



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: ENTRENAMENDUAREN TEORIA 3: KIROL-ENTRENAMENDUAREN PLANGINTZA ETA ERRENDIMENDUAREN EBALUAZIOA.

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA.

Mota: DERRIGORREZKOA.

ECTS kredituak: 6 ECTS.

Maila: 4º

Denbora-banaketa: 1. SEIHILEKOA.

Hizkuntza: GAZTELANIA.

Irakasgaiaren aurkezpena:

Irakasgaia Entrenamenduaren Teoria 3: Kirol-entrenamenduaren plangintza eta errendimenduaren ebaluazioa. Kirol-entrenamenduaren plangintzaren oinarriak eta aplikazioak jorratzen ditu, errendimendua optimizatzeko. Ikasleek ikasiko dute aztertzen plangintzaren funtsezko kontzeptuak eta helburuak, entrenamendu-kargen antolaketa denboraldian zehar, eta ziklo eta denbora-unitateen egitura. Era berean, entrenamendua diseinatzeko, haren jarraipena egiteko eta ebaluatzeko irizpideak aztertuko dira, proposatutako helburuen arabera, eta aldagai fisiologikoak eta errendimendu-aldagaiak integratuko dira hainbat diziplinako prozesuan.

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.
	GA2	Teknologia berriek (IKT) ematen duten informazioa bilatzea, antolatzea eta interpretatzea.
	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



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

		eta ebaluatzea irakaskuntzan, entrenamenduan, osasunean, kudeaketan, birsorkuntzan eta berregokitze fisikoan eta kirolean.
	GA10	Lanbidearen testuinguru juridikoaren eta antolaketa-testuinguruaren arabera jardutea.
Trebetasunak eta Abileziak (T)	TA	Arrazoibide moralaren eta erabakiak hartzearen 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-entrenamenduaren plangintzaren kontzeptua eta helburuak.
- Denboraldiko kargen dinamika.
- Aldi baterako entrenamendu-unitateak diseinatzea eta ebaluatzea.

Irakaskuntza-metodologiak eta Prestakuntza-jarduerak

Irakasgai honetan erabilitako irakaskuntza-metodologiak honako hauek dira:

IM1	Azalpenezko metodoa.
IM2	Kasu-azterketak.
IM3	Arazoetan oinarritutako ikaskuntza.
IM4	Proiektuetan oinarritutako ikaskuntza.
IM5	Ikasketa kooperatiboa.
IM6	Tutoretzak.
IM7	Laborategiko tresnen erabileran parte hartzeko metodologia.



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

IM8	Mugimen-praktikak egiteko metodologia parte-hartzailea.
-----	---

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:

Prestakuntza-jarduerak	Aurreikusitako orduak	presentzialtasuna (%)
PJ1: Klase teorikoa.	25	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: Praktikak Kirol Zientzien laborategietan.	10	100
PJ10: Praktikak kirol-erakundeekin eta/edo kirol-instalazioetan.	5	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



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

ES6: Laborategian datuak erregistratzeko gaitasunak eskuratzeko proba praktikoa.	15	30
ES7: Gaitasun motorrak eskuratzeko proba praktikoa.	15	30

Ikasleak bi ebaluazio-modalitate ditu irakasgaia gainditzeko:

- Etengabeko ebaluazioa, urtean 2 deialditan: ohikoa eta ezohikoa.
- 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 arruntean jarraitzeko aukera izan dezan, baldin eta gutxieneko 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).



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

- «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-aurrezkatat (EA) joko da.
- Idatzizko ebaluazio-jarduera orok (lanak, azterketak...) ortotipografia-hutsegiteak hartuko ditu kontuan azken kalifikazioan.
- Plagioa debekatuta dago, bai lanetan, bai azterketetan; antzemanek gero, kalifikazioa gainditu 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

Oinarritzko Bibliografia

- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abella, C., Navarro Valdivielso, F. (2014). Entrenamiento Deportivo. Teoría y Prácticas. Panamericana. Madrid.
- Naclerio Ayllón F. (2021). Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2011). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Tudor O. Bompá & Carlo A. Buzzichelli (2019). Periodización teoría y metodología del entrenamiento. Ediciones Tutor S.A.

Bibliografia Osagarria

- Esteve J., Cardona C. & Cejuela R (2019). Manual para Entrenar Deportes de Resistencia.
- NSCA y Reuter B. (2025). El desarrollo de la resistencia: Guía para crear programas de entrenamiento con los que optimizar la resistencia. Ediciones Tudor.
- García-Verdugo D. (2018). Entrenamiento de resistencia, el método Dipier. Paidotribo.

Gomendatutako Beste Ikaskuntza-baliabide Batzuk



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>