



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte -  
Inef

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

**115100056 - Triatlón y Ciclismo**

### PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Primer semestre

## Índice

---

### Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
4. Descripción de la asignatura y temario.....	2
5. Cronograma.....	4
6. Actividades y criterios de evaluación.....	6
7. Recursos didácticos.....	7

## 1. Datos descriptivos

---

### 1.1. Datos de la asignatura

<b>Nombre de la asignatura</b>	115100056 - Triatlón y Ciclismo
<b>No de créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Curso</b>	Tercero curso
<b>Semestre</b>	Quinto semestre
<b>Período de impartición</b>	Septiembre-Enero
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
<b>Curso académico</b>	2019-20

## 2. Profesorado

---

### 2.1. Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías</b> *
Alberto Garcia Bataller (Coordinador/a)	105	alberto.garcia@upm.es	L - 11:30 - 13:30 X - 11:30 - 13:30

\* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

## 2.3. Profesorado externo

Nombre	Correo electrónico	Centro de procedencia
Javier Fernandez Alba	alberto.garcia@upm.es	fmc

## 3. Competencias y resultados de aprendizaje

---

### 3.1. Competencias

CE07 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

### 3.2. Resultados del aprendizaje

RA24 - Identificar y programar actividades en función de la composición corporal calculando el balance energético del individuo, proponiéndole actividades que puedan ser cuantificadas por el propio alumno.

## 4. Descripción de la asignatura y temario

---

### 4.1. Descripción de la asignatura

No hay descripción de la asignatura.

### 4.2. Temario de la asignatura

1. Modalidades de triatlón y ciclismo
2. Historia del triatlón y ciclismo
3. Reglamento de triatlón y ciclismo
4. La natación en el triatlón
5. El ciclismo en el triatlón
6. La carrera en el triatlón
7. Las transiciones
8. El material del triatlón
9. Técnica y táctica básica del ciclismo

10. Métodos de entrenamiento en el ciclismo
11. Métodos de entrenamiento en el triatlón
12. Planificación del entrenamiento

## 5. Cronograma

### 5.1. Cronograma de la asignatura \*

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
2	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
3	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
4	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
5	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
6	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
7	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
8	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
9	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	

10	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
11	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral  <b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
12	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral  <b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
13	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	
14	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral  <b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
15	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral  <b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
16	<b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral  <b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
17				<b>examen</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua y sólo prueba final Duración: 02:00

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

\* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

## 6. Actividades y criterios de evaluación

### 6.1. Actividades de evaluación de la asignatura

#### 6.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	examen	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CE07

#### 6.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	examen	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CE07

#### 6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

## 6.2. Criterios de evaluación

FORMATIVA-MIXTA: Este sistema de calificación implica que se tendrán en cuenta varios aspectos:

-Un examen final obligatorio objetivo sobre los contenidos expuestos en el programa de la materia que debe superarse con una calificación mínima de 5 sobre 10.

-Realización de trabajos y su exposición.

- Asistencia y participación activa en las sesiones prácticas de clase.

SUMATIVA: Se deberá comunicar esta opción dentro de las dos primeras semanas del semestre. Se calificará a través de un examen final, pero será de diferentes características que el examen de la opción FORMATIVA-MIXTA.

## 7. Recursos didácticos

---

### 7.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Triatlón diversos artículos que se señalarán a lo largo del desarrollo del curso.	Bibliografía	