

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

4. maila

IRAKASGAIA

25770 - Esku-hartzeko Teknikak Kirol Entrenamenduan

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Irakasgai hau Kirol Entrenamenduaren Modulualren barnean kokatzen da eta saiatuko da ikaslea ezagupenetaz hornitzen baldintzazko entrenamendu tekniketaz kirolean, bai errendimendu helburuekin lotuta eta baita ere kirol amateurrarekin.

Ikasleak ahal izango ditu eskuratu ezagupenak entrenamendu tekniketan eta baita jarduera zuzenduetan, baldintzazko entrenamenduaren atalaren garapenerako.

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako egresatuak etengabeko birziklapen egoeran garatzen du bere ibilbide profesionala, eta irakasgai honetan aurrekoaz aparte saiatuko egingo da bateratzen azken tekniken eta garapenak entrenamenduan zientziarekin.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkakoak

G017 Literatura zientifikoaren irakurketa (landuko da baino ez daude ikasketa emaitzak).

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea (landuko da baino ez daude kasketa emaitzak).

Ezpezifikoak

E2. Ariketa sorta bat diseinatzeko gaitasuna lortu gaitasun motore ezberdinen arabera.

IKASKETA EMAITZAK: ikasleria gai izango da medio ezberdinak manejatzea eta teknika ezberdinak aplikatzea entrenamenduaren garapenerako.

E3. Diseinatu, kontralatu, egitea eta zuzendu ariketa ezberdinak kirolariaren entrenamendu garapenean.

IKASKETA EMAITZAK: ikasleria gai izango da kirol entrenamendu atazak ezartzea teknika ezberdinen bitartez eta hauen jarraipena, kontrola eta exekuzioaren zuzenketa eramatea.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1. Indarra garatzeko método ezberdinak.
2. Erresistentzia entrenatzeko método ezberdinak:
3. Mugimendu anplitude entrenamentu metodoak (ADM)
4. Abiaduraren entrenamendu metodoak
5. Koordinazio entrenamendu metodoak:
6. Kirol entrenamendua eta teknologia:
7. Entrenamentu pertsonaleko erizpideak:
8. Entrenamentu teknikak eta oinarri metodologikoak.

METODOLOGIA

Hurrengo eran antolatuko da irakasgaia:

Ikasgaiaren berezitasunak kontuan hartuz, klase praktikoetan jarrera egokia eta parte-hartze aktiboa ezinbestekoak izango dira. Horregatik, partehartzea ebaluatua izango da klase praktikoetan, 8/10 edo gehiago atera behar da beste tarte ebaluatuekin batez besteko nota ateratzeko.

Irakakuntz atala lotu egingo du atal teorikoa eta ikasleen eskuhartzen diseinuak. Hau taldeka landuko da eta ezinbestekoa izango da lan hau ematea eta gelan aurkeztea ahoz zein modu praktikoan.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	10		35						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	15		52,5						

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 % 30
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 35
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 35

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

ETENGABEKO EBALUAZIOA:

Presentziazko klaseetan eta agindutako atazetan parte-hartze aktiboa notaren % 35ekin ebaluatuko da, eta atal hori gainditzeko 8/10 kalifikazioa edo handiagoa lortu beharko da.

Talde bakoitzak entregatu beharko duen dokumentua, ikasturtea amaitu ondoren egindako praktikekin eta lanekin, bai eta ikasturtean zehar egin daitezkeen beste entregagaia batzuekin ere, notaren% 35 izango da.

Praktiken defentsa PPT aurkezpen baten bidez egingo da, eta amaierako notaren %30eko balioa izango du.

Azken nota eskuratzeko, ebaluazio jarraituaren atal bakoitza onartu beharko da. Alderdietako batek onartzen ez badu, ezohiko deialdira jo beharko da.

Lanak entregatzeko datak, praktiken memoriak eta abar irakasleek zehaztuko dituzte, ikasleei kontsulta eginez eta lauhileko bakoitzeko 9. astea baino lehen zehaztuta.

Ikasleek idatziz aurkeztu beharko diete irakasgaiaren ardura duten irakasleei ebaluazio jarraituari uko egitea; horretarako, 9 asteko epea izango dute lauhileko irakasgaietarako, lauhilekoaren edo ikasturtearen hasieratik zenbatzen hasita, ikastetxearen egutegi akademikoaren arabera.

AMAIERAKO EBALUAZIOA:

Amaierako ebaluazio-sistemak ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko aukera jasotzen du, ikasgaiaren notaren% 100 hartzen duen proba baten bidez.

Proba azterketa batek edo gehiagok eta ebaluazio-jarduera batzuek osatzen dute. Azterketa eta jarduera horiek guztiak nahitaezkoak dira, eta gutxienez 5/10eko nota lortu behar da bakoitzean, irakasgaia gainditzeko.

- Azterketa Teorikoa: Idatzizko azterketaren bidez, edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Test moduko galderak, galdera labur, eta azalpenezko eta argudiatzezko galderetan oinarritu daitekeena. Notaren %35a

Azterketa Praktikoa: Esku hartzeko ariketak edo teknikak gauzatzen eta zuzentzen jakitean datza azterketa. Gaitasun fisikoen lanarekin eta trebetasun motorrekin, horien aplikazio-eremua eta kirolean duten egokitasunekin lotuta egongo da. Proba honen balioa azken notaren % 35ekoa izango da.

Banakako Lana: Lanaren gidoia, banakakoa, ikaslearen gidan deskribatuta eta eGela plataformara igota dago. Ikasturtean zehar egingo da eta azterketa-data baino 10 egun lehenago entregatuko da: amaierako notaren % 30.

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

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

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

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

a) ETENGABEKO EBALUAZIOA:

Deialdi honetan, 1.deialdian gainditurik gabeko atalak ohiko deialdian ezarritako baldintza berdinekin ebaluatuko dira.

b) AMAIERAKO EBALUAZIOA:

Amaierako ebaluazio-sistemak ikaskuntzaren emaitzak ebaluatzeko aukera jasotzen du, ikasgaiaren notaren% 100 hartzen duen proba baten bidez.

Proba azterketa batek edo gehiagok eta ebaluazio-jarduera batzuek osatzen dute. Azterketa eta jarduera horiek guztiak nahitaezkoak dira, eta gutxienez 5/10eko nota lortu behar da bakoitzean, irakasgaia gainditzeko.

- Azterketa Teorikoa: Idatzizko azterketaren bidez, edukien ezagutza eta ulermenean eta irakasgaiaren gaitasunetan oinarrituko da. Test moduko galderak, galdera labur, eta azalpenezko eta argudiatzezko galderetan oinarritu daitekeena. Notaren %35a

Azterketa Praktikoa: Esku hartzeko ariketak edo teknikak gauzatzen eta zuzentzen jakitean datza azterketa. Gaitasun fisikoen lanarekin eta trebetasun motorrekin, horien aplikazio-eremua eta kirolean duten egokitasunekin lotuta egongo da. Proba honen balioa azken notaren % 35ekoa izango da.

Banakako Lana: Lanaren gidoia, banakakoa, ikaslearen gidan deskribatuta eta eGela plataformara igota dago. Ikasturtean zehar egingo da eta azterketa-data baino 10 egun lehenago entregatuko da: amaierako notaren % 30.

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

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea.

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

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Aldizkari zientifikoak eta oinarritzko literatura.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarritzko bibliografia

TRX Training Extreme, Papapulus.
Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.
Boscheti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.
Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.
Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.
Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programs de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.
Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.
Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.
Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.
Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.
Fuss, F. K., Subic, A. & Ujishashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.
George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.
Gorrotategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.
Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.
Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.
Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.
Matvéev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.
Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.
Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.

Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.
Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.
Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.
Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.
Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar.
Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.
Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

Gehiago sakontzeko bibliografia

American Journal of Sports Medicine
American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation
British Journal of Sports Medicine
Current Sports Medicine Reports
Journal of Athletic Training
Journal of Sports Rehabilitation
Physician and Sports Medicine
Journal of Sports Science and Medicine

Aldizkariak

Aviation, Space, and Environmental Medicine
Training & Conditioning
Research in Sports Medicine
Canadian Journal of Applied Physiology
Current Sports Medicine Reports
Exercise and Sport Sciences Reviews
Journal of Exercise Physiology Online
Journal of Sports Science and Medicine
Medicine and Science in Sports and Exercise
Pediatric Exercise Science
International Journal of Sports Medicine
Journal of Aging and Physical Activity
Journal of Strength and Conditioning Research
Strength and Conditioning Journal

Interneteko helbide interesgarriak

<http://www.sportsci.org/>

<http://www.sportsscientists.com/>

<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://www.inigomujika.com/en/>

<http://www.sportsactivated.com/>

PERSONAL TRAINING:

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>