

**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**

25764 - Osasunerako Ariketaren Balorazioa

**ECTS kredituak:**

4,5

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**DESKRIPTOREA:** Pertsona osasuntsu eta gaixoen egoera fisikoa analizatzen ikasiko da, horrekin zein intentsitatean ariketa fisikoa egin dezaketen zehazteko. Aldi berean, ariketa fisiko egiteko aurkitu daitezkeen debeku absolutu eta erlatiboak ezagutu beharko dira

Egoera fisikoa eta osasun egoera aztertzeke dauden protokolo eta galdeketak ikasiko dira, kasu bakoitzean aproposena zein den jakiteko, eta bereziki emaitzetan zein aldaketak izan daitezkeen

Bakoitzari esfortzurako intentsitateak jartzen ikasiko da, dagozkien balorapenetan oinarrituta.

**GAITASUNAK**

1-Titulazio gaitasunak:

G004 Jarduera Fisikoak giza organismoan ditzuten eragin fisikoak, psikologikoak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea, osasunaren mantetze eta hobetzera bideratzen direnean.

G012 Egoera fisikoa ebaluatzea eta osasuna hobetzera bideratutako ariketa fisikoak agintzea, jarduera fisikoa egiteagatik izan daitezkeen arriskuak analizatuz.

G013 Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak identifikatzea.

2-Zeharkako gaitasunak:

G017 Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan.

G021 Osasunera bideratuta dauden Jarduera Fisikoko lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

G022: Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea.

**IKASGAIAREN GAITASUNAK**

CE1. Banakoak arrisku-estratifikazio kategorien arabera balioestea.

CE2. Esfortzu-proba desberdinetarako kontraindikazioak analizatzea.

CE3. Balioespen fisikoko eta bizi-kalitateko protokolo desberdinak egitea.

CE4. Bizi-kalitatearen hobekuntzari emateko balioespenen datuak interpretatzea.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1- BALORAZIOAREN HELBURUA:

1.1.- Osasunerako balorazioaren helburua

1.2.- Onurak eta etekinak: zertarako balorazioa?

2- OSASUNAREN BAORAZIOAN GOGOETA LEGALAK:

2.1.- Osasuna baloratzeko gaitasun profesionalak

2.2.- Jarduera profesionalean arrisku legalak: esfortzu probak, jarduera fisikoko programak

2.3.- Baimen informatuaren esanahia

3- ARRISKUAREN ETA ZIRTASUNAREN BALORAZIOA: AZTERKETA ALGORIMOA ARIKETAREN BALORAZIO AURRETIK:

3.1.- Aurreko galdeketak: ACSM, PAR-Q

3.2.- Arriskuaren geruzapena.

4- ARIKETAREN BALORAZIOA: ARIKETA PROBA AURREKO EBALUAZIOA:

4.1.- Proba aurreko mediku azterketa

4.2.- Gaixotasun desberdinengatik ariketa fisikoa egiteko debekuak

4.3.- Osasun balorazioan eta ariketa egiteko maila zehazteko protokolo desberdinen analisia

5- OSASUNERAKO EGOERA FISIKOAREN BALORAZIOA:

5.1.- Oinarriak eta gida basikoak: hasierako instrukzioak, proben ordena, giroa

5.2.- Gorputz konposaketa: metodo antropometrikoak

5.3.- Gaitasun kardiobaskularra:

5.3.1.- Proba maximoa vs submaximoa

5.3.2.- Balorazio metodoak

## 6- DATUEN INTERPRETAZIOA:

6.1.- Graduako ariketaren aurrean izaten diren erantzunen interpretazioa: bihotz maiztasuna, presio arteriala, gasen trukaketa eta bentilazio erantzunak

6.2.- Ariketa fiskoan erantzun patologikoak

## 7- OSASUNERAKO BIZI-KALITATEA EBALUATZEKO BESTE TRESNAK:

7.1.- Galdeketak

### METODOLOGIA

Metodologia:

A- Teorikoa: Gai bakoitza irakasleak PowerPoint-en, ponentzi moduan, aurkeztuko du

B- Praktika:

1. Osasun balorazio praktikoak

2. Ariketa baloratzeko esfortzu proba desberdinak egin

3. Lortutako emaitzak analizatu

4. Osasun egoera desberdineko kasuak aztertu, jarduera fisikoa egiterakoan arriskuak analizatuz

C- Lan praktikoak: Kasu praktiko bateko datu guztiak analizatu:

1- Osasun balorazio aurreko baldintzak analizatu

2- Arriskuak zehaztu

3- Egin beharko litzakeen azterketa planifikatu

4- Jarduera fisikoa egiteko fitxa sortu

### IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	25		10	10					
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	37,5		15	15					

**Legenda:**

M: Maistrala

S: Minteia

GA: Gelako p.

GL: Laboratediko 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 %

- Praktika (ariketak, kasuak edo buruketak) %

- Banakako lanak %

- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluazioa :

A- Lanak: Lanak %50ean baloratuko dira. Lan honetan espezifikoki G021 eta G022 zeharkako gaitasunak baloratuko dira

B- Praktika: Ordu praktikoetara asistentzia gutxienez %85 izan behar du, lanak gainditu ahal izateko. Hemen 017

zeharkako gaitasuna baloratuko da, helarazi zaien literatura eta materiala azalduz

C- Azterketa teorikoa: 5 galdera motzeko azterketa bat egingo da. Balioa azken notaren %50 izango da

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

### EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

### NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico  
Woolf-May K  
Elsevier Masson 2008

Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio  
Heyward, V.H,  
Ed. paidotribo 2008

La actividad física es medicina: prescripción de ejercicio físico en patologías crónicas  
Zunzunegi, J.L,  
Centro de Innovación Urkide 2010

ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription.  
American College of Sport Medicine.  
9th Edition. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.  
Vivian H. Heyward. 4th edition.  
Human Kinetics, 2002.

The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness  
in healthy adults  
American College of Sports Medicine  
Medecine and Science in Sports and Exercise, Position Stand, 1990

La Salud y la Actividad Física en las Personas Mayores (I y II)  
Marcos Becerro, J.F, Frontera, W., Santoja Gómez, R.  
Comité Olímpico Español, Rafael Santoja-Editor 1995

Valoración de la condición física por medio de test  
Legido Arce, J.C,  
Ediciones Pedagógicas 1996

Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física.  
J.M. García Manso, M. Navarro Valdivielso, J.A. Ruiz caballero.  
Gymnos, 1996

Pruebas de aptitud física  
Emilio J. Martínez López  
Paidotribo, 2006

Tests y Pruebas físicas  
J.D. George, A. Garth Fisher, P.R. Vehers.  
Paidotribo, 2004

### 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/>

FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-  
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlX6LD4DRy1yD1mLLDyWrrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-

<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

### **Interneteko helbide interesgarriak**

Medicine & Science in Sports & Exercise - [http://www.acsm-](http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1)

[msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1](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/>

FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-

<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-

<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

**OHARRAK**