

IRAKASKUNTZA-GIDA

2013/14

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

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IKASGAI HONETAN GARATZEN DIREN TITULAZIOAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

G004 Jarduera fisikoak eta kirolak giza organismoan dituzten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea.

G009 Jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura iraunkorren eta autonomoen sorrera sustatzea eta ebaluatzea.

G011 Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta kirolaren arlo desberdinei aplikatzea.

G013 Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak identifikatzea.

ZEHARKAKO GAITASUNAK:

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

IKASGAI HONEN HELBURU ESPEZIFIKOAK:

C1. Bizimodu osasuntsua sustatzeko, ariketa fisikoaren efektuak eta jarduera fisiko ezaren ondorioak aztertzea.

C2. Jarduera fisiko eta kirolen praktikak, osasunerako ekar ditzaken arriskuak aztertzea.

C3. Jarduera fisiko eta kirol osasuntsuen praktika hastapena eta mantenimendua sustatzeko estrategia eraginkorrenak ezagutzea.

C4. Jarduera fisiko eta kirolean gerta litezkeen arrisku eta gehiegizko esfortzuak ekiditeko ergonomiaren aplikazioak aurkeztea.

C5. Osasunerako digestibo- aparatuekin, nutrienteak eta gaur egungo gomendio nutrizionalekin erlazionatutako nutrizio-aspektu orokorrak ezagutzea.

C6. Metabolismoa eta bere erlazioa nutrizioarekin ezagutzeko oinarri endokrinoak idatziz azaltzea.

C7. Elikadura osasuntsua pautak ezartzea: gizakiaren ezaugarriak baloratzuz bere beharrei erantzunak emateko.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA: OROKORTASUNAK .

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

2. Jarduera Fisikoa, osasuna eta bizi kalitatea.

2. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN ONURAK ETA ARRISKUAK.

3. Jarduera Fisikoaren onura fisiko, psikologiko eta sozialak.

4. Jarduera fisikoa eta kiroleko arriskuak.

3 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA.

5. Bizi ohitura osasuntsuak hartzeko eta mantentzeko faktore mugatzaileak.

6. Bizi estilo osasuntsuen sustapenean arduradunak (Heziketa fisikoa).

7. Jarduera fisiko osasuntsuetan parte hartzeko estrategiak.

8. Zahartze aktibo eta osasuntsua.

4 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOARI APLIKATURIKO ERGONOMIA.

9. Jarduera Fisikoari aplikatutako ergonomia.

10. GAI MULTZOA. NUTRIZIOAREN ASPEKTU OROKORRAK.

11. Aparatu digestiboa: anatoamia eta fisiologia. Beste sistemekin erlazioa.

12. Nutrienteen kontzeptua: sailkapena eta ezaugarriak.

6. GAI MULTZOA. OSASUNERAKO NUTRIZIOAREKIN ERLAZIONATUTAKO OINARRI ENDOKRINOAK.

13. Pankrea-hormonak: intsulina-glukagoia. Gluzemia-indizea.
14. Giltzurrun gaineko hormonak: Ura eta oreka elektrolitikoak. Hidratazio-gomendioak eta deshidratazioaren efektuak.
15. Ehun adiposoa organo endokrino bezala: adipozitokinak.
16. Tiroide eta paratiroide-hormonak: hezur-metabolismoa.

7.GAI MULTZOA. OSASUNERAKO NUTRIZIOAREN ETA JARDUERA FISIKOAREN ZEREGINA.

17. Osasunerako gaur egungo gomendioak eta behar nutrizionalak.
18. Oreka energetikoaren oreka orokorra: obesitatea.
19. Dieta eredu ezberdinen analisia.

METODOLOGIA

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	60		20		10				
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	90		30		15				

Legenda:

M: Maistrala S: Minteia GA: Gelako p. GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Test motatako proba %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EBALUAZIOAREN ARAUTEGIA

1) Ebaluazio mistoa

TEORIA-AZTERKETA %60

LAN IDATZIA+PRAKTIKOAK %40

- Irakasgaiaren gai zerrenda guztietarako azterketa idatzi bakarra da.
- Bai azterketa, bai errebisio bibliografikoaren lana gainditzea beharrezkoa da. Era berean, praktiken %80ra joatea ezinbestekoa da.

2)Azken ebaluazioa

Ikasleari, justifikatutako arrazoiengatik (lanari lotutako arrazoiak, genero indarkeriaren biktimak, erditzea, adopzioa, ume harrera edo hiru urtetatik beherako seme-alaba edo minusbaliatutako pertsonak izatea bere kargura; %33ko ezintasun maila edo handiagoa duten ikasleak; goi-mailako kirolaria; bidaiak edo denbora asko eskatzen duten kultur eta arte-jarduerak; goi mailako beste ikasketa batzuekiko bateragarritasuna; eta mota desberdinetako karguekiko bateragarritasuna: kargu politikoak, sindikalak, ikasleen ordezkaritza, elkarteetakoak, GKEkoak edo beste batzuk) ezin bazaio egin etengabeko ebaluazioa, bukaerako proba bakarra egingo zaio, irakasgaiko jakintzak eta gaitasunak bereganatu dituela egiazta dezan. Proba horrek, egiten den moduan egiten dela, irakasgaiko notaren % 100 balio beharko du.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

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.

- 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

- FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Martínez, J. Alfredo. McGraw-Hill – Interamericana, 1998

Gehiago sakontzeko bibliografia

Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.

- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.

- 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.

NUTRICION Y DEPORTE. Wooton, S.; Acritia, 1990

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=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hUIVGTcuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452](http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hUIVGTcuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452)

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm->

[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)

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.euro.who.int/hepa>

<http://www.anatomyatlases.org/atlasofanatomy/index.shtml>

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

OHARRAK