

IRAKASKUNTZA-GIDA 2015/16

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

Atletismo eta igeriketa lehiaketak gizadia bezain zaharrak izanik, karisma eta trszendentzia 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 oinarritzko ikuspegi eta ezagutza ekarriko dio.

Kontuan izanik irasgaia Atletismoaren eta igeriketaren oinarriak deitura jasotzen duela, irakasgai honen asmoa, gehienbat kirol horietan hastapena burutzeari dagokionez, eduki generiko eta funtsezkoak ematea izango da.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

ZEHARKAKO KONPETENTZIAK

G020 Egoera berriei egokitzeko, arazoak gainditzeko eta ikasbide autonomorako gaitasunak garatu. (2.2; 2.3)

IKASKUNTZA EMAITZAK, zeharkako gaitasun G020a.- Ikasleak arazoaren jatorria identifikatzen du eta arazoa konpontzeko beharrezko informazioa, tresnak eta errekutsoak biltzen ditu.

BERARIAZKO KONPETENTZIAK

1. Atletismoaren eta Igeriketaren oinarritzko egiturak ezagutu, ulertu eta lehiaketa jarduerak zehazten dituen eskakizunak identifikatu ikaste eta hobekuntzarako jarduerak diseinatu ahal izateko.

IKASKUNTZA EMAITZAK 1.- Oinarritzko egite teknikak ezagutzen eta ulertzen ditu eta era berean teknikak gauzatzean akats garrantzitsuenak bereizten ditu.

2. Ikasleak bizi izango duen egoeretan oinarriturik, Atletismoaren eta Igeriketaren jarduera printzipioak eta egite modeloak ikasi.

IKASKUNTZA EMAITZAK 2.- Ikaste asimilazio ariketak eta teknika ezberdinak, oinarritzko era batean egiteko gai da.

3. Atletismoaren eta Igeriketaren egite modeloak eta printzipio metodologikoak aztertuz, aldi edota eremu ezberdinetan aplikatu ahal izateko ikaskuntza-irakaskuntza prozesua diseinatu eta parte hartu.

IKASKUNTZA EMAITZAK 3.- Atletismo eta igeriketa arloan, oinarritzko teknikak ikasteko berarizko metodologia printzipioak aplikatuz irakaskuntza-ikaskuntza prozesuak diseinateko gai da.

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

Irakasgaiaren metodologia lankidetzan ezformalean eta Egitasmoetan Oinarritutako Irakaskuntza Kolaboratiboan (IKD-PBL) oinarritzen da, irakaskuntza transmisiboa ahal den heinean baztertuz.

Ikasleek laukoteetan banatuko dira egitasmo bat elaboratzeko, irakasgai hontako edukiak eta graduan zehar irakaskuntza-ikaskuntzari buruzko ikusitako edukiak aplikatuz.

Ebaluazio sistema mistoan, 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: Laborateiko p.

GO: Ordenagailuko p.

GCL: P. klinikoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 40
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 30
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EBALUAZIO SISTEMA MISTOA

- Lankidetzan oinarritutako talde-egitasmoa (PBL) gauzatzea (ariketak, aurkezpenak, txostenaren eta defentsaren ebaluazioa): notaren %30a. Notaren zati bat ikaskideen arteko elkar-ebaluaziotik etor daiteke.
- Bakarkako zein taldekako entregagaiak eta teknika betetze maila: %30a.
- Edukien ezagutza- eta ulermen-azterketa, test moduko galderak, galdera labur, eta azalpenezko eta argudiatzezko galderetan oinarritu daitekeena. Banakakoa, notaren %40a
- G020 zeharkako gaitasuna lankidetzan oinarritutako egitasmoaren bitartez ebaluatuko da.

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 izanez.

Azken nota egiteko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean bai idatzizko frogan bai praktikakoan gutxienezko 5 bat lortu bada eta kirol bakoitzean orokorrean gutxienez 4/10 izanez. Irakasgaia gainditua izango da, azken notan (atletismo-igeriketaren arteko batz bestekoan) gutxienez 5/10 bada.

Ikasleek aukera izango dute deialdiari uko egiteko. Horretarako azterketarako zehaztutako garai ofiziala hasi baino gutxienez hamar egun lehenago, irakasgaiko irakasleei eskaria egin beharko diete idatziz, posta elektronikoaren bidez.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA

Ikasleek arrazoituriko kausak direla medio (Graduko ikasketen gestiorako arautegia 2015/16 ikasturtearen 43.art.) irakasgai osoa ebaluatuko duen azken proba batera aurkezteko aukera izango dute. Azken proba, honetan datza:

- IDATZIZKO azterketa: edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Proba test moduko galderez, galdera laburrez eta azalpen- eta argudio-galderez gain, baliteke probaren zati bat ordenagailu gelan egin behar izatea, ariketa praktiko bezala edota AHOZ defendatu behar izatea. Atal honek ebaluaketa osoaren % 40a izango da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako lana eta irakasleekin adosturikoa: %30a.

- KIROL PRAKTIKA bat, ikasgaiaren eduki-konpententzi guztiei buruzkoa, %30a izanez.

Proba hau ez da bigarren aukera ebaluazio mistoa osorik egin duten ikasleentzat.

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.

Azken nota egiteko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean bai idatzizko frogan bai praktikakoan gutxienezko 5 bat lortu bada eta kirol bakoitzean orokorrean gutxienez 4/10 izanez. Irakasgaia gainditua izango da, azken notan (atletismo-igeriketaren arteko batz bestekoan) gutxienez 5/10 bada.

Ikasleek aukera izango dute deialdiari uko egiteko. Horretarako azterketarako zehaztutako garai ofiziala hasi baino gutxienez hamar egun lehenago, irakasgaiko irakasleei eskaria egin beharko diete idatziz, posta elektronikoaren bidez.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EBALUAZIO SISTEMA MISTOA

- Deialdi hontan, 1.go deialdian gainditurik gabeko atalak ebaluatuko dira.

Azken nota egiteko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean bai idatzizko frogan bai praktikakoan gutxienezko 5 bat lortu bada eta kirol bakoitzean orokorrean gutxienez 4/10 izanez. Irakasgaia gainditua izango da, azken notan (atletismo-igeriketaren arteko batz bestekoan) gutxienez 5/10 bada.

Ikasleek aukera izango dute deialdiari uko egiteko. Horretarako azterketarako zehaztutako garai ofiziala hasi baino gutxienez hamar egun lehenago, irakasgaiko irakasleei eskaria egin beharko diete idatziz, posta elektronikoaren bidez.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA

Ikasleek arrazoituriko kausak direla medio (Graduko ikasketen gestiorako arautegia 2015/16 ikasturtearen 43.art.) irakasgai osoa ebaluatuko duen azken proba batera aurkezteko aukera izango dute. Azken proba, honetan datza:

- IDATZIZKO azterketa: edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Proba test moduko galderez, galdera laburrez eta azalpen- eta argudio-galderez gain, baliteke probaren zati bat ordenagailu gelan egin behar izatea, ariketa praktikoa bezala edota AHOZ defendatu behar izatea. Atal honek ebaluaketa osoaren % 40a izango da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako lana eta irakasleekin adosturikoa: %30a.

- KIROL PRAKTIKA bat, ikasgaiaren eduki-konpententzi guztiei buruzkoa, %30a izanez.

Proba hau ez da bigarren aukera ebaluazio mistoa osorik egin duten ikasleentzat.

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.

Azken nota egiteko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean bai idatzizko frogan bai praktikakoan gutxienezko 5 bat lortu bada eta kirol bakoitzean orokorrean gutxienez 4/10 izanez. Irakasgaia gaitzua izango da, azken notan (atletismo-igeriketaren arteko batz bestekoan) gutxienez 5/10 bada.

Ikasleek aukera izango dute deialdiari uko egiteko. Horretarako azterketarako zehaztutako garai ofiziala hasi baino gutxienez hamar egun lehenago, irakasgaiko irakasleei eskaria egin beharko diete idatziz, posta elektronikoaren bidez.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Irakasgaiaren E-gela eta erreferentziaturiko bibliografia.

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- Álvarez del Villar C. (1994). *Atletismo Básico. Una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos.
- Cancela, J. M. y otros (2008). *Tratado de la natación. De la iniciación al perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- 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. (2001). *Jugar en el agua*. Barcelona: Paidotribo.
- Jardi, C. (2002). *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: Culturalibros.
- 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>
- Espainiako 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

- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN: <http://www.rfen.es/publicacion/principal.asp>
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TÉCNICOS DE NATACIÓN: <http://www.aetn.es/>
- FEDERACIÓN VASCA DE NATACIÓN: <http://www.eif-fvn.org/inicio.php>
- FINA: <http://www.fina.org/>
- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista3/natacion.html>
- <http://www.i-natacion.com/contenidos/enlaces/escuelas.html>

OHARRAK