

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2017/18

**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 OINARRIEN MODULOAK**

**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 OINARRIEN MODULOAK

1. Ur jarduerak: Hurbilketa orokorra

2. Igeriketaren irakaskuntza

3. Igeriketaren analisia

## METODOLOGIA

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

Ikasleek taldeetan 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
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	30		40						20
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	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

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 10
  - Test motatako proba % 10
  - Ahozko defentsa % 10
  - Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 10
  - Banakako lanak % 10
  - Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 10
  - Lanen, irakurketen... aurkezpena % 10
  - Erabilitako sistemak talde bakoitzeko ikasle kopurua eta ikasurtearen dinamikaren arabera aldatu egin daitezke.
- Ehuneko portzentaiak ere alda daitezke, zerotik berrogeitamar portzentai bitarteko balioa izanik % 30

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Egongo diren ebaluazio sistemak etengabeko ebaluazioa eta azken ebaluazioa izango dira. Ikasleek bederatzi asteko epea izango dute, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontaktzen hasita, irakasgaiaren ardura duen irakasleari posta elektronikoaren bidez egindako aukeraketa jakinarazteko; modulo bakoitzean adierazi beharko duzue (Atletismoan zein Igeriketan). Egin ezean, azken ebaluazio sisteman izango dira.

## ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA

- Lankidetzan oinarritutako talde-egitasmoa (PBL) gauzatzea (arriketak, 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.

Praktiken memoriak eta lanak aurkezteko datak irakasleek ezarriko dituzte, ikasleei kontsulta egin ondoren eta lauhilekoaren bederatzigarren astea baino lehen zehazturik izango dira.

Etengabeko ebaluazio sisteman eskola guztietako %80 bete beharko da, %20 ez egoteak justifikaturik izanez.

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

### AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide hori baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat posta elektronikoaren bidez aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzia asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontatzen hasita.

Azken ebaluazioak aukera ematen du proba baten bitartez ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko. Proba hori irakasgaiari edo gaiari dagokion notaren % 100 biltzen du.

Proba azterketa edo jarduera batek edo gehiagok osatuko dute. Proba edo jarduera guztiak derrigorrezkoak dira, hau da, egin beharrekoak eta gutxienezko 5/10 nota lortu behar da frogara edo jarduera bakoitzean, irakasgaia bera gainditzeko.

- IDATZIZKO azterketa/K: edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Proba test moduko galderaz, galdera laburrez eta azalpen- eta argudio-galderaz 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. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako zein taldekako lana/k: %30a. Ikasturtean zehar egingo da, eta azterketa deialdirako ezarritako data ofiziala baino 10 egun lehenago entregatu beharko da.

- Froga praktikoa, irakasgaiaren eduki-konponentzi guztiei buruzkoa, %30a izanez. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA ez da bigarren aukera bat ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA izan duten ikasleentzat.

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

### IKASGAIAREN NOTA FINALA, BI MODULOEN NOTEN BITARTEZ OSATUTAKOA

Azken kalifikazioa lortzeko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean eginiko ebaluaketa frogara zein jarduera bakoitzean gutxienezko 5/10 bat lortu bada. Irakasgaia gainditua izango da, azken notan (atletismo-igeriketaren arteko batz bestekoan) gutxienez 5/10 bada.

### DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK

Etengabeko ebaluazioaren kasuan, deialdiari uko egin nahi dioten ikasleek kasuan kasuko irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, hilabete lehenago egin beharko dute eskaria. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari, posta elektronikoaren bidez.

Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

### EBALUAZIO SISTEMA MISTOA

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

### AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide hori baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat posta elektronikoa bidez aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontaktzen hasita.

Azken ebaluazioak aukera ematen du proba baten bitartez ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko. Proba hori irakasgaiari edo gaiari dagokion notaren % 100 biltzen du.

Proba azterketa edo jarduera batek edo gehiagok osatuko dute. Proba edo jarduera guztiak derrigorrezkoak dira, hau da, egin beharrekoak eta gutxieneko 5/10 nota lortu behar da frogara edo jarduera bakoitzean, irakasgaia bera gainditzeko.

- IDATZIZKO azterketa/K: 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. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako zein taldekako lana/k: %30a. Ikasturtean zehar egingo da, eta azterketa deialdirako ezarritako data ofiziala baino 10 egun lehenago entregatu beharko da.

- Froga praktikoa, irakasgaiaren eduki-konponentzi guztiei buruzkoa, %30a izanez. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA ez da bigarren aukera bat ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA izan duten ikasleentzat.

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

### IKASGAIAREN NOTA FINALA, BI MODULOEN NOTEN BITARTEZ OSATUTAKOA

Azken kalifikazioa lortzeko, 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 bestekoa) gutxienez 5/10 bada.

### DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK

Azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

## 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 athlétisme. 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.
- Maglischo, 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>
- Espainiako Atletismo Federazio Erreala: <http://www.rfea.es>
- Euskal Herriko Atletismo Federazioa: <http://www.fvaeaf.org>
- Garapen Erregionaleko IAAF Zentrua IAAF: <http://www.crdiaafsantafe.org>

Federation Française d'athlétisme: <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](http://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