

**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**

4. maila

**IRAKASGAIA**

25761 - Adineko Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa

**ECTS kredituak:**

4,5

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**TITULAZIOKO GAITASUNAK:**

CG004 - Jarduera fisikoak eta kirolak giza organismoan dituzten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea.

CG009 - Jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura iraunkorren eta autonomoen sorrera sustatzea eta ebaluatzea.

CG013 - Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak identifikatzea.

**GAI/IRAKASGAIAREN ZEHARKAKO GAITASUNAK:**

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

G021 - Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

**GAI/IRAKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:**

CE1 - Zahartzaroak organismoaren sistema ezberdinetan eta osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaietan sortzen dituen ondorioak aztertu eta azaldu.

CE2 &#8211; Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoaren praktikarekin erlazionatutako alderdi psikologikoak eta sozialak ulertzea.

CE3 &#8211; Arrisku faktoreak eta ariketa desegokiak aztertu, adineko pertsoneri zuzendutako jarduera fisiko programa seguruak diseinatzeko.

CE4 &#8211; Adineko pertsonen sasoi fisikoa eta eguneroko bizitzaren jarduerak burutzeko duten ahalmen funtzionala ebaluatzea.

CE5 &#8211; Adineko pertsoneri zuzendutako jarduera fisikoko programak diseinatu eta planifikatu.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

**GAI MULTZO TEORIKOA**

**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.

#### GAI MULTZO PRAKTIKOA (laborategia, ordenadorea, landa...)

Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisiko programa bat diseinatu, praktikan jarri eta ebaluatuko den landa praktikak.

- Parte hartzaileen erakartzea
- Eguneroko bizitzaren jarduerentzako sasoi fisikoa eta ahalmen funtzionalaren ebaluazioa.
- RPE eskala eta podometroaren erabilera
- Helburuen ezarpena eta jarduerako autoerregistroen erabilera
- Oztopoei aurre egitea
- Jarduera aerobikoaren programazioa
- Indar eta orekako ariketen aurkezpena
- Eguneroko bizitzaren jarduerari egindako tranferentziaren garapena
- Programaren ebaluazioa eta segimenduak

### 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: Minteia GA: Gelako p. GL: Laboratediko p. GO: Ordenacailuko 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 %
- 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. EBALUAZIOA MIXTOA:

Saio teoriko eta praktikoetan parte hartzea (>%80)

Taldeko lanak, mota ezberdinetako praktiken burutzea, bukaerako txostenaren entrega

Ebaluazio mixtoaren deialdira uko egiteko, nahikoa da ikasleak ez baditu zehaztutako ebaluazio irizpideak betetzen, honek suposatuko du zuzenean bukaerako ebaluazioaren bitartez ebaluatua izatea.

#### 2. BUKAERAKO EBALUAZIOA:

Idatzizko azken proba garatzeko galderekin

Bukaerako ebaluazioaren deialdira uko egiteko, nahikoa da ikaslea ez bada azken probara aurkezten.

\* Oharra: Irakasgai honetan G019 eta G021 gaitasun espezifikoak lantzen badira ere ez dira ebaluatzen.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- ACE ((2005). Exercise for older adults. ACE&#8217;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&#8217;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 Geriatría y Gerontología
- The Gerontologist
- Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences

### Interneteko helbide interesgarriak

- 50-Plus Fitness Association: [www.50plus.org](http://www.50plus.org)
- American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- American Geriatrics Society: [www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org)
- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: [www.healthyageing.eu](http://www.healthyageing.eu)
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): [www.isapa.org](http://www.isapa.org)
- Keiser Institute on Aging: [www.keiserinstituteonaging.com](http://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](http://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](http://www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm)

## OHARRAK