

IRAKASKUNTZA-GIDA2019/20

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

25767 - Prestakuntzara Zuzendutako Kirol Entrenamendua

ECTS kredituak:

6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Irakasgai hau garatzen da "Kiroletako Entrenamenduaren Metodologia" beharrezko irakasgaiaren oinarriaren gainean talentuarekiko kirolari-selekzio irizpidei buruzko eta bere epe luzerako heziketari buruzko arazoei erantzuteko.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IRAKASGAIAREN KONPETENTZIAK (ZEHARKAKOAK, ESPEZIFIKOAK, IRAKASGAIKOAK:
ZEHARKAKO KONPETENTZIAK:

- G 018 Komunikazio eta Informazio-teknologiak (TIC) JFKZ eremuan (lantzen da, ebaluatzen da eta kalifikatzen da) aplikatzen jakitea
- G 020 Egoera berrietara eta arazo-erabakira egokitzeko eta ikaskuntza autonomorako konpetentziak garatzea (lantzen da, ebaluatzen da eta kalifikatzen da)
- G017 Herri-hizkuntzetan eta eremu zientifiko eta teknologikoen berezko beste hizkuntza batzuetan jarduera fisiko eta kirolaren eremuari buruzko literatura zientifiikoa ulertzea (lan egiten da eta ebaluatzen da, ez da kalifikatzen)
- Zeharkako konpetentzien gainean egindako lanak edo ebaluazioak:
G017: Ingelesezkotik artikulu zientifikoko erabilera bere proiektuak eta talde-aurkezpenak egiteko (lantzen da eta ebaluatzen da).
- G018: Epe luzerako selekzio eta plangintzari buruzko proiektua ahozko aurkezpena lantzeko baliabide informatikoak (lantzen da, ebaluatzen da eta kalifikatzen da) erabili dira.
- G020: Berezko ebaluazio-diseinua da kasu-ikerketak eta arazo- erabakia (lantzen da, ebaluatzen du eta kalifikatzen da).
- Ikasleek lortutako ikaskuntzaren emaitzak (aurreko konpetentziekin erlazionatuak:
G017: Ikasleek taldeko ondorio egokiak ateratzeko eta ingelesez argitaratutako gai bereko artikulu zientifikoko multzo bateko ahozko aurkezpenen haiek laburbiltzeko gai izango da.
- G018: Ikasleek epe luzerako selekzio eta plangintzari buruzko bere proiektua defenditzeko ahoz baliabide informatikoak (Powerpoint eta Excel, funtsean) erabiltzeko gai izango da.
- G020: Ikasleek talentuarekiko kirolariak aukeratzeko eta epe luzean haiek hezitzeko proiektua ebazteko eta planteatzeko gai izango da.

KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK:

- G004 "Giza organismoaren gaineko gorputz-jarduera eta kirolaren efektuak eremu fisiko, psikologiko eta sozialean ezagutzea eta ulertzea"
- G010 "Bere maila desberdinetan entrenamendu-prozesua planifikatzea, garatzea eta kontrolatzea"
- G011 "Jarduera fisikoaren eta kirolaren alor desberdinetan printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, jokaerari buruzkoak eta sozialak ematea"

- IRAKASGAIAREN KONPETENTZIAK:
1. Errendimendu egokia aldi bakoitzean lortzeko haurren eta nerabearen ezaugarri ebolutiboak ezagutzea eta aplikatzea entrenamenduan.
 2. Heziketa-aldi desberdinetan egokitzen den berezko kirolaren heziketa metodologia aplikatzea.
 3. Talentuarekiko kirolarien selekzioarako metodoak ezagutzea eta aplikatzea.
 4. Kirolari-heziketarako epe luzerako plangintzaren printzipioak aplikatzea

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

- 1.Gai multzoa: Sarrera orokorra
-Kontzeptu orokorrak: 1.1. Haur eta gazte aroetan egindako jarduera fisikoaren praktika
- 2.Gai multzoa: Gazte aroan izandako entrenabilitatea
-Alderdi orokorrak
-Hazkunde eta heltze-prozesuetako oinarri biologikoak
-Entrenamendu-sistemak eta aplikazioa gazte-arroetan
-Ahalmen fisikoen eboluzioa eta bere entrenamendua
- 3.Gai multzoa: Kirol talentuetako selekzio eta orientazioa
-Kirol eliteen garapenerako sistemak
-Talentu-detekzio sistema
-Talentu-hartze sistemak
-Epe luzerako plangintza

METODOLOGIA

Eskola magistralak

Heziketa-aldietan gaitasun motorren garapenari buruzko ahozko aurkezpenak (taldeka).

Epe luzerako selekzio eta heziketari buruzko proiektua lantzea eta ahozko aurkezpena (taldeka).

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		30						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45		45						

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

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktika (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 70
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 10

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Praktika egitea (ariketak, kasuak edo arazoak) % 20
- Talde-lanak (arazoak ebaztea, proiektu-diseinua) % 70
- Lan erakusketa, irakurgaiak... 10%

Azkeneko ebaluazioa:

Kirol jakin batean talentuarekiko kirolarien selekzioko eta epe luzerako eta plangintzako proiektua lantzea.

Taldeetan egitea eta proiektuaren ahozko aurkezpena.

Taldearen barruan lan praktikoko aurkezpena

Inongo talderik integratuta ez egotekotan eta proiektuaren ahozko defentsarik ez egitekotan BANAKA egin behar izango da proiektua eta kalifikaziorako emango da.

Ebaluazioari uko egitea:

Azterketa-data ofizialean jarritako probarako ez aurkezpenak dakokion deialdiari uko egite automatikoa ekarriko du.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Azkeneko ebaluazioa: Kirol jakin batean talentuarekiko kirolarien selekzioko eta epe luzerako eta plangintzako proiektua lantzea.

Taldeetan egitea eta proiektuaren ahozko aurkezpena. Taldearen barruan lan praktikoko aurkezpena

Inongo talderik integratuta ez egotekotan eta proiektuaren ahozko defentsarik ez egitekotan BANAKA egin behar izango da proiektua eta kalifikaziorako emango da.

Ebaluazioari uko egitea:
Azterketa-data ofizialean jarritako probarako ez aurkezpenak dakokion deialdiari uko egite automatikoa ekarriko du.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- • Blázquez,D. : La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. 1995
- • Bompa, T. : Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento para todas las etapas de crecimiento. Hispano Europea. Barcelona. 2005
- • García Manso, J.M., Navarro,M. y Ruiz, J.A. : Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid. 1996
- • García Manso, J.M., Navarro,M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996
- • García Manso, J.M., Campos, J., Lizaur, P., Pablo,C. : El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Gymnos. Madrid. 2003
- • Hahn, E. : Entrenamiento con niños. Martinez Roca. Barcelona. 1984.
- • Navarro, F. : Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Master ARD. Madrid. 1995
- • Platonov, V.N. : Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo. Barcelona. 2001

Gehiago sakontzeko bibliografia

- • Año, V.: Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos. 1997
- • Durand, M. : L’’enfant et le sport. PUF. Paris. 2000
- • Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. : Principios del entrenamiento deportivo. Martinez Roca. Barcelona. 1988
- • García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999
- • Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982
- • Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990
- • Zanatta, A. : La orientación deportiva en el niño. Instituto Bonaerense del deporte. 1995

Aldizkariak

Revista de entrenamiento deportivo (RED)
SDS (Scuolla dello sport)
Kiroletako federazio desberdinen Komunikazio Teknikoak

Interneteko helbide interesgarriak

Grupo Sobreentrenamiento: <http://www.sobreentrenamiento.com/>
EF Deportes: <http://www.efdeportes.com>
Sport Science: <http://www.sportsci.org>
Pub Med: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed>

OHARRAK