

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2016/17

**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**

Gimnastika eta Judoko oinarriak, lehenengo kurtsoko, derrigorrezko oinarrizko irakasgai bat da. Esperientzia eta bizipen praktikoa ikasgai honen ardatz garrantzitsua da. Alde batetik bi kirol hauen praktikaren helburu motorrak eta ezaugarri bereizgarriak esagutzeko eta beste aldetik, beraien oinarri tekniko taktiko eta didaktikoak identifikatzeko.

Ikasgai hau harremanetan dago beste "kirol ikasgaiekin": Atletismo, Tennis eta Pilota, Igeriketa, Futbola, Sakibaloia, Voleibola,...

Gimnastikaren atalak, hain zuzen, kurtso honetako Biomekanika, Anatomia, Gorputz Adierazpena eta Dantza eta JF eta Kirolaren Historia ikasgaiekin harremanak ditu ere.

Judo atalean samuraien garaitik gaur egunera egondako garapena, alegia, kiroltze prozesua, barneratuko dugu.

Ikasgai honek, eta gerora begira, ikaslea prestatzen du, Gimnastika eta Judoko oinarriak testu inguru desberdinak: soin hezkuntzan, aisialdian, aplikatzeko

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**GAITASUN ESPEZIFIKOAK**

G1. Gimnastika eta Judoko oinarri teorikoak ezagutu eta ulertzea

G2. Gimnastika eta Judoko oinarri praktikoak: tekniko, taktiko eta didaktikoak ezagutu eta ulertu.

**IKASKUNTZA EMAITZAK**

-Kirol hauen jatorriak eta historiaren zeharkako garapena ezagutu eta adierazteko gai da. eta Gimnastikan, hain zuzen, gure Soin Hezkuntza derrigorrezko arlo kurrikularraren sorrerarekiko harreman estua ulertzen du.

-Oinarrizko ariketak gauzatzen eta praktikak diseinatzen ditu, hastapeneko mailetan Gimnastika eta Judo irakasteko progresio eta oinarri metodologikoak ezagutzen.

**ZEHARKAKO GAITASUNA (Gimnastikan)**

G.019: Buruzagitza gaitasunak, pertsonen arteko harremana eta talde lana garatzea

**IKASKUNTZA EMAITZAK**

- Taldelan original desberdinen sorketa, diseinuan eta gauzatzean, ikasitako oinarri praktikoak aplikatzen, parte hartzen du jarrera proaktiboaz

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

**I.UNITATE: GIMNASTIKA**

Oinarri teorikoak:

-Gimnastikaren marko kontzeptuala. Gimnastikaren jatorria eta garapena historian zehar

-Gimnastika eta Soin Hezkuntza.

-Haibat Gimnastikako kirol modalitate: Artistikoa, Akrosport, Erritmikoa, Aerobika

-Ariketa gimnastikoaren ezaugarri bereizgarriak eta beren baloraziorako irizpideak

-Jarduera gimnastikoen ikas-irakaskuntza prozesua. Oinarri metodologikoak hastapenatan

Oinarri praktikoak:

-Gimnastika artistikoaren hainbat trebetasunak: lurreko oinarrizko trebetasunak.

-Akrosport (Taldeko Gimnastika akrobatikoa)-en oinarriak eta irakaskuntza metodoa.

-Aerobikako oinarrizko urratsak eta "koreografiak"

-Gimnastika orokorra: konposizio gimnastikoa

**II.UNITATE: JUDO**

-Judoren Oinarriak: sarrera, kiroleko judoa, norbere babeserako judoa, soin hezkuntzarako judoa, jujutsu garapen historikoa. Judoaren araudia.

-Hastapenerako irizpideak: oinarri teknikoak, ahalmen fisikoen garapena, barneratze teknikoaren irizpideak judoan.

-Ukemis (erorketak): zempo kaiten, mae ukemi, yoko ukemi, ushiro ukemi.

-Ne waza lurreko borroka: itoketak, menderatze teknikak, luxazio teknikak

-Nage waza zutikako borroka: hanka teknikak, aldaka teknika, sorbalda teknikak, Sutemi teknikak.

**METODOLOGIA**

Saio praktikoak gimnasio edo tatamian izango dira. Saio magistralak gela batean.

Praktikatan irakaste-ikaste prozesua metodologia aktiboetan oinarrituko da, elkarrekintzarako tektikak lantzean eta egitasmoen bidezko ikasketan.

Ikasgaiaren ezaugarriak direla eta, ezinbestekoa da praktikatan parte hartzea behar den lankidetzarako jarrera eta interesa.

### 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: 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
- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

### KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 30
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 10
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 60

### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

#### GIMNASTIKA EBALUAKETA

- Eduki teorikoen balorapena: %30
- G019. gaitasunaren balorapena: %10
- Eduki praktikoen balorapena:%60

-Ebaluaketa jarraian (praktiken gutxienezko %90 bete behar da eta faltak behar den justifikatuak) Ikasleek 4 talde lan praktikokoak egin beharko dituzte ikasitako oinarri praktikoen aplikazioa. Idatzizko proba bat oinarri teorikoak menperatzen direla erakusteko.

-Azken ebaluaketa:

Ebaluaketa jarraian egiten ez duenak proba teoriko-praktiko orokor bat edukiko du. Honetan, bai emandako oinarri teorikoak bai praktikokoak menperatzen duela erakutsi beharko du.

\* Gimnastikan batzbestekoak ez da egingo bi zatien bat (alderdi teorikoa edo praktikoa) 0 kalifikazioa bada.

#### JUDO EBALUAKETA:

Azterketa teoriko-praktikoa (%50)eta ebaluazio jarraian-asistentzia (%50)

GIMNASTIKA ETA JUDOKO azken nota egiteko batz bestekoa egingo da (gutxienezko 5 bat bada kirol modalitate bakoitzako nota). Gimnastika edo Judoko nota eskasa suertatzen bada, gaituztutakoa gordeko da, bakarrik, ezohiko deialdira arte.

### EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Deialdi batean ikaslea aurkezten ez bada, deialdi horri uko egiten diola ulertzen da eta horren ondorioz ez da deialdien zenbaketan kontuan hartuko.

### NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Ikasgaaren ondo jarraitzeko e-gela astero kontsultatzea behar beharrezkoa izango da. Alde batetik emando dituen eduki praktikokoak jakinaren gainean egoteko, baita oinarri teorikoak bereganatzeko,dokumentazio lagungarria (artikuluak, liburu eta bideen link-ak...)eskura edukitzeko ere. Beste aldetik izango diren oharrak ezagutzeko(ordutegoi edota instalazio aldaketak balira,betebeharrak bidaltzeko (lantxoak),nota partzialak argitaratzeko, eta abar...)

Praktiketarako arropa eroso eta egokia.

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

#### BIBLIOGRAFIA GIMNASTIKA:

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.

LANGLADE, A., y N. (1970). Teoría general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium.

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 Gimnásticas. Barcelona: Paidotribo.

#### BIBLIOGRAFIA JUDO:

VILLAMON, MIGUEL(1999). Introducción al judo. Madrid: Hispano Europea

KANO, J (1986). Judo Kodokan. Madrid: Eyra

### Gehiago sakontzeko bibliografia

#### Aldizkariak

#### Interneteko helbide interesgarriak

-Nazioarteko gimnastikaren federazioa: <http://www.fig-gymnastics.com>

- <http://www.rfegimnasia.es/> Real Federación Española de Gimnasia

- <http://www.federacionvascagimnasia.com/> Federación Vasca de Gimnasia

## OHARRAK