

TRIATLÓN DIVERtido



**FEDERACIÓN
CASTILLA LA MANCHA
TRIATLÓN**





INDICE

1. INTRODUCCIÓN	Pág.3
2. ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO?	Pág.4
3. OBJETIVOS	Pág.4
4. CONTENIDOS	Pág.5
5. ¿CÓMO LO LLEVAMOS A CABO?	Pág.5
6. CENTROS DONDE QUEREMOS ACTUAR	Pág.9
7. COMPETICIONES	Pág.14
7.1 COMPETICIONES CLM 5 PRUEBAS 1 FINAL	
8. CONCURSO DE DIBUJO TRIATLON DIVERTIDO	Pág. 15
9. SESIÓN TIPO CHARLA Y ACTIVIDAD FÍSICA	Pág.16
• PRESENTACIÓN	
• SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	
10. VALORACION Y ASPECTOS A MEJORAR	Pág. 16



INTRODUCCIÓN

El triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferentes a la del triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000.

Desde la federación de triatlón de Castilla la Mancha queremos promover este deporte en las edades más tempranas donde existe menos conocimiento de este bonito deporte.

Desde la federación de triatlón de Castilla la Mancha hablamos del triatlón como fuente de valores, un concepto y una forma de ver este deporte a la que le damos mucha importancia, y como su nombre indica TRIATLON DIVERTIDO, cada uno de los triatletas tiene que disfrutar con este deporte.



¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO?

Desde la federación de triatlón de Castilla la Mancha y la Federación Española queremos acercar el triatlón a todos, queremos dar la promoción que merece este deporte, y darlo a conocer para que ellos lo puedan disfrutarlo como ya lo hacemos nosotros.

A través de unas actividades lúdicas y motivantes queremos acercar al colectivo escolar este deporte, exponiendo, ante los niños de los diversos colegios y algunos pueblos de las distintas provincia, qué es y en qué consiste este deporte en su momento actual de desarrollo, y con ello los métodos que contamos en la escuela para hacer posible la práctica de este deporte en el gran abanico de edades que tenemos en la escuela.

Siempre respetando los valores de este deporte, a través de profesionales en la materia por su gran experiencia en la práctica, y con el consentimiento de las entidades, queremos realizar unas actividades dirigida a los jóvenes, para, y como llevo incidiendo e insisto, dar a conocer este deporte y su práctica en los más jóvenes.

OBJETIVOS

Para conseguir una adecuada formación de los chic@s, nos planteamos unos objetivos de trabajo divididos según sus edades e interrelacionados entre sí:

- Hacer deporte divertido y educativo, no se pretende realizar una especialización deportiva, sino cubrir el tiempo de ocio de los escolares de una forma saludable, buscando un Estilo de Vida Activo.
- Dar a conocer este deporte a través de actividades lúdicas y motivantes y hacer que los niños en edad escolar disfruten a través de sus prácticas.
- Enseñar los conocimientos sobre este deporte, y el desarrollo en la actualidad.
- Desarrollar las habilidades y destrezas básicas del triatlón
- Conocer los fundamentos de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad)
- Desarrollar las capacidades físicas básicas relacionadas con el triatlón.
- Entender que hemos de cuidar el cuerpo y mantenerlo en buen estado durante toda la vida, mejorando su nivel de condición física y salud de acuerdo con su nivel inicial.
- Conocer y aplicar una batería de tareas para perfeccionar la técnica de natación, ciclismo y carrera a pie.
- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable: hábitos higiénicos y prevención de riesgos.
- Conocer y mostrar habilidades y actitudes sociales de tolerancia, respeto, solidaridad, trabajo en equipo, etc.



CONTENIDO

Esta etapa se caracteriza por la gran variedad de movimientos que los niñ@s van a adquirir, lo cual se constituirá como la base motriz necesaria para un correcto y rápido aprendizaje y asimilación de las técnicas, capacidades y habilidades básicas necesarias a dominar.

- **El triatlón recreativo.** Se practica por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce. Todo el que ha practicado triatlón destaca lo divertido que resulta, con el aliciente añadido del cambio de modalidad deportiva que hace que sea imposible aburrirse.
- **El triatlón educativo.** La principal pretensión es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo.
- **El triatlón salud.** La práctica adecuada contribuye al desarrollo físico de los niños y los adolescentes así como al desarrollo del hábito saludable del ejercicio físico y otros asociados como hábitos alimentarios, de higiene y cuidado personal.
- **El triatlón competitivo:** Esta faceta del triatlón, a estas edades, debe alejarse del modelo profesional, orientado exclusivamente al resultado y fomentar otros valores como: asumir responsabilidades, ser exigente con uno mismo, perseverante, aceptar y respetar las normas y aceptar las victorias y las derrotas. Además, puede mejorar ciertos recursos psicológicos como: desarrollar y fortalecer la autoconfianza, mejorar el autoconcepto y la autoestima y aumentar la capacidad de autocontrol.

¿CÓMO LO LLEVAMOS A CABO?

Para llevarlo a cabo expongo a continuación los diferentes pasos y procedimiento que vamos a seguir para la consecución de los objetivos propuestos:

- **Visita a los colegios e institutos de toda Castilla la Mancha (Cuenca y Toledo).**
 1. Acercarnos a los distintos colegios e institutos de la localidad.
 2. Enseñar y dar a conocer el deporte del triatlón a través de una exposición en PPT.
 3. Realizar actividades lúdicas y motivantes relacionadas con nuestro deporte, con las que trabajaremos los anteriores objetivos y contenidos expuestos en el anterior punto.Seguiremos la siguiente metodología y orden en las actividades o conjunto de tareas que los alumn@s deben realizar para alcanzar los objetivos previstos y adquirir los contenidos seleccionados. Las sesiones estarán compuestas por las siguientes actividades:
 - ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO.
 - ACTIVIDADES ESPECÍFICAS.



- A. Ejercicios coordinación
 - B. Ejercicios de carrera a través de juegos
 - C. Ejercicios de transiciones.
 - D. Ejercicios simulación de la competición.
- ACTIVIDADES DE VUELTA A LA CALMA.
 - 4. Conclusión de la jornada
 - 5. Para finalizar organizaremos una competición reuniendo a todos los colegios e institutos integrados en nuestro programa.
- **Competición interescolar.**

Se organizara una competición para las distintas edades (5 y 6 de primaria y 1 y 2 de la E.S.O), entre la totalidad de los colegios visitados, donde competirán y demostraran sus habilidades individuales y los conocimientos y destrezas aprendidas con nosotros.
- **Promoción por los pueblos, anterior a su competición.**

Aprovechando las competiciones de triatlón que se realizarán en estos pueblos, nuestro propósito es visitar estos pueblos la semana de antes para promocionar y dar a conocer este deporte, para a la hora de la realización de la competición los niños conozca el funcionamiento de este deporte y puedan apuntarse a la competición.

El procedimiento a seguir es el mismo que en las visitas escolares

 - 1. Acercarnos a los distintos colegios e institutos de la localidad.
 - 2. Enseñar y dar a conocer el deporte del triatlón a través de una exposición en PPT.
 - 3. Realizar actividades lúdicas y motivantes relacionadas con nuestro deporte, con las que trabajaremos los anteriores objetivos y contenidos expuestos en el anterior punto.

Seguiremos la siguiente metodología y orden en las actividades o conjunto de tareas que los alumn@s deben realizar para alcanzar los objetivos previstos y adquirir los contenidos seleccionados. Las sesiones estarán compuestas por las siguientes actividades:
- ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO.
- ACTIVIDADES ESPECÍFICAS.
 - A. Ejercicios coordinación
 - B. Ejercicios de carrera a través de juegos
 - C. Ejercicios de transiciones.
 - D. Ejercicios simulación de la competición.
- ACTIVIDADES DE VUELTA A LA CALMA.
 - 4. Conclusión de la jornada
 - 5. Competición escolar de promoción.



CENTROS DONDE QUEREMOS ACTUAR

LOCALIDAD DE CUENCA

- 14 COLEGIOS PÚBLICOS:

- ✓ El Carmen
- ✓ Casablanca
- ✓ Ciudad Encantada
- ✓ Federico Muelas
- ✓ Fray Luis de León
- ✓ Fuente del Oro
- ✓ Hermanos Valdés
- ✓ La Paz
- ✓ Ramón y Cajal
- ✓ San Fernando
- ✓ San Julián
- ✓ Santa Ana
- ✓ Santa Teresa
- ✓ Isaac Albeñiz

PUEBLOS DE CUENCA QUE ACTUREMOS POR SU TRIATLÓN

- 2 CRA COLEGIOS PÚBLICOS:

- 1 I.E.S PÚBLICO

- | | |
|---|---------------------------------|
| ✓ C.R.A Gloria Fuertes (San Lorenzo de la Parrilla) | ✓ Los Sauces (Villares del Saz) |
| ✓ C.R.A El Quijote (Villares del Saz) | |
| ✓ C.R.A Los Olivos (Cañaveras) | |
| ✓ C.R.A PIMAFAD (Almoguera) | |
| ✓ Fray Luis de León | |
| ✓ Federico García Muelas | |
| ✓ La Paz | |
| ✓ Santa Ana. | |



LOCALIDAD DE TOLEDO

- 12 COLEGIOS PÚBLICOS 2014:

- ✓ Escultor Alberto Sánchez
- ✓ Ciudad de Nara
- ✓ Gómez Manrique
- ✓ Gregorio Marañón
- ✓ Fábrica de Armas
- ✓ Alfonso VI
- ✓ Jaime de Foxá
- ✓ Ángel del Alcázar
- ✓ Jaime de Foxá
- ✓ La Candelaria
- ✓ Pintor Tomás Camarero
- ✓ Miguel de Cervantes

- 2015

- ✓ La candelaria
- ✓ Fábrica de armas
- ✓ Juanelo Turriano
- ✓ Europa

PUEBLOS DE TOLEDO QUE ACTUREMOS POR SU TRIATLÓN

2014

- ✓ Montesclaros
- ✓ Navalcán
- ✓ Cabañas de la Sagra
- ✓ Guadamur
- ✓ Almorox
- ✓ Escalonilla
- ✓ Los navalucillos
- ✓ Almorox
- ✓ San Bartolomé de las Abiertas
- ✓ Castillo de Bayuela
- ✓ Carpio de Tajo

2015

- ✓ Cabañas de la Sagra
- ✓ Magán



COMPETICIONES.

- ✚ **Triatlón escolar** (Cuenca). 9 de Mayo Piscina Municipal.
- ✚ **Duatlon escolar** “Fray Luis de Leon” 6-11-2014 (Cuenca)
- ✚ **Triatlón de San Lorenzo de la Parrilla**. 8-8-2015 (Cuenca)
- ✚ **Triatlón Villares del Saz** 9-8-2015.
- ✚ **Promoción Colegio C.R.A Los Olivos** (Cañaveras)
- ✚ **Promoción Colegio C.R.A PIMAFAD** (Almoguera)

COMPETICIONES CLM 5 PRUEBAS 1 FINAL

Se realizaron 5 triatlones en cada una de las provincias y “una gran final”



Los clubs que hicieron posible fueron:

- Tritoledo
- Trischool Cuenca.
- C.T Guadalajara.
- Manchathon.
- E.Q.TR
- Arcos triatlón Albacete.
- Federación de triatlón Castilla la Mancha
- Federación Española.





Se realizaron competiciones en cada una de las provincias y se realizó “una gran final en La Roda” donde todos los chicos de las diversas provincias pudieron participar y disfrutar juntos del triatlón.

Triatlón Cuenca





Triatlón de Toledo

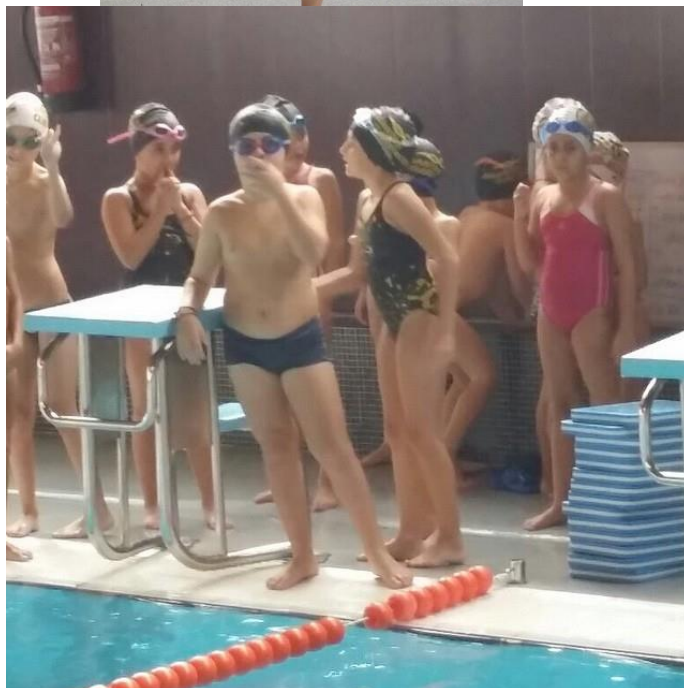


Triatlón Albacete





Triatlón Ciudad Real





Triatlón Guadalajara





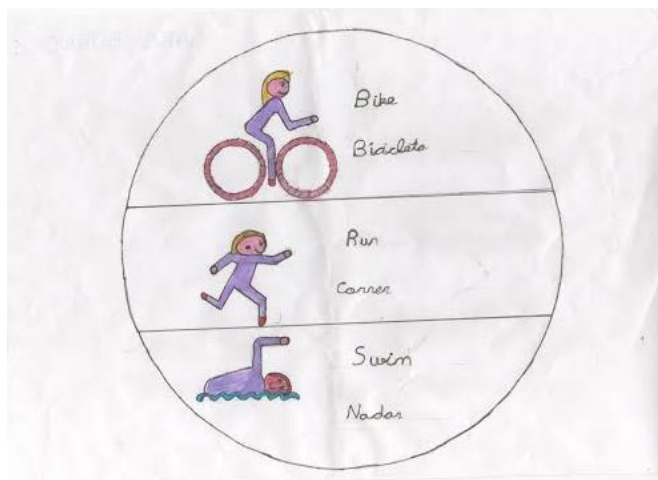
“La gran final” Triatlón la Roda



COMCURSO DIBUJO TRIATLON DIVERTIDO.

Durante toda la temporada se informó a todos los clubs sobre el concurso de dibujo, en mismo día de la prueba también habilitamos una carpa donde todos los chicos que quisieran pudieran realizar sus dibujos.

Sara Bueno Piñar (8 años)



Luna Martinez Romero (8 años)



Álvaro López González (16 años)



David Marsden Vega (16 años)



SESIÓN A DESARROLLAR.

PRESENTACIÓN

TRIATLÓN PARA TODOS

1. ¿QUÉ ES EL TRIATLÓN?
2. VIDEO PROMOCIONAL
3. MODALIDADES
4. TERRENO DONDE SE PUEDE REALIZAR
5. ¿QUIÉN LO PUEDE REALIZAR? – TRIATLÓN PARA TODOS
6. HISTORIA
7. MATERIAL
 - NATACIÓN
 - BICICLETA
 - ATLETISMO
 - ENTRENAMIENTO
8. INSTALACIONES
 - PISCINA
 - PISTAS ATLETISMO
 - PABELLÓN POLIDEPORTIVO Y CARRETERA
9. COMPETICIÓN



10. VIDEO EDUCATIVO



- 11.** VIDEO DEMOSTRATIVO COPA DEL MUNDO
- 12.** ¿ LO HACEMOS?: hablamos de la competición posterior
- 13.** LA FORMACIÓN DEL TRIATLETA COMO PROYECTO DE VIDA

PARTE FÍSICA

SESIÓN SESIÓN TRIATLÓN

JUEGOS CALENTAMIENTO (juegos Técnica)

- 1. Qué color pilla** (resistencia, velocidad, y velocidad de reacción): se divide al grupo en equipos cada equipo será un color o un animal, y deben ir corriendo por el terreno de juego agrupados en los distintos grupos. Cuando el profesor diga un color o animal, el grupo correspondiente deberá pillar a los demás compañeros. Al jugador que pillen se apuntará un punto perdiendo el juego el que más puntos obtenga.

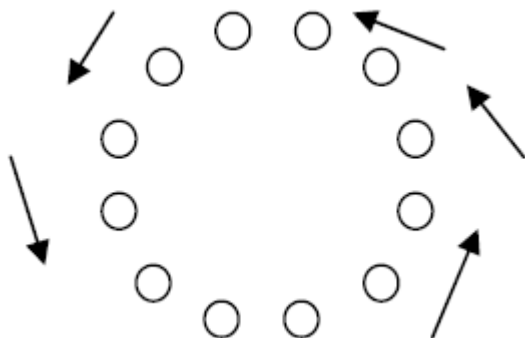
Variante: durante la carrera se le dirá acciones que deberán completar:

- Skipping
- Skipping ruso
- Segundo de triples
- Paso circular

También variaremos a través del sonido el ritmo de la carrera: muy lento, lento, medio, rápido y muy rápido.

- 2. Posta circular** (velocidad en curva): ubicados todos en ronda se divide al grupo en equipos por colores y a su vez a cada uno se le indica un número del 1 al 4(ese será el orden en que corran). A la señal sale el 1 de cada color y le

entregará un testimonio o similar al 2 y así hasta terminar con el 4. El primer equipo en llegar tiene 4, luego 3, 2, y 1.



Este ejercicio lo introduciremos metiendo técnica de carrera que a la vez servirá de movilidad articular, con ejercicios como:

- Skipping
- Skipping ruso
- Segundo de triples
- Paso circular

Variante del anterior: Carrera de números: organizados de la misma forma, se señala un número y los correspondientes a cada equipo salen a correr hasta llegar a su lugar, obtienen puntos para su color de acuerdo a la ubicación

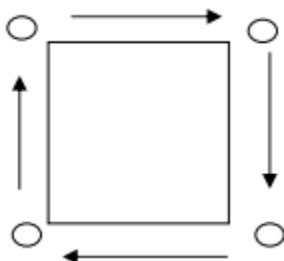
3. “La regata” (flexibilidad dinámica y movilidad articular): Se coloca al alumnado dividido en dos filas. El primero de cada fila coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recoge del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo. Lo trabajaremos con los movimientos;

- Por arriba
- Por un lado
- Por el otro lado
- Por abajo

Cuando hayan hecho los 4 movimientos, el que antes termine gana

PARTE PRINCIPAL

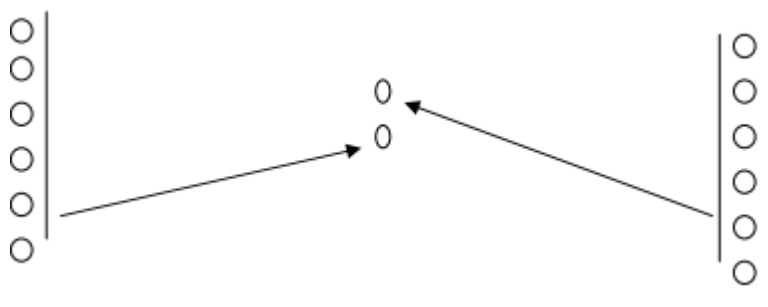
4. Cacería de colas (resistencia y velocidad): 4 grupos ubicados uno en c/vértice de un cuadrado (mínimo 10 x 10m) cada integrante posee una “cola” de color correspondiente a su equipo. A la señal deben correr a quitar las colas del equipo contrario en sentido a las agujas del reloj. Cada cola robada 1 punto al equipo.



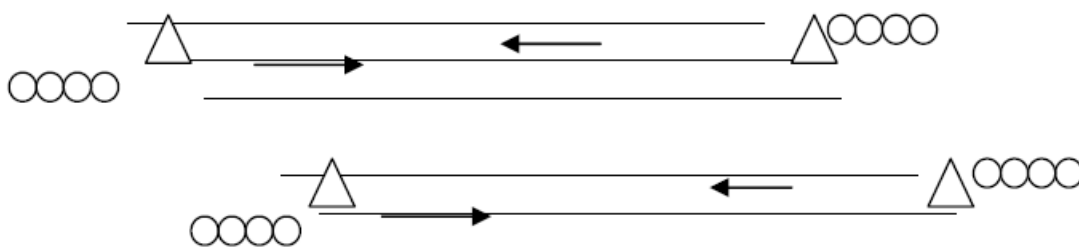
JUEGOS TRANSICIÓN

Antes de los juegos le explicaremos detalladamente cómo son las transiciones para que las conozcan y una vez aprendidas como hacerlas, las practicaremos y haremos diversos juegos de aprendizaje, práctica y automatización.

- 5. Transición (reacción):** dispuestos 2 equipos enfrentados y numerados en forma correlativa. En el centro de los dos equipo y equidistante se colocan casco y porta-dorsales uno para cada equipo. Se indica un número y los correspondientes a cada equipo correrán para alcanzar los huesos y que lo haga primero obtiene un punto para su equipo.

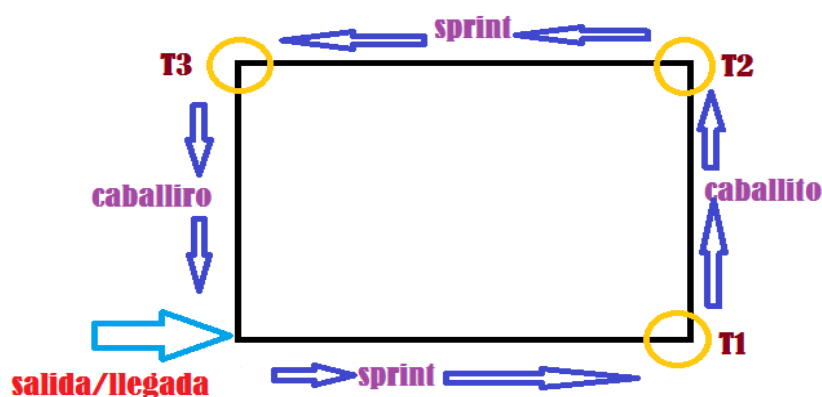


- 6. Relevos transicionales:** organizados como en la figura, los equipos deben realizar carreras de relevos de ida (de a uno por equipo) y luego de vuelta por el lado contrario. El testigo será el casco y el porta dorsales que deberán entregar a su compañero.



7. CIRCUITO: por parejas, un cuadrado, primero competición y luego entrenamiento.

- Empiezan corriendo en sprint una recta
- T1:** En la primera esquina, deben ponerse el casco y montarse a caballito
- Hacen la siguiente recta uno encima de otro
- T2:** En la esquina se quitan el casco
- Corren otra vez la recta a sprint
- T3:** En la esquina se cambian las sudaderas y coge el otro a caballito a su compañero
- Y sprint a caballito hasta el final



COMPETICIÓN

8. COMPETICIÓN: al no tener bicis y no poder nadar simularemos las modalidades de la siguiente manera:

- **Nadar:** moviendo rotatorio alternativo de brazos y piernas talones al culo
- **T1:** ponerse el casco.
- **Bicicleta:** rodillas arriba
- **T2:** quitarse el casco y ponerse el porta-dorsales
- **Correr:** correr normal

Y haremos competición de las tres competiciones anteriormente explicadas (**triatlón, acuatlón y duatlón**) en un circuito previamente marcado.

VUELTA A LA CALMA (estiramientos)

9. Teléfono escacharrado: en círculo, dos equipos uno a cada lado divididas por dos puntas en el círculo, en una el profesos, que pasará la señal, y en la otra un representante de cada equipo donde tenga que llegar la señal. La seña se pasará apretando la mano del compañero del al lado que le pasará al siguiente compañero... al llegar al último compañero, la Punata, este deberá salir corriendo y correr por el círculo hasta llegar otra vez a su sitio. El primero que llegue un punto.

10. JUEGO DE FLEXIBILIDAD: primero le enseñamos a los chicos distintos estiramientos que ellos harán con nosotros, y a cada estiramiento le



daremos un número. Correremos por el terreno y el monitor dirá un número con un correspondiente estiramiento asociado a el, que los niños deberán hacer y aguantar durante 10 segundos, contando todos en voz alta. Quién consiga aguantar el estiramiento 10 segundos, se anotará un punto, ganado aquel que más puntos obtenga.

Los estiramientos son:

1. Cuádriceps
2. Isquios y gemelos
3. Abductores
4. Glúteos
5. Espalda
6. Brazos

También podremos hacer los ejercicios indicando el número, de personas que se deben unir y hacer el ejercicio ayudándose conjuntamente. Por ejemplo: tríos, parejas, 4 personas...

VALORACION Y ASPECTOS A MEJORAR.



TRIATLÓN DIVERtido



FEDERACIÓN CASTILLA LA MANCHA TRIATLON

