

IRAKASKUNTZA-GIDA

2018/19

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

Gimnastika eta Judoko oinarriak, lehenengo kurtsoko, derrigorrezko oinarritzko irakasgai bat da. Esperientzia eta bizipen praktikoa ikasgai honen ardatz garrantzitsua da. Alde batetik bi kirol hauen praktikaren helburu motorrak eta ezaugarri bereizgarriak ezagutzeko eta beste aldetik, beraien oinarri tekniko taktiko eta didaktikoak identifikatzeko.

Ikasgai hau harremanetan dago beste "kirol ikasgaiekin": Atletismo, Tennis eta Pilota, Igeriketa, Futbola, Sakibaloia, Voleibola,...

Gimnastikaren atalak, hain zuzen, kurtso honetako Biomekanika, Anatomia, Gorputz Adierazpena eta Dantza eta JF eta Kirolaren Historia ikasgaiarekin harremanak ditu ere.

Judo atalean samuraien garaitik gaur egunera egondako garapena, alegia, kiroltze prozesua, barneratuko dugu.

Ikasgai honek, eta gerora begira, ikaslea prestatzen du, Gimnastika eta Judoko oinarriak testu inguru desberdinak: soin hezkuntzan, aisialdian, aplikatzeko

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

GAITASUN ESPEZIFIKOAK

G1. Gimnastika eta Judoko oinarri teorikoak ezagutu eta ulertzea

G2. Gimnastika eta Judoko oinarri praktikoak: tekniko, taktiko eta didaktikoak ezagutu eta ulertu.

IKASKUNTZA EMAITZAK

-Kirol hauen jatorriak eta historiaren zeharkako garapena ezagutu eta adierazteko gai da. eta Gimnastikan, hain zuzen, gure Soin Hezkuntza derrigorrezko arlo kurrikularraren sorrerarekiko harreman estua ulertzen du.

-Oinarritzko ariketak gauzatzen eta praktikak diseinatzen ditu, hastapeneko mailetan Gimnastika eta Judo irakasteko progresio eta oinarri metodologikoak ezagutzen.

ZEHARKAKO GAITASUNA (Gimnastikan)

G.019: Buruzagitza gaitasunak, pertsonen arteko harremana eta talde lana garatzea

IKASKUNTZA EMAITZAK

- Taldelan original desberdinen sorketa, diseinuan eta gauzatzean, ikasitako oinarri praktikoak aplikatzen, parte hartzen du jarrera proaktiboaz

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

I.UNITATE: GIMNASTIKA

Oinarri teorikoak:

-Gimnastikaren marko kontzeptuala. Gimnastikaren jatorria eta garapena historian zehar

-Gimnastika eta Soin Hezkuntza.

-Haibat Gimnastikako kirol modalitate: Artistikoa, Akrosport, Erritmikoa, Aerobika

-Ariketa gimnastikoaren ezaugarri bereizgarriak eta beren baloraziorako irizpideak

-Jarduera gimnastikoen ikas-irakaskuntza prozesua. Oinarri metodologikoak hastapenatan

Oinarri praktikoak:

-Gimnastika artistikoaren hainbat trebetasunak: lurreko oinarritzko trebetasunak.

-Akrosport (Taldeko Gimnastika akrobatikoa)-en oinarriak eta irakaskuntza metodoa.

-Aerobikako oinarritzko urratsak eta "koreografiak

-Gimnastika orokorra: konposizio gimnastikoa

Eduki hauen garapena klaseko taldearen dinamika eta erritmoaren arabera izango da.

II.UNITATE: JUDO

-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, yoko 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

Saio praktikoak gimnasio edo tatamian izango dira. Saio magistralak gela batean. Praktikatan irakaste-ikaste prozesua metodologia aktiboetan oinarrituko da, elkarrekintzarako teknikak lantzean eta egitasmoen bidezko ikasketan.

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

Gimnastikan:

Ikasgaaren ondo jarraitzeko e-gela astero kontsultatzea behar beharrezkoa izango da. Alde batetik emando dituen eduki praktikoak jakinaren gainean egoteko, baita oinarri teorikoak bereganatzeko, dokumentazio lagungarria (artikuluak, liburu eta bideen link-ak...) eskura edukitzeko ere.

Beste aldetik izango diren oharrik ezagutzeko[ordutegi edota instalazio aldaketak balira, betebeharrak bidaltzeko (lantxoak), nota partzialak argitaratzeko, eta abar...]

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. klinikokoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 15
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 55
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

GIMNASTIKA EBALUAKETA:

Bi ebaluaketa aukera daude

- 1) Ebaluaketa jarraia
- 2) Azken Ebaluaketa

EBALUAKETA JARRIA

Irakasleek dudarik gabe ebaluaketa jarria gomendatzen dute. Gimnastikako irakasgaiaren ezaugarrien artean gimnastika bera bizitzea da. Eta beraz, horretarako, klase praktikoak oso lagungarriak izango dira. Beste alde batetik ere, ebaluaketa jarraia aukeratuz gero, idatzizko azterketara notaren %80 batekin heltzeko aukera dago. Horretarako ebaluaketa jarraian egiten diren ebaluziotxo txikiak gainditzeko joan behar dira. Baina aldi berean, ebaluaketa hauek bata besteari laguntzen diote, eta askoz errazagoa da nota hobea ateratzea.

-Eduki teorikoen balorapena: %20 (Idatzizko proba bat oinarri teorikoak menperatzen direla erakusteko).

-G019. gaitasunaren balorapena: %10

-Eduki praktikoen balorapena: %70 (Ikasleek talde lan praktiko txiki eta gutxi batzuk egin beharko dituzte ikasitako oinarri praktikoen aplikazioa erakusteko)

(*Ebaluaketa jarraian utzi eta azken ebaluaketara pasatu nahi duen ikasleak lehenengo 9. astean baino lehen adierazi egin beharko du, eta hórrela irakasleei adieraziz.

-AZKEN EBALUAKETA:

Ebaluaketa ez jarria aukeratzen duten ikasleek, ebaluaketa jarraia aukeratzen dutenek baino ebaluazio teoriko-praktiko gehigarri bat izango dute.

Egun berean 3 froga desberdin egingo dira (notaren 100%). Oinarri teorikoak (%20), oinarri teoriko praktikoak (%20) eta oingarri praktikoak (%60)erakutsi beharko dira irakasgaia menperatzeko. Atal guztiak gutxienez 4/10 ateratzea

beharrezkoa izango da.

* Edozein kasutan, bai ebaluaketa jarraian bai azken ebaluaketan, Gimnastikan batuketa ez da egingo zatiren batean (alderdi teorikoa, praktikoa edota teoriko-praktikoan), 4 puntu baino gutxiago kalifikazioa bada.

JUDO EBALUAKETA:

Azterketa teoriko-praktikoa (%50) eta ebaluazio jarraian-asistentzia (%50)

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

DEIALDIARI UKO EGITEA:

1. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.
2. 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.
3. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

JUDO

Azterketa finala teoriko-praktikoa (notaren 100%).

GIMNASTIKA

Azterketa finala (notaren 100%). Oinarri teorikoak (%20), oinarri teoriko praktikoak (%20) eta oinarri praktikoak (%60) erakutsi beharko dira irakasgaia menperatzeko. Atal guztiak gutxienez 4/10 ateratzea beharrezkoa izango da.

Ikasgaia gainditzeko bi ataletan, bai Judon bai Gimnastikan, 5 bat atera behar da gutxienez.

Irakasgaiaren nota final bien arteko batz besteko nota izango da

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

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Praktiketarako arropa eroso eta egokia.

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

BIBLIOGRAFIA GIMNASTIKA:

- 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.
- BROZAS, M.P. y EREÑO, C. (2006) Valor educativo de las actividades gimnásticas. formas de intervención en el contexto escolar. Evaluación e intervención en el ámbito deportivo (pgs 295-303). Ed diputación foral de Álava.
- 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.
- LANGLADE, A., y N. (1970). Teoría general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium.
- 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 Gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.

BIBLIOGRAFIA JUDO:

- VILLAMON, MIGUEL (1999). Introducción al judo. Madrid: Hispano Europea
- KANO, J (1986). Judo Kodokan. Madrid: Eyra

Gehiago sakontzeko bibliografia

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

- Nazioarteko gimnastikaren federazioa: <http://www.fig-gymnastics.com>
- <http://www.rfegimnasia.es/> Real Federación Española de Gimnasia
- <http://www.federacionvascagimnasia.com/> Federación Vasca de Gimnasia

OHARRAK