

**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**

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.

**IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK**

G1 Fitness eta wellness jardueretarako ohitura iraunkorrak eta autonomoak sustatu eta ebaluatu.

G2 Osasuna hobetzera bideratutako fitness eta wellness jardueren bitarteko programen sustapena eta programazioa.

G3 Fitness eta wellness jardueren praktikak osasunean izan ditzaketen arriskuak identifikatzea.

G4 Fitness eta wellness jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

**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
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	15		45						
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	22,5		67,5						

**Legenda:** M: Maistrala S: Mintecia 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 %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasgaia bi ebaluzio bidez gainditu daiteke:

1)Ebaluaketa Jarraia: Ebaluzio mota hau, lanetan, praktika mota ezberdinetan eta klasearen parte hartzean oinarritzen da.

Horretarako betebeharrak:

- Klaseetarako %80eko bertaratzea
- Banaka/taldekako lan idatziak egingo dira, bilaketa bibliografiko batean oinarrituak edo fitness-wellness gai bati buruz lotua. %30
- Modalitate baten lan idatzia burutu eta saio praktikoa aurrera eramane behar dira. %70

2)Bukaerako ebaluazioa: Ebaluzio mota honetan ez da beharrezkoa klaserako asistentzia. Ebaluaketa azken proba baten bitartez burutuko da non zati praktikoaren zein teorikoari buruzko probak sartuko diren. Horretarako, ikasleak azken proba egunean bilaketa bibliografiko batean oinarritutako edo fitness-wellness gai bati buruz lotutako lan idatzia eta modalitate baten lan idatzia burutu eta saio praktikoa aurrera eramandakoaren grabaketa eman beharko ditu. Honetaz gainera, ikasleek saioetan jasotako edukiei buruzko proba bat izango du.

G020 Zeharkako gaitasuna ebaluatzeko, irakasleak, ikasleek saio praktikorako planifikatutakoaren gainean elementuren bat aldatuko du eta ikasleek erantzuten jakin beharko dute (2 puntu saio praktikorearen ebaluazioarekiko)  
Gainontzeko gaitasunak, saio praktikoretan eta lanetan modu inplizituan ebaluatuak izango dira.

Ikasleak sei ebaluzio deialdi izango ditu.

Ikasleak uko egin ahal izango dio ebaluzio deialdiari, eta deialdi hori ez zaio kontuan hartuko.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

- GARATU BEHARREKO AZTERKETA IDATZIA %40
- BILAKETA BIBLIOGRAFIKOA % 15
- LAN PRAKTIKOA %45
- \* SAIO PRAKTIKOA (%25)
- \* SAIO PRAKTIKOAREN TXOSTENA (%20)

3 ZATIAK GAINDITUAK NOTEN BATURA EGIN AHAL IZATEKO

ASISTENTZIA LIBREA (BILAKETA BIBLIOGRAFIKOA ETA SAIO PRAKTIKOAREN AURKEZPEN EGUNETAN IZAN EZIK DERRIGORREZKOAK IZANGO DIRELA)

## 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

### BENDAJEKO BIBLIOGRAFIA:

- 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. eta RENSTÖM, P. (1989). Leiones deportivas: prevención y tratamiento. Barcelona: Editorial Jims.
- INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE (1994). III Jornadas Unisport sobre Medicina Deportiva: Lesiones y recuperación funcional en el deportista. Málaga

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- CALIZ, I (2004) Tai Chi: el fluido de luz. Madrid. Librería argentina
- CALLE, R (2004) El Yoga y sus secretos. Madrid: Jaguar
- FILIPPI, A.M. (1994) Las nuevas gimnasias. Barcelona: Paidotribo
- HOUAREAU, M.J.(1986) Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona: Martínez Roca.
- MATEU, M (1996) 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo

### Aldizkariak

### Interneteko helbide interesgarriak

## OHARRAK