



IRAKASKUNTZA-GIDA 2023/24

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

Plana GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua **Ikastaroa** 2. maila

IRAKASGAIA

25796 - Naturako Jardueren Oinarriak

ECTS kredituak: 6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Ikasgaia graduko bigarren kurtsoan agertzen da naturako jarduera fisikoaren arloko sarrera gisa eta jarraipena laugarren mailako Aisialdiko Jarduera Fisiko eta Kirol Jardueren hautazko ikasgaietan dauka. Kanpo Praktiketara ere sakontzeko aukera badago.

Ikasleek eskuragarri diren jardueren bizipena izango dute hezkuntza eta aisiko testuinguruan profesionalki jarduteko; jarduerak segurtasunez eta antolakuntza egokiek ingurune fisikoaren errespetuz aurrera eramateko kapazitatez.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IKASGAIKO GAITASUNAK

1. Proposamen desberdinetan parte hartuz natur jarduerak ezagutu, bizi eta baloratu.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 1: Ikasleek orientabide-xendazaletasunean, piraguan eta mendiko bizikletan oinarritako kontrol teknikoak lortuko dituzte aisialdiko eta hezkuntza arloko baliabide bezala erabiltzeko.

2. Ikasgaiko gai zerrendari buruz ikaskuntza jarduerak modu teoriko eta praktikokoan planifikatu, garatu eta ebaluatu eremu kurrikularraren barne eta kanpo aurrera eraman ahal izateko.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 2: ikasleek mendiko zeharkaldi edo ibilaldi bat egoki planifikatzeko gai izango da.

3. Natur jarduerak hezkuntza eremuan izan dezaketelako aplikazio aukerak kontutan izateko jarrera kritikoa eta hausnarkorra hartu.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 3: ikasleek kirol jardueren ingurune fisikoan duten eragina ezagutuko dute.

4. Natur jarduerak antolatzearen inguruko eskaintzen dituen baliabide eta zerbitzuak analizatu eta baloratu.

APRENDIZAIAREN EMAITZA 4: ikasleek bere inguruan dauden baliabide eta zerbitzu guztiak erabiltzeko gai izango da natur jarduerak bat egiteko.

ZEHARKAKO GAITASUNAK

1.G021. Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

G021 Aprehentzia emaitzak:

1.1. Denboralizioa kontutan hartuz zereginak autonomia handiago batez garatu eta exekutatu.

2.G018. Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.

G018 Aprehentzia emaitzak:

2.1. Dokumentu eta aurkepen eraginkorrak egiten dituzten testu prozesatzaile eta aurkepen programen (Power Point, Prezi...) funtzio aurreratuak eta irudi, soinu eta bideo programak erabiliz.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. Naturako Jarduera Fisikoa: kontzeptua eta bilakaera

1.1. Definizioa

1.2. Sailkapenak

1.3. Ezaugarri nagusiak

2. Ludomotritatea distantzia bertikalean

2.1. Mugak: sakonera eta garaiera.

2.2. Bertikaltasunaren dimentsioa

2.3. Ziurgabetasunaren dimentsioa

2.4. Arriskua

3. Espazio fisikoarekin harremana

3.1. Informazio oso eza

3.2. Agente lokomotorra

3.2.1. Barne logika

3.2.1.1. Energia

3.2.1.2. Bertigoa

3.2.1.3. Distantzia

3.2.1.4. Desnibela

4. BTT: kirolek ia kirol-jokora

5. Piragua: kirolek ia kirol-jokora

6. Orientabide eta mendiko ibilaldiak: kirolek ia kirol-jokora

7. Naturako Jardueren oinarriak: jarduleak eta praktikak



Praktikoak

- 4.- Xendazaletasuna (7 ordu)
- 1.- Orientabidea (15 Ordu)
- 2.- Piraguismoa (7,5 Ordu)
- 3.- Mendiko bizikleta (10,5 Ordu)

METODOLOGIA

Eguraldia dela eta landa praktikak kurtso hasieran egingo dira. Talde txikietan banatzea eta kopuru txikiagoak, ikasleekiko eta ikasleen arteko elkarrekintza bultzatzen du, irakaskuntza-aprendizaia prozesuaren jarraipen eta kontrola eta halaber ebaluaketa jarraia ahalbideratuz.

Eskola magistralak 13 asteetan zehar astean behin izango dira, beraietan eduki teorikoak azalduz. Eta mendiko ibilaldi baten planifikazioaren lanean ikasleak dokumentazioa, baliabideen bilaketa eta landa lanaren bidez ezagutza eta esperientzia proiektu erreal batean bilduko ditu.

- G018 zeharkako gaitasuna ikasleak egin beharreko mendi ibilaldi bateko planifikazioaren lanaren bidez ebaluatuko da.
- G021 zeharkako gaitasuna ikasleak egin beharreko mendi ibilaldi bateko planifikazioaren lanaren bidez ebaluatuko da.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	20		15						25
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	30		22,5						37,5

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

- Test motatako proba % 25
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 75

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa bi modutara egin daiteke:

Etengabeko ebaluaketa:

- Orientabideko-xendazaletasun, BTTko eta piraguako praktiketan eskatutako mailan GAI, (ebaluatzeko erabiliko da baina kalifikatzeko ez, 100%ko asistentzia)
 - Idatzizko galdera motzen azterketan. (Notaren %25)
 - Mendiko ibilbide baten planifikazio lana, notaren (Notaren %75) suposatuko duena.
- Eskatutako asistentzia kopuru minimoak beteko ez balitu ikaslea azken ebaluaketara pasatuko litzateke. Hiru atalak gainditzea beharrezkoa da.

Etengabeko ebaluazioari uko egiteko:

Ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa edo ikastur-tea hasten denetik kontaktzen hasita.

Azken ebaluaketa:



- Orientabide-xendazaletasuneko, piraguako eta BTTko azterketa praktikoan GAI
- Idatzizko test motako azterketan. (%25)
- Mendiko ibilbide baten planifikazio lana, azterketarekin batera notaren %75 suposatuko duena. Hiru atalak gainditzea beharrezkoa da.

Deialdiak eta uko egiteak:

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek aurkezteke kalifikazioa jasoko dute.

Graduko ikasketen gestiorako 2023-2024 ikasturteko arautegiak ikasleriaren ebaluketari dioenez deialdiari uko egitea modu honetara egin behar da:

- 1.– Etengabeko ebaluazioaren kasuan, deialdiari uko egin nahi dioten ikasleek kasuan kasuko irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, hilabete lehenago egin beharko dute eskaria. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari.
- 2.– Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa bi modutara egin daiteke:

Etengabeko ebaluaketa:

- Orientabide-xendazaletasuneko, BTTko eta piraguako praktiketan eskatutako mailan GAI, (ebaluatzeko erabiliko da baina kalifikatzeko ez, 100%ko asistentzia)
- Idatzizko galdera motzen azterketan. (Notaren %25)
- Mendiko ibilbide baten planifikazio lana, azterketarekin batera notaren (Notaren %75) suposatuko duena.
- Hiru atalak gainditzea beharrezkoa da.

Azken ebaluaketa:

- orientabide-xendazaletasuneko, piraguako eta BTTko azterketa praktikoan GAI
- idatzizko galdera motzen azterketan. (%25)
- mendiko ibilbide baten planifikazio lana, azterketarekin batera notaren %75 suposatuko duena. Hiru atalak gainditzea beharrezkoa da.

Deialdiari uko egitea: azken ebaluaketara aurkeztu ezean ikasleak deialdiari uko egiten diola ulertuko da eta EZ AURKEZTUA izango du.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

Bentley, T., Page, S., Meyer, D., Chalmers, D., & Laird, I. (2001). How safe is adventure tourism in New Zealand? An exploratory analysis. *Applied ergonomics*, 32(4), 327-338.

Betrán, A. O., & Betrán, J. O. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(41), 108-123.

Buckley, R. (2010). *Adventure tourism management*. Routledge.

Carceller, A., Javierre, C., Corominas, J., & Viscor, G. (2019). Differences in cardiorespiratory responses in winter mountaineering according to the pathway snow conditions. *High altitude medicine & biology*, 20(1), 89-93.

Cater, C. I. (2006). Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism. *Tourism management*, 27(2), 317-325.

Collard, L. (1998). *Sports, enjeux et accidents*. Presses universitaires de France. ISBN: 2-13-048995-8. Consejo Superior de Deportes. (2017). Memoria 2017/Licencias y clubes federados. Recuperado de http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/asoc-fed/licencias_y_clubos_2017.pdf



- Csikszentmihalyi, M., (1990). Flow: The psychology of optimal experience (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- Hawley, E., & Salisbury, R. (2020). The Himalayan Database. The Expedition Archives of Elizabeth Hawley, 2004-2013.
<https://www.csd.gob.es/es/federaciones-y-asociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/licencias>
- Huey, R. B., & Eguskitza, X. (2001). Limits to human performance: elevated risks on high mountains. *Journal of Experimental Biology*, 204(18), 3115-3119.
- Huey, R. B., & Salisbury, R. (2003). Success and death on Mount Everest. *American Alpine Journal*, 45, 432-433.
- Luks, A. M., Swenson, E. R., & Bärtsch, P. (2017). Acute high-altitude sickness. *European Respiratory Review*, 26(143).
- Parlebas, P. (1993). Sport, pleine nature et technologie. L’EPS au XXe siècle en France, p.332-339. Paris V.
- Parlebas, P. (2012). *Léxico de Praxiología Motriz*. Paidotribo, Barcelona. ISBN: 978-91-637-4473-0.
- Parlebas, P. (2017). *La aventura praxiológica: ciencia, acción y educación física*. Junta de Andalucía, Consejería de Turismo y Deporte
- Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27 (3) (2006), pp. 113-123.
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte 2015.
- Nefil, I. (2020). Prise de décision et performance sportive. Approche praxéologique. Mujika, M., Oiarbide, A., Martinez Santos, R. Risque et sémiotricité: la formation professionnelle des guides de montagne en Espagne.
- Nikinmaa, M. (2020). Finally, a promising model for high‐altitude pulmonary edema (HAPE)—A Mountaineers’ Malady.
- Priest, S., & Martin, P. (1985). *The Adventure Experience Paradigm*.
- Pomfret, G. (2011). Package mountaineer tourists holidaying in the French Alps: An evaluation of key influences encouraging their participation. *Tourism Management*, 32(3), 501-510.
- Sitko, S., Cirer Sastre, R., & López Laval, I. (2019). Effects of high altitude mountaineering on body composition: a systematic review. *Nutricion hospitalaria*, 36(5).
- Soulé, B. (2017). La fabrique sociale des risques liés aux pratiques récréatives et sportives de montagne. *Sciences de la société*, (101), 65-82.
- Soulé, B., Lefèvre, B., Boutroy, E., Reynier, V., Roux, F., & Corneloup, J. (2014). *Accidentologie des sports de montagne*.
- Vanpouille, M., Lefevre, B., & Soule, B. (2021). Mountaineering incidents in France: analysis of search and rescue interventions on a 10-year period (from 2008 to 2018). *Journal of Mountain Science*, 18(2), 446-461.
- Vujkovic, V. (2017, May). Innovative Adventure Activities–Model of Typological Classification in the Case of Montenegro. In *Mediterranean International Conference on Social Sciences by UDG* (p. 149)
- Weber, K. (2001). Outdoor adventure tourism: A review of research approaches. *Annals of tourism research*, 28(2), 360-377.
- BTT:
- Bueno, P. (1992). *El libro del mountain bike*. Madrid: Desnivel.
- Rey, Marco. (1992). *Mountain bike : técnica y mantenimiento*. Madrid: Totor.
- Orientabidea:
- Gómez, V. y otros. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Martin Kronlund et alt. (1987). *Carrera de orientación: deporte y aventura en la naturaleza*. Madrid: Penthalon.



Martínez Osma, Angel. (1996) La práctica del deporte de orientación en centros educativos y deportivos. Madrid: Gymnos.

Piraguismoa:

De Bergia, E. y otros. (1992). Iniciación al piragüismo. Madrid: Gymnos..

Mendiko gidak:

Alcalde, Iñaki (2008). Montes de Gipuzkoa. Bilbao: Sua.

Angulo, Miguel, Eguiluz, Malu. (2010). Gorbeia. Bilbao: Sua.

Errazti, Alberto. (1990). Vuelta a Bizkaia : GR-123 y variantes. Bilbao: Sua.

Feliu, Juan Mari. (1990). Navarra paso a paso. Bilbao: Sua.

Gil-García, José Antonio. (1999). Montes de Araba. Bilbao: Sua

Lobera, Joseba. (1997). Itinerarios por los montes alaveses. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Gehiago sakontzeko bibliografia

Aldizkariak

ALDIZKARIAK

- El mundo de los Pirineos.
- Euskal Herria.
- Grandes Espacios.
- Pyrenaica.
- Soloremo
- Desnivel

Interneteko helbide interesgarriak

INTERNETEKO HELBIDEAK

- <http://www.mendiak.net>
- <http://www.mendikat.net>
- <http://www.aemet.es>
- <http://www.eltiempo.es>
- <http://www.snow-forecast.com>
- <http://www.euskalmet.net>
- <http://www.ign.es/iberpix/visoriberpix/visorign.html>.
- <http://www.marenostrum.org/navegación/habiles/palistas72.pdf>.

OHARRAK