

IRAKASKUNTZA-GIDA 2011/12

Ikastegia 135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi **Zikl.** Zehaztugabea

Plana GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua **Ikastaroa** 2. maila

IRAKASGAIA

25774 - Atletismoaren eta Igeriketaren Oinarriak

ECTS kredituak: 9

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Atletismo eta igeriketa lehiaketak gizadia bezain zaharrak izanik, karisma eta traszendentzia gehien dituzten kirolak kontsidera ditzakegu kirol gertakariari dagokionez. Tekniken ulermena (arlotan biomekaniko eta fisiologikoetan oinarriturik) eta bere prestaketaren ulermena, bere izaera erabilgarriari loturik, ikaslearen formakuntzan oinarrituko ikuspegi eta ezagutza ekarriko dio.

Zeharkako Gaitasunak:

G017: JFaren arloko literatura zientifikoaren ulermena.

G019: Lidergo, interperstonal eta lantalde abileziak garatu.

G020: Egoera berriekiko eggokitzeko gaitasuna eta arazo gainditze estrategiak garatu ikasbide autonomoaren prozesuan.

G021: Ezelentzia eta kalitatezko esparruak garatu ariketa profesionalean.

G022: Ariketa profesional zuzena ekiteko printzipio etikoak ezagutu eta eragin.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. Atletismoaren eta Igeriketaren egiturari hurbilketa orokorra.
2. Atletismoaren eta Igeriketaren irakaskuntza-ikaskuntza.
3. Atletismoaren eta Igeriketaren teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.

ATLETISMOAREN OINARRIAK

1. Lasterketa atletikoak
 - 1.1 Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
 - 1.2 Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
 - 1.3 Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
 - 1.3.1 Lasterketa atletikoen entrenamendua.

2. Jauzi atletikoak

- 2.1 Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 2.2 Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 2.3 Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
 - 2.3.1 Lasterketa atletikoen entrenamendua.

3. Jaurtiketa atletikoak

- 3.1 Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 3.2 Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 3.3 Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
 - 3.3.1 Lasterketa atletikoen entrenamendua.

IGERIKETAREN OINARRIAK

1. Igeriketaren egiturari hurbilketa orokorra

- 1.1.- Uretako ekintzen helburuak eta aplikazio eremu ezberdinak.
- 1.2.- Ur inguru eta lurraren arteko ezberdintasunen azterketa: hidrodinamikaren oinarriak.

2. Igeriketaren irakaskuntza-ikaskuntza

- 2.1.- Uretako ingurunera egokitzapena.
- 2.2.- Ur ingurunearen menperatzea.
- 2.3.- Igeriketaren estiloen hastapena

3. Teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu

- 3.1.- Igeriketa estiloen azterketa eta hauen hobekuntzarako jardueren diseinu
 - 3.1.1 Azterketa tridimensional
 - 3.1.2 Filmazioa eta filmazioen behaketa (KINOVEA)
- 3.2.- Irteera eta biraketean azterketa eta hauen hobekuntzarako jardueren diseinua.
- **Jarduera konpetitiboaren azterketa zinematikoa
- 3.3.- Igeriketaren entrenamendua (uretan eta uretatik kanpo)
- 3.4.- Entrenamenduaren kontrola: testak, entrenamenduaren kuantifikazioa;

METODOLOGIA

Metodologia aktiboa (Ebaluaketa jarraia) hautatzen duten ikasleak: %60 Proiektuaren garapena, gainontzeko %40 Azterketa teoriko-praktikoa.

Metodologia aktiboa (Ebaluaketa jarraia) hautatzen EZ duten ikasleak: %100 Azterketa teoriko-praktikoa.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		40						20
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45		60						30

Legenda: M: Maistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenaailuko p.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Test motatako proba %
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan aktiboak diren metodologiak bultzatuko dira.

Gaita-suna Irakas modalitatea: zereginak Lana ind/koop T1 T2 lk./ taldea

1, 2, 4 • Eskola Maistrala LI/LK 28,5 43 <100

1, 2, 3, 4, 5

• Kirol praktikak

• Landa-praktikak LI/LK 39

19,5 29

15 <45

<20

1, 2, 4 • Froga idatzia LI 2 6 <100

3, 5 • Froga praktikoa LI 1 3 <100

1, 2, 4 • Dosierra-txostenak LI/LK 39 <100

90 135 150

Ebaluazioa:

Gaitasuna Ebaluazio metodoa Ebaluazio irizpidea Ehuneko nota finalean

1, 2, 4, 5 • Froga idatzia.

• Azterketa galdera motzekoa edota test galderak izango dira. • Erantzunen egokitasunean eta aztergaien edukien ezagutza. Kontzeptu akatsen eza.

• Bai atletismoan, bai igeriketan gutxien 4/10 puntu aterako behar da, batz bestekoa egin ahal izateko.

1, 2, 3 • Behaketa bidez aztertzea. • Analisiaren sistematizazioa.

• Azterketen egokitasuna eta formatoa. Erreflexioa eta eztabaida.

• Bai atletismoan, bai igeriketan gutxien 4/10 puntu aterako behar da, batz bestekoa egin ahal izateko.

% 40

1, 2, 3, 4, 5 • Txostenak egitea. • Txosten guztiak betetzea.

• Forma zuzentasuna.

• Textoaren antolaketa eta egitura.

• Gaiari buruzko ezagupenak.

• Ondorioen azalpen arrazoitua.

• Lan kooperatiboa.

• Proposamenen originaltasuna.

• Erreferentzi bibliografikoen erabilera.

• Bai atletismoan, bai igeriketan gutxien 4/10 puntu aterako behar da, batz bestekoa egin ahal izateko.

%60

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

Álvarez del Villar C. (1994). Atletismo Básico. Una orientación pedagógica. Madrid: Gymnos.

Claret, A. (2004). Atletismo Básico. Fundamentos de pista y campo. Kinesis.

Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1993). Comprendre L'enseignement de l'atletisme. París: INSEP.

Gil Sanchez, F. y Oliver, A. (2000). Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.

Varios. Colección Cuadernos de Atletismo. 52 Números publicados. R.F.E.A., E.N.E. y Gymnos. Madrid

Andreas, P. (1970). Natación para todos. León: Everest.

Bucher, W. (1977). 1000 Exercices el jeux de natation. Paris: Vigot.

Cancela, J. M. y otros. Tratado de la natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.

Catteau, R. y Garoff, G. (1977). L'enseignement de la natation. Paris: Vigot.

Conde, E., Mateo, M. L., Medina, A. y Peral, F. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Madrid: RFEN y ENE.

Conde, E., Peral, F. y Pérez, A. (2003). Hacia una natación Educativa. Madrid: RFEN y ENE. y Gymnos.

De Aymerich, J., Lagrange, P., Mate, I. y Yerobi, A. (2006). Texto de Entrenador de Natación de Nivel 1. Bilbao: Federación Vasca de Natación.

De Lanuza, F. y Torres, A. (2001). 1.060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.

Jardi, C. (2001). Jugar en el agua. Barcelona: Paidotribo.

Jardi, C. (2002). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.

Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Gymnos y Argit.

Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Valladolid: Miñón y Argit.

Pansu, C. (2002). El agua y el niño. Un espacio de libertad. INDE.

Schmitt, P. (1989). Nager; de la découverte a la performance. Paris: Vigot.

Vaca, M. y Prieto, M. (2003). Aprender a nadar en la escuela.. Barcelona: Paidotribo

Zumbrunnen, R. y Fouace, J. (2001). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Barcelona: Paidotribo.

Gehiago sakontzeko bibliografia

Bravo, J. y otros (1990). ATLETISMO I. Carreras y marcha. Madrid: C.O.E.

Bravo, J. y otros (1992). ATLETISMO II. Saltos. Madrid: C.O.E.

Bravo, J. y otros (1993). ATLETISMO III. Lanzamientos. Madrid: C.O.E.

Arellano, R., Barbero, A. y Cuevas, P. (1984). Las escuelas municipales de natación. Madrid: IMD.

Camarero, S. y Tella, V. (1997). Natación; Aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.

Morera, J.A., Tella, V. y Camarero, S. (1995). Actividades acuáticas. Valencia: IVEF.

Navarro, F. (1993). Iniciación a la natación. Madrid: Esteban Sanz.
Schmitt, P. (1989). Nager; de la découverte a la performance
Paris: Vigot.

Aldizkariak

Atletismo Español. Madrid
Revue de L'AEFA. Amicale des Entreneurs Français.
New Studies in Athletics
Track Technique
Atletica Studi
COMUNICACIONES TÉCNICAS. RFEN ¿ ENE. MADRID
NSW. Boletín de la AETN. MADRID
Revista SEAE. (Actividades acuáticas). BARCELONA

Interneteko helbide interesgarriak

Nazioarteko Atletismo Federazioa: <http://www.iaaf.org>
Atletismo Federazio Europearra: <http://www.european-athletics.org>
Espainiako Atletismo Federazio Errealak: <http://www.rfea.es>
Euskal Herriko Atletismo Federazioa: <http://www.fvaeaf.org>
Garapen Erregionaleko IAAF Zentrua IAAF: <http://www.crdiaafsantafe.org>
Federation Française d'athlisme: <http://www.athle.com>
Track and Field: <http://www.advantageathletics.com>
Jaurtiketak: <http://www.throwfarther.org>
Abiadura eta Hesiak: <http://www.noivelocisti.net>

www.feadef.org

www.rfen.es

www.aetnsw.com

www.igeri.net

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista3/natacion.html>

<http://www.i-natacion.com/contenidos/enlaces/escuelas.html>

<http://www.aebu.org.uv/deportes/deportivo2.htm>

<http://natacionrecreativa.tripod.com.ar/principalespanol.htm>

OHARRAK