

## DOSSIER TÉCNICO

### Programa on-line con Deportistas Aragonesas

### Actividad "Triatlón Divertido" en Centros Educativos

La Federación Aragonesa de Triatlón promueve desde hace cinco temporadas el **Programa "Triatlón Divertido" en los Centros Educativos de Aragón** con el objetivo de dar a conocer el deporte del triatlón y el fomento de la práctica deportiva en general entre los escolares aragoneses. Con nuestra presencia en los centros, tratamos de explicar en qué consiste el deporte del Triatlón, la existencia de los Juegos Escolares de Triatlón, las escuelas de triatlón, su normativa, la importancia de la mujer en nuestro deporte, y cómo se puede participar en nuestras competiciones escolares.



La convocatoria del **Programa on-line con deportistas aragonesas** nos brinda la posibilidad, en tiempos de restricciones sanitarias, de introducir en los centros educativos de Aragón nuestra actividad de "Triatlón Divertido" de la mano de **Miren Arina (Directora Técnica FATRI)** mediante la tutorización técnica de unas sesiones didácticas dirigidas al profesorado de Educación Física.

**El objetivo** de este documento es el establecimiento de unos criterios técnicos y una propuesta de sesiones didácticas, que cada colegio podrá adaptar a sus necesidades horarias, de espacios, y alumnado específicas. El triatlón es un deporte moderno, en auge, y con una presencia muy importante de la mujer, sobre todo en las competiciones escolares. La programación de competiciones mixtas, la igualdad de género en recorridos, distancias y premios, confirman la apuesta de nuestro deporte por la integración definitiva del deporte femenino.

#### La Actividad

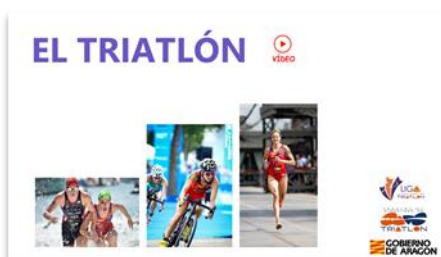
Cada centro educativo podrá adaptar la actividad propuesta a sus necesidades particulares. La Dirección Técnica de la Federación Aragonesa de Triatlón os propone la actividad "Triatlón Divertido" en 3 sesiones didácticas y unas tutorías online:

- **Sesión 1: Conoce el Triatlón.**
  - **Sesión 2: Carrera a pie y Acuatlón.**
  - **Sesión 3: Ciclismo, transiciones, Duatlón.**
- Tutorización on line.
  - Anexo 1. Escuelas de Triatlón y JJ.EE.
  - Anexo 2. Encuentro "Inter-centros"
  - Marta Pintanel, desde JJ.EE. a Cto. del Mundo.

## SESIÓN 1. Conoce el Triatlón

El objetivo de la sesión es que los alumnos conozcan el deporte del Triatlón, así como los valores que lo acompañan. El Triatlón es un deporte moderno, que nace en la década de los años 80s, multidisciplinar, y que se incorpora al programa olímpico en los JJ.OO. de Sidney 2000. Es uno de los deportes de mayor crecimiento e implantación entre deportistas de todas la edades.

Para un conocimiento y explicación del triatlón, el profesorado puede apoyarse en la siguiente presentación que os facilitamos con explicaciones completas hechas por nuestra directora técnico **Miren Arina**: (también os la facilitamos en pdf por si os puede ayudar de guía y explicarlo vosotros mismos)



VIDEO PROYECCIÓN QUE INCLUYE AUDIO EXPLICATIVO (24 min.)



PRESENTACIÓN SIN AUDIO (recurso para el profesorado)

La presentación incluye referencias a las disciplinas, transiciones, distancias, material específico, reglamento, triatlón escolar, etc.

Recomendamos la proyección en el aula de los siguientes vídeos:



**Video promocional ITU (International Triathlon Union) Cto. Mundo Edmonton (Canadá).**

Valores que contiene: compañerismo, deportividad, multiculturalidad, igualdad, paratriatlón, esfuerzo, deporte femenino, jueces-reglamento, deportistas veteranos/as, España potencia mundial, multiactividad → DIVERSIÓN.



**Video I Triatlón Escolar Universidad San Jorge. Villanueva de Gállego (Zaragoza) 2019.**

Valores que contiene: el triatlón NO es un deporte de “superdeportistas”, existe el triatlón escolar, compañerismo, deportividad, deporte femenino, jueces-reglamento, clubes y escuelas de triatlón → SALUD Y DIVERSIÓN.





## SESIÓN 2. Carrera a pie y Acuatlón

El objetivo de la sesión es conocer el Acuatlón como disciplina de nuestro deporte, practicar la técnica de carrera a pie, así como conocer y practicar las competiciones por relevos mixtos que son muy características en nuestro deporte (y modalidad olímpica en JJ.OO. Tokio 2020).

Proponemos al profesorado estructurar la sesión de la siguiente forma:



### 1) EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO.

Calentamiento articular. Carrera a trote reconociendo los circuitos que posteriormente se van a realizar en la actividad por relevos propuesta.



### 2) TÉCNICA DE CARRERA A PIE

Andar de puntillas, ídem talones hacia fuera, ídem talones adentro, correr talones atrás, rodillas arriba, salto heidi, salto heidi abriendo y cerrando brazos. 4x50m progresivos. 3' trote continuo.



### 3) NATACIÓN

En Triatlón se suele nadar a crol y que es importante aprender a levantar la cabeza para mirar la boya porque normalmente el agua de los pantanos y mares es turbia. Se propone ejercicios de natación en seco con gomas, o simulando movimiento brazo crol.



#### 4) ACUATLÓN POR RELEVOS MIXTOS



VIDEO

En Triatlón existe la modalidad de relevos mixta (Mujer - Hombre - Mujer - Hombre) en todas sus disciplinas (duatlón, acuatlón, y triatlón).

Se propone la realización de un Acuatlón por Relevos Mixto (como el ejemplo del vídeo), bien con 3 relevistas o con 4. De esta forma, se fomenta la igualdad entre los deportistas masculinos y femeninas desarrollando una actividad deportiva de forma conjunta.



Relevo selección española de triatlón



Relevo en Triatlón de Teruel

La secuencia del Acuatlón por Relevos Mixtos formando equipos de 4 alumnos es la siguiente:

- **Chica** completa 30 – 40 brazadas simulando natación crol + circuito carrera a pie.
- **Chico** completa 30 – 40 brazadas simulando natación crol + circuito carrera a pie.
- **Chica** completa 30 – 40 brazadas simulando natación crol + circuito carrera a pie.
- **Chico** completa 30 – 40 brazadas simulando natación crol + circuito carrera a pie.
- El último relevista entra a meta.

Para la realización del segmento de carrera a pie se propone circuito con gymkana para no solo fomentar en los alumnos la potencia y rapidez, sino también la coordinación, memoria y concentración. Una propuesta de gymcana de carrera a pie (adaptable a cada centro educativo) sería la siguiente:



[AMPLIAR IMAGEN](#)





### SESIÓN 3. Ciclismo, transiciones y Duatlón

**El objetivo de la sesión es conocer el Duatlón como disciplina de nuestro deporte, practicar la técnica de bicicleta, así como realizar una actividad de duatlón en la que se realiza carrera a pie + transición + ciclismo + transición + carrera a pie de forma continuada en una misma actividad.**

Proponemos al profesorado estructurar la sesión de la siguiente forma:



#### 1) EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO.

Calentamiento articular. Carrera a trote reconociendo los circuitos que posteriormente se van a realizar en la actividad de Duatlón propuesta.



#### 2) CICLISMO. EXPLICACIÓN MECÁNICA BÁSICA.

Revisión básica de frenos, inflado de ruedas, sillín, casco...



casco obligatorio

#### 3) TRANSICIONES. MONTAJE Y DESMONTAJE.

Montaje y desmontaje de bicicleta, línea montaje - desmontaje, casco siempre antes de tocar la bici y quitarse lo último. Ejercicios de autonomía y habilidad en bicicleta.



¿SERÁN CAPACES MIS ALUMNOS DE HACERLO? 🤖 ➔ <https://youtu.be/lrdLuceBCQU> ¡¡¡CLARO QUE SÍ!!!

#### 4) DUATLÓN: CORRER + TRANSICIÓN + BICI + TRANSICIÓN + CORRER = META

Se propone la realización de un Duatlón tal como aparece en el vídeo en el que, tras calentamiento previo reconociendo circuitos “tipo gymkana”, los alumnos completarán:

- Un segmento de recorrido carrera a pie (*se propone gymkana*)
- Entrada a una zona de transición donde se colocarán el casco (siempre lo primero), cogerán su bicicleta sin montarse, y tras atravesar línea de montaje realizarán montaje sobre la bici.
- Un segmento de recorrido bicicleta (*se propone gymkana*)
- Entrada a zona de transición, en esta ocasión para dejar la bici, quitarse el casco (siempre en este orden), dejarlo colgado en la bici, y comenzar la última carrera a pie
- Segundo (y último) segmento de recorrido carrera a pie (*se propone gymkana*).
- Llegada a Meta.



AMPLIAR  
IMAGEN



En la práctica, nos encontramos recursos de espacio muy limitados en algunos colegios. También existe mucha diferencia de asimilación de esfuerzos entre los alumnos de estas edades comprendidas entre los 9 y los 12 años. Por ello, es decisión del técnico de triatlón establecer las distancias, ejercicios, y número de vueltas adecuados a cada situación. La realización de un duatlón completo al final de la jornada genera una motivación extra para los alumnos y la enorme satisfacción de haber completado una competición de forma íntegra.





**ESPERAMOS VOLVER A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN VUESTROS COLEGIOS.**

**¡¡¡NOS VEMOS PRONTO!!!**

### Tutorización online de la actividad

La Federación Aragonesa de Triatlón propone dos vías para tutorizar de forma online la actividad:

- 1) **Dudas técnicas concretas o cuestiones particulares** por limitaciones de vuestros centros educativos: enviar correo electrónico a Miren Arina y Ricardo Simón [dtecnico@triatlonaragon.org](mailto:dtecnico@triatlonaragon.org)
- 2) **Planteamiento general de la actividad, contenido de las sesiones, soluciones técnicas para el desarrollo de la totalidad (o una parte del programa).** En ese caso, programaremos una sesión de videollamada grupal convocando a todos los centros educativos para poner en común entre todos problemas, dudas, oportunidades, adaptación de contenidos, etc. Está prevista una conexión a mediados del mes de enero (se enviará convocatoria) o según demanda y solicitudes (por email) de los centros educativos.



**ANEXO 1. Calendario de Juegos Escolares de Triatlón y Clubes-Escuelas de Triatlón**

<http://www.triatlonaragon.org/Competiciones/Calendario>

Competición	Fecha
DUATLÓN ESCOLAR CIUDAD DE UTEBO	28/02/2021
II DUATLÓN ESCOLAR VILLA DE TAUSTE	14/03/2021
III ACUATLÓN UNIVERSIDAD SAN JORGE	18/04/2021
VIII DUATLÓN ESCOLAR DE CALATAYUD	08/05/2021
III TRIATLÓN ESCOLAR CIUDAD DE ALCAÑIZ	06/06/2021
III TRIATLÓN ESCOLAR COMARCA CINCO VILLAS	05/06/2021
ACUATLÓN E.M. EL OLIVAR	06/06/2021
ACUATLÓN POR RELEVOS MIXTOS E.M. EL OLIVAR	06/06/2021
II ACUATLÓN ESCOLAR TRIATLÓN CIERZO	19/06/2021
I TRIATLÓN ESCOLAR VILLA DE TAUSTE	28/08/2021
III TRIATLÓN JUEGOS ESCOLARES VILLA DE GALLUR	04/09/2021
XI DUATLÓN ESCOLAR J.J.EE. STADIUM CASABLANCA	23/10/2021

<http://www.triatlonaragon.org/Contenido/InscripcionJuegosEscolares>

CLUB TRIATLÓN EUROPA    Zaragoza

STADIUM CASABLANCA-ALMOZARA 2000    Zaragoza

TRIATLON CIERZO    Zaragoza

CLUB NATACION TERUEL TRIATLON    Teruel

E.M. EL OLIVAR    Zaragoza

OCTAVUS TRIATLON    Utebo (Zaragoza)

ZERCLO ENERGIA HELIOS    Zaragoza

TRIATLON LA VAL    Jarque de La Val (Teruel)

TRANSPORTES SOLA TARAZONA    Tarazona (Zaragoza)





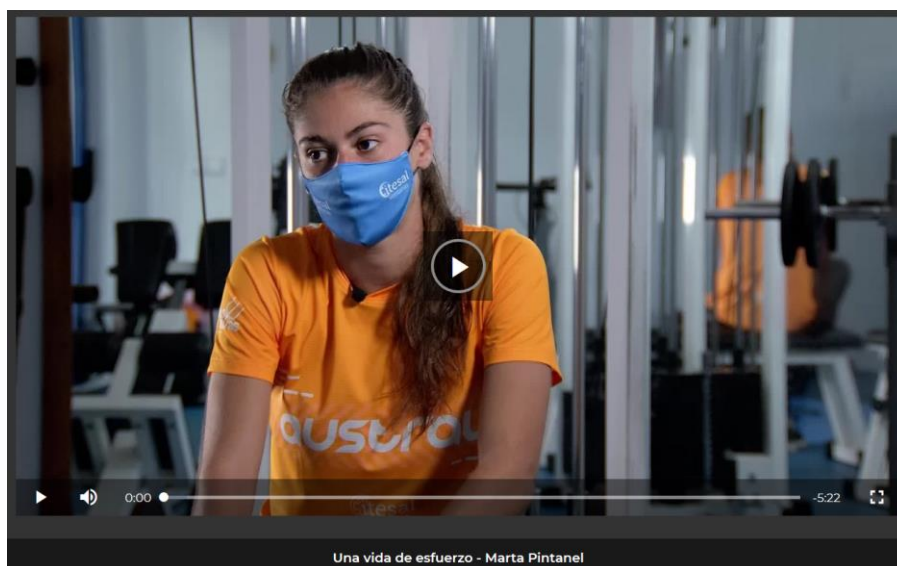
## ANEXO 2. Propuesta de ENCUENTRO INTERCENTROS

En los meses de abril y mayo de 2021, si la situación sanitaria lo permite, se realizará una **convocatoria de unos Encuentros de escolares intercentros** que se desarrollarán en Zaragoza (o en otras localidades, según demanda). Las convocatorias se realizarán según categorías de edad y la inscripción será gratuita. En los Encuentros se realizará una sesión práctica recordatoria de nuestro deporte y la simulación de una competición, todo ello dirigido por la Dirección Técnica de la FATRI. Se facilitará información de la convocatoria a los centros educativos.



## Marta Pintanel, desde los Juegos Escolares de Aragón a la Selección Española de Triatlón.

Terminamos esta presentación del deporte del triatlón con un caso real. El de una deportista aragonesa que comenzó a disfrutar del triatlón en las competiciones de Juegos Escolares de Aragón y que, gracias a su enorme calidad y capacidad de superación, ha llegado a ser convocada por la selección española de triatlón. Marta Pintanel Raymundo ha sido varias veces campeona de España y ha participado en campeonatos de Europa y del Mundo, tanto de duatlón, como de triatlón. ¿Quieres conocer su historia?



Una vida de esfuerzo - Marta Pintanel