

IRAKASKUNTZA-GIDA 2013/14

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

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

- Conocer las técnicas de entrenamiento en la actualidad
- Ser capaz de diseñar baterías de ejercicios con arreglo a las diferentes capacidades motrices
- Conocimiento y/o Manejo tecnología aplicada al entrenamiento deportivo.
- Ser capaz de dirigir actividades de entrenamiento Personal.
- Conocer las bases Metodológicas Técnicas Entrenamiento (Objs, Metodol.Aplicación, Práctica)
- Conocer: Ciclismo Indoor, TRX, Musculación Sala, Entr.Funcional, Swiss Ball, etc
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad en el ámbito del entrenamiento deportivo
- Saber Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

- Ejercicios de Flexibilidad
- Ejercicios de Fuerza
- Ejercicios de Velocidad
- Ejercicios de Resistencia
- Ejercicios de coordinación

METODOLOGIA

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: Maistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenaailuko p.
GCL: P. klinikoko TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Banakako lanak %
- Talde lanak (arazo en ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- La evaluación de tipo continuo consta de:
- La asistencia y trabajo diario.

- Trabajos y su exposicion en aula.
- Trabajos y su puesta en practica en gimnasio.
- Examen teórico.
- Examen práctico.

La evaluación de tipo final consta de:

- Examen teórico
- Examen práctico.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

Gehiago sakontzeko bibliografia

- ¿ Matveiev, L. (1982). El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires.
- ¿ Verjoshanski, I.V. (1982). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona.
- ¿ Esnault, M. y Viel, E. (2003). Streching. Masson . Barcelona

Aldizkariak

Strench and condicional journal.

Interneteko helbide interesgarriak

www.entrenamientopersonaldirigido.com/

OHARRAK