

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

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 trszendentzia gehien dituzten kirolak kontsidera ditzakegu kirol gertakariari dagokionez. Tekniken ulermena (arlotu biomekaniko eta fisiologikoetan oinarriturik) eta bere prestaketaren ulermena, bere izaera erabilgarriari loturik, ikaslearen formakuntzan oinarritzko ikuspegi eta ezagutza ekarriko dio.

TITULAZIOKO KONPETENTZIAK

G001 JFKZko Graduaren (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak) ikasketa helburua ezagutzea eta ulertzea: jarduera fisikoak eta kirolekoak giza motrizitatearen esparru guztietan.

G007 Kirolaren oinarriak ezagutzea eta ulertzea.

ZEHARKAKO KONPETENTZIAK

G020 Egoera berriekiko egokitzeko gaitasuna eta arazo gaintze estrategiak garatu ikasbide autonomoaren prozesuan (2.2; 2.3)

BERARIAZKO KONPETENTZIAK

1. Atletismoaren eta Igeriketaren oinarritzko egiturak ezagutu eta ulertu
2. Atletismoaren eta Igeriketaren lehiaketa jarduerak zehazten dituen eskakizunak ezagutu eta hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
3. Ikasleak bizi izango duen egoeretan oinarriturik, Atletismoaren eta Igeriketaren jarduera printzipioak eta egite modeloak ikasi.
4. Atletismoaren eta Igeriketaren egite modeloak eta printzipio metodologikoak aztertuz, aldi edota eremu ezberdinetan aplikatu ahal izateko ikaskuntza-irakaskuntza prozesua diseinatu eta parte hartu.
5. Atletiko eta uretako jardueratan partehartzaileen segurtasuna eta osotasuna bermatzen duten laguntzak interpretatu, azaldu eta egin.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. Atletismoaren eta Igeriketaren egiturari hurbilketa orokorra.
2. Atletismoaren eta Igeriketaren irakaskuntza-ikaskuntza.
3. Atletismoaren eta Igeriketaren 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 ingurua eta lurraren arteko ezberdintasunen azterketa: hidrodinamikaren oinarriak.

2. Igeriketaren irakaskuntza-ikaskuntza

- 2.1. Uretako ingurunearen aurkikuntza eta egokitzapena
- 2.2. Ur ingurunearen menperatzea
- 2.3. Igeriketaren estiloen hastapena (***)

3. Igeriketa estiloen analisia eta hobekuntzarako jardueren diseinua

- 3.1. Igeriaren azterketa igeri estilo ezberdinetan eta hauen hobekuntzarako jardueren diseinua (***)
- 3.2. Irteera, biraketa eta iristearen azterketa igeri estilo ezberdinetan eta hauen hobekuntzarako jardueren diseinua
- 3.3. Jarduera konpetitiboaren azterketa zinematikoa

***Proiektu bidez garatua izango da.

METODOLOGIA

Irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan aktiboak diren metodologiak bultzatuko dira.

Eskoletara bertaratzea nahitaezkoa da. Ez egoteak gehienez %20 izan daitezke, baina beti ere justifikatuak izan behar dira. Hau da, eskola mota guztietako %80 bete beharko da.

Horrez gain, ikasgai honen ezaugarriak direla eta ezinbestekoa da gelako praktikatan parte hartzea behar den jarrera, interesa eta begirunea beste partehartzaileekiko izanez.

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: Laborategiko p.

GO: Ordenagailuko 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 %
- Ahozko defentsa %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Banakako lanak %
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Irakas modalitate ezberdinetan ebaluatutako izango diren konpetentziak:

- Eskola magistralak: 1, 2, 4, G001, G007
- Kirol praktikak eta Landa-praktikak: 1, 2, 3, 4, 5, G020, G001, G007

- Froga idatzia: 1, 2, 4, G020, G001, G007
- Froga praktikoa: 3, 5, G020, G001, G007
- Dosierrak-txostenak (bakarka zein taldekako lanak): 1, 2, 4, G020, G001, G007

Ebaluazio metodoa mistoa izango da:

- Informeak, praktiketako erregistroak, behaketa bidezko azterketak - %60
- Froga idatzia - %40
- Froga praktikoa: gai-ez gai

ATLETISMOA eta IGERIKETAREN azken nota: batz bestekoa egingo da gutxienezko 5 bat lortu bada kirol modalitate bakoitzeko atal teorikoan, eta kirol modalitate bakoitzean gutxienez 4/10 izanez. Irakasgaia gainditua izango da, azken notan gutxienez 5/10 eta froga praktikokoan gai izanez.

Ebaluazio mistoan eskola guztietako %80 bete beharko da, %20 ez egoteak justifikaturik izanez. Horrez gain, ikasgai honen ezaugarriak direla eta ezinbestekoa da gelako praktikatan parte hartzea behar den jarrera, interesa eta begirunea beste partehartzaileekiko izanez.

Ikasleek aukera izango dute deialdiari uko egiteko. Horretarako, eskaria irakasgaiko irakaleei egin beharko diote idatzi bidez, bere postontzian utziz eta azterketarako zehaztutako garai ofiziala hasi baino gutxienez hamar egun lehenago.

Azken froga:

Azterketa egunaren aurreko astean, irakasleek azken frogaren zati baten froga praktikoa egiteko eguna eta ordua zehaztuko dute. Froga hau egitea derrigorrezkoa da, azken froga egin ahal izateko.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Ordenadorea, microsoft office oinarriko programak, behatzeko programak, bideo kamarak, erreferentziaturiko bibliografia.

BIBLIOGRAFIA

Oinarriko bibliografia

- Álvarez del Villar C. (1994). Atletismo Básico. Una orientación pedagógica. Madrid: Gymnos.
- 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.
- Cholet, D. (2003). Natación deportiva. Barcelona: Inde.
- Claret, A. (2004). Atletismo Básico. Fundamentos de pista y campo. Kinesis.
- Conde, E., Mateo, M. L., Medina, A. y Peral, F. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Madrid: RFEN ENE.
- Conde, E.; Pérez, A.; Peral, F.L. (2003). Hacia una natación educativa. Madrid: Gymnos.
- CSD (1997). Natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- De Lanuza, F. y Torres, A. (2001). 1.060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.
- Gil Sanchez, F. y Oliver. A. (2000). Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.
- Guerrero Luque, R. (1995). Guía de las actividades acuáticas. Barcelona: Paidotribo Argit.
- Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1993). Comprendre L atlétisme. París: INSEP.
- Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid: Panamericana.
- Jardi, C. (2.001). Jugar en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Jardi, C. (2.002). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- Llana, S.; Pedro, P. (2007). Natación y actividades acuáticas. Valencia: Marfil.
- Maglisco, E. (2009). Natación. Técnica, entrenamiento y competición. Barcelona: Paidotribo.
- Moreno, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona. Inde.
- Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. (2001). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Valladolid: Miñón y Argit.
- Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Gymnos y Argit.
- Navarro, F; Díaz, G. y González, M. J. (2012). Cómo nadar bien. Editec.
- Pansu, C. (2002). El agua y el niño. Un espacio de libertad. INDE.
- Ramirez, E. y Gimeno, J. (2009). Natación educativa. Enseñanza práctica. Madrid: Síntesis.
- Varios. Colección Cuadernos de Atletismo. 52 Números publicados. R.F.E.A., E.N.E. y Gymnos. Madrid
- Zumbrunnen, R. y Fouace, J. (2001). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Barcelona: Paidotribo.
- Wilke, K.; Madsen, O. (1990). El entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.

Gehiago sakontzeko bibliografia

- Andreas, P. (1970). Natación para todos. León: Everest.
- Arellano, R. (2010). El entrenamiento técnico en natación. Madrid: Cultivalibros.
- Arellano, R., Barbero, A. y Cuevas, P. (1984). Las escuelas municipales de natación. Madrid: IMD.
- Arellano, R.; Ferro, A. (2001). Análisis Biomecánico de la Técnica de Natación. Madrid: MEC-CSD.
- 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.
- Bucher, W. (1977). 1000 Exercices el jeux de natation. Paris: Vigot.
- Camarero, S. y Tella, V. (1997). Natación; Aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.
- Cancela, J.M.; Pariente, S.; Camiña, F.; Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Costill, D.; Maglischo, E., Richardson, A. (1998). Natación. Paris: Vigot.
- Counsilman, J. (1978). La natación. Ciencia y Técnica para la Preparación de Campeones. Barcelona: Hispano Europea.
- Counsilman, J. (1980). Natación Competitiva. Entrenamiento Técnico y Táctico. Barcelona: Hispano Europea.
- De Aymerich, J., Lagrange, P., Mate, I. y Yerobi, A. (2006). Texto de Entrenador de Natación de Nivel 1. Bilbao: Federación Vasca de Natación.
- Maglischo, E. (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.
- Morera, J.A., Tella, V. y Camarero, S. (1995). Actividades acuáticas. Valencia: IVEF.
- Navarro, F. (1993). Iniciación a la natación. Madrid: Esteban Sanz.
- Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C.; Gosálvez, M. (1990). Natación. Madrid: COE.
- Navarro, F.; Villanueva, L. (2010). La evaluación del rendimiento del nadador. Madrid: Cultiva libros. Paris: Vigot.
- Schmitt, P. (1989). Nager; de la découverte a la performance
- Schmitt, P. (1989). Nager, de la découverte a la performance. Paris: Vigot.
- Vaca, M.; Prieto, M. (2.003). Aprender a nadar en la escuela. Barcelona: Paidotribo.

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>
- Espaniako Atletismo Federazio Erreal: <http://www.rfea.es>
- Euskal Herriko Atletismo Federazioa: <http://www.fvaeaf.org>
- Garapen Erregionaleko IAAF Zentrua IAAF: <http://www.crdiaafsantafe.org>
- Federation Française d'athletisme: <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