



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE TRIATLÓN EN EL MARCO ESCOLAR

Victoria E. Machota Blas

Jefa de Departamento de Educación Física. Instituto de Enseñanza Secundaria
España

Email: victoriaeugen.machota@murciaeduca.es

RESUMEN

Este artículo presenta una propuesta innovadora que acerca el deporte del triatlón al marco escolar con objeto de promover la realización de actividad física en el medio natural. Se trata de una Unidad didáctica (UD) titulada “Nos iniciamos en el triatlón” centrada en la aplicación de este contenido a la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria que se ha desarrollado en un centro escolar situado en un municipio costero de Murcia. En esta UD se adapta el triatlón al contexto escolar y su desarrollo ha supuesto un acercamiento de los alumnos a las actividades físicas en la naturaleza despertando el interés de los adolescentes hacia este medio y hacia el deporte del triatlón.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física en el medio natural, Triatlón, Unidad didáctica, Educación Secundaria Obligatoria.

1. INTRODUCCIÓN

Tierra Orta (1996) define las actividades en el medio natural como un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio. A partir de este concepto, el triatlón es una actividad que tiene lugar en contacto con el medio natural y se define como la combinación de natación, ciclismo y carrera a pie realizados en este orden y sin descanso entre uno y otro en el cuál el segmento de natación se desarrolla en entorno natural de aguas abiertas (lagos, pantanos, playas, ríos...).

Tradicionalmente se han clasificado las actividades en la naturaleza según el medio físico implicado en su desarrollo (Granero, 2007):

- Actividades de tierra: bicicleta de montaña, marcha ecuestre, trekking, marchas, campo a través, acampada, montañismo, escalada, espeleología, carrera de orientación, turismo ecuestre...
- Actividades de aire: parapente, puenting, benjing, ala delta, paracaidismo, vuelo sin motor, aerostación...
- Acuáticas: natación, waterpolo, natación sincronizada, socorrismo, natación con aletas, descenso de barrancos...
- Actividades del mundo animal: pesca, caza, equitación.

El triatlón es una actividad física en el medio natural que se ubica en el grupo de actividades acuáticas y de actividades de tierra cuando se realiza con una bicicleta de montaña y/ o la carrera a pie se desarrolla en un entorno natural. En los últimos tiempos, las modalidades de este tipo (*duatlón cross* y *triatlón cross*) han experimentado un gran auge en cuanto a participación y número de competiciones y la tendencia cada vez más es a buscar circuitos en entornos naturales (circuito europeo de triatlón cross "TNATURA", circuito "Xterra", etc.).

EL TRIATLÓN

En los años recientes, el triatlón se ha convertido en un deporte muy popular en España y en todo el mundo experimentando un notable incremento en su participación y práctica. El Consejo Superior de Deportes (CSD) en colaboración con la Federación Española de Triatlón (FETRI) y las federaciones territoriales está promoviendo su práctica y para ello se ha modificado el reglamento y las distancias adaptando este deporte a todos los niveles, en especial a los más pequeños y jóvenes.

El triatlón presenta diferentes combinaciones que darán lugar a las distintas modalidades y, a su vez, presenta distancias variadas. Existen modalidades de triatlón (natación, bicicleta y carrera a pie), duatlón (carrera a pie, bicicleta y carrera a pie) y acuatlón (carrera a pie, natación y carrera a pie). También existe el llamado triatlón cross y duatlón cross que se diferencian por utilizar bicicleta de montaña y transcurrir por circuitos de tierra. Además de las modalidades anteriores, existe el triatlón de invierno que combina carrera a pie, ciclismo y esquí y, el quatriatlón con segmentos de piragua, natación, ciclismo y carrera. A continuación

detallamos las distancias de cada uno de los segmentos según las modalidades más conocidas (Torres y Portoles, 2007):

TRIATLÓN	Natación	Ciclismo	Carrera
Sprint	0,750 km	20 km	5 km
Olímpica	1,5 km	40 km	10 km
Doble Olímpica	3 km	80 km	20 km
Triple Olímpica	4 km	120 km	30 km
TRIATLÓN CROSS	Natación	Ciclismo	Carrera
Sprint	0.750 Km	10 Km	4 Km
Corta	1,5 km	20 km	8 km
Larga	2,5 km	40 km	15 km
DUATLÓN	Carrera	Ciclismo	Carrera
Sprint	5 km	20 km	2,5 km
Corta	10 km	40 km	5 km
Larga	20 km	80 km	10 km
DUATLÓN CROSS	Carrera	Ciclismo	Carrera
Sprint	4 Km	10 km	2 km.
Corta	6 km	20 km	3 km
Larga	12 km	40 km	6 km
ACUATLÓN	Carrera	Natación	Carrera
Sprint	2,5 km	1 km	2,5 km
Corta	5 km	2 km	5 km
TRIATLÓN INVIERNO	Carrera	Mountain Bike	Esquí de Fondo
Sprint	3 a 4 km	5 a 6 km	5 a 6 km
Corta	7 a 9 km	12 a 14 km	10 a 12 km
Equipos (x3)	2 a 3 km	4 a 5 km	3 a 4 km

Tabla 1: Distancias de cada uno de los segmentos según las modalidades.

El triatlón es uno de los deportes incluidos en el programa de Deporte Escolar que desarrollan el CSD y las Comunidades Autónomas. De este modo, existen competiciones en categorías inferiores en las que pueden participar los alumnos cuyo fin es el aumento de la práctica deportiva. A ello se une su inclusión en el Programa Nacional de Promoción y Ayuda al Deporte Escolar (PROADES) desarrollado también por el CSD, la FETRI y las federaciones territoriales. Las distancias para categorías menores son más cortas y respetuosas con el desarrollo infantil y existe un reglamento para las categorías en edad escolar con las siguientes opciones recomendadas (Torres y Portoles, 2007):

TRIATLÓN	Natación	Ciclismo	Carrera
Prebenjamín	50	1.000	250
Benjamín	100	2.000	500
Alevín	200	4.000	1.000
Infantil	400	8.000	2.000
DUATLÓN	Carrera	Ciclismo	Carrera
Prebenjamín	250	1.000	125
Benjamín	500	2.000	250
Alevín	1.000	4.000	500
Infantil	2.000	8.000	1.000
ACUATLÓN	Carrera	Natación	Carrera
Prebenjamín	125	50	125
Benjamín	250	100	250
Alevín	500	200	500
Infantil	1.000	400	1.000

Tabla 2: Distancias categorías menores.

Por último, la promoción a través de la campaña “SERTRI” (Cadena Ser y la FETRI) pretenden difundir la práctica de este deporte y fomentar la iniciación en edades tempranas. Para ello se vienen celebrando competiciones por distintos puntos de España y se ha creado el triatlón “flash” y otras posibles combinaciones y distancias:

SERTRI – Triatlón	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
FLASH DE MENORES	150m	4 Km	1 Km
FLASH	150 m	4 Km	1 Km
SUPERSPRINT	300 m	8 Km	2 Km
SUPERSPRINT RELEVOS (3 Componentes)	300 m	8 Km	2 Km
TRIALÓN DE LA MUJER	300 m	8 Km	2 Km
DOBLE SUPERSPRINT	600 m	16 Km	4 Km
SPRINT	750 m	20 Km	5 Km

Tabla 3: Distancias campaña “SERTRI” (fuente: <http://triatlon.cadenaser.com>).

2. DISEÑO DE LA UD: “Nos iniciamos en el triatlón”

2.1. PLANTEAMIENTO.

La presente UD ha sido diseñada y desarrollada atendiendo a las características del entorno socio-ambiental de un centro concreto y considerando los conocimientos de la docente de Educación Física, una servidora aficionada a este deporte. El centro en cuestión es el Instituto de Enseñanza Secundaria “Antonio Hellín Costa” situado en el Puerto de Mazarrón (sureste de la Región de Murcia) que se encuentra ubicado en una zona costera con un entorno y clima ideal para la práctica del triatlón. No obstante, la singularidad de cada centro de enseñanza permite las adaptaciones necesarias a la hora de organizar y desarrollar una UD de triatlón.

La UD esta diseñada bajo el marco del Proyecto Educativo del Centro y se trata de una actividad contemplada en la Programación didáctica del departamento de Educación Física para los alumnos de 3º y 4º de ESO. Se viene desarrollando en el tercer trimestre atendiendo a razones de clima con una temporalización de ocho sesiones en el propio centro y dos salidas complementarias. Estas salidas se desarrollarán en el propio medio natural: una salida a la playa para la realización de un acuatlón y otra salida para realizar un recorrido en bicicleta por el entorno natural próximo. En ambos casos los alumnos salen del centro con la correspondiente autorización de los padres y se dedica toda la jornada escolar a las mismas. Por otra parte, la UD se enriquece con la participación de los alumnos en las competiciones de duatlón, acuatlón y triatlón que se celebran dentro del programa de Deporte Escolar desarrollado por la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y la posibilidad de participar en el circuito de competiciones regional desarrollado por la Federación de Triatlón de la Región de Murcia (FTRM).

2.2. CONTRIBUCIÓN DE LA UD A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS DE LA ESO

Las competencias básicas hacen referencia a aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para capacitar a los alumnos en su realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación satisfactoria a la vida adulta y el desarrollo de un aprendizaje permanente a lo largo de la vida (Real Decreto 1631/2006). Cada una de las áreas debe contribuir al desarrollo de diferentes competencias. Esta UD contribuirá a la adquisición de las siguientes competencias:

- *Competencia en comunicación lingüística:* La UD ofrece una variedad de intercambios comunicativos con un vocabulario específico y palabras clave en el mundo del triatlón.
- *Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo:* las actividades propuestas en la naturaleza son un medio de consolidar hábitos y actitudes personales de interrelación con el medio; proporcionan conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que pretenden acompañar a los alumnos más allá de la etapa obligatoria y requieren de la participación e implicación activa de la persona.
- *Tratamiento de la información y competencia digital:* los alumnos aprenden a manejar información en diferentes medios acerca del triatlón.
- *Competencia social y ciudadana:* Las salidas para realizar actividades físicas en la naturaleza son un medio eficaz para facilitar la socialización y convivencia en común, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. A ello se une el respeto a las normas y reglamento del triatlón.
- *Competencia para aprender a aprender:* las actividades propuestas favorecen la autonomía e independencia y permiten que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- *Autonomía e iniciativa personal:* Las actividades en la naturaleza supone el enfrentamiento, vivencia y superación de situaciones de riesgo que lleva consigo una autoafirmación personal, autocontrol personal y autogestión de la motricidad (Ascaso et al, 1996). En la UD se otorga protagonismo al alumnado enfrentándole a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia, responsabilidad y actitud positiva. Se refuerza el conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones valorando las diferencias individuales debido a las características de esfuerzo y superación que fomentan el deporte del triatlón.

2.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Teniendo presente las competencias básicas, la UD planteada pretende contribuir a alcanzar los Objetivos Generales de la Etapa de la ESO (Real Decreto 1631/2006) y del área de Educación Física para esta etapa (Decreto nº 291/2007) recogidos en el Proyecto Educativo del Centro. A la luz de estos, se determinan los siguientes objetivos didácticos:

- Conocer y vivenciar las posibilidades de práctica de triatlón en el medio natural y sus modalidades.
- Practicar actividad física en el medio natural respetándolo y conservándolo.
- Realizar un calentamiento específico para el triatlón, duatlón y acuatlón.
- Participar y colaborar en un triatlón, duatlón y/o acuatlón independientemente del nivel de destreza alcanzado.
- Conocer y respetar las normas de circulación vial y los riesgos de la práctica de actividad física en el medio natural.
- Mejorar las habilidades específicas del ciclismo y promover el uso de la bicicleta como medio de transporte autónomo no contaminante.
- Valorar positivamente la práctica de triatlón como medio recreativo, de ocupación del tiempo libre y de desarrollo y mantenimiento de la salud.

2.4. CONTENIDOS

La UD se relaciona con el bloque de contenidos de actividades en el medio natural. Paralelamente también tiene relación con los bloques de juegos y deportes; cualidades motrices personales y, condición física y salud (Decreto nº 291/2007). A partir de esta primera aproximación, definimos los siguientes contenidos específicos:

- **Conceptos:**
 - Historia, características, modalidades y reglamento del triatlón.
 - Los segmentos y transiciones del triatlón.
 - La bicicleta en el triatlón y como medio de transporte (educación vial).
- **Procedimientos:**
 - Calentamiento específico de triatlón, duatlón y acuatlón.
 - Técnica de los diferentes segmentos: natación, bicicleta y carrera a pie.
 - Técnica de las transiciones en triatlón.
 - Manejo, uso y mantenimiento básico de la bicicleta.
- **Actitudes**
 - Valoración positiva de la práctica de triatlón como medio recreativo, de ocupación del tiempo libre y de desarrollo y mantenimiento de la salud.
 - Interiorización de la importancia del entorno natural como medio de disfrute y ocio.
 - Respeto de las normas y seguridad en la circulación vial y uso de la bicicleta como medio de transporte saludable y no contaminante.
 - Respeto al medio natural y cuidado del mismo.
 - Participación activa en el deporte de triatlón, independientemente del nivel de destreza alcanzado conociendo las limitaciones de cada uno.

2.5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación se expone el desarrollo de las sesiones de esta UD con los objetivos y actividades principales de cada una de ellas.

▪ Sesión 1 –TRIATLÓN

- **Objetivos:** Presentar la UD y despertar el interés del alumnado por conocer y experimentar el deporte del triatlón y sus modalidades.
- **Actividad nº 1:** Con apoyo de unos apuntes elaborados para la UD y mediante una exposición en power-point, se realizan las explicaciones acerca de la historia, características, modalidades, transiciones, reglamento y material del triatleta.
- **Actividad nº 2:** Triatlón en la web: navegación por Internet proyectando las páginas más interesantes relacionadas con el triatlón (www.triatlón.org, www.trimurcia.org).
- **Actividad nº 3:** Visionado de un breve vídeo del triatlón cuyo segmento de natación se realiza en su lugar de residencia (Puerto de Mazarrón) y en el que participan triatletas locales y nacionales (*Triatlón de Fuenteálamo*).

▪ Sesión 2-EL CALENTAMIENTO EN TRIATLÓN Y EL SEGMENTO DE NATACIÓN

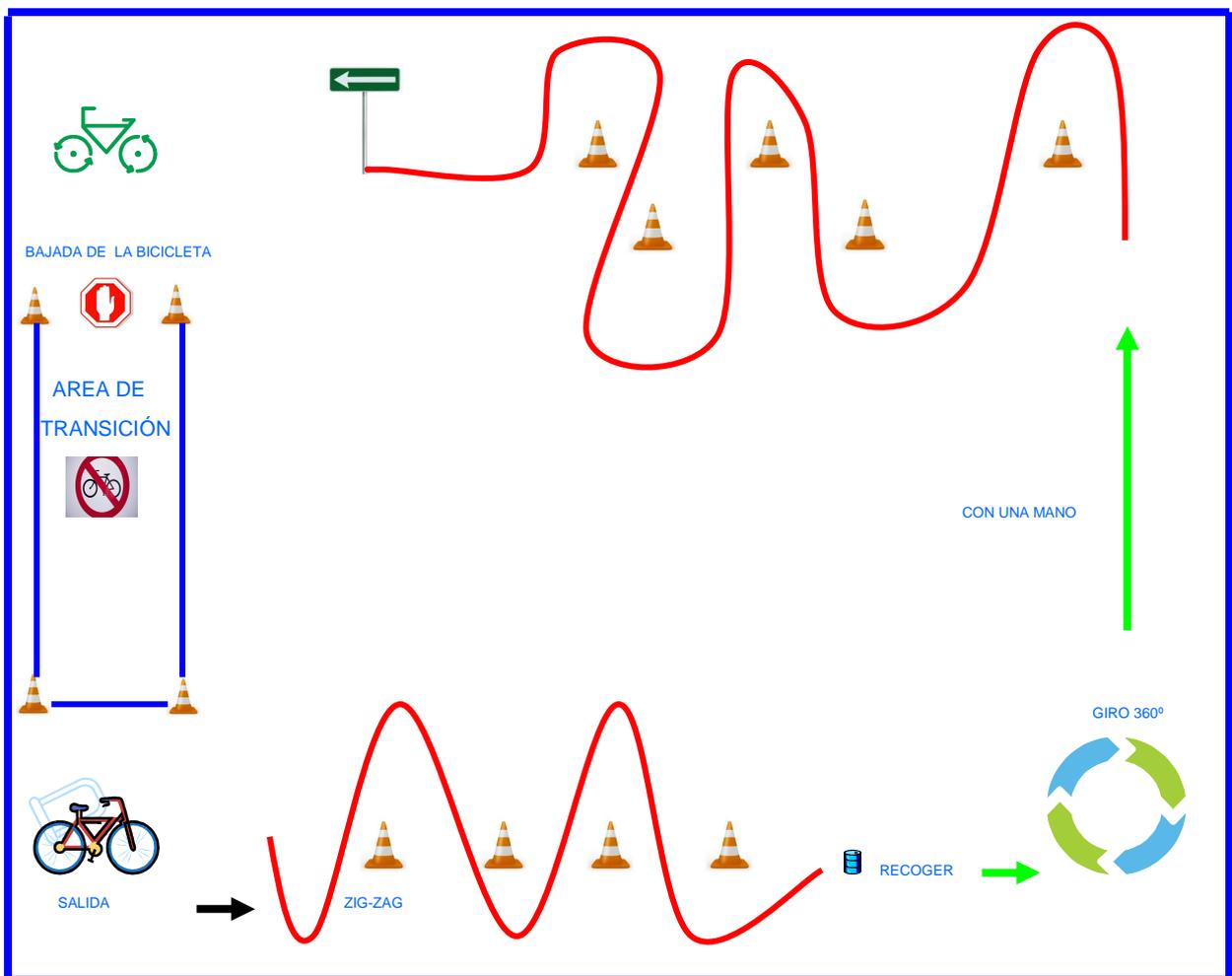
- **Objetivos:** Conocer y experimentar el calentamiento en triatlón; conocer el segmento de natación en triatlón: el estilo crol y la natación en aguas abiertas y sus normas de seguridad y reglamento (en esta UD no se pretende enseñar a los alumnos a nadar).
- **Actividad nº 1:** Visionado de un vídeo subacuático del segmento de natación de una prueba de triatlón con análisis del estilo crol y comentarios sobre la natación en aguas abiertas, las normas de seguridad y el reglamento con respecto a este segmento en triatlón y acuatlón.
- **Actividad nº 2:** Calentamiento en triatlón: en grupos los alumnos deciden cómo debe ser el calentamiento en triatlón y sus modalidades. Posterior puesta en común y realización de los ejercicios propuestos.

▪ Sesión 4- LA BICICLETA

- **Objetivos:** Conocer las normas de circulación en bicicleta (educación vial), el mantenimiento básico de la bicicleta y su uso como medio de transporte saludable y no contaminante.
- **Actividad nº 1:** Actividad interactiva mediante la proyección del contenido de un CD editado por la Fundación Mapfre y el Instituto de Seguridad Vial “*La bicicleta, tu pasión, tu seguridad*” referente a las normas de circulación y seguridad vial. Explicación del reglamento con respecto al segmento de bicicleta en triatlón y duatlón.
- **Actividad nº 2:** Explicación de aspectos básicos y de mantenimiento de la bicicleta (altura manillar y sillín, hinchado de ruedas, frenos, etc.).
- **Actividad nº 3:** Demostración de cómo reparar un pinchazo y cambiar una cámara. Práctica en grupos de reparación de pinchazos con cámaras usadas y cambios de cámara con ruedas de bicicleta.

▪ Sesión 5- SEGMENTO DE BICICLETA

- **Objetivos:** Conocer el ciclismo en triatlón y sus técnicas básicas.
- **Actividad nº 1:** Realización de un calentamiento específico.
- **Actividad nº 2:** Explicación y experimentación de las habilidades básicas sobre la bicicleta: subir, bajar, frenar, girar, cambiar de marcha y circular.
- **Actividad nº 2:** En grupos y por turnos, realización de un circuito de habilidad con la bicicleta.
- **Actividad nº 3:** Relevos: los mismos grupos realizan el mismo circuito de habilidad con la bicicleta en la pista polideportiva dando el relevo en el área de transición. Gana el equipo que acabe antes.

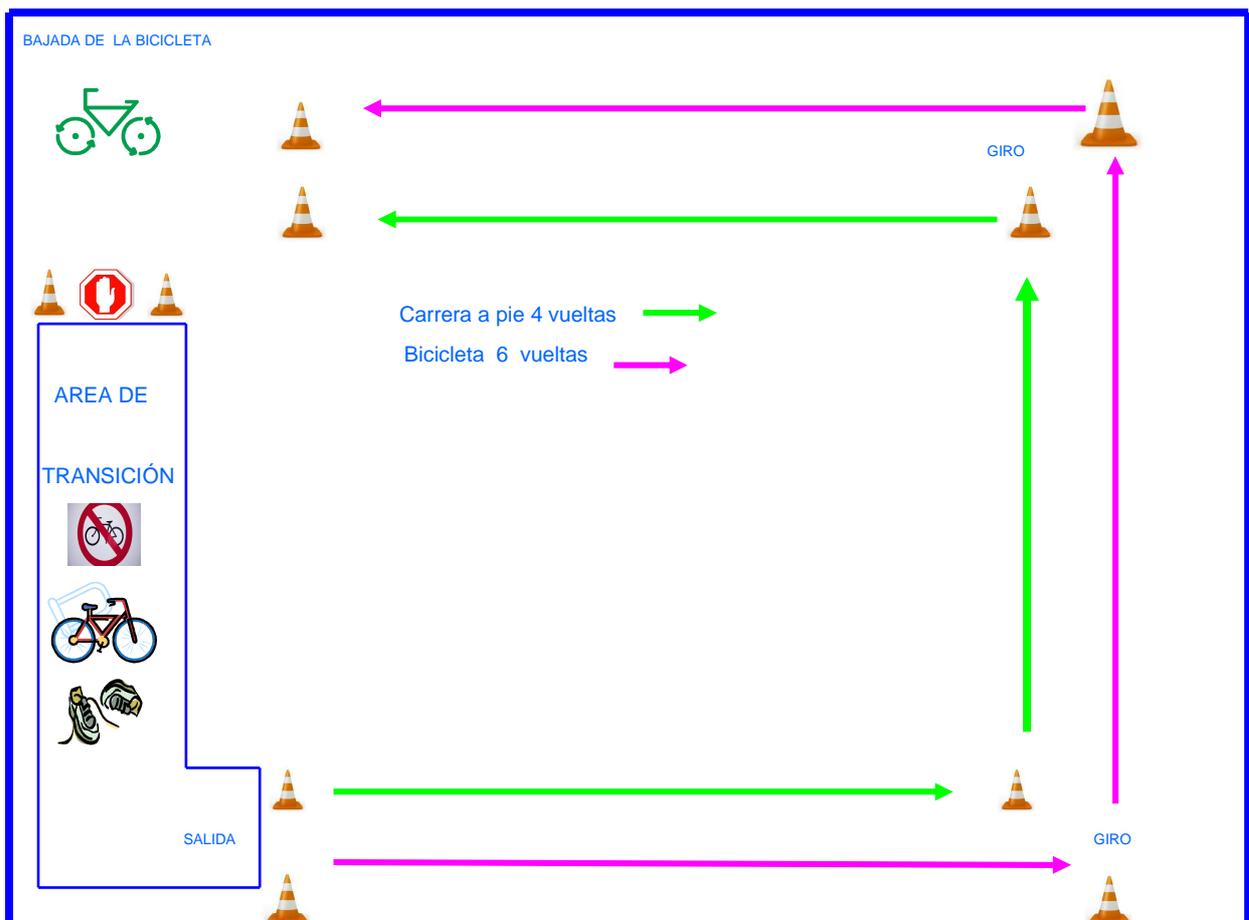


Dibujo 1: Circuito de habilidad de bicicleta

▪ Sesión 6- SEGMENTO DE CARRERA

- **Objetivos:** Conocer la carrera a pie en triatlón.
- **Actividad nº 1:** Juegos que implican la carrera: el cortahilos, el pañuelo, etc. y quitarse y ponerse las zapatillas en parejas el compañero lleva al alumno descalzo a "caballito" hasta sus zapatillas que debe ponérselas, (cambio de roles).

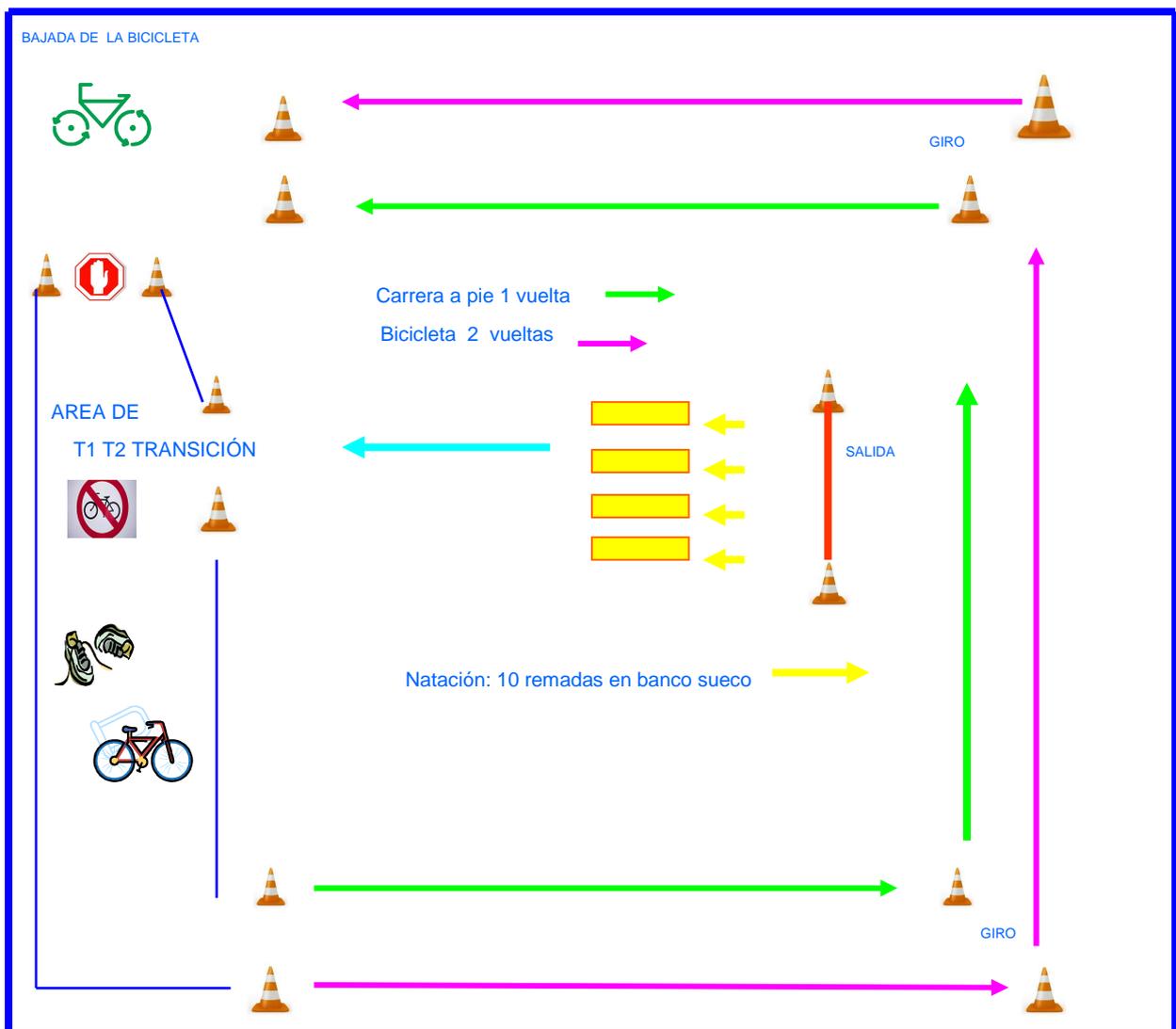
- **Actividad nº 2:** Ejercicios de técnica de carrera (skipping rodillas arriba, talones atrás, zancadas), carreras progresivas y con cambios de ritmo.
 - **Actividad nº 3:** Por grupos conseguir el objetivo común de realizar un número determinado de vueltas a la pista polideportiva. Gana el equipo que lo realice en el menor tiempo. Todos deben participar.
- **Sesión 6- TRANSICIONES**
- **Objetivos:** Conocer la técnica de las transiciones.
 - **Actividad nº 1:** Explicación de la técnica de transiciones haciendo referencia a los aspectos importantes del reglamento.
 - **Actividad nº 2:** Práctica del circuito de transiciones de duatlón: salida y 4 vueltas de carrera a pie, entrada a la zona de transición y realización de la transición carrera-bicicleta, 6 vueltas en bicicleta, bajada de la bicicleta y entrada a la zona de transiciones para la realización de bicicleta-carrera, 4 vueltas de carrera a pie y llegada a meta.
 - **Actividad nº 3:** Relevos por grupos: realización del circuito de duatlón dando el relevo en el área de transición empleando el dorsal. Gana el equipo que acabe antes.



Dibujo 2: Recorrido de transiciones de duatlón

▪ Sesión 7 – TRANSICIONES

- **Objetivos:** Practicar la técnica de las transiciones y realizar una prueba práctica.
- **Actividad nº 1:** Explicación de la prueba práctica a realizar: salida y realización de 10 remadas en un banco sueco, entrada a la zona de transición y realización de la T1 (natación-bicicleta), salida y 2 vueltas en bicicleta, bajada de la bicicleta y entrada a la zona de transiciones para la realización de la T2 (bicicleta-carrera), 1 vuelta de carrera a pie y llegada a meta.
- **Actividad nº 2:** Práctica en grupos del circuito de transiciones.
- **Actividad nº 3:** Ejecución prueba práctica de forma individual.



Dibujo 3: Circuito de examen de transiciones

▪ Sesión 8 – EXAMEN TEÓRICO

- Objetivos: Realizar un examen teórico y evaluar la UD desarrollada.
- Actividad nº 1: Realización del examen teórico.
- Actividad nº 2: Realización de la hoja de evaluación de la UD.
- Actividad nº 3: Puesta en común de la UD.

OBSERVACIONES:

▪ Actividades complementarias a la UD:

- Competición en la playa: acuatlón. Se trata de una competición-evento escolar de triatlón en su modalidad de acuatlón (natación y carrera). El objetivo es finalizar la UD con evento que motive a los alumnos a poner en práctica sus conocimientos, implicarse en la organización y a ganar confianza a la hora de participar en este deporte fuera del marco escolar.
- Salida en bicicleta por el entorno natural próximo. Esta salida y las sesiones relacionadas con la bicicleta se realizan tras el desarrollo de la UD y de unas charlas realizadas por parte de la policía local de Mazarrón. En ellas se han visionado vídeos y realizado tareas relacionadas con la educación vial recordando a los alumnos el uso obligatorio del casco, las normas de circulación, etc. Asimismo, la policía local acompaña a los alumnos en la salida en bicicleta por el entorno natural próximo.

- Para el desarrollo de esta UD se utilizan las nuevas tecnologías de información y comunicación (TIC) como recursos para la enseñanza-aprendizaje contribuyendo a la competencia de tratamiento de la información y competencia digital. Existen multitud de recursos en internet (vídeos en *youtube* que permiten el visionado de un vídeo del triatlón, el visionado de un vídeo subacuático del segmento de natación de una prueba de triatlón, (<http://www.mapfre.com/fundacion/es/seguridad-vial>, www.circulando.es www.profesoresyseguridadvial.com, www.seguridadvialparajovenes.com)
- Esta UD representa una propuesta de desarrollo de actividades para un centro escolar en concreto. Cada centro y cada profesor podrá adaptarla a sus circunstancias cambiando, suprimiendo actividades y/o añadiendo algunas nuevas. De este modo se pueden reducir o aumentar el número de sesiones. El objetivo es acercar el triatlón al marco escolar con los medios de los que se disponga presentándolo como una actividad saludable a desarrollar en su tiempo libre en el entorno natural.

2.6. CRITERIOS METODOLÓGICOS

La metodología será activa y participativa. Se trata de crear un ambiente motivante que despierte el deseo de práctica de este deporte. Se procurará una pedagogía no directiva planteando situaciones para la exploración de diversas prácticas sobre todo en las sesiones dedicadas a la transiciones y bicicleta, aprendizajes por descubrimiento o búsqueda a partir de consignas abiertas. Los alumnos trabajarán en parejas y grupos a modo de relevos con objeto de alcanzar objetivos comunes. Para la competición que se celebra en la playa los alumnos competirán como un equipo cabiendo dos posibilidades diferentes: todos los

miembros del equipo realizan todos los segmentos o cada segmento es realizado por un solo miembro del equipo.

2.7. RECURSOS AMBIENTALES Y MATERIALES

▪ Recursos ambientales:

Las salidas complementarias de la UD se desarrollan en el entorno natural próximo al centro. Se ha elegido la playa más próxima al centro y la que mayor seguridad y menor riesgo ofrece tratándose de la playa de “Bahía”. El desplazamiento a esta playa se ha realizado caminando aproximadamente unos 2 km. La salida en bicicleta se ha realizado por pistas de tierra en zona próxima al centro y en colaboración con la policía local del municipio.

▪ Recursos materiales:

El triatlón es un deporte que requiere de diverso material que en esta UD se ha reducido al mínimo. Para las dos primeras sesiones teóricas se han utilizado las nuevas tecnologías con presentaciones en “powerpoint”, el uso de diferentes páginas web (www.trimurcia.org, www.triatlón.org, etc.) videotutoriales y de competiciones así como el programa “Guía” ofrecido por la Federación Española de Triatlón (<http://tecnicacion.triatlon.org/programa-guia>). Para las sesiones prácticas con bicicleta se han utilizado las bicicletas de los alumnos admitiendo todo tipo de bicicletas los cascos de los mismos. En esos días aquellos alumnos con bicicleta y con la posibilidad de desplazarse al centro en ella así lo han hecho. De este modo, las bicicletas aportadas se han utilizado en los diferentes grupos organizando a los alumnos en grupos para realizar las prácticas. El material para la reparación de la bicicleta (cámaras, parches, herramientas, etc.) lo ha aportado el centro con la colaboración del programa de cualificación profesional inicial “Operaciones Auxiliares de Mantenimiento de Vehículos” que existe en el centro. Para la salida complementaria de realización de un recorrido en bicicleta los alumnos también han utilizado la suya (siempre con casco) y han sido avisados con tiempo para ponerla a punto y, en caso de no disponer de una bicicleta, conseguir alguna prestada. Para la realización de las demás prácticas y la competición en la playa se han empleado dorsales, gomas elásticas para su colocación, gorros de natación, conos y picas, material aportado por el centro. Las sesiones prácticas de bicicleta, carrera y transiciones se han desarrollado en una pista polideportiva exterior.

2.8. INTERDISCIPLINARIEDAD Y VINCULACIÓN CON LOS TEMAS TRANSVERSALES

Esta UD puede trabajarse de manera interdisciplinar con el área curricular de Ciencias de la Naturaleza impartándose contenidos interdisciplinares en torno al medio ambiente, su respeto y conservación. Asimismo, cabe el tratamiento de contenidos transversales como la Educación Ambiental y Educación para la Salud.

2.9. INDICADORES DE EVALUACION Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

A partir de los objetivos didácticos y en función de los contenidos específicos, se definen los siguientes indicadores de evaluación y criterios calificación (%) para el alumno:

- **Conceptos 30 %:**
 - Identifica los orígenes y actualidad del triatlón, sus modalidades y distancias y normas y reglamento básico.
 - Identifica las normas de circulación vial en el uso de la bicicleta y las normas de seguridad en el entorno natural.
 - Enumera los recursos materiales necesarios para la práctica del triatlón.
- **Procedimientos 40%:**
 - Realiza un calentamiento específico para una sesión de triatlón/duatlón y/o acuatlón.
 - Realiza las acciones básicas del manejo de la bicicleta y las transiciones.
 - Participa activamente en las sesiones prácticas independientemente del nivel de destreza alcanzado siempre conociendo las limitaciones de cada uno.
- **Actitudes 30%:**
 - Valora positivamente el triatlón y sus modalidades como medida recreativa de desarrollar y mantener la condición física respetando las normas de seguridad en entorno natural y contribuyendo a su mantenimiento y conservación.

2.10. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las formas de las que nos valdremos para medir las conductas especificadas en los criterios de calificación son el registro de acontecimientos diarios (diario de sesiones) y una hoja de valoración de una prueba práctica. Se empleará también el examen escrito elaborado a partir de las explicaciones y experiencias prácticas de las diferentes sesiones y los apuntes. La hoja de valoración de la prueba de ejecución práctica fue la siguiente:

ALUMNO:	CURSO:
VARIABLES A OBSERVAR (1´25 pto/item)	Puntos
1. Se coloca el dorsal adecuadamente en los diferentes segmentos	
2. Entra y sale correctamente en la zona de transiciones	
3. Se coloca y abrocha el casco adecuadamente	
4. Sube correctamente a la bicicleta y en la zona indicada	
5. Realiza correctamente los recorridos marcados	
6. Baja correctamente de la bicicleta y en la zona indicada	
7. Emplea la técnica correcta en la bicicleta	
8. Realiza la prueba en el orden correcto	
Total:	

Tabla 4: Hoja de evaluación prueba práctica de UD "Nos iniciamos en el triatlón"

El examen escrito consiste en la respuesta a una serie de preguntas cortas sobre el mundo del triatlón y sus modalidades y, el medio natural en el que se practica.

2.11. EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Se valorará la adecuación de los objetivos didácticos propuestos, la significatividad de los contenidos, la adecuación de las actividades y los recursos como medios de alcanzar los aprendizajes propuestos, lo conveniente de la intervención didáctica y, por último la propia evaluación. El instrumento empleado será el diario de sesiones y una hoja de evaluación de la UD desarrollada que será respondida de forma anónima por los alumnos.

3. CONCLUSIONES

El triatlón es una actividad en el medio natural que permite la creación de hábitos saludables y una utilización adecuada del tiempo libre y ocio. Este deporte fomenta actitudes de reto personal, de superación y de mejora. El desarrollo de esta UD ha logrado una mayor participación activa en la realización de ejercicio físico en el medio natural. Los estudiantes han tomado conciencia del deporte del Triatlón demostrando los conocimientos y experiencias relacionadas con él. Esta experiencia didáctica les ha proporcionado la oportunidad de aprender sobre el triatlón y contribuir a la motivación y la práctica del mismo más allá de esta UD. De este modo, el triatlón puede contribuir a mantener estilos de vida saludables y a estar físicamente activos pudiéndose incluir este deporte en la educación física escolar con las modificaciones apropiadas.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTÓN, P., SAINZ, M. (1989). ¿Qué puedo hacer en mi clase con la bicicleta?: Juegos específicos de habilidad". *Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica*, núm. 25, 25-32.

ASCASO MARTORELL, J., CASTERAD SERAL, J. GENERELO LANASPA, E., GUILLÉN CORREAS, R. LAPETRA COSTA, S. TIERZ GARCIA, M. P., (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la naturaleza*. Madrid: MEC.

DECRETO nº 291/2007, de 14 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. BORM núm. 221, 27179- 27303.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN (2007). *Triatlón divertido. Unidad didáctica a desarrollar en las clases de educación física 5º y 6º de Primaria, 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO*. Madrid: FETRI.

FUNDACIÓN MAFRE (2002). *La bicicleta, tu pasión, tu seguridad*. CD editado por el Instituto Universitario de tráfico y seguridad vial. Universidad de Valencia.

GRANERO GALLEGOS. A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital* - Año 12, núm. 107

LAGO HIDALGO, J. (2002). El modelo de formación del triatleta del siglo XXI. <http://www.efdeportes.com>. *Revista Digital*. Año 8, núm. 49.

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm. 106, 17158 -17207.

MACHOTA BLAS, V. E, NIMES PÉREZ, T. (2008). *Triatlón Divertido*. Comunicación presentada en el 5º Congreso Nacional y 3º Internacional Iberoamericano de Deporte Escolar, Sevilla-Dos Hermanas, España.

MUÑOZ DIAZ, J.C. (2010). Las competencias básicas. Desarrollo a través de una unidad didáctica de educación física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 1, núm. 3.

PROYECTO EDUCATIVO IES ANTONIO HELLÍN COSTA en PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL IES ANTONIO HELLIN COSTA (2011/2012). Sin editar.

PIEDNOIR, F., MEUNIER, G., PAUGET, P. (2000). *La bicicleta*. Barcelona: INDE

REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. BOE núm. 106, 677-773.

SÁNCHEZ GÓMEZ, O. B., GARCÍA SEMPERE, P. J., GALLEGO MILLA, M., SIERRA SERRANO, M. A., LÓPEZ DEL AMO GONZÁLEZ, J. J. Y MEDINA LÓPEZ, J. (2006): Aprender la Educación Vial en las clases de Educación Física y Educación Especial. *EFDeportes.com. Revista Digital*. Año 11, núm. 99.

SERTRI (2012). Campaña de la Federación Española de Triatlón y la cadena SER en [en línea]. Dirección URL: <http://triatlon.cadenaser.com>. [Consulta: 20 noviembre 2012].

TIERRA ORTA, J. (1996). *Actividades recreativas en la naturaleza*. En A. Soto Rosales, (coord.), Educación Primaria: actividades en la naturaleza. Huelva: Universidad de Huelva.

TORRES, B y PORTOLES, E (2007). *Jóvenes Triatletas. Iniciación al Triatlón*. Madrid: Federación Española de Triatlón y Consejería de Deportes Comunidad de Madrid.

VAN DER PLAS, R. (1995). *La bicicleta. Su mantenimiento y reparación. Paso a paso*. Barcelona: Hispano Europea.

Fecha de recepción 15/11/2012
Fecha de aceptación: 10/12/2012