

Programación general de la escuela de triatlón

Club Deportivo BreatheSport

TRES DISCIPLINAS · UN PROYECTO DE DESARROLLO



Aprender, disfrutar y crecer en equipo.

Juego · Técnica · Confianza · Compañerismo

ENTRENAR CON SENTIDO · PROGRESAR EN EQUIPO

Guía para deportistas, familias y equipo técnico

Elaborado por Goyo Vázquez

Edición ampliada · Octubre de 2026

Índice interactivo

Una guía para conocer qué aprendemos, cómo lo hacemos y cómo acompañar a los niños y niñas en la escuela. Pulsa los títulos para ir a cada apartado.

1. Una escuela para aprender y disfrutar	4
1.1 Nuestra idea de progreso	4
1.2 Un proyecto compartido	4
2. Objetivos y valores de la escuela	5
2.1 Objetivos generales	5
2.2 Objetivos comunes a todas las disciplinas	5
3. Niveles de aprendizaje e inclusión	6
3.1 Agrupar para aprender	6
3.2 Adaptar una misma actividad	6
4. Natación y habilidades acuáticas	7
4.1 Confianza y técnica	7
4.2 Respirar y orientarse con seguridad	7
5. Ciclismo: control y autonomía	8
5.1 Aprender a manejar la bicicleta	8
5.2 Seguridad vial y material	8
6. Carrera, coordinación y fuerza básica	9
6.1 Aprender a moverse de distintas formas	9
6.2 Movilidad y cierre de sesión	9
7. Triatlón y transiciones	10
7.1 Unir disciplinas con sentido	10
7.2 Normas comprensibles	10
8. Temporalización de septiembre a junio	11
8.1 Curso orientativo	11
8.2 Ajustes durante el curso	11
9. Metodología: explicar, jugar y descubrir	12
9.1 Elegir el método según la tarea	12
9.2 Una corrección que se pueda utilizar	12
10. Sesiones y juegos de aplicación	13
10.1 Ejemplo de sesión terrestre de 60 minutos	13
10.2 Tres juegos con intención	13
11. Encuentros y competición escolar	14
11.1 Una experiencia de aprendizaje	14
11.2 Elegir y preparar una prueba	14

12. Antes, durante y después de competir	15
12.1 Una rutina que dé confianza	15
12.2 Aprender del resultado	15
13. Evaluación que orienta y motiva	16
13.1 Inicial, continua y final	16
13.2 Autoevaluación sencilla	16
14. Organización, material y seguridad	17
14.1 Información práctica del grupo	17
14.2 Antes de empezar	17
15. Familias, bienestar y continuidad	18
15.1 Acompañar sin sustituir	18
15.2 Comunicación respetuosa	18
15.3 Seguir en la escuela o avanzar	18
16. Un compromiso compartido	19
Fuentes y criterios de elaboración	20

1. Una escuela para aprender y disfrutar

La escuela de triatlón del Club Deportivo BreatheSport ofrece una experiencia que une natación, ciclismo y carrera con juego, convivencia y aprendizaje. Esta programación orienta a deportistas, familias, equipo técnico y entidades colaboradoras sobre los objetivos y la forma de trabajar del club.

Cada participante llega con experiencias, capacidades y motivaciones distintas. La planificación se adapta mediante observación, conversación y evaluación del aprendizaje. La mejora física acompaña al desarrollo de la autonomía, la confianza y el respeto por los demás.

1.1 Nuestra idea de progreso

Progresar puede significar entrar al agua con confianza, frenar dentro de una zona marcada, preparar el casco sin ayuda o acompañar a un compañero. Las marcas y los resultados aportan información, pero no describen todo lo aprendido.

El desarrollo infantil es variable: crecimiento y maduración influyen en el rendimiento. La diversidad de actividades, el disfrute y la conciliación con la vida escolar forman parte de un proceso sostenible. [1]

1.2 Un proyecto compartido

Quién participa	Qué aporta
Deportista	Curiosidad, participación y comunicación de sus sensaciones.
Familia	Acompañamiento, organización y apoyo al aprendizaje.
Equipo técnico	Tareas comprensibles, observación y adaptaciones.
Club y colaboradores	Recursos y oportunidades al servicio de la escuela.

Pertenecer a BreatheSport

Queremos que cada niño encuentre un lugar en el grupo. El esfuerzo se reconoce junto con la cooperación, el cuidado del material y la capacidad de volver a intentarlo.

2. Objetivos y valores de la escuela

2.1 Objetivos generales

Disfrutar de la práctica deportiva, adquirir habilidades en las tres disciplinas, respetar a compañeros y rivales, construir hábitos de cuidado personal y aprender a comprometerse con una actividad. La constancia se acompaña de descanso, flexibilidad y atención a las necesidades individuales.

Valor	Cómo se practica
Respeto	Escuchar, esperar el turno y aceptar las diferencias.
Compañerismo	Ayudar sin hacer la tarea por el otro. Celebrar los avances ajenos.
Compromiso	Participar con atención y comunicar cuando algo dificulta entrenar.
Autonomía	Preparar progresivamente la mochila, el material y la rutina.
Cuidado	Mantener higiene, recoger y usar bien las instalaciones.
Juego limpio	Conocer las reglas y aceptar decisiones sin insultos ni burlas.

2.2 Objetivos comunes a todas las disciplinas

Comprender una consigna, regular el esfuerzo, orientarse en el espacio, coordinar movimientos y reconocer cuándo pedir ayuda. El entrenador utiliza preguntas sencillas para que el deportista participe en su aprendizaje: qué quería conseguir, qué ha notado y qué puede probar después.

Compromiso con sentido

Avisar de cansancio, miedo o dolor también es actuar con responsabilidad. La disciplina no consiste en ocultar dificultades ni en terminar una tarea a cualquier precio.

3. Niveles de aprendizaje e inclusión

3.1 Agrupar para aprender

Los grupos se organizan considerando edad, experiencia, confianza y habilidad. El nivel puede ser distinto en cada disciplina: un buen nadador puede necesitar iniciación sobre la bicicleta. Las agrupaciones se revisan y no se presentan como etiquetas permanentes.

Nivel pedagógico	Prioridad	Ejemplo de avance
Descubrir	Familiarizarse con el medio y las normas.	Participar en una tarea sencilla con confianza.
Construir	Coordinar acciones básicas de forma repetible.	Frenar, girar o respirar con mayor control.
Consolidar	Enlazar habilidades y elegir entre opciones.	Completar una secuencia sin recordatorios continuos.
Aplicar	Usar lo aprendido en juegos y encuentros.	Regularse y resolver pequeños imprevistos.

3.2 Adaptar una misma actividad

Una tarea puede cambiar de distancia, espacio, material, pausa o número de acciones sin perder su objetivo. Se ofrecen demostraciones visuales y consignas breves, y se comprueba que han sido entendidas. Cuando una necesidad específica lo requiera, se acuerdan apoyos con la familia y los profesionales correspondientes.

El avance se observa en la ejecución y en la confianza. No se obliga a cambiar de grupo por una marca aislada ni se considera que necesitar más tiempo sea un fracaso.

Distancias individualizadas

Las referencias de 20-30 km de ciclismo o 6-10 km de carrera pueden ser objetivos puntuales de deportistas avanzados cuando resulten adecuados. No son mínimos de la escuela ni requisitos comunes para los niños. El entrenador define duración y recorrido según preparación y contexto.

4. Natación y habilidades acuáticas

4.1 Confianza y técnica

El aprendizaje comienza con una relación segura con el agua: entrar y salir, orientarse, respirar y mantener control corporal. A partir de ahí se desarrollan crol, espalda, braza y mariposa de forma progresiva. El dominio de los cuatro estilos es un horizonte de aprendizaje, ajustado al punto de partida de cada nadador.

Contenido	Propuesta de trabajo	Qué observar
Respiración y equilibrio	Tareas breves de respiración, flotación y cambio de posición.	Comodidad y control sin forzar.
Estilos	Una consigna técnica y su aplicación en nado completo.	Coordinación y mejora reconocible.
Salidas y virajes	Progresiones adecuadas a nivel, profundidad y normas del espacio.	Orientación y ejecución controlada.
Resistencia y velocidad	Repeticiones y juegos de duración ajustada, con pausas.	Calidad técnica y respuesta al esfuerzo.

4.2 Respirar y orientarse con seguridad

El control respiratorio se aprende sin concursos de aguantar la respiración, sin hiperventilación y sin retos de distancia bajo el agua. Estas prácticas pueden causar pérdida de conocimiento; la supervisión no convierte una apnea prolongada en un juego adecuado. [2]

Los saltos, giros e inmersiones breves se ajustan a la competencia acuática y a las normas de la instalación. El entrenador conoce quién necesita ayuda y organiza el espacio para poder supervisar de forma efectiva.

Conocer las reglas

Se introducen progresivamente las normas de los estilos, salidas y virajes cuando se participe en natación. Para triatlón se practican orientación y salida del agua con tareas adaptadas, sin exigir situaciones competitivas antes de estar preparados.

5. Ciclismo: control y autonomía

5.1 Aprender a manejar la bicicleta

El trabajo comienza en espacios adecuados y delimitados. Se aprende a arrancar, frenar, mantener trayectoria, girar, mirar alrededor y utilizar los cambios. La velocidad aumenta solo cuando el control permite mantener la tarea con seguridad.

Habilidad	Actividad propuesta	Criterio de logro
Frenada	Detenerse dentro de una zona amplia marcada.	Parada controlada sin invadir a otros.
Trayectoria	Pasillos y curvas con separación suficiente.	Mirada orientada y movimientos estables.
Cambios	Recorrido suave con distintas resistencias.	Elegir un desarrollo que permita pedalear con fluidez.
Grupo	Desplazamiento ordenado con consignas y señales.	Mantener espacio y anticipar frenadas.

5.2 Seguridad vial y material

Se enseñan normas básicas de circulación, señalización y convivencia. Antes de pasar a un entorno abierto se comprueba preparación, recorrido y acompañamiento. El casco se usa correctamente abrochado y la bicicleta se ajusta al deportista. Aprender relevos requiere primero dominar la distancia y la trayectoria.

El mantenimiento incluye identificar piezas, limpiar, revisar ruedas y frenos y reconocer cuándo necesita ayuda un adulto. El cambio de cámara se enseña por pasos: primero ejecución correcta; después autonomía. Hacerlo en menos de cinco minutos puede ser un reto opcional avanzado, nunca la prioridad sobre una reparación segura.

Antes de cada salida

Comprobar casco, ruedas, frenos y elementos sueltos; conocer el recorrido y cómo se reagrupa el grupo. Un deportista no continúa solo si pierde contacto: se aplica el procedimiento acordado con el equipo técnico.

6. Carrera, coordinación y fuerza básica

6.1 Aprender a moverse de distintas formas

Se trabajan desplazamientos, cambios de dirección, saltos, equilibrio y coordinación mediante tareas variadas. La técnica de carrera se construye con consignas sencillas y juegos; no se busca imponer un gesto idéntico a todos.

La resistencia se desarrolla con actividad de duración tolerable, alternando carrera y recuperación cuando convenga. La velocidad aparece en esfuerzos breves y controlados con espacio suficiente. Se termina o adapta la tarea si se pierde calidad o aparece una molestia que cambia el movimiento.

Objetivo	Ejemplo pedagógico	Adaptación
Coordinación	Recorridos con aros o marcas en el suelo.	Simplificar el patrón o ampliar el espacio.
Regulación	Llegar juntos a un punto sin esprintar al inicio.	Reducir distancia o introducir marcha.
Velocidad	Salidas breves ante una señal conocida.	Ampliar recuperación y limitar repeticiones.
Fuerza básica	Sentarse y levantarse, apoyos, equilibrios y transportes ligeros.	Ajustar apoyo, recorrido y dificultad.

6.2 Movilidad y cierre de sesión

Se incorpora movilidad útil para la tarea y, cuando proceda, flexibilidad suave y sin dolor. No se atribuye a los estiramientos la capacidad de evitar todas las lesiones. La carga, la técnica, la recuperación y el contexto se valoran conjuntamente.

Medir por capacidad, no por kilómetros

El objetivo es moverse con confianza y repetir una práctica que se pueda sostener. Completar una distancia larga no demuestra por sí solo que un niño haya aprendido mejor a correr.

7. Triatlón y transiciones

7.1 Unir disciplinas con sentido

El triatlón permite combinar habilidades y resolver secuencias. Se aprende a reconocer el recorrido, preparar el material y cambiar de actividad con orden. Los encuentros y las pruebas se seleccionan según la categoría y la preparación individual.

Paso	Aprendizaje	Práctica inicial
Preparar	Colocar material e identificar el propio espacio.	Montar una zona sencilla con marcas visibles.
T1	Pasar del agua a la bicicleta.	Ensayar primero las acciones en seco.
T2	Dejar la bicicleta y comenzar a correr.	Recorrido corto a baja velocidad.
Enlazar	Recordar la secuencia con algo de actividad previa.	Pequeño circuito con pausas y ayuda verbal.

7.2 Normas comprensibles

Se explican las reglas necesarias para cada tarea: circulación por la transición, uso del casco, zonas de montaje y desmontaje y respeto al material ajeno. Se consultan las normas de la prueba y de la categoría antes de competir. [3]

Las primeras transiciones se practican sin presión de tiempo. Después pueden introducirse juegos de memoria, orientación o cooperación. Se registra primero si la secuencia es correcta y solo después la rapidez.

Un reto compartido

Cada pareja prepara su espacio y explica el orden de acciones. Un compañero observa una consigna y el entrenador supervisa. El observador ayuda a recordar; no sustituye al adulto en tareas de seguridad.

8. Temporalización de septiembre a junio

8.1 Curso orientativo

Se mantiene el curso de septiembre a junio como referencia de la escuela. La programación cambia según vacaciones, instalaciones, evolución del grupo y calendario de encuentros. La competición convive con el aprendizaje durante todo el curso.

Periodo	Prioridades	Evidencias de aprendizaje
Septiembre-noviembre	Acogida, adaptación y recuperación de habilidades. Introducir carrera y ciclismo cuando predomine la experiencia acuática.	Conocer rutinas, ganar confianza y completar tareas básicas.
Diciembre-enero	Consolidar técnica y participar, si procede, en juegos o encuentros de invierno.	Aplicar consignas y gestionar primeras experiencias.
Febrero-abril	Enlazar disciplinas, ampliar autonomía y aprender reglas.	Preparar material y realizar transiciones con menos ayuda.
Mayo-junio	Aplicar aprendizajes en encuentros, revisar avances y cerrar el curso.	Reconocer logros y objetivos siguientes.

8.2 Ajustes durante el curso

Las vacaciones, los exámenes, el cansancio o una interrupción requieren adaptar el plan. Un encuentro sustituye parte de la carga prevista; no se añade automáticamente a una semana completa. Si aparecen eventos después de junio, se valora su encaje antes de prolongar la actividad.

Aprender durante la temporada competitiva

La llegada de las pruebas no obliga a aumentar de forma significativa la carga de toda la escuela. Se mantiene el juego, se conserva tiempo para enseñar y se ajusta la exigencia a cada participante.

9. Metodología: explicar, jugar y descubrir

9.1 Elegir el método según la tarea

Método	Cuándo ayuda	Ejemplo
Instrucción directa	Al introducir normas o una acción nueva.	Demostrar una frenada y dar una consigna.
Descubrimiento guiado	Cuando hay varias soluciones seguras.	Probar cómo cambia el equilibrio al variar apoyos.
Enseñanza recíproca	Para observar un aspecto sencillo.	Una pareja recuerda la posición del material.
Juego cooperativo	Para coordinarse y participar juntos.	Completar una secuencia entre todos, sin eliminar a nadie.
Práctica individual adaptada	Para resolver una necesidad concreta.	Reducir dificultad sin cambiar el objetivo del grupo.

9.2 Una corrección que se pueda utilizar

Se explica qué ha funcionado y se ofrece una acción concreta para mejorar. Conviene dar tiempo para probarla antes de añadir otra. Las demostraciones breves y las preguntas ayudan a comprobar comprensión: repetir una orden no garantiza que haya sido entendida.

La dificultad del juego se adapta para que todos puedan participar. Se evitan eliminaciones largas, castigos físicos y comparaciones humillantes. Una tarea puede ser exigente y divertida a la vez, sin convertir cada repetición en una clasificación.

El deportista como protagonista

Dar opciones acotadas, escuchar sensaciones y permitir explicar lo aprendido. La autonomía aumenta con la competencia; las decisiones de seguridad siguen siendo responsabilidad del adulto.

10. Sesiones y juegos de aplicación

10.1 Ejemplo de sesión terrestre de 60 minutos

Propuesta pedagógica para un grupo preparado para esa duración. No establece los horarios de la escuela: se adapta al tiempo disponible, al nivel y a las instalaciones.

Tiempo	Contenido	Propósito
5 min	Acogida y revisión de material.	Conocer cómo llega el grupo.
10 min	Juego de movilidad y coordinación.	Activarse y orientarse.
15 min	Habilidad principal del día.	Practicar una consigna concreta.
20 min	Aplicación en pequeños circuitos o juegos.	Transferir la habilidad con pausas.
5 min	Vuelta a la calma.	Reducir la actividad gradualmente.
5 min	Recogida y conversación final.	Reconocer un aprendizaje.

10.2 Tres juegos con intención

Semáforo de bicicleta: en un recinto delimitado y con separación, una señal indica avanzar, reducir velocidad o parar. Se valora el control, no llegar primero.

Exploradores de transición: localizar el propio espacio, identificar material y ordenar acciones. Se empieza caminando y se añade continuidad cuando la secuencia está aprendida.

Relevos cooperativos de coordinación: completar tareas breves por turnos. Cada participante aporta al reto común; se ajusta distancia y dificultad para mantener participación.

Para el medio acuático

Las tareas se diseñan aparte según competencia, profundidad y supervisión. No se trasladan automáticamente juegos terrestres al agua ni se incorporan retos de apnea.

11. Encuentros y competición escolar

11.1 Una experiencia de aprendizaje

Los encuentros permiten aplicar técnica, aprender reglas y convivir con otros clubes. Se valora si el niño desea participar, domina las habilidades necesarias y puede afrontar la experiencia con apoyo. La competición no es una condición para pertenecer a la escuela.

La Federación Madrileña de Triatlón publica el Circuito Escolar, su normativa y las clasificaciones. La oferta comprende diferentes modalidades y categorías; la inscripción se prepara revisando la ficha concreta, las distancias, el material y los requisitos de la edición correspondiente. [3, 4]

Modalidad	Aprendizaje que puede aportar
Duatlón y duatlón cros	Regular la carrera y pasar a la bicicleta con orden.
Acuatlón	Enlazar habilidades acuáticas y carrera.
Triatlón	Preparar las tres disciplinas y sus transiciones.
Encuentro de habilidades	Practicar control, convivencia y autonomía.

11.2 Elegir y preparar una prueba

Se seleccionan pocos objetivos claros: comprender el recorrido, preparar material o completar una transición válida. Los eventos de natación, ciclismo o carrera también pueden aportar experiencia si están adaptados y encajan en la organización del curso.

El calendario de la escuela se comunicará con las pruebas elegidas. Esta guía no fija inscripciones ni fechas futuras. Si se propone una actividad de ámbito nacional, se revisa su adecuación y acceso; las ligas de rendimiento no se convierten en una exigencia para la escuela.

Reglas actualizadas

Las denominaciones de categoría no sustituyen la lectura de la convocatoria. Las edades admitidas, recorridos y condiciones pueden variar entre eventos; el equipo técnico verifica la documentación antes de confirmar participación.

12. Antes, durante y después de competir

12.1 Una rutina que dé confianza

Momento	Deportista	Familia y entrenador
Días previos	Preparar material con una lista sencilla.	Explicar horarios, desplazamiento y objetivo.
Llegada	Reconocer espacio y recorrido acompañado.	Evitar prisas y comprobar documentación.
Antes de salir	Recordar una consigna y pedir ayuda si la necesita.	Hablar con calma y dar indicaciones concretas.
Durante	Aplicar lo aprendido y respetar reglas y compañeros.	Animar sin dar órdenes contradictorias.
Después	Contar cómo se ha sentido y recoger el material.	Escuchar antes de analizar el resultado.

12.2 Aprender del resultado

La conversación puede empezar por qué ha disfrutado, qué ha sabido resolver y qué le gustaría practicar. Se reconoce el esfuerzo y la ejecución, sin negar la decepción si la siente. Perder, equivocarse o decidir parar no elimina lo aprendido.

Se evita prometer premios por el puesto o convertir una marca en medida de la valía personal. El técnico distingue aspectos entrenables de condiciones externas. Una mejora concreta orienta la siguiente sesión mejor que una lista larga de errores.

Si no quiere competir

Se escucha el motivo y se ofrece una participación gradual cuando tenga sentido: visitar un encuentro, practicar el recorrido o acompañar al equipo. No se fuerza la exposición ni se interpreta como falta de compromiso.

13. Evaluación que orienta y motiva

13.1 Inicial, continua y final

La evaluación inicial conoce experiencia, confianza, habilidades y necesidades. Se basa en observación y conversación con el deportista y su familia; no pretende realizar diagnósticos psicológicos ni someter a todos a pruebas máximas.

Durante el curso se registran avances y dificultades para ajustar tareas. Al finalizar, se comparte un balance comprensible: qué ha aprendido, qué disfruta, qué apoyos funcionan y qué puede seguir desarrollando. Los resultados competitivos son una parte de esa información.

Área	Indicador observable	Posible siguiente paso
Agua	Se orienta y respira con mayor control.	Enlazar más acciones manteniendo confianza.
Bicicleta	Frena y mantiene trayectoria.	Añadir una curva o una señal.
Carrera	Regula el inicio y coordina movimientos.	Aplicarlo en un juego más continuo.
Transición	Recuerda el orden del material.	Retirar una ayuda verbal.
Convivencia	Respeto turnos y pide ayuda.	Asumir una pequeña responsabilidad.

13.2 Autoevaluación sencilla

Se pueden usar tres preguntas: «¿Qué me ha salido mejor?», «¿Qué me ha costado?» y «¿Qué quiero volver a probar?». Con los pequeños se utilizan dibujos, gestos o elecciones sencillas. La respuesta se escucha sin convertirla en un examen.

Comparar consigo mismo

Una escala útil es: necesita ayuda, lo realiza con alguna indicación, lo realiza con autonomía. Se aplica a tareas concretas y sirve para enseñar; no crea una clasificación pública de los niños.

14. Organización, material y seguridad

14.1 Información práctica del grupo

La escuela comunica al inicio del curso horarios, instalaciones, responsables y canales de aviso. Los grupos y la supervisión se organizan según número de participantes, tarea, espacio y autonomía. Los horarios de otros grupos del club no se trasladan automáticamente a la escuela.

Para la actividad	Material y preparación
Natación	Bañador, gorro, gafas y elementos indicados; ropa y toalla identificadas.
Ciclismo	Bicicleta adecuada, casco ajustado, calzado y ropa que no interfieran con ruedas o transmisión.
Carrera	Calzado adecuado y ropa adaptada a la actividad y al tiempo.
Común	Agua, pertenencias identificadas y lo indicado para la duración prevista.

14.2 Antes de empezar

Se comprueban asistencia, condiciones del espacio y material. La familia comunica limitaciones relevantes, cambios de salud y personas autorizadas para recoger al menor. El club debe establecer cómo se actúa ante retrasos, ausencias o incidencias y quién coordina una emergencia.

Las actividades acuáticas requieren supervisión efectiva y un entorno adecuado a la competencia de cada participante. Saber nadar no elimina el riesgo ni permite prescindir de supervisión. [5] En bicicleta se define cómo se circula y se reagrupa; en carrera se controlan cruces, superficie y visibilidad.

Cambiar también es planificar

Ante calor, tormenta, frío, problemas del material o un espacio inadecuado, se modifica o cancela la tarea. Se prepara una alternativa útil y se comunica con claridad.

15. Familias, bienestar y continuidad

15.1 Acompañar sin sustituir

La familia ayuda a construir una rutina, llegar con tiempo y preparar progresivamente el material. Conviene permitir que el niño haga las tareas que ya puede resolver. El entrenador concreta las indicaciones deportivas; coordinar los mensajes evita confusión.

Se reservan tiempo de descanso, alimentación suficiente, estudios y juego fuera del entrenamiento. No se normaliza entrenar con dolor ni se usa la comida como castigo o premio por una marca. Si hay cansancio persistente, malestar o molestias, se comunica y se valora el apoyo profesional que corresponda.

15.2 Comunicación respetuosa

Ayuda a aprender	Conviene evitar
Preguntar qué ha disfrutado y aprendido.	Empezar siempre por el puesto o el tiempo.
Reconocer una acción concreta.	Comparar con un compañero o hermano.
Escuchar miedo, frustración o cansancio.	Ridiculizar emociones o exigir silencio.
Hablar con el técnico por el canal acordado.	Dar órdenes enfrentadas desde fuera.

15.3 Seguir en la escuela o avanzar

La continuidad puede orientarse al disfrute, a mayor autonomía o, cuando proceda, a un grupo de desarrollo o rendimiento. El cambio se decide con el deportista, la familia y el equipo técnico, considerando interés, habilidades, disponibilidad y bienestar. No depende solo de ganar pruebas.

Entorno de confianza

El club debe ofrecer vías claras para comunicar situaciones de trato inadecuado o preocupación. La información personal se trata con discreción y las imágenes de menores se gestionan con las autorizaciones correspondientes.

16. Un compromiso compartido

La escuela de BreatheSport busca formar deportistas que disfruten, aprendan y se sientan parte de un equipo. El dominio técnico importa, pero también saber convivir, preparar el material, expresar sensaciones y afrontar un reto con confianza.

La programación conserva un rumbo y admite ajustes. Observar, escuchar y adaptar permite acompañar mejor a cada participante. Una temporada satisfactoria deja habilidades, amistades, autonomía y ganas de continuar.

Compromiso	Aplicación
Aprender	Probar con atención y aceptar que equivocarse forma parte del proceso.
Cuidarse	Comunicar cómo se está y respetar las pausas.
Cuidar al equipo	Ayudar, compartir espacio y respetar las diferencias.
Cuidar el entorno	Recoger y mantener material e instalaciones.
Disfrutar	Encontrar motivos propios para volver a participar.

QUIERO, PUEDO, LO HAGO

Un lema para avanzar paso a paso, con apoyo y objetivos adecuados. En la escuela, cada aprendizaje cuenta y cada deportista tiene su propio recorrido.

La colaboración con familias y entidades que apoyan al club permite fortalecer recursos y oportunidades. La prioridad del proyecto es que esa ayuda se traduzca en una experiencia educativa y deportiva de calidad para sus participantes.

Fuentes y criterios de elaboración

Base documental: *PROGRAMACIÓN GENERAL ESCUELA DE TRIATLÓN*, facilitada por BreatheSport. Se desarrollan sus objetivos generales y específicos, la temporalización, la metodología, la evaluación y las conclusiones, integrando nuevas aplicaciones pedagógicas y orientaciones para familias.

Los juegos, ejemplos y progresiones son propuestas de aplicación, ajustables por el equipo técnico. La información federativa se consulta para cada convocatoria. Esta edición no incorpora un calendario de inscripciones ni horarios no facilitados para la escuela.

[1] Bergeron et al. (2015). Consenso del Comité Olímpico Internacional sobre desarrollo deportivo juvenil.

[Consultar fuente](#)

[2] American Red Cross. Shallow Water Blackout vs. Hypoxic Blackout: riesgos de hiperventilar y prolongar la retención de la respiración en el agua.

[Consultar fuente](#)

[3] Federación Madrileña de Triatlón. Normativa federativa y normativa escolar de la temporada.

[Consultar fuente](#)

[4] Federación Madrileña de Triatlón. Circuito Escolar: calendario y fichas de las pruebas.

[Consultar fuente](#)

[5] American Red Cross. Swimming Safety: competencia acuática y supervisión.

[Consultar fuente](#)

Consulta de fuentes: 8 de octubre de 2026. Elaborado por Goyo Vázquez. Identidad visual BreatheSport, ilustraciones vectoriales de las tres disciplinas e índice con navegación interna.