

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2016/17

**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**

Ikasgai hau prozesu bioenergetikoak, muskulu eta bihotzako zelula, zein arnas eta endocrino sistemekin erlazionatuta dago eta oinarriko fisiologiako sarrera da. Elikadura eta Kirol errendimenduren balorazio ikasgaien osagarria da. Gainera, Jarduera fisikoaren eta kirolaren fisiologia hainbat ikerketekin eta zientzia agerkariekin lotuta dago, hori dela eta bibliografia zientifikoaren erabilera, bere ulermena eta ezarpena oinarritzkoa ulertzen da.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:**

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

IKASKUNTZA EMAITZAK 1-Ikasleek fisiologiko gizaki funtzioak idatzita azaltzea jakingo dute, atsedeneko eta mugimenduko erantzun eta modlaketak ulertzeko.

2. Jarduera fisiko eta kirol arloko ikerlanak, txostenak eta azterketak, fisiologiarekin erlazionatuta, 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.

IKASKUNTZA EMAITZAK 2-Ikasleek jarduera fisiko eta kirol fisiologian idatzitako lan bat egiteko gai izango dira.

**GAITASUN ZEHARKAKOAK:**

GO17. Herri-hizkuntzan edota esparru bereko beste hizkuntzetan jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruari dagokion literatura zientifikoak ulertzea (lantzen da).

IKASKUNTZA EMAITZAK-zeharkako gaitasun G017-Ikasleek, bibliografia zientifikoan oinarritzen, errebisio bibliografiko lan bat egiten eta bere aurkezpenaren bidez lantzen jakingo dute.

G019. Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldean lan egiteko trebetasunak garatzea (lantzen da).

IKASKUNTZA EMAITZAK-zeharkako gaitasun G019-Ikasleek, bibliografia zientifikoan oinarritzen, errebisio bibliografiko lan bat egiten eta bere aurkezpenaren bidez lantzen jakingo dute.

**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 NERBIOSOA: fisiologia.

5. GAI MULTZOA. ARNAS SISTEMA: Fisiologia.

6. GAI MULTZOA. SISTEMA OSAGARRIAK: digestiboa, giltzurruna, eta abar.

**METODOLOGIA**

- Moodle plataformaren bitarteko ikasketa prozesuaren emaitzak.
- IKASGAI MAGISTRALA: ikasgaiaren edukiak diapositiboen eta bideoen bidez lan dianmikoa emango dira.
- GELAKO PRAKTIKAK: berrikuste-lanaren garapena eta ahozko aurkezpena, debatearen bidez egingo da.
- LABORATEGI-PRAKTIKAK: bihotz maitazunaren monitorizazioa, tentsio arteriala, espirometria.
- TUTORETZAK: ikasleen zalantzak eta galderak argitzeko.

**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: Mintecia

GA: Gelako p.

GL: Laborateiko p.

GO: Ordenaailuko p.

GCL: P. klinikoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 70
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 5
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 20
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 5

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

### EBALUAKETA MISTOA:

- PROBA IDATZIA: AZKENEKO NOTA %70a.
- PRAKTIKAK EGITEA: AZKENEKO NOTA %5a.
- BERRIKUSTE-LAN IDATZIA: AZKENEKO NOTA %20a.
- AHOZKO AURKEZPENAK: AZKENEKO NOTA %5a.

Zeharkako gaitasunen ebaluaketa praktiken eta errebisio bibliografiko lanaren bidez egindo da.

Ebaluaketa mistoa ezartzeko zati bakoitzean (azterketan, lanean, aurkezpenetan eta praktikan) 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira eta gainera gela praktiketara %80aren asistentzia bete behar da. Ez badditu ikasleak baldintza horiek betetzen, ebaluaketa finala egin beharko du.

Praktiak, berrikuste-lana eta aurkezpenaren notak ez dira hurrengo kurtsorako gordeko.

### AZKEN EBALUAKETA:

- AZTERKETA FINALA %100.

Zeharkako gaitasunen ebaluaketa erlazionatutako galderen bidez egingo da.

Azterketa finala gainditzeko 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira.

- DEIALDI BATERAKO UKO EGITEA: ikaslea ez bada azterketara auzetzen deialdiaren uko egingo diola ulertuko da.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Ebaluaketa mistora kurtsorearen zehar praktiak, berrikuste-lana eta ahozko aurkezpena egin dituzten baina azterketa teoriko gainditu ez duten (ohiko deialdian) ikasleak aurkeztu daitezke. Praktiak, berrikuste-lana eta aurkezpenaren nota ezohizko deialdirako ebaluaketa honetarako gordeko da.

- Praktiak, berrikuste-lana eta aurkezpenaren notak ez dira hurrengo kurtsorako gordeko.

- Beste ikasle guztiek azken ebaluaketa egingo dute, azterketaren %100 notarekin.

- DEIALDI BATERAKO UKO EGITEA: ikaslea ez bada azterketara auzetzen deialdiaren uko egingo diola ulertuko da.

## 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.
- Katch VL, McArdle WD, Katch FI. Fundamentos de fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana. 4ª Edición. 2011
- Tortora GJ & Derrickson B. Principios de Anatomía y Fisiología. Editorial Médica Panamericana. 11ª Edición. 2006.
- Silbernagl AC & Despopoulos JE. 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.femedes.com/portada.php>

**Interneteko helbide interesgarriak**

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

**OHARRAK**