

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2014/15

**Ikastegia**

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

**Zikl.**

Zehaztugabea

**Plana**

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

**Ikastaroa**

2. maila

**IRAKASGAIA**

25793 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Fisiologiaren Oinarriak

**ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

Kirola eta jarduera fisikoak suposatzen duten egoera ezberdinen oinarriko fisiologiaren ezagutza graduatu guztientzat dira, gero egoera berezietan gertatzen diren aldaketa akutuak eta epe luzera entrenamendua eta jarduera fisikoarengatik izaten diren egiturazko edo funtziozko moldaketa ulertzeko.

- IRAKASGAIAREN ESPEZIFIKOAK:

G003: Jarduera fisikoa eta kirola egitean eragina duten faktore anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea.

- ZEHARKAKOAK:

GO17. Herri-hizkuntzan edota esparru bereko beste hizkuntzetan jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruari dagokion literatura zientifikoa ulertzea. Errebisio bibliografiko lan bat egiten eta bere aurkezpenaren bidez landuko da.

G019. Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldean lan egiteko trebetasunak garatzea. Errebisio bibliografiko lan bat egiten eta bere aurkezpenaren bidez landuko da.

- IKASGAI HONEN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

GE1. Giza gorputzaren funtzio fisiologikoak argitzea, bai bioenergetikaren arloan, bai sistema kardiozirkulatorioan, arnas sisteman, eta sistema endokrinoan; atsedeneko eta mugimenduko metabolismoa ulertzeko.

GE2. Jarduera fisiko eta kirol arloko ingeleseko bibliografia zientifikoa bilatzea, irakurtzea eta interpretatzea, errebisio bibliografikoko idatzitako lan bat egiteko, osasun edo errendimendu eremuan, ikasleek kirol fisiologian formakuntza oso bat lortzeko irakurketa honen beharra uler dezaten.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1. GAI MULTZOA. BIOENERGETIKA: bioenergetikaren oinarri fisiologikoak (zelulako arnasa eta metabolismoa). Jarduera fisiko eta kirolean bide metabolikoak-sarrera.
2. GAI MULTZOA. MUSKULU ESKELETIKOA: fisiologia.
3. GAI MULTZOA. SISTEMA KARDIOBASKULARRA: odola eta fisiologia.
4. GAI MULTZOA. KONTROL SISTEMA: ENDOKRINOIA ETA NERBIOSOIA: fisiologia.
5. GAI MULTZOA. ARNAS SISTEMA: Fisiologia.
6. GAI MULTZOA. SISTEMA OSAGARRIAK: digestiboa, giltzurruna, eta abar.

**METODOLOGIA**

- Moodle plataformaren bitarteko ikasketa prozesuaren emaitzak.
- GELAKO PRAKTIKAK: berrikuste-lanaren garapena eta ahozko aurkezpena.
- LABORATEGI-PRAKTIKAK: bioenergetika, kardiobaskularra eta arnas sistemari buruzkoak.

**IRAKASKUNTZA MOTAK**

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	45		10	5					
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	67,5		15	7,5					

**Legenda:**

M: Maistrala  
S: Minteagia  
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**

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

#### **OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

##### **EBALUAKETA JARRAIA:**

- PROBA IDATZIA: AZKENEKO NOTA %70a.
  - AHOZKO AURKEZPENA: AZKENEKO NOTA %5a.
  - PRAKTIKAK ETA BERRIKUSTE-LAN IDATZIA: AZKENEKO NOTA %25a.
- Zeharkako gaitasunen ebaluaketa praktiken eta errebisio bibliografiko lanaren bidez egindo da.

##### **EBALUAKETA EZ-JARRAIA:**

- AZTERKETA FINALA %100.
- Zeharkako gaitasunen ebaluaketa erlacionatutako galderen bidez egingo da.

Ikaslea ez bada proba idatzian aurkezten, deialdiaren uko egin diola ulertuko da eta "Aurkezteke" jarriko zaio.

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

#### **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

#### **BIBLIOGRAFIA**

##### **Oinarrizko bibliografia**

- Ira Fox S. Fisiología Humana. Madrid. McGraw & Hill & Interamericana, 2003.
- Martini F. Fundamentals of Anatomy and Physiology. New Jersey. Prentice-Hall, Inc., 1989.
- Tortora & Derrickson. Principios de Anatomía y Fisiología. Editorial Médica Panamericana. 11ª Edición. 2006.
- Silbernagl & Despopoulos. Fisiología. Texto y Atlas. Editorial Médica Panamericana. 7ª edición. 2009.

##### **Gehiago sakontzeko bibliografia**

##### **Aldizkariak**

Medicine & Science in Sports & Exercise - <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.femedede.es/portada.php>

##### **Interneteko helbide interesgarriak**

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

#### **OHARRAK**