

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

4. maila

IRAKASGAIA

25761 - Adineko Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

GAITASUN ESPEZIFIKOAK

G004. Jarduera fisikoa eta kirol praktika ezberdinek gizakiarengan dituen ondorioak ezagutzea eta ulertzea osasun eta ongizatearen ikuspuntutik.

G009. Osasunera eta ongizatera bideratutako jarduera fisiko eta kirol ohitura iraunkor eta autonomoen eraketa sustatzea eta ebaluatzea.

G013. Jarduera fisikoak baldintza desegokietan egiteak osasunean sortzen dituen arriskuak populazio ezberdinetan identifikatzea.

G016. Osasun eta ongizatearen arloan, jarduera fisiko bakoitzarentzat egokia den materiala eta kirol ekipamendua aukeratzea eta erabiltzen jakitea.

ZEHARKAKO GAITASUNAK

G019. Osasunaren arloan, lidergo habileziak, pertsonen arteko erlazioak eta talde lana garatzea.

G021. Osasunaren arloan, bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea profesional bezala aritzean.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1.GAIA. SARRERA: ZAHARTZAROA ETA JARDUERA FISIkoa

- 1.1. Adina eta zahartzaroaren definizioa.
- 1.2. Zahartzaroaren demografia.
- 1.3. Zahartzaroaren teoriak.
- 1.4. Esku-hartzeak bizimoduan: jarduera fisiko erregularra.
- 1.5. Adineko pertsonen jarduera fisiko eta ariketaren programazioa.

2.GAIA. ZAHARTZAROAREN FISILOGIA ETA JARDUERA FISIkoa

- 2.1. Birika eta bihotz sistema.
- 2.2. Gihar eta hezur sistema.
- 2.3. Nerbio sistema.
- 2.4. Zentzumen sistema.

3.GAIA. ZAHARTZAROAREN PSIKOLOGIA ETA JARDUERA FISIkoa

- 3.1. Adina eta jarduera fisikoarekin erlazionatutako motibazio aldaketak.
- 3.2. Osasunarekin erlazionatutako jokabide aldaketaren teoriak.
- 3.3. Adineko pertsonentzako jokabide aldaketa estrategiak.
- 3.4. Komunikazio habileziak eta lidergoa adineko pertsonekin.

4.GAIA. SASOI FISIkoAREN EBALUAZIOA ADINEKO PERTSONETAN

- 4.1. Jarduera fisiko eta osasunaren Screening.
- 4.2. Sasoi fisikoaren ebaluazioa.

4.3. Eguneroko bizitzaren aktibitateen ebaluazioa.

5. GAIA. JARDUERA ETA ARIKETA FISIKOAREN PROGRAMAZIOA ADINEKO PERTSONENTZAT.

5.1. Programa motak: Behar bereziak identifikatuz.

5.2. Entrenamenduaren jarraibideak.

5.3. Teknikak.

5.4. Eguneroko bitzari zuzendutako jarduera fisiko programak eta bizimodu aktiboak.

METODOLOGIA

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	35		10						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45		22,5						

Legenda:

M: Maistrala

S: Minteaia

GA: Gelako d.

GL: Laboratediko d.

GO: Ordenaailuko d.

GCL: P. klinikoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa d.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasleek bi ebaluaketa mota izango dituzte aukeran:

1)Ebaluazio jarraia: Ebaluazio mota hau aukeratu ahal izateko, ikasleek gutxienez klaseen %80ko asistentzia izan beharko dute. Ebaluazio mota hau, talde lanetan, praktika mota ezberdinetan eta klasearen parte hartzean oinarritzen da.

2)Bukaerako ebaluazioa: Ebaluazio mota honetan ez da beharrezkoa klasearen asistentzia, eta garatu beharreko azterketa batean oinarritzen da.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- ACE ((2005). Exercise for older adults. ACE’s guide for fitness professionals (2. Ed.). San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Blair, S. (2001). Active living Every Day. Illinois: Human Kinetics.
- Spring, H y Dvorak, J. (2000). Teoría y práctica del ejercicio terapéutico. Movilidad, resistencia, coordinación. Barcelona: Paidotribo

Gehiago sakontzeko bibliografia

- Allen L. (1999). Active older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardman, A.E. and Stensel, D.J. (2003). Physical activity and health. The evidence explained. London: Routledge.
- Howley, E.T & Franks, B. D. (1997). Health Fitness Instructor’s Handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ricli, R. & Jones, C. (2001). Senior Tiness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Signorile J.F. (2011). Bending the aging curve. The complete exercise guide for older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Taylor, A. & Johnson, M. (2008). Physiology of exercise and healthy aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

Aldizkariak

- Journal of Aging and Physical Activity
- Journal of Aging Research (Aging, Physical Activity, and Disease Prevention)
- European Review of Aging and Physical Activity
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Revista Española de Geriatria y Gerontología
- The Gerontologist
- Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences

Interneteko helbide interesgarriak

- 50-Plus Fitness Association: www.50plus.org
- American College of Sports Medicine: www.acsm.org
- American Geriatrics Society: www.americangeriatrics.org
- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: www.healthyageing.eu
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): www.isapa.org
- Keiser Institute on Aging: www.keiserinstituteonaging.com
- National Institute on Aging (Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide):
www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0
- Staying Healthy Through Education and Prevention (STEP): www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm

OHARRAK