

## IRAKASKUNTZA-GIDA

2022/23

### 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

Gaur egungo gizartearen aktibitate fisiko ezak, osasun publikoaren arazo garrantzitsuenetako bat bihurtu da. Ahalmen funtzionalaren hondatze goiztiarra, diabetesa, obesitatea eta bihotzeko gaixotasunen tratamenduek suposatzen duten kostua ere handitzen jarraitzen du. Gainera, gure gizartean adin guztietan bizi ohitura sedentarioagoak ezarri direnez, osasun arloko gastua handitu egin da.

Eguneroko bizitzan garraibideen erabilera gutxitzea eta aisialdian jarduera fisikoa egiteak asko lagundu dezake sedentarioak diren pertsonak bizi ohitura aktiboagoak izaten. Hori dela eta, ezinbestekoa da osasunera bideratutako jarduera fisiko programak diseinatzea. Beti ere, hauek emaitza zientifikoetan oinarrituta eta esparru politiko zein komunitariotik bultzatuz.

Bizi kalitatea hobetzeko, pertsonak eta komunitateek osasunean eragiten dituzten faktoreen gain kontrol handiagoa sortzen dutenean, osasunaren suspertzea egiten ari dira. Ikuspegi honetatik abiatuz, beharrezkoa da ariketa fisikoko programa eraginkorrek diseinatzea, osasunerako jarduera eta ariketa fisikoaren praktika suspertuko dituzten jokabide positiboak promozionatuz eta baita praktika hau lagunduko duten ingurumedio eta benetazko aukerak sustatuz.

Osasunerako jarduera eta ariketa fisikoaren sustapenerako arloan ikasleek lan egin ahal izateko beharrezkoak dituzten oinarri teoriko-praktikoak emango zaizkie irakasgai honetan. Ikasleek aukeratzen duten esparru zehatz batean sustapenerako proiektuak sortu ahal izateko, promoziorako programen diseinuaren prozesua aztertuko da bere 5 fase ezberdinetan: Praktikan ipintzea, programaren prestaketa, diseinua, garapena eta ebaluazioa. Era berean, arlo ezberdinetako praktika egokien adibide ezberdinak eztabaidatuko dira.

## GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

### GAIA/IRAKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

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

-IE1- Ikasleak jarduera fisikoa baldintzatzen duten faktoreak eta hauek pertsonetan nola ebaluatu jakingo du, osasunera bideratutako jarduera fisikoko programak populazio ezberdinetan diseinatu ahal izateko

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

-IE2- Ikasleak jarduera fisikoaren sustapenerako politikak, programak eta estrategiak aztertzen jakingo du.

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

-IE3- Ikasleak jarduera fisikoaren sustapenerako programak diseinatzen, aktibatzen eta ebaluatzen jakingo du populazio ezberdinetan.

### ZEHARKAKOAK:

G021 - Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

-IE021- Ikasleak ebaluazioa, kontrola, jarraipena eta hobekuntza diseinatuko ditu bere zereginetan.

G022 - Printzipio etikoak lanbidean aritzean.

-IE022- Ikasleak bizi estilo osasungarriak sustatuko ditu jarduera fisikoaren bidez.

## CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

### EDUKI MULTZO TEORIKOA

#### 1.EDUKI MULTZOA. OSASUNERAKO ARIKETA FISIKO PROGRAMEN DISEINUA

1.1. Ariketa Fisiko-Osasuna arteko erlazioa.

1.2. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaiak.

1.3. FITT printzipioa adinaren arabera.

1.4. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaien entrenamenduaren ezaugarri tekniko eta metodologikoak.

1.5. Osasunerako ariketa fisiko programen diseinuaren faseak eta inplementazioa.

1.6. Osasunerako ariketa fisiko programen balorazioa.

1.7. Osasunerako ariketa fisiko programen kontrola eta jarraipena

### EDUKI MULTZO PRAKTIKOA

Ikasgela praktikak:

- Taldekako lanaren bitartez, osasunerako Ariketa Fisiko programa espezifikoko baten diseinua burutuko da.
- Taldekako lanaren bitartez, osasunerako Ariketa Fisiko programa espezifikoko baten diseinua egin aurretik burutu beharreko elkarrizketa eta protokolo osoa diseinatuko da.
- Taldekako lanaren bitartez, osasunerako Ariketa Fisiko programa baten diseinurako populazio dianaren identifikazioa burutuko da (esparru ezberdinen azterketa).
- Taldekako lanaren bitartez, ariketa fisikoaren atxikimendua hobetzeko estrategia espezifikoen diseinua burutuko da adin-tarte ezberdinetan.

## METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukiak era teoriko eta praktikoko batean landuko dira. Irakas-ikaste metodo ezberdinak eta eskuragarri dauden baliabide didaktiko ezberdinak erabiliko dira. Irakasgaiaren saioak saio magistraletan eta gelako praktiketan antolatuko dira:

- SAIO MAGISTRALAK (aurkezpen teorikoak, PPT eta bideoak ere erabiliko dira, bai taldeka zein bakarka).
- GELAKO PRAKTIKAK (gaitasun ezberdinak praktikoki garatzeko jarduerak).

G021 Zeharkako gaitasuna (Printzipio etikoak lanbidean aritzean) lan taldeetan egindako zereginen bitartez landuko eta ebaluatuko da.

G022 Zeharkako gaitasuna (Printzipio etikoak lanbidean aritzean) klase magistralean landuko eta ebaluatuko da.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	45		15						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	67,5		22,5						

**Legenda:** M: Magistrala S: Mintegia GA: Gelako p.  
GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p. GCL: P. klinikoak  
TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 40
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 40

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasleek bi ebaluaketa mota izango dituzte aukeran:

### 1. ETENGABEKO EBALUAZIOA:

-Notaren %40:

Nota hau taldeka burutu beharreko lan bati dagokio. Lan honetan, osasunera bideratutako Ariketa Fisiko Programa baten Diseinua burutu beharko da. Lan honetan, irakasgaiaren eduki teoriko guztiak garatu eta agokituko dira talde bakoitzak aukeratzeko duen kasu praktikoko zehatzera.

-Notaren %20

Nota hau, bai ikasgelan eta bai ikasgelatik kanpo burututako praktika eta zereginari dagokio.

-Notaren %40

Nota hau, bai ikasgelan eta bai ikasgelatik kanpo burututako praktika eta zereginen aurkezpena, parte hartzea, garapena eta argumentazioari dagokio.

Etengabeko ebaluazioaren irizpide hauek, irakasgaiaren hasieratik bukaerara ebaluazio mota honen baldintzak

betetzen duen irakaslegoari aplikatuko zaizkio.

#### ETENGABEKO EBALUAZIOARI UKO EGITEA:

Ikasleek 9 asteko epea izango dute lauhileko irakasgaietarako, eta 18 astekoa urte osokoetarako, lauhilekoa edo ikasturtea hasten denetik aurrera, hurrenez hurren, ikastetxearen egutegi akademikoaren arabera.

Irakasgaiaren irakaskuntza-gidak epe luzeagoa ezarri ahal izango ditu.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

Etengabeko ebaluazioaren kasuan ikasleak deialdiari uko egin ahal izango dio dagokion irakasgaiaren irakaskuntza-aldia amaitu baino hilabete lehenago, gutxienez. Uko egite hori idatziz aurkeztu beharko zaie irakasgaiaren ardura duten irakasleei.

#### 2. BUKAERAKO EBALUAZIOA:

- Notaren %100:

Idatzizko azterketa bati dagokio. Azterketa honek bi zati izango ditu. Lehenengoa, test erako azterketa bat izango da, eta hau gainditzeko beharrezkoa izango da galderen %65a era egoki batean erantzutea. Gaizki erantzundako galderek ez dute puntuaziorik kenduko. Azterketaren bigarren zatia garatzeko galderez osatuta egongo da.

#### DEIALDIARI UKO EGITEA.

1.-Azken ebaluazioaren kasuan, azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

2. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek "aurkezteke" kalifikazioa jasoko dute.

**PROTOKOLOA, UPV/EHUko EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN JOKABIDE MAKUR ETA IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA:** Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0,0- SUSPENTSOA).

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

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

- Notaren %100:

Ohiko deialdian ebaluazio jarraia egitea aukeratu zuen ikaslekoa azken ebaluazio bat izango du.

Ebaluazio hau idatzizko azterketa bati dagokio. Azterketa honek bi zati izango ditu. Lehenengoa, test erako azterketa bat izango da, eta hau gainditzeko beharrezkoa izango da galderen %65a era egoki batean erantzutea. Gaizki erantzundako galderek ez dute puntuaziorik kenduko. Azterketaren bigarren zatia garatzeko galderez osatuta egongo da.

Irakasgaiaren ebaluazioa ez-ohiko deialdian, bukaerako ebaluazio sistemaren bitartez soilik burutuko da. Hala ere, ikaslekoa ikasturtean zehar lortutako emaitza positiboak mantendu ahal izango dira.

#### DEIALDIARI UKO EGITEA

Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

**PROTOKOLOA, UPV/EHUko EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN JOKABIDE MAKUR ETA IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA:** Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0,0- SUSPENTSOA).

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

eGela plataforma erabiltzea ezinbestekoa da.

## BIBLIOGRAFÍA

### 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. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). 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:

- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Fertman, C. & Allensworth, D.(Eds.) (2010). Health promotion programas. From theory to practice. Society for Public Health Education. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- 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&#8211;27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: [http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615\\_9](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&#8211;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>

### 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](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](http://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](http://www.euro.who.int/obesity)

[www.euro.who.int/nutrition](http://www.euro.who.int/nutrition)

Onlineinventoryon physicalactivitypromotion

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

HealthyCitiesand urban governanceprogramme

[www.euro.who.int/healthycities](http://www.euro.who.int/healthycities)

Moveforhealthday

[www.euro.who.int/moveforhealth](http://www.euro.who.int/moveforhealth)

WHO headquarters/ Global Strategyon Diet, Physical Activity and Health

[www.who.int/dietphysicalactivity/en](http://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.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

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

**OHARRAK**