

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

25803 - Gaixotasunen Bat duten Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Ikerketa zientifikoek frogatu eta berretsi egin dituzte eguneroko bizimodu aktiboa egiteak dakartzan onurak. Era berean, guztiz frogatuta dago jarduera fisikorik ezaren (sedentarismoa edota jarduera fisikorik eza) eta gaixotasun kronikoen (hala nola gaixotasun kardiobaskularrak, arnasketakoak, metabolikoak, osteoartikularrak eta psikearekin lotutakoak) arteko erlazioa. Horregatik guztiagatik, jarduera fisikoko espezialistek diseinatutako ariketa fisikoa (AF) beharrezkoa da egungo gizartean.

Ikasleek egungo gizartean ohikoenak diren patologien oinarria eta jarduera fisikoak patologia horiekin duen harremana ezagutzen ikasiko dute, bai prebentzioari dagokionez, bai patologia hori osasun-tratamenduetan laguntzeko programa gisa erabiltzeari dagokionez. Jarduera fisikoak gizartean zabalduen dauden patologietako batzuen aurrean dituen arriskuak eta onurak ezagutzea da helburua. Aldi berean, patologia dituzten biztanleentzako AF programak diseinatu eta planifikatuko dira gaitasun fisikoa eta mentala hobetzeko edo mantentzeko, banakako ezaugarrien arabera.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IRAKASGAIAREN GAITASUNAK:

1. Gaixotasun kardiobaskularren, arnasketa-gaixotasunen, lokomozio-aparatuaren, endokrinoen eta neuropsikologikoen etiologia eta ezaugarriak ezagutzea, gaixotasun kardiobaskularren ondorioak ezagutzeko.

Ikaskuntzaren EMAITZAK 1- Ikasleek gure gizarteko gaixotasun nagusiek gizakiarengan dituzten eraginak eta kausak aztertuko dituzte, bai eta AF erregularrak biztanle-talde guztietan bizimodu osasungarria sustatzeko dituen ondorioak eta onurak ere.

2. Patologia dituzten biztanleentzako familia-hezkuntzako programak diseinatzea eta planifikatzea, gaitasun fisikoa eta mentala hobetzeko edo mantentzeko, banakako ezaugarrietara egokituta.

2. Ikaskuntzaren EMAITZAK-Ikasleek osasunerako eta ongizaterako jarduera fisikoko praktika bat diseinatzen eta antolatzen jakingo dute, helmugako biztanleek uler dezaten jarduera fisikoaren eta osasunaren eta ongizatearen arteko erlazioa, biztanleria mota bakoitzerako material egokiarekin.

3. Patologia dituzten pertsonengan arrisku-faktoreak eta kontraindikazio-ariketak interpretatzea, praktika segurua ziurtatzeko, patologia bakoitzaren arabera.

3. Ikaskuntzaren EMAITZAK - Ikasleek jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egiteak osasunean eragin ditzakeen arriskuak aztertuko dituzte, biztanleria-taldeetan istripuak eta gehiegizko esfortzuak saihesteko.

4. Zenbait farmakok jarduera fisikoan dituzten ondorioak ezagutzea, ariketaren diseinuan eta monitorizazioan dituzten inplikazioak baloratzeko eta, horrela, gertaera negatiboen arriskua saihesteko.

4. Ikaskuntzaren EMAITZAK. Ikasleek jakingo dute zer eragin duten farmako nagusiek kirol-jarduera fisiko bat egitean, arriskuak saihesteko eta, behar izanez gero, nola jokatu jakiteko.

ZEHARKAKO GAITASUNAK:

G017: jarduera fisikoaren eta kirolaren eremuko literatura zientifikoa ingelesez ulertzea (landu, ebaluatu eta kalifikatu egiten da).

G017 GAINERAKO GAITASUNAREN EMAITZAK. Ikasleek irakurketatik lortutako informazioa erabiliko dute beren esperientziaren garrantzia esku-hartze profesionaleko testuinguru errealetan kokatzeko eta baloratzeko, eta hobekuntzak edo alternatibak planteatzeko.

G021: osasun-arloko jarduera profesionalean bikaintasun- eta kalitate-ohiturak garatzea. (Landu eta ebaluatu egiten da).

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1-AURKEZPENA: ikasgaia gaikako multzotan aurkezten da, eta bloke horietan garatzen da: a) patologien deskribapena (kausak eta osasunean dituen ondorioak), farmako nagusiak eta horiek AFren praktikan duten eragina; b) AFren bidez laguntzeko programa, arretak, arriskuak, kontraindikaturako ariketak eta azken gida zientifikoetan oinarritutako EFEren diseinua barne.

2- APARATU KARDIOZIRKULATORIOAREN PATOLOGIAK.

- Gaixotasun baskularrak: aterosklerosia, kardiopatia iskemikoa, gaixotasun baskular periferikoak
- Hipertentsio arteriala

3- ARNAS APARATUAREN PATOLOGIAK:

- Asma eta Broncoespasmo ahaleginarekiko erreaktiboa
- Neumopatia kronikoak

4- LOKOMOZIO-APARATUAREN PATOLOGIAK:

- Rakisaren asaldura estatikoak: zerbikalgiak, dorsalgiak eta lunbalgiak
- Bizkarrezurraren patologia degeneratiboa: diskopatiak, artrosia
- Goiko gorputz-adarraren afekzio traumatikoak eta ez-traumatikoak
- Beheko gorputz-adarraren afekzio traumatikoak eta ez-traumatikoak
- Hezurretako gaixotasun orokorrak: osteoporosia, gaixotasun erreumatikoak

5- SISTEMA ENDOKRINOAREN PATOLOGIAK:

- Obesitatea eta sindrome metabolikoa
- Diabetesa
- Dislipemiak
- Hipotiroidismoa/Hipertiroidismoa

6- LOAREN APNEA:

- Oinarri fisiopatologikoak
- Jarduera fisikoaren arriskuak eta onurak

7- ONKOLOGIA:

- Patologia onkologikoa eta ariketa fisikoa

8- SISTEMA NEURO-PSIKOLOGIKOAREN PATOLOGIAK:

- Antsietatea
- Depresioa eta Alzheimerra
- Eskizofrenia
- Esklerosi anizkoitza
- Fibromialgia.

9- PATOLOGIETAKO AF-aren DISEINUA-APLIKAZIO PRAKTIKOA:

- Diseinu individualizatua: pertsona baten osasun- eta patologia-egoera ezagutzea, dituen arriskuak zehaztea, familia- hezkuntzako programa diseinatzea.

METODOLOGIA

Irakasgaiak funtsezko bi zati ditu:

A) patologiaren edo patologia-taldearen deskripzio teorikoa eta magistrala, ikasleekiko interakzioa erraztuz etengabeko feedbacka lortzeko.

B) patologiaren laguntza-programa, AF-aren diseinuaren eta ezarpenaren bidez, alderdi teorikoa (azken aurrerapenak AF-aren diseinuan) eta benetako kasuei buruzko azterlanetan aplikatzea barne. Taldeka lan egingo da, AF-ko programak garatzeko. Lan horiek nahitaez entregatu behar dira ebaluazio jarraitua egiteko, eta horietako batzuk azken ebaluazioaren modalitatean ere eskatuko dira.

- G017 zeharkako konpetentzia (Jarduera fisikoaren eta ingelesezko kirolaren esparruko literatura zientifikoa ulertzea) irakurketa zientifikoen bidez ebaluatu eta kalifikatuko da, bai eta irakurketa horiek EFren diseinuan duten aplikazioa ere.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	35		10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	52,5		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

- Garatu beharreko proba idatzia % 50
- Test motatako proba % 20
- Banakako lanak % 10
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 15
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 5

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluazioa bi modutan egin ahal izango da, modu jarraituan edo amaieran:

ETENGABEKO EBALUAZIOA

Irakasgaia 2 zatitan banatuko da: patologien ezagutzari buruzko zati teorikoaren %50 + patologiak dituzten pertsonen lanbide-heziketaren diseinuari buruzko notaren %50.

Patologien EZAGUTZARI buruzko zati teorikoaren %50eko nota ebaluatzeko, gai-zerrenda lau multzotan banatuko da:

1-Kardiobaskularra eta hipertentsioa.

2-Arnasketa-gaixotasunak + loaren apnea + Obesidad-Sindrome metabolikoa + Hipo-Hipertiroidismoa.

3-Gaixotasun osteoartikularrak.

4-Gaixotasun mentalak + neurologikoak + fibromialgia.

Bloke bakoitzaren ondoren, kontrol bat egingo da, eta gaindituzat jotzeko, 4/10 bat lortu beharko da. Lau zatien batez bestekoaren guztizkoan, notak 5/10 edo handiagoa izan beharko du. Zati batean adierazitako 4/10a lortzen ez bada, azken azterketara igaroko da. Kontrol bakoitzak 5 galdera labur izango ditu.

Lau aldeetara aurkeztu den ikaslea, horietako hiru 5 (>5) baino nota handiagoarekin eta lau alderdietako bat 4 (< 4) baino nota txikiagoarekin gaindituta, azken deialdi arruntean aurkeztu ahal izango da < 4 zatiarekin bakarrik. 2 zati edo gehiago bertan behera utzi baditu, amaierako azterketara aurkeztuko da, gai guztiarekin.

Lehen kontrolera aurkezten ez diren ikasleak zuzenean igaroko dira azken azterketa arruntera.

Patologiak dituzten pertsonentzako AF-ko DISEINU-PARTEAREN %50a banaka eta taldeka ebaluatuko da:

- Banakakoa: test motako azterketa (%20), AF diseinuaren zati teorikoa eta ariketa fisikoaren intentsitateen diseinua (%10). Test motako azterketa ohiko eta ez-ohiko deialdien egun ofizialetan egingo da, eta puntu negatiborik gabe okerreko erantzunengatik, eta gutxienez 7/10eko notarekin proba gainditu ahal izateko.

- Taldekakoa: gutxienez 2 kide, gehienez 4 talde bakoitzean. Irakurketa espezializatuak eta hausnarketak (%5), ahozko formalean edo grabatuetan aurkeztu beharrekoak, aurrez aurre egin behar ez bada. Ebaluazioa eta kalifikazioa (G017 gaitasuna) errubrika baten bidez, eta taldeko kalifikazioa. AF-aren intentsitatearen diseinua eta saioak (%15), kasu-azterketarekin, ikasturtean zehar garatuz eta aurkeztuz joango dena. Ebaluazioa eta kalifikazioa: taldearen errubrika eta kalifikazioaren bidez.*

* Ataza bakoitzaren notaren kalifikazioa taldekideen artean banatuko da egindako lanaren arabera, hau da, irakasleak puntuaketa osoaren nota bat proposatuko du eta ikasleek taldekideen artean banatuko dute nota hori.

- Beharrezkoa da testak, intentsitateak diseinatuzeko banakako probak eta kasu-azterketak gainditzea, AF-aren zatia gainditzeko.

- Ikasleren batek bi aldeetako bat gainditzeko ez badu, onartu gabeko zatia bakarrik joango da ezohiko deialdira. Nota partzialak ikasturte batetik hurrengora gorde daitezke, kasuan kasuko gaitasunak gainditu direla ulertuta.

Etengabeko EBALUAZIOARI UKO EGITEA: ebaluazio-proben pisua kalifikazioaren %40tik gorakoa izanik, nahikoa izango da "patologien ezagutza" eta "AF-aren diseinua" ataletako probetara ez aurkeztea, azken kalifikazioa aurkeztu gabe edo aurkeztu gabe geratzeko.

AZKEN EBALUAZIOA:

Patologien zati teorikoaren %50eko nota. 10 galdera labur egingo dituen azterketa bat izango du. Azterketa hori gaindituzat jotzeko, 5/10 lortu beharko da.

%50eko nota patologiak dituzten pertsonentzako AFren diseinu-zatian. Azterketa bat izango du, test moduko galderekin (puntu negatiborik gabe eta gutxienez 7/10 proba gainditzeko), eta AF-aren intentsitatearen diseinua (%25). Era berean, kasua aztertzeko lana ere aurkeztu behar da (%20), bai eta irakaslearekin adostutako artikulua zientifikoa bati buruzko ahozko aurkezpena ere (%5). Zati hau gaindituzat jotzeko, beharrezkoa da 5/10 bat ateratzea proba guztietan.

DEIALDIARI UKO EGITEA

- Deialdiari uko eginez gero, ez aurkeztuzat edo ez aurkeztuzat joko da.

- Azken ebaluazioa denean, azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

Protokoloa, UPV/EHUko EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN PRAKTIKA DESHONESTAK EDO FRAUDULENTAK PREBENITZEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: azterketako eta ebaluazioko ohiko printzipio etikoak hautsiz gero, ZERO (0,0-SUSPENTSOA) kalifikatuko da.

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

ETENGABEKO EBALUAZIOA: Ebaluazio-irizpideak ohiko deialdiko berberak izango dira. Ikasleren batek ohiko deialdian bi alderdietako bat gainditzeko ez badu, onartu gabeko zatia bakarrik aurkeztu ahal izango da ezohiko deialdian.

Gainditutako nota partzialak hurrengo ikasturterako gorde daitezke, ebaluatutako gaitasunak gainditu direla kontuan hartuta.

Gainerako ikasleek amaierako ebaluazioa egingo dute, patologien teoria (%50) eta ariketa fisikoaren diseinua (%25) barne hartuta. Nahitaezkoa da kasu-azterketa batean ariketa fisikoa diseinatzeko lana entregatzea (%20) eta irakaslearekin adostutako artikulua zientifiko bat ahoz aurkeztea (%5).

Azken ebaluazioa denean, azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

UPV/EHUko EBALUAZIO-PROBAK ETA LAN AKADEMIKOETAN: azterketako eta ebaluazioko ohiko printzipio etikoak hautsiz gero, ZERO kalifikazioa izango du (0,0-SUSPENSIO).

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

KLASEAN AURKEZTUTAKO ARTIKULU ZIENTIFIKOAK.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

American College of Sports Medicine, 2021. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed.

Gehiago sakontzeko bibliografia

Klasean bertan emango diren artikulua.

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

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

Exercise is medicine: <http://www.exerciseismedicine.org/>

OHARRAK

Egela erabiltzea derrigorrezkoa izango da klasea jarraitzeko.