

## 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

25801 - Osasunerako Jarduera Fisikoa eta Nutrizioa

ECTS kredituak:

9

## IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Bizi kalitatea, osasuna eta ongizateari lotuagoa dagoen jarduera fisikoaren, kirolaren eta nutrizioaren ikuspegiaren aurrean gaude.

Osasunaren ikuspegi integralaren adierazleak diren jarduera fisikoa eta nutrizioaren papera ikasgaiaren ardatzak dira.

Osasunerako jarduera fisikoa eta nutrizio ikasgaiaren arlo orokorrak ezinbesteko ardura, pisua eta presentzia irabazi du azken hamarkadetan gizarte garatuetan. Horrela bera, bai formakuntza bai gure graduatuen helburu profesionalaren alderdi garrantzitsu bat da. Etorkizun zabaleko irteera profesionalaren adierazleetako bat da.

Enborreko ikasgaiak Minorrean ondorengo ikasgaiekin lotura izango du:

Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoa

Gaixotasunak duten pertsonen osasunerako jarduera fisikoa

Osasunerako ariketaren balorazioa

Osasunerako ariketa programen diseinua

Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisikoak eta kirol jarduerak

Pertsonen ezinduen osasunerako jarduera fisikoa

## GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

1. Ohiko ariketa fisikoa eta inaktibitate fisikoaren ondorioak aztertzea bizimodu osasuntsua sustatzeko.

-Ikaskuntza emaitzak 1: Ikasleak aztertzen jakin behar du biztanleria ororentzako bizimodu osasuntsua sustatzeko, ariketa fisikoaren onurak eta inaktibitate fisikoaren ondorioak.

2. Jarduera fisikoaren eta kirolaren praktika sor dezaketen osasun arriskuak aztertzea.

-Ikaskuntza emaitzak 2: Ikasleak ezagutu behar ditu jarduera fisikoak eta kirol praktika ezegokiek dituzten arriskuak.

3. Jarduera fisikoa eta kirol osasuntsua egiten hasi eta mantentzeko estrategia eraginkorrenak ezagutzea.

-Ikaskuntza emaitzak 3: Ikasleak ezagutuko ditu jarduera fisikoa eta kirol praktika osasuntsuak praktikatzeko eta mantentzeko estrategia eraginkorrenak.

4. Jarduera fisiko eta kirol praktikan egon daitezkeen arriskuak eta gehiegikeriak sahiesteko ergonomiaren aplikazioak aurkeztea.

-Ikaskuntza emaitzak 4: Ikasleak aztertzen jakin behar du jarduera fisikoan eta kirol praktikan egon daitezkeen istripu eta arriskuak eta ergonomiaren aplikazioak horiek nola ekidin ditzake edozein egoeratan edozein poblazio taldearekin.

5. Elikadura aspektu orokorrak ezagutzea, digestio-sistema, endokrino sistema, mantenuagaiak, elikagaiak eta osasun elikadurari buruzko egungo gomendioak erabiliz, osasunerako ariketa fisiko programa baten osagai eran.

6. Egungo gidak eta ikerkuntzak kontuan hartzen, elikadura osasuntsurako oinarritzko pautak ezartzea.

-Ikaskuntza emaitzak 5 eta 6: Ikasleak idatziz azaltzen jakin behar du: 1) endokrino oinarriak, metabolismoa eta honek elikadurarekin duen erlazioa ulertzeko, 2) elikadura desoreka eta jarduera fisiko praktika ezak dakartzaten osasun arazoak eta etorkizunerako gaixotasun eta patologiak sahiestu eta hezkuntza berbideratzeko. Era berean, elikadura osasuntsuaren oinarritzko jarraibideak ezartzea jakingo du, ezaugarri indibidualak ebaluatzen.

ZEHARKAKO GAITASUNAK:

G019. Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea

-Ikaskuntza emaitzak 19: Ikasleak lan taldean zeregin ezberdinak garatuko ditu jarduera fisikoa osasuna, gorputzaren konposizioa eta elikadura-programak oinarriak zuzendutako lanak.

G022. Printzipio etikoak lanbidean aritzean.

## CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA: OROKORTASUNAK.

1.1. Kontzeptualizazioa: jarduera fisikoa, ariketa fisiko, sasoi fisikoa, etab.

1.2. Jarduera Fisikoa, osasuna eta bizi kalitatea.

1.3. Inaktibitate fisikoa eta sedentarismoa.

2 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN ONURAK ETA ARRISKUAK.

2.1. Jarduera Fisikoaren onura fisiko, psikologiko eta sozialak.

2.2. Jarduera fisikoa eta kirolletako arriskuak.

2.3. Jarduera fisiko programak: ariketa fisikoa, egitura (aldiak, saioa, ariketak), ebaluazioa eta FITT-PV Printzipioak.

### 3 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA.

- 3.1. Bizi ohitura osasuntsuak hartzeko eta mantentzeko faktore mugatzaileak.
- 3.2. Bizi estilo osasuntsuen sustapenean arduradunak.
- 3.3. Jarduera fisiko osasuntsuetan parte hartzeko estrategiak.
- 3.4. Zahartze aktibo eta osasuntsua.

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

- 4.1. Jarduera Fisikoari aplikatutako ergonomiaren orokortasunak.
- 4.2. Ariketen ekite zuzena, ariketa zuzentzaileak eta "osasun antropometrikoa" (Bereziki praktiketan landuko da).

### 5 GAI MULTZOA. NUTRIZIOAREN ASPEKTU OROKORRAK.

- 5.1. Sarrera: giza eboluzioa.
- 5.2. Mantenugai-kontzeptua.
- 5.3. Digestibo aparatua.

### 6 GAI MULTZOA. NUTRIZIO OSASUNTSUAREN GIDA

- 6.1. Nutrizio gidak.
- 6.2. Energetiko eta nutrizio oreka.
- 6.3. Osasunerako dieta ereduak: DASH, ELKARTRUKAKETAK, LOW FODMAP

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

- 7.1. Glukosa-metabolismoa: pankrea-hormonak. Gluzemia-indizearen kontzeptua.
- 7.2. Hidratazioa

### 8 GAI MULTZOA. PRAKTIKAK

- 8.1. Gorputz-konposizioa: ISAK protokoloa.
- 8.2. Elikagaien etiketen irakurketa.
- 8.3. Gastu energetikoaren kalkulua.
- 8.4. Dietaren balorazioa informatiko-programa baten bidez.

## METODOLOGIA

Ikasgaiko gaitasunen ikaskuntza emaitzak garatzeko edukinak irakaskuntz metodología ezberdinez garatuko dira: Saio magistralak: aurkezpen teorikoak, PPT eta bideoak erabiliz, eta denbora ere erabiliko dugu jarduera anitzak egiteko, bai taldeka zein bakarka.

Gelako praktikak taldeka: jarduera ugari burutuko dira gaitasun ezberdinak bai kognitiboki zein praktikoki bizitzeko, garatzeko eta horietaz jabetzeko. Besteak beste garatuko dira, ahalmen fisikoak garatzeko praktikak, fisiko testak, mugimendu eta ariketa osasuntsuak, neurri antropometrikoak hartzeko trebeziak, nutrizio inkesta eta elikagaien etiketak irakurtzeko dohaiak, etab.

Ordenagailu praktikak banaka: jarduera fisiko sustapen planak ezagutzeko, gastu energetiko basala aztertzeo oinarrizko programak erabiliz, eta nutrizio kontrola eramateko makro eta mikro elikagaiekin.

G019 Zeharkako gaitasuna (Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea ) lan taldeetan egindako zereginen bitartez ebaluatuko eta kalifikatuko 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	60		20		10				
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	90		30		15				

**Legenda:** M: Magistrala

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 50
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 50

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

Azken notaren proportzioa edukiaren proportzio berean banatuko dira, alegia, %66,66 Jarduera Fisiko edukiarekin eta %33,33 Nutrizioarekin. BAI EBALUAZIO JARRAIAN ZEIN AZKEN EBALUAZIOAN.

#### **EBALUAZIO JARRAIA.**

%50 IDATZIZKO AZTERKETA (Edukin teoriko eta praktikoak):

Bi idatziko azterketa bereiztuak egongo dira Jarduera Fisiko (JF) eduki teoriko praktikoekin eta beste bi Nutrizioekin. Ikasleekin adostutako epeetan burutuko dira azterketa horiek test modukoak direlarik. Azterketetako erantzun okerrekin ez dute gutxiesten erantzun zuzenak, baina erantzun guztien %65eko erantzun zuzenak lortu behar dira azterketa gainditzeko. Atal bakoitzeko bi proben batzbestea 5ekoa balitz, gaindituzat emango da nahiz eta probetako batean %65era iritsi ez. Proba guztien batzbestean 5era iritsiko ez balitz, ikaslea ez ohiko deialdira joan beharko litzateke eduki guztiarekin.

%50 PRAKTIKAK eta ZEREGINAK:

JF ATALA: Praktikek eta zereginen kalifikazio numerikoa (0-10) izango dute. Zeregin guztiak gainditzeko %50a gainditu behar da.

Nutrizio ATALA: praktika zeregin ezberdinekin ebaluatuko dira lan taldeen bitartez (2 pertsona gutxienez, 4 gehienez). Irakurketa espezializatuak (%20): astero eskatuko dira lan taldean egindako teoria, hausnarketa edo aurkezpenak eGelara ere igo behar direlarik. Gelako praktikak (%30) etiketa tailerrak, antropometria eta dieta analisien programak. Astero eta taldeka izango dira ahozko aurkezpenak bai saio teorikoetan zein gelako praktikan. Hauen ebaluazioa eta kalifikazioa errubrika eta talde kalifikazioaren bitartez egingo da. Dagokion talde batetako partaiderik egun horretan azalduko ez balitz EZ GAI jarriko litzaike. Zeregin bakoitza gainditzeko 5/10koa izan beharko du. Bi zeregin suspenditu edo entregatzen ez badira, praktikak ez gaindituzat hartuko dira eta azken ebaluazioko erantzun bitartez ebaluatuko da. Zeregin bakoitzeko nota taldekide ezberdinen artean banatuko da egindako lanaren arabera. Alegia, irakasleak nota bat ezarriko du eta taldekideek, beraien artean ustez bakoitzari dagokion nota banatuko dute. Adibidez: lau taldekide baleude, eta lortutako emaitza 9/10koa balitz, beraien artean 36 puntu banatuko litzateke (talde autoebaluazio metodoa) erabiliz. Hasieratik ebaluazio jarrai honen betebeharrak burutzen duen ikasle orori aplikatuko zaizkio baldintza hauek.

EBALUAZIO JARRAIARI UKO EGITEA: Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute. Test probetara ez aurkeztea azken kalifikazioa "aurkezteke" izango da. Ikaslearen batek, ebaluazio jarraiari uko egin nahi balio, irakasleak abisatu beharko litzateke idatziz, posta elektronikoaren bitartez, lauhilekoaren hasieratik 18 asteko epea duelarik.

#### **AZKEN EBALUAZIOA:**

Bi idatziko azterketa bereiztuak egongo dira test ereduak: bat Jarduera Fisiko eduki teoriko praktikoekin eta bestea Nutrizioekin. Nahi eta nahitaezkoa izango da erantzun zuzenen %65 bat lortzea azterketa bakoitzean. Erantzun okerrekin ez dute gutxiesten erantzun zuzenak.

JF zatian, azterketa notaren %100 balioko du. Nutrizio zatian, azterketa teorikoaz gain (%70, teoria eta irakurmen espezializatutak), praktikei buruzko zati bat egin beharko da beste %30a lortzeko. Honetan, neurketa antropometrikoak egingo dira (ISAK 1. mailako protokoloa) eta etiketen irakurketa sartuko dira. Praktika hauek ikasleak ikasturtean zehar egin ditzake beti ere dagozkion saioetan parte hartzen badu. Ezinbestekoa izango da bai zati teorikoa zein praktikoa gainditzeko nutrizio zatia gainditzeko.

#### **Deialdiari uko egitea:**

1. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «Ez aurkeztua» kalifikazioa jasoko dute.
2. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba 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 (<https://www.ehu.es/eu/ehu-edonondik/ebaluazioa>).

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

Ohiko deialdian, praktikak edota azterketa bakoitzaren zati bat edo biak gaindituta duen ikasleari, gainditutako zati edo zatien nota gorde egingo zaio ezohiko deialdi honetarako. Beraz soilik gainditu gabe dituen zatiak egin beharko litzateke.

Ebaluazio jarraia aukeratu ez zuen ikasleak, bi idatziko azterketa bereiztuak egongo dira test ereduak: bat Jarduera Fisiko edukin teoriko praktikoekin eta bestea Nutrizioekin. Nahi eta nahitaezkoa izango da erantzun zuzenen %65 bat lortzea azterketa bakoitzean. Erantzun okerrekin ez dute gutxiesten erantzun zuzenak. JF zatian, azterketa notaren %100 balioko du. Nutrizio zatian, azterketa teorikoz gain (%70, zati teorikoa+irakurmen espezialitateak), praktikei buruzko zati bat egin beharko da beste %30a lortzeko. Honetan, neurketa antropometrikoak egingo dira (ISAK 1. mailako protokoloa) eta etiketen irakurketa sartuko dira. Praktika hauek ikasleak ikasturtean zehar egin ditzake beti ere dagozkion saioetan parte hartzen badu. Ezinbestekoa izango da bai zati teorikoa zein praktikoa gainditzea nutrizio zatia gainditzeko.

Azken ebaluazioa aukeratu zuen ikasleak ohiko deialdian eta zatiren bat gainditu izan balu deialdi honetarako soilik gordeko zaio nota hori.

Ikasleak deialdiari uko egiteko, nahikoa izango da azken proba ez aurkeztea, nota Ez Aurkeztua jarriko zaiolarik. **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 prentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2022-2023 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan (<https://www.ehu.es/eu/ehu-edonondik/ebaluazioa>).

#### **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. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- 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

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

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Greenberg, J., Dintiman, G & Myers, B. (2004). Physical Fitness and Wellness (3. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.

##### **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.msse.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkHgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!137936>

0954!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>

<https://www.acsm.org/>

<https://mugiment.euskadi.eus/hasiera/>

<http://vivifrail.com/eu/hasiera/>

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

**OHARRAK**