

IRAKASKUNTZA-GIDA

2021/22

Ikastegia

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

Zikl.

Zehaztugabea

Plana

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikastaroa

2. maila

IRAKASGAIA

25774 - Atletismoaren eta Igeriketaren Oinarriak

ECTS kredituak:

9

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Atletismo eta igeriketa lehiaketak gizadia bezain zaharrak izanik, karisma eta traszendentzia gehien dituzten kirolak kontsidera ditzakegu kirol gertakariari dagokionez. Tekniken ulermena (arlotan biomekaniko eta fisiologikoetan oinarriturik) eta bere prestaketaren ulermena, bere izaera erabilgarriari loturik, ikaslearen formakuntzan oinarritzko ikuspegi eta ezagutza ekarriko dio.

Kontuan izanik irasgaia Atletismoaren eta igeriketaren oinarriak deitura jasotzen duela, irakasgai honen asmoa, gehienbat kirol horietan hastapena burutzeari dagokionez, eduki generiko eta funtsezkoak ematea izango da.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

ZEHARKAKO KONPETENTZIAK

G020 Egoera berriei egokitzeko, arazoak gainditzeko eta ikasbide autonomorako gaitasunak garatu. (2.2; 2.3)

IKASKUNTZA EMAITZAK, zeharkako gaitasun G020a.- Ikasleak arazoaren jatorria identifikatzen du eta arazoa konpontzeko beharrezko informazioa, tresnak eta errekutsoak biltzen ditu.

BERARIAZKO KONPETENTZIAK

1.Atletismoaren eta Igeriketaren oinarritzko egiturak ezagutu, ulertu eta lehiaketa jarduerak zehazten dituen eskakizunak identifikatu ikaste eta hobekuntzarako jarduerak diseinatu ahal izateko.

IKASKUNTZA EMAITZAK 1.- Oinarritzko egite teknikak ezagutzen eta ulertzen ditu eta era berean teknikak gauzatzean akats garrantzitsuenak bereizten ditu.

2.Ikasleak bizi izango duen egoeretan oinarriturik, Atletismoaren eta Igeriketaren jarduera printzipioak eta egite modeloak ikasi.

IKASKUNTZA EMAITZAK 2.- Ikaste asimilazio ariketak eta teknika ezberdinak, oinarritzko era batean egiteko gai da.

3.Atletismoaren eta Igeriketaren egite modeloak eta printzipio metodologikoak aztertuz, aldi edota eremu ezberdinetan aplikatu ahal izateko ikaskuntza-irakaskuntza prozesua diseinatu eta parte hartu.

IKASKUNTZA EMAITZAK 3.- Atletismo eta igeriketa arloan, oinarritzko teknikak ikasteko berarizko metodologia printzipioak aplikatuz irakaskuntza-ikaskuntza prozesuak diseinateko gai da.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1. Atletismoaren eta Igeriketaren egiturari hurbilketa orokorra.
2. Atletismoaren eta Igeriketaren irakaskuntza-ikaskuntza.
3. Atletismoaren eta Igeriketaren eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.

ATLETISMOAREN OINARRIEN MODULOA

1. Lasterketa atletikoak

- 1.1. Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 1.2. Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 1.3. Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
- 1.3.1.Lasterketa atletikoen entrenamendua.

2. Jauzi atletikoak

- 2.1. Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 2.2. Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 2.3. Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
- 2.3.1. Lasterketa atletikoen entrenamendua.

3. Jaurtiketa atletikoak
- 3.1. Lasterketa atletikoen egiturari hurbilketa orokorra eta bere arautegia.
- 3.2. Lasterketa atletikoen irakaskuntza-ikaskuntza.
- 3.3. Lasterketa atletikoen teknika, taktika eta sasoi eskakizunak aztertu: hauen hobekuntzarako jarduerak diseinatu.
- 3.3.1. Lasterketa atletikoen entrenamendua.

IGERIKETAREN OINARRIEN MODULOAK

1. Ur jarduerak: Hurbilketa orokorra
2. Igeriketaren irakaskuntza
3. Igeriketaren analisia

METODOLOGIA

Irakasgaiaren metodologia lankidetzan ezformalean eta Egitasmoetan Oinarritutako Irakaskuntza Kolaboratiboan (IKD-PBL) oinarritzen da, irakaskuntza transmisiboa ahal den heinean baztertuz.

Ikasleek taldeetan banatuko dira egitasmo bat elaboratzeko, irakasgai hontako edukiak eta graduan zehar irakaskuntza-ikaskuntzari buruzko ikusitako edukiak aplikatuz.

Ikasgai honen ezaugarriak direla eta, klase praktikoetan jarrera egokia eta parte-hartze aktiboa ezinbestekoak izango dira. Horregatik, partehartzea ebaluatua izango da, bai gela praktiketan, bai landa praktiketan, non 8/10 edo gehiago ateratzea behar da beste tarte ebaluatuekin batez besteko nota ateratzeko.

Horrez gain, ikasgai honen ezaugarriak direla eta ezinbestekoa da gelako praktikatan parte hartzea behar den jarrera, interesa eta begirunea beste partehartzaileekiko izanez.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		40						20
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	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

- Test motatako proba % 30
- Praktika (arriketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Banakako lanak % 20
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Egongo diren ebaluazio sistemak etengabeko ebaluazioa eta azken ebaluazioa izango dira. Ikasleek bederatzi asteko epea izango dute, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontatzen hasita, irakasgaiaren ardura duen irakasleari posta elektronikokoaren bidez egindako aukeraketa jakinarazteko; modulo bakoitzean adierazi behar duzue (Atletismoan zein Igeriketetan). Egin ezean, azken ebaluazio sisteman izango dira.

A) ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA

- Lankidetzan oinarritutako talde-egitasmoa (PBL) gauzatzea (arriketak, aurkezpenak, txostenaren eta defentsaren ebaluazioa): notaren %30a. Notaren zati bat ikaskideen arteko elkar-ebaluaziotik etor daiteke.
- Bakarkako zein taldekako entregagaiak eta teknika betetze maila: %20a.

- Edukien ezagutza- eta ulermen-azterketa, test moduko galderak, galdera labur, eta azalpenezko eta argudiatzezko galderetan oinarritu daitekeena. Banakakoa, notaren %30a.
- Parte-hartze aktiboa klase praktikoetan: (notaren 20%). Atal hau gainditzeko ikasleek 8/10 baino gehiago atera behar da(>8). Saio guztiak ebalatuak izango dira.
- G020 zeharkako gaitasuna lankidetzan oinarritutako egitasmoaren bitartez ebaluatuko da.

Praktiken memoriak eta lanak aurkezteko datak irakasleek ezarriko dituzte, ikasleei kontsulta egin ondoren eta lauhilekoaren bederatzigarren astea baino lehen zehazturik izango dira.

B) AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatutako izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide hori baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat posta elektronikoaren bidez aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzia asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontatzen hasita.

Azken ebaluazioak aukera ematen du proba baten bitartez ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko. Proba hori irakasgaiari edo gaiari dagokion notaren % 100 biltzen du.

Proba azterketa edo jarduera batek edo gehiagok osatuko dute. Proba edo jardura guztiak derrigorrezkoak dira, hau da, egin beharrekoak eta gutxienezko 5/10 nota lortu behar da frogara edo jardura bakoitzean, irakasgaia bera gainditzeko.

- IDATZIZKO azterketa/K: edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Proba test moduko galderez, galdera laburrez eta azalpen- eta argudio-galderez gain, baliteke probaren zati bat ordenagailu gelan egin behar izatea, ariketa praktiko bezala edota AHOZ defendatu behar izatea. Atal honek ebaluaketa osoaren % 40a izango da. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako zein taldekako lana/k: %30a. Ikasturtean zehar egingo da, eta azterketa deialdirako ezarritako data ofiziala baino 10 egun lehenago entregatu beharko da.

- Froga praktikoa, irakasgaiaren eduki-konpententzi guztiei buruzkoa, %30a izanez. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da. Froga praktikoen ezaugarriak eta ebaluatzeko erabiliko diren irizpideak eGela plataforman aurkituko duzuen Ikasle-gidan zehaztuta egongo dira.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA ez da bigarren aukera bat ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA izan duten ikasleentzat.

Azterketa egunaren aurreko astean, irakasleek azken frogaren zati baten froga praktikoa egiteko eguna eta ordua zehaztuko dute. Froga hau egitea derrigorrezkoa da, azken froga egin ahal izateko.

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2021-2022 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

IKASGAIAREN NOTA FINALA, BI MODULOEN NOTEN BITARTEZ OSATUTAKOA

Azken kalifikazioa lortzeko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean eginiko ebaluaketa frogara zein jardura bakoitzean gutxienezko 5/10 bat lortu bada eta 8/10 baino gehiago Parte-hartze aktiboa klase praktikoetan. Proba guztiak menperatzen ez badira askoz jota 3,9/10z kalifikazioa (Suspentsoa) lortuko da, gainditu ez diren probak ezohiko deialdirako geratzen.

DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK

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, posta elektronikoaren bidez.

Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA

- Deialdi hontan, 1.deialdian gaingiturik gabeko atalak ebaluatuko dira.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatutako izateko, etengabeko ebaluazioan parte hartu zein ez hartu. Eskubide hori baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat posta elektronikoa bidez aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontatzen hasita.

Azken ebaluazioak aukera ematen du proba baten bitartez ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko. Proba hori irakasgaiari edo gaiari dagokion notaren % 100 biltzen du.

Proba azterketa edo jarduera batek edo gehiagok osatuko dute. Proba edo jarduera guztiak derrigorrezkoak dira, hau da, egin beharrekoak eta gutxienezko 5/10 nota lortu behar da frogara edo jarduerara bakoitzean, irakasgaia bera gaingitzeko.

- IDATZIZKO azterketa/K: edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarritutako da. Proba test moduko galderez, galdera laburrez eta azalpen- eta argudio-galderez gain, baliteke probaren zati bat ordenagailu gelan egin behar izatea, ariketa praktikoa bezala edota AHOZ defendatu behar izatea. Atal honek ebaluaketa osoaren %40a izango da. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da.

- Ikasleen gidan deskribaturiko bakarkako zein taldekako lana/k: %30a. Ikasturtean zehar egingo da, eta azterketa deialdirako ezarritako data ofiziala baino 10 egun lehenago entregatu beharko da.

- Froga praktikoa, irakasgaiaren eduki-konpententzi guztiei buruzkoa, %30a izanez. Azterketa deialdirako ezarritako data ofizialean egingo da. Froga praktikoen ezaugarriak eta ebaluatzeko erabiliko diren irizpideak eGela plataforman aurkituko duzuen Ikasle-gidan zehaztuta egongo dira.

AZKEN AZTERKETAREN BIDEZKO EBALUAZIOA ez da bigarren aukera bat ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA izan duten ikasleentzat.

Azterketa egunaren aurreko astean, irakasleek azken frogaren zati baten frogara praktikoa egiteko eguna eta ordua zehaztuko dute. Froga hau egitea derrigorrezkoa da, azken frogara egin ahal izateko.

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2021-2022 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

IKASGAIAREN NOTA FINALA, BI MODULOEN NOTEN BITARTEZ OSATUTAKOA

Azken kalifikazioa lortzeko, Atletismoa eta Igeriketaren atalen artean batz bestekoa egingo da kirol modalitate bakoitzean bai idatzizko frogan bai praktikakoan gutxienezko 5 bat lortu bada eta kirol bakoitzean orokorrean gutxienez 4/10 izanez. Irakasgaia gaingitua izango da, azken notan (atletismo-igeriketaren arteko batz bestekoan) gutxienez 5/10 bada.

Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa 0/10z izango da (Suspentsoa).

DEIALDIARI UKO EGITEKO PROZEDURA ETA EPEAK

Azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Irakasgaiaren eGela eta erreferentziaturiko bibliografia.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

Brigaud, F. (2016). La carrera: postura, biomecánica y rendimiento. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Campos, J. y Gallach, J. E. (2017). Las técnicas de atletismo: Manual práctico de enseñanza. (4ª ed.). Barcelona: Ed. Paidotribo.

Cancela, J. M. y otros (2008). Tratado de la natación. De la iniciación al perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.

Cholet, D. (2003). Natación deportiva. Barcelona: Inde.

Claret, A. (2004). Atletismo Básico. Fundamentos de pista y campo. Kinesis.

Conde, E., Mateo, M. L., Medina, A. y Peral, F. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático. Madrid: RFEN ENE.

Conde, E.; Pérez, A.; Peral, F.L. (2003). Hacia una natación educativa. Madrid: Gymnos.

CSD (1997). Natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

De Lanuza, F. y Torres, A. (2001). 1.060 Ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.

Gil Sanchez, F. y Oliver. A. (2000). Fundamentos del Atletismo. Madrid: RFEA.

Guerrero Luque, R. (1995). Guía de las actividades acuáticas. Barcelona: Paidotribo Argit.

Hubiche, J. L. y Pradet, M. (1993). Comprendre L athlétisme. París: INSEP.

Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Madrid: Panamericana.

Jardi, C. (2.001). Jugar en el agua. Barcelona: Paidotribo.

Jardi, C. (2.002). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.

Llana, S.; Pedro, P. (2007). Natación y actividades acuáticas. Valencia: Marfil.

Maglischo, E. (2009). Natación. Técnica, entrenamiento y competición. Barcelona: Paidotribo.

Moreno, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona. Inde.

Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. (2001). Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.

Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. Valladolid: Miñón y Argit.

Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Gymnos y Argit.

Navarro, F; Díaz, G. y González, M. J. (2012). Cómo nadar bien. Editec.

Pansu, C. (2002). El agua y el niño. Un espacio de libertad. INDE.

Ramirez, E. y Gimeno, J. (2009). Natación educativa. Enseñanza práctica. Madrid: Síntesis.

Seners P. (2001). Didáctica del atletismo. Barcelona: Inde.

Valero, A. (2015). Sesiones de Atletismo: Carreras. Madrid: Pila Teleña.

Valero, A. y Gómez, A. y López, J. (2020). Sesiones de atletismo: Saltos. Madrid: Pila Teleña.

Varios. Colección Cuadernos de Atletismo. 52 Números publicados. R.F.E.A., E.N.E. y Gymnos. Madrid

Zumbrunnen, R. y Fouace, J. (2001). Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar. Barcelona: Paidotribo.

Wilke, K.; Madsen, O. (1990). El entrenamiento del Nadador Juvenil. Buenos Aires: Stadium.

Gehiago sakontzeko bibliografia

Andreas, P. (1970). Natación para todos. León: Everest.

Arellano, R. (2010). El entrenamiento técnico en natación. Madrid: Cultivalibros.

Arellano, R., Barbero, A. y Cuevas, P. (1984). Las escuelas municipales de natación. Madrid: IMD.

Arellano, R.; Ferro, A. (2001). Análisis Biomecánico de la Técnica de Natación. Madrid: MEC-CSD.

Bravo, J. y otros (1990). ATLETISMO I. Carreras y marcha. Madrid: C.O.E.

Bravo, J. y otros (1992). ATLETISMO II. Saltos. Madrid: C.O.E.

Bravo, J. y otros (1993). ATLETISMO III. Lanzamientos. Madrid: C.O.E.

Bucher, W. (1977). 1000 Exercices el jeux de natation. Paris: Vigot.

Camarero, S. y Tella, V. (1997). Natación; Aplicaciones teóricas y prácticas. Valencia: Promolibro.

Cancela, J.M.; Pariente, S.; Camiña, F.; Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación. Del perfeccionamiento al rendimiento. Barcelona: Paidotribo.

Costill, D.; Maglischo, E., Richardson, A. (1998). Natación. Paris: Vigot.

Counsilman, J. (1978). La natación. Ciencia y Técnica para la Preparación de Campeones. Barcelona: Hispano Europea.

Counsilman, J. (1980). Natación Competitiva. Entrenamiento Técnico y Táctico. Barcelona: Hispano Europea.

De Aymerich, J., Lagrange, P., Mate, I. y Yerobi, A. (2006). Texto de Entrenador de Natación de Nivel 1. Bilbao: Federación Vasca de Natación.

Maglischo, E. (1986). Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea.

Morera, J.A., Tella, V. y Camarero, S. (1995). Actividades acuáticas. Valencia: IVEF.

Navarro, F. (1993). Iniciación a la natación. Madrid: Esteban Sanz.

Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C.; Gosálvez, M. (1990). Natación. Madrid: COE.

Navarro, F.; Villanueva, L. (2010). La evaluación del rendimiento del nadador. Madrid: Cultiva libros. Paris: Vigot.

Schmitt, P. (1989). Nager; de la découverte a la performance

Schmitt, P. (1989). Nager, de la découverte a la performance. Paris: Vigot.

Vaca, M.; Prieto, M. (2.003). Aprender a nadar en la escuela. Barcelona: Paidotribo.

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

www.feadef.org

OHARRAK