

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

25762 - Osasunaren eta Ongizatearen Arloko Jarduera Fisikoak eta Kirol Jarduerak

ECTS kredituak: 6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

GAITASUN ESPEZIFIKOAK

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

G012 Egoera fisikoa ebaluatzea eta osasuna hobetzera bideratutako ariketa fisikoak agintzea.

G013 Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak identifikatzea.

G016 Jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

ZEHARKAKO GAITASUNAK

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

G020* Egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak 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 izango da.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

GAI ZERRENDA

I. AURREZAINZA ETA ERREKUPERAZIOA

a. Aurrezaintza:

i. Indartze ariketak

ii. Bendaje funtzionala

iii. Lehen sorospenak

iv. Krioterapia

b. Errekuperazioa:

i. Terapia aktiboak

ii. Terapia pasiboak

II. OSASUNERAKO KIROL JARDUERA FISIKOAK

a. Sarrera

b. Fitness jarduerak

i. Sarrera

ii. Historia

iii. Fitness modalitateak

1. Saioaren antolaketa

2. Saiorako baliabideak: baliabide materialak, giza baliabideak eta baliabide ekonomikoak

3. Kontuan izan beharreko alderdiak

c. Wellness jarduerak

i. Sarrera

ii. Historia

iii. Fitness modalitateak

1. Saioaren antolaketa

2. Saiorako baliabideak: baliabide materialak, giza baliabideak eta baliabide ekonomikoak

3. Kontuan izan beharreko alderdiak

METODOLOGIA

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	15		45						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	22,5		67,5						

Legenda:

M: Maistrala S: Mintecia 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) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Garatu beharreko azterketa idatzia %40
 - Bilaketa bibliografikoa % 15
 - Lan praktikoa %45
 - * Saio praktikoa (%25)
 - * Saio praktikoaren txostena (%20)
- 3 Zatiak gaindituak behar dute egon noten batura egin ahal izateko

Asistentzia librea da (bilaketa bibliografikoa eta saio praktikoaren aurkezpen egunetan ezik, derrigorrezkoak izango direla)

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

- ARAMENDI, J.M (1999) Vivir mas en forma y con salud: ejercicio físico, forma física, bienestar y salud. Usurbil: Elhuyar.
- CALIZ, I (2004) Tai Chi: el fluido de luz. Madrid. Librería argentina
- CALLE, R (2004) El Yoga y sus secretos. Madrid: Jaguar
- DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES. CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTES. (2005) Actividad física y entrenamiento en centros de fitness. Madrid: Serie Aprendiendo en Comunidad
- FEDA (2004) Manual de Aeróbic y Step. Barcelona: Paidotribo
- FEDA (2004) Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness. Barcelona: Paidotribo
- FILIPPI, A.M. (1994) Las nuevas gimnasias. Barcelona: Paidotribo
- GREENBERG, J.S., DINTIMAN, G.B., OAKES, B.M. (2004) Physical fitness and wellness. Changing the way you look, fell, and perform. United Kingdom: Human kinetics
- HOUAREAU, M.J.(1986) Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona: Martínez Roca.
- ISIDRO, F, HEREDIA, J.R., PINSACH, P, COSTA, J.R. (2007) Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness. Barcelona: Paidotribo
- LAGARDERA, F. (2007) Ejercicio físico y bienestar. Lleida. Universidad de Lleida
- MAIZTEGI, A. y GONZALEZ, J. (2006) Pilates, monitore eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Bergara: Deba:rroko Euskara eta Kirol Serbitzua
- MARTIN, M. (2000) Aeróbic y fitness. Fundamentos y principios básicos. Universidad Europea de Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.
- MATEU, M (1996) 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo
- PILATES, J.H. (2006) Pilates. Madrid: Libsa
- POHLMAN, J. (2004) 2º Programa paso a paso de pilates. Libro y DVD. Madrid: Tutor
- SILER, B. (2000) El método pilates. Madrid: Oniro

Bibliografía vendaje:

- Bové, T. (2011). El Vendaje Funcional (5ª edición). Barcelona: Elsevier.
- Kazemi, A. (1997). Modificación de la Biomecanica a través de los Vendajes funcionales. Guadalajara: Alireza Kazemi.
- Neiger, H. (1994). Los vendajes funcionales: Aplicaciones en traumatología del deporte y en reeducación. Barcelona: Masson, S.A.
- Pfeiffer, R. P. y Mangus, B.C. (2000). Las lesiones deportivas. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Peterson, L. y Renström, P. (1989). Leiones deportivas: prevención y tratamiento. Barcelona: Editorial Jims.
- Instituto Andalud del Deporte (1994). III Jornadas Unisport sobre Medicina Deportiva: Lesiones y recuperación funcional en el deportista. Malaga

Gehiago sakontzeko bibliografia

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

OHARRAK