

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

4. maila

IRAKASGAIA

25770 - Esku-hartzeko Teknikak Kirol Entrenamenduan

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Irakasgai hau Kirol Entrenamenduaren Modulualren barnean kokatzen da eta saiatuko da ikaslea ezagupenetaz hornitzen baldintzazko entrenamendu tekniketaz kirolean, bai errendimendu helburuekin lotuta eta baita ere kirol amateurrarekin.

Ikasleak ahal izango ditu eskuratu ezagupenak entrenamendu tekniketan eta baita jarduera zuzenduetan, baldintzazko entrenamenduaren atalaren garapenerako.

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako egresatuak etengabeko birziklapen egoeran garatzen du bere ibilbide profesionala, eta irakasgai honetan aurrekoaz aparte saiatuko egingo da bateratzen azken tekniken eta garapenak entrenamenduan zientziarekin.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkakoak

G017 Literatura zientifikoaren irakurketa (landuko da baino ez daude ikasketa emaitzak).

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea (landuko da baino ez daude kasketa emaitzak).

Ezpezifikoak

E2. Ariketa sorta bat diseinatzeko gaitasuna lortu gaitasun motore ezberdinen arabera.

IKASKETA EMAITZAK: ikasleria gai izango da medio ezberdinak manejatzea eta teknika ezberdinak aplikatzea entrenamenduaren garapenerako.

E3. Diseinatu, kontralatu, egitea eta zuzendu ariketa ezberdinak kirolariaren entrenamendu garapenean.

IKASKETA EMAITZAK: ikasleria gai izango da kirol entrenamendu atazak ezartzea teknika ezberdinen bitartez eta hauen jarraipena, kontrola eta exekuzioaren zuzenketa eramatea.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. Indarra garatzeko método ezberdinak.
2. Erresistentzia entrenatzeko método ezberdinak:
3. Mugimendu anplitude entrenamendu metodoak (ADM)
4. Abiaduraren entrenamendu metodoak
5. Koordinazio entrenamendu metodoak:
6. Kirol entrenamendua eta teknologia:
7. Entrenamendu pertsonaleko erizpideak:
8. Entrenamendu teknikak eta oinarri metodologikoak.

METODOLOGIA

Hurrengo eran antolatuko da irakasgaia:

Ikasgaiaren berezitasunak kontuan hartuz, klase praktikoetan jarrera egokia eta parte-hartze aktiboa ezinbestekoak izango dira. Horregatik, partehartzea ebaluatua izango da klase praktikoetan, 8/10 edo gehiago atera behar da beste tarte ebaluatuekin batez besteko nota ateratzeko.

Irakakuntz atala lotu egingo du atal teorikoa eta ikasleen eskuhartzen diseinuak. Hau taldeka landuko da eta ezinbestekoa izango da lan hau ematea eta gelan aurkeztea ahoz zein modu praktikoan.

IRAKASKUNTZA MOTAK

| Eskola mota | M | S | GA | GL | GO | GCL | TA | TI | GCA |
|--|----|---|------|----|----|-----|----|----|-----|
| Ikasgelako eskola-orduak | 10 | | 35 | | | | | | |
| Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord. | 15 | | 52,5 | | | | | | |

Legenda: M: Magistrala S: Mintegia 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 % 30
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 35
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 35

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarraia:

- Parte-hartze aktiboa klase praktikoetan: (notaren 35%). Atal hau gainditzeko ikasleek 8/10 baino gehiago atera behar dute (>8). Saio guztiak ebalatuak izango dira.

- Edukien ezagutza- eta ulermen-azterketa, test moduko galderak, galdera labur, eta azalpenezko eta argudiatzezko galderetan oinarritu daitekeena. Notaren %30a.

- Bakarkako zein taldekako entregagaiak: %35a.

Lanak eta asterketa teorikoan gutxienez 5 atera behar da.

Ebaluaketa finalena jarraia hurrengo eran baloratuko da:

- Azterketa teorikoa: 35%; azterketa praktikoa: 35%; Lanak: 30%

Klase guztietan ebaluaketa egingo da.

"Ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du lauhilekoko irakasgaien kasuan, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa kontatzen hasita. Irakasgaiaren irakaskuntza gidan epe luzeagoa ezarri ahal izango da."

Parte-hartze aktiboa klase praktikoetan: atal hau gainditzeko ikasleek 8/10 baino gehiago atera behar dute (> 8).

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.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Irakasgaia ohiko deialdian gainditzeko ez duten ikasleek, hautatutako ebaluazio sistema gorabehera, eskubidea izango dute ezohiko deialdiko azken ebaluazioko proba osatzen duten azterketa eta jardueretara aurkezteko.

2.– Ezohiko deialdietan irakasgaiak ebaluatzeko sistema bakarra azken ebaluazioa izango da.

3.– Ezohiko deialdiko azken ebaluazioko probak definituta dauden ikaskuntzaren emaitzak eba-luatzeko eta neurtzeko behar beste azterketa eta ebaluazio jarduera izango ditu, emaitzok ohiko deialdiaren pareko baldintzetan ebaluatu ahal izateko. Ikasleek ikasturtean zehar eskuratutako emaitza positiboak gorde ahal izango dira. Aldiz, ikasturtean zehar egindako etengabeko ebalua-zioaren emaitzak negatiboak badira, emaitzok ezin izango dira ezohiko deialdirako mantendu eta deialdi horretan ikasleek kalifikazioaren % 100 eskuratu ahal izango dute.

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

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Aldizkari zientifikoak eta oinarrizko literatura.

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

TRX Training Extreme, Papaplus.

Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.

Boscheti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.

Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.

Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.

Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programas de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.

Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.

Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.

Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.

Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.

Fuss, F. K., Subic, A. & Ujishashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.

George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.

Gorrotxategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.

Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.

Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.

Matvéev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.

Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.

Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.

Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.

Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.

Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.

Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.

Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar.

Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.

Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

Gehiago sakontzeko bibliografia

American Journal of Sports Medicine

American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation

British Journal of Sports Medicine

Current Sports Medicine Reports

Journal of Athletic Training

Journal of Sports Rehabilitation

Physician and Sports Medicine

Journal of Sports Science and Medicine

Aldizkariak

Aviation, Space, and Environmental Medicine

Training & Conditioning

Research in Sports Medicine

Canadian Journal of Applied Physiology

Current Sports Medicine Reports

Exercise and Sport Sciences Reviews

Journal of Exercise Physiology Online

Journal of Sports Science and Medicine

Medicine and Science in Sports and Exercise

Pediatric Exercise Science

International Journal of Sports Medicine

Journal of Aging and Physical Activity

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning Journal

Interneteko helbide interesgarriak

<http://www.sportsci.org/>

<http://www.sportsscientists.com/>

<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://www.inigomujika.com/en/>

<http://www.sportsactivated.com/>

PERSONAL TRAINING:

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>

OHARRAK