

**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**

25801 - Osasunerako Jarduera Fisikoa eta Nutrizioa **ECTS kredituak:** 9

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**IKASGAI HONETAN GARATZEN DIREN TITULAZIOAREN GAITASUNAK:**

G004 Jarduera fisikoak eta kirolak giza organismoan dituzten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea.

G009 Jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura iraunkorren eta autonomoen sorrera sustatzea eta ebaluatzea.

G011 Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta kirolaren arlo desberdinei aplikatzea.

G013 Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak identifikatzea.

**OSASUNERAKO ETA ONGIZAERAKO JARDUERA FISIKOAREN MODULUKO IRAKASGAI HONETAN GARATUKO DIREN GAITASUNAK:**

M07CM01 &#8211; Jarduera fisikoa eta kirola egiteak pertsonengan duen eragina ezagutzea eta ulertzea, osasunaren eta ongizatearen ikuspegitik begiratuta.

M07CM02 &#8211; Osasunerako eta ongizaterako jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura iraunkorren eta autonomoen prestakuntza sustatzea eta ebaluatzea.

M07CM03 &#8211; Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak aplikatzea osasunaren eta ongizatearen arloan.

**ZEHARKAKO GAITASUNAK:**

G017 Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan.

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea.

G019 Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldean lan egiteko trebetasunak garatzea.

**IKASGAI HONEN HELBURU ESPEZIFIKOAK:**

C1. Bizimodu osasuntsua sustatzeko, ariketa fisikoaren efektuak eta jarduera fisiko ezaren ondorioak aztertzea.

C2. Jarduera fisiko eta kirolen praktikak, osasunerako ekar ditzaken arriskuak aztertzea.

C3. Jarduera fisiko eta kirol osasuntsuen praktika hastapena eta mantenimendua sustatzeko estrategia eraginkorrenak ezagutzea.

C4. Jarduera fisiko eta kirolean gerta litezkeen arrisku eta gehiegizko esfortzuak ekiditeko ergonomiaren aplikazioak aurkeztea.

C5. Osasunerako digestibo- aparatuarekin, nutrienteak eta gaur egungo gomendio nutrizionalekin erlazionatutako nutrizio-aspektu orokorrak ezagutzea.

C6. Metabolismoa eta bere erlazioa nutrizioarekin ezagutzeko oinarri endokrinoak idatziz azaltzea.

C7. Elikadura osasuntsua pautak ezartzea: gizakiaren ezaugarriak baloratuz bere beharrei erantzunak emateko.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

**1. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA: OROKORTASUNAK .**

1. Kontzeptualizazioa: jarduera fisikoa, ariketa fisiko, sasoi fisikoa, etab.
2. Jarduera Fisikoa, osasuna eta bizi kalitatea.

**2. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN ONURAK ETA ARRISKUAK.**

3. Jarduera Fisikoaren onura fisiko, psikologiko eta sozialak.
4. Jarduera fisikoa eta kiroleko arriskuak.

**3 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA.**

5. Bizi ohitura osasuntsuak hartzeko eta mantentzeko faktore mugatzaileak.
6. Bizi estilo osasuntsuen sustapenean arduradunak (Heziketa fisikoa).
7. Jarduera fisiko osasuntsuetan parte hartzeko estrategiak.
8. Zahartze aktibo eta osasuntsua.
9. Jarduera fisiko osasuntsu programen diseinua.
10. Jarduera fisiko osasuntsu programa bat martxan jarri eta ondorengo ebaluazioa.

#### 4 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOARI APLIKATURIKO ERGONOMIA.

11. Jarduera Fisikoen ergonomía aplicada a la actividad física y deportiva

#### 5. GAI MULTZOA. NUTRIZIOAREN ASPEKTU OROKORRAK. BLOQUE

12. Aparatu digestiboa: anatoamia eta fisiologia. Beste sistemekin erlazioa.
13. Nutrienteen kontzeptua: sailkapena eta ezaugarriak.

#### 6. GAI MULTZOA. OSASUNERAKO NUTRIZIOAREKIN ERLAZIONATUTAKO OINARRI ENDOKRINOAK.

14. Pankrea-hormonak: intsulina-glukagoia.
15. Giltzurrun gaineko hormonak: termoregulazioa eta bere aplikazioa hidratazioan. Ura eta oreka elektrolitikoak. Hidratazio-gomendioak eta deshidratazioaren efektuak.
16. Ehun adiposoa organo endokrino bezala: adipozitokinak.
17. Tiroide eta paratiroide-hormonak: hezur-metabolismoa.

#### 7. GAI MULTZOA. OSASUNERAKO NUTRIZIOAREN ETA JARDUERA FISIKOAREN ZEREGINA.

18. Osasunerako gaur egungo gomendioak eta behar nutrizionalak.
19. Oreka energetikoaren oreka orokorra: obesitatea.
20. Dieta eredu ezberdinen analisia.

### METODOLOGIA

### IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	60		20		10				
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	90		30		15				

**Legenda:** M: Maistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateko p. GO: Ordenaailuko 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 %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

70% TEORIA-AZTERKETA %70  
LAN PRAKTIKOAK %30

### 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.

- Melinda Manore. Janice Thompson. Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics. 2000. ISBN: 0-87322-939-8.

- NUTRICIÓN para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.; Ed. Paidotribo, 2002

- FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Martínez, J. Alfredo. McGraw-Hill &#8211; Interamericana, 1998

### Gehiago sakontzeko bibliografia

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.

NUTRICION Y DEPORTE. Wooton, S.; Acritia, 1990

### 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=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hUIVGTcuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452](http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hUIVGTcuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452)

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm->

[msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1](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.femede.es/portada.php>

### Interneteko helbide interesgarriak

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

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

[http://www.paha.org.uk/paha/CCC\\_FirstPage.jsp](http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

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

<http://www.anatomyatlases.org/atlasofanatomy/index.shtml>

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

**OHARRAK**