

IRAKASKUNTZA-GIDA

2020/21

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: Ingelesezko artikulua 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-ikerketa eta arazo- erabakia (lantzen da, ebaluatzen du eta kalifikatzen da).
- Ikasleek lortutako ikaskuntzaren emaitzak (aurreko konpetentziekin erlazionatuak:
G017: Ikaslegoa taldeka ondorio egokiak ateratzeko eta ingelesez argitaratutako gai bereko artikulua zientifikoko multzo bateko ahozko aurkezpenean haiek laburbiltzeko gai izango da.
- G018: Ikaslegoa epe luzerako selekzio eta plangintzari buruzko bere proiektua defenditzeko ahoz baliabide informatikoak (Powerpoint eta Excel, funtsean) erabiltzeko gai izango da.
- G020: Ikaslegoa talentuarekiko kirolariak aukeratzeko eta epe luzean haiek heitzeko 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 kirolariaren selekzioarako metodoa ezagutzea eta aplikatzea.
4. Kirolari-heziketarako epe luzerako plangintzaren printzipioak aplikatzea

Tituluaren konpetentzien eta materiaren ikasketa emaitzak: Ikasleek lortu behar izango dute atleta selekzio proiektua talentuarekin lantzeko eta epe luzerako plangintza kiroletako modalitate zehatzerako diseinatzeko ahalmena.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

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 (osasun egoeraren arabera era presentzial edo lineakoan).

• Heziketa-aldietan gaitasun motorren garapenari buruzko ahozko aurkezpenak (taldeka). eta klaseko erakusketak EDO lineakoa.

•

Azkeneko ebaluaziorako garatu behar izango dute talentu-detekzio proiektua eta bere aukerako kirol/espezialitate bat epe luzerako programazioa eta hura oralki klasean aurkeztu edo lineakoa.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		30						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	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

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. Hura oralki azterketaren datan edo aurrez hitzartutako veste batzuetan babestea bezala hórrela.

Ebaluazioari uko egitea:

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

Ebaluazioa ez presentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2020-2021 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan (<https://www.ehu.eus/eu/ehu-edonondik/ebaluazioa>).

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. Hura oralki azterketaren datan edo aurrez hitzartutako veste batzuetan babestea bezala hórrela.

Ebaluazioari uko egitea:

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

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2020-2021 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan (<https://www.ehu.eus/eu/ehu-edonondik/ebaluazioa>).

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFÍA

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 (Scuola 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