



Federación de Triatlón
Región de Murcia

MEMORIA DEPORTE ESCOLAR **2008/2009**

Para el Deporte Escolar 2008/2009 se establecieron una serie de objetivos como son:

1. Conocer el triatlón y sus modalidades.
2. Captar a los deportistas en esas edades para la práctica de nuestro deporte.

Estos objetivos se llevan a cabo por medio de las siguientes actuaciones a lo largo de la temporada:

a). Charlas realizadas en los C.E.I.P. y en los I.E.S. de nuestra región. En éstas les damos a conocer a los/as niños/as cómo es el Triatlón y en qué consiste.

Las charlas que se han realizado son las siguientes:

- 6 charlas por Jose Costal,
 - o Centro Sta. Joaquina Vedruna.- Cartagena 4
 - o CEIP Virgen del Carmen.- Cartagena 2
- 16 por Carlos Sánchez,
 - CEIP Los Rosales.- El Palmar 1
 - IES La Balsica.- Algezares 1
 - IES Valle del Segura.- Blanca 6
 - IES Beniajan.- Beniajan 4
 - Colegio El Jimenado 3
 - Colegio Rafael Nicolas Raya 1
- 12 por Tomás Moya, en Cehegín.
 - CEIP Pérez Villanueva 1
 - CEIP Ntra. Sra. De las Maravillas 5
 - CEIP Ciudad de Begastri 4
 - CEIP Conde Campillos 2
- 5 por Salvador Vidal
 - CEIP La Purísima.- Esparragal P.Lumbreras 4
 - IES Ibañez Martin.- Lorca 1
- 8 por el Club Arabi Yecla.
 - Colegio La inmaculada 2
 - Colegio Alfonso X 1
 - Colegio San Francisco 1
 - Colegio Miguel Ortuño 2

Colegio La Pedrera
Colegio El Alba

1
1

b) Proades.

PROADES

TÉCNICO RESPONSABLE: Maite Calvo Navarro

TÉCNICOS QUE HAN PARTICIPADO EN EL PROGRAMA

CARLOS SÁNCHEZ SÁNCHEZ. Licenciado en Actividad Física. Entrenador Superior de Triatlón. Entrenador Superior de Natación.

TOMÁS MOYA DE GEA

TERESA NIMES. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del deporte. Entrenadora nacional de Triatlón y Atletismo.

JORGE GUTIÉRREZ. Licenciado en Ciencias de la actividad Física y del Deporte.

MAITE CALVO NAVARRO. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

COLEGIOS Y TÉCNICOS

- 1.1. IES Rey Carlos III, de Águilas.
 - Responsable: Maite Calvo Navarro.
- 1.2. IES Beniaján, Beniaján, Murcia
 - Responsable: Carlos Sánchez.
- 1.3. CEIP Rafael Nicolás Raya (Sangonera La verde)
 - Responsable: Carlos Sánchez
- 1.4. Nuestra Señora de Las Maravillas (Cehegín)
 - Tomás Moya Gea.
- 1.5. IES Valle del Segura (Blanca)

- Responsable: Jorge Gutiérrez
- 1.6. IES Emilio Pérez Piñero, Calasparra.
- Teresa Nimes
- 1.7. CRA El Jimenado (Torre Pacheco)
- Responsable: Carlos Sánchez

1. PARTICIPACIÓN GENERAL POR COMUNIDAD AUTÓNOMA.

1.1. FRANJAS DE EDADES.

- Primaria: 5º y 6º: 22 alumnos en total.
- Secundaria: 1º y 2º ESO: 74 alumnos.
- Secundaria: 3º y 4º ESO: 82 alumnos.
- Bachillerato: 24 alumnos.

1.2. GÉNERO.

- Primaria: 11 chicas y 11 chicos.
- Secundaria, 1º y 2º: 48 chicos y 26 chicas.
- Secundaria, 3º y 4º: 55 chicos y 27 chicas.
- Bachillerato: 11 chicas y 13 chicos.

En TOTAL en la Región de Murcia, la participación ha sido exitosa ya que en la duración del Proades han estado conociendo nuestro deporte y practicándolo, así como asistiendo a las competiciones de carácter regional, **202 niños/as.**

1.3. ASPECTOS RELATIVOS A LA DISCAPACIDAD Y A LA INTEGRACIÓN DE INMIGRANTES.

En este caso no ha habido en ninguno de los 7 Proades realizados en la Región de Murcia aspectos relativos a la discapacidad, y tampoco aspectos a resaltar en cuanto a inmigrantes ya que los que han participado están perfectamente involucrados en el entorno.

2. PARTICIPACIÓN POR CENTROS.

I.E.S REY CARLOS III, de ÁGUILAS.

TÉCNICO: Maite Calvo Navarro

1. DISTRIBUCIÓN POR FRANJAS DE EDADES.

El programa en este Centro se ha desarrollado dentro del Bloque II, ya que los alumnos eran de 1º y 2º ESO, es decir en edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

2. GÉNERO

El número total de alumn@s es de 15, de los cuales 10 son chicos y 5 son chicas.

3. ASPECTOS RELATIVOS A LA DISCAPACIDAD E INMIGRACIÓN.

Ya que el número de inmigrantes en el Centro es bajo, en el Proades no ha habido ninguno.

4. GRADO DE SATISFACCIÓN DEL ALUMNO Y PROFESORADO.

Debido a lo satisfactorio que ha sido el Proades para los alumnos del Centro, hemos tenido que prolongar el tiempo de cada sesión.

Los alumnos conocían este deporte pero nunca lo habían practicado. Las sesiones fueron muy satisfactorias pero aún más al realizar una prueba de acuatlon (final regional de San Pedro del Pinatar), la cual les motivó para las posteriores sesiones.

Como he expuesto anteriormente eran 15 los alumn@s que están dentro del programa, pero en la realización de los juegos se incorporaban más niños que estaban por las pistas polideportivas, con lo cual había sesiones muy numerosas.

5. CRONOGRAMA DE LAS SESIONES.

SESIÓN 1. Charla informativa sobre el Triatlón, con la exposición en Power Point.

SESIÓN 2. Carrera.

SESIÓN 3. Juegos de carrera.

SESIÓN 4. Vamos a la piscina. En esta sesión valoramos su técnica de nado. Juegos de persecución en el agua. Un poco de técnica de natación.

SESIÓN 5. Natación en piscina. 100 metros de calentamiento. Jugamos al pañuelo. Nado continuo con paradas cada 50 metros. Un poco de técnica con tabla.

SESIÓN 6. Acuatlón en San Pedro del Pinatar (final regional de Deporte Escolar)

SESIÓN 7. Bicicleta.

SESIÓN 8. Bicicleta + carrera. Transiciones en el Instituto.

SESIÓN 9. Juegos de Natación en la playa.

SESIÓN 10. Juegos de Natación en la playa con carrera en la arena.

SESIÓN 11. Bicicleta. Paseo por los alrededores del Instituto.

SESIÓN 12. Natación en piscina.

SESIÓN 13. Final Regional de Triatlón en Deporte Escolar en Jumilla.

SESIÓN 14. Juegos de Natación en playa y paseo en bici por la zona de la playa.

SESIÓN 15. DÍA DEL TRIATLÓN.

6. INSTALACIONES

Las Instalaciones que se han ocupado para el desarrollo de las sesiones en las distintas modalidades han sido las siguientes:

- NATACIÓN:
 - i. En piscina: En las sesiones 4, 5 y 12.
 - ii. En playa: En las sesiones 9, 10 y 14.
- CICLISMO:

- i. En el Instituto. Trabajo de la técnica de bibi, con conos y pequeños saltos, y juegos montados en bici, durante las sesiones 7 y 8.
 - ii. Recorrido en Bici cerca del instituto, en un terreno de campo, durante la sesión 11.
 - iii. En el paseo de la playa, después de sesión de natación en sesión 14.
- CARRERA A PIE:
 - En el Instituto: Sesión 2, 3, 8 (transición de bici+carrera).

El **material** utilizado en las sesiones era aportado por el Centro de Enseñanza. Las bicicletas utilizadas eran las de los propios alumnos.

Para **concluir** decir que todos los participantes en el Proades han tenido una actitud muy positiva hacia el Triatlón y las diferentes modalidades, con lo cual con un poco de trabajo por parte de nosotros los técnicos podremos tener una buena “cantera” en nuestro deporte, y cada año serían más los que se sientan atraídos.

COLEGIO CONCERTADO NUESTRA SEÑORA DE LAS MARAVILLAS DE SAN VICENTE DE PAUL, CEHEGÍN

TÉCNICO: Tomás Moya Gea

1. DISTRIBUCIÓN POR FRANJAS DE EDADES.

Los alumnos/as son 3 de 5º y 6º de Primaria, y 14 de 1º y 2º de ESO.

2. GÉNERO.

10 chicos y 7 chicas.

ALUMNOS/AS:

- Gabriel Sandoval Castro.
- Tamara Parraga Fernández.
- M^a Luisa De Gea Torres.
- Nadia López Rodríguez.
- M^a del Carmen Araez García.
- María Molina Piernas.
- Noelia Bermúdez García.

- Cristina Torrres López.
- Francisco Méndez López.
- Juan José Duran Caparrós.
- Pedro Jesús Giménez López.
- Jesús Jiménez Sánchez.
- Sergio Fernández Morenilla.
- Carlos Sánchez López.
- Francisco José Giménez López.
- Felipe Castillo Sánchez.
- Rubén Marqués Caiadas.

3. ASPECTOS RELATIVOS A LA DISCAPACIDAD E INMIGRACIÓN.

No hay alumnos con discapacidad ni inmigrantes.

4. GRADO DE SATISFACCIÓN DEL ALUMNO Y PROFESORADO.

Todos los niños/as se han involucrado muy positivamente en la realización de Proades y han realizado varias pruebas de triatlón y acuatlon a nivel escolar en la Región de Murcia.

Los alumnos se han inscrito posteriormente al programa en la Escuela de Triatlón de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cehegín.

5. SESIONES.

Las sesiones se desarrollaron desde el 20 de Abril hasta el 28 de Mayo.

Las sesiones se desarrollaron en las siguientes instalaciones:

- Natación: Piscina climatizada.
- Carrera: Pabellón Polideportivo. Pista Polideportiva del Colegio. Parque cercano.
- Ciclismo: Parque y vía verde.

El desarrollo de la unidad didáctica se ha realizado basándome en la unidad didáctica del programa.

- **NATACIÓN: HORARIO:** Tres grupos en función del programa de actividades extraescolares comprometidos desde el principio de curso, adaptando así la natación.

Días de Abril: 21, 23, 28, 30.

Días de Mayo: 5, 7, 19, 21, 26.

17.00-18.00

18.45-19.30

20.00-21.00

- **CARRERA: HORARIO:** 20.00-21.00

Días de Abril: 20, 27.

Días de Mayo: 4, 11, 18, 25.

- **CICLISMO: HORARIO:** 18.30/19.00-20.00/20.30

Días de Abril: 24.

Días de Mayo: 8, 22.

- TRANSICIÓN DUATLÓN: HORARIO: 20.00-21.00

Días de Abril: 22, 29.

Días de Mayo: 6, 13, 20, 27.

- TRANSICIÓN ACUATLÓN: HORARIO: 20.00-21.00

12 de Mayo

COMPETICIONES REALIZADAS

- Final de Acuatlón de Deporte Escolar: 15 Mayo 2009
- Final de Triatlón de Deporte Escolar: 29 Mayo 2009.

PROADES 2009- IES EMILIO PÉREZ PIÑERO (CALASPARRA)

TÉCNICO

Teresa Nimes Pérez

- Licenciada en Educación Física
- Técnico Superior de Triatlón y Atletismo.

1. TEMPORALIZACIÓN POR SESIONES

Sesión 1 –TRIATLON: introducción teórica. Modalidades y Reglamento.

Sesión 2 NATACION: práctica simulada en *mega-balón*.

Sesión 3 y 4-NATACION: práctica en piscina.

Sesión 5- CICLISMO: técnica y reparaciones.

Sesión 6- CICLISMO: circulación vial en circuito cerrado.

Sesión 7- CARRERA: técnica y juegos de carrera

Sesión 8- CARRERA: Métodos y medios de desarrollo.

Sesión 9- CONTROL DE LA RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD

Sesión 10- TRANSICIONES: tri-gymkana.

Actividad Complementaria: DEPORTE EN LA PLAYA: triatlón/acuatlón

2. EDUCACIÓN EN VALORES (TEMAS TRANSVERSALES): se encuentran en íntima relación con un proyecto de sociedad y de educación que promueve la educación integral de la persona. Se llevará acabo de la siguiente manera:

- **Educación moral y cívica:** valorándose la tolerancia y aceptación de los distintos niveles de habilidad o de imagen corporal.
- **Educación para la salud:** con hábitos positivos sobre la salud general y en concreto sobre la práctica deportiva, sobretodo en calentamientos, aseo...
- **Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos:** con agrupaciones mixtas y por equipos en la competición.
- **Educación para la paz:** con el juego limpio, tolerancia, solidaridad..
- **Educación vial:** con el desarrollo de un circuito cerrado en el pabellón, siguiendo las señalizaciones más comunes de circulación por la vía pública.
- **Educación del consumidor:** el alumno va a conocer muchos tipos de materiales y deberá ser capaz de valorar que material es el más indicado atendiendo a la relación calidad precio y a su funcionalidad y necesidad.
- **Educación ambiental:** mostrando actitudes solidarias de cuidado y protección del medio acuático, durante la práctica de en la playa.

3. METODOLOGÍA

3.1. Técnicas de Enseñanza

- **INSTRUCCIÓN DIRECTA**

Se utiliza de forma muy significativa a lo largo de toda la UD, y se caracteriza porque el profesor emplea de forma mayoritaria un modelo combinando estrategias globales y analíticas. El alumno recibe la información mediante demostración, explicación verbal o utilizando medios audiovisuales con el objetivo de dar con una solución de probado rendimiento y bien definida. Este tipo de técnica es muy utilizada en los deportes individuales con tareas cerradas como es el caso de las tres disciplinas que componen el triatlón.

- **TECNICAS DE INDAGACIÓN**

Al ser un deporte en el que predomina el factor ejecutivo, el triatlón puede proporcionar muchas posibilidades con el empleo de esta técnica. Por ejemplo

en el trabajo de las transiciones o con la táctica, debido a diferencias de nivel de rendimiento o estrategias según los circuitos en los que se práctica.

3.2. Estilos de Enseñanza; A lo largo de la UD se van a utilizar 4 estilos de enseñanza distintos, en función de la tarea a desarrollar;

MODIFICACIÓN DEL MANDO DIRECTO: en las tareas con alto componente ejecutivo; técnica de carrera,...en las que se presentará 4 fases; descripción, demostración, ejecución y corrección grupal o individual durante la ejecución

GRUPOS REDUCIDOS: para trabajar la corrección de la técnica. Para llevar a cabo la aplicación del método se formaran grupos de cuatro; un alumno ejecuta, otro corrige y dos ayudantes, los cuatro pasan por los cuatro roles.

MICROENSEÑANZA: Se forman grupos según niveles y se nombra a un monitor por grupo responsable de dirigir la actividad. Este estilo se utilizará exclusivamente durante la sesión de natación, debido a las diferencias de nivel.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Este estilo será utilizado para las actividades de recreación en la segunda sesión de natación y transiciones.

4. INSTALACIÓN

Debido al gran número de material y variadas instalaciones y espacios requeridos, este apartado merece especial atención. En concreto, las instalaciones se utilizarán;

NATACIÓN: piscina municipal

CICLISMO: patio y pabellón polideportivo.

CARRERA: patio y pabellón polideportivo

TRIATLON: Playa de San Javier.

5. MATERIAL

NATACIÓN	MATERIAL
EQUIPAMIENTO	NATACIÓN: Pull-boy, tabla, gorro, chorro, anillas, CICLISMO: Conos, Picas, cartulinas de colores.
APORTADO POR	CARRERA: conos y pica
EL PROFESOR	TRANSICIONES: cinta separadora

APORTADO POR EL ALUMNO	NATACIÓN: Bañador, chanclas, gafas y gorro de natación, bolsa de aseo para ducharse. CICLISMO: bicicleta, casco y cubierta de recambio.
-------------------------------	--

Posiblemente habrá alumnos sin bicicleta o que no puedan traerla por lo que estas serán compartidas por grupos de 3 y 5 alumnos.

6. ATENCION AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

6.1. Adaptaciones Curriculares No Significativas.

Las diferencias de nivel en el trabajo en natación se multiplican al tiempo que suelen ser muy marcadas, debido fundamentalmente a la relación concreta de cada alumno con el medio acuático. Así podemos encontrar alumnos pertenecientes a un equipo de natación con un dominio excelente y a otros que tan sólo saben “flotar en el agua”. Esto plantea grandes inconvenientes a la hora de diseñar la sesión por lo que se utilizará una **metodología por grupos de nivel**. Es muy probable que encontremos alumnos que se nieguen a realizar la actividad en el agua, por distintas y razones, siendo las más comunes; complejos, torpeza “*autopercebida*”, complejos: delgadez, manchas...a ello responderemos con sesiones lúdicas de complejidad progresiva

6.2. Adaptaciones Curriculares Significativas. (alumno con espina bífida)

- NATACIÓN: el alumno apunta los contenidos y actúa de ayudante.
- CICLISMO y CARRERA: desplazamiento sobre la silla de ruedas.
- TRIATLÓN: el alumno será el juez principal de la prueba.

7. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Sesión 1 Material: power-point, ordenador, proyector y pantalla.
Organización: en grupo. **Actividades: (Iniciales)** Presentación de la UD; objetivos, contenidos y evaluación. Exposición con power-point para conocer el triatlón; modalidades, reglamento y materiales de práctica. A continuación se

muestra todo el material haciendo un inventario, diferenciando el uso de cada material utilizando la **tabla 1**. Se pone hincapié en el adecuado uso y elección del material.

Tabla1. Inventario de material para la práctica y entrenamiento de triatlón.

MATERIAL	Natación	Ciclismo	Carrera
Entrenamiento			
Competición			
“Kit del triatlón”			

Sesión 2. Material: ordenador, mega-balón y colchonetas. **Organización:** en grupo. **Actividades: (Iniciales)** Después de describir la técnica los alumnos distribuidos en grupos de trabajo, reproducen la técnica de crol sobre el *mega-balón*, utilizando la metodología de grupos de trabajo.

Sesión 3 y 4. Material: material de piscina. **Organización:** en grupo y por niveles. **Desarrollo: (Desarrollo)** primero se realizan actividades recreativas y después de aprendizaje y corrección de técnica.

- Actividades recreativas; juegos; “*el camarero*”, “*no me des tu basurilla*”...
- Actividades de enseñanza-aprendizaje: (25 m técnica-25 crol normal)
 - batido de pies en el rebosadero y desplazamiento (ventral y dorsal)
 - punto muerto con tabla (unilateral y bilateral). Idem más respiración.
 - Estilo crol con pull entre las piernas. Ídem con palas en las manos.
 - Apnea
 - Crol con cabeza fuera.
 - Saltos desde rebosadero.

Trabajo por grupos de nivel (iniciación-1, iniciación-2 y perfeccionamiento) previamente organizados. El profesor se encarga de Iniciación 1 y los otros dos grupos corren a cargo de dos alumnos aventajados.

Sesión 5. Material: bicicletas, cubiertas y herramientas de ciclismo. **Organización:** grupos de trabajo. **Actividades: (Iniciales)** se explican los cuidados básicos de la bicicleta (engrasado de cadena, limpieza, control de material y adecuación de altura y distancias de la bicicleta a las características

antropométricas del niño). Luego se explican reparaciones básicas: pinchazo y salida de la cadena. **(Evaluación)** Reparación del pinchazo. Anexo-5-.

Sesión 6. Material: bicicletas, balón, señales de tráfico construidas por los alumnos. **Organización:** asignación de tareas. **Actividades: (Desarrollo y Profundización)** juegos de agilidad con la bici, carrera a relevos y partidillo de fútbol con bici.

Sesión 7. Material: conos. **Organización:** individual y grupo.

Actividades: (Iniciales)

- Juegos de carrera: “pilla-pilla en parejas”, “el tren”
- Ejercicios de técnica de carrera.
 - o Saltitos de metatarso y skiping ruso, skiping (unilateral y bilateral)
 - o Carrera elevando progresivamente el centro de gravedad y saltada.
 - o Técnica circular y pendular.

(Evaluación) Se pasa el instrumento del (Anexo-4-)

Sesión 8. Material: conos, pulsómetro. **Organización:** parejas y grupo. **Actividades (Evaluación)** test de cooper (Anexo -6-) y flexibilidad (dedos pie)

Sesión 9. Material: “kit del triatleta”. **Organización:** individual **Actividades (Desarrollo y profundización)** se enseñan los procedimientos y mecánica de transiciones

(Evaluación) se pasa el instrumento del (Anexo-5-)

Sesión 10. Organización: parejas **Actividades: (profundización)** try-gymcana recorriendo múltiples pruebas sobre todo tipo de contenidos. En el centro del patio se deja una bolsa con las pruebas de las estaciones escritas (se hacen 4 grupos pero se dejan 5 estaciones, para que siempre se pueda estar haciendo alguna prueba. Gana el equipo que hace las pruebas en el menor tiempo. Las estaciones son las siguientes;

- 1- **Técnica de nado en mega-balón.** recorrer cada uno 30 brazadas haciendo la técnica de crol sobre apoyando el vientre en un potro.

- 2- **Carrera: 4x60 recuperando andando ejecutando la técnica correcta.**
El profesor puede penalizar si observa incorrecciones, restando 5 segundos del total del tiempo tardado por equipo.
- 3- **Transición:** pedir en jefatura de estudios una bolsa de deporte que contiene todo el material de transición, dejar todos los elementos bien colocados en zona de transición, pedir que el profesor compruebe la colocación del material, recogerlo todo y devolverlo a jefatura.
- 4- **Ciclismo en rodillo.** Cada alumno tiene que recorrer 3 km y anotar tiempo.
- 5- Preguntas tes de triatlón.
- 6- Obligatorio última estación- **masaje** de relajación de 3´ cada uno.

Sesión complementaria. **Material:** conos, pulsómetro. **Organización:** individual y grupo. **Actividades:** competición en la playa.

8. SEMANA DEL TRIATLÓN

La última semana de clases se colocaron carteles y se proyectaron dos vídeos sobre triatlón:

- Grabaciones de competiciones a nivel regional de campeonatos escolares
- Ironman: corazones de Hierro
-

9. COMPETICIONES

Participación en el campeonato Regional escolar en categoría alevín (femenina y masculina) y cadete (masculina), donde se consiguió un 2 puesto por equipo en alevín femenino.

COLEGIO RAFAEL NICOLÁS RAYA (SANGONERA LA VERDE)
COLEGIO AGRUPADO EL JIMENADO (LOS MARTÍNEZ DEL PUERTO)
IES BENIAJAN

TÉCNICO DE LOS TRES PROADES

Carlos Sánchez Sánchez.

Master en Educación Física y Salud
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Entrenador Superior de Natación.
Entrenador Superior de Triatlón.

Nombres de los colegios que han desarrollado el PROADES en cada una de las Federaciones Territoriales.

Centro de Educación Infantil y Primaria Nicolás Raya (Sangonera la Verde).
Colegio Rural Agrupado el Jimenado (Torre Pacheco).
IES Beniaján (Beniaján).

Distribución por edades:

11 años (6º de Educación Primaria).
16 años (4º de Educación Secundaria Obligatoria).

Género.

Tanto las chicas como los chicos participaron de forma óptima.

Tener en cuenta aspectos relativos a la discapacidad y a la integración de inmigrantes.

En mi caso, en ninguno de los centros tuve discapacitados.
Sólo había un inmigrante que no sabía el idioma, aspecto que se solucionó con otro alumno que iba explicándole la tarea a realizar.

Grado de satisfacción del alumno y profesorado

Los alumnos disfrutaron con los contenidos impartidos aspecto que se pudo observar durante las sesiones ya que estaban muy involucrados en todas las actividades que se desarrollaron. Además a la mayoría del alumnado le gustaría repetir el año que viene.
Por mi parte, grado de satisfacción es también bastante alto.

Cronograma de las sesiones en cada uno de los colegios, con las posibles modificaciones de la Unidad Didáctica, y la implicación de los alumnos en las diferentes sesiones.

IES Beniaján	
Nº de la sesión y contenido	Contenidos impartidos
1.- Explicación	Explicación teórica de la consistencia del deporte

	del triatlón.
2.- Carrera	Técnica de carrera, Juegos y carrera continua.
3.- Carrera	Técnica de carrera. Juegos y carrera intervalada
4.- Carrera	Técnica de carrera, test de cooper.
5.- Carrera y bici	Técnica de carrera, normas de seguridad, partes de la bici, juegos de habilidad.
6.- Bici	Juegos de circulación en grupo.
7.- Bici	Salida grupal por los alrededores del centro
8.- Transiciones	Explicación de las diferentes transiciones y realización de juegos con este contenido.
9.- Natación	Técnica, y juegos
10.- Natación	Técnica, y juegos
11.- Natación	Técnica, y juegos
12.- Natación	Competiciones lúdicas.
13.- Tri-Gymkhana	Gymkhana en la que se pone en práctica los contenidos vistos a lo largo de las sesiones.
14.- Triatlón	Simulación de un triatlón individual y por equipos.

Centro de Educación Infantil y Primaria Nicolás Raya (Sangonera la Verde).	
Colegio Rural Agrupado el Jimenado (Los Martínez del Puerto).	
Nº de la sesión y contenido	Contenidos impartidos
1.- Explicación	Explicación teórica de la consistencia del deporte del triatlón.
2.- Carrera	Técnica de carrera, Juegos y carrera continua.
3.- Carrera	Técnica de carrera. Juegos y carrera intervalada
4.- Carrera	Técnica de carrera, test de cooper.
5.- Carrera y bici	Técnica de carrera, normas de seguridad, partes de la bici, juegos de habilidad.
6.- Bici	Juegos de circulación en grupo.
7.- Bici	Juegos de circulación en grupo.
8.- Transiciones	Explicación de las diferentes transiciones y realización de juegos con este contenido.
9.- Natación	Técnica, y juegos
10.- Natación	Técnica, y juegos
11.- Natación	Técnica, y juegos
12.- Natación	Competiciones lúdicas.
13.- Tri-Gymkhana	Gymkhana en la que se pone en práctica los contenidos vistos a lo largo de las sesiones.
14.- Triatlón	Simulación de un triatlón individual y por equipos.

Comentarios personales de cada uno de los técnicos que han desarrollado el PROADES, en lo referente al desarrollo de las clases y la actitud de los alumnos.

En cuanto al desarrollo de las clases no ha habido ningún problema para primaria, ya que todos los alumnos se involucran, esfuerzan muchísimo ya que el contenido a impartir por sí sólo es motivador, empleando siempre los juegos como medio para enseñar lo que se pretende en cada una de las sesiones además de utilizar materiales e instalaciones totalmente novedosas para ellos (bicicletas, piscinas, etc.). Esto mismo sucede a la mayoría de los alumnos de secundaria, aunque para los chicos y chicas con peor nivel de condición física en ocasiones había que estar encima de ellos para que no decreciera su motivación, pero igualmente su esfuerzo fue también notable y en ningún momento se apreció dejadez por parte de ningún alumno.

Descripción de la competición que culmina la Unidad Didáctica, a nivel del colegio o interterritorial, si se ha realizado.

La competición consiste en realizar un recorrido previamente conocido por los alumnos por el interior del centro. Como no se dispone de piscina para este día se sustituyó este segmento por ejercicios en los que se implicaran principalmente los miembros superiores y también la musculatura abdominal y lumbar. Posteriormente tenían que realizar tres vueltas a un circuito con cierta complejidad técnica pintado con tiza en gran parte. Por último se tenían que poner el dorsal y dar cinco vueltas a las dos pistas polideportivas de las que dispone el centro. Decir que los alumnos salían cada 30" ya que no se disponía de bicicletas para todo el mundo, por lo cuál el sistema de competición se asemejaba al de las contrarreloj.

Sugerencias para el desarrollo del PROADES en el curso 2010.

El mayor problema encontrado en los dos centros fue la falta del material necesario para la realización del segmento de bicicleta, por lo cuál para el año que viene sería de gran ayuda que las bicicletas se pusieran a disposición de los centros educativos durante el periodo en el que se realice el Proades además también se debería de disponer con unos quince cascos, ya que de todos los alumnos sólo dos tenían casco para montar en bici. Por mi parte, para fomentar el uso del casco decidí en los centros de primaria que todo alumno debía ponerse multiconos en la cabeza cada vez que tenían que subirse a la bicicleta.

MEMORIA DEL PROGRAMA PROADES 2009 EN EL IES VALLE DEL SEGURA

TÉCNICO: Jorge Gutiérrez.

1. Distribución por franjas de edades y género.

1º ESO

42 alumnos

14 chicas

28 chicos

3º ESO

38 alumnos

14 chicas

28 chicos

1º BACHILLERATO

24 alumnos

13 chicas

11 chicos

2. - Grado de satisfacción del alumno y profesorado.

En general el grado de satisfacción ha sido positivo, tanto entre los profesores del departamento de Educación Física como entre la dirección del centro, así como entre los alumnos, incluso motivando a que algunos de éstos se animaran a participar, tanto en competiciones escolares, como en competiciones de promoción. Así mismo, lo que más echaron en falta los alumnos fue la imposibilidad de realizar un triatlón en el centro, pero por problemas de logística con el ayuntamiento y las normas de uso de la piscina, no pudimos hacerlo.

3. - Cronograma de las sesiones.

SESIÓN 1

Presentación de la actividad y charla sobre los diferentes aspectos del triatlón

SESIÓN 2

Natación I

Prueba de nivel

Formación de grupos

Trabajo básico de la técnica del estilo crol

SESIÓN 3

Natación II

Trabajo de la técnica del estilo crol

SESIÓN 4

Natación III

Trabajo de la técnica acuática específica del triatlón y la transición I

Realización de una pequeña competición por relevos en la que cada alumno ejecute un tramo de natación más la transición I

SESIÓN 5

Ciclismo I

Prueba de nivel

Formación de grupos

Trabajo básico de la técnica de ciclismo

SESIÓN 6

Ciclismo II

Trabajo de la técnica de ciclismo

Juegos de resistencia

SESIÓN 7

Ciclismo III

Realización de una pequeña competición por relevos en la que cada alumno ejecute la transición I, más un tramo de ciclismo, más la transición II

SESIÓN 8

Atletismo I

Formación de grupos

Trabajo básico de la técnica de carrera

SESIÓN 9

Atletismo II

Trabajo de la técnica de carrera

Juegos de resistencia

SESIÓN 10

Atletismo III

Realización de una pequeña competición por relevos en la que cada alumno ejecute la transición II, más un tramo de carrera a pie.

SESIÓN 11

Combinada I

Realización de un mini duatlón por relevos en el que predomine el componente de las habilidades.

SESIÓN 12

Combinada II

Realización de un duatlón súper sprint por relevos en el que predomine el componente de la resistencia.

PARTICIPACIÓN DE LOS ESCOLARES EN LOS CAMPEONATOS REGIONALES. FINALES DE DEPORTE ESCOLAR

DUATLÓN DE FUENTE ÁLAMO.

PARTICIPACIÓN MASCULINA: **118** NIÑOS
PARTICIPACIÓN FEMENINA: **24** NIÑAS
TOTAL DE CENTROS PARTICIPANTES: 32

ACUATLÓN DE SAN PEDRO DEL PINATAR.

PARTICIPACIÓN MASCULINA: **90**
PARTICIPACIÓN FEMENINA: **42**
TOTAL DE CENTROS PARTICIPANTES: 25

TRIATLÓN DE JUMILLA.

PARTICIPACIÓN MASCULINA: **165**
PARTICIPACIÓN FEMENINA: **39**
TOTAL DE CENTROS PARTICIPANTES: 35