

**IRAKASKUNTZA-GIDA** 2022/23

**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**

Graduko ikasketen Gestiorako 2022-2023 ikasturterako Arautegia, 2022ko apirilaren 21eko EHAAn argitaratua

- Irakaslearen izen abizenak: IÑAKI ARRATIBEL IMAZ
- Bulegoa: 2.04
- E-maila: inaki.ariatibel@ehu.eus
- Tutoretzak Graduko web orriko estekaren bitartez: <https://www.ehu.eus/eu/jarduera-fisikoaren-eta-kirolaren-zientzietako-gradua/irakasleak>

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 balorazioa aplikatutako ingelesezko terminologia 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).

**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 integartzeko balorazio mota ezberdinen datuak interpretatzea.  
\*Ikaskuntza emaitzak: ikaslea testetatik lortzen den informazioa interpretatu eta entrenamendu testuinguru batean aplikatzeko gai izango da.

**CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS**

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
- Dopajea eta Pasaporte Biologikoa

### METODOLOGIA

Eskola MAGISTRALETAN irakasgaiaren eduki teorikoak aurkeztuko dira.

GELAKO eta LABORATEGIKO PRAKTIKETAN era praktikoa 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 gaintzeko, ebaluazioa bi erataria 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. Ebaluazioa era ez presentzialean egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

1. ETENGABEKO EBALUAZIOA: azken notaren % 80a test motako azterketaren bidez lortuko da, eta % 20a lan praktikoen notaren bidez. Irakasgaia gaintzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko da. Ez da derrigorrezkoa izango banakako proba bakoitza gaintzea 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 zatiak egin beharko dituzte: % 80ko balioa duen test motako azterketa (ebaluazio jarraia jarraitzen dutenen azterketa berbera) eta %20a praktikako lana (ebaluazio jarraian egindako antzekoa). Irakasgaia gaintzeko, azken nota 5 bat edo altuagoa izan beharko da. Ez da derrigorrezkoa izango zati bakoitza gaintzea, 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.

Ebaluazioa ez presentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Ohiko dealdian 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 dealdian 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. Ebaluazioa era ez presentzian egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

Ebaluazioa ez presentzian egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

## 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/](http://www.brianmac.co.uk/)
- Topend Sports: the Sport & Science Resource: <http://www.topendsports.com/>

## OHARRAK