

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

4. maila

IRAKASGAIA

25767 - Prestakuntzara Zuzendutako Kirol Entrenamendua

ECTS kredituak: 6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Irakasgai hau garatzen da "Kiroletako Entrenamenduaren Metodologia" beharrezko irakasgaiaren oinarriaren gainean talentuarekiko kirolari-selekzio irizpidei buruzko eta bere epe luzerako heziketari buruzko arazoei erantzuteko.

Esta asignatura se desarrolla sobre la base de la asignatura obligatoria "Metodología del entrenamiento deportivo" para dar respuesta a la problemática de los criterios de selección de deportistas con talento y su formación a largo plazo.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkako gaitasunak:

-G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.

-G020 Egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

Zeharkako gaitasunen ikasgai-emaitez: ikasleak, ingelesez dagoen eta entrenamenduekin lotura daukan bibliografia zientifikoa bilatzen, irakurtzen eta interpretatzen ikasiko du errebisio lanak eginez.

Irakasgai honetan landutako titulazioko gaitasunak:

-G004 Jarduera Fisikoak giza organismoan dituzten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea, osasunaren mantetze eta hobetzerara bideratzen direnean.

-G010 Entrenatzeko prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea, maila desberdinetan.

-G011 Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta errendimendu egokia aldi bakoitzerako lortzeko umearen eta nerabearen ezaugarri ebolutiboak entrenamenduan ezagutzea eta aplikatzea.

Gaitasun Espezifikoak:

-Kiroletako heziketara berezko metodologia egokia aldi hezigarri desberdinetara aplikatzea

-Talentuarekiko kirolari selekzioarako metodoa ezagutzea eta aplikatzea.

-Kirolari-heziketarako epe luzerako plangintzaren printzipioak aplikatzea kirolaren arlo desberdinei aplikatzea

Ikasgai eta titulazio gaitasunen ikasgai-emaitez: Ikasleak epe luzeko kirol zehatz baten plangintza bat diseinatzeko gaitasunak lortu beharko du.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1.Gai multzoa: Sarrera orokorra

-Kontzeptu orokorrak: 1.1. Haur eta gazte aroetan egindako jarduera fisikoaren praktika

2.Gai multzoa: Gazte aroan izandako entrenabilitatea

-Alderdi orokorrak

-Hazkunde eta heltze-prozesuetako oinarri biologikoak

-Entrenamendu-sistemak eta aplikazioa gazte-arroetan

-Ahalmen fisikoen eboluzioa eta bere entrenamendua

3.Gai multzoa: Kirol talentuetako selekzio eta orientazioa

-Kirol eliteen garapenerako sistemak

-Talentu-detekzio sistema

-Talentu-hartze sistemak

-Epe luzerako plangintza

METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukiak eskola magistraletan zehar garatuko dira. Halaber ikasleek sakonduko dute taldeengatiko lanen eta

klaseko erakusketen bidez beraren alderdi desberdinetan. Azkeneko ebaluaziorako garatu behar izango dituzte talentu-detekzio proiektua eta bere aukerako kirol/espezialitate bat epe luzerako programazioa.

Se desarrollarán los contenidos de la asignatura a través de clases magistrales. Así mismo los alumnos profundizarán en diferentes aspectos de la misma a través de trabajos por grupos y exposiciones en clase. Para la evaluación final deberán desarrollar un proyecto de detección de talentos y programación a largo plazo en un deporte/especialidad de su elección.

IRAKASKUNTZA MOTAK

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

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 jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 10
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 10
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 80

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarria.

Asistentzia (%80), klaseko praktikak eta kirol jakin batean talentuarekiko kirolarien selekzio eta epe luzerako plangintza proiektua lantzea taldeka egingo da.

Bukaerako ebaluaketa

Lehenago adierazten den ebaluazio jarraitua ez garatzearen kasuan azkeneko proba izango da aipaturiko probarako ezarritako iraupenean garatzeko antzeko ezaugarriko eta era indibidualean proiektua lantzea.

G020 zeharkako konpetentzia ebaluatuko da irakasgaiaren berezko ebaluazio orokorreko sistema bidez

Ebaluazio-deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azkeneko proban ez agertzea.

Deialdiari uko egitea.

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

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

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

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Selekzio-proiektua lantzea eta kirol jakineko zehaztuan talentuarekiko kirolarietako epe luzerako plangintza. Taldeengatiko errealizazioa eta beraren ahozko aurkezpena.

G020 zeharkako konpetentzia ebaluatuko da ebaluazio orokorreko materiaren berezko sistemaren bidez.

Deialdiari uko egitea.

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

2.– Bukaerako ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- • Blázquez, D. : La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. 1995
- • Bompa, T. : Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento para todas las etapas de crecimiento. Hispano Europea. Barcelona. 2005
- • García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid. 1996
- • García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996
- • García Manso, J.M., Campos, J., Lizaur, P., Pablo, C. : El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Gymnos. Madrid. 2003
- • Hahn, E. : Entrenamiento con niños. Martínez Roca. Barcelona. 1984.
- • Navarro, F. : Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master ARD. Madrid. 1995
- • Platonov, V.N. : Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo. Barcelona. 2001

Gehiago sakontzeko bibliografia

- • Año, V.: Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos. 1997
- • Durand, M. : L'enfant et le sport. PUF. Paris. 2000
- • Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. : Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca. Barcelona. 1988
- • García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999
- • Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982
- • Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martínez Roca. Barcelona. 1990
- • Zanatta, A. : La orientación deportiva en el niño. Instituto Bonaerense del deporte. 1995

Aldizkariak

- Revista de entrenamiento deportivo (RED)
- SDS (Scuola dello sport)
- Comunicaciones Técnicas de las diferentes federaciones deportivas

Interneteko helbide interesgarriak

- Grupo Sobreentrenamiento: <http://www.sobreentrenamiento.com/>
- EF Deportes: <http://www.efdeportes.com>
- Sport Science: <http://www.sportsci.org>
- Pub Med: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed>

OHARRAK