



Irakaskuntza Gidaliburua

2024/25 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: ENTRENAMENDUAREN TEORIA 1: ENTRENAMENDUAREN OINARRIAK

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA

Mota: D

ECTS kredituak: 6 ECTS

Maila: 2.

Denbora-banaketa: sei hilekoa, urtea, etab. 1. SEIHILEKOA

Hizkuntza: GAZTELANIA

Irakasle-taldea: Dk. Aitor Martínez de Aguirre Betolaza a.martinezdeaguirre@euneiz.com

Irakasgaiaren aurkezpena:

Entrenamenduaren Teoria 1 irakasgaiaren helburua da trebetasun fisikoen entrenamendurako metodoak eta bitartekoak aztertze behar den ezagutza teoriko eta praktikoen oinarriak ezartzea, bai eta kontuan hartu behar diren alderdiak ulertzea ere, entrenamendu-programa bat egitea barnean hartuta.

Datu espezifikoak

Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)

Ezagutzak edo Edukiak (E)	E12	Kirol-entrenamenduaren prozesuaren oinarri orokorrak ulertzea.
Gaitasunak (GA)	GA1	Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak aplikatzea lanbide-zeregina garatzean.
	GA6	Ikasketa-plan honetan garatutako jarduera fisikoaren eta kirolaren arloetan ezagutzak dituela erakustea eta ulertzea.
	GA7	Datu garrantzitsuak biltzea eta interpretatzea, gizarte-, zientzia- edo etika-arloko gai garrantzitsuei buruzko gogoeta barne hartzen duten iritziak emateko, batez ere jarduera fisikoen eta kirol-jardueren barruan.
	GA8	Jarduera fisikoaren eta kirolaren programak planifikatzea eta ebaluatzea irakaskuntzan, entrenamenduan, osasunean, kudeaketan, birsorkuntzan eta berregokitze fisikoan eta kirolean.
	GA10	Lanbidearen testuinguru juridikoaren eta antolaketa-testuinguruaren arabera jardutea.
Trebetasunak eta	TA	Arrazoibide moralaren eta erabakiak hartzearen



Irakaskuntza Gidaliburua 2024/25 ikasturtea

Abileziak (T)		printzipioak aplikatzea, arazo etikoak, juridikoak, legalak, deontologikoak eta justizia sozialekoak konpontzeko, lanbide-jarduna hobetze aldera.
	TG	Ezagutzak lanari edo bokazioari aplikatzea, jarduera fisikoaren eta kirolaren azterketa-eremuko arazo konplexuak konpontzeko, eta haien eraginkortasuna demostratzea argudioak eginez eta defendatuz.
	TH	Gizonen eta emakumeen arteko berdintasunerako oinarritzko eskubideak errespetatzea; Giza Eskubideen sustapena, irisgarritasun unibertsalaren eta guztientzako diseinuaren printzipioak; bakearen eta balio demokratikoen kulturaren berezko balioak.

Irakasgaiaren Edukia*

- Kirol-entrenamenduari egokitzeari buruzko teoriak.
- Kirol-entrenamenduaren printzipioak.
- Entrenamendu-ordu-kopurua.
- Erresistentziaren entrenamendua eta kontrola.

(* Garatutako edukia eskuragarri dago Unibertsitateko Campus Birtualean argitaratutako irakasgaiaren irakaskuntza-programazioan)

Irakaskuntza-metodologiak eta prestakuntza-jarduerak

Irakasgai honetan erabilitako irakaskuntza-metodologiak honako hauek dira:

IM1	Azalpenezko metodoa
IM3	Arazoetan oinarritutako ikaskuntza
IM4	Proiektuetan oinarritutako ikaskuntza
IM5	Ikasketa kooperatiboa
IM6	Tutoretzak
IM7	Laborategiko tresnen erabileran parte hartzeko metodologia
IM8	Mugimen-praktikak egiteko metodologia parte-hartzailea

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:



Irakaskuntza Gidaliburua

2024/25 ikasturtea

Prestakuntza-jarduerak	Aurreikusitako orduak	presentzialtasuna (%)
PJ1: Klase teorikoa	30	100
PJ2: Praktika-klasea	11	100
PJ3: Lanak egitea (banakakoak eta/edo taldekoak)	28	20
PJ4: Banakako tutoretza	2	50
PJ11: Taldeko tutoretza	2	50
PJ5: Ikasketa independentea eta ikaslearen lan autonomoa	65	0
PJ6: Ebaluazio-probak	2	100
PJ9: Praktika Kirol Zientzien laborategietan	10	100
Guztira	150	

Ebaluazioa: Ebaluazio-sistemak eta -irizpideak

Irakasgai honetan honako ebaluazio-sistema hauek erabili dira:

Izendapena	Gutx. hazt.	Gehi. hazt.
ES1: Ikaslearen bertaratzea eta parte-hartzea ebaluatzea	5	15
ES2: Lanen ebaluazioa	0	45
ES3: Ebaluazio- eta/edo azterketa-probak	0	45
ES7: Gaitasun motorrak eskuratzeko proba praktikoa	15	30

Ikasleak bi ebaluazio-modalitate ditu irakasgaia gainditzeko:

- Etengabeko ebaluazioa, urtean 2 deialditan: ohikoa eta ezohikoa.



Irakaskuntza Gidaliburua 2024/25 ikasturtea

- Ebaluazio bakarra, urtean bi deialdirekin.
- EUNEIZ Unibertsitatean, ebaluazio jarraitua (irakasleek definitutako irakasgaiaren jarduera ebaluagarrien batez besteko haztatua) funtsezko ebaluazioa da, baina EUNEIZek ebaluazio bakarra egiteko aukera ematen dio ikasleari (azterketa bakarra).
- Ezin da aldatu ikasturtean zehar ikasleak aukeratutako ebaluazio-modalitatea (jarraitua izatetik bakarra izatera).
- Ebaluazio bakarraren modalitatea baliatu nahi duen ikasleak hori **justifikatzen** duen idazki formal bat eskatu beharko die irakasgaiaren ardura duten irakasleei eta tituluaren koordinazioari, ikasturtea hasten den lehenengo bi asteetan.
- Ikaslearen % 80 eskola presentzialetara joaten ez bada, ezingo da ohiko deialdira aurkeztu eta automatikoki ezohiko deialdira igaroko da.
- Hutsegiteak irakasgaiaren ardura duen irakasleari justifikatu behar zaizkio, astebeteko epean gehienez ere. Egiaztagiri ofiziala posta elektronikoz aurkeztu beharko zaio irakasle arduradunari.
- Salbuespen gisa, irakasgaiaren arduratzen den irakasleak beste irizpide osagarri batzuk ere erabili ahal izango ditu, hala nola ikaslearen parte-hartzea, jarrera, jardun- eta aprobetxamendu-maila eta abar, ikasleak deialdi arruntan jarraitzeko aukera izan dezan, baldin eta gutxienez bertaratzea % 70etik gorakoa bada.
- Ikaslea ezohiko ebaluaziora joango da BAKARRIK suspenditutako zatiekin.
- Irakasgaiaren kalifikazio-sistemak 1125/2003 Errege Dekretuan ezarritakoari jarraitzen dio, eta lortutako emaitzak 0tik 10era bitarteko zenbakizko eskalari jarraituz kalifikatuko dira, dezimal baten adierazpenarekin.
 - 0-4,9: Gutxiegia (GT).
 - 5,0-6,9: Nahiko (NK).
 - 7,0-8,9: Oso ongi (OO).
 - 9,0-10: Bikain (BI)
- «Ohorezko matrikula» aipamena 9.0 edo gehiagoko kalifikazioa lortu duten ikasleei eman ahal izango zaie. Kopurua ez da izango dagokion ikasturtean ikasgai batean matrikulatutako ikasleen ehuneko bost baino handiagoa, matrikulatutako ikasleen kopurua 20tik beherakoa denean izan ezik; kasu horretan, «Ohorezko Matrikula» bakarra eman ahal izango da.
- Ebaluazio-jarduerarik egiten ez duen ikasle matrikulatua ez-aurkeztutzat (EA) joko da.
- Idatzizko ebaluazio-jarduera orok (lanak, azterketak...) ortotipografia-hutsegiteak hartuko ditu kontuan azken kalifikazioan.



Irakaskuntza Gidaliburua 2024/25 ikasturtea

- Plagioa debekatuta dago, bai lanetan, bai azterketetan; antzeman ez gero, kalifikazioa gaituz gabe geratuko da. Gainera, campus birtualaren bidez entregatutako lanak Turnitin tresnak aztertuko ditu:
 - Irakasleak % 20 eta % 30 arteko antzekotasun-indizea duten txostenak berrikusiko ditu, plagio-iturri posibleak aztertzeko eta justifikatuta dauden ebaluatzeko.
 - Irakaslearen analisia egin ondoren, % 30etik gorako antzekotasun-indizea duen edozein lan ez da ebaluatuko.

Bibliografia eta ikasteko beste baliabide batzuk

Oinarrizko Bibliografia

- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2011). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abella, C., Navarro Valdivielso, F. (2014) Entrenamiento Deportivo. Teoría y Prácticas. Panamericana. Madrid.
- Instituto Nacional de Educación Física (I.N.E.F.). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.pdf

Bibliografia Osagarria

- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid.
- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996) Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Gymnos. Madrid.
- Grosser, M. eta Neumaier, A. (1986) Técnicas de entrenamiento. Martinez Roca. Barcelona.
- Manno, R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- Platonov, V.N. (1988) El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Paidotribo. Barcelona.
- Vinuesa, M. eta Coll, J. (1987) Teoría básica del entrenamiento. Esteban Sanz. Madrid.

Gomendatutako Beste Ikaskuntza-baliabide Batzuk

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- <http://www.inigomujika.com/en/>



Irakaskuntza Gidaliburua

2024/25 ikasturtea

- <http://www.sobreentrenamiento.com>