

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

25771 - Kirol Errendimenduaren Balorazioa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Kirolean arrakasta izateko, ezinbestekoa da errendimenduan eragina duten gaitasun mota desberdinak ezagutu eta lantzea. Irakasgai honetan ikasleak gaitasun mota hauek ezagutu eta baloratzen ikasiko du. Horretarako, gaitasun bakoitza kuantifikatzeko esistitzen diren testak aurkeztuko dira, bai era teoriko zein praktikoan.

Gaur egungo errendimendu kirolak gero eta gehiago eskatzen ditu kirol jarduera fisiko eta kirol zientzien arloko graduatu profilak balorapenak egiteko gai izaten direnak, kalitatezko berme minimoarekin eta oinarri zientifikoarekin.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

TITULAZIOKO ZEHARKAKO GAITASUNAK

G021. Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.(Lantzen da baina ez da ebaluatzen)

* Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea kalitate profesionaleko emaitza-txostenak sortzeko gai izango da.

G022. Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea (Lantzen da baina ez da ebaluatzen).

G017. Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan.(Lantzen da baina ez da ebaluatzen)

* Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea kirol errendimenduaren balorazioa aplikatutako ingelesezko terminología eta literatura espezifikoa ulertzeko gai izango da.

IRAKASGAIKO GAITASUNAK

IG1. Kirolarien ebaluaketa eta balorazio metodo ezberdinetan metodo zientifikoa aplikatzea.

*Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea errendimendua baloratzeko dauden metodo ezberdinak modu ziur, zientifiko eta etikoan aplikatzeko gai izango da.

IG2. Kirol eta kirolariaren arabera, balorazio metodo egokienak ezagutzea.

*Ikaskuntza emaitzak: Ikasleak disziplina eta kirolarien ezaugarrien arabera esistitzen diren balorapen metodo egokiak ezagutuko ditu.

IG3. Kirolarien baloraziorako protokolo ezberdinak gauzatzea.

*Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea kirolariaren balorapen bat egiteko asmoarekin dauden protokolo ezberdinak aplikatzen gai izango da.

IG4. Entrenamendu prozesuan integratzeko balorazio mota ezberdinen datuak interpretatzea.

*Ikaskuntza emaitzak: Ikaslea testetatik lortzen den informazioa interpretatu eta entrenamendu testuinguru batean aplikatzeko gai izango da.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. GAI MULTZOA: Sarrera

-Test baten neurketen ezaugarriak (baliozkotasuna eta errepikagarritasuna).

2. GAI MULTZOA: Gaitasun motoreen balorazioa.

-Gaitasun kondizionalen balorazioa: indarra, abiadura eta erresistentzia.

3. GAI MULTZOA: Balorazio fisiologikoa.

-Gaitasun aerobikoaren balorazioa.

-Gaitasun anaerobikoaren balorazioa.

-Atalase anaerobikoaren balorazioa.

-Efizientzia eta ekonomiaren balorazioa.

4. GAI MULTZOA: Balorazio biomekanikoa.

-Kirol teknikaren balorazioa: azterketa zinetiko eta zinematikoak.

5. GAI MULTZOA: Balorazio psikologikoa.

6. GAI MULTZOA: Balorazio biologikoa.

-Kirol errendimendurako biomarkatzaileak eta odol analisiak.

-Bihotz maiztasunaren aldakortasuna.

METODOLOGIA

Eskola MAGISTRALETAN irakasgaiaren eduki teorikoak aurkeztuko dira.

GELAKO eta LABORATEGIKO PRAKTIKETAN era praktikoa batean eskola teorikoetan ikusitako edukiak sakonduko dira. Praktika bakoitzaren ondoren ikasleak txosten bat prestatu beharko du, batzuetan bakarka eta beste batzuetan taldeka.

Zeharkako gaitasunak landu egingo dira, baina ez dira ebaluatuko.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	25		10	10					
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	37,5		15	15					

Legenda: M: Magistrala

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 70
- Praktika (arriketak, kasuak edo buruketak) % 30

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ohiko deialdian irakasgaia gainditzeko, ebaluazioa bi erataria egin ahal izango da:

-ETENGABEKO EBALUAZIOA

TEST: azken notaren %70a. 30 GALDERA. PUNTUAZIOA: Erantzun zuzenaren balioa +1/30, Erantzun ez zuzenaren balioa -0.25/30.

PRAKTIKAK: Azken notaren %30a.

Irakasgaia gainditzeko, azken nota (testaren eta praktiken batzbestekoa) 5 bat edo altuagoa izan beharko da.

1. Etengabeko ebaluazioa da UPV/EHU nagusiki erabili beharreko ebaluazio sistema.
2. Ikasle orok badu etengabeko ebaluazioan parte hartzeko eskubidea.

-AZKEN EBALUAZIOA:

TEST: azken notaren %100a. 30 GALDERA. PUNTUAZIOA: Erantzun zuzenaren balioa +1/30, Erantzun ez zuzenaren balioa -0.25/30.

Irakasgaia gainditzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko da.

- 1- Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatuak izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu.
- 2- Eskubide hori baliatzeko, 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 edo 18 astekoa urteko irakasgaienean.
- 3-Etengabeko ebaluazioari uko egiteko idatzia aurkezteko, inprimaki ofiziala (Fakultateko webgunean eskuragarri) edo irakasleei posta elektronikoaren bitartez erabiliko da.
- 4-Ikasleak aipatutako epeetan etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jakinarazi ezean, etengabeko ebaluazioaren

sisteman jarraitzen duela ulertzen da.

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

TEST: azken notaren %100a. 30 GALDERA. PUNTUAZIOA: Erantzun zuzenaren balioa +1/30, Erantzun ez zuzenaren balioa -0.25/30.

Irakasgaia gaitzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko da.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Irakasgai honetan derrigorrezkoa izango da eGela plataforma erabiltzea.

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- Cabaña, M. D., & Esparza, F. (Eds.). (2009). Compendio de cineantropometría (p. 496). Madrid: CTO Editorial.
- González Iturri, J. J. & Villegas García. J. (Eds) (1999). Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales. Pamplona: FEMEDE.
- ISAK. (n.d.). ISAK. Estándares Internacionales para la Valoración Antropométrica.
- Mora Rodríguez, R. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio (p. 224). Editorial Médica Panamericana.
- Reiman, M., & Manske, R. (2009). Functional Testing in Human Performance (p. 328). Champaign (IL): Human Kinetics.

Gehiago sakontzeko bibliografia

- Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G. & Mood, D.P. (2005). Measurement and evaluation in Human Performance, 3. Ed. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Naranjo Orrellana, J., Santalla Hernández, A. & Manonelles Marqueta, P. (2013). Monografía FEMEDE nº 12: Valoración del rendimiento del deportista en el laboratorio. Barcelona: FEMEDE

Aldizkariak

- Medicine & Science in Sports & Exercise (<http://journals.lww.com/acsm-msse/pages/default.aspx>)
- Journal of Sports Sciences (<http://www.tandfonline.com/toc/rjsp20/current>)
- Journal of Strength and Conditioning Research (<http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>)

Interneteko helbide interesgarriak

- Association for Applied Sport Psychology: <https://www.appliedsportpsych.org/>
- Somatotype: <http://www.somatotype.org/index.htm>
- SportScience: <http://www.sportsci.org/>
- BrianMac Sports Coach: www.brianmac.co.uk/
- Tepend Sports: the Sport & Science Resource: <http://www.topendsports.com/>

OHARRAK