

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

**BIZKAIKO  
ESPERIENTZIA  
GELAK  
AULAS DE LA  
EXPERIENCIA  
DE BIZKAIA**

**IRAKASGAIAREN TITULUA/** TÍTULO ASIGNATURA: **SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA**

**Irakaslea/Profesor/a: Nerea Subiran Ciudad**

**Ikasgaiaren azalpena/**Descripción de la asignatura

Irakasgaia teoriko-praktikoa da eta askotariko ikasleei zuzenduta dago. Ikasle horiek ez dute zertan egon osasunean eta jarduera fisikoan espezializatuta. Giza gorputzaren funtzionamendura hurbilketa egitea da helburu nagusia. Nola komunikatzen da gure garuna gorputzeko gainerako atalekin? Zer dira hormonak eta zer egiten dute? Nola ateratzen dugu energia jaten dugun horretatik? Zer da mikrobiota? Nola babesten gaitu gure gorputzak patogenoetatik? Zer informazio gordetzen dute gure geneek? Eta zer gertatzen da gure gorputzeko sistemetakoren batek ondo funtzionatzeari uzten dionean? Horrez gain, jarduera fisikoaren kontzeptua aztertuko dugu eta horrek gorputzaren funtzionamenduan, osasunean eta zahartze osasungarrian dituen ondorioak.

**Gaitasunak/**Competencias

1. Giza fisiologiaren oinarriak ezagutzea
2. Biologiaren eta osasunaren arloekin zerikusia duten gaurkotasuneko gaiak ulertu eta modu kritikoan aztertu ahal izateko oinarrizko ezagutzak eskuratzea
3. Jarduera fisikoak osasunean eta zahartze osasungarrian duen garrantziaz jabetzea
4. Irakasgaiarekin lotutako gai interesgarri bati buruz irakurtzeko eta ikasitakoa idazteko eta azaltzeko gai izatea.

## **Edukiak/Contenidos**

### I. BLOKEA. Jarduera fisikoa eta zahartze osasungarria

Zahartze osasungarria  
Jarduera fisikoa eta jarduera fisikoaren gabezia. Arriskuak eta onurak  
Jarduera fisikoa egitea  
Osasun fisikoaren balorazioa

### II. BLOKEA. Giza fisiologia

Zelula eta ehunak  
Metabolismoa  
Nutrizioa  
Digestio sistema eta mikrobiota  
Sistema endokrinoa  
Nerbio sistema  
Muskulu sistema  
Arnas sistema  
Odola eta immunitate sistema  
Zirkulazio aparatua  
Gernu aparatua  
Zirkulazio aparatuen egokitzapenak

## **Metodologia/ Metodología**

Eduki teorikoa azalpen eskolen bidez emango da, aurkezpenekin, bideoekin, albisteekin, ikerketekin eta bestelako material interesgarriekin lagunduta.

## **Ebaluazio sistema/ Sistema de evaluación**

Ebaluazioaren % 80a osatuko dute bertaratzeak (nahitaezkoa) eta eskoletan aktiboki parte hartzeak.

Gainerako % 20a borondatezko lan labur baten bitartez ebaluatuko da. Lana idatziz entregatzeaz gain ahoz aurkeztea positiboki baloratuko da.

## **Bibliografia/ Bibliografía**

Silverthorn DU: "Fisiología humana: un enfoque integrado". Médica Panamericana argitaletxea (2014).

Hall JE, Guyton AC: "Compendio de fisiología médica" Elsevier (2012).

Casis L, Zumalabe JM: "Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte". Elsevier (2008).

López Chicharro J, Fernández Vaquero A: "Fisiología del ejercicio". Médica Panamericana argitaletxea(2006).