



PROGRAMACIÓN GENERAL DE LA ESCUELA DE TRIATLÓN KALAMOS PARA LAS CATEGORÍAS INFANTIL, ALEVÍN, BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN

1) INTRODUCCIÓN

Esta programación es general y sirve de marco de referencia para los monitores, triatletas y padres. Cada año se concretará en función de las características del grupo e individuales, teniendo en cuenta experiencias previas, desarrollo psico-evolutivo, intereses individuales etc.

Muchos de los objetivos planteados en este modelo no se pueden trabajar en estos momentos con algunas categorías pues estamos limitados en tiempo y en espacios. Por lo que intentaremos ir más directos a lo esencial y lo demás si es posible en algún momento lo iremos tocando en alguna ocasión.

Por ejemplo la cuestión de los estilos está claro que con una hora a la semana queda algo limitada y debemos utilizar mucho más tiempo en el crol e insistir en ello.

Los criterios básicos de planificación trimestral y aquello que es lo que debemos trabajar en todas las sesiones los irá marcando la dirección técnica dando a los entrenadores soltura en la aplicación de tareas y en el trabajo de los demás objetivos.

2) OBJETIVOS GENERALES

- Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones sociales, de salud y calidad de vida, teniendo en cuenta la etapa de desarrollo de cada deportista.
- Adquirir hábitos de salud, respetando el propio cuerpo y el de los demás, evitando conductas peligrosas.
- Realizar ejercicio físico como forma de utilizar el tiempo libre.
- Valorar los beneficios de la práctica de ejercicio físico continuado, para la salud física y psíquica.
- Desarrollar las cualidades físicas y coordinativas
- Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Conocer y adquirir la técnica de las tres especialidades del triatlón: Natación, Ciclismo y Atletismo.

- Conocer y practicar todas las modalidades deportivas individuales y por equipos que incluye el triatlón.... aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
- Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y modalidades deportivas que posibilita el triatlón, colaborando en la organización de campeonatos y/o competiciones, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
- Establecer relaciones sociales.
- Valorar el triatlón y sus modalidades como actividades que permite fomentar planteamientos competitivos saludables o actitudes de reto personal, de superación y de mejora.

3) OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En general para las tres categorías:

- Disfrutar en los entrenamientos y competiciones o juegos.
- Ser respetuosos con los demás compañeros/as y entrenadores/as.
- Adquirir hábitos de autodisciplina, puntualidad, aseo personal, calentamiento, relajación etc.
- Valorar el esfuerzo y las relaciones personales que se establecen por encima del resultado en los juegos o competiciones.

INFANTILES:

NATACIÓN:

- Poder realizar sesiones de 1500 a 2000 metros con normalidad según sea nivel o edad dentro del margen de la categoría.
- Nadar correctamente los 4 estilos.
- Conocer las habilidades y normas necesarias para participar en competiciones de natación.

CICLISMO:

- Conocer las normas básicas de Seguridad Vial.
- Ser capaz de cambiar una cámara pinchada en menos de cinco minutos.

- Aprender a limpiar y mantener la bicicleta en buen estado.
- Manejar bien los desarrollos de la bicicleta.
- Saber ir en grupo.
- Control de la técnica de relevos en carretera.
- Conocimiento general de las partes que componen la bicicleta, sus averías y sus posibles soluciones.
- Saber manejar la bicicleta adecuadamente.
- Ser capaz de rodar 20-30 kms con soltura, sin tener en cuenta el tiempo empleado.
- Demostrar una buena técnica general en el manejo de la bicicleta.

ATLETISMO:

- Trabajar de forma habitual ejercicios de movilidad articular y estiramientos después de cada sesión de entrenamiento.
- Flexibilidad y técnicas para mejorarla.
- Trabajos de coordinación.
- Adquirir una técnica de carrera adecuada.
- Ser capaz de correr 6-10 km con facilidad, sin tener en cuenta el tiempo empleado.

TRIATLÓN:

- Conocer las competiciones y encuentros dirigidos a su categoría: distancias, pruebas de habilidad etc.
- Realizar las transiciones bien técnicamente.
- Conocer el uso y cuidado de los materiales.
- Conocer bien el reglamento del triatlón: modalidades, distancias etc.
- Poder realizar una prueba de la propia categoría con facilidad.

ALEVINES:

NATACIÓN:

- Poder realizar sesiones de 1000-1500 metros con normalidad.

- Nadar los 4 estilos.
- Desarrollar habilidades múltiples en el medio acuático.
- Conocer las habilidades y normas necesarias para participar en competiciones de natación.

CICLISMO:

- Aprender a limpiar y mantener la bici en buen estado.
- Saber poner y quitar las dos ruedas de la bici.
- Manejar bien los desarrollos de la bici.
- Saber ir en grupo.
- Saber manejar la bici adecuadamente.
- Demostrar una buena técnica general en el manejo de la bici.

ATLETISMO:

- Adquirir una técnica de carrera adecuada.
- Ser capaz de correr 4 km con facilidad, sin tener en cuenta el tiempo empleado.

TRIATLÓN:

- Conocer las competiciones y encuentros dirigidos a su categoría: distancias, pruebas de habilidad etc.
- Desarrollar la técnica de las transiciones.
- Conocer el uso y cuidado de los materiales.
- Conocer bien el reglamento del triatlón: modalidades, distancias etc.
- Poder realizar una prueba de la propia categoría con facilidad, sin tener en cuenta el tiempo empleado.

BENJAMINES Y EDADES INFERIORES:

NATACIÓN:

- Poder realizar las sesiones de 600 a 1000 metros con normalidad.
- Desarrollar el mayor número posible de habilidades en el agua.

- Adquirir la técnica básica de los estilos.

CICLISMO:

- Aprender a limpiar y mantener la bici en buen estado.
- Comenzar el aprendizaje en el manejo de los desarrollos de la bici.
- Desarrollar el mayor número posible de habilidades con la bici.
- Conocer y respetar todas las normas de seguridad en el uso de la bici.

ATLETISMO:

- Adquirir una técnica de carrera adecuada.
- Ser capaz de correr 2 km con facilidad, sin tener en cuenta el tiempo empleado.

TRIATLÓN:

- Conocer las normas de las competiciones.
- Conocer las variedades que existen en el triatlón.
- Poder realizar una prueba de distancia propia de la categoría con facilidad.

4) CONTENIDOS:

- Serán secuenciados para cada categoría.
- En ellos tendremos siempre en cuenta los contenidos actitudinales, que se refieren a normas y valores que son tan importantes como los demás.

NATACIÓN:

- Los 4 estilos: Crol, espalda, y leves nociones de braza y mariposa.
- Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático.
- Habilidades específicas de competición: salto, giros, etc.
- Juegos
- El calentamiento, estiramientos etc.

CICLISMO:

- Conocimientos de la bicicleta: sus partes, su funcionamiento etc
- limpieza y mantenimiento de la bici. Aunque no se haga nada en este sentido si trabajaremos en la insistencia de que indiquen a los padres que deben tener la bici a punto y cuidada
- El uso de los desarrollos. Algunos no tienen desarrollos porque trabajaremos lo justo en este sentido
- Normas de seguridad. Al menos las básicas de respeto en circulación
- La cadencia del pedaleo.
- La técnica del pedaleo.
- La posición en la bici.
- Dominio en el manejo y control.
- Ir en grupo y a rueda.
- El calentamiento, estiramientos etc

ATLETISMO:

- La técnica de carrera. Fundamental mantener las habilidades funcionales del movimiento humano
- Tareas complementarias para mejorar la condición física y de habilidad natural de la carrera
- Juegos
- El calentamiento, estiramientos etc.

5) SECUENCIACIÓN

- La secuenciación de los contenidos la realizarán cada año los monitores en función de las características del grupo y de los medios disponibles.

6) TEMPORALIZACIÓN:

- Normalmente la temporada coincide con el calendario escolar, aunque se puede ampliar en función de actividades o competiciones que puedan ser interesantes para el club y los niños/as.

7) METODOLOGÍA:

- El carácter general del trabajo en estas categorías es principalmente lúdico. Por lo tanto es con juegos y ejercicios en forma de juego con lo que desarrollaremos los contenidos.
- Se buscará preferiblemente el trabajo en grupo, parejas etc.
- A pesar de que la técnica de cualquier deporte requiere de métodos de instrucción directa, procuraremos emplear otros participativos y cognitivos: descubrimiento guiado, resolución de problemas, enseñanza recíproca, grupos reducidos etc.
- En cualquier caso es fundamental seguir una enseñanza individualizada.
- Por último, recordad la importancia que tiene que nuestros deportistas sean los protagonistas de su propia actividad, por lo que tendremos siempre presente sus opiniones, intereses y necesidades.

8) EVALUACIÓN:

- Se realizará una evaluación inicial que nos sirve de información para ajustar la programación. Una evaluación formativa que se realiza permanentemente para reconducir el proceso. Y una evaluación sumativa, a través de la cual confirmaremos si se cumplen los objetivos propuestos.
- La evaluación tiene un carácter criterial, es decir, se valora el progreso que cada deportista tiene en relación a sí mismo y sus posibilidades.
- Por otra parte, los entrenadores establecen mecanismos para evaluar la propia programación y también su propio trabajo y tienen en cuenta la evaluación que los deportistas hacen de sí mismos y del programa.