

IRAKASKUNTZA-GIDA

2014/15

Ikastegia

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

Zikl.

Zehaztugabea

Plana

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikastaroa

1. maila

IRAKASGAIA

25798 - Judoaren eta Gimnastikaren Oinarriak

ECTS kredituak:

9

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Gaur egungo jarduera gimnastikoak, gimnastaren artea zen aspaldian: edozein ariketa fisikoare kontrola, eta Judo Ju jitsu gerlarako prestakuntza samuraien garaian.

TITULAZIOZKO GAITASUNAK (M04.Moduloekiko)

G002/M04CM01.Jarduera fisikoari eta kirolari, beren adierazpen guztietan, aplikatutako oinarritzko prestakuntza zientifikoa eskuratzea

G007/M04CM02.Judo eta Gimnastikaren oinarriak ezagutzea eta ulertzea

ZEHARKAKO GAITASUNAK

G019 Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldean lan egiteko trebetasunak garatzea

GAITASUN ESPEZIFIKOAK

Ikasleek Gimnastikaren eta Judoaren oinarri teoriko, tekniko eta taktikoak ikasiko dituzte testuinguru desberdinetan: hezkuntzan, aisialdian, kirol hastapenetan gai izateko.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

I.UNITATE: GIMNASTIKA

- Jarduera gimnastikoak: modalitate desberdinak, progresioak, prestakuntza fisikoetarako ariketa gimnastikoak, beroketak eta laguntzak.
- Oinarritzko trebetasun gimnastikoen kontrola: gorputz teknikak eta aparailuekiko eta aparilurik gabeko ariketak
- Gimnastikako taldeko konposizioen sorketa.
- Jarreraren doitze eta zuzenketak gimnastikan

II.UNITATE: JUDOaren OINARRIAK

- Judoren Oinarriak: sarrera, kiroleko judoa, norbere babeserako judoa, soin hezkuntzarako judoa, jujutsu garapen historikoa. Judoaren araudia.
- Hastapenerako irizpideak:oinarri teknikoak, ahalmen fisikoen garapena, barneratze teknikoaren irizpideak judoan.
- Ukemis (erorketak): zempo kaiten, mae ukemi, joko ukemi, ushiro ukemi.
- Ne waza lurreko borroka: itoketak, menderatze teknikak, luxazio teknikak
- Nage waza zutikako borroka: hanka teknikak, aldaka teknika, sorbalda teknikak, Sutemi teknikak.

METODOLOGIA

Gimnastikaren oinarrien atalean irakaste-ikaste prozesua metodologia aktiboetan oinarrituko da, elkarrekintzarako tektikak lantzean eta egitasmoen bidezko ikasketan.

Ikasgaiaren ezaugarriak direla eta, ezinbestekoa da praktikatan parte hartzea behar den lankidetzarako jarrera, interesa eta batak bestearekiko eduki behar den begirunearekin.

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: Minteia GA: Gelako d. GL: Laboratediko d. GO: Ordenaailuko d.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa d.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Test motatako proba %
- Ahozko defentsa %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Banakako lanak %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

GIMNASTIKA

- eduki teorikoen balorapena: %30
- G019. gaitasunaren balorapena: %10
- eduki praktikoen balorapena:%60

Ebaluaketa bi motak (bata aukeratu behar da)

- Ebaluaketa jarraian (praktiken gutxienezko %90 bete behar da, eta gainontzerakoak justifikatuak)

Ikasleek proba teknikoak egin beharko dute, hainbat aplikazio taldelan eta taldeko gimnastikako konposizio bat aurkeztu dagokion txostenarekin

- Azken ebaluaketa: bakarkako azterketa teoriko-praktikoa

JUDO

Azterketa teoriko-praktikoa (%100)

GIMNASTIKA ETA JUDOKO azken nota egiteko batz bestekoa egingo da (gutxienezko 5 bat bada kirol modalitate bakoitzako nota). deialdi batean Gimnastikako edo Judoko nota eskasa suertatzen bada, gainditutakoa gordeko da ezohiko deialdira arte.

Deialdi batean ikaslea aurkezten ez bada, deialdi horri uko egiten diola ulertzen da eta horren ondorioz ez da deialdien zenbaketan kontuan hartuko.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Praktiketarako arropa eroso eta egokia

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- ARAUJO, C. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona. Editorial Paidotribo
- BROZAS, M.P. (2004) Fundamentos de las actividades gimnásticas y acrobáticas. León: Universidad de León
- BROZAS, M.P , PEDRAZ , M.V.(1999). Actividades acrobáticas grupales y creatividad. Madrid: Gymnos. París: Amphora.
- CANALDA LLOBET, A., y SAN MIGUEL ROMERO, G. (1996). Créditos Variables de Educación Física (bloque expresión). Colección Educación Física & enseñanza. Barcelona. Paidotribo.
- EREÑO, C. Diccionario de dificultades corporales . Gymnos 1996
- EREÑO, C. (1993) ."Iniciación a la Gimnasia Rítmica, principios metodológicos y formas de desarrollo de la creatividad motriz". revista habilidad motriz.
- FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1989). Fundamentos de la Gimnasia Rítmica Deportiva. Federación Española de Gimnasia. Madrid.
- FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1991). Gimnasia rítmica. Comité olímpico español (COE). Madrid.
- MATEU, M (1996). 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.
- THOMAS, L., PIARD, J. et al (1997) Gimnasia Deportiva. "De la escuela a las asociaciones deportivas". Lérida: Editorial

deportiva Agonos.

YUNYENT, M.V, MONTILLA, M.J. (1997). 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias Gimnasticas.Barcelona: Paidotribo.

MENDIZABAL, SUSANA E ISABEL (1985). Gimnasia Rítmica. Manos libres, cuerda, pelota. Madrid. Gymnos.

VERNETA, M.; BEDOYA, J.L.; y PANADERO, F. (2000). Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas minicircuitos. Inde. Colección unidades didácticas. Zaragoza.

Villamón, Miguel. Introducción al judo. Barcelona 1999. Hispano europea

- Kano, Jigoro. Judo Kodokan. Madrid 1986. Eyras

Gehiago sakontzeko bibliografia

CANALDA LLOBET, A. (1998). Gimnasia rítmica deportiva. Teoría y práctica. Paidotribo. Colección Deporte.

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

Federación Internacional de GIMNASIA (FIG):

Federación Europea de GIMNASIA (FEUG).

Real Federación Española de Gimnasia

Federación Vasca de Gimnasia:

OHARRAK