

Triatlón: Taller

Actividad:

- 1 Realiza un esquema conceptual de los deportes del triatlón.
- 2 Enumere las modalidades del Triatlón
- 3 Enumere los beneficios del triatlón.
- 4 Enumere las reglas del triatlón.

Actividad Evaluación:

¿Que Aprendí?

¿Que le Gusta?

¿Que se le dificultó?

Triatlón

CARRERA

CICLISMO

Natación

Se realizan en orden
y sin intervención
mientras se realiza
cada una de estas

17-3'5 km

5 km

10 km

55-13

20 km

40 km

200-500 m

700-900 m

1500 m

Modalidades del triatlón

Super Sprint Natación 250 ciclismo 65 carrera 1,7

Sprint Natación 750 ciclismo 20 carrera 5

Short Natación 900 ciclismo 40 carrera 10

Iron Man Natación 1500 ciclismo 90 carrera 10

Beneficios del triatlón

1. Se entrena todo el cuerpo.
2. Mejora general de salud.
3. Se potencia la salud mental.
4. Se reduce el riesgo de lesiones.
5. Aumento de confianza.
6. Pérdida de peso.
7. Se cuida la salud cardiovascular y cerebrovascular.
8. Previene la diabetes tipo 2, la osteoporosis.
9. Se mejora la capacidad muscular.
10. Ayuda a luchar contra stress y la ansiedad.

Reglas de la triatlón

- Licencia se debe tener licencia federativa
- Dorsales es El número que da la organización
- Torso cubierto no se puede competir con el torso desnudo
- Natación el estilo no es obligatorio
- Traje de Neopreno obligatorio para las temperaturas del agua
- Bicicleta cualquiera que no exceda los 2 m de longitud ni los 75 cm de ancho
- Acoples se permiten
- Casco el uso del casco es obligatorio.