

**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**

25796 - Naturako Jardueren Oinarriak

**ECTS kredituak:**

6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Ikasgaia graduako bigarren kurtsoan agertzen da naturako jarduera fisikoen arloko sarrera gisa eta jarraipena laugarren mailako Aisialdiko Jarduera Fisiko eta Kirol Jardueren hautazko ikasgaietan dauka. Kanpo Praktiketan ere sakontzeko aukera badago.

Ikasleek eskuragarrien diren jardueren bizipena izango dute hezkuntza eta aisiko testuinguruan profesionalki jarduteko; jarduerak segurtasunez eta antolakuntza egokiekin ingurune fisikoaren errespetuz aurrera eramateko kapazitatuz.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**IKASGAIKO GAITASUNAK**

1. Proposamen desberdinetan parte hartuz natur jarduerak ezagutu, bizi eta baloratu.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 1: Ikaslegoak orientabidean piraguan eta mendiko bizikletan oinarritzko kontrol teknikoa lortuko du aisialdiko eta hezkuntza arloko baliabide bezala erabiltzeko.

2. Ikasgaiko gai zerrendari buruz ikaskuntza jarduerak modu teoriko eta praktikoa planifikatu, garatu eta ebaluatu eremu kurrikularraren barne eta kanpo aurrera eraman ahal izateko.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 2: ikaslegoa mendiko zeharkaldi edo ibilaldi bat egoki planifikatzeko gai izango da bigarren hezkuntzako ikasle batzuentzako.

3. Natur jarduerak hezkuntza eremuan izan dezaketen aplikazio aukerak kontutan izateko jarrera kritiko eta hausnarkorra hartu.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 3: ikaslegoak kirol jarduerak ingurune fisikoan duten eragina ezagutuko du.

4. Natur jarduerak antolatze inguruak eskaintzen dituen baliabide eta zerbitzuak analizatu eta baloratu.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 4: ikaslegoa bere inguruan dauden baliabide eta zerbitzu guztiak erabiltzeko gai izango da natur jarduera bat egiteko.

**ZEHARKAKO GAITASUNAK**

1.G021. Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

G021 Aprestua emaitzak:

1.1. Denboralizazioa kontutan hartuz zereginak autonomia handiago batez garatu eta exekutatu.

2.G018. Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.

G018 Aprestua emaitzak:

2.1. Dokumentu eta aurkepen eraginkorrak egiten ditu testu prozesatzaile eta aurkezpen programen (Power Point, Prezi...) funtzio aurreratuak eta irudi, soinu eta bideo programak erabiliz.

**CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS**

1. Naturako Jarduera Fisikoa: kontzeptua eta bilakaera

1.1. Definizioa

1.2. Sailkapenak

1.3. Ezaugarri nagusiak

2. Ludomotritzitatea distantzia bertikalean

2.1. Mugak: sakonera eta garaiera.

2.2. Bertikaltasunaren dimentsioa

2.3. Ziurgabetasunaren dimentsioa

2.4. Arriskua

3. Espazio fisikoarekin harremana

3.1. Informazio oso eza

3.2. Agente lokomotorra

3.2.1. Barne logika

3.2.1.1. Energia

3.2.1.2. Bertigoa

3.2.1.3. Distantzia

3.2.1.4. Desnibela

4. BTT: kirolek ia kirol-jokora

5. Piragua: kirolek ia kirol-jokora

6. Orientabide eta mendiko ibilaldiak: kirolek ia kirol-jokora

7. Naturako Jardueren oinarriak: jarduleak eta praktikak

&#8226; Praktikoak

- 4.- Mendizaletasuna (7 ordu)
- 1.- Orientabidea (15 Ordu)
- 2.- Piraguismoa (7,5 Ordu)
- 3.- Mendiko bizikleta (10,5 Ordu)

METODOLOGIA

Eguraldia dela eta landa praktikak kurtso hasieran egingo dira; Asier Oiarbide irakaslea piragua eta orientabideko praktiketaz arduratuz, eta Gorka Iturriaga irakaslea mendiko bizikletako praktiketaz. Talde txikietan banatzea eta kopuru txikiagoak ikasleekiko eta ikasleen arteko elkarrekintza bultzatzen du, irakaskuntza-aprendizaia prozesuaren jarraipen eta kontrola eta halaber ebaluaketa jarraia ahalbideratuz

Eskola magistralak eta mendiko jarduera baten planifikazioaren lana Asier Oiarbide irakaslearen ardura da. Ikaslegoak dokumentazioa, baliabideen bilaketa eta landa lanaren bidez ezagutza eta esperientzia proiektu erreal batean aplikatuko du.

- G018 zeharkako gaitasuna ikasleak egin beharreko mendi ibilaldi bateko (bigarren hezkuntzako talde batentzako) planifikazioaren lanaren bidez ebaluatuko da.
- G021 zeharkako gaitasuna ikasleak egin beharreko mendi ibilaldi bateko (bigarren hezkuntzako talde batentzako) planifikazioaren lanaren bidez ebaluatuko da.

IRAKASKUNTZA MOTAK

| Eskola mota                                   | M  | S | GA   | GL | GO | GCL | TA | TI | GCA  |
|-----------------------------------------------|----|---|------|----|----|-----|----|----|------|
| Ikasgelako eskola-orduak                      | 20 |   | 15   |    |    |     |    |    | 25   |
| Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a | 30 |   | 22,5 |    |    |     |    |    | 37,5 |

Legenda:

M: Magistrala

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 25
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 75

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa bi modutara egin daiteke:

Etengabeko ebaluaketa:

- Orientabideko, BTTko eta piraguako praktketan eskatutako mailan GAI, ebaluatzeko erabiliko da baina kalifikatzeko ez, 100%ko asistentzia))
  - Idatzizko galdera motzen edo test motako azterketan. (Notaren %25)
  - Mendiko ibilbide baten (bigarren hezkuntzako talde batentzako) planifikazio lana, azterketarekin batera notaren (Notaren %75) suposatuko duena.
- Eskatutako asistentzia kopuru minimoak beteko ez balitu ikaslea azken ebaluaketara pasatuko litzateke. Hiru atalak gainditzea beharrezkoa da.

Ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat

lauhilekoa edo ikastur-tea hasten denetik kontatzen hasita. Irakasgaiaren irakaskuntza gidan epe luzeagoa ezarri ahal izango da

Azken ebaluaketa:

- Orientabideko, piraguako eta BTTko azterketa praktikoa GAI
  - Idatzizko galdera motzen edo test motako azterketan. (%25)
  - Mendiko ibilbide baten (bigarren hezkuntzako talde batentzako) planifikazio lana, azterketarekin batera notaren %75 suposatuko duena.
- Hiru atalak gainditzea beharrezkoa da.

Deialdiak eta uko egiteak:

Graduko ikasketen gestiorako 2021-2022 ikasturteko arautegiak ikasleriaren ebaluketari dioenez deialdiari uko egitea modu honetara egin behar da:

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek aurkezteke kalifikazioa jasoko dute.

1.&#8211; 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.

2.&#8211; Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

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

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

Ebaluaketa bi modutara egin daiteke:

Etengabeko ebaluaketa:

- Orientabideko, BTTko eta piraguako praktiketan eskatutako mailan GAI, ebaluatzeko erabiliko da baina kalifikatzeko ez, 100%ko asistentzia))
- Idatzizko galdera motzen edo test motako azterketan. (Notaren %25)
- Mendiko ibilbide baten (bigarren hezkuntzako talde batentzako) planifikazio lana, azterketarekin batera notaren (Notaren %75) suposatuko duena.

Azken ebaluaketa: orientabideko, piraguako eta BTTko azterketa praktikoa GAI, idatzizko galdera motzen edo test motako azterketan. (%25), mendiko ibilbide baten (bigarren hezkuntzako talde batentzako) planifikazio lana, azterketarekin batera notaren %75 suposatuko duena. Hiru atalak gainditzea beharrezkoa da.

Deialdiari uko egitea: azken ebaluaketara aurkeztu ezean ikasleak deialdiari uko egiten diola ulertuko da eta EZ AURKEZTUA izango du.

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

#### **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

#### **BIBLIOGRAFÍA**

##### **Oinarrizko bibliografia**

Bentley, T., Page, S., Meyer, D., Chalmers, D., & Laird, I. (2001). How safe is adventure tourism in New Zealand? An exploratory analysis. *Applied ergonomics*, 32(4), 327-338.

Betrán, A. O., & Betrán, J. O. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(41), 108-123.

Buckley, R. (2010). *Adventure tourism management*. Routledge.

Carceller, A., Javierre, C., Corominas, J., & Viscor, G. (2019). Differences in cardiorespiratory responses in winter mountaineering according to the pathway snow conditions. *High altitude medicine & biology*, 20(1), 89-93.

Cater, C. I. (2006). Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism. *Tourism management*, 27(2), 317-325.

Collard, L. (1998). Sports, enjeux et accidents. Presses universitaires de France. ISBN: 2-13-048995-8. Consejo Superior de Deportes. (2017). Memoria 2017/Licencias y clubes federados. Recuperado de [http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/asoc-fed/licencias\\_y\\_clubes\\_2017.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/asoc-fed/licencias_y_clubes_2017.pdf)

Csikszentmihalyi, M., (1990). Flow: The psychology of optimal experience (Vol. 1990). New York: Harper & Row.

Hawley, E., & Salisbury, R. (2020). The Himalayan Database. The Expedition Archives of Elizabeth Hawley, 2004-2013.

<https://www.csd.gob.es/es/federaciones-y-asociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/licencias>

Huey, R. B., & Eguskitza, X. (2001). Limits to human performance: elevated risks on high mountains. Journal of Experimental Biology, 204(18), 3115-3119.

Huey, R. B., & Salisbury, R. (2003). Success and death on Mount Everest. American Alpine Journal, 45, 432-433.

Luks, A. M., Swenson, E. R., & Bärtsch, P. (2017). Acute high-altitude sickness. European Respiratory Review, 26(143).

Parlebas, P. (1993). Sport, pleine nature et technologie. L&#8217;EPS au XXe siècle en France, p.332-339. Paris V.

Parlebas, P. (2012). Léxico de Praxiología Motriz. Paidotribo, Barcelona. ISBN: 978-91-637-4473-0.

Parlebas, P. (2017). La aventura praxiológica: ciencia, acción y educación física. Junta de Andalucía, Consejería de Turismo y Deporte

Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. Tourism Management, 27 (3) (2006), pp. 113-123.

Ministerio de Educación Cultura y Deporte 2015.

Nefil, I. (2020). Prise de décision et performance sportive. Approche praxéologique. Mujika, M., Oiarbide, A., Martinez Santos, R. Risque et sémiotricité: la formation professionnelle des guides de montagne en Espagne.

Nikinmaa, M. (2020). Finally, a promising model for high&#8208;altitude pulmonary edema (HAPE)&#8212;A Mountaineers&#8217; Malady.

Priest, S., & Martin, P. (1985). The Adventure Experience Paradigm.

Pomfret, G. (2011). Package mountaineer tourists holidaying in the French Alps: An evaluation of key influences encouraging their participation. Tourism Management, 32(3), 501-510.

Sitko, S., Cirer Sastre, R., & López Laval, I. (2019). Effects of high altitude mountaineering on body composition: a systematic review. Nutricion hospitalaria, 36(5).

Soulé, B. (2017). La fabrique sociale des risques liés aux pratiques récréatives et sportives de montagne. Sciences de la société, (101), 65-82.

Soulé, B., Lefèvre, B., Boutroy, E., Reynier, V., Roux, F., & Corneloup, J. (2014). Accidentologie des sports de montagne.

Vanpouille, M., Lefevre, B., & Soule, B. (2021). Mountaineering incidents in France: analysis of search and rescue interventions on a 10-year period (from 2008 to 2018). Journal of Mountain Science, 18(2), 446-461.

Vujkovic, V. (2017, May). Innovative Adventure Activities&#8211;Model of Typological Classification in the Case of Montenegro. In Mediterranean International Conference on Social Sciences by UDG (p. 149)

Weber, K. (2001). Outdoor adventure tourism: A review of research approaches. Annals of tourism research, 28(2), 360-377.

&#8226; BTT

Bueno, P. (1992). El libro del mountain bike. Madrid: Desnivel.

Rey, Marco. (1992). Mountain bike : técnica y mantenimiento. Madrid: Totor.

&#8226; Orientabidea

Gómez, V. y otros. (1996). Deporte de Orientación. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Martin Kronlund et alt. (1987). Carrera de orientación: deporte y aventura en la naturaleza. Madrid: Penthalon.

Martínez Osma, Angel. (1996) La práctica del deporte de orientación en centros educativos y deportivos. Madrid: Gymnos.

&#8226; Piraguismoa:

De Bergia, E. y otros. (1992). Iniciación al piragüismo. Madrid: Gymnos..

&#8226; Mendiko gidak:

Alcalde, Iñaki (2008). Montes de Gipuzkoa. Bilbao: Sua.

Angulo, Miguel, Eguiluz, Malu. (2010). Gorbeia. Bilbao: Sua.

Errazti, Alberto. (1990). Vuelta a Bizkaia : GR-123 y variantes. Bilbao: Sua.

Feliu, Juan Mari. (1990). Navarra paso a paso. Bilbao: Sua.

Gil-García, José Antonio. (1999). Montes de Araba. Bilbao: Sua

Lobera, Joseba. (1997). Itinerarios por los montes alaveses. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

**Gehiago sakontzeko bibliografia**

**Aldizkariak**

- ALDIZKARIAK
- El mundo de los Pirineos.
  - Euskal Herria.
  - Grandes Espacios.
  - Pyrenaica.
  - Soloremo
  - Desnivel

**Interneteko helbide interesgarriak**

- DOKUMENTU ELEKTRONIKOAK
- [www.desnivel.com](http://www.desnivel.com)
  - [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)
  - [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
  - García Ferrando, M., Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado: Madrid.  
<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>

- INTERNETEKO HELBIDEAK
- <http://www.mendiak.net>
  - <http://www.mendikat.net>
  - <http://www.aemet.es>
  - <http://www.eltiempo.es>
  - <http://www.snow-forecast.com>
  - <http://www.euskalmet.net>
  - <http://www.ign.es/iberpix/visoriberpix/visorign.html>.
  - <http://www.marenostrum.org/navegación/habiles/palistas72.pdf>.

**OHARRAK**