

IRAKASKUNTZA-GIDA 2012/13

Ikastegia 135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi **Zikl.** Zehaztugabea

Plana GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua **Ikastaroa** 1. maila

IRAKASGAIA

25798 - Judoaren eta Gimnastikaren Oinarriak **ECTS kredituak:** 9

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Gaur egungo jarduera gimnastikoak, gimnastaren artea zen aspaldian: edozein ariketaren kontrola, eta Ju jitsu gerlarako prestakuntza samuraien garaian. Ikasgai honetan ikasleek Gimnastikaren eta Judoaren oinarri teoriko, tekniko eta taktikoak ikasiko dituzte testuinguru desberdinetan: hezkuntzan, aisialdian, kirol hastapenetan, lehiaketan aplikatzeko gai izateko.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

- G1. Lehian, hezkuntzan eta aisialdian agertzen diren eskakizun tekniko eta taktikoak identifikatzea gimnastikan eta judoan.
- G2. Gimnastika eta judoaren zereginetan ekintza oinarri zuzenak bereganatzea.
- G3. Gimnastikan eta Judoan jarduera desberdinen progresio metodologikoak ikastea testuinguru desberdinetan aplikatzeko gai izateko.
- G4. Bai gimnastikan, bai judoan partaideen ziurtasuna bermatzeko laguntzak azaldu eta probatu.
- G5. Gimnastikan)Sormen eta elkarrekintzarako jarduera gimnastikoak planteatu taldeko konposizio gimnastikoak prestatze eta egitearen bidez musikarekiko.

METODOLOGIA

Gimnastikan: irakaste-ikaste prozesua metodologia aktiboetan oinarrituko da, elkarrekintzarako tektikak lantzan eta egitasmoen bidezko ikasketa. Ikasgaiaren ezaugarriak direla eta ezinbestekoa da saio praktikoeta parte hartzea jarrera aktiboan. Derrigorrezkoa izango da ebaluaketa jarraian daudenentzat.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30		40						20
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45		60						30

Legenda: M: Maistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenaailuko p.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Test motatako proba %
- Ahozko defentsa %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Banakako lanak %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

GIMNASTIKAN. Bi alderdi (praktikoa eta teorikoa) noten bata edo bestea eskasa bada, gainditutako nota gordeko da bakarrik bigarren deialdira arte. Balizko beste hainbat proba praktiko edota taldeko ahozko azterketa (bakarkako idatzizko azterketa ekiditzeko)ebaluaketa jarraian sartuta daudenentzat.
GIMNASTIKA ETA JUDOKO azken nota egiteko batz bestekoa egingo da (gutxienezko 5 bat bada kirol modalitate bakoitzako nota).

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Instalaciones utilizadas para las sesiones prácticas de campo y de aula son el Gimnasio de Ariznavarra y el Gimnasio BetiJai.

Las sesiones teóricas se realizan en la Facultad de CC. Actividad Física y del Deporte

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- ARAUJO, C. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona. Editorial Paidotribo
- BROZAS, M.P. (2004) Fundamentos de las actividades gimnásticas y acrobáticas. León: Universidad de León
- BROZAS, M.P , PEDRAZ , M.V.(1999). Actividades acrobáticas grupales y creatividad. Madrid: Gymnos. París: Amphora.
- CANALDA LLOBET, A., y SAN MIGUEL ROMERO, G. (1996). Créditos Variables de Educación Física (bloque expresión). Colección Educación Física & enseñanza. Barcelona. Paidotribo.
- EREÑO, C. Diccionario de dificultades corporales . Gymnos 1996
- EREÑO, C. (1993) ."Iniciación a la Gimnasia Rítmica, principios metodológicos y formas de desarrollo de la creatividad motriz". revista habilidad motriz.
- FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1989). Fundamentos de la Gimnasia Rítmica Deportiva. Federación Española de Gimnasia. Madrid.
- FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (1991). Gimnasia rítmica. Comité olímpico español (COE). Madrid.
- MATEU, M (1996). 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.
- THOMAS, L., PIARD, J. et al (1997) Gimnasia Deportiva. "De la escuela a las asociaciones deportivas". Lérida: Editorial deportiva Agonos.
- YUNYENT, M.V, MONTILLA, M.J. (1997). 1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias Gimnasticas. Barcelona: Paidotribo.
- MENDIZABAL, SUSANA E ISABEL (1985). Gimnasia Rítmica. Manos libres, cuerda, pelota. Madrid. Gymnos.
- VERNETA, M.; BEDOYA, J.L.; y PANADERO, F. (2000). Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas minicircuitos. Inde. Colección unidades didácticas. Zaragoza.
- Villamón, Miguel. Introducción al judo. Barcelona 1999. Hispano europea
- Kano, Jigoro. Judo Kodokan. Madrid 1986. Eyras

Gehiago sakontzeko bibliografia

- CANALDA LLOBET, A. (1998). Gimnasia rítmica deportiva. Teoría y práctica. Paidotribo. Colección Deporte.

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

- Federación Internacional de GIMNASIA (FIG).:
- Federación Europea de GIMNASIA (FEUG).
- Real Federación Española de Gimnasia
- Federación Vasca de Gimnasia:

OHARRAK