PROYECTO DEPORTIVO

Escuela de triatlón TRIPUÇOL

Autores y Coordinación Técnica:
Carlos Boví Felipe y Marcos Castro Cubells

Polideportivo Municipal de Puçol

Temporada 2025 / 2026

Índice

1. Horarios y Turnos **2**

2. Instalaciones y Recursos Materiales **2**

3. Formación de Entrenadores **2**

4. Organigrama **3**

5. Entrenadores / Relación Laboral **3**

6. Programa de Entrenamiento y Ratio Entrenador/Deportista **4**

7. Actividades Complementarias **5**

8. Anexos **6**
8.1. Registro Fotográfico de Actividades Complementarias 6
8.2. Turnos Escolares (Temporada 25/26) 10
8.3. Horarios Adolescentes, Adultos y Precios 11
8.4. Programa de Formación de Entrenadores (Diapositivas y Bases Metodológicas) . . . 12
8.4.1. Módulo 1: ¿Qué debo enseñar y qué no? 12
8.4.2. Módulo 2: ¿Cómo dirigirme a mis deportistas y a los padres? 13
8.4.3. Módulo 3: Captar la Atención 14
8.4.4. Módulo 4 y 5: Programación y Sesiones de Entrenamiento 14
8.4.5. Módulo 6, 7 y 8: Categorías, Reglamento y Corrección Técnica 15
8.5. Programación Trimestral (Objetivos y Contenidos por Turnos) 16

1 Horarios y Turnos

Los horarios están adaptados a la situación de entrenamiento de todos nuestros deportistas.

- **Turno matinal para rendimiento:** Empezando con un primer turno de rendimiento en horario matinal en el que sólo tienen acceso ciertos deportistas en función del nivel de entrenamiento, rendimiento y objetivos.
- **Escuela (Horario vespertino):** Respecto a la escuela, comprendida entre los 5 años y los 13 años, realiza su entrenamiento en horario vespertino, iniciando a las 17:00h de la tarde hasta las 20:00h de la noche en función de grupo, categoría, nivel y amistad.
- **Turno nocturno (Adultos y Rendimiento):** Por último, tenemos los grupos de adultos y rendimiento (adolescentes) de la noche. La gran masa de gente suele utilizar estos horarios por la dificultad horaria laboral o estudiantil. Muchos se encuentran en la Universidad o en empleos a jornada parcial y completa, lo que les impide realizar entrenamientos dirigidos a primera hora de la mañana.

Nota: Se adjuntan los cuadros detallados de los turnos de la escuela y sus horarios en el apartado 8.2 de la sección de Anexos (ver página 10).

2 Instalaciones y Recursos Materiales

Nuestras instalaciones se encuentran en el **Polideportivo Municipal de Puçol**, en la localidad de Puçol. Gracias a nuestro Excmo. Ayuntamiento podemos utilizar las instalaciones en los horarios marcados.

Además, tenemos acceso a un gimnasio privado como patrocinador con todo tipo de material: barras olímpicas, discos, gomas, cajones, etc. Estamos sumamente agradecidos por el detalle que han tenido con todo nuestro club, puesto que gracias a ellos hemos podido incorporar todo tipo de progresiones en el entrenamiento de la fuerza; partiendo desde movimientos y patrones básicos de movimiento, así como los ejercicios olímpicos en los deportistas más aventajados.

3 Formación de Entrenadores

La formación es un pilar básico en la educación de nuestra escuela. Por lo tanto, tenemos la necesidad de actualizarnos, escuchar y trabajar en este ámbito. Otro año más se ha realizado una serie de formaciones. Este año hemos decidido realizar una cada trimestre, con el objetivo de observar también la progresión que sigue cada grupo.

Este apartado lo consideramos importante debido a que el valor de equipo va más allá de la competición. Involucrar a todo un grupo en el crecimiento de otro permite que las ideas y el proyecto funcionen más allá de las ganas de entrenar y de competir a máximo nivel y con buen rendimiento.

Personalmente ha sido un proyecto muy enriquecedor en la forma de transmitir estas ideas a los deportistas. Esperamos seguir realizándolas y mejorar ciertos aspectos para las próximas ediciones.

4 Organigrama

Cuando hablamos del organigrama del club, resulta ilustrativo explicarlo como un cúmulo o pirámide, porque no sería posible construirla si una de las bases no está bien formada.

Nuestro objetivo es no descuidar ningún ladrillo, que todo crezca y se forme creyendo en el mismo proyecto deportivo, aunque con diferentes objetivos en función del punto en el que nos encontremos (escuela, adultos, adolescentes o rendimiento).



Junta Directiva

- **Presidente:** Daniel Escudero
- **Vicepresidente:** Vicente Boví
- **Secretario:** Carlos Boví
- **Tesorero:** Pablo Martínez
- **Vocales:** María García y Mar Cataluña

Equipo Técnico

- **Coordinador y Director Técnico:** Carlos Boví
- **Director Deportivo:** Carlos Todo

5 Entrenadores / Relación Laboral

Todos nuestros entrenadores se encuentran con contrato laboral, dados de alta en la Seguridad Social y bajo un seguro de responsabilidad civil.

Nombre completo	Titulación/Licencia Federativa en vigor	Tipo de Relación Laboral
Carlos Boví Felipe	Sí	Indefinido a tiempo parcial
Carlos Todo Navarro	Sí	Indefinido a tiempo parcial
Àngels Gumbau Granero	Sí	Indefinido a tiempo parcial
Lucia Chulvi Deogracia	Sí	Indefinido a tiempo parcial
Pablo Martínez Cardona	Sí	Indefinido a tiempo parcial
Carles Herrero Celda	Sí	Indefinido a tiempo parcial
Marcos Castro Cubells	Sí	Indefinido a tiempo parcial

6 Programa de Entrenamiento y Ratio Entrenador/Deportista

Todos nuestros turnos están dirigidos por uno o dos entrenadores (o hasta tres en salidas de ciclismo) en función de la cantidad de deportistas que se encuentren en el grupo. El programa de entrenamiento se encuentra marcado por una periodización anexada en el registro del dossier.
Además, destacar que nuestra escuela cuenta con un alumno con licencia escolar de paratriatlón tramitada en la FTCV, adaptando nuestra metodología para garantizar su pleno desarrollo e integración en el grupo.

Distribución de Ratios por Turno

TURNO 1 (12 Alumnos)	NATACIÓN	CARRERA	CICLISMO
Lunes	2 Entrenadores	2 Entrenadores	–
Miércoles	2 Entrenadores	2 Entrenadores	–
Viernes	–	–	3 Entrenadores

TURNO 2 (19 Alumnos)	NATACIÓN	CARRERA	CICLISMO
Lunes	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Miércoles	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Viernes	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Sábado	–	–	3 Entrenadores

TURNO 3 (10 Alumnos)	NATACIÓN	CARRERA	CICLISMO
Lunes	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Miércoles	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Viernes	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Sábado	–	–	3 Entrenadores

TURNO 4 (7 Alumnos)	NATACIÓN	CARRERA	CICLISMO
Martes	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Jueves	1 Entrenador	1 Entrenador	–
Viernes	–	–	3 Entrenadores

TURNO 5 (20 Alumnos)	NATACIÓN	CARRERA	CICLISMO
Martes	2 Entrenadores	1 Entrenador	–
Jueves	2 Entrenadores	1 Entrenador	–
Sábado	–	–	3 Entrenadores

7 Actividades Complementarias

Nos consideramos un club con mucha historia detrás. Los entrenadores hemos sido formados de manera educada y hacia un mismo objetivo, con paciencia y buen ambiente.

Es necesario plantear que todo esto no se consigue sólo con objetivos deportivos; se consigue con horas de trabajo extra, reuniones, charlas, debates y muchas actividades complementarias que se han ido realizando año tras año y deben seguir realizándose por el bien del club.

Actividades Destacadas del Club

Actividad Complementaria	Tipología / Duración
Participación en la reunión escuelas	Acción puntual
Triatlón escolar de Puçol	Acción puntual
Acampada escolar	Acciones de fin de semana
Encuentro de natación	Acción puntual
Subida a la cruz	Acción puntual
Asamblea para Socios del club	Acción puntual
12 picos de la Calderona	Acciones de fin de semana
Promoción del triatlón en las escuelas	Acción de media duración (2 semanas)
Toma de tiempos	Acción puntual
Campus de verano Tripuçol	Larga duración (1 mes)

8 Anexos

8.1 Registro Fotográfico de Actividades Complementarias

1. **Programa de promoción del triatlón en las escuelas:** (Septiembre de 2025)




Colegio Luis Vives, Puçol. Sesión teórica y práctica en pista deportiva de la mano de la TRICV.

2. **Asamblea de Socios:** (Septiembre de 2025)



Junta de 2025 elegida en la asamblea por los socios del club.

3. **Encuentro de natación de menores:** (Diciembre de 2025)




Convivencia deportiva de las categorías inferiores.

4. **Subida a la Cruz:** (24 de diciembre de 2025)



Salida social navideña de todo el club.

5. **12 picos:** (21 de diciembre de 2025)



Finalistas de la ruta de los 12 picos organizada para todos los adultos del club.

6. **Triatlón Escolar:** (Mayo de 2026)





Cartel y foto de los voluntarios que participaron en el triatlón de Puzol 2026.

7. **Acampada escolar Tripuçol:** (Marzo de 2026)







Jornadas de convivencia y actividades en entorno natural.

8. **Campus de verano:** (Julio de 2026)



Último día del campus por aquarama.

8.2 Turnos Escolares (Temporada 25/26)

Escola Triatló Tripuçol – Poliesportiu Municipal de Puçol

Lema: ¡Nada, Pedalea i Corre!
Apertura de inscripciones: 15/07/2025 | **Más información:** Carlos Todo (666 825 517)

Turno y Categoría	Edad	Día	Horario y Deporte
Turno 1: Multideporte y Benjamines	5 a 7 años	Lunes	17:15 – 18:30 | Atletismo y Natación
		Miércoles	17:15 – 18:00 | Natación
		Viernes	17:15 – 18:45 | Ciclismo
Turno 2: Benjamines y Alevines	8 a 11 años	Lunes	18:30 – 20:00 | Atletismo y Natación
		Miércoles	18:00 – 18:45 | Natación
		Viernes	17:30 – 19:00 | Atletismo y Natación
		Sábado	11:00 – 13:00 | Ciclismo
Turno 3: Infantiles y Cadetes	11 a 14 años	Lunes	18:30 – 20:00 | Natación y Atletismo
		Miércoles	18:45 – 20:15 | Atletismo y Natación
		Viernes	17:30 – 19:15 | Atletismo y Natación
		Sábado	11:00 – 13:00 | Ciclismo
Turno 4: Multideporte, Benjamines y Alevines	5 a 9 años	Martes	18:30 – 20:00 | Atletismo y Natación
		Jueves	18:30 – 20:00 | Atletismo y Natación
		Viernes	17:15 – 18:45 | Ciclismo
Turno 5: Alevines, Infantiles y Cadetes	10 a 14 años	Martes	18:00 – 19:45 | Natación y Atletismo
		Jueves	18:00 – 19:45 | Natación y Atletismo
		Sábado	11:00 – 13:00 | Ciclismo

8.3 Horarios Adolescentes, Adultos y Precios

ADULTOS — 36 € / mes

Grupo general de adultos

Lunes y Miércoles:	Natación de 20:00 a 21:15h
Martes:	Atletismo de 20:00 a 21:15h
Miércoles:	Rodillo de 19:00 a 20:00h
Jueves:	Gimnasio de 20:00 a 21:00h
Sábados:	Ciclismo de 8:30 a 11:30h

PICAPIEDRA — 43 € / mes

Orientados a adultos con interés en mayor volumen de entrenamiento

Lunes:	Natación 20:15 a 21:15h
Martes:	Carrera de 20:00 a 21:15h | Natación de 21:15 a 22:15h
Miércoles:	Natación de 20:15 a 21:15h | Rodillo de 19:15 a 20:15h
Jueves:	Gym de 20:00 a 21:00h | Natación de 21:00 a 22:00h
Viernes:	Carrera de 19:00 a 20:00h | Natación de 20:00 a 21:00h
Sábados:	Ciclismo de 8:30 a 11:30h

TRIPUMANIA — 43 € / mes

Sólo adolescentes orientados al rendimiento

Lunes:	Natación de 21:15 a 22:15h | Carrera de 20:00 a 21:15h
Martes:	Carrera de 20:00 a 21:15h | Natación de 21:15 a 22:15h
Miércoles:	Natación de 21:15 a 22:15h | Rodillo de 19:15 a 20:30h | Gym de 20:30 a 21:15h
Jueves:	*Descanso*
Viernes:	Carrera 19:00 a 20:00h | Natación de 20:00 a 21:00h
Sábados:	Ciclismo de 8:30 a 11:30h

SUPERTRIPU — 43 € / mes

Sólo equipo élite y Liga Nacional

Lunes:	Natación 8:00–9:00 o 21:15–22:15h | Carrera 9:00–10:00 o 20:00–21:15h
Martes:	Carrera de 20:00 a 21:15h | Natación de 21:15 a 22:15h
Miércoles:	Natación 8:00–9:00 o 21:15–22:15h | Rodillo 19:15–20:30h | Gym 20:30–21:15h
Jueves:	Carrera 20:00–21:15h | Gym de 20:00 a 20:45h | Natación 20:45–22:15h
Viernes:	Carrera 19:00–20:00h | Natación 8:00–9:00 o 20:00–21:00h
Sábados:	Ciclismo de 8:30 a 11:30h

8.4 Programa de Formación de Entrenadores (Diapositivas y Bases Metodológicas)

Índice del Programa Formativo

1. ¿Qué debo enseñar y qué no?
2. ¿Cómo dirigirme a mis deportistas y a los padres?
3. ¿Captar atención?
4. Programación del entrenamiento
5. Las sesiones de entrenamiento
6. Distancias y categorías
7. Reglamento
8. Corrección técnica

8.4.1 Módulo 1: ¿Qué debo enseñar y qué no?

Puntos clave de enseñanza (Objetivo: Hábitos de vida saludables):

- Los niños son esponjas; ven en los entrenadores el reflejo de lo que quieren ser de mayores (fomentar autonomía y relación con padres).
- *Long Term Athlete's Development (LTAD):* Desarrollo biológico, evolutivo, psicológico y madurativo a largo plazo (modelo estructurado *Sport for Life*, Canadá).
- Atención a la especialización temprana y diferencias en habilidades de desarrollo entre chicos y chicas.
- Períodos sensibles de desarrollo (hormonas, velocidad de crecimiento, pico de velocidad de crecimiento o PHV).
- Crecimiento mental, cognitivo y emocional en sincronización con cada etapa de formación para evitar la falta de adherencia al deporte.

Etapas del Desarrollo del Deportista a Largo Plazo (LTAD):

1. **Active Start (0–6 años):** Alfabetización física (*Physical literacy*) y habilidades motoras fundamentales. Desarrollo de movimientos básicos (agilidad, equilibrio, coordinación, gatear, escalar, saltar, correr, lanzar, chutar), habilidades sociales, imaginación, liderazgo y autoestima. Capacidad de atención nula; reducir mucho los grupos de trabajo.
2. **FUNdamentals (6–9 años):** No dejar la diversión; crear adherencia por la actividad física. Evolución y estructura, no planificación. Capacidad de atención corta; centro de atención en grupos reducidos y coordinados.
3. **Learn to Train (Chicos 9–12 / Chicas 8–11 años):** Aprender habilidades deportivas generales (*Fundamental sport skills*) antes del Pre-PHV. Generar conocimientos básicos que permitan entrenar mejor en el futuro. La especialización temprana puede ser perjudicial. Introducir técnicas de recuperación (hidratación, preparación mental, etc.).
4. **Train to Train (Chicos 12–16 / Chicas 11–15 años):** Construir base aeróbica; desarrollo de velocidad y fuerza hacia el final de la etapa. Consolidar habilidades deportivas específicas. Etapa marcada por hormonas, velocidad de crecimiento y cambio de palancas y movilidad ("nuevo chasis, pero mismos órganos que necesitan descanso y tranquilidad"). Los atletas juegan para ganar, pero el objetivo principal es la formación.

5. **Train to Compete (Chicos 16–23 / Chicas 15–21 años):** Optimizar el rendimiento, la preparación física, las habilidades específicas y la individualización, aprendiendo a competir. Todos los objetivos de las etapas anteriores deben estar trabajados.
6. **Train to Win (+18 / +19 años):** Deporte de alto rendimiento (*High-performance sport*). Alcanzar el máximo rendimiento, maximizar la preparación física y toma de decisiones mentales[cite: 27, 28]. Comienzo de la involución: "lo difícil no es llegar, sino mantenerse".
7. **Active for Life:** Tener el conocimiento básico para mantener el nivel de actividad física toda la vida y desarrollar un estilo de vida saludable previniendo enfermedades cardiovasculares.

¿Qué NO debo enseñar?

- Rivalidad no es sinónimo de conflicto.
- Climas de entrenamiento sanos = crecimiento individual.
- Los deportistas son el reflejo de los entrenadores.

Práctica – Módulo 1

- **Caso 1:** Deportista de 13 años, concentrado, nada con codos abiertos y tiende a hundir a los compañeros.
- **Caso 2:** Madre de deportista nuevo con habilidades motrices débiles quiere que ascienda de turno rápidamente.
- **Caso 3:** Padre de adolescente que no entiende por qué su hijo no mejora tanto como los demás.

8.4.2 Módulo 2: ¿Cómo dirigirme a mis deportistas y a los padres?

Hacia los deportistas (Rango de edad >Nivel >¿Amistad? – Respeto, tranquilidad ¡y movimiento!):

- **Grupo de edad:** Utilizar entonaciones diferentes en cada grupo. No temer gustar o no gustar. Estructurar el camino, tener paciencia, jugar y crecer con ellos.
- **Nivel:** Adaptar y buscar la forma de que quien tenga más nivel se sienta motivado y quien tenga menos no se desmotive quedándose atrás. Hacerles entender que si son constantes y disfrutan del proceso, todo llegará.
- **Amistad:** Abrir el círculo de sus amistades mediante actividades extra para que interactúen con todos, no sólo con sus amigos del colegio. Cambiar los grupos buscando el orden dentro de la aleatoriedad.

Hacia los padres:

- **Siempre en tu equipo:** Hacerlos partícipes mediante razonamientos compartidos y sentido común, explicando el plan y los objetivos.
- **Comunicación abierta:** Ellos educan 24h; el entrenador dispone de 1h 30min y compensa.
- **Independencia y autonomía:** Entrenamientos separados entre padre y niño. Enseñar autonomía deportiva y humildad.
- **Honestidad profesional:** No tener miedo a decir "no lo sé", pero saber dónde investigar y resolverlo. Valorar el entrenamiento concurrente con otras actividades extraescolares.
- **Realidad del club:** Los deportistas vienen con padres (*No parents – No triathletes – No job*); gestionar reuniones informativas con profesionalidad.

Práctica – Módulo 2

- **Caso 1:** Deportista de 7 años lleva pegando repetidamente a sus compañeros deportistas.
- **Caso 2:** Padre de deportista adolescente quiere añadir un día de carga extra de ciclismo porque cree insuficiente el entrenamiento grupal.
- **Caso 3:** Padre de deportista de 8 años quiere cambiar de deporte.

8.4.3 Módulo 3: Captar la Atención

- **¿El silencio como aliado?:** Depende de la edad y de que sepan escuchar. Uso de señal de silencio dinámica.
- **Recursos pedagógicos:** Ritmo y repetición para mantener la atención; plantear preguntas frecuentes con refuerzo positivo. Dividir en subgrupos delegando responsabilidades en capitanes o expertos.
- **Debate interno:** ¿Castigos deportivos sí o no? Moderación pedagógica.

Práctica – Módulo 3

- **Caso 1:** Diseñar un recurso diferente para captar la atención adaptado a cada grupo de edad.

8.4.4 Módulo 4 y 5: Programación y Sesiones de Entrenamiento

Principios fundamentales: 1. Probabilidad, no exactitud. 2. Especificidad, no imitación.

- **Planificación:** Prever con suficiente antelación los hechos o acciones para actuar acorde a las necesidades reales y a los recursos disponibles (Mestre, 1995). El entrenador busca vías de acción con mayor probabilidad de conducir al éxito.
- **Programación:** Materializar mediante métodos y medios de entrenamiento la adaptación y mejora del deportista, adaptándola a su descanso, vida social, familiar, estudios y trabajo. Todas las sesiones deben estar programadas.
- **Periodización:** División del plan anual en períodos de entrenamiento fijando objetivos concretos, asegurando fases de descanso y desconexión.
- **Preparación de sesiones:** Secuencia pedagógica *Educar – Enseñar – Entrenar*, manteniendo flexibilidad de trabajo y coordinación entre entrenadores.

Práctica – Módulo 4

- **Caso 1:** Estructurar un entrenamiento para cada grupo con base en la programación de Tripuçol.

8.4.5 Módulo 6, 7 y 8: Categorías, Reglamento y Corrección Técnica

Año Nacimiento Ref.	Edad	Categoría	Grupo de Edad
Hasta 2019	≤ 7	Prebenjamín	Escolar
2017 – 2018	8 – 9	Benjamín	Escolar
2015 – 2016	10 – 11	Alevín	Escolar
2013 – 2014	12 – 13	Infantil	Escolar
2011 – 2012	14 – 15	Cadete	Escolar / Rendimiento
2009 – 2010	16 – 17	Juvenil	Competición
2008 – 2007	18 – 19	Júnior	18–19 años
2006 – 2003	20 – 23	Sub-23	20–24 años

- **Reglamento de Competiciones:** Estudio de las bases reguladoras de la Federación de Triatlón y evaluación dinámica mediante *Kahoot*.
- **Corrección Técnica:** Aplicación práctica y observación directa en piscina.

8.5 Programación Trimestral (Objetivos y Contenidos por Turnos)

A continuación se detalla la temporalización de los contenidos y habilidades técnicas para cada grupo de entrenamiento, garantizando una evolución lógica a lo largo de la temporada.

TURNO 1-4			
NATACIÓN	**CICLISMO**	**ATLETISMO**	**TRANSICIÓN**
1º TRIMESTRE			
Perder el miedo al agua. Dominar flotabilidad en posición ventral y dorsal con material. Ejecutar un buen batido de piernas (dorsal, lateral, ventral) generando propulsión.	Subir y bajar de la bici de forma autónoma. Mantener el equilibrio encima de la bici. Controlar aceleración y deceleración con la utilización de los pedales y los frenos. Abrochar el casco de forma autónoma. Conocer los elementos de la bicicleta.	Realizar carrera continua en el calentamiento a un ritmo sostenido y sin cambios de ritmo. Controlar la aceleración y deceleración mediante juegos y variables que les permita disfrutar mientras aprenden los movimientos básicos (lanzar, saltar, gatear, correr, caminar).	Controlar el orden de los segmentos en función de la modalidad a realizar (Triatlón, Duatlón, Acuatlón). Conocer el lugar y posicionamiento de nuestro material para no perder nada.
2º TRIMESTRE			
Realizar inmersiones de 1m de profundidad. Alternar posición ventral y dorsal con material y alternar los brazos generando propulsión. Conocer los diferentes estilos.	Conocer la circulación y normas de educación vial. Dirigir la bici de forma controlada y hacia espacios cada vez más pequeños. Controlar la bicicleta en grupo y fila india.	Adentrar la técnica de carrera y control postural (skipping, talones, puntillas, saltos...). Adentrar los desplazamientos en diferentes sentidos (frontal, lateral, cruzando piernas...).	Aprender a subir a la bicicleta de patinete o salto.
3º TRIMESTRE			
Aprender los aspectos claves de la técnica de crol y espalda. Integrar a todos los nadadores y generar un buen ambiente social. Buscar autonomía de nado e iniciar la respiración lateral.	Controlar la bici y esquive de obstáculos. Soltar una mano de forma controlada para coger material.	Controlar los cambios de dirección en velocidad mediante dinámicas como relevos o situaciones con un tiempo de recuperación similar o igual al de esfuerzo.	Aprender a bajar de la bicicleta con la pierna atrás y con estabilidad y control de la velocidad.
OBSERVACIONES			
Debe primar la diversión y los juegos mientras se realizan actividades. Esto aumentará la probabilidad de que su vida como deportista sea más longeva. En el caso del agua, hay que comerse la cabeza un poco más.	Tener paciencia con el grupo. Realizar actividades en las que todo el grupo esté integrado y en movimiento. Los juegos son fundamentales aunque sean fuera de la bici.	Integrar dinámicas para que todo el grupo se integre y no siempre se hagan los mismos grupos. Controlar bien el grupo y conocer el tiempo de ejecución para que los niños no estén parados.	Este apartado lo solemos utilizar en las sesiones de ciclismo debido a que implica siempre una bicicleta (t1 y t2; cogiendo o dejándola).

Criterios de evaluación trimestral: *La evaluación de los alumnos es continua y se basa en su nivel de autonomía y desenvolvimiento en las clases, su desarrollo cognitivo y la calidad de sus relaciones con el entorno y los compañeros. Asimismo, y siempre en función de la etapa madurativa y edad del deportista, se valoran sus progresos, adaptaciones y mejoras físicas a lo largo de la temporada.*

TURNO 2-5			
NATACIÓN	**CICLISMO**	**ATLETISMO**	**TRANSICIÓN**
1º TRIMESTRE			
Mantener una posición tanto ventral como dorsal con el cuerpo totalmente alineado y sin material. Bucear sin problema al fondo para coger material. Bracear tanto en crol y en espalda consiguiendo propulsión.	Controlar las marchas y cambios. Utilizar el cuerpo correctamente en las bajadas. Levantándose si es necesario. Coger material con mano contraria o no dominante. Pasar material a compañeros.	Iniciar a la carrera continua por encima de los 10'. Dominar el control postural en la técnica básica de forma alternativa (alternar una pierna con un tipo de técnica y la otra diferente).	Subir y bajar perfectamente de la bici. Manejar la velocidad a la hora de saltar y bajar de la bicicleta.
2º TRIMESTRE			
Mantener posición de mínima resistencia hidrodinámica sin material. Realizar una respiración lateral controlada y sincronizada a patada y brazada. Conocer la rotación de los hombros para conseguir amplitud.	Beber agua con total autonomía sin bajar velocidad. Controlar y dirigir la bici correctamente en las curvas. Posicionar correctamente el pedal, frenar y acelerar. Conocer las reparaciones sencillas.	Reaccionar a diferentes estímulos en salidas y desplazamientos. Iniciar en las progresiones y transferir la técnica a la carrera. Iniciar en esfuerzos medios (90") de forma progresiva.	Controlar el orden del material que debo de utilizar en las diferentes transiciones y en función de cada modalidad.
3º TRIMESTRE			
Conocer los estilos e iniciación a sus diferentes técnicas. Controlar la respiración bilateral. Estabilizar y fijar la cabeza en el momento que no se saca a respirar. Iniciar los virajes y rotaciones. Iniciar progresiones al salto de cabeza.	Iniciarse en el drafting y relevos en grupo. Bajar escalones y saltar obstáculos. Controlar la frenada en caso de accidente.	Siempre con descansos cercanos al tiempo de esfuerzo. Controlar la frecuencia y amplitud pautada con obstáculos. Trabajar la elasticidad y reactividad del pie activo. Impulso con saltos. Adecuar ritmo a distancia.	Control de la zona y ubicación del material en boxes. Posicionar las marchas adecuadas para el momento de salida de la transición.
OBSERVACIONES			
A pesar de ir creciendo en edad, no debemos olvidar que siguen siendo niños y deben de disfrutar mediante dinámicas divertidas. Podemos empezar a introducir las aletas.	La base debe crearse con la bicicleta de montaña, la velocidad es menor y la circulación en carretera es peligrosa cuando no conocen todas las normas. Hincapié en la circulación por la derecha.	El tiempo de práctica está muy reducido por dar tiempo a la natación. No descuidéis el juego y procurar un crecimiento técnico previo a iniciar los cambios de ritmo y series.	Muchas veces salimos en bici sin mejorar las habilidades básicas. Tratad de juntar a todos y dividirlos para que sean conscientes de sus compañeros y evitar que se formen grupitos aislados.

Criterios de evaluación trimestral: *La evaluación de los alumnos es continua y se basa en su nivel de autonomía y desenvolvimiento en las clases, su desarrollo cognitivo y la calidad de sus relaciones con el entorno y los compañeros. Asimismo, y siempre en función de la etapa madurativa y edad del deportista, se valoran sus progresos, adaptaciones y mejoras físicas a lo largo de la temporada.*

TURNO 3			
NATACIÓN	**CICLISMO**	**ATLETISMO**	**TRANSICIÓN**
1º TRIMESTRE			
Realizar una correcta respiración bilateral con un correcto rolido. Realizar los virajes perfectamente y su seguido deslizamiento. Controlar la técnica del resto de estilos y la propulsión adecuada.	Conocer las diferentes intensidades y cambios de ritmo. Utilizar un buen posicionamiento y control de la técnica en subidas y bajadas con mayor dificultad. Coger objetos con cualquiera de las manos en diferentes situaciones.	Trabajar una coordinación avanzada (a alta velocidad y con independencia un pie del otro). Controlar y recibir los impactos correctamente.	Controlar nuestro pasillo e indicaciones que puedan facilitarme realizar en menos tiempo cada transición.
2º TRIMESTRE			
Realizar una buena propulsión en braza tanto con brazos y piernas sin solapar ambos segmentos. Realizar una buena batida de mariposa para generar buen impulso.	Controlar el drafting y perfeccionamiento de los relevos. Ser conocedor al 100 % de las normas de educación vial. Manejar la bicicleta sin manos.	Adecuar ritmo a distancia y jugar con la recuperación así como el objetivo de la sesión (potencia aeróbica, cap. anaeróbica). Controlar y estabilizar a 1 pierna. Iniciar la fuerza y patrones motores con cargas variables.	Perfeccionar el timing de cada transición (orden a ejecutar). Saltar a la bici con gente alrededor. Bajar de la bici con gente alrededor.
3º TRIMESTRE			
Perfeccionar todos los estilos. Conseguir realizar a la perfección distancias de entre 100m y 400m a ritmo constante, con un control de la técnica y ritmo.	Controlar el posicionamiento dentro del pelotón. Trabajar para circular lo más eficiente posible, conociendo tácticamente cuándo debemos colaborar o cuándo descansar.	Realizar esfuerzos mediante intervalos o cambios de ritmo, conociendo su intensidad y recuperación.	Controlar mi posición dentro del pelotón para conseguir bajarme en mejor posición en la T2 o para tomar las curvas privilegiadamente.
OBSERVACIONES			
La concienciación es muy importante. El grupo debe involucrarse en su mejora y aceptar el sacrificio del deporte individual. Sin olvidar los juegos para crear un buen clima.	El ciclismo empieza a tener un componente ligeramente táctico. Las carreras son más exigentes. Disfrutar mientras hacemos habilidad debe ser el principal objetivo.	En esta etapa los estudios generan cierta presión. Realizar conversaciones para enseñarles a compaginar. El arte es encontrar la balanza y aprovechar el tiempo.	A pesar de ser competitivo, las dinámicas deben dirigirse a disfrutar y respetar a los compañeros de mi propio equipo y de los demás equipos. El juego sigue siendo la metodología.

Criterios de evaluación trimestral: *La evaluación de los alumnos es continua y se basa en su nivel de autonomía y desenvolvimiento en las clases, su desarrollo cognitivo y la calidad de sus relaciones con el entorno y los compañeros. Asimismo, y siempre en función de la etapa madurativa y edad del deportista, se valoran sus progresos, adaptaciones y mejoras físicas a lo largo de la temporada.*