

Entrenatzaileen oinarri pedagogikoez ari garelarik, zer da gezurra?  
Irakaskuntzak ez du balio, bakarrik, ikasleek gehiago ikas dezaten, baita gizaki modura garatzeko ere.

**Txirrindulariari norbanako modura bere kasa prestatzen utzi behar dio.**

Ikaskuntza-prozesua bideratu eta antolatu egiten du

Egoera bakoitzean ikusten dituen alderdi guztiak aztertu, eta ezbaian jartzen ditu; horixe du helburu.

Txirrindularitza-eskola:

Umeak denbora-pasa edukitzeko lekua da.

Umeak “denbora-pasa” edo “aparkatuta” edukitzeko toki edo espazioa da.

**Besteak beste, bizikletan trebeak izaten, ondo elikatzen, diziplina edukitzen eta antzeko gauzak lantzen eta irakasten dira.**

Soilik txirrindularitzan aritzeko tokia dela.

Kirola irakasteko-ikasteko estiloetako buruzko baieztapen hauetatik, zein da gezurra?

Arazoak konpondu behar direnean, arazoa planteatu besterik ez da egiten, ez da konponbidea ematen.

**Zereginak banatzeko orduan, kirolariarekin ez da kontaktu zuzenik egoten.**

Jarraibide zuzenak ematen direnean, kirolariak bete egiten ditu teknikariaren aginduak

Talde txikietan, kirolarietako rol bat baino gehiago izaten dute.

Kirola irakasteko-ikasteko estiloetako buruzko baieztapen hauetatik, zein da zuzena?

**Talde indibidualetan, kirolariak autoebaluazioa egiten ikasi behar du.**

Agindu zuzenak ematen direnean, kirolariaren ekimena eta sormena sustatzen dira Aurkikuntza gidatua, teknikariak kirolariari informazio jakin bat ematen dio, eta, erantzun modura, aukera bat baino gehiago uzten dio eskura.

Arazoak konpontzea denean kontua, teknikariak informazioaren zati bat ezkutatu egingo du, jarduera egitea erronka izan dadin kirolariarentzat.

Koordinazioaren eta sasoi fisikoaren gaitasun hauetatik, zeintzuk murrizten dira fase sentikor batetik bestera aurrera egin ahala?

Indarra

Erresistentzia

Abiadura

**Malgutasuna**

Garapen motorraren hobekuntza hauetatik, zein gertatzen da jarri diogun adin-tartean?

**7-10 urte: mugimenduen koordinazioa hobetzea**

12-15 urte: erreakzio-gaitasuna hobetzea

13-17 urte: gaitasun motorrak aldatu egiten dira

10-13 urte: egonkortzea eta indibidualizazioa

Zereginak diseinatzen dituenentzako entrenatzaileak zer ezaugarri ez ditu aintzat hartu behar?

Zereginak era askotakoak izan behar dira, oparoak motriztatetarako.

Txirrindularia eboluzioaren zein unetan dagoen gako da zereginen garapenean

Koherenteak izan behar dira material eta baliabideekiko

**Progresiboak izan behar dira (espezifikotik orokorrera)**

Zein arlo lantzen da gehien, txirrindularitza-eskolakoko antolaketa-ereduaren arabera?

Ariketa teknikoak  
**Ariketa fisikoak**  
Ariketa taktikoak  
Beste kirol batzuk

Hitz egin dezagun programazio didaktikoaz:

**Entrenatzaileak jarduera batzuk egingo ditu txirrindulariei irakasteko eta txirrindulari horiek ikas dezaten lortzeko; jarduera horien planifikazioa da programazioa.**

Norabidean aldaketak egiteko aukera ematen du

Programazioa etorkizuneko ekintza batzuk planifikatzeko tresna didaktikoa da  
Guztiak dira zuzenak

UD baten elementuei dagokienez, gezurra da:

Antolaketa espazioetan, denboretan eta taldetan banatzen dela

**Edukiak honela taldekatzen direla: kontzeptualak, prozedurazkoak, jarrerazkoak eta digitalak**

Justifikazioan zein kategoriari zuzentzen gatazka azaldu behar dela

Metodologiaren helburua dela gatazka kognitiboa eragitea, motibatzea, dena delako lana burutzea eta, azkenik, ikasitakoa komunikatzea

UD bateko jarduerak honelakoak izan behar dira:

gatzgabeak, aspergarriak eta kontraesankorrak

**erakargarriak, motibagarriak, originalak, koherenteak, anitzak**

beti berdinak, eduki motaren arabera

erantzun guztiak okerrak dira

Saio baten egiturari dagokionez, zer da egia?

Martxan jartzeko orduan, beroketa-ariketak egiten dira

Fase nagusian, helburuetako bat da kirolariak trebetasun motorrak eta errendimendu fisiko eta psikomotor hobea lortzea

Berriro lasaitzea dibertigarria izango dela

**Guztiak dira zuzenak**

9-10 urteko umeak martxan jartzeko, badira eduki batzuk landu beharrekoak:

Ariketa fisikoak bakarrik

Inoiz ez bizikletarik gabeko ariketak

**Askotariko jolasak, bizikletarekin eta bizikletarik gabe**

Garrantzitsua da entrenamenduaren fase horretan luzaketarik ez egitea

Entrenamendua prozesu zientifiko eta pedagogikoa da, ariketetan dago oinarrituta, baina zer lantzeko erabiltzen da?

Prestakuntza teorikoa, prestakuntza fisikoa, prestakuntza taktikoa, prestakuntza psikologikoa eta prestakuntza biologikoa

Prestakuntza fisikoa, prestakuntza tekniko, prestakuntza taktikoa, prestakuntza psikologikoa eta prestakuntza biologikoa

Prestakuntza teorikoa, prestakuntza fisikoa, prestakuntza taktikoa eta prestakuntza biologikoa

**Aurreko erantzun guztiak okerrak dira**

Baieztapen hauetatik, zein da okerra:

Prestakuntza teknikoan, araudian zehaztutako gaiak landu behar dira

Prestakuntza taktikoan, norberaren gaitasunak (kondizionalak) eta koordinazio-gaitasunak landu behar dira

**Prestakuntza teorikoan, ez da komeni lesioei eta nutrizioari buruzko informazioa ematea**

Prestakuntza psikologikoan, entrenatzaileak bete egin behar du hitz ematen duena

Prestakuntza biologikoa entrenamendu-prozesuaren zati bat da. Darabiltzan prozedura, produktu, metodo eta baliabideen bitartez helburu hauek lortu nahi ditu:

Kirolariaren errekupeazioa azkartzea

Lesioak prebenitzea

Entrenamenduetan fin-fin ibili arren lasterketetan porrot egiten duen kirolari tipikoari laguntzea

**A eta B erantzunak zuzenak dira**

Baieztapen hauetatik, zein da zuzena?

**Nekea faktore mugatzailea da**

Prestakuntza biologikoa ez da landu behar trebetasun tekniko eta alderdi taktikoekin batera

Prestakuntza biologiko egokiak murriztu egiten du organismoak entrenamenduen karga jasateko duen gaitasuna

Aurreko erantzun guztiak okerrak dira

Zertarako behatu gure entrenamendu-saioak?

Behaketaren lehen funtzioa da aztergai dugun objektuari buruzko informazioa sakabanatzea

**Ikasleri bere exekuzioaren eta balizko akatsen berri emateko**

Irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren une ezberdinetan dauden beharrian batzuk zapuzteko

Guztiak dira zuzenak

Noiz egingo dugu behaketa?

Exekuzioaren aurretik eta ondoren

Exekuzioaren aurretik, bitartean eta ondoren

Exekuzioaren ondoren

**Guztiak dira zuzenak**

Kalifikazio-irizpideen proposamena egiteko, puntu hauei buruzko alderdi esanguratsuak aztertu behar dira:

Helburu pedagogikoak, ebaluazioa, ebaluazio-tresnak eta kalifikazio-irizpideak

**Helburu didaktikoak, ebaluazioa, ebaluazio-tresnak eta kalifikazio-irizpideak**

Helburu pedagogikoak, edukiak, metodologia, jarduerak eta ebaluazioa

Helburu didaktikoak, edukiak, ebaluazio-tresnak eta kalifikazio-irizpideak