triatlón y sus Categorías de Competición</i> .....	19
2.1.4. <i>Consideraciones Médicas y Nutricionales Para la Práctica de Triatlón</i> ..	21
2.2. El Triatlón en la Población en Edad Escolar.....	21
2.2.1. <i>La Iniciación en el Triatlón</i> .....	22
2.2.2. <i>La enseñanza del Triatlón</i> .....	28
2.2.3. <i>Iniciativas y Programas por Parte de Instituciones Públicas y Federaciones</i> .....	30
2.3. El Triatlón en la Asignatura de Educación Física.....	31
2.3.1. <i>Propuestas Para la Enseñanza del Triatlón en Educación Física</i> .....	31
2.3.2. <i>Triatlón y TIC en Educación Física</i> .....	40
<b>3. Objetivos.....</b>	<b>42</b>
3.1. Objetivos generales.....	42
3.2. Objetivos específicos .....	42

<b>4. Metodología del TFM .....</b>	<b>43</b>
<b>5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica.....</b>	<b>44</b>
5.1. Marco normativo estatal y específico de la comunidad autónoma de referencia .....	44
5.2. Contextualización del IES Josep de Ribera .....	45
5.3. Presentación de la Programación Didáctica de Educación Física de 3º de la ESO ...	47
5.3.1. <i>Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres:</i> .....	47
5.3.2. <i>Competencias y Evaluación.</i> .....	49
5.3.3. <i>Metodología Utilizada</i> .....	52
5.3.4. <i>Actividades</i> .....	55
5.3.5. <i>Utilización de las TIC</i> .....	59
5.3.6. <i>Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora</i> .....	60
5.3.7. <i>Actividades complementarias</i> .....	61
5.3.8. <i>Participación en proyectos y programas interdisciplinares</i> .....	63
5.4. Análisis crítico de la programación de Educación Física, realizando propuestas de innovación educativa.....	63
<b>6. Desarrollo de la Unidad Didáctica “El triatlón en el aula” .....</b>	<b>66</b>
6.1. Planteamiento del procedimiento.....	67
6.1.1. <i>Periodo de Aplicación de la UD Propuesta</i> .....	67
6.1.2. <i>¿Con Quién se Va a Intervenir?</i> .....	68
6.1.3. <i>Materiales que se Van a Utilizar</i> .....	68
6.2. Desarrollo de la Unidad didáctica “el triatlón en el aula” .....	70

<b>7. Conclusiones.....</b>	<b>97</b>
<b>8. Limitaciones y Posibilidades de Proyectos de Investigación Educativa.....</b>	<b>99</b>
8.1. Limitaciones.....	99
8.2. Posibilidades de proyectos de investigación educativa.....	99
<b>9. Referencias Bibliográficas .....</b>	<b>100</b>
<b>10. Anexos .....</b>	<b>104</b>
10.1. Anexo 1. Competencias y evaluación 3.º De la ESO .....	104
10.2. Anexo 2. Rúbrica autoevaluación.....	114
10.3. Anexo 3. Rúbrica actitudes .....	115
10.4. Anexo 4. Rúbrica examen práctico.....	116
10.5. Anexo 5. Rúbrica higiene personal.....	117

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Modalidades de triatlón</i> .....	17
<b>Tabla 2.</b> <i>Modalidades de duatlón</i> .....	18
<b>Tabla 3.</b> <i>Modalidades de triatlón cross</i> .....	19
<b>Tabla 4.</b> <i>Modalidades de duatlón cross</i> .....	19
<b>Tabla 5.</b> <i>Categorías en triatlón clasificadas por edad del participante</i> .....	20
<b>Tabla 6.</b> <i>Etapas del desarrollo deportivo</i> .....	23
<b>Tabla 7.</b> <i>Contenidos a tratar desde 11-12 años a los 15-16 años en triatlón</i> .....	29
<b>Tabla 8.</b> <i>Sesiones de la UD de triatlón propuesta por Machota</i> .....	35
<b>Tabla 9.</b> <i>Contenidos 3º ESO</i> .....	49
<b>Tabla 10.</b> <i>Bloque de contenidos y metodología</i> .....	54
<b>Tabla 11.</b> <i>Actividades complementarias</i> .....	62
<b>Tabla 12.</b> <i>Aspectos más importantes de la UD y propuestas de mejora</i> .....	65
<b>Tabla 13.</b> <i>Materiales utilizados en las sesiones</i> .....	68

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> <i>Circuito de habilidad de ciclismo por Machota</i> .....	37
<b>Figura 2.</b> <i>Circuito de duatlón diseñado por Machota</i> .....	38
<b>Figura 3.</b> <i>Ubicación del campo de fútbol La Murta</i> .....	45
<b>Figura 4.</b> <i>Procedimiento planteado para realizar el proyecto</i> .....	67

## RESUMEN

La aplicación de propuestas didácticas de triatlón en Educación Física resulta ser anecdótica. Sin embargo, su introducción en la asignatura puede ser muy interesante para desarrollar las habilidades sociales y personales del alumnado de una manera innovadora. El objetivo de este Trabajo de Fin de Máster (TFM) es doble. Primero, analizar críticamente la PD del IES Josep de Ribera, centro en el que se han realizado las prácticas. Segundo, y con base en este análisis, proponer una Unidad Didáctica (UD) de triatlón que suponga una respuesta viable a algunas de las limitaciones detectadas en dicha programación. La propuesta de UD consta de nueve sesiones, y está pensada para ser desarrollada a en el IES Josep de Ribera. Las actividades se llevarían a cabo con el uso de las metodologías de mando directo, descubrimiento guiado y asignación de tareas. Se busca la adquisición de conocimientos mediante la experiencia en primera persona. Con esta propuesta didáctica se espera obtener una mejora en las habilidades sociales del alumnado, aumentando la cohesión grupal y la autoconfianza. Sin embargo, se requiere su implementación en un contexto educativo real para poder analizar su verdadera utilidad y aplicabilidad.

**Palabras clave:** triatlón, educación física, educación secundaria, propuesta didáctica, desarrollo personal y social.

## **ABSTRACT**

The application of didactic proposals of triathlon in Physical Education turns out to be anecdotal. However, its introduction into the subject can be very interesting to develop the social and personal skills of the students in an innovative way. The objective of this Master's Thesis (TFM) is twofold. First, to critically analyze the PD of the IES Josep de Ribera, the center in which the practices have been carried out. Second, and based on this analysis, propose a Didactic Unit (UD) of triathlon that supposes a viable response to some of the limitations detected in said programming. The UD proposal consists of nine sessions, and is designed to be developed at the IES Josep de Ribera. The activities would be carried out with the use of the methodologies of direct command, guided discovery and assignment of tasks. The acquisition of knowledge is sought through first-person experience. With this didactic proposal it is expected to obtain an improvement in the social skills of the students, increasing group cohesion and self-confidence. However, its implementation in a real educational context is required in order to analyze its true usefulness and applicability.

**Keywords:** triathlon, physical education, secondary education, didactic proposal, personal and social development.

## 1. Introducción

### 1.1. Introducción-Justificación

La aplicación de propuestas didácticas de triatlón en Educación Física, como la aquí presentada, parece ser testimonial. Sin embargo, su introducción en la asignatura, y, concretamente, en 3.º de la ESO, puede ser de gran interés. A continuación, se exponen algunos de los motivos que justifican su implementación.

En primer lugar, la puesta en práctica de este deporte puede facilitar el desarrollo personal y social del alumnado. Por ejemplo, potenciando la autoconfianza, la disciplina, el respeto e interés por los demás e, incluso, preparando para la vida adulta (Núñez del Río et al. 2014).

En segundo lugar, a lo largo del aprendizaje del triatlón, se plantean nuevas situaciones y tareas que el alumnado no había realizado hasta el momento, y que, por vía de la práctica e información que proporciona el profesorado, se puede alcanzar la adquisición de estos. De este modo, destaca un papel importante los conceptos, el *feedback* y la implicación en cada una de las tareas (Cejuela et al. 2007).

En tercer lugar, al tratarse de los primeros aprendizajes genéricos y normativos sobre este deporte en específico, el alumnado va a obtener y desarrollar mediante la realización de una serie de actividades físicas (Cancio y Calderin, 2010).

En cuarto lugar, las actividades que comprenden esta PD son de carácter individual y grupal, dando prioridad al compañerismo, la deportividad y la motivación, al igual que la empatía, atendiendo a la diversidad con la colaboración de todo el grupo. Esto, se ve reflejado, en la mejora de las relaciones interpersonales, al mismo tiempo que a la cohesión grupal.

En quinto lugar, se acentúa el abanico de posibilidades que tiene el triatlón para producir en los alumnos un acercamiento a las actividades físicas en el medio natural, no obstante, paralelamente también tienen relación con los bloques de juegos y deportes, especialmente en cualidades motrices y, condición física. Simultáneamente, se consiguen los objetivos de área y etapa, al mismo tiempo que se ven favorecidas muchas de las competencias básicas (Machota, 2012).

En sexto lugar, gracias a los conocimientos adquiridos y desarrollo del alumnado, se alcanzan los objetivos que se han propuesto en la presente UD. Destacando el papel tan importante que genera la Educación Física en el rendimiento académico, al igual que en la mejora de su bienestar subjetivo. La introducción de la competición en las actividades planteadas, generan un aumento de las emociones positivas ayudando a la adquisición de un estilo de vida saludable (Duran-Delgado et al. 2014).

Finalmente, y desde un punto de vista personal, considero interesante la elección de este tema, porque este deporte engloba muchas posibilidades de aprendizaje, no solo a nivel escolar, sino también personal. Esta disciplina deportiva, puede ser una fuente de valores, vivencias y conocimientos que ayudan al desarrollo de la persona. La superación constante, la mentalidad luchadora, y otros sentimientos que genera el triatlón, son lecciones de aprendizaje, enseñándonos que el camino nos va a aleccionar para llegar a la línea de meta con mucho esfuerzo, ganándole la batalla al miedo, y otras emociones negativas, que hace que el final sea más gratificante.

## **1.2. Presentación de capítulos**

### **I. MARCO TEÓRICO**

Este punto consiste en describir y recopilar aquellos principios teóricos sobre los que se sustenta este trabajo y que son necesarios para la elaboración de la propuesta didáctica detallada más adelante. Se progresa desde lo más general a lo específico, para poder concretar adecuadamente el objeto del estudio: el triatlón en el ámbito escolar.

### **II. OBJETIVOS**

En este punto se especifican los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización del TFM, estando divididos en objetivos generales y objetivos específicos.

### **III. METODOLOGÍA**

Este bloque recoge toda la información del desarrollo del TFM desde el inicio hasta el final.

### **IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

En este apartado se describe la Programación Didáctica del centro donde el autor del presente TFM ha realizado las prácticas académicas del máster de profesorado. Se presentan los diferentes apartados con sus características principales, para, posteriormente, analizarla de forma crítica. Este análisis crítico justificará la Unidad Didáctica propuesta y que está ubicada en el contexto de dicho centro. Los documentos normativos del centro, como son la Programación General Anual (PGA) y el Proyecto Educativo del centro (PEC), han sido las herramientas donde se ha basado para desarrollar este punto, junto con el marco normativo estatal y autonómico correspondiente.

## V. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA EL TRIATLON EN EL AULA

Este apartado se presenta la Unidad Didáctica “el Triatlón en el Aula”, Se desarrollará con base en la literatura científica previa, en el marco normativo actual y en la experiencia en el centro de prácticas.

## VI. CONCLUSIONES

En este bloque se reflexiona y analiza sobre el cumplimiento de los objetivos que se han marcado para este trabajo.

## VII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Finalmente, se expondrán las limitaciones de este TFM.

## **2. Marco Teórico**

En el presente marco teórico se presentan los conceptos y elementos teóricos sobre los que se sustenta la propuesta de intervención realizada. No pretende abordarse la temática de una manera extensa, sino que se introducen aquellos aspectos que son vitales para comprender su posible aplicación en la ESO.

### **2.1. Triatlón**

#### ***2.1.1. El Triatlón: Conceptualización y Contextualización***

El triatlón es un deporte que combina, en una misma prueba, tres modalidades de deportes cíclicos: la natación, el ciclismo y la carrera a pie, llevándose a cabo en ese mismo orden (Cejuela et al., 2007).

Para cambiar de una modalidad a otra, se realizan dos transiciones: la primera (T1) se realiza entre las pruebas de natación y ciclismo, mientras que la segunda (T2) enlaza el ciclismo con la carrera a pie (T2).

Estas transiciones, que tienen lugar dentro del área de transición, o zona de boxes, se realizan para el cambio de material y el tiempo transcurrido en esta zona forma parte del tiempo final de la prueba (Garcia y Herrero, 2003).

En este deporte, existen diferentes factores que limitan el desarrollo del mismo, por consiguiente hay que atender a unas necesidades que harán de la práctica una mejora en el aprendizaje y el rendimiento, como son las capacidades físicas y cognitivas, al igual que la condición técnica, básica, física y externas (Anta et al. 2013).

Según Gourley (2013), el triatlón es un deporte duro, pero que, con el tiempo, el aprendizaje, la experiencia y la adquisición de los recursos necesarios es suficiente para desarrollarse como triatleta.

### **2.1.2. Modalidades del Triatlón**

El triatlón se caracteriza por ser un deporte que normalmente se realiza en verano debido a que se necesita realizar la actividad de natación en aguas abiertas.

Esto hace que a partir del deporte “estrella” surjan nuevas variantes para poder disfrutar de esta especialidad durante toda la temporada, con la condición principal del triatlón, y es que, todas las modalidades siguen siendo deportes de resistencia y en ninguna de ellas se para el reloj hasta finalizar la prueba, existiendo siempre este aspecto tan particular que tiene el triatlón como son las transiciones, tal y como explica Diez (2018).

Cabe destacar, que dentro de cada una de estas variantes y modalidades podemos encontrar varias disciplinas que marcarán la dureza de la prueba.

En primer lugar, según el reglamento de la Federación Española de Triatlón (FETRI, 2021), se expone en la Tabla 1 las distancias características de las diferentes modalidades de triatlón.

**Tabla 1***Modalidades de triatlón*

Triatlón	Natación	Ciclismo	Carrera
Triatlón Flash	150 m	4 km	1 km
Relevos	250-300 m	5-8 km	1,5-2 km
Supersprint	250-500 m	6,5-13 km	1,7 a 3,5 km
Esprint	750 m	20 km	5 km
<u>Triatlón</u>	1,5 km	40 km	10 km
<u>Olímpico</u>			
Triatlón de media distancia	1,9 km a 3 km	80 km a 90 km	20 km a 21 km
Triatlón de larga distancia	1 km a 4 km	100 km a 200 km	10 km a 42,2 km

*Nota.* Fuente: FETRI (2021).

A continuación, vamos a ver la modalidad de duatlón, que se caracteriza por eliminar el segmento de la natación. Esta modalidad combina dos disciplinas en tres segmentos diferentes junto con sus respectivas transiciones: la carrera a pie, el ciclismo y nuevamente la carrera a pie (Diez, 2018).

Dicho esto, tal y como muestra el reglamento de la FETRI (2021), se expone en la Tabla 2 las diferentes modalidades de duatlón, basándose también en la distancia.

**Tabla 2***Modalidades de duatlón*

Duatlón	Carrera	Ciclismo	Carrera
Relevo	1,5-2 km	5-8 km	750 m-1 km
Supersprint	2 km	5-8 km	1 km
Esprint	5 km	20 km	2,5 km
Duatlón	5-10 km	30-40 km	5-10 km
Duatlón media distancia	10-20 km	60-90 km	10 km
Duatlón larga distancia	10-20 km	120-150 km	20-30 km

*Nota.* Fuente: FETRI (2021).

Tal y como ocurre en el duatlón, en la modalidad de acuatlón se realizan dos segmentos, eliminando un deporte, en este caso el ciclismo. Sus modalidades son por relevos, acuatlón y acuatlón de larga distancia. El orden de cada segmento es: natación, carrera a pie y natación, siempre respetando este orden (Diez, 2018).

En el periodo invernal también existen modalidades de triatlón donde se adaptan a las condiciones climáticas, dado que, se introduce el esquí de fondo. Existen tres modalidades, la carrera por relevos, duatlón de invierno esprint y el duatlón de invierno. El duatlón de invierno se puede hacer con combinaciones de los dos segmentos.

En la Tabla 3 y la Tabla 4, se observa la posibilidad de realizar triatlón o duatlón en montaña, donde el ciclismo y la carrera a pie se llevan a cabo por terreno montañoso.

**Tabla 3***Modalidades de triatlón cross*

Triatlón cross	Natación	Ciclismo btt	Carrera
Relevo	200-250 m	4-5 km	1,2-1,6 km
Esprint	500 m	10-12 km	3-4 km
Triatlón cross	1 km	20-30 km	6-10 km
Triatlón cross larga distancia	1,5 km	30-40 km	10-15 km

*Nota.* Fuente: FETRI (2021).

**Tabla 4***Modalidades duatlón cross*

Duatlón cross	Carrera	Ciclismo	Carrera
Relevo	1,2-1,6 km	4-5 km	0,6-0,8 km
Duatlón cross esprint	3-4 km	10-12 km	1,5-2 km
Duatlón cross	6-8 km	20-25 km	3-4 km
Duatlón cross larga distancia	12-16 km	25-40 km	6-8 km

*Nota.* Fuente: FETRI (2021).

### **2.1.3. El triatlón y sus Categorías de Competición**

Según De Diego (2017), cada vez son más las personas que practican este deporte. Haciendo referencia al triatlón actual como un deporte el cual puede practicar cualquier

persona, independientemente de la edad, dado que, cada vez es un mayor número de niños que se atreven a aficionarse o realizar esta práctica deportiva.

En los últimos años ha habido un crecimiento importante entre la población, por lo que aparecen en los distintos campeonatos de triatlón distintas categorías clasificadas, que están divididas en diferentes edades adaptando las distancias de la competición, para que haya diversidad competitiva dentro de los atletas. La Tabla 5 muestra las diferentes categorías que existen reconocidas por la (FETRI, 2021).

**Tabla 5**

*Categorías en triatlón clasificadas por edad del participante*

Años	Categoría
5-6-7 años	Prebenjamín
8-9 años	Benjamín
10-11 años	Alevín
12-13 años	Infantil – 1.º y 2.º de la ESO
14-15 años	Cadete – 2.º y 3.º de la ESO
16-17 años	Juvenil – 4.º de la ESO
18-19 años	Júnior
20-23 años	Sub23
40-49 años	Veterano 1
50-59 años	Veterano 2
60 años o más	Veterano 3

*Nota.* Fuente: FETRI (2021).

Por otro lado, basándose en las edades de los participantes, la FETRI adapta las distancias para cada grupo de edad, estableciendo unos límites para competir en las distintas

modalidades o distancias que el triatlón ofrece. Siendo a partir de 14 años en la modalidad de super esprint y 16 años en la de esprint.

#### **2.1.4. Consideraciones Médicas y Nutricionales Para la Práctica de Triatlón**

Según Dallam et al. (2005) existen una amplia gama de posibles problemas médicos y complicaciones que deben tenerse en cuenta al prepararse para un triatlón. Esto es porque en este tipo de pruebas los triatletas experimentan una variedad de condiciones ambientales y demandas fisiológicas superiores a las que se pueden contemplar en otros eventos deportivos individuales con una duración comparable. Los autores, enumeran una serie de inconvenientes como los calambres musculares, agotamiento o los problemas gastrointestinales, entre otros y que surgen durante la ejecución de alguna de estas pruebas y que cree que es de vital importancia intentar prevenirlas a través de estrategias de intervención como la nutrición.

En esta misma línea, Jeukendrup et al. (2005) afirman que en estas competiciones existen problemas de deshidratación, calambres, agotamiento y dolor gastrointestinal. Dado los efectos peligrosos que pueden tener para la salud, recomiendan una buena hidratación y comida sólida antes y durante la prueba, así como la regulación de la intensidad del ejercicio.

## **2.2. El Triatlón en la Población en Edad Escolar**

Según Cancio y Calderin (2010), es imprescindible tener en cuenta los matices propios del campo de la iniciación deportiva en menores para realizar una adecuada puesta en acción de los contenidos y lleven a una evolución escalonada en cuanto a conocimientos básicos del triatlón a través de toda la etapa de la ESO.

La iniciación está ligada al ámbito educativo, ya que los mismos autores destacan la importancia del movimiento a través del movimiento, siendo los primeros aprendizajes

genéricos y normativos sobre un deporte específico que el alumno va a obtener y desarrollar a través de la realización de una serie de actividades físicas (Cancio y Calderin, 2010).

### **2.2.1. *La Iniciación en el Triatlón***

Es muy importante tener una base científica para conseguir una progresión adecuada según la etapa del deportista. Por esto, la progresión que se propone tiene como referencia las propias etapas y teorías sobre el desarrollo en el ámbito de la iniciación del entrenamiento basadas en diferentes autores.

Según Arcuri (2013), la idea sobre el desarrollo del deportista en su entrenamiento a largo plazo, apoya la teoría de otros autores importantes sobre la regla de las 10.000 horas, que consiste en que los deportistas durante su carrera deportiva deben tener un proceso largo de entrenamiento. Es decir, que no es posible ganar con poco tiempo de práctica y entrenamiento.

A nivel escolar, señala que muchos profesores aplican programas de entrenamiento basados en la edad cronológica y no en la biológica, donde lo correcto sería que fuera determinada con información precisa y adecuada para fortalecer las bases del modelo de selección deportiva (Arcuri, 2013).

Para Verdugo (2015), es de vital importancia tener en cuenta la edad biológica, ya que, existen muchísimos cambios a nivel genético, diferenciando la edad biológica y la edad cronológica. Define la edad biológica como el conjunto de fenómenos de crecimiento y diferenciación celular que contribuyen a la aparición de determinadas funciones en el organismo, suponiendo cambios programados genéticamente, que se presentan con el tiempo de forma natural, y que cada persona nace con su propio reloj biológico que tiene como finalidad regular su progresión hasta llegar al estado de madurez. Por el contrario, afirma que, la edad cronológica es aquella que está definida por los años, meses, semanas y días que han pasado desde el nacimiento del individuo.

En la tabla 6, realizada con base en las proposiciones de Arcuri (2013), se muestran la nomenclatura y los objetivos de cada etapa del desarrollo deportivo de infantes y adolescentes, acorde a las edades de los alumnos que cursan la ESO y bachillerato.

**Tabla 6**

Etapas del desarrollo deportivo.

Edad		Fases	Objetivos
Femenino	Masculino		
6-8 años	6-9 años	Fundamentos	Desarrollar todas las habilidades y destrezas motrices posibles basadas en el juego antes de introducir el deporte
8-11 años	9-12 años	Aprender a entrenar	Desarrollar las habilidades y destrezas motoras específicas que son la piedra angular del deporte
11-15 años	12-16 años	Entrenar para entrenar	Incrementar la capacidad aeróbica de base y equilibrarla al final con la fuerza, consolidación de la técnica-táctica del deporte
15-17 años	16-18 años	Entrenar para competir	Optimizar las capacidades físicas y técnica-tácticas relacionadas al entrenamiento y competición en 50:50
De 17 años en adelante	De 18 años en adelante	Entrenar para ganar	Incrementar el volumen e intensidad de la preparación física (resistencia, fuerza, velocidad y movilidad) y perfeccionamiento de la técnica-táctica
		El retiro deportivo	Motivar a los deportistas a que se integren como posibles técnicos y entrenadores, como también a desentrenarse

*Nota.* Fuente: Arcuri (2013).

Por otro lado, Sauquillo (2000) divide la iniciación deportiva en tres periodos, que quedarían caracterizados de la siguiente manera:

- De los 10 a 12 años: preparación básica y técnica deportiva. Comenta como recomendación en este periodo la introducción de la natación.
- De los 12 a los 14 años: en este periodo defiende que a partir de los 12 años empieza a tener gran importancia el aprendizaje motor. Por lo tanto, distingue esta etapa como la orientación definitiva con la iniciación específica del deporte a tratar. Destaca el ciclismo como adecuado a introducir en este periodo y sería, en este periodo donde se iniciaría la UD en el instituto.
- De los 14 a los 17 años: entrenamiento especializado.

Cancio-Selles y Calderin (2010), por su parte, resaltan tres tendencias en la progresión de contenidos en el ámbito de la iniciación que estarían ligadas a la asignatura de Educación Física:

1. Educación física genérica previa del deporte que continúa con la especialización específica, defendida por Seurín (1960, citado por Cancio-selles y Calderin, 2010).
2. Preparación mediante la propia actividad deportiva.
3. Educación física generalizada (polideportiva).

Siguiendo con estos autores, entienden la progresión del entrenamiento de la siguiente manera:

- Alumnos entre 10 a 12 años: relacionan de forma adecuada sus habilidades motrices con el espacio-tiempo, siendo las que introducirán a los alumnos en las destrezas específicas del deporte en cuestión, incidiendo también en actividades analíticas, de fuerza sub-máxima y mayoritariamente aeróbicas.
- Desde los 13 a 15 años, coincidiendo a nivel escolar con 2º de ESO hasta 4º de ESO: las tareas se basan en que los adolescentes conozcan el reglamento específico, técnicas específicas y que comprendan matices del entrenamiento, lo que significaa continuar

con actividades aeróbicas evitando la fuerza máxima, pero acercándose a situaciones concretas que plantea el deporte.

Después de todo lo que se ha visto, es de vital importancia recordar que el alumnado está cursando Educación Física y los mismos no se están especializando en un deporte en concreto, tal y como comentan Cancio y Calderin (2010). Tras llegar aquí, nos encontramos que la educación física es generalizada y polideportiva, ya que durante el curso se tratan distintas disciplinas deportivas y patrones motores, que forman parte del cumplimiento del currículum y de la propia programación docente.

Dicho de otro modo, el alumnado no están entrenando ni educándose para llegar a conseguir grandes resultados competitivos en el triatlón, sino en conseguir una base de iniciación orientada hacia la recreación. Desde este enfoque, González et al. (2009), afirma que la finalidad es obtener, a través de la práctica, los conocimientos necesarios de un deporte específico, con el contexto de una actividad física meramente saludable y recreativa en la que se busca, con la aplicación del esfuerzo personal, el placer del movimiento a partir de la cumplimentación de un conjunto de juegos o tareas y no en competir para ganar.

Durante las sesiones de Educación Física incluyen contenidos específicos de la UD. Estos contenidos están situados en las aulas según en la etapa de desarrollo deportivo en la que se encuentra el alumno, tal y como muestra la tabla 6, según estas etapas el alumnado se encuentra en una fase y unos contenidos a trabajar.

Las siguientes referencias que se van a mostrar son contenidos que se van a incluir en la UD de triatlón como el calentamiento específico, acondicionamiento físico, la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Desarrollando la capacidad aeróbica y los aspectos técnicos-tácticos del deporte, así como diferentes aspectos de entrenamiento de cada deporte.

En primer lugar, se presenta el calentamiento específico a través de nuevas metodologías para su realización, el cual forma parte en los contenidos a tratar en la UD. El propósito es que los alumnos conozcan las nuevas tendencias y métodos que la ciencia de la actividad física reconoce como oportunas a la hora de mejorar la movilidad en los ejercicios posteriores y de esta forma prevenir lesiones. Un aspecto muy interesante en una persona y deportista, porque una lesión te puede apartar durante mucho tiempo de la práctica deportiva, y estos métodos nos ayudan a evitarlas, dado que, el deporte no trata de realizarlo durante un cierto tiempo, sino hacerlo siempre para poder gozar de sus beneficios de una forma total.

Dicho esto, se va a presentar el concepto de masaje miofascial mediante el material del “foam roller” donde un artículo de los autores Cheatham et al. (2015) explican los efectos positivos que tiene este método como preparación a la parte principal, el rendimiento y la recuperación muscular. También nos podemos apoyar en el testimonio de Le Gal et al. (2018), que presentan dicho material utilizándolo en la región del hombro para que su movilidad mejore de cara a los ejercicios posteriores y aplicándolo también en el miembro inferior (piernas), donde Baranda et al. (2021) afirman los beneficios producidos por estos ejercicios centrados en la musculatura de las extremidades inferiores, además añade que la combinación del foam roller con una serie de ejercicios de movilidad puede ser una herramienta eficaz para mejorar la movilidad, circulación sanguínea y prepararse a modo calentamiento o vuelta a la calma en la práctica de cualquier deporte.

Tal y como comentan Schroeder y Best (2015) esta herramienta es cada vez más popular en el mundo del entrenamiento y la educación física, porque no solo te prepara para la parte principal de la sesión y te ayuda a recuperar más rápido tras las sesiones de Educación Física, sino que también podría ayudar en la prevención de lesiones, un arma muy valiosa para nuestra salud.

Para corroborar todo lo argumentado, existe un artículo de Bartsch et al. (2021) donde buscan las contraindicaciones de este método, y el resultado es que todavía no existen aspectos negativos ni contraindicaciones sobre este.

En los contenidos de natación, son combinados con los de la ejercitación del core y fuerza aplicada al triatlón.

En cuanto a los contenidos de ciclismo existe una referencia de Callado (2018) donde presenta una propuesta de UD en el instituto de IES Les Piles de Gijón:

1. Conocer parte del material de una bicicleta como las ruedas, el tipo y sus reparaciones en cuanto se produzca un pinchazo.
2. Mostrar la mecánica básica, como el cambio de marchas su funcionamiento y puesta a punto.
3. Ver la importancia de los frenos sus ajustes y tipos.
4. Que el alumnado conozca el ajuste de la bicicleta con relación a su cuerpo: altura del sillín, manillar y postura.
5. Saber las normas de circulación vial y seguridad.
6. Modalidades del deporte del ciclismo y modelos de bicicletas.
7. Habilidades técnicas, como los circuitos.

Por otro lado, y haciendo referencia a los contenidos de la carrera a pie, Mancor y Frómeta (2003) concluyen que es un patrón motor natural pero que viene desarrollado con defectos en la fluidez de las diferentes extremidades desde el nacimiento, estos influyen negativamente en la carrera a pie y su economía de la carrera, que sería el esfuerzo que realiza la persona al correr. Estos autores entienden la iniciación a la carrera a pie como una educación correcta del patrón motor básico en los niños y adolescentes. Por este motivo, enfatizan sobre

diferentes aspectos y proponen pautas a seguir para poder incluirlas dentro de las sesiones de la carrera a pie, que sería el último segmento del triatlón.

Las indicaciones para la creación de una sesión de carrera a pie, según Mancor y Frómeta (2003), son las siguientes:

1. Actividades que incluyan variedades de patrones motores, como juegos y circuitos.
2. Sesiones de fortalecimiento y conocimiento de metodologías de prevención de lesiones.
3. Ejercicios de técnica de carrera.
4. Cambios de ritmo.
5. Carrera con diferentes desniveles.
6. Carrera con diferentes trazados y giros.

### **2.2.2. *La enseñanza del Triatlón***

Tras observar las etapas del desarrollo deportivo y ver propuestas de diferentes autores, se va a tomar como referencia el proyecto “All in your mind” (2021), que trata de un sistema de entrenamiento y aprendizaje en deportes de resistencia, fundado por Cejuela y Esteve (2010).

Los contenidos que se pueden tratar con respecto al triatlón en la etapa de entrenar para entrenar, que recoge a los alumnos desde el inicio hasta el fin de la ESO, justo desde los 12 hasta los 16 años, determinan, en cada segmento del triatlón, los conceptos y sus prácticas oportunas para realizar en las escuelas de triatlón en las edades que se han nombrado. Estos quedan detallados en la Tabla 7.

**Tabla 7**

*Contenidos a tratar desde 11-12 a los 15-16 años en triatlón*

Natación	Ciclismo	Carrera a pie	Acondicionamiento físico
Transiciones	Transiciones	Transiciones	Core
Estilos	Mecánica	Técnica de carrera	Fuerza explosiva
Apnea	Velocidad y potencia	Velocidad máxima y aceleraciones	Flexibilidad anti-recesión y métodos
Buceo	Aceleraciones	Polimetría variada	
Propulsiones		Capacidad aeróbica	
Aguas abiertas			
Capacidades aeróbicas y anaeróbicas			

*Nota.* Fuente: *All in your mind* (2021).

### **2.2.3. *Iniciativas y Programas por Parte de Instituciones Públicas y Federaciones***

En lo que respecta a los proyectos que están relacionados con el triatlón y aplicados en población en edad escolar, encontramos diferentes propuestas, planteadas por diversas organizaciones, federaciones o personas.

En primer lugar, la FETRI crea un programa llamado Programa Nacional de Triatlón en Edad Escolar (PNTED), que se compone de una iniciativa con la finalidad de dar visibilidad al triatlón en edades escolares, creando proyectos importantes para los adolescentes.

Este proyecto es el encargado de organizar las competiciones de cada federación de las diferentes comunidades autónomas dentro de España (FFAA), donde los participantes que compiten se encuentran en edad escolar.

Dicho esto, los niños y adolescentes de categorías inferiores tienen la oportunidad de vivenciar las distintas modalidades que el triatlón y sus variantes nos ofrece, teniendo la ocasión de participar en el circuito de competiciones que puntúan para un ranking de triatletas desde la categoría pre-benjamín (5-7 años) hasta la juvenil (16-17 años).

Además, el PNTED planea encuentros nacionales periódicamente donde acuden los niños de categoría infantil (12-13 años), donde se reúnen diferentes técnicos de diferentes clubes de España y responsables de la FETRI. En el encuentro en cuestión se realiza un intercambio de experiencias entre los participantes inscritos, tanto entrenadores, como niños y responsables de la FETRI. De esta forma se comprueba cómo está evolucionando el triatlón en las diferentes regiones de nuestro país. También, en el mismo encuentro se realizan actividades como ginkanas, excursiones y juegos deportivos adaptados, y siempre relacionado con el triatlón. El encuentro tiene una duración de 3 días para los infantiles de 1er año y 4 días para los infantiles de 2.º año.

Por otro lado, la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana (TRICV) incluye en su página web un proyecto que se llama el “Esport a l’escola”. Esta idea es interesante dada la importancia de la participación de los alumnos, niños y adolescentes en los eventos que se organizan. Destacan un proyecto importante que se incorpora en los Centros Educativos Promotores de la Actividad Física y el deporte. La asociación (CEPAFE, 2016), presenta dicha propuesta el “Esport a l’escola” donde incluyen diversas unidades didácticas a tratar sobre diferentes deportes, donde también se incluye el triatlón.

Concretamente, la UD de triatlón está formada por 6 sesiones que tratan conceptos básicos del triatlón, reproducidas por los técnicos titulados de la federación o coordinados con los profesores de Educación Física que se encuentran en (CEPAFE, 2016).

Las actividades que se imparten en la UD son diversas, así como el mantenimiento de la bicicleta, la realización de transiciones, ejercicios de técnica de carrera, etc.

En último lugar, cabe decir que este mismo proyecto está presente también en el “Esport a l’escola +1”, impulsado por la Fundación Trinidad Alfonso, el cual está destinado a aquellos centros donde se introduce una hora más de la asignatura de EF en los cursos de 3.º y 4.º de primaria, pasando a ser 3 h semanales, siendo la UD en estos casos de 9 sesiones.

## **2.3. El Triatlón en la Asignatura de Educación Física**

### ***2.3.1. Propuestas Para la Enseñanza del Triatlón en Educación Física***

La propuesta de Cain (1998), es de gran interés porque recopila una serie de argumentos que ayudan a comprender por qué sería interesante introducir una UD de triatlón en los centros escolares.

Entre ellos, destacan los siguientes:

- Presenta y da a conocer medios y formas de entrenamiento individual con fines de rehabilitación o al mismo tiempo, puede crear mucho interés en aquellos alumnos que no les gusta los deportes en equipo.
- Promueve un estilo de vida saludable en los alumnos.

Al mismo tiempo, ofrece al profesorado de Educación Física una serie de ideas para gestionar las sesiones de triatlón en la escuela:

- Comenzar despacio, de forma progresiva en los contenidos y con un clima en el aula agradable.
- Buscar un entrenador de triatlón, triatleta retirado o activo, con experiencia y que tenga claro los conocimientos que se dan en Educación Física y que esté en disposición de ayudar en la organización de las sesiones.
- Añadir en las clases videos motivacionales de triatlón que muestren como es una competición real y que tenga un contenido sorprendente para el alumnado.
- Comenzar las actividades de forma grupal para que los nervios no estén presentes en la realización del triatlón, trabajando de forma paralela el trabajo en equipo.
- Tratar las diferentes temáticas del triatlón mediante charlas de personas experimentadas en la temática.
- Realizar mini-competiciones o retos para atraer y mantener al alumnado motivado. Añadir una especie de diario semanal donde los alumnos registren sus salidas en bici, carrera a pie o natación para que, de esta manera se pueda mostrar en algún gráfico o similar.

Para finalizar, Cain (1998) concluye el artículo afirmando que su programa de triatlón en la escuela funcionó favorablemente, porque tiene datos de sus exalumnos donde se inscribieron en competiciones de triatlón años después, y justo, coincidieron con él en alguna carrera, provocando una gran satisfacción para el autor, porque pudo ver con sus propios ojos como su proyecto sirvió a los jóvenes para introducirse en el mundo del triatlón y conocer, asimismo, su cultura y estilo de vida.

Case (2008), por su parte, propone incorporar el deporte del triatlón en el programa de educación física como un medio para fomentar la vida saludable en los adolescentes, con la finalidad de incorporar actividades que orienten hacia la posterior práctica de un triatlón modificado y adaptado para los adolescentes.

En primer lugar, la propuesta va dirigida hacia alumnos de entre 10 y 16 años, a los que su enseñanza viene a través de unos instructores certificados en educación física, y en conceptos específicos de triatlón. Tras reproducir una serie de sesiones piloto de educación física basadas en este deporte, plantearon las siguientes actividades:

- Conducción, habilidad y seguridad en bicicleta.
- Trabajar la mejora de la capacidad aeróbica a través de bicicletas estáticas.
- Acondicionamiento específico de la carrera a pie y ciclismo.
- Sesiones en las que se les introducía a los estudiantes una serie de ejercicios de entrenamiento físico para poder desarrollar la potencia, movilidad, agilidad, fuerza, resistencia y otras capacidades físicas.
- En la modalidad de natación, se trataron conocimientos sobre seguridad en el agua, diferentes estilos de nado, salidas, giros y también hicieron hincapié en realizar entrenamientos de resistencia.

- Para finalizar, se evaluó a cada alumno con respecto a sus capacidades físicas y motoras para dar constancia de que estaban mínimamente preparados para realizar un triatlón modificado.

En cuanto al segmento de carrera a pie, trataron la técnica de carrera en diferentes terrenos y superficies, al igual que intervalos con distintas distancias. En cada sesión focalizaban la seguridad de la carrera a pie, dando especial importancia a la hidratación.

También, realizaron una actividad complementaria, donde invitaron a triatletas profesionales para que expresaran y les contaran su experiencia en una competición de triatlón. Para finalizar la visita, los triatletas invitados también expusieron el concepto de nutrición deportiva y dieron consejos a los alumnos para evitar la llegada de las sustancias prohibidas, como lo es el dopaje, y de esta manera incentivar al alumnado a llevar un hábito de vida saludable.

Posteriormente, Machota (2012) introduce el triatlón y sus conceptos en el instituto “Antonio Hellín Costa”, ubicado en el puerto de Mazarrón (al sureste de Murcia), que cuenta con unas condiciones favorables para la práctica de triatlón por tratarse de una zona costera. Esta UD va dirigida a alumnos de 3.º y 4.º de la ESO.

En la Tabla 8 puede observarse la estructuración de las sesiones propuestas por dicha autora.

**Tabla 8**

*Sesiones de la UD de triatlón propuesta por Machota (2012).*

Nº de sesión	Contenidos
Sesión 1	Triatlón
Sesión 2	Calentamiento en triatlón y el segmento de natación
Sesión 3	La bicicleta
Sesión 4	Segmento de bicicleta
Sesión 5	Segmento de carrera
Sesión 6	Transiciones
Sesión 7	Transiciones
Sesión 8	Examen teórico
Salida complementaria	Playa para realizar un acuatlón
Salida complementaria	Bicicleta por un paraje natural.

*Nota.* Fuente: A partir de Machota (2012).

Resulta necesario destacar que el conjunto de sesiones se complementa con la participación de los alumnos en las competiciones que se desarrollan en la región de Murcia, organizadas por su correspondiente federación de triatlón (FTRM).

Con respecto a la reproducción de las sesiones, en la primera sesión de la UD la autora presenta los conocimientos básicos del triatlón hacia sus alumnos en una clase teórica, donde también conocen distintas páginas webs relacionadas con el mismo deporte como por ejemplo las diferentes FFAA y visualizan un video de una competición de triatlón.

A continuación, inicia las clases prácticas. En la sesión 2, Machota (2012) explica el estilo crol de natación vinculado a las aguas abiertas, mostrando vídeos de ello. Posteriormente,

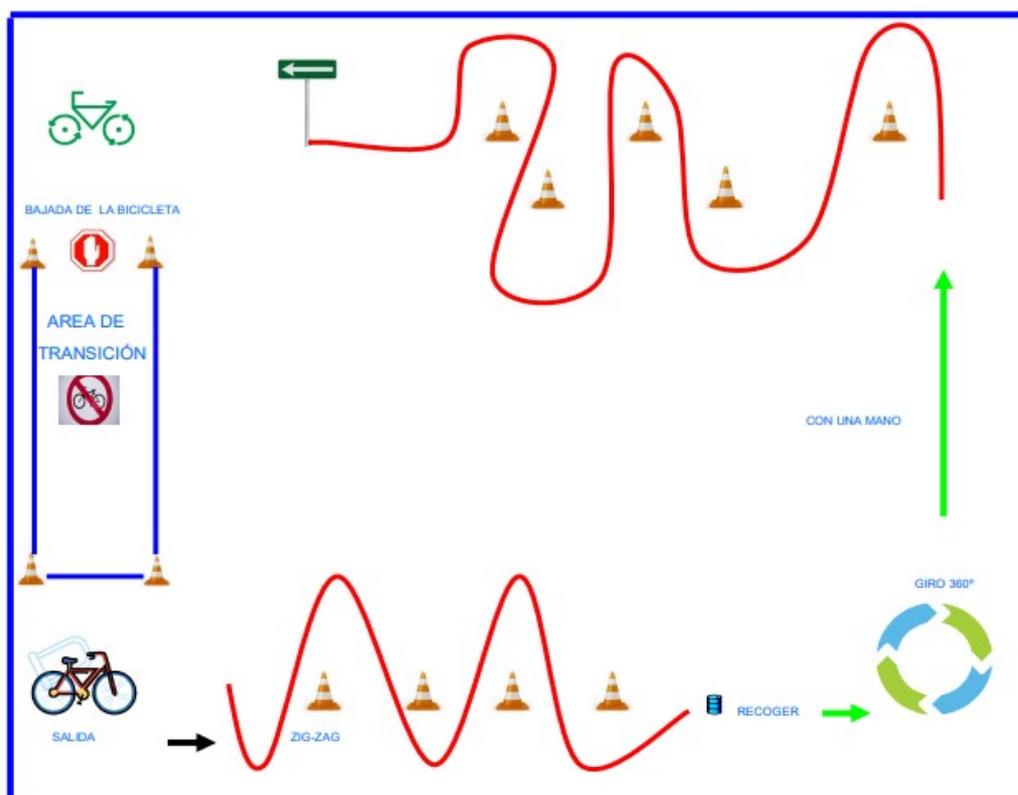
organizados por grupos, los alumnos deliberan qué ejercicios son los más adecuados para realizar el calentamiento en cada segmento, los ejercen y después se realiza una puesta en común para seleccionar los más convenientes. Después, en la sesión 7, “transiciones”, se aprecia cómo hace referencia a la natación, ya que inicia el circuito que diseña con un banco sueco donde los alumnos deben realizar remadas, imitando la técnica de crol.

En la sesión 3, Machota (2012) trata el segmento de ciclismo, donde hace hincapié en las normas de circulación vial y mantenimiento básico de la bicicleta, lo que añade el reglamento de su uso en una competición de triatlón o duatlón. Tras realizar la 3ª sesión, hace una introducción sobre el “segmento en bicicleta” como 4ª sesión, donde propone circuitos con obstáculos para que los estudiantes experimenten las diferentes destrezas básicas: subir, bajar, cambiar de marcha, girar, frenar y circular. Al mismo tiempo, fomenta la participación por equipos porque agrupa a los alumnos en grupos e incluye una competición por relevos en el mismo circuito que han practicado.

En la Figura 1 vemos el circuito que propone la autora.

**Figura 1**

*Circuito de habilidad de ciclismo por Machota (2012).*



Nota. Fuente: Machota (2012).

Tras finalizar la sesión de ciclismo, Machota (2012) presenta el segmento de carrera a pie, donde el alumnado juega a diferentes juegos en los que existe total implicación de la carrera a pie, añadiendo juegos de habilidad como colocarse rápidamente las zapatillas para trabajar las transiciones.

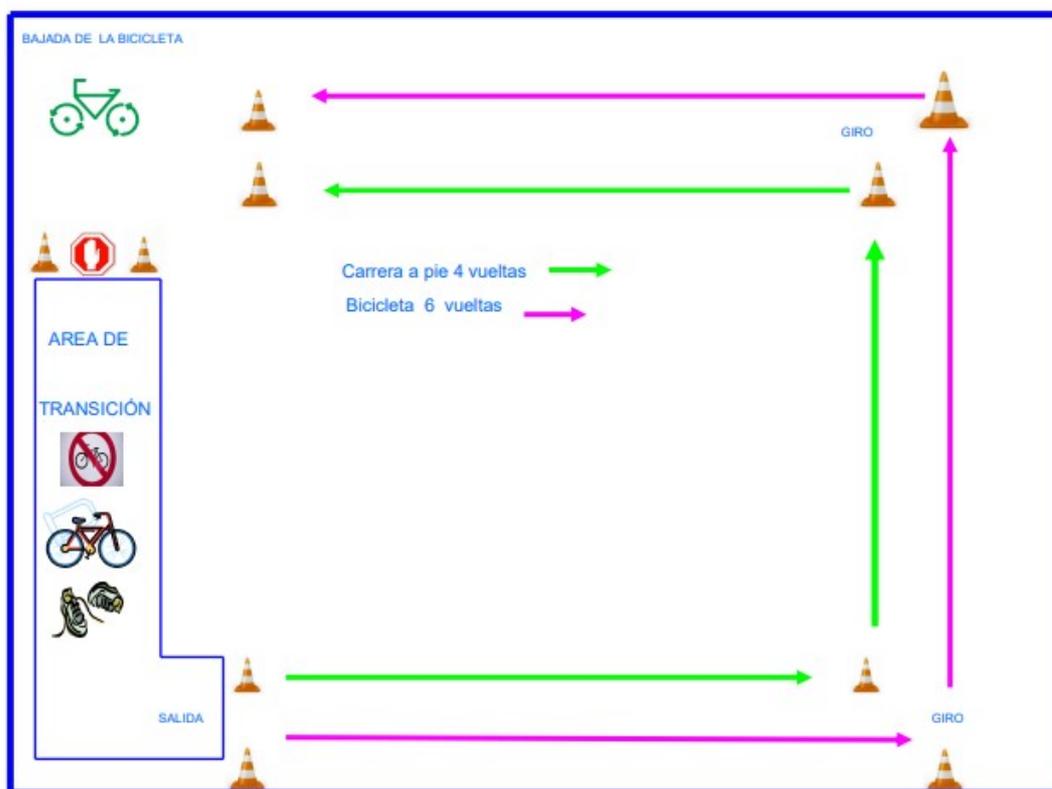
También practican y conocen ejercicios de técnica de carrera y finalmente realizan una competición por grupos de carrera a pie.

Una vez explicados los dos segmentos, la autora incide en las transiciones y crea un circuito de duatlón adaptado dentro del centro para que los alumnos/as lo practiquen.

Posteriormente, realizan el circuito que se muestra en la Figura 2, y lo hacen por grupos y por relevos.

**Figura 2**

*Circuito de duatlón diseñado por Machota (2012)*



Nota. Fuente: Machota (2012).

Seguidamente, en la sesión 6, última práctica de examen añade los bancos suecos para incluir la natación en seco, tal y como se ha comentado anteriormente.

Por lo tanto, los alumnos practican las dos transiciones en un circuito, donde primero lo complementan por grupos y después de forma individual.

Para ir concluyendo, la profesora propone la realización de dos actividades complementarias fuera del centro, como un acuatlón en la playa del puerto de Mazarrón y una salida en bici por un paraje natural cercano.

Finalmente, concluye la UD con un examen teórico donde a partir del sistema de evaluación empleado, puede comprobar los aprendizajes adquiridos por los alumnos y finalizar con una puesta en común sobre las sesiones realizadas.

En un artículo reciente, Carrillo (2022) quiere llevar el deporte de triatlón al contexto educativo en educación primaria, presentando una propuesta que engloba las tres disciplinas de esta modalidad deportiva (natación, ciclismo y carrera a pie), haciendo en su conjunto una prueba desafiante, innovadora y motivadora dando lugar a la representación del triatlón como un deporte de valores de esfuerzo, resiliencia, constancia y diversidad. En su UD plantea diferentes actividades para el desarrollo de las distintas disciplinas con un total de siete sesiones.

En la primera sesión “al agua patos” y la segunda “jugamos en el agua” intenta introducir la natación a través de juegos con un carácter neuromotriz y añadiendo un concepto en cada una de las actividades.

En la tercera sesión, trata sobre los primeros auxilios y transiciones en el triatlón, donde introduce a través de actividades donde puedan comprender conceptos como señales de comunicación, el masaje cardíaco, la maniobra de Heimlich, desplazamientos y transportes, PAS (proteger, avisar y socorrer).

En su cuarta sesión, trata sobre el segmento de ciclismo y tiene como título “nos vemos sobre ruedas”, en los juegos añade conceptos de partes de la bici, métodos de seguridad, equilibrio y coordinación, mecánica de la bici, zona de transiciones, normas de seguridad y zona de avituallamiento.

Durante la sesión 5 “la sala multitrabajo” está enfocada al desarrollo de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad), además de la técnica de carrera, la higiene postural y el fortalecimiento del core.

La sexta sesión está enfocada al paratriatlón, donde explica su historia y además actividades para aprender la técnica de crol y la barra con una punta acolchada para los nadadores ciegos, la zona de transición adaptada, y la introducción del goalball con el contexto de la UD de triatlón.

En último lugar, con la sesión “llegamos a meta”, intenta englobar todo lo visto anteriormente, tratando la coordinación y el equilibrio, el triatlón y duatlón como un deporte de sacrificio y superación, y por último un concepto muy importante en estas pruebas, como es la hidratación.

### **2.3.2. *Triatlón y TIC en Educación Física***

El uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en las aulas de Educación Física se está limitando fundamentalmente a finalidades de gestión y organización en el aula, sin desencadenar cambios pedagógicos significativos. Según Monroy (2010) esto es debido al carácter eminentemente práctico de la materia, creando ciertas dudas en el uso de las TIC, donde recae sobre el docente la carga de convencer de la importancia del manejo de estas herramientas.

De este modo, Cabrero (2007) destaca que las TIC son instrumentos curriculares de gran potencial pero que a efecto pedagógico no dependen de sí mismas, sino de las relaciones que el docente sepa establecer con el resto de componentes del currículo. Destacando de esta forma, que el poder está en las preguntas y respuestas que el profesorado se pueda hacer sobre el diseño, utilización y aplicación pedagógica.

Tal y como indican Moreno-Guerrero et al. (2020), las TIC en la actualidad cada vez están más inmersas en los procesos de enseñanza y aprendizaje. En su investigación a través de una metodología cuantitativa, descriptiva, correlacional y predictiva, pretende incluir estas herramientas en las aulas debido a que promueven prácticas educativas innovadoras, provocando el aumento del interés y participación del alumnado, por lo que se ve aumentado la motivación personal.

Por su parte, Rojano (2010) indica en su artículo que una de las competencias básicas que se pretende resaltar en los aprendizajes del currículo de la ESO es la utilización de las TIC. El autor trata de mostrar un aprendizaje a los alumnos a través de un experimento que trata de acercar el vídeo digital y los programas de edición de vídeo a las clases de Educación Física, en este caso con la medición de un salto vertical. Dicha sesión, fue realizada con un material específico: una cámara de vídeo digital convencional, un trípode, un ordenador y un programa llamado VirtualDubMod. Cabe decir que, esta herramienta sería interesante para una UD de triatlón, dado que se podría utilizar para medir o analizar la forma de correr.

Como recursos aplicables en la UD de triatlón existen diferentes aplicaciones que pueden utilizar los alumnos según la actividad que vayan a realizar. Para una actividad en el medio natural en estos contenidos se vienen utilizando Wikiloc y el Strava, entre otras. Para el acondicionamiento físico como la carrera, el ciclismo o la natación destacan aplicaciones como Runtastic, Garmin y SportTracker (Fernandez-Baños y Baena, 2018).

### **3. Objetivos**

A continuación, se presentan los objetivos de este TFM.

#### **3.1. Objetivos generales**

1. Analizar críticamente la PD del IES Josep de Ribera, así como proponer propuestas de mejora.
2. Diseñar una propuesta de UD para la enseñanza del triatlón en alumnado de 3.º de la ESO.

#### **3.2. Objetivos específicos**

1.1. Comparar los apartados de la PD del centro IES Josep Ribera con los exigidos por la legislación vigente.

1.2. Proponer propuestas de mejora en los apartados propuestos en la PD del IES Josep Ribera.

2.1. Desarrollar nueve sesiones de triatlón con el objetivo de profundizar en la aplicabilidad de este deporte en Educación Física.

2.2. Seleccionar diferentes contenidos y métodos de enseñanza para la realización de las posibles actividades propuestas.

2.3. Plantear procedimientos de evaluación para los alumnos donde poder comprobar la evolución en el comportamiento y en la adquisición de conocimientos y aprendizaje.

#### **4. Metodología del TFM**

En el presente TFM se presenta una propuesta de intervención didáctica sobre triatlón para 3.º de la ESO. A continuación, se procede a comentar el proceso de búsqueda documental que se ha seguido para la elaboración del TFM.

Cabe decir que se han consultado en los siguientes motores de búsqueda: EBSCO, Strength & Conditioning Journal, Google Académico, ResearchGate y Dialnet. A partir de estos puntos, se han seleccionado una serie de documentos que han sido incluidos para poder tener la información suficiente para desarrollar la propuesta. Por otro lado, también se ha recurrido a la página web de FETRI y FTCV para poder explicar las características principales del triatlón, así como el reglamento, sus modalidades y categorías.

## **5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica**

En este apartado, se va a presentar la programación didáctica del Departamento de Educación Física del IES Josep de Ribera, donde se expone qué se va a impartir y conseguir, cómo se va a enseñar y cómo se va a evaluar.

### **5.1. Marco normativo estatal y específico de la comunidad autónoma de referencia**

Los propósitos de la UD, la creación y el desarrollo, la puesta en práctica y la evaluación, quedan perfectamente vinculados con la finalidad de establecer la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa, atendiendo a la finalidad de la materia de Educación Física como principal función de desempeñar en las personas las competencias motrices, así como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y valores que tengan como referencia el movimiento. De esta manera, los alumnos conseguirán controlar sus propias acciones motrices y darle sentido, así como comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con estas acciones y gestionar los sentimientos que hay vinculados, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas y seguridad. Así mismo, la Educación Física está vinculada con las competencias relacionadas con la salud mediante acciones que ayudan a adquirir y consolidar hábitos responsables de actividades físicas no saludables, fundamentalmente relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.

Cabe añadir que dicha UD está justificada por el Decreto 112/2007 de 20 de julio del Consell, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunitat Valenciana, con la finalidad formativa integral del alumno buscando la preparación de este en conocimientos básicos, derechos y deberes, al igual que los hábitos de estudio. Atendiendo también a las enseñanzas mínimas que corresponden a esta etapa, se establecen en el Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre.

Así mismo, haciendo referencia a los aspectos transversales como medidas generales de atención a la diversidad, que nombra el programa de diversificación curricular en la ESO, tal y como se establece en la Orden de 16 de junio de 2008 de la Consellería de Educación.

En último lugar, se establecen los contenidos y criterios de evaluación por la ESO en la Orden 38/2017.

## 5.2. Contextualización del IES Josep de Ribera

El instituto de Educación Secundaria Josep de Ribera, fundado en el año 1933, es un centro educativo de carácter público que pertenece a la Consellería de Cultura, Educación y Deporte de la Generalidad Valenciana. Es uno de los centros más antiguos de la Comunidad Valenciana, ya que hasta el 1965 solo había institutos en Valencia, Castellón, Alicante, Alcoy, Requena y Játiva. Se encuentra situado en Játiva, años atrás estaba situado en la periferia del pueblo, pero con el crecimiento urbanístico y la construcción de nuevos edificios queda actualmente situado en la zona del centro, junto al campo de fútbol “La Murta” (Figura 3).

### Figura 3

*Ubicación del campo de fútbol La Murta*



Játiva es la capital de la comarca de “La Costera” y cuenta aproximadamente con 28 600 habitantes. Esta comarca está ubicada al Suroeste de la provincia de Valencia a unos 65 km aproximadamente de esta. Su municipio tiene 76,6 km y aparece dividido en dos por la

Sierra Vernissa. Esta población limita al norte con Castellón de la Ribera, Manuel, Énova, Llosa de Ranes y Senyera. Al este con Barxeta, Lloc Nou d'en Fenollet y Genovés. Finalmente, el Oeste con Novetlé, Vallés, la Granja de la Costera y Rotgla i Corbera.

El centro cuenta con estudios de Educación Secundaria y Bachillerato de mañanas y de noche, disponiendo de siete unidades en 1º de la ESO, siete unidades en 2º de la ESO, seis unidades a 3º de la ESO, siete unidades en 4º de la ESO y otras siete unidades en cada curso de bachillerato. Cuenta con un número aproximado de 1000 estudiantes y 50 profesores.

El departamento de Educación Física se compone de 5 profesores, y estos desenvuelven al centro la asignatura obligatoria (2 horas semanales) de Educación Física a lo largo de la etapa de la ESO, 1º de Bachillerato (mañana y noche) y la optativa de 2º de Bachillerato.

Las instalaciones de las que se disponen para realizar las clases de Educación Física son el patio y el gimnasio, en el gimnasio están los vestuarios y la zona de los materiales (colchonetas, balones, petos, conos, raquetas, altavoces, guantes, etc.).

Al principio del curso todos los alumnos tenían que llevar obligatoriamente la mascarilla, excepto en la realización de ejercicio de alta intensidad. En el último trimestre ya se podían realizar las clases sin el uso de la mascarilla. Después de cada sesión se desinfectaba el vestuario, y todo el material.

Cada semana aproximadamente, realizan reuniones del departamento que tienen una duración de al menos 1 hora, suelen establecer una hora que están todos los profesores libres y son ejecutados por David Vaya, el jefe de departamento. En estas sesiones, tratan los aspectos principales como el seguimiento de la programación didáctica y problemas que pueden surgir de clase.

### **5.3. Presentación de la Programación Didáctica de Educación Física de 3º de la ESO**

En este apartado se va a mostrar la programación didáctica de 3.º de la ESO del centro IES Josep de Ribera, con la justificación de la programación didáctica que establece la Orden 45/2011, 8 de junio, de la Conselleria de Educación, la cual se encarga de regular y estructurar dicha programación en la enseñanza básica, y atendiendo a los aspectos que se muestran a continuación:

#### **5.3.1. *Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres:***

Para dar inicio a los contenidos y temporalización del centro de prácticas, con la finalidad de conseguir un aprendizaje significativo, focalizado en la concepción unitaria de la persona, en la que el movimiento constituye una manifestación integradora de todas las realidades de la personalidad, el modelo de intervención educativa del centro procura que exista un trato integrador de todos los contenidos. Estos contenidos se distribuyen en 5 grandes bloques:

- Condición física y salud: se trabajan las cualidades físicas a través de métodos concretos que tienen que conocer, con el objetivo de mejorar la salud, al mismo tiempo que incidir en la prevención de enfermedades. Al igual, que conocer las diferentes partes que contiene una sesión de Educación Física.
- Juegos y deportes: este bloque es uno de los pilares de la asignatura, dando importancia a la participación de los diferentes deportes y a la resolución de situaciones deportivas que el alumno tiene que tomar sus propias decisiones.
- Actividades adaptadas al medio natural: tratan contenidos relacionados con las actividades adaptadas al medio natural, fomentando el uso adecuado del medio y la reducción del impacto medio ambiental.

- Expresión corporal y comunicación: el objetivo es realizar actividades de expresión corporal y comunicación que favorecen la desinhibición y la exteriorización de los sentimientos y emociones que se consideran elementos básicos de la comunicación.
- Elementos transversales de la asignatura: se trabaja la inclusión social, la empatía, la colaboración y el trabajo en equipo para la resolución de tareas.

En la Tabla 9 se pueden ver con mayor detalle estos contenidos, así como el número de sesiones secuenciadas por trimestre.

**Tabla 9***Contenidos de la programación didáctica de 3.º de la ESO del IES Josep de Ribera*

Trimestre	3.º de la ESO	N.º de sesiones
	Presentación	1
	Calentamiento	4
	Valoración Condición Física	4
1º	Condición Física y salud: actividades de ocio, actividad física y deporte orientado a la salud. Métodos de mejora de la CF y planificación del programa de mejora de la CF y la salud. Métodos y principios del entenamiento.	8
	Colpbol	8
2º	Pilota valenciana	8
	Primeros auxilios	4
	BTT / Senderismo	10
3º	Expresión corporal/Acro/ Dramatización	8
	Relajación	6

*Nota.* Elaboración propia.

### **5.3.2. Competencias y Evaluación.**

Como se señala en el documento de la programación didáctica del IES Josep de Ribera, las competencias pueden estar definidas como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada aprendizaje y etapa educativa, con la finalidad de conseguir la realización adecuada de las actividades y la resolución eficaz de los problemas complejos.

Durante la programación que plantea el centro en el curso de 3.º de la ESO se encuentran unas competencias a trabajar que vienen asociadas a unos criterios de evaluación cumpliendo de esta forma los contenidos. (ver Anexo 1).

En lo que respecta a los criterios de evaluación siguen una serie de pautas, ya que, cada UD se trabajan diferentes competencias claves, dando más importancia a unas que a otras. Por lo tanto, para poder aprobar el trimestre el alumno tiene que superar como mínimo el 50% de cada competencia clave. Si suspende alguna competencia, la podrá recuperar al final del trimestre o al trimestre siguiente, volviendo a realizar la parte que no tiene aprobada, a través de un examen, trabajo o instrumento el cual se estableció al evaluar la competencia.

La nota final será la media de las tres evaluaciones, si la materia no está aprobada se recuperará en la evaluación extraordinaria a finales de junio.

En el caso que un alumno esté lesionado o incapacitado, se evaluará en cada UD de las competencias que pueda realizar, y en el momento que esté recuperado ya realizará las pruebas que no ha podido hacer en su momento. Si esta incapacidad se alarga, se podrá sustituir por trabajos.

Los instrumentos de evaluación utilizados son los siguientes:

- Test, fichas, portafolios, exposiciones.
- Rúbrica, hoja de observación, registro anecdótico.
- Registro de higiene.
- Rúbrica control.

Los criterios de calificación serán:

- Fichas, portafolios, exposiciones con un valor del 20-30 % de la nota.

- Rúbrica, hoja de observación, registro anecdótico con un 45-50% de la nota.
- Registro de higiene y rúbrica control con un 25-30% de la nota.

También, se tendrá en cuenta la asimilación de los diferentes conceptos de la materia, reflejados en el trabajo diario, intervenciones prácticas, así como las habilidades de asociación y razonamiento reflejados en los exámenes escritos y preguntas en clase.

Las faltas de ortografía será un motivo para bajarle la nota al alumno hasta un máximo de un punto por trabajo o examen.

Por otro lado, cabe señalar que, los trabajos presentados fuera del plazo establecido serán corregidos pero su puntuación máxima será de 5 puntos. La negación de realizar un examen supondrá el suspenso de la asignatura, y en el caso de faltar el día del examen, se tendrá que justificar con un justificante oficial o de lo contrario no se podrá repetir el examen.

También habrá que saber hacer una serie de ejercicios y trabajos en clase, en caso de no hacerlo, los aspectos que restaran puntuación son los siguientes:

- Falta de asistencia no justificada (0,4).
- Retraso no justificado (0,2).
- No llevar la ropa adecuada (0,2).
- No hace la ficha y no ayuda al profesor (0,5).

Otro aspecto importante es el saber hacer, dando un carácter práctico a la asignatura por lo que la asistencia a clase en este instituto es imprescindible, considerando que faltar más de un 15% que serían unas 3 sesiones por evaluación, supondrá el abandono de la asignatura siempre que no sean justificadas.

En referencia a los criterios de recuperación, los alumnos que no aprueben en primera convocatoria y tengan que realizar los exámenes en junio, lo harán con toda la asignatura

pendiente, por lo tanto, se examinarán de todo el procedimiento común aplicando una prueba creada por el departamento docente, que será igual para todos los alumnos del mismo nivel académico, que cumplirán tres áreas diferentes:

- Pruebas o cuestiones de contenidos conceptuales.
- Tests de Condición Física.
- Ejercicios de habilidad y/o expresión motriz.

En aquellos casos que el profesor/a considere oportuno, el alumno/a que recupere en junio podrá ir con una parte de la materia en concreto, y de este modo, no realizar el examen de todos los contenidos del curso.

Si el alumnado tiene una asignatura pendiente del curso anterior, los procedimientos de recuperación que hay que tener en cuenta son que el profesor/a realice la evaluación al alumno/a aplicando su rendimiento actual en relación con los niveles requeridos en el curso que tiene pendiente. También, cabe resaltar, que el alumno que tenga aprobada la primera y la segunda evaluación de Educación Física con una nota igual o más de 6, y teniendo suspendida la asignatura del curso anterior, esta se le quedará automáticamente aprobada.

Por último, cabe decir, que todas las pruebas serán calificadas como apto/no apto, según superen o no el nivel establecido en cada prueba por el departamento y nivel académico. El profesor/a será quien tendrá la responsabilidad de decidir si el alumno aprueba o no la asignatura pendiente, teniendo en cuenta los resultados de las diferentes pruebas.

### ***5.3.3. Metodología Utilizada***

En la programación del centro de IES Josep de Ribera, se detallan los siguientes aspectos sobre las metodologías de enseñanza, donde podemos comprobar su evolución a lo largo del tiempo para adaptarse a la educación actual y dar respuesta a los cambios que el

contexto social demanda. Dentro del departamento de Educación Física, y para llevar a cabo la labor educativa, se considera la metodología como un recurso esencial y una herramienta a disposición del equipo docente, por el hecho de que no se rechace ninguna tendencia metodológica o pedagógica, aprovechando lo mejor de cada una de ellas en función de un conjunto de factores, destacan entre ellos, los siguientes:

- El momento del curso en que nos encontramos.
- Características del alumno en particular y del grupo en general.
- Contenido a trabajar.
- Nivel previo del alumnado.

El centro también tiene en cuenta las peculiaridades que pueden encontrarse dentro de la asignatura de Educación Física, recogiendo los siguientes criterios metodológicos:

- Desarrollar la capacidad que permite la utilización de estas destrezas y conocimientos en diferentes contextos.
- Verificar el nivel que empieza el alumno.
- Plantear actividades que favorezcan las diferentes formas de agrupar para dar prioridad a la cooperación y no a la discriminación.
- Aprovechar al máximo los recursos físicos y materiales disponibles.
- La estructura de las clases vendrá marcada por las características del trabajo que se vaya a realizar.
- Variar el material y los espacios.
- Las normas de seguridad y higiene están presentes en clase.

Por otra parte, la enseñanza de Educación Física tiene que cumplir una serie de requisitos:

- Realista

- Comprensión y significativa
- Funcional
- Emancipadora
- Individualizada
- No discriminativa

En la Tabla 10 se muestra la metodología utilizada según los bloques de contenidos que se tratan durante el año:

**Tabla 10**

*Bloque de contenidos y metodologías*

Condición física y salud	Juegos y deportes	Expresión motriz	Actividades al medio natural
Mando directo modificado por niveles.	Uso del juego global.	Descubrimiento guiado y resolución de problemas para las tareas donde se precisa creatividad, imaginación, libertad e individualidad.	Mando directo.
Asignación de tareas	Mando directo		Enseñanza recíproca.
Entrenamientos personales e individualizados	Asignación de tareas para el aprendizaje técnico, que supone mayor dificultad, en caso de ser necesario.	Mando directo	Asignación de tareas para el control de actividades de peligro.
Trabajos cooperativos.	Enseñanza recíproca.	Asignación de tareas para aspectos técnicos.	Microenseñanza.

Enseñanza recíproca.	Resolución de problemas y descubrimiento guiado para el aprendizaje táctico, para fomentar la creatividad y autonomía y adaptabilidad del juego.
Descubrimiento guiado	

---

*Nota.* Elaboración propia.

#### **5.3.4.    *Actividades***

Las actividades de cada bloque planteadas en el centro de prácticas van relacionadas con los criterios de evaluación y las competencias que se van a trabajar. Respecto al bloque 1 de condición física y salud se trabajan actividades con los siguientes contenidos:

- Adaptación y aplicación del control de la intensidad del esfuerzo por medio de la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad saludable, en la práctica de la actividad físico-deportiva. Relación con los sistemas de obtención de energía y los hábitos saludables. Utilización de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento en la práctica deportiva.
- Aplicación de las pruebas de evaluación de la condición física para determinar su nivel inicial y su progreso desprendido del trabajo específico y aplicar métodos de mejora de las capacidades físicas y su contribución a la salud.
- Características que deben tener las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, de acuerdo con la edad y las características personales.

- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que existen. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física donde existe el equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Evaluación de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la adolescencia.
- Practica de forma regular, sistemática y autónoma las actividades físicas con la finalidad de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la misma condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, estiramientos.
- Organización y dirección de calentamientos específicos y intensidad.
- Recopilación de ejercicios adaptados al calentamiento específico, a la parte principal de la sesión y la vuelta a la calma.
- La imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones, como forma de comportamiento que posibilitan actitudes y estilos de vida saludables.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico-deportiva y la prevención de enfermedades.
- Análisis de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de alcohol y otras drogas.

Por otro lado, refiriéndose al bloque 2 de juegos y deportes, los contenidos que se tratan durante la programación de la UD son los que siguen:

- Sesiones sobre mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales respecto al modelo técnico planteado.
- Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios como las actividades acuáticas y actividades atléticas, respetar las normas y reglas establecidas, mostrar actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Práctica de figuras afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación, fomentando actitudes no competitivas.
- El movimiento coordinado y su aplicación en la práctica mediante la realización de actividades de circo como juegos malabares, diábolo, juegos acrobáticos y de equilibrio y actividades de patinaje, mejorar su nivel técnico, y mostrar actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos como el Softbol, deportes de colaboración oposición, de oposición como las actividades de lucha.
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como el boccia para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.

Cuando hablamos del bloque 3 tratamos sobre la expresión motriz, que trabajan en el aula sesiones con los contenidos que se nombran a continuación:

- Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.
- Representación de actividades expresivas de forma individual y grupal, como medio de comunicación.

- Representación de las danzas y bailes de forma grupal, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.
- Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones.
- Análisis de los distintos métodos de relajación (Jacobson, yoga, eutonía, Schultz, masaje) y elección de la que queremos aplicar.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información. Planificación de textos orales.
- Actividades relacionadas con el uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates).
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura. Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).  
Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.  
Respeto en el uso de la lengua.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura. Tipo de texto.

Por último, en los contenidos sobre el medio natural se trabajan actividades como las siguientes:

- Selección y organización, con supervisión del docente, de algunas de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural: senderismo, orientación, las rutas en bicicleta, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y multiaventura y las actividades acuáticas.
- Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunidad Valenciana.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas, deslizamientos en la nieve regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y promover acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida). Normas de seguridad y primeros auxilios en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en el medio natural.

#### **5.3.5. Utilización de las TIC**

En el departamento de Educación Física del centro de prácticas se aplican habitualmente las TIC. Lo realizan de diferentes maneras:

- Selección y tratamiento de la información digital, donde se proponen actividades relativas a la recogida, selección y análisis de la información.
- Vídeos en YouTube y otros tipos de películas o documentales.

- El uso del aula de informática para trabajar con internet y el uso de las páginas donde pueden realizar cálculos de las zonas de entrenamiento, masa corporal, gasto calórico, ingesta calórica y muchos más. También se utiliza para recopilar información sobre los reglamentos del deporte practicado.
- Utilización del email como una forma habitual de comunicarse con los alumnos, enviar y recibir información didáctica, de forma individual o por el correo Gmail que tienen en común el grupo.
- Creación de presentaciones en PowerPoint o vídeos.

### ***5.3.6. Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora.***

En el centro también consideran muy importante la atención a la diversidad, atendiendo de este modo, a las orientaciones de la LOMCE, y la legislación de la Comunidad Valenciana, el decreto 104/2018 de julio sobre inclusión y equidad a la orden 20/2019 de 30 de abril, donde resalta que el planteamiento didáctico no puede olvidar la mención hacia los alumnos considerados como alumnos con necesidades educativas específicas de soporte educativo, para de esta manera poder atender a las características individuales de estos alumnos.

El instituto, cuenta como premisa básica la integración del grupo, evitando de esta manera cualquier sentimiento de marginación. El equipo de docentes (profesores y personal especializado si fuera necesario) y la familia tienen que estar coordinados para poder llevar a término una educación positiva y coherente para el alumnado.

En el caso del instituto IES Josep de Ribera se ha atendido de manera positiva a estos casos, dado que, el tiempo que he podido estar allí el profesorado ha estado implicado, aunque sí lo he podido ver con mi tutora de prácticas, cabe decir, que no con todos los profesores que

he estado durante mi presencia en el centro, dado que, no todos prestaban la misma atención, ni intentaban resolver los problemas con tanta preocupación.

Por otra parte, tal y como se indica en la LOE, ley 2/2006 de 3 de mayo, en los artículos 71 a 79, el alumnado que requiera atención educativa diferente a la ordinaria, como pueden ser:

- Necesidades educativas especiales
- Dificultades específicas de aprendizaje
- Trastornos por déficit de atención e Hiperactividad (TDAH)
- Altas capacidades intelectuales
- Incorporación tardía al sistema educativo por situaciones personales

Tras la finalización de las prácticas, se han vivenciado diferentes casos de diversidad con alumnos con TDAH y dificultades específicas de aprendizaje. Otros casos dentro de los grupos eran problemas en casa que hacía que se separaran del grupo, por miedo o sentirse mal consigo mismo. Para estos casos, había una persona de refuerzo que estaba con el alumno durante las clases, donde las funciones que realizaba era de resolver los problemas que se generaban, al igual que entablar una conversación para ayudar al alumno a comprender las situaciones.

### **5.3.7.      *Actividades complementarias***

En referencia a las actividades complementarias del centro, para el actual curso 2021-2022, con la intención del departamento de ajustarse a los datos propuestos desde la dirección para la realización de las actividades de carácter extraescolar y complementarias, el IES Josep de Ribera presenta las actividades señaladas en la Tabla 11.

**Tabla 11***Actividades complementarias*

<i>Actividades</i>	<i>Trimestre</i>	<i>Fecha</i>	<i>Curso</i>
Exhibición acrogimnasia	3er trimestre	Mayo	2º ESO
Semana de esquí	2º trimestre	Marzo	Todos
Salidas al jardín de la paz y del beso	2º y 3er trimestre	Marzo-junio	2º ESO, 3º ESO y 1º bachillerato
Avanza fitness játiva	1r trimestre	Diciembre	1º y 2º bachillerato
Viaje a mestalla	3r trimestre	Abril a junio	1º ESO
Salida al museo de la pelota de genovés	2º trimestre	Enero a marzo	3º ESO
Sesión de yoga	3r trimestre	Mayo a Junio	3º ESO
Sesión de defensa personal	2º trimestre	Marzo a Abril	3º ESO
Salida de orientación y senderismo y bicicleta	3r trimestre	Abril a junio	1º y 2º de bachillerato
Senderismo y bicicleta alrededor de Játiva	3r trimestre	Abril a junio	Todos los niveles
La solana	3r trimestre	Abril a junio	4º ESO
Actividades en la playa	3r Trimestre	Abril a junio	1º ESO hasta 2º de bachillerato
Dinamic	2º Trimestre	Enero a abril	2º ESO

Nota: Elaboración propia

### **5.3.8. Participación en proyectos y programas interdisciplinarios.**

Tras analizar los programas interdisciplinarios, el proyecto más significativo aplicado en el centro de prácticas tiene que ver con una propuesta educativa de aprendizaje-servicio. Consistió, concretamente, en la participación en la organización de una carrera solidaria para personas con necesidades especiales. El alumnado tenía diferentes roles durante su puesta en práctica. Así, unos estaban repartidos en diferentes zonas en los cruces tapando el paso de los vehículos y señalizando a los corredores. Otros daban avituallamiento, mientras que, el resto de los alumnos, se ubicaron en la línea de meta para colocar las medallas de *finisher* a cada uno de los corredores y repartir bebidas y regalos. Al final la carrera, se ayudó en la recogida y los alumnos se fueron muy contentos por haber ayudado. Los colaboradores, agradecidos por la experiencia, les compensaron con la misma bolsa de premios que daban a los corredores.

Para concluir este apartado, desconozco la existencia o aplicación de más proyectos al no haberse aplicado durante mis prácticas ni aparecer en la programación.

### **5.4. Análisis crítico de la programación de Educación Física, realizando propuestas de innovación educativa.**

En este apartado se van a nombrar los elementos que debe tener una programación didáctica para atender las necesidades de educación en las aulas. El decreto 51/2018, de 27 de abril, establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación secundaria obligatoria, las programaciones didácticas de Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato deberán concretar, al menos, los siguientes apartados:

1. Introducción
  - Justificación de la programación
  - Contextualización
2. Objetivos de la etapa respectiva vinculados con la materia o el ámbito.

3. Competencias.
4. Contenidos
5. Unidades didácticas.
  - Organización de las unidades didácticas
  - Distribución temporal de las unidades didácticas
6. Metodología.
  - Metodología general y específica.
  - Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje.
  - Actividades complementarias
7. Evaluación del alumnado.
  - Criterios de evaluación
  - Instrumentos de evaluación
  - Criterios de calificación
  - Actividades de refuerzo y ampliación
8. Medidas de atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo o con necesidad de compensación educativa.
9. Elementos transversales.
  - Fomento de la lectura
  - Comunicación audiovisual
10. Evaluación de la práctica docente e indicadores de logro.

Tras el análisis y la comparación de la programación didáctica con las exigencias del marco legal, en general se respetan los apartados exigidos por la comunidad autónoma. Además, lo plasmado en la programación se cumple de manera global, pero, tal y como he podido presenciar y comentado en apartados anteriores, esto no es así con todo el profesorado.

En la Tabla 12 se presentan los aspectos más importantes de la programación de la Unidad Didáctica y unas propuestas de mejora:

**Tabla 12**

*Aspectos más importantes de la PD y propuestas de mejora*

Aspectos de la programación	Propuestas de mejora
Contenidos	<p>Añadir contenidos que puedan sorprender un poco más al alumnado, como la introducción de una UD de triatlón, e intentar motivar a los alumnos con algún relato real como la presencia de algún triatleta para incentivar este deporte. También creo que se podría hacer con otros deportes, con el objetivo de aumentar la autoestima a los alumnos y que a alguno de ellos le pudiera crear un especial interés en ese deporte.</p> <p>Añadir calentamientos más específicos y no solo la de movilidad general de siempre, sino con gomas elásticas, y otros ejercicios más específicos y que cualquier alumno pueda realizar.</p>
Competencias y evaluación	<p>Aunque se intentan trabajar todas las competencias, parece existir un descuido en el trabajo de la competencia social y cívica. Dado que se destacan bastantes casos de falta de autoestima, sería interesante centrarse en este aspecto tan relevante para el bienestar personal y social. Por eso, la autoconfianza sería un aspecto muy interesante para trabajar esta percepción a través de mensajes, juegos, relatos y otras herramientas.</p>
Metodología	<p>Se menciona los requisitos necesarios para cumplir con la enseñanza del alumnado, al igual que el tipo de enseñanza, pero resulta necesario prestar más atención al alumnado para poder cumplir los objetivos.</p>
Utilización de las TIC	<p>Se aprecia una utilización nula de las TIC. Dado el interés del uso de estas para aumentar la motivación e implicación del alumnado, sería interesante su aplicación en el aula. En este sentido, sería muy</p>

enriquecedor utilizar aplicaciones como Strava, Strava Art y Runmatic en la UU.DD. en las que se trabaje la Condición Física.

Atención a la diversidad	El alumnado cuenta con una profesional de apoyo, pero debido a los casos que se necesitan esta atención, considero necesaria más apoyo, y de este modo, tener más controlado al alumnado, porque no todos los profesores sabían qué tipo de problema tenía el alumno.
Actividades	Añadir actividades con un enfoque más adaptado a los alumnos, que tengan los mismos contenidos pero que a ellos les cause más interés y motivación por la tarea.
Recursos	Comprar otros materiales como el foam roller, gomas elásticas, altavoces en buenas condiciones, pantallas en el gimnasio, balones de fútbol en condiciones, balones de Colpbol.

---

*Nota.* Elaboración propia

## **6. Desarrollo de la Unidad Didáctica “El triatlón en el aula”**

Para organizar y posteriormente establecer un proyecto didáctico sobre el desarrollo de una UD de triatlón en el aula de 3.º de la ESO, se deben tener en cuenta ciertos puntos que nos van a condicionar a la hora de proponer actividades. Por este motivo, se presenta una propuesta marcada por una serie de puntos a seguir y justificados por autores de referencia, para que de esta forma el proyecto esté compuesto de una buena estructuración y atienda a un orden adaptable a otros centros educativos.

## 6.1. Planteamiento del procedimiento.

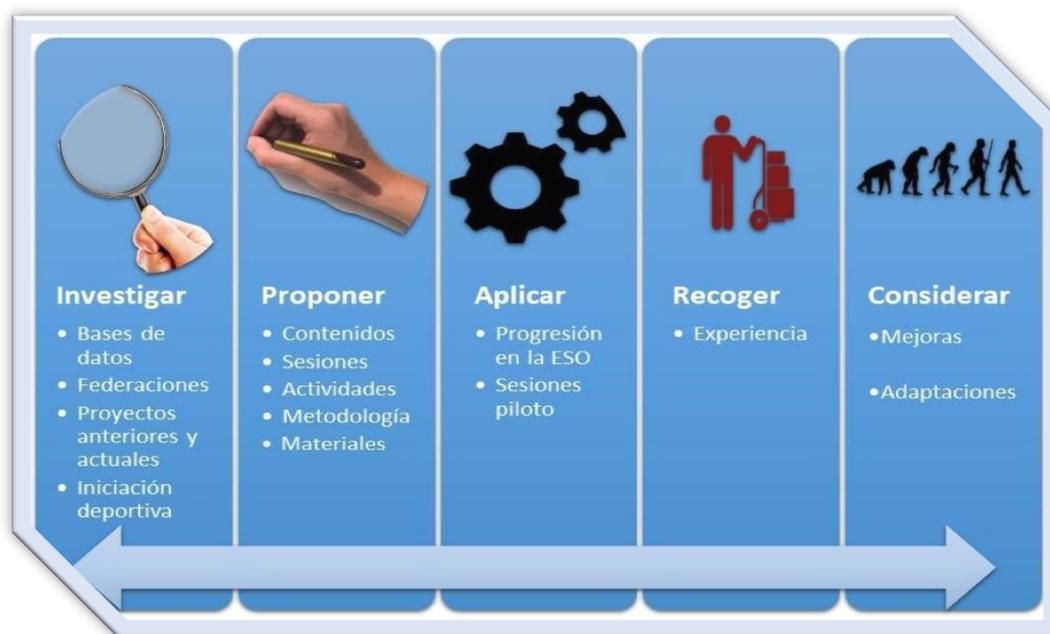
En los siguientes apartados se puede observar de forma separada, las consideraciones de especial interés a la hora de aplicar la propuesta.

El contexto principal es que evolucione de forma coherente dentro del entorno en el cual nos encontramos, de la mano de referencias como los anteriores proyectos educativos vinculados con el triatlón que han sido citados en puntos previos a este, promovidos por profesionales del ejercicio y la educación física.

El procedimiento seguido queda reflejado en la Figura 4.

**Figura 4**

*Procedimiento planteado para realizar el proyecto.*



Nota: Fuente: Elaboración propia.

### 6.1.1. Periodo de Aplicación de la UD Propuesta

La presente propuesta de UD está pensada para ser aplicada a finales del tercer trimestre. De acuerdo con Machota (2012), las razones climáticas justifican la elección de dicho periodo del curso. Además, de esta manera se podrían organizar las actividades

complementarias que puedan requerir la salida del centro y, también, a través del V Congreso Nacional y III Congreso Iberoamericano de Deporte en Edad Escolar, organizado por Machota y Nimes (2008). Así se daría continuidad a los contenidos del calentamiento general y específico y entrenamiento de resistencia, combinándolo con los contenidos vinculados de los deportes individuales.

### **6.1.2. *¿Con Quién se Va a Intervenir?***

Para tener claro el punto de partida a la hora de iniciar la progresión en contenidos relacionados hacia un deporte específico y en su iniciación, que en este caso es el triatlón, hay que comprender las características del público al que va dirigido. Un factor importante es la edad del alumnado, ya que influye en la tipología de actividades a proponer en las sesiones. De esta manera, la UD aquí planteada está diseñada para estudiantes de 3.º de la ESO.

### **6.1.3. *Materiales que se Van a Utilizar***

Aunque los materiales que se utilizan en la UD se especifican más adelante, y diferenciando entre sesiones, en la Tabla 13 se presentan en su totalidad.

**Tabla 13***Materiales utilizados en las sesiones*

Centro educativo: IES Josep de Ribera		
Título U.D. Triatlón en 3.º de la ESO		
Curso: 3º trimestre: 3º sesiones: 9		
Sesiones	Espacio / instalación	Materiales utilizados en la sesión
S1	Aula / IES Ribera	Bolígrafos, folios.
S2	Ciudad del Deporte Játiva	Cinta de pulsómetro, cronómetro, bolígrafo, papel.
S3	Patio / IES Ribera	Bancos suecos, fitball, gomas elásticas, silbato, pañuelos, cilindros de gomaespuma, pelota de tenis.
S4	Patio / IES Ribera	Conos, tizas, bicicletas y cronómetro.
S5	Patio / IES Ribera	Bicicleta, cámaras de rueda usadas y bombín.
S6	Patio / IES Ribera	Bicicletas, conos, tizas y cronómetro.
S7	Zona urbana cercana de IES Ribera	Cilindros de gomaespuma y teléfono móvil.
S8	Patio / IES Ribera	Conos, tizas, bicicletas y cronómetro.
S9	Patio/IES Ribera	Conos, bancos suecos, bicicletas y tizas.

Tras todo lo expuesto, a continuación, se presenta la propuesta de UD de triatlón con sus respectivas sesiones desarrolladas.

## 6.2. Desarrollo de la Unidad didáctica “el triatlón en el aula”

TÍTULO U.D: INICIACIÓN AL TRIATLÓN				
<b>Curso:</b>  3.º de la ESO	<b>Bloque de contenidos:</b>  Bloque 1: Condición física y salud  Bloque 2: Juegos y deportes	<b>UD:</b>  7	<b>Trimestre:</b>  3º	<b>Sesiones:</b>  9
<b>Justificación:</b>  Esta unidad didáctica ha sido elegida para dar visibilidad a un deporte menos común en el aula de educación, pudiendo ser una manera más novedosa y motivante de trabajar la condición física. El propósito de estas sesiones es que el alumnado finalice la UD con los conocimientos suficientes acerca del triatlón, y conozca lo que significa este deporte y cada una de sus modalidades. Las herramientas elegidas para la funcionalidad de las clases justifican la introducción de nuevos métodos y conocimientos de entrenamiento y salud, por estos motivos creo que es interesante esta propuesta, ya que, abre un nuevo camino para los alumnos que estén dispuestos a descubrir.				
<b>Objetivos didácticos: (extraídos de los criterios de evaluación y simplificados)</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer el triatlón y algunas herramientas interesantes de calentamiento y vuelta a la calma relacionándolas con la parte principal de la sesión.</li> <li>2. Fomentar hábitos de vida saludables, la automotivación y el interés a través del deporte y el juego.</li> <li>3. Resolver de forma autónoma aspectos técnicos y tácticos a través de la práctica deportiva de triatlón.</li> <li>4. Promover actividades cooperativas del triatlón en el medio natural respetando el entorno e induciendo la recogida de residuos.</li> </ol>				
<b>Contenidos:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento específico.</li> <li>2. Capacidades físicas relacionadas con la salud como la resistencia aeróbica, la flexibilidad, en función de la condición física del alumno dentro de sus posibilidades.</li> <li>3. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del triatlón.</li> <li>4. El medio natural y el uso de la recogida de residuos.</li> </ol>				
<b>Temporalización (Descripción de las sesiones)</b>			<b>Tipo de Sesión</b>	
Sesión 1: Qué es el triatlón y sus modalidades			Introductoria	
Sesión 2: Test inicial			Desarrollo	
Sesión 3: El calentamiento y el segmento de natación			Desarrollo	

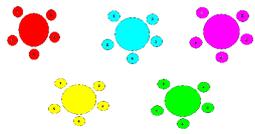
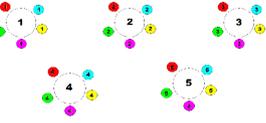
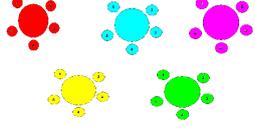
<b>Sesión 4:</b> La bicicleta aspectos básicos	Desarrollo							
<b>Sesión 5:</b> La bicicleta aspectos mecánicos	Desarrollo							
<b>Sesión 6:</b> Segmento de bicicleta	Desarrollo							
<b>Sesión 7:</b> La carrera a pie con strava art	Desarrollo							
<b>Sesión 8:</b> Transiciones	Desarrollo							
<b>Sesión 9:</b> IRONMAN 70.3 Examen práctico	Evaluación							
<b>Evaluación</b>								
<p>3º. EF.BL.1.2. Explicar el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial, incrementándolas de forma saludable, utilizando métodos de mejora de acuerdo con las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices aplicando las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo, mostrando su actitud de autoexigencia.</p> <p>3º. EF.BL.1.3. Organizar actividades colectivas del calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y dirigir su puesta en práctica graduando progresivamente su intensidad.</p> <p>3º. EF.BL.1.4. Analizar la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y evidenciar estas conductas y sus beneficios en su vida personal y en el contexto social actual.</p> <p>3º. EF.BL.2.2. Solucionar situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición, el nivel educativo aplicando con autonomía, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.</p> <p>3º. EF.BL.3.2. Realizar actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural, aplicando las técnicas adecuadas, regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y mostrar hábitos de conservación y protección de medio natural mientras las realizan.</p>								
<b>Evaluación inicial:</b> Test VAM y sus zonas de entrenamiento para conocer la condición física del alumnado.								
Instrumentos de evaluación/ Criterios calificación	Indicadores de logro/Estándares de aprendizaje	Contribución a las Competencias Clave						
		CCLI	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEE	CEC

<p><b>Rúbrica Actitudes (30%). (Anexo 3).</b> Se diseña una plantilla para reflejar la actitud, el comportamiento, el interés y la práctica diaria del alumnado.</p>	<p>Muestra interés durante el desarrollo de la sesión. Colabora con el profesorado, pregunta duda e intenta mejorar la práctica de la actividad física del triatlón.</p>	X		X	X			
<p><b>Rúbrica de higiene personal (10%). (Anexo 5).</b></p>	<p>Se cambia de camiseta después de cada sesión práctica. Asiste a clase y lleva todas las sesiones al día.</p>	X			X			
<p><b>Mapas conceptuales (10%).</b> Los alumnos, tras realizar las sesiones de la UD, tienen que realizar un esquema del triatlón y sus modalidades y entregárselo al profesorado.</p>	<p>El esquema contiene un resumen de qué es y en que consiste el triatlón y las modalidades que existen.</p>	X	X		X		X	
<p><b>Examen Práctico (40%). (Anexo 4).</b> Mediante una sesión de examen práctico donde tendrán que desarrollar todo lo que se ha estado haciendo.</p>	<p>Todos colaboran y ejecutan la distancia que le corresponde a cada alumno, además de respetar el medio, y realizar las transiciones y disciplinas correctamente.</p>	X	X		X			
<p><b>Rúbrica. Autoevaluación (10%). (Anexo 2).</b> El alumno tendrá que completar su</p>	<p>Es coherente y no se diferencia de la nota del profesor en más de 2 puntos.</p>	X	X				X	

autoevaluación de manera sincera.								
100%		25	20	10	25	10	10	
<p><b>Evaluación diaria alumno/a:</b> El profesor tendrá una hoja de control diario donde anotará la iniciativa, atención y cooperación en las sesiones, al mismo tiempo que la higiene y respeto por el medio natural y por todos.</p>								
<p><b>Actividades de ampliación evaluables:</b> Si el alumno en el periodo de la UD tiene la iniciativa de acudir como espectador o participante en una prueba de cualquier modalidad de triatlón o similar, será recompensado con el aumento de un 10 % de la nota final. El alumnado tendrá que facilitar alguna prueba como que ha estado en dicho evento, como puede ser una fotografía, el URL de la clasificación donde aparezca su nombre u otros medios que se vea claro que ha asistido a la competición de una forma u otra.</p>								
<b>Metodología</b>								
<b>Estrategia de la práctica:</b> Estrategia global, analítica y mixta.				<b>Modelo Pedagógico/ Estilos</b>				
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mando directo.</li> <li>2. Asignación de tareas.</li> <li>3. Descubrimiento guiado.</li> <li>4. Grupo de discusión.</li> </ol>				
<b>Distribución grupo – clase:</b> Individual. En grandes grupos y en grupos reducidos.				<b>Participación:</b> Simultánea				
<b>Posición del profesor:</b> Posición interna y externa.				<b>Feedback:</b> Inmediato, concurrente y retardado.				
<b>Atención a la diversidad</b>								
<b>Actividades de Refuerzo</b>				<b>Actividades de Ampliación</b>				
Se mandarán actividades para hacer en casa y poder complementar lo dado en clase y asimilar mejor el contenido.				Habrá actividades que se mandarán de forma opcional para que los alumnos con especial				

	<p>interés en la UD puedan ampliar sus conocimientos y que tengan la posibilidad de que en un futuro pueda ser un deporte que practiquen de manera habitual.</p>
<p><b>Posibles adaptaciones individualizadas:</b> Se adaptará cada clase al alumno que lo necesite, facilitándolo material o explicando las cosas de una forma que lo pueda entender. Siempre estará unido al grupo, evitando el abandono de la actividad, por eso se le intentará motivar y hacer todo lo posible para que cada clase de la UD sea una oportunidad de aprender y disfrutar del deporte.</p>	
<p><b>Material didáctico:</b> Los materiales que se utilizan en la UD son: conos, espalderas, colchonetas, petos, fitballs, bancos suecos, cuerdas, picas, bicicletas, soporte para las bicicletas para el BOX, cilindros de gomaespuma (foam roller), tensores elásticos con palas.</p>	
<p><b>Instalaciones:</b> IES Ribera</p>	
<p><b>Herramientas TIC:</b> Las TIC que se van a mostrar son aplicaciones en el móvil para realizar alguna clase, como la de strava art. También se le mostrará al alumnado aplicaciones de entrenamiento para que pueda visualizar algo más, como el TrainingPeaks, el Garmin Conect, etcétera.</p>	
<p><b>Transversales / Interdisciplinariedad:</b> Las sesiones están programadas con un enfoque disciplinario y cooperativo.</p>	
<p><b>Bibliografía/Webgrafía</b></p>	

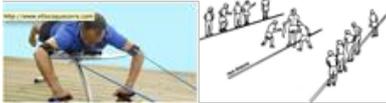
<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICIACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión</b>	
<b>nº: 1/9 Curso:</b> 3º		<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> Conceptos del triatlón y sus modalidades			
<b>Duración:</b> 55'		<b>Tipo Sesión:</b> Teórico-práctica	
<b>Instalaciones:</b> IES RIBERA		<b>Material:</b> Folios, bolígrafo.	
		<b>Nº Alumnos/as:</b> 25	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saber los conceptos básicos del triatlón y su aplicación a la práctica a través del trabajo cooperativo.</li> <li>2. Conocer las disciplinas y modalidades que envuelve el triatlón.</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos y aplicaciones prácticas con el puzle de Aronson.</li> <li>• Disciplinas y modalidades del triatlón.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
Se aplica este tipo de metodología para realizar una clase donde se enseñen los conceptos necesarios para la realización de las siguientes sesiones y que sea de forma cooperativa y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Aprendizaje cooperativo y grupo de discusión			
<b>Estrategia:</b> Analítica		<b>Agrupación:</b> Grupos reducidos	
<b>Posición Profesor:</b> Interna		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato, concurrente y retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Pequeña introducción de la tarea a realizar y cómo hacerlo.		5'

<b>Parte principal</b>	<p>En el aula siguiendo el puzle de Aronson, se dividirán en 5 grupos de 5 personas cada uno y cada grupo tendrá que hacer una parte de los contenidos, después cada integrante del grupo irá a una mesa, donde intercambiarán los datos, por último, se volverán a juntar y se quedarán como estaban al inicio e intercambiarán toda la información recibida por el resto de los alumnos.</p> <p>El alumnado tendrá que buscar la información mediante un dossier que será entregado por el docente.</p> <p>Un grupo buscará el reglamento del triatlón, otro grupo las modalidades que existen, otro grupo las transiciones y la natación, otro grupo el segmento de ciclismo y el último el segmento de carrera a pie.</p>	<p>1. Formación inicial</p>  <p>2. Grupo de expertos</p>  <p>3. Vuelta a la formación inicial</p> 	45'
<b>V. Calma</b>	<p>Reflexión final</p>		5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Se le entregará un cuaderno con todos los contenidos.</p>			
<p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se mandará al alumno tareas para poder realizar en casa.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> El alumno se siente especialmente motivado porque hace de una clase teórica algo más práctico, aprenden y se divierten a la vez, de forma cooperativa.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICIACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión</b>	
<b>nº:</b> 2/9 <b>Curso:</b> Trimestre:			
<b>Nombre de la Sesión:</b> TEST INICIAL VAM		<b>Duración:</b> 95'	
<b>Tipo Sesión:</b> Teórico-práctica			
<b>Instalaciones:</b> Polideportivo Ciudad del Deporte Játiva			
<b>Material:</b> cinta de pulsómetro, cronómetro, bolígrafo, papel.		<b>Nº Alumnos/as:</b> 25	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los métodos de entrenamiento y cómo evaluar el estado de forma actual.</li> <li>2. Saber determinar las zonas de entrenamiento.</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos de entrenamiento</li> <li>• Test Velocidad Aeróbica Máxima para determinar las zonas de entrenamiento</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> Mixta	
<b>Agrupación:</b> Grupos reducidos e individual			
<b>Posición Profesor:</b> Interna		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
<b>Calentamiento</b>	<p>1. Movilidad de cadera y torso/hombros (2').</p> <p>Juego de activación policías y ladrones. (silbato aleatorio). 1 silbido: el cazado realiza 5 flexiones y a cazar. 2 silbidos: el cazado realiza 5 sentadillas y a cazar. 3 silbatos: el cazado realiza 5 saltos con los pies juntos y a cazar. (5').</p>		7'
<b>Parte principal</b>	<p>Esta sesión se realizará en la pista de atletismo del municipio de Játiva. Allí se explicará y realizará un test para conocer la Velocidad Aeróbica Máxima (VAM) de los alumnos con el objetivo de determinar las zonas de entrenamiento y sus ritmos. Lo realizarán también con una cinta de pulsómetro para que conozcan el material y también puedan sacar sus zonas de entrenamiento a partir de la Frecuencia Cardíaca (FC).</p> <p>La prueba, la realizarán en 5 tandas, dado que, solo disponemos de 5 tiras de pulsómetro, por lo tanto, las salidas serán de 5 alumnos. Tendrán que dar vueltas a la pista durante 5 minutos a la velocidad máxima, a lo que puedan.</p>		37'

V. Calma	Reflexión final		1'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Tendrán instrucciones para que la prueba sea terminada con éxito.</p>			
<p><b>Actividades de Ampliación:</b> Recibirán información y consejos para poder mejorar su VAM. Además, se le darán datos de cómo tienen que elegir las zapatillas para correr y otros materiales de la carrera a pie, si algún alumno está interesado en seguir este tipo de entrenamientos.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> La sesión es dura dado que, no a todos los alumnos les gusta correr, pero hay alguno que sí y disfrutan mucho conociendo un poco más su cuerpo. Para realizar esta actividad se contará con el permiso paterno y de dirección del centro.</p> <p>La sesión tendrá una duración de 55', se pedirá a dirección y al profesorado salir 20' antes de clase para dirigirnos a las instalaciones cercanas al IES Josep de Ribera donde se realiza la sesión, y 20' más de la clase siguiente, para que los alumnos tengan tiempo suficiente para cambiarse y volver al instituto.</p> <p>Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.</p> <p>Como anticipación a posibles situaciones que entorpezcan la clase, se prepararán alimentos como bebidas, barritas energéticas, para aquellos alumnos que lo necesiten.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica: INICIACIÓN AL TRIATLÓN</b>		<b>Sesión n°: 3 / 9</b>	
<b>Curso: 3º Trimestre: 3º</b>			
<b>Nombre de la Sesión:</b> El calentamiento y el segmento de natación		<b>Duración:</b>	
55'		<b>Tipo Sesión:</b> Práctica	
<b>Instalaciones:</b> IES ribera <b>Material:</b> Bancos suecos, fitball, gomas elásticas, silbato, pañuelos, cilindros de gomaespuma, pelota de tenis. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar un calentamiento específico para el triatlón.</li> <li>2. Que el alumno comprenda las cadenas cinéticas musculares y articulares del estilo libre de natación.</li> <li>3. Que el alumnado conozca un vocabulario específico del ámbito del entrenamiento.</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento específico de triatlón.</li> <li>• Características del segmento de natación del triatlón: el estilo crol.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> La metodología utilizada será activa y participativa con la finalidad de crear un ambiente positivo y motivante que pueda despertar el interés del alumnado para practicar este deporte.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y mando directo		<b>Estrategia:</b> Global	
<b>Agrupación:</b> Individual. También por grupos reducidos y grupos grandes.			
<b>Posición Profesor:</b> Interna		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Foam roller 30" por miembro inferior, pasadas rápidas e intensas (3').</li> <li>2. Movilidad de cadera y torso/hombros (3').</li> <li>3. Cat-camel 8 rep. (1').</li> <li>4. Plancha frontal y laterales 20" por lado (2').</li> <li>5. Carrera continua suave (3').</li> <li>6. Juego de activación policías y ladrones. (silbato aleatorio). 1 silbido: el cazado realiza 5 flexiones y a cazar. 2 silbidos: el cazado realiza 5 sentadillas y a cazar. 3 silbatos: el cazado realiza 5 saltos con los pies juntos y a cazar. (7').</li> </ol>		20'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<p><b>La natación en seco y la T1:</b> Ejercicios de natación en seco, 5 postas de 5 alumnos por cada una (13').</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planchas alternas</li> <li>• OVERHEAD SQUAT SEQUENCE</li> <li>• STEP AND ROTATE WITH MARCHING ARMS</li> <li>• BENCH SWIM</li> <li>• FLUTTER KICKS</li> </ul> <p>Juego del pañuelo adaptado para trabajar la transición T1. Donde se dividirá la clase en dos grupos. Se realizan dos rondas. En la primera ronda se realizará desde distintas posiciones (sentado, tumbado, de espaldas). En la segunda ronda se realizará poniéndose las zapatillas (10'):</p>		23'
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<p>Pasar la pelota de tenis por la escápula y pectorales. Realizar movilidad del hombro y torso (1').</p> <p>Reflexión final (1').</p>		2'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> se le entregará al alumnado material complementario como vídeos explicativos sobre la natación y las transiciones en el triatlón.</p>			
<p><b>Actividades de Ampliación:</b> para poder ampliar los contenidos se le ofrecerá al alumnado ejercicios que pueda realizar fuera del horario escolar para poder conocer mejor el contenido.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> los alumnos no sabían de la existencia del foam roller y los ejercicios de movilidad, al igual que las actividades de la parte principal.</p>			
<p>En esta sesión se añade más parte del calentamiento porque forma parte de los contenidos, donde se introduce el foam roller como método de calentamiento. Como solo hay 12 rodillos de goma espuma para realizar esta parte del foam roller, se dividirá la clase en la movilidad articular y el foam roller que tiene la misma duración (3'), donde un grupo primero realizará el trabajo con el rodillo de goma espuma y el otro la movilidad, y después se cambiarán los roles.</p>			

La sesión tendrá una duración de 45', los 10' que restan se utilizarán para la entrada y salida de clase de los alumnos.

Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.

Como anticipación a posibles situaciones que entorpezcan la clase, se prepararán alimentos como bebidas, barritas energéticas, para aquellos alumnos que lo necesiten.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICIACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión n°:</b>	
<b>4/ 9 Curso:</b> 3°	<b>Trimestre:</b> 3°		
<b>Nombre de la Sesión:</b> La bicicleta aspectos básicos	<b>Duración:</b> 55'		
<b>Tipo Sesión:</b> Teórico-Práctica			
<b>Instalaciones:</b> En el patio del instituto IES RIBERA	<b>Material:</b>		
Bicicleta, conos.			
<b>N° Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener conocimientos de la bicicleta y las partes que la componen.</li> <li>2. Saber las normas de circulación y aplicarlas en la práctica.</li> <li>3. Desarrollar conocimientos técnicos sobre los aspectos básicos de la bicicleta</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La bicicleta</li> <li>• Normas de Circulación</li> <li>• Descripción técnica de las acciones básicas como cambiar de marcha</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> La metodología utilizada será activa y participativa con la finalidad de crear un ambiente positivo y motivante que pueda despertar el interés del alumnado para practicar este deporte.			
<b>Estilo Enseñanza:</b>	Descubrimiento guiado, asignación de tareas y mando directo		
<b>Estrategia:</b>	Mixta	<b>Agrupación:</b> Individual y grupos reducidos.	
<b>Posición Profesor:</b>	Interna	<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato y concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Foam roller 15" por miembro inferior, pasadas rápidas e intensas (3').</li> <li>2. Movilidad de cadera y torso/hombros (3').</li> <li>3. Plancha frontal y laterales 10" por lado (1').</li> <li>4. Rodar con la bicicleta (3').</li> </ol>		10'

Parte principal	<p><b>1. Partes de la bicicleta y descripción de las acciones básicas:</b> enseñar al alumnado con una breve explicación todas las partes que compone una bici y como tiene que cambiar las marchas, la altura del sillín, manillar, hinchado de ruedas para ponerlo en práctica posteriormente (20').</p> <p><b>2. Circuito de circulación:</b> se explicarán las normas de circulación y se realizará un circuito con carril de aceleración para que puedan practicar el cambio de marchas, el frenado. También habrá una rotonda y diferentes carriles para circular. Contamos con una pista al lado para los más principiantes y necesitan más individualización. El alumnado circulará libremente por toda la zona marcada aplicando las normas de circulación (13').</p>	 	33'
V. Calma	Reflexión final		2'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> se entregará a los alumnos unas fichas de las partes de la bicicleta y también de los pasos a seguir para cambiar una rueda pinchada.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> los alumnos tendrán a su disposición material para seguir avanzando con sus conocimientos sobre la bicicleta.</p> <p><b>Observaciones:</b> hay alumnos que no saben ir en bici, a estos se les instruirá y ayudará de forma para aprender a hacerlo, dado que se les adapta un circuito para los que no saben ir en bici y son poco habilidosos.</p> <p>Las bicicletas las traen los alumnos a primera hora, los que no tengan o no puedan traerla, se les intentará proporcionar una bicicleta, y si no es posible, se las irán dejando entre los compañeros. Se guardarán en una zona habilitada para ello, al lado del edificio del gimnasio.</p> <p>Como solo hay 12 rodillos de goma espuma para realizar esta parte del foam roller, se dividirá la clase en la movilidad articular y el foam roller que tiene la misma duración (3'), donde un grupo primero</p>			

realizará el trabajo con el rodillo de goma espuma y el otro la movilidad, y después se cambiarán los roles.

La sesión tendrá una duración de 45', los 10' que restan se utilizarán para la entrada y salida de clase de los alumnos.

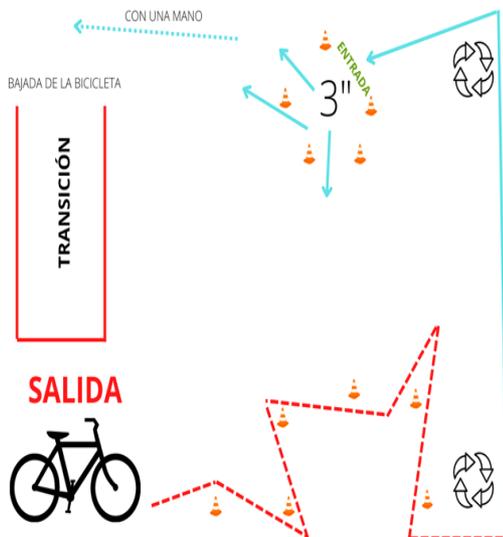
Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión me ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.

Como anticipación a posibles situaciones que entorpezcan la clase, se prepararán alimentos como bebidas, barritas energéticas, para aquellos alumnos que lo necesiten.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICIACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión n°:</b>	
<b>5/ 9 Curso:</b> 3º <b>Trimestre:</b> 3º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> La bicicleta aspectos mecánicos		<b>Duración:</b>	
55' <b>Tipo Sesión:</b> Teórico-Práctica			
<b>Instalaciones:</b> En el patio del instituto IES RIBERA			
<b>Material:</b> Bicicleta, cámaras de rueda usadas y bombín.		<b>Nº Alumnos/as:</b> 25	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
1. Conocer el cambio de cámara de un pinchazo con la bicicleta.			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reparaciones básicas</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> La metodología utilizada será activa y participativa con la finalidad de crear un ambiente positivo y motivante que pueda despertar el interés del alumnado para practicar este deporte.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Descubrimiento guiado, asignación de tareas y mando directo			
<b>Estrategia:</b> Mixta		<b>Agrupación:</b> Grupos reducidos.	
<b>Posición Profesor:</b> Interna		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato y concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Movilidad torso/hombros (3').		3'
Parte principal	1. <b>Cambio de una cámara pinchada.</b> Se explicarán los pasos del cambio de una cámara y en grupos de 5 personas se cambiará la cámara, haciendo una simulación de pinchazo con cámaras usadas (37').		40'

<b>V. Calma</b>	Reflexión final		2'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> se entregará a los alumnos una infografía con los pasos a seguir para cambiar una rueda pinchada.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> los alumnos tendrán a su disposición material para seguir avanzando con sus conocimientos sobre la bicicleta.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> los alumnos que tengan más dificultad para aprender, se estará más tiempo encima de ellos ayudándoles para que puedan irse a casa con los contenidos aprendidos.</p> <p>La sesión tendrá una duración de 45', los 10' que restan se utilizarán para la entrada y salida de clase de los alumnos.</p> <p>Las bicicletas las traen los alumnos a primera hora, los que no tengan o no puedan traerla, se les intentará proporcionar una bicicleta, y si no es posible, se las irán dejando entre los compañeros. Se guardarán en una zona habilitada para ello, al lado del edificio del gimnasio.</p> <p>Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión me ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.</p>			

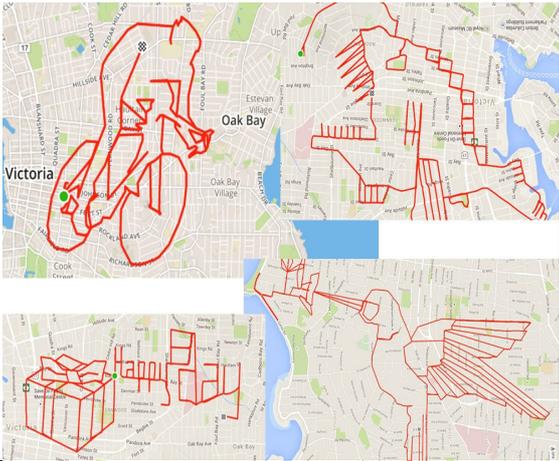
<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICIACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión n°:</b>	
<b>6 /9 Curso:</b> 3º <b>Trimestre:</b> 3º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Segmento de bicicleta		<b>Duración:</b> 55'	<b>Tipo</b>
<b>Sesión:</b> Práctica			
<b>Instalaciones:</b> IES RIBERA		<b>Material:</b> conos, tizas,	
bicicletas y cronómetro.		<b>Nº Alumnos/as:</b> 25	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender los aspectos del ciclismo en el triatlón</li> <li>2. Mejorar las habilidades con la bicicleta a través de pruebas</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ciclismo en triatlón y sus normas</li> <li>• Ejercicios y circuito de habilidad con la bicicleta.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> La metodología utilizada será activa y participativa con la finalidad de crear un ambiente positivo y motivante que pueda despertar el interés del alumnado para practicar este deporte.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Descubrimiento guiado, asignación de tareas y mando directo			
<b>Estrategia:</b> Mixta		<b>Agrupación:</b> Grupos reducidos	
<b>Posición Profesor:</b> Interna		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato y concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Foam roller 15" por miembro inferior, pasadas rápidas e intensas (2').		8'
	2. Movilidad de cadera, tobillo, rodilla y torso/hombros (2').		
	3. Plancha frontal y laterales 20" por lado (1').		
	4. Rodar a intensidad suave con la bicicleta (3').		

<b>Parte principal</b>	<p><b>1. Circuito de habilidades con la bicicleta:</b> los alumnos tendrán que completar el circuito en grupo y a turnos para comprobar sus habilidades (15').</p> <p><b>2. Competición por equipos:</b> los alumnos en equipos de 5 realizarán el mismo circuito, pero por relevos, haciendo el cambio en el área de transición. Ganará el equipo que menos tarde en completar el circuito (23').</p>		35'
<b>V. Calma</b>	Reflexión final		2'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Tendrán feedback retardado al finalizar la clase donde el docente les podrá mandar otras tareas para reforzar los aspectos que tengan menos controlados.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Los alumnos tendrán la posibilidad de hacer otros circuitos de habilidades si tienen interés.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Hay alumnos que suelen ir con bicicleta y se les nota con mucha más habilidad y otros que no tienen esa seguridad y al principio van con algo de miedo, pero conforme pasa la sesión va aumentando la confianza. De todos modos, los alumnos con menos habilidad tendrán una atención máxima y se le adaptará según necesidades.</p> <p>La sesión tendrá una duración de 45', los 10' que restan se utilizarán para la entrada y salida de clase de los alumnos.</p> <p>Como solo hay 12 rodillos de goma espuma para realizar esta parte del foam roller, se dividirá la clase en la movilidad articular y el foam roller que tiene la misma duración (2'), donde un grupo primero realizará el trabajo con el rodillo de goma espuma y el otro la movilidad, y después se cambiarán los roles.</p>			

Las bicicletas las traen los alumnos a primera hora, los que no tengan o no puedan traerla, se les intentará proporcionar una bicicleta, y si no es posible, se las irán dejando entre los compañeros. Se guardarán en una zona habilitada para ello, al lado del edificio del gimnasio.

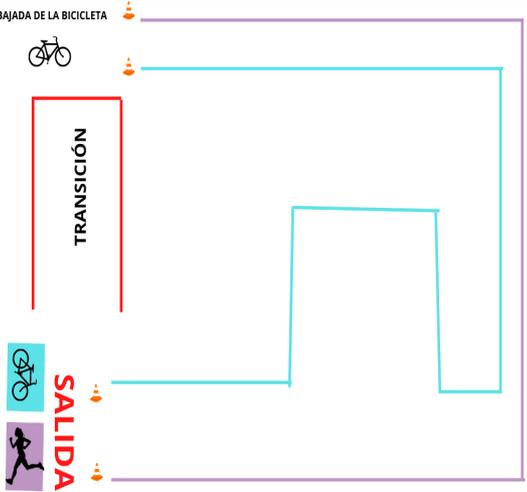
Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión me ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.

Como anticipación a posibles situaciones que entorpezcan la clase, se prepararán alimentos como bebidas, barritas energéticas, para aquellos alumnos que lo necesiten.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICIACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión</b>
<b>nº:</b> 7/9 <b>Curso:</b> 3º <b>Trimestre:</b> 3º		
<b>Nombre de la Sesión:</b>	La carrera a pie	<b>Duración:</b> 55' <b>Tipo</b>
<b>Sesión:</b> Práctica		
<b>Instalaciones:</b>	zona urbana cercana de IES RIBERA	<b>Material:</b>
Cilindro de gomaespuma, teléfono móvil.		<b>Nº Alumnos/as:</b> 25
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interpretar la carrera a pie y su entorno</li> <li>2. Saber la técnica de carrera en el triatlón</li> <li>3. Conocer y aprender la aplicación deportiva Strava</li> </ol>		
<b>Contenidos desarrollados:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera a pie en triatlón y sus normas</li> <li>• Aspectos técnicos básicos de la carrera</li> <li>• Utilizar la aplicación deportiva Strava</li> </ul>		
<b>Justificación de la Metodología:</b> Se utiliza una metodología activa y participativa para que los alumnos puedan descubrir por sí mismos y aumente el interés por aprender sobre la UD.		
<b>Estilo Enseñanza:</b>	Asignación de tareas, descubrimiento guiado	
<b>Estrategia:</b> Analítica	<b>Agrupación:</b> Individual	
<b>Posición Profesor:</b> Interna		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato
y concurrente		
<b>Parte</b>	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<b>Calentamiento</b>	1. Movilidad de cadera, tobillo, rodilla y torso/hombros (3').	
<b>Parte principal</b>	<p><b>1. Realizar actividades de técnica de carrera:</b> se realizará skipping, rodillas al pecho, rodillas al glúteo y zancadas (5').</p> <p><b>2. Escribir el nombre con la aplicación de Strava:</b> cada alumno irá con el dispositivo móvil, con la aplicación Strava que se habrán descargado y tendrán que correr por las calles de la zona del instituto y dibujar su nombre. Tendrán que enseñarle el resultado final al profesor (35').</p>	
		<b>Min.</b>
		3'
		40'

<b>V. Calma</b>	Reflexión final		2'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Se les dará a los alumnos ejercicios complementarios para trabajar la técnica.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Podrán realizar lo mismo, pero en vez de hacer su nombre, intentar hacer un dibujo.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Los alumnos se sienten motivados al hacer esta actividad, dado que, es algo que no han visto nunca y eso hace que tengan especial interés. Para realizar esta actividad se contará con el permiso paterno y de dirección del centro, para aspectos de seguridad se hará en una zona conocida por el profesor poco transitada, muy cerca del instituto, donde el profesor tiene visibilidad suficiente para controlar al alumnado.</p> <p>La sesión tendrá una duración de 45', los 10' que restan se utilizarán para la entrada y salida de clase de los alumnos.</p> <p>Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión me ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.</p> <p>Como anticipación a posibles situaciones que entorpezcan la clase, se prepararán alimentos como bebidas, barritas energéticas, para aquellos alumnos que lo necesiten.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICICACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión</b>	
<b>nº:</b> 8/9	<b>Curso:</b> 3º	<b>Trimestre:</b> 3º	
<b>Nombre de la Sesión:</b> Transiciones			
<b>Sesión:</b> Teórico-práctica		<b>Duración:</b> 55' <b>Tipo</b>	
<b>Instalaciones:</b> IES RIBERA		<b>Material:</b> Bicicleta,	
conos, tizas, rodillo de gomaespuma, cronometro.		<b>Nº Alumnos/as:</b> 25	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer el reglamento y la técnica de las transiciones.</li> <li>2. Simular el momento competitivo respetando el medio natural y a los demás.</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamento del triatlón.</li> <li>• Carrera de duatlón por relevos.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Esta metodología activa y participativa de los alumnos nos ayuda a que estén motivados a la hora de hacer las actividades, y también con el añadido del simulacro de competición de un duatlón.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y mando directo			
<b>Estrategia:</b> Analítica		<b>Agrupación:</b> Grupos reducidos	
<b>Posición Profesor:</b> Externa		<b>Tipo Feedback:</b> Inmediato, concurrente y retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	1. Foam roller 15" por miembro inferior, pasadas rápidas e intensas (2').		8'
	2. Movilidad de cadera, tobillo, rodilla y torso/hombros (2').		
	3. Cat-camel 8 rep. (1').		
	4. Plancha frontal y laterales 10" por lado (1').		
	5. Carrera continua suave (2').		

<b>Parte principal</b>	<p>Se realizará una explicación técnica de las transiciones dando importancia a los aspectos más importantes del reglamento. A continuación, se practicará el circuito de forma individual (15').</p> <p><b>Carrera por relevos:</b> en grupos de 5 se realizará una carrera de duatlón por relevos, donde darán 4 vueltas al circuito de ciclismo y 3 vueltas al de la carrera a pie. Ganará el equipo que acabe antes (20').</p>		35'
<b>V. Calma</b>	Reflexión final		2'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> podrán entrenar las dos disciplinas con feedback del docente.  <b>Actividades de Ampliación:</b> Asistir a un duatlón</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Los alumnos se ven motivados al ser un simulacro de competición y experimentar actividades nuevas para ellos.</p> <p>La sesión tendrá una duración de 45', los 10' que restan se utilizarán para la entrada y salida de clase de los alumnos.</p> <p>Como solo hay 12 rodillos de goma espuma para realizar esta parte del foam roller, se dividirá la clase en la movilidad articular y el foam roller que tiene la misma duración (2'), donde un grupo primero realizará el trabajo con el rodillo de goma espuma y el otro la movilidad, y después se cambiarán los roles.</p> <p>Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión me ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.</p> <p>Como anticipación a posibles situaciones que entorpezcan la clase, se prepararán alimentos como bebidas, barritas energéticas, para aquellos alumnos que lo necesiten.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> INICICACIÓN AL TRIATLÓN		<b>Sesión</b>	
<b>nº: 9 / 9 Curso:</b> Trimestre:			
<b>Nombre de la Sesión:</b> IRONMAN 70.3		<b>Duración:</b> 55'	<b>Tipo</b>
<b>Sesión:</b> Práctica			
<b>Instalaciones:</b> IES RIBERA		<b>Material:</b> Conos,	
bancos suecos, bicicletas, tizas.		<b>Nº Alumnos/as:</b>	
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluar las transiciones y disciplinas que engloban el triatlón.</li> <li>2. Fomentar la práctica del triatlón.</li> <li>3. Mejorar la cohesión del grupo y aumentar el desarrollo personal del alumno.</li> </ol>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación y juegos recreativos.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b> La elección de esta metodología activa es para aumentar el interés del alumnado, desde una metodología de mando directo y asignación de tareas.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Mando directo y asignación de tareas		<b>Estrategia:</b>	
Mixta		<b>Agrupación:</b> Individual	
<b>Posición Profesor:</b> Externa		<b>Tipo Feedback:</b> Retardado	
<b>Parte</b>	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Min.</b>
<b>Calentamiento</b>	1. Foam roller 15" por miembro inferior, pasadas rápidas e intensas (2').		7'
	2. Movilidad de cadera, tobillo, rodilla y torso/hombros (2').		
	3. Plancha frontal y laterales 10" por lado (1').		
	4. Carrera continua suave (2').		

<p><b>Parte principal</b></p>	<p>En esta sesión evaluativa los alumnos realizarán una de las pruebas más duras del triatlón el Ironman 70.3 o medio Ironman. Lo realizarán entre todos y será un simulacro de competición. Todos llevarán un dorsal con el símbolo de IRONMAN, porque todos intentarán recorrer lo máximo hasta llegar a la distancia total que comprende esta modalidad. Se dividirá la distancia total de cada disciplina entre los 25 alumnos y eso tendrá que realizar cada uno en el siguiente circuito.</p> <p>Las distancias que tiene que completar cada alumno son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 metros de natación que equivalen a 15 remadas en el banco sueco.</li> <li>• 3,6 km en bici que equivalen a 8 vueltas al circuito.</li> <li>• 0,9 km de carrera a pie que equivale a 2,5 vueltas al circuito.</li> </ul> <p>Al final de todo entre todos los alumnos recorrerán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1900m de natación</li> <li>• 90 km de ciclismo</li> <li>• 21097 metros de carrera a pie.</li> </ul>		35'
<p><b>V. Calma</b></p>	<p><b>Recompensa y comentarios:</b> Se le entregará al finalizar la sesión, bebidas fruta fresca y helado como recompensa del esfuerzo que han realizado.</p>		3'

**Actividades de Refuerzo:** Tendrán material para reforzar sus conocimientos, como vídeos, explicaciones y demás.

**Actividades de Ampliación:** De manera voluntaria se les ofrecerá diferentes tareas para realizar fuera del instituto.

**Observaciones:** Los alumnos salen motivados de esta sesión además de conocer a fondo esta modalidad.

La sesión tendrá una duración de 45', los 10' que restan se utilizarán para la entrada y salida de clase de los alumnos.

Como solo hay 12 rodillos de goma espuma para realizar esta parte del foam roller, se dividirá la clase en la movilidad articular y el foam roller que tiene la misma duración (2'), donde un grupo primero realizará el trabajo con el rodillo de goma espuma y el otro la movilidad, y después se cambiarán los roles.

Con las personas con necesidades especiales se les adaptará la sesión tal y como necesiten al igual que el profesor les prestará toda la atención. Los alumnos con enfermedad o alguna lesión me ayudarán a controlar y supervisar al resto del alumnado, instruyéndoles a través de los datos que le proporcione el profesor.

Como anticipación a posibles situaciones que entorpezcan la clase, se prepararán alimentos como bebidas, barritas energéticas, para aquellos alumnos que lo necesiten.

## 7. Conclusiones

En conclusión, se ha llegado a los objetivos que se han propuesto de manera inicial en esta PD. El diseño de cada sesión ha sido con un enfoque para favorecer la cohesión grupal y el desarrollo personal, estableciendo retos innovadores que han sido interesantes para los más implicados y adaptándose en todo momento a aquellos alumnos más desventajados.

En relación con el primer objetivo específico, que trata de desarrollar nueve sesiones con el objetivo de profundizar en la aplicabilidad de este deporte, se concluye que se ha alcanzado con éxito, dado que, la finalidad de este es aprender de forma general sobre el triatlón, así como sus disciplinas y modalidades, donde se incluyen sesiones de natación, ciclismo y carrera a pie. Se ha realizado especial hincapié en el sector de ciclismo, con la finalidad de poder incluir la seguridad vial y los aspectos mecánicos, una información que se cree muy relevante para el futuro del alumnado.

Conforme al segundo objetivo específico, que se refiere a los diferentes contenidos y métodos de enseñanza para la realización de posibles actividades propuestas, se deduce el cumplimiento de este, ya que se han tratado diferentes contenidos con el propósito de llegar a todos o a un máximo de alumnos, seleccionando los métodos de enseñanza más adecuados para la adquisición del aprendizaje del alumno.

En cuanto al tercer objetivo, sobre plantear los procedimientos de evaluación con la finalidad de comprobar la evolución y adquisición de conocimientos y aprendizaje, se da por cumplido. El planteamiento de una evaluación formativa y compartida, y la elaboración de diferentes rúbricas de evaluación adaptadas al triatlón, se considera como apropiado para evaluar el aprendizaje.

Con respecto al cuarto objetivo que se ha planteado, a fin de comparar los apartados de la PD del centro IES Josep de Ribera con los exigidos por la legislación vigente, así como analizar críticamente la programación, se detecta la utilización nula de las TIC, el escaso trabajo de la competencia social y cívica, la falta de materiales de calidad y necesarios para la incorporación de nuevos métodos para atender a las necesidades del estudiantado. Refiriéndose a la mención del quinto y último objetivo, de proponer propuestas de mejora en los apartados propuestos en la PD del IES Josep de Ribera se recomienda una mayor utilización de las herramientas TIC para aumentar la motivación y el compromiso con la asignatura, la inclusión de actividades con un carácter más individualizado, la propuesta de actividades que resulten más interesantes y la utilización de materiales más actuales.

Para terminar, y desde un punto de vista personal, considero que la UD es interesante porque puede aportar grandes beneficios sobre la salud, pero también sobre la adherencia hacia la práctica de actividades físicas y deportivas. En este sentido, las actividades propuestas podrían producir una mejora de la condición física de una manera muy enriquecedora, dado que pueden fomentar el gusto por este deporte y su posterior puesta en práctica más allá de las paredes del centro educativo. En su conjunto, se considera que este TFM da respuesta a algunas de las limitaciones vistas en la PD del centro.

## **8. Limitaciones y Posibilidades de Proyectos de Investigación Educativa**

### **8.1. Limitaciones**

La limitación más importante de este TFM es que no se ha podido aplicar la UD aquí propuesta, y, por tanto, se desconoce su viabilidad en la práctica docente real.

Respecto a las siguientes limitaciones hacen referencia al centro IES Josep de Ribera en cuanto a los obstáculos en la aplicabilidad de la UD de este TFM. Se han observado la falta de recursos, dado que, el centro no dispone de piscina y el alumnado tampoco tiene material específico como relojes GPS, bandas de pulsómetro, gafas de agua, gorros, y otros para la utilización de la UD.

También, cabe resaltar otra limitación en la aceptabilidad de esta UD, trata sobre las diferencias entre los alumnos. Se ha podido observar como una pequeña parte del alumnado no ha tenido la suficiente confianza en sí mismo, y al principio le limitaba un poco en las sesiones, pero conforme han ido avanzando las sesiones ha podido observar por sí mismo, que sí que estaba preparado para realizar cualquiera de las sesiones propuestas en clase.

### **8.2. Posibilidades de proyectos de investigación educativa**

Tras la revisión de estudios realizada para este TFM, que indica un vacío de conocimiento sobre intervenciones de triatlón en el ámbito escolar, se propone lo siguiente:

- Evaluar la prevalencia de lesiones tras la aplicación de UU. DD. orientadas a la mejora de la condición física.
- Explorar, mediante estudios cualitativos, las experiencias del alumnado con menor competencia motriz tras una UD de triatlón.
- Analizar los efectos de una UD de triatlón sobre diferentes indicadores de la condición física de los escolares (p. ej., resistencia aeróbica).
- Examinar la influencia de una intervención educativa de triatlón sobre la motivación y el disfrute del alumnado.

## 9. Referencias Bibliográficas

- All in your mind. (2021). *Programa educativo All in your mind*. <http://allinyourmind.es>
- Anta, R. C., Tormo, J. M. C., Mira, J. J. C., & Turpin, J. A. P. (2013). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo. *Editorial Club Universitario*.
- Arcuri. (2013). Programa de natación a nivel deportivo. *Lecturas Educación Física y deporte*.  
<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1183/613>
- Baranda, S., Cejudo, A., Izzo, R., & Pedro Antonio, R.-L. (2021). Efecto agudo de Foam-Rolling de corta duración sobre el rango de movimiento del tobillo en estudiantes físicamente activos. *Journal of Sport and Health Research*, 13, 139-152.
- Bartsch, K. M., Baumgart, C., Freiwald, J., Wilke, J., Slomka, G., Turnhöfer, S., Egner, C., Hoppe, M. W., Klingler, W., & Schleip, R. (2021). Expert Consensus on the Contraindications and Cautions of Foam Rolling-An International Delphi Study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(22), 5360. <https://doi.org/10.3390/jcm10225360>
- Cabrero, J. (2007). *Nuevas tecnologías aplicadas a la educación*. Madrid: McGraw-Hill.
- Cain, G. (1998). Yes! You can start a triathlon program in your school. *Coach & Athletic Director*, 8(67), 26.
- Callado, C. V. (2018). El aprendizaje cooperativo en educación física: Planteamientos teóricos y puesta en práctica. *Acciónmotriz*, 20 (Periodicidad semestral / Enero / Junio / 2018), 7-16.

- Cancio selles, R., & Calderin, O. (Febrero de 2010). efdeportes. *Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva*. Buenos Aires, Argentina.
- Carrillo Lopez, P. (Abril-Junio de 2022). Situación de aprendizaje triescuela para escolares de primaria. *Viref. Revista de Educación Física*, 11(2), 1-22. <https://orcid.org/0000-0003-0063-7645>
- Case, R. (2008). Triathlon Events As Possible Activities for Your Physical Education Program. *Virginia Journal*, 4(29), 31-32.
- Cejuela, R., & Jonathan Esteve. (2010). Programa educativo All in your mind. <http://allinyourmind.es>
- Cejuela, R., Perez, J., Villa, G., & Cortell, J. (Enero de 2007). Análisis de los factores del rendimiento en triatlón distancia sprint. *Revista de deporte humano y ejercicio*, 2(2).
- CEPAFE. (2016). *Esport a l'Escola. Ayudas a Federaciones para el programa Esport a l'Escola—Deporte—Generalitat Valenciana*. Deporte.
- Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 827-838.
- Dallam, G. M., Jonas, S., & Miller, T. K. (2005). Medical Considerations in Triathlon Competition. *Sports Medicine*, 35(2), 143-161. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535020-00004>
- De Diego, D. (30 de enero de 2017). Triatlón noticias: el auge del triatlón infantil. España.

Diez, S. (2018). *¿Qué es el triatlón? Historia del triatlón*. Universitri.  
<https://www.universitri.com/que-es-triatlon/>

Duran-Delgado, C., Lavega, P., Planas, A., Muñoz, R., Pubill, G. (2014). Educación Física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 117, 23-32. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.02)

FETRI. (2021). *Federación Española de Triatlón*. Obtenido de Reglamentos:  
<https://triatlon.org/documentacion/reglamentos/>

Jeukendrup, A. E., Jentjens, R. L. P. G., & Moseley, L. (2005). Nutritional considerations in triathlon. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(2), 163-181.  
<https://doi.org/10.2165/00007256-200535020-00005>

Le Gal, J., Begon, M., Gillet, B., & Rogowski, I. (2018). Effects of Self-Myofascial Release on Shoulder Function and Perception in Adolescent Tennis Players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 27(6), 530-535. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0240>

Machota Blas, V. E. (2012). *Propuesta de una unidad didáctica de triatlón en el ámbito escolar*. Juan Carlos Muñoz Díaz.

Mancor, M. E. S., & Frómeta, E. R. (2003). La enseñanza de la técnica de las carreras en la etapa de iniciación. *Lecturas: Educación física y deportes*, 66, 17.

Moreno Guerrero, A. J., Rodríguez Jiménez, C., Ramos Navas-Parejo, M., & Sola Reche, J. M. (2020). Interés y Motivación del Estudiantado de Educación Secundaria en el uso de Aurasma en el Aula de Educación Física (Secondary Education students' interest and motivation towards using Aurasma in Physical Education classes). *Retos*, 38, 333-

340. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76832>

Núñez del Río, M. C., López, C. B., Molina, E. C., & García, M. G. (2014). Enfoques de atención a la diversidad, estrategias de aprendizaje y motivación en educación secundaria. *Perfiles Educativos*, 36(145), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0185-2698\(14\)70638-5](https://doi.org/10.1016/S0185-2698(14)70638-5)

Schroeder, A. N., & Best, T. M. (2015). Is self-myofascial release an effective preexercise and recovery strategy? A literature review. *Current Sports Medicine Reports*, 14(3), 200-208. <https://doi.org/10.1249/JSR.000000000000148>

Yáñez, M. de las M. D., & Sánchez, G. I. S. (2011). El trabajo docente desde las percepciones de profesores en formación. *Educere*, 21(69), 427-437.

## 10. Anexos

### 10.1. Anexo 1. Competencias y evaluación 3.º De la ESO

#### Anexo 1

Tabla 14

*Competencias y evaluación 3.º de la ESO*

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias
BL1.1. Analizar la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía y el control de la intensidad de la actividad física, mediante pruebas de valoración, utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y su condición física	BL1.1.1. Analiza la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía, y adapta el control de la intensidad del esfuerzo a través de la toma de pulsaciones y cálculo de la ZAS.	CMCT
	3º. EF. BL1.1.2. Aplica las pruebas de valoración de las capacidades físicas para determinar su nivel inicial y su progreso en relación con la salud y la condición física.	CMCT CD
BL1.2. Explicar el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial, incrementándolas de forma saludable, utilizando métodos de mejora de acuerdo con las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices, aplicando las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo y mostrando una actitud de autoexigencia	BL1.2.1. Explica el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial en relación con la salud y la calidad de vida. 3º. EF. BL1.2.2. Aumenta de manera saludable el nivel de sus capacidades físicas, utilizando métodos de mejora de acuerdo con las posibilidades	CMCT SIEE

	anatómicas, fisiológicas y motrices, y mostrando una actitud de autoexigencia.	
BL1.3. Organizar actividades colectivas de calentamiento y de vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión, y dirigir su puesta en práctica graduando progresivamente su intensidad.	<p>BL1.3.1. Organiza actividades colectivas de calado específico y de vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión.</p> <p>BL1.3.2. Dirige en la práctica de actividades colectivas de calado específico y de vuelta a la calma, graduando progresivamente su intensidad.</p>	CMCT SIEE CAA
BL1.4. Analizar la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones; y evidenciar estas conductas y sus beneficios en su vida personal y en el contexto social actual.	<p>BL1.4.1. Analiza críticamente las actitudes y los estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, ocio y actividades físico-deportivas, incidiendo en la prevención de enfermedades y adicciones.</p> <p>BL1.4.2. Evidencia la presencia de conductas y beneficios que derivan de los estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones, en su vida personal y contexto social actual.</p>	SIEE  CMCT SIEE
BL2.1. Realizar habilidades individuales específicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas, del nivel educativo, y mostrar mientras las realiza actitudes de autoexigencia	BL2.1.1. Realiza habilidades individuales específicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y	

<p>preservando la seguridad individual y colectiva</p>	<p>no competitivas, del nivel educativo.</p> <p>BL2.1.2. Muestra actitudes de autoexigencia, preservando la seguridad individual y colectiva en las actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas.</p>	<p>SIEE CSC</p>
<p>BL2.2. Solucionar situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición del nivel educativo, aplicando, con autonomía, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.</p>	<p>BL2.2.1. Soluciona situaciones motrices (con implemento, material reciclado, alternativo...) que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, aplicando, con autonomía, pautas estratégicas de juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición, de ocio y recreación del nivel educativo.</p> <p>BL2.2.2. Aplica con autonomía las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes de juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición del nivel educativo.</p> <p>BL2.2.3. Soluciona situaciones motrices que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios, aplicando, con autonomía, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes de juegos y deportes adaptados del nivel</p>	<p>CSC CAA</p>

	educativo, desarrollando comportamientos inclusivos.	
BL2.3. Practicar los golpes específicos y elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pelota valenciana en cepillo en la calle y trinquete, ñago y fraile, y practicar juegos populares de nuestro entorno y del mundo.	BL2.3.1. Practica los golpes específicos y los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pelota valenciana en cepillo en la calle y trinquet, nyago y fraile.  BL2.3.2. Practica juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo del nivel educativo, incidiendo en la inclusión y el respeto a las tradiciones y multiculturalidad.	CSC CAA  CSC CEC CAA
BL3.1. Organizar, con supervisión del docente, actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural, tales como senderismo, orientación y otras actividades, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en el que se practican.	BL3.1.1. Organiza, con supervisión del docente, actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural, como senderismo, orientación y otras actividades, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en que se practican.	CMCT SIEE
BL3.2. Practicar actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural, aplicando las técnicas adecuadas y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades, mostrando hábitos de conservación y protección de medio natural mientras las practican.	BL3.2.1. Practica actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural, aplicando las técnicas adecuadas.  BL3.2.2. Muestra hábitos de conservación y protección del medio natural, evitando el impacto ambiental mientras practican actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo.	CMCT SIEE  CMCT SIEE

	BL3.2.3. Regula el esfuerzo, en función de sus posibilidades, en la práctica de actividades físico-deportivas inclusivas en el nivel educativo en el medio natural.	
BL4.1. Diseñar, a partir de una propuesta dada, sencillos montajes artísticos, individuales o colectivos, y representarlos utilizando técnicas de expresión corporal con desinhibición y creatividad.	<p>BL4.1.1. Diseña, a partir de una propuesta dada, sencillos montajes artísticos, individuales o colectivos.</p> <p>BL4.1.2. Representa y utiliza técnicas de expresión corporal con desinhibición y creatividad en sencillos montajes artísticos, individuales o colectivos.</p>	CEC CAA SIEE
BL4.2. Interpretar textos orales del nivel educativo procedentes de diversas fuentes, utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información, y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	BL4.2.1. Interpreta textos orales sobre conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo, procedentes de fuentes diversas, utilizando las estrategias de comprensión oral del nivel educativo	CCLI CAA
BL4.3. Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo, y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	<p>BL4.3.1. Planifica la elaboración de textos orales sobre conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo, ajustándose a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa.</p> <p>BL4.3.2. Pronuncia con claridad y aplica las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo cuando expresa oralmente</p>	CCLI CAA

	<p>textos sobre conocimientos de la asignatura de Educación Física.</p> <p>BL4.3.3. Transmite de manera organizada sus conocimientos, utilizando un lenguaje no discriminatorio cuando expresa oralmente textos sobre conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo.</p>	
<p>BL4.4. Participar en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional, aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral, utilizando un lenguaje no discriminatorio.</p>	<p>BL4.4.1. Participa en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico (3° ESO), social o profesional aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral, utilizando un lenguaje no discriminatorio.</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo, y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.</p>	<p>BL4.5.1. Reconoce la terminología conceptual de la asignatura de Educación Física adecuada al nivel educativo.</p> <p>BL4.5.2. Expresa oralmente y por escrito sus conocimientos, utilizando correctamente la terminología conceptual de la asignatura de Educación Física adecuada al nivel educativo.</p>	<p>CCLI CAA</p>
<p>BL4.6. Leer textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información, y aplicarla en la reflexión sobre</p>	<p>BL4.6.1. Interpreta textos continuos y discontinuos (especificar los propios de la asignatura) en formatos diversos y presentados en</p>	<p>CCLI CAA</p>

<p>el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.</p>	<p>soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo.</p>	
<p>BL4.7. Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo, y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminador.</p>	<p>BL4.7.1. Planifica la elaboración de textos escritos sobre los conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo (especificar los propios de la asignatura), ajustándose a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa.</p> <p>BL4.7.2. Escribe textos (especificar los propios de la asignatura) sobre conocimientos de la asignatura de Educación Física del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando los aspectos formales y aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo.</p> <p>BL4.7.3. Transmite de manera organizada sus conocimientos, utilizando un lenguaje no discriminatorio cuando escribe textos sobre conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo.</p>	<p>CCLI CAA SIEE</p> <p>CCLI CAA</p>
<p>BL5.2. Analizar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, relacionándolas con sus características y las interacciones motrices, y aplicar medidas</p>	<p>BL5.2.1. Analiza las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artísticos-expresivas del</p>	<p>SIEE</p>

<p>preventivas y de seguridad en su desarrollo. 3°.</p>	<p>nivel educativo, relacionándolas con sus características y las interacciones motrices.</p> <p>BL5.2.2. Aplica medidas preventivas y de seguridad en el ejercicio de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas del nivel educativo.</p>	<p>SIEE</p>
<p>EF. BL5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones, siendo consciente de sus fortalezas y debilidades; mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos, y actuar con flexibilidad, buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.</p>	<p>BL5.3.1. Lleva a cabo con eficacia tareas o proyectos del nivel educativo, y es consciente de sus fortalezas y debilidades.</p> <p>BL5.3.2. Tiene iniciativa para emprender y proponer acciones cuando realiza tareas o proyectos del nivel educativo, y actúa con flexibilidad, buscando soluciones alternativas a las dificultades encontradas durante su desarrollo.</p> <p>BL5.3.3. Muestra curiosidad e interés durante la planificación y el desarrollo de tareas o proyectos del nivel educativo en que participa.</p>	<p>SIEE</p>
<p>3°. EF. BL5.4. Buscar y seleccionar información del nivel educativo de manera contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia, registrándola y almacenarla de manera esmerada.</p>	<p>BL5.4.1. Busca y selecciona información en diversas fuentes de manera contrastada para ampliar conocimientos y elaborar textos sobre los conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo, del ámbito personal, académico, social o profesional.</p>	<p>CD CAA CCLI</p>

	<p>BL5.4.2. Organiza la información obtenida en distintas fuentes mediante diversos procedimientos de síntesis o presentación de los contenidos, y la utiliza para elaborar textos sobre los conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo, citando adecuadamente su procedencia.</p> <p>BL5.4.3. Registra en papel o almacena digitalmente en dispositivos informáticos y servicios de la red, de manera cuidadosa y ordenada, la información sobre conocimientos de la asignatura de Educación Física del nivel educativo, seleccionada previamente.</p>	<p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CAA CCLI</p>
<p>BL5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo, utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas maneras de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).</p>	<p>BL5.5.1. Crea contenidos digitales del nivel educativo, como documentos de texto, presentaciones multimedia y producciones audiovisuales, con sentido estético, utilizando aplicaciones informáticas de escritorio.</p> <p>BL5.5.2. Edita contenidos digitales del nivel educativo, como documentos de texto, presentaciones multimedia y producciones audiovisuales, con sentido</p>	<p>CD CSC</p>
<p>BL5.6. Participar en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes en las tareas del</p>	<p>BL5.6. Asume autónomamente diversos</p>	<p>SIEE CAA</p>

<p>nivel educativo, asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad; apoyar a sus compañeros y compañeras, demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones, y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.</p>	<p>roles con eficacia y responsabilidad cuando participa en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes.</p> <p>BL5.6.2. Apoya, por iniciativa propia, a sus compañeros y compañeras, demostrando empatía, y reconoce sus aportaciones cuando participa en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes.</p> <p>BL5.6.3. Resuelve con deportividad, de manera autónoma, los conflictos y las discrepancias habituales que aparecen en la interacción con sus compañeros y compañeras mientras participa en equipos de trabajo utilizando el diálogo igualitario.</p>	<p>CSC</p>
<p>BL5.7. Planificar tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempo ajustada a los objetivos propuestos; adaptarlo a cambios e imprevistos, transformando las dificultades en posibilidades; evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final, comunicando personalmente los resultados obtenidos.</p>	<p>BL5.7.1. Planifica tareas o proyectos del nivel educativo, individuales o colectivos, haciendo una previsión de recursos y tiempo ajustada a los objetivos propuestos, adaptando la planificación realizada a cambios e imprevistos, transformando las dificultades en posibilidades.</p> <p>BL5.7.2. Evalúa, con ayuda de guías, el producto final y el proceso seguido en el desarrollo de tareas o proyectos individuales y colectivos del nivel educativo.</p>	<p>SIEE CAA</p>

## 10.2. Anexo 2. Rúbrica autoevaluación.

### Anexo 2

*Rúbrica autoevaluación. 10%.*

<b>Datos a tener en cuenta</b>	<b>Nota y comentarios</b>
<b>Utiliza los recursos adecuados para resolver conflictos relacionados con el triatlón (20%)</b>	
<b>Tiene muy buen manejo en el sector de ciclismo y en el circuito de habilidades (20%)</b>	
<b>Cumple el reglamento y conoce las transiciones y sabe ejecutarlas (20%)</b>	
<b>Utiliza los recursos y el espacio correctamente (20%)</b>	
<b>Ha tenido compañerismo en las sesiones prácticas y ha hecho todo lo posible para cumplir los objetivos marcados en la sesión (20%)</b>	

### 10.3. Anexo 3. Rúbrica actitudes

#### Anexo 3

*Rúbrica actitudes 30%.*

	Siempre participa y muestra interés por las clases (2p)	Casi siempre participa y muestra interés por las clases (1,5p)	A veces muestra interés (1)	No muestra interés (0,5)
Ha participado y mostrado interés en la sesión				
Tiene ideas creativas para resolver una situación o llegar a cumplir un objetivo				
Ha trabajado de forma individual y colectiva				
Ha entendido todos los conceptos dados en la sesión				
No ha tenido ninguna situación problemática ni ha interrumpido la clase				

#### 10.4. Anexo 4. Rúbrica examen práctico

##### Anexo 4

*Rúbrica examen práctico (40%).*

Criterio	No realiza 0%	Con dificultad 30%	Correcto 50%	Bien 70%	Perfecto 100%	Puntuación
Realiza correctamente las transiciones						/1,5
Realiza toda la distancia de las tres disciplinas						/1,5
Cuida el medio natural						/1
Utiliza el material específico (casco, ropa deportiva).						/1,5
Realiza correctamente el segmento de natación						/1,5
Realiza correctamente el segmento de ciclismo						/1,5
Realiza correctamente el segmento de carrera a pie						/1,5

