

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** 3. maila

IRAKASGAIA

25763 - Osasunerako Ariketa Programen Diseinua **ECTS kredituak:** 6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

CE1. Jarduera fisikoa baldintzatzen duten faktoreak ezagutzea eta hauek pertsonetan ebaluatzea, gizabanakoen behar berezietara egokitzen diren osasunera bideratutako jarduera fisikoko programak diseinatu ahal izateko

CE2. Jarduera fisikoaren sustapenerako politikak, programak eta estrategiak aztertzea, hauen helburuak, jarduera esparruak eta helburu diren azpi populazioak kontutan izanik.

CE3. Jarduera fisikoaren sustapenerako programak diseinatzea eta aktibatzea, hauen jarraipena eta ebaluazioa eginez, esku-hartzearen eraginkortasuna balioztatzeko.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA

1. Jarduera fisikoaren sustapenerako politikak eta programak
2. Bizimodu aktiboak hartzea eta mantentzea baldintzatzen dituzten faktoreak
3. Sustapenerako estrategiak
4. Nazional eta nazioarteko politika eta programen adibideak

2. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENERAKO ESPARRUAK

5. Hezkuntza sistema
6. Programa komunitarioak
7. Osasun publikoa
8. Lantokia
9. Sustapenerako beste esparru batzuk (garraio publikoa, eskaileren erabilera ea…)

3. GAI MULTZOA. PROGRAMEN DISEINUA ETA INPLEMENTAZIOA

10. Diseinuaren faseak eta programen inplementazioa
11. Programen ebaluazioa
12. Programen monitorizazioa eta segimendua
13. Esku-hartzeen eraginkortasuna

METODOLOGIA

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	45		15						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	67,5		22,5						

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

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- %70 TEORIA
- %30 LAN PRAKTIKOAK

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.

Gehiago sakontzeko bibliografia

LIBROS:

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.

DOCUMENTOS ELECTRONICOS:

<http://www.msc.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
<http://www.trainingexcellence.es/files/stepstohealth>

Foster C (2000) Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European network for the promotion of health-enhancing physical activity (report on the Internet). UKK Institute, Tampere. Available from: <http://www.hepa.ch/gf/hepa/expertmeeting/documentation.htm> Cited 5 Jan

HEPA Europe (2005) The European Network for the Promotion of Physical Activity. 1st meeting of the Network, Gerlev, Denmark, 26-27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9

Shephard RJ, Lankenau B, Pratt M, Neiman A, Puska P, Benaziza H, Bauman A (2004) Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. Public Health Rep (serial on the Internet) 119 (3):346-351. Available from: <http://www.publichealthreports.org/issuecontents.cfm?Volume>

Aldizkariak

Journal of Physical Activity and Health
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>

Journal of Science and Medicine in Sport
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>

European Journal of Sport Science
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>

Medicine and Science in Sports and Exercise

<http://www.ms->

[se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452](http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452)

Interneteko helbide interesgarriak

International workshop on national physical activity promotion strategies. Wageningen, the Netherlands, 13-14 November, 2008.

http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523_1

Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity

<http://www.euro.who.int/document/E88871.pdf?language=>

HEPA Europe (European network for promotion of health-enhancing physical activity)

www.euro.who.int/hepa

Designing Programs of Physical Activity for Girls and Young Women

<http://www.canada2002.org/e/toolkit/organizations/designing.htm>

Obesity/nutrition/Steps to health

www.euro.who.int/obesity

www.euro.who.int/nutrition

Online inventory on physical activity promotion

<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

Healthy Cities and urban governance programme

www.euro.who.int/healthycities

Move for health day

www.euro.who.int/moveforhealth

WHO headquarters/ Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

www.who.int/dietphysicalactivity/en

<http://www.who.int/moveforhealth/en/>

<http://www.ispah.org/>

http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp

<http://www.euro.who.int/hepa>

OHARRAK