

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2012/13

**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**

25793 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Fisiologiaren Oinarriak

**ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

Kirola eta jarduera fisikoak suposatzen duten egoera ezberdinen oinarriko fisiologiaren ezagutza graduatu guztientzat dira, gero egoera berezietan gertatzen diren aldaketa akutuak eta epe luzera entrenamendua eta jarduera fisikoarengatik izaten diren egiturazko edo funtziozko moldaketa ulertzeko.

IKASGAI HONETAN GARATZEN DIREN TITULAZIOAREN GAITASUNAK:

GO 004. Jarduera fisikorako eta kirolerako aplikatutako oinarriko formakuntza zientifikoa eskuratzea.

GO 003. Jarduera fisikoaren eta kirolaren praktika baldintzatzen duten faktore anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerakoak eta gizartekoak ezagutzea eta ulertzea.

IKASGAI HONETAN GARATZEN DIREN MODULUAREN GAITASUNAK (02 MODULUA)

M02CM02 &#8211; Jarduera fisikoak eta kirola, eta horien praktika, baldintzatzen dituzten faktore fisiologikoak ezagutzea eta ulertzea.

M02CM04 &#8211; Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko ingelesezko literatura zientifikoa ulertzea.

IKASGAI HONEN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

GE1. Giza gorputzaren funtzio fisiologikoak argitzea, bai bioenergetikaren arloan, bai sistema kardiozirkulatorioan, arnas sisteman, eta sistema endokrinoan; atsedeneko eta mugimenduko metabolismoa ulertzeko

GE2. Jarduera fisiko eta kirol arloko ingelesezko bibliografia zientifikoa bilatzea, irakurtzea eta interpretatzea, errebisio bibliografikoko idatzitako lan bat egiteko, osasun edo errendimendu eremuan, ikasleek kirol fisiologian formakuntza oso bat lortzeko irakurketa honen beharra uler dezaten.

IKASGAI HONETAN LANDUKO DIREN ZEHARKAKO GAITASUNAK:

ZG 017. Herri-hizkuntzan edota esparru bereko beste hizkuntzetan jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruari dagokion literatura zientifikoa ulertzea.

ZG 018. Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzien esparruan informazio- eta komunikazio-teknologiak aplikatzen jakitea.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1. GAI MULTZOA. BIOENERGETIKA:bioenergetikaren oinarri fisiologikoak (zelulako arnasa eta metabolismoa.Jarduera fisiko eta kirolean bide metabolikoak-sarrera.
2. GAI MULTZOA. MUSKULU ESKELETIKOA: fisiologia.
3. GAI MULTZOA. SISTEMA KARFIOBASKULARRA: odola eta fisiologia.
4. GAI MULTZOA. SISTEMA ENDOKRINOA: Hormonen akzioen mekanismoak. Hormonak.
5. GAI MULTZOA. ARNAS SISTEMA: Fisiologia.

**METODOLOGIA**

- Moodle plataformaren bitarteko ikasketa prozesuaren emaitzak.
- GELAKO PRAKTIKAK: berrikuste-lanaren garapena eta ahozko aurkezpena.
- LABORATEGI-PRAKTIKAK: electrokardiograma, tentsio arteriala eta espirometria.

**IRAKASKUNTZA MOTAK**

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	45		10	5					
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	67,5		15	7,5					

**Legenda:**

M: Maistrala  
S: Mintecia  
GA: Gelako p.  
GL: Laborateiko p.  
GO: Ordenagailuko p.  
GCL: P. klinikoak  
TA: Tailerra  
TI: Tailer Ind.  
GCA: Landa p.

**EBALUAZIO-SISTEMAK**

- Azken ebaluazioaren sistema

**KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK**

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Test motatako proba %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %

- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

#### **OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

- PROBA IDATZIA: AZKENEKO NOTA %60a.
- AHOZKO AURKEZPENA: AZKENEKO NOTA %10a.
- BERRIKUSTE-LAN IDATZIA: AZKENEKO NOTA %30a

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

#### **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

#### **BIBLIOGRAFIA**

##### **Oinarrizko bibliografia**

- Ira Fox S. Fisiología Humana. Madrid. McGraw & Hill & Interamericana, 2003.
- Martini F. Fundamentals of Anatomy and Physiology. New Jersey. Prentice-Hall, Inc., 1989.
- Tortora & Derrickson. Principios de Anatomía y Fisiología. Editorial Médica Panamericana. 11ª Edición. 2006.
- Silbernagl & Despopoulos. Fisiología. Texto y Atlas. Editorial Médica Panamericana. 7ª edición. 2009.

##### **Gehiago sakontzeko bibliografia**

##### **Aldizkariak**

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkHgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>

IJSPP- <http://www.humankinetics.com/IJSPP/journalAbout.cfm>

FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

##### **Interneteko helbide interesgarriak**

PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

#### **OHARRAK**