

## 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

4. maila

## IRAKASGAIA

25762 - Osasunaren eta Ongizatearen Arloko Jarduera Fisikoak eta Kirol Jarduerak

ECTS kredituak: 6

## IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Osasunerako eta Ongizaterako Jarduera Fisikoa Minorraren zatia den irakasgai honek, eskuhartze eremu ezberdinetan aurrera eraman behar ohi dituzten osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirolean gaitzea du helburu.

Irakasgaiaren bitartez, ikasleengan osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirolean erabilitako baliabide material, giza, finantza eta denbora baliabideen kudeaketa sustatzen da eta jarduera fisiko eta kirolean kontuan izan beharreko irizpideak zehazten dira.

Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol egitasmoen kudeaketarekin duen loturarengatik, bere izaera praktikoagatik eta erabiliko den metodologiarengatik, irakasgaiak era berean, ikaskuntza autonomorako eta Gradu Amaierako Lana elaboratzeko prestatzen du.

Haatik, irakasgaiak bere kabuz, ikaslea eskuhartze eremu pertsonal eta/edo profesional ezberdinetan osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirolean jaszea du helburu.

## GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

### IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK

G1 Osasunaren eta ongizatearen arloko jardueretarako ohitura iraunkorrak eta autonomoak sustatu eta ebaluatu.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasunaren eta ongizatearen arloko jardueretarako ohitura iraunkorrak eta autonomoak sustatzeko eta ebaluatzeko gai izango da.

G2 Osasuna hobetzera bideratutako Osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren bitarteko programen sustapena eta programazioa.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasuna mantentzera edo hobetzera bideratutako osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren bitarteko programak sustatzeko eta programatzeko gai izango da.

G3 Osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren praktikak osasunean izan ditzaketen arriskuak identifikatzea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren praktikak osasunean izan ditzaketen arriskuak identifikatzeko gai izango da.

G4 Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzeko eta erabiltzeko gai izango da.

### ZEHARKAKO GAITASUNAK

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

G021\* Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

G022 Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea.

\* Gaitasun hau ikasgai honetan ebaluatua eta kalifikatua izango da.

## CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

### EDUKI TEORIKO PRAKTIKOAK

1. Osasunaren eta ongizatearen mantenurako eta/edo hobekuntzarako osasun eta ongizate arloko jarduera fisiko eta kirol jarduerak.

1.1. Indar lanean funtsatutako jarduera fisikoak eta kirol jarduerak (materialarekin eta gabe)

1.2. Musika oinarria duten jarduera fisikoak eta kirol jarduerak

1.3. Gorputz-adimeneko eta inpaktu baxuko jarduera fisikoak eta kirol jarduerak

1.4. Genero ikuspegia duten jarduera fisikoak eta kirol jarduerak

- Pelbis-zorua eta perinea errespetatzen dituen ariketa fisikoa.

- Haurdunaldi bitarteko eta erditze osteko ariketa fisikoa.

1.5. Lan kardiobaskularrean funtsatutako ariketa fisikoak eta kirol jarduerak

2. Osasunaren eta ongizatearen mantenurako eta/edo hobekuntzarako jarduera fisiko eta kirol saioen diseinua, antolaketa

eta aurrera eramatea: pertsonaren osasun edo/eta forma fisiko zein maila tekniko jakin batetatik abiatuz, osasunaren eta ongizatearen mantenturako eta/edo hobekuntzara bideratutako jarduera fisiko eta kirolen inguruko saioak programatu, diseinatu eta aurrera eraman.

## METODOLOGIA

Irakasgaiaren metodologia aplikatua da. Erabiliko den metodologia zenbaitetan proiektuen bitarteko ikaskuntza da (IKD-Proiektuen bitarteko ikaskuntza). Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol jardueren erabilerari buruzko proposamen teoriko eta praktikoak elaboratzeko asmoz, ikasleak gelako azalpenetan eta literaturan oinarrituz osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol jarduera ezberdinak ezagutu eta aztertuko ditu eta aurkeztutako egoera/arazo ezberdinei erantzuna emanaz aplikatu beharko ditu.

Behin proposamen ezberdinak ezagututa, eta pertsonaren edo taldearen osasun edo/eta forma fisiko zein tekniko maila ezaguna izanik, ikasleak osasunaren eta ongizatearen mantenturako eta/edo hobekuntzara bideratutako jarduera fisiko eta kirolen inguruko saioak programatzen, diseinatzen eta aurrera eramaten ikasiko du. Eta horretarako, ikaslea bai ahoz, baita grafikoki, zein mugimenduaren bidez ere jarduera/ariketa ezberdinak azaltzeko gai izango da eta beharra dagoenean feedbacka ematen ere ikasiko du.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

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

**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

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

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

### ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA

Taldean (2 eta 3 pertsona bitartekoa) egindako zeregin ezberdinen bidez eta banakako zereginen bidez ebaluatuko da.

1. IKERKETA ARTIKULUEI BURUZKO AHOZKO AURKEZPENEA (Azken notaren %10): talde bakoitzak irakasgaiaren edukiekin lotura duten eta aurrera eraman beharreko saio praktikoaren gai/ildo bereko 3 artikuluko zientifiko hautatuko ditu. Irakaslearen oniritzia jaso ostean, klasean ahozko aurkezpen baten bidez aztertu/azaldu eta kritikatu beharko dituzte. Errubrika eta talde kalifikazioaren bitarteko ebaluazioa eta kalifikazioa aurrera eramango da.

2. OSASUNAREN ETA ONGIZATEAREN ARLOKO JARDUERA FISIKO ETA KIROL JARDUERA BATEN INGURUKO LAN IDATZIA ETA ONDORENGO SAIO PRAKTIKOA (Azken notaren %65): talde bakoitzak osasuna eta ongizatea helburu duen jarduera fisiko edo kirol jarduera baten inguruko idatzizko lan bat garatuko du (%30). Talde bateko kideen hasierako osasun, forma fisiko egoera zein maila teknikoa kontuan izanik horien osasunaren eta ongizatearen mantenturako eta/edo hobekuntzara bideratutako jarduera fisiko eta kirolen inguruko saioak programatu eta diseinatu beharko ditu. Jarraian, saio praktiko bat burutu beharko dute (%35). Bertan, ikasleak bai ahoz, baita grafikoki zein mugimenduaren bidez ere jarduera/ariketa ezberdinak azaltzeko eta gidatzeko gai izan beharko dira eta beharra dagoenean feedbacka ere eman beharko dute. Errubrika eta talde kalifikazioaren bitarteko ebaluazioa eta kalifikazioa aurrera eramango da.

3. BANAKAKO LANAK/PRAKTIKAK (Azken notaren %25): irakasgai honetan G021 zeharkako gaitasuna (Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea) ebaluatuko dela kontuan izanik, saio praktikoa aurrera eramatean ikasleak erakutsitako lidergoa eta lan arloko bikaintasun eta kalitatea kontuan izango dira (%15) (saioan irakasle rolean aritzean lidergoa hartzean) eta baita jardule moduan aritzean (%10) (jardule ikasle rola) Horiek horrela, ikasle bati edozein unetan ariketa bat zuzentzeko edo feedbacka emateko eskatu ahal izango zaio.

-Saioetarako bertaratzea eta bertan garatutako zereginen %80ra gainditzea eskatuko da. Egun batean huts eginez gero, egun horretako zereginaren nota ez da eskuratuko.

OHAR GARRANTZITSUA: Irakasgaia gainditu ahal izateko ebaluazio alderdi guztiak bakoitza bere aldetik gainditu

beharko dira 10en gainean gutxieneko 5eko notarekin.

## AZKEN EBALUAZIO SISTEMA

Ebaluazio mota hau hautatutako ikasleek etengabeko ondorengo zereginak burutu beharko dituzte:

1. IKERKETA ARTIKULUEI BURUZKO AHOZKO AURKEZPENA (Azken notaren %5). Etengabeko ebaluaketaren berdina
2. OSASUNAREN ETA ONGIZATEAREN ARLOKO JARDUERA FISIKO ETA KIROL JARDUERA BATEN INGURUKO LAN IDATZIA ETA ONDORENGO SAIO PRAKTIKOA (Azken notaren %35): Lan idatzi bat eman beharko da (%15), eta aldi berean, saio praktikoa bat aurrera eramango da (%20). Etengabeko ebaluaketaren berdina
3. AZKEN PROBA TEORIKO PRAKTIKOA (Azken notaren %60): Zati teorikoa (%20), zati praktikoa(%30)+ G021 (%10). Proba hau gainditzeko, probako zati bakoitza (zati teorikoa eta zati praktikoa) bakoitza bere aldetik gainditu behar da, 10en gainean 5 edo gehiago eskuratuz. Etengabeko ebaluaketaren berdina

OHAR GARRANTZITSUA: Irakasgaia gainditu ahal izateko ebaluazio alderdi guztiak 10en gainean gutxieneko 5eko batekin gainditu behar dira.

-Ohiko deialdian zatietako batean suspentso izatekotan, burututako ebaluaketa sistema dena delakoa izanda ere, gainditutako zati horien notak BAKARRIK IKASTURTE BEREKO EZOHIKO DEIALDIRA ARTE BAKARRIK gordeko dira.

ETENGABEKO EBALUAZIOARI UKO EGITEA: ikasleak 9 asteko epea izango dute lauhilekoa hasten denetik (ikastetxearen egutegi akademikoaren arabera) irakasleari idatziz jakinarazteko etengabeko ebaluazioari uko egiten diola.

DEIALDIARI UKO EGITEA: deialdiari uko egiten dioten ikasleek "aurkezteke" kalifikazioa jasoko dute. Etengabeko ebaluazioaren kasuan, ikasleek 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. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketaren data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

- Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0.0 - SUSPENTSOA).

Ebaluazioa ez presentziala 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

- Irakasgaia ohiko deialdian gainditzeko ez duten ikasleek, hautatutako ebaluazio sistema gorabehera, eskubidea izango dute ezohiko deialdiko azken ebaluazioko proba osatzen duten azterketa eta jardueretara aurkezteko (notaren %100). Ohiko deialdian ezarritako zereginak, baldintzak eta portzentajeak mantenduko dira.

## ETENGABEKO EBALUAZIO SISTEMA

Taldean (2 eta 3 pertsona bitartekoa) egindako zeregin ezberdinen bidez eta banakako zereginen bidez ebaluatuko da.

1. IKERKETA ARTIKULUEI BURUZKO AHOZKO AURKEZPENA (Azken notaren %10): talde bakoitzak irakasgaiaren edukiekin lotura duten eta aurrera eramane beharreko saio praktikoa gai/ildo bereko 3 artikuluko zientifikoko hautatutako ditu. Irakaslearen oniritzia jaso ostean, klasean ahozko aurkezpen baten bidez aztertu/azaldu eta kritikatu beharko dituzte. Errubrika eta talde kalifikazioaren bitarteko ebaluazioa eta kalifikazioa aurrera eramango da.
2. OSASUNAREN ETA ONGIZATEAREN ARLOKO JARDUERA FISIKO ETA KIROL JARDUERA BATEN INGURUKO LAN IDATZIA ETA ONDORENGO SAIO PRAKTIKOA (Azken notaren %65): talde bakoitzak osasuna eta ongizatea helburu duen jarduera fisiko edo kirol jarduera baten inguruko idatzizko lan bat garatuko du (%30). Talde bateko kideen hasierako osasun, forma fisiko egoera zein maila tekniko kontuan izanik horien osasunaren eta ongizatearen mantentzeko eta/edo hobekuntzara bideratutako jarduera fisiko eta kirolen inguruko saioak programatu eta diseinatu beharko ditu. Jarraian, saio praktikoa bat burutu beharko dute (%35). Bertan, ikasleak bai ahoz, baita grafikoki zein mugimenduaren bidez ere jarduera/ariketa ezberdinak azaltzeko eta gidatzeko gai izan beharko dira eta beharra dagoenean feedbacka ere eman beharko dute. Errubrika eta talde kalifikazioaren bitarteko ebaluazioa eta kalifikazioa aurrera eramango da.
3. BANAKAKO LANAK/PRAKTIKAK (Azken notaren %25): irakasgai honetan G021 zeharkako gaitasuna (Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea) ebaluatuko dela kontuan izanik, saio praktikoa aurrera eramane ikasleak erakutsitako lidergoa eta lan arloko bikaintasun eta kalitatea kontuan izango dira (%15) (saioan irakasle rolean aritzean lidergoa hartzean) eta baita jardule moduan aritzean (%10) (jardule ikasle rola) Horiek horrela, ikasle bati edozein unetan ariketa bat zuzentzeko edo feedbacka emateko eskatu ahal izango zaio.

-Saiotarako bertaratzea eta bertan garatutako zereginen %80ra gainditzeko eskatuko da. Egun batean huts eginez gero, egun horretako zereginaren nota ez da eskuratuko.

OHAR GARRANTZITSUA: Irakasgaia gainditu ahal izateko ebaluazio alderdi guztiak bakoitza bere aldetik gainditu

beharko dira 10en gainean gutxieneko 5eko notarekin.

## AZKEN EBALUAZIO SISTEMA

Ebaluazio mota hau hautatutako ikasleek etengabeko ondorengo zereginak burutu beharko dituzte:

1. IKERKETA ARTIKULUEI BURUZKO AHOZKO AURKEZPENA (Azken notaren %5). Etengabeko ebaluaketaren berdina
2. OSASUNAREN ETA ONGIZATEAREN ARLOKO JARDUERA FISIKO ETA KIROL JARDUERA BATEN INGURUKO LAN IDATZIA ETA ONDORENGO SAIO PRAKTIKOA (Azken notaren %35): Lan idatzi bat eman beharko da (%15), eta aldi berean, saio praktiko bat aurrera eramango da (%20). Etengabeko ebaluaketaren berdina
3. AZKEN PROBA TEORIKO PRAKTIKOA (Azken notaren %60): Zati teorikoa (%20), zati praktikoa(%30)+ G021 (%10). Proba hau gainditzeko, probako zati bakoitza (zati teorikoa eta zati praktikoa) bakoitza bere aldetik gainditu behar da, 10en gainean 5 edo gehiago eskuratuz. Etengabeko ebaluaketaren berdina

**OHAR GARRANTZITSUA:** Irakasgaia gainditu ahal izateko ebaluazio alderdi guztiak 10en gainean gutxieneko 5eko batekin gainditu behar dira.

**ETENGABEKO EBALUAZIOARI UKO EGITEA:** ikasleak 9 asteko epea izango dute lauhilekoa hasten denetik (ikastetxearen egutegi akademikoaren arabera) irakasleari idatziz jakinarazteko etengabeko ebaluazioari uko egiten diola.

**DEIALDIARI UKO EGITEA:** deialdiari uko egiten dioten ikasleek "aurkezteke" kalifikazioa jasoko dute. Etengabeko ebaluazioaren kasuan, ikasleek 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. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketaren data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

- 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

E-gela bidez eta klasean bertan aditzera emango dira.

## BIBLIOGRAFÍA

### Oinarrizko bibliografia

- Aramendi, J.M (1999) Vivir más en forma y con salud: ejercicio físico, forma física, bienestar y salud. Usurbil: Elhuyar.
- Anderson, B., & Anderson, B. (1995). Co-mo rejuvenecer el cuerpo estirándose : guía completa de ejercicios de estiramiento, la técnica más sencilla y directa para lograr flexibilidad y relajación corporales. Integral.
- Alzugaray, J., & Alzugaray, J. (2016). Mi suelo pélvico (2ª ed.). s.n.
- Caliz, I (2004) Tai Chi: el fluido de luz. Madrid. Librería argentina
- Calle, R (2004) El Yoga y sus secretos. Madrid: Jaguar
- Castro-Pardinas M.A, Torres-Lacomba, M., & Navarro-Braza & lez B. (2017). Función muscular del suelo pélvico en mujeres sanas, preperas y con disfunciones del suelo pélvico. Actas Urológicas Españolas, 41(4), 249-257. <https://doi.org/10.1016/j.acuro.2016.11.007>
- Delavier, F., & Delavier Frédéric. (2008). Guía de los movimientos de musculación: descripción anatómica (5. ed.). Paidotribo.
- Fernández Arranz Mayte, Lambruschini, R., Lambruschini, R., Fernández Arranz Julita, Fernández Arranz Julita, & Fernández Arranz Mayte. (2016). Manual de pilates aplicado al embarazo. Editorial Médica Panamericana.
- Filippi, A.M. (1994) Las nuevas gimnasias. Barcelona: Paidotribo
- González-Merlo, J., González-Merlo, J. (2014). Ginecología (9ª ed.). Elsevier Masson.
- Greenberg, J., Dintiman, G., Myers, B. (2004) Physical fitness and wellness. EEUU: Human Kinetics.
- Grossmann, M., & Castellet, L. (2020). El suelo pélvico al descubierto: las claves para cuidar tu periné (Primera edición: febrero de 2020). RBA.
- Gutiérrez I.(2005). Resumen de ejercicios de calentamiento, estiramiento y fuerza (1a. ed.). Federación Gipuzcoana de Pelota Vasca.
- Houareau, M.J.(1986) Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona: Martínez Roca.LAGARDERA, F. (2007) Ejercicio físico y bienestar. Lleida. Universidad de Lleida
- Isidro, F. (2007). Manual del entrenador personal : del fitness al wellness (1st ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Jiménez P.J., & Menche T. (2013). Yi jin jing : ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua china. Barcelona: Paidotribo.
- Jorrián, P., Navarro-Braza & lez, B., & Torres-Lacomba, M. (2018). Efecto de un programa de fisioterapia pelviperineal con biofeedback ecográfico sobre el aprendizaje motor de la musculatura del suelo pélvico en

mujeres con disfunción del suelo pélvico: serie de casos. *Fisioterapia*, 40(4), 219-222.  
<https://doi.org/10.1016/j.ft.2018.03.004>

- Lacima, G., & Espuña M. (2008). Patología del suelo pélvico. *Gastroenterología Y Hepatología*, 31(9), 587-595. <https://doi.org/10.1157/13128299>

- Maiztegi, A. y Gonzalez, J. (2006) Pilates, monitore eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Bergara: Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzua

- Martín, M. (2000). *Aerobic y fitness: fundamentos y principios básicos*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.

- Mateu, M. (1996) *1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo

- McAtee, R.E.(1994). *Estiramientos simplificados: introducción al estiramiento con FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva)* (Ser. Colección fitness). Barcelona: Paidotribo.

- Mora, O.(2008). *Musculación: enciclopedia de ejercicios*. Pila Telen; a.

- Muñoz-Pastor S., Arranz-Martín B, & Torres-Lacomba, M. (2021). Percepción del suelo pélvico en mujeres supervivientes de violencia sexual. Estudio cualitativo. *Fisioterapia*.

<https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.006>

- Payne, R.A. (, Donaghy, M., Donaghy, M., Jimenez Noelia, & Payne, R. A. (2009). *Técnicas de relajación: guía práctica para el profesional de la salud* (5ª ed. rev. y aum). Paidotribo.

- Ramírez, I., Kauffmann, S., Blanco, L. (2013). *Rehabilitación del suelo pélvico femenino: práctica clínica basada en la evidencia*. Madrid: Médica Panamericana.

- Pinsach, P., & Rial, T. (2015). *Manual práctico de hipopresivos : nivel 2 (1ª)*. Cardeneroso.

- Pinsach, P., & Rial, T. (2015). *Ejercicios hipopresivos: mucho más que abdominales: reprograma tu cuerpo de forma inteligente, alivia tus dolores de espalda, reduce la cintura, mejora tu rendimiento deportivo y sexual (1ª)*. La Esfera de los Libros.

- Rodríguez P.L. (2008). *Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable*. Madrid: Médica Panamericana

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- Caliz, I. (2004). *Tai Chi: el fluido de luz*. Madrid. Librería argentina

- Calle, R. (2004). *El Yoga y sus secretos*. Madrid: Jaguar

- Houarau, M.J.(1986). *Guía práctica de las gimnasias suaves*. Barcelona: Martínez Roca.

- Del Castillo, J.M. (2021). *Manual completo entrenamiento actual del core*. Almería: Círculo Rojo.

- Ruiz de Vinuesa, R. (2018). Eficacia de la gimnasia abdominal hipopresiva en la rehabilitación del suelo pélvico de las mujeres: revisión sistemática. *Actas Urológicas Españolas*, 42(9), 557-566.

<https://doi.org/10.1016/j.acuro.2017.10.004>

- Serra J.R., & Bagur Calafat, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (Ser. Colección fitness). Barcelona: Paidotribo.

- Siler, B., Guix, J.C., Guix, J.C., & Siler, B. (2010). *El método pilates : la guía moderna de desarrollo muscular, estiramiento y tonificación corporal para practicar en casa y sin aparatos (1a ed. en esta presentación, Ser. Terapias naturales)*. Oniro.

- Waymel, T., Choque, J., Choque, J., & Waymel, T. (2000). *250 Ejercicios de estiramiento y tonificación muscular (1 & 775;)*. Barcelona: Paidotribo

Portales web:

American College of Sports Medicine (ACSM)

OWACademy (<https://www.owacademy.com/>)

### Aldizkariak

Medicine & Science in Sports & Exercise - [http://www.acsm-](http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm?jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1)

[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)

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

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION & DANCE

[http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes\\_main.html](http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes_main.html)

JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH:

<http://www.humankinetics.com/jpah/journalAbout.cfm>

### Interneteko helbide interesgarriak

PUBMED: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

ACSM (American College of Sports Medicine): <https://www.acsm.org/>  
OWA: <https://www.owacademy.com/>  
<https://4trebol.com/>

## **OHARRAK**

Irakasgaia jarraitu ahal izateko beharrezkoa izango da saioetan emandako azalpenak eta e-gela jarraitzea.