IRAKASKUNTZA-GIDA	2019/20		
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, lehenego kurtsoko, derrigorrezko oinarrizko irakasgai bat da. Esperientzia eta bizipen praktikoa ikasgai honen ardatz garrantziztsua 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 Gorputz Adierazpena eta Dantza, eta Jarduera Fisiko eta Kirolen Didaktika-rekin harremanetan dago Gimnastikaren atalak, Praxiologia Motorraren Oinarriak, Biomekanika, Anatomia eta JF eta Kirolaren Historia ikasgaiarekin harremanak ditu ere.
Judo atalean samuraien garaitik gaur egunera egondako garapena, alegia, kiroltze prozesua, barneratuko dugu.

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

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.
-Oinarrizko 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 Artistikoa: lurreko oinarrizko trebetasunak eta elkarketak. Oinarri metodologikoak
-Akrosport (Taldeko Gimnastika akrobatikoa): hastapenerako oinarri teknikoak eta irakaskuntza metodoak.
-Gimnastika orokorran: konposizio gimnastikoen sorketa

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 teknikoen 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.

Saio gehienak praktikoak dira, Gimnasioan gauzatuko dira. saio magistralak gela batean izango dira.
Irakas-ikaste prozesua proiektuen bidezko metodología aktiboetan oinarrituta dago.
Ikasgaia hauen 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 oharrak 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: 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 % 15
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 55
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

GIMNASTIKA EBALUAKETA:

EBALUAKETA JARRAIA (*)

Irakasleek dudarik gabe ebaluaketa jarria gomendatzen dute. Gimnastikako irakasgaiaren ezaugarriak direla etas asteroko esperientzia praktikoetan parte hartzeak ezinbestekoa da, hau da: oso garrantzitsua trebetasunak eta jorratutako ezagutza garatzeko (bai ebaluaketa jarraian dauden ikasleentzat bai ebaluaketa sistema finalean daudenentzat).

-Eduki teorikoen balorapena (%30):Idatzizko proba bat
-G019 gaitasunaren balorapena(%10):klasetan parte-hartze eta jarrera araberako balorazioa (errubrika)
-Eduki praktikoen balorapena(%60): Gimnastika artistiko proba (15%), Gimnastika Akrobatikoa proba(15%), Gimnastika orokorra proba (%30)

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

"Etengabeko ebaluazioaren kasuan, azken probaren pisua bada irakasgaiko kalifikazioaren %40 baino handiagoa, nahikoa izango da proba horretara ez aurkeztea azken kalifikazioa "aurkezteke" izan dadin. Aldiz, azken probaren pisua bada irakasgaiko kalifikazoaren % 40 edo hori baino txikiagoa, 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" (EHUk Graduko Titulazio Ofizialetako Ikasleen Ebaluaziorako Arautegiari dagokion 12.2 puntuan)

-AZKEN EBALUAKETA:

Azterketa teoriko-praktiko orokorra (Gimnastikaren notaren 100%). Oirrarri teorikoak (%30), oinarri praktikoak (%70) erakutsi beharko dira ikasgaia gainditzeko.

* OHARR GARRANTZITSUA: bai ebaluaketa jarraian bai azken ebaluaketan, Gimnastikan batuketa ez da egingo zatiren batean :alderdi teorikoan edo praktikoan 5 baino giutxiago nota ateratzen bada.

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

GIMNASTIKA ETA JUDOKO azken nota egiteko bataz bestekoa egingo da. Atal bakoitzean, Judo eta gimnastikan gutxienezko 5 bat beharrezkoa izango ikasgaiaren azken nota osatzeko. Gimnastika edo Judoko nota supentso suertatzen bada, gaindituta koa 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.

IKASKETA EDOTA EBALUAKETAN ESKATZEN DIREN PRINTZIPIO ETIKOAK EZ BADIRA BETETZEN KALIFIKAZIOA ZERO (0.0 SUSPENTSO) IZANGO DA

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

JUDO
Azterketa finala teoriko-praktikoa (notaren 100%).

GIMNASTIKA
Azterketa teoriko-praktiko orokorra (Gimnastikaren notaren 100%). Oirrarri teorikoak (%30), oinarri praktikoak (%70) erakutsi beharko dira ikasgaia gainditzeko.

Gimnastikan batuketa ez da egingo zatiren batean :alderdi teorikoan edo praktikoan 5 baino giutxiago nota ateratzen bada

Ikasgaia gainditzeko bi ataletan, bai Judon bai Gimnastikan, 5 bat atera behar da gutxienez.
Irakasgaiaren nota final bien arteko bataz 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.

IKASKETA EDOTA EBALUAKETAN ESKATZEN DIREN PRINTZIPIO ETIKOAK EZ BADIRA BETETZEN KALIFIKAZIOA ZERO (0.0 SUSPENTSO) IZANGO DA

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 gimnasticas. 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. Dicccionario 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 Gimnasticas.Barcelona: Paidotribo.

BIBLIOGRAFIA JUDO:

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

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