

IRAKASKUNTZA-GIDA

2024/25

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

25771 - Kirol Errendimenduaren Balorazioa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Kirolean arrakasta izateko, ezinbestekoa da errendimenduan eragina duten gaitasun mota desberdinak ezagutu eta lantzea. Irakasgai honetan ikasleak gaitasun mota hauek ezagutu eta baloratzen ikasiko du. Horretarako, gaitasun bakoitza kuantifikatzeko esistitzen diren testak aurkeztuko dira, bai era teoriko zein praktikoan.

Gaur egungo errendimendu kirolak gero eta gehiago eskatzen ditu Jarduera Fisiko eta Kirol Zientzietako profesionalak, oinarri zientifikoarekin eta kalitatezko bermearekin kirolarien balorazioa egiteko gai direnak.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

TITULAZIOKO ZEHARKAKO GAITASUNAK

G017. Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan(lantzen da baina ez da ebaluatzen).

* Ikaskuntza emaitzak: ikaslea kirol errendimenduaren baloraziora aplikatutako ingelesezko terminología eta literatura espezifikoa ulertzeko gai izango da.

G021. Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea (lantzen da baina ez da ebaluatzen).

* Ikaskuntza emaitzak: ikaslea kalitate profesionaleko emaitza-txostenak sortzeko gai izango da.

G022. Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea (lantzen da baina ez da ebaluatzen).

* Ikaskuntza emaitzak: ikaslea gai izango da errendimenduan eduki behar diren oinarri etikoak kontuan edukitzeko eta bere jardunean aurrera eramateko.

IRAKASGAIKO GAITASUNAK

IG1. Kirolarien ebaluaketa eta balorazio metodo ezberdinetan metodo zientifikoa aplikatzea.

*Ikaskuntza emaitzak: ikaslea errendimendua baloratzeko dauden metodo ezberdinak modu ziur, zientifiko eta etikoan aplikatzeko gai izango da.

IG2. Kirol eta kirolariaren arabera, balorazio metodo egokienak ezagutzea.

*Ikaskuntza emaitzak: ikasleak disziplina eta kirolarien ezaugarrien arabera existitzen diren balorapen metodo egokiak ezagutuko ditu.

IG3. Kirolarien baloraziorako protokolo ezberdinak gauzatzea.

*Ikaskuntza emaitzak: ikaslea kirolariaren balorapen bat egiteko asmoarekin dauden protokolo ezberdinak aplikatzeko gai izango da.

IG4. Entrenamendu prozesuan integratzeko balorazio mota ezberdinen datuak interpretatzea.

*Ikaskuntza emaitzak: ikaslea testetatik lortzen den informazioa interpretatu eta entrenamendu testuinguru batean aplikatzeko gai izango da.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. GAI MULTZOA: Sarrera

-Test baten neurketen ezaugarriak (baliozkotasuna eta errepikagarritasuna).

2. GAI MULTZOA: Gaitasun motoreen balorazioa.

-Gaitasun kondizionalen balorazioa: indarra, abiadura eta erresistentzia.

-Gaitasun koordinatiboen balorazioa: oreka eta koordinazioa.

3. GAI MULTZOA: Balorazio fisiologikoa.

-Gaitasun aerobikoaren balorazioa.

-Gaitasun anaerobikoaren balorazioa.

-Atalase anaerobikoaren balorazioa.

-Efizientzia eta ekonomiaren balorazioa.

4. GAI MULTZOA: Balorazio biologikoa.
- Kirol errendimendurako biomarkatzaileak eta odol analisiak.
 - Bihotz maiztasunaren aldakortasuna

METODOLOGIA

Eskola MAGISTRALETAN irakasgaiaren eduki teorikoak aurkeztuko dira.

GELAKO eta LABORATEGIKO PRAKTIKETAN era praktiko batean eskola teorikoetan ikusitako edukiak sakonduko dira. Praktika bakoitzaren ondoren ikasleak txosten bat prestatu beharko du, batzuetan bakarka eta beste batzuetan taldeka.

Zeharkako gaitasunak landu egingo dira, baina ez dira ebaluatuko.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	25		10	10					
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	37,5		15	15					

- 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

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 80
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ohiko deialdian irakasgaia gainditzeko, ebaluazioa bi erataraz egin ahal izango da: jarraia edo azkena. Ebaluazio mota lehenetsia jarraia izango da ikasle guztientzat, baina honi uko egin ahal izango diote azken ebaluazioa aukeratzeko. Horretarako, ikasle bakoitzak ebaluazio jarraiari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari, lauhilekoa hasten denetik 9 asteko epean. Bai Etengabeko zein Azken Ebaluazioan, ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzeak azken nota 0 izatea ekarriko du.

1. ETENGABEKO EBALUAZIOA: azken notaren % 80a test motako azterketaren bidez lortuko da, eta % 20a lan praktikoaren notaren bidez. Irakasgaia gainditzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko da. Ez da derrigorrezkoa izango banakako proba bakoitza gainditzea batezbestekoa egin ahal izateko, baina gutxienez atal bakoitzean 4,0 lortu behar da.

Ohiko deialdian etengabeko ebaluazioko deialdiari uko egitea:
Etengabeko ebaluazioan parte hartzen duten ikasleek, ohiko deialdiari uko egiteko nahikoa izango dute egun ofizialean egin beharreko azterketara ez aurkeztea. Deialdiari uko egitean, azken nota "Ez Aurkeztua" izango da.

2. AZKEN EBALUAZIOA: azken ebaluazioa aukeratzeko duten ikasleek azterketan bi zatia egin beharko dituzte: % 80ko balioa duen test motako azterketa (ebaluazio jarraia jarraitzen dutenen azterketa berbera) eta %20a praktikako lana (ebaluazio jarraian egindako antzekoa). Irakasgaia gainditzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko da. Ez da derrigorrezkoa izango zati bakoitza gainditzea, baina gutxienez atal bakoitzean 4,0 lortu behar da.

Ohiko deialdian azken ebaluazioko deialdiari uko egitea:
Azken ebaluazioan parte hartzen duten ikasleek, ohiko deialdiari uko egiteko nahikoa izango dute egun ofizialean egin beharreko azterketara ez aurkeztea. Deialdiari uko egitean, azken nota "Ez Aurkeztua" izango da.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Ohiko deialdian etengabeko ebaluazioa jarraitu duten ikasleek ikasturtean zehar eskuratutako emaitza positiboak gordetzeko aukera izango dute, eta ohiko deialdiko ebaluazio irizpideak mantenduko zaizkie. Ikasleek ezohiko deialdiari uko egiteko aukera izango dute, eta horretarako nahikoa izango da ebaluazio proba osatzen duen azterketara ez aurkeztea edota burutu beharreko zereginak ez aurkeztea.

- Ohiko deialdian azken ebaluazio sistema aukeratu duten ikasleentzat, ohiko deialdiko ebaluazio irizpideak mantenduko dira. Ikasleek ezohiko deialdiari uko egiteko aukera izango dute, eta horretarako nahikoa izango da ebaluazio proba osatzen duen azterketara ez aurkeztea.

Bi kasuetan, ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzeak azken nota 0 izatea ekarriko du.



NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Irakasgai honetan derrigorrezkoa izango da eGela plataforma erabiltzea.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

- Cabaña, M. D., & Esparza, F. (Eds.). (2009). Compendio de cineantropometría (p. 496). Madrid: CTO Editorial.
- Mac Dougall, JD; Wenger, HA; Green, HJ (Eds) (1995). Evaluación Fisiológica del deportista. Editorial Paidotribo.
- ISAK. (n.d.). ISAK. Estándares Internacionales para la Valoración Antropométrica.
- Mora Rodríguez, R. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio (p. 224). Editorial Médica Panamericana.
- Reiman, M., & Manske, R. (2009). Functional Testing in Human Performance (p. 328). Champaign (IL): Human Kinetics.

Gehiago sakontzeko bibliografia

- Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G. & Mood, D.P. (2005). Measurement and evaluation in Human Performance, 3. Ed. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Naranjo Orrellana, J., Santalla Hernández, A. & Manonelles Marqueta, P. (2013). Monografía FEMEDE nº 12: Valoración del rendimiento del deportista en el laboratorio. Barcelona: FEMEDE

Aldizkariak

- Medicine & Science in Sports & Exercise (<http://journals.lww.com/acsm-msse/pages/default.aspx>)
- Journal of Sports Sciences (<http://www.tandfonline.com/toc/rjsp20/current>)
- Journal of Strength and Conditioning Research (<http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>)

Interneteko helbide interesgarriak

- Association for Applied Sport Psychology: <https://www.appliedsportpsych.org/>
- Somatotype: <http://www.somatotype.org/index.htm>
- SportScience: <http://www.sportsci.org/>
- BrianMac Sports Coach: www.brianmac.co.uk/
- Tepend Sports: the Sport & Science Resource: <http://www.topendsports.com/>

OHARRAK