

**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**

3. maila

**IRAKASGAIA**

25763 - Osasunerako Ariketa Programen Diseinua

**ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Gaur egungo gizartearen aktibitate fisiko ezak, osasun publikoaren arazo garrantzitsuenetako bat bihurtu da. Ahalmen funtzionalaren hondatze goiztiarra, diabetesa, obesitatea eta bihotzeko gaixotasunen tratamenduek suposatzen duten kostua ere handitzen jarraitzen du. Gainera, gure gizartean adin guztietan bizi ohitura sedentarioagoak ezarri direnez, osasun arloko gastua handitu egin da. Eguneroko bizitzan garraiobideen erabilera gutxitzea eta aisialdian jarduera fisikoa egiteak asko lagundu dezake sedentarioak diren pertsonak bizi ohitura aktiboagoak izaten. Hori dela eta, ezinbestekoa da osasunera bideratutako jarduera fisiko programak diseinatzea. Beti ere, hauek emaitza zientifikoetan oinarrituta eta esparru politiko zein komunitariotik bultzatuz.

Bizi kalitatea hobetzeko, pertsonak eta komunitateek osasunean eragiten dituzten faktoreen gain kontrol handiagoa sortzen dutenean, osasunaren suspertzea egiten ari dira. Ikuspegi honetatik abiatuz, beharrezkoa da ariketa fisikoko programa eraginkorrak diseinatzea, osasunerako jarduera eta ariketa fisikoaren praktika suspertuko dituzten jokabide positiboak promozionatuz eta baita praktika hau lagunduko duten ingurumedio eta benetazko aukerak sustatuz.

Osasunerako jarduera eta ariketa fisikoaren sustapenerako arloan ikasleek lan egin ahal izateko beharrezkoak dituzten oinarri teoriko-praktikoak emango zaizkie irakasgai honetan. Ikasleek aukeratzen duten esparru zehatz batean sustapenerako proiektuak sortu ahal izateko, promoziorako programen diseinuaren prozesua aztertuko da bere 5 fase ezberdinetan: programaren prestaketa, garapena, diseinua, praktikan ipintzea eta ebaluazioa. Era berean, arlo ezberdinetako praktika egokien adibide ezberdinak eztabaidatuko dira.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**ZEHARKAKOAK:**

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

G021 - Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea

**GAI/IRAKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:**

CE1 - Jarduera fisikoa baldintzatzen duten faktoreak ezagutzea eta hauek pertsonetan ebaluatzea, gizabanakoen behar berezietara egokitzen diren osasunera bideratutako jarduera fisikoko programak diseinatu ahal izateko

IE1- Ikasleak jarduera fisikoa baldintzatzen duten faktoreak eta hauek pertsonetan nola ebaluatu jakingo du, osasunera bideratutako jarduera fisikoko programak populazio ezberdinetan diseinatu ahal izateko

CE2 - Jarduera fisikoaren sustapenerako politikak, programak eta estrategiak aztertzea, hauen helburuak, jarduera esparruak eta helburu diren azpi populazioak kontutan izanik.

IE2- Ikasleak jarduera fisikoaren sustapenerako politikak, programak eta estrategiak aztertzen jakingo du.

CE3 - Jarduera fisikoaren sustapenerako programak diseinatzea eta aktibatzea, hauen jarraipena eta ebaluazioa eginez, esku-hartzearen eraginkortasuna balioztatzeko.

IE3- Ikasleak jarduera fisikoaren sustapenerako programak diseinatzen, aktibatzen eta ebaluatzen jakingo du populazio ezberdinetan.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

**GAI MULTZO TEORIKOA:**

**1. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA**

1. Jarduera fisikoaren sustapenerako politikak eta programak
2. Bizimodu aktiboak hartzea eta mantentzea baldintzatzen dituzten faktoreak
3. Sustapenerako estrategiak
4. Nazional eta nazioarteko politika eta programen adibideak

## 2. GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENERAKO ESPARRUAK

5. Hezkuntza sistema
6. Programa komunitarioak
7. Osasun publikoa
8. Lantokia
9. Sustapenerako beste esparru batzuk (garraio publikoa, eskaileren erabilera ea&#8230;)

## 3. GAI MULTZOA. PROGRAMEN DISEINUA ETA INPLEMENTAZIOA

10. Diseinuaren faseak eta programen inplementazioa
11. Programen ebaluazioa
12. Programen monitorizazioa eta segimendua
13. Esku-hartzeen eraginkortasuna

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

Ikasgelako praktikak, non osasunerako programa baten diseinua burutuko den.

### METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukiak era teoriko eta praktiko batean landuko dira. Irakas-ikaste metodo ezberdinak eta eskuragarri dauden baliabide didaktiko ezberdinak erabiliko dira. Irakasgaiaren saioak saio magistraletan eta gelako praktiketan antolatuko dira.

### IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	45		15						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	67,5		22,5						

**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

- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

### KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 50
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 25
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 25

### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasleek bi ebaluaketa mota izango dituzte aukeran:

#### 1. EBALUAZIOA MIXTOA:

Saio teoriko eta praktikoetan parte hartzea (>80%): notaren 50%a

Taldeko lanak, mota ezberdinetako praktiken burutzea, bukaerako txostenaren entrega: notaren 50%a

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 baten bitartez egingo da, garatzeko galderekin edo test eran.

Bukaerako ebaluazioaren deialdira uko egiteko, nahikoa da ikaslea ez bada azken proba aurkeztzen, nota Ez Aurkeztua jarriko zaiolarik.

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

### EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Azterketa bat notaren %100a

Ikasleak deialdiari uko egiteko, nahikoa izango da azken probara ez aurkeztea, nota Ez Aurkeztua jarriko zaiolarik.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

eGela plataforma erabiltzea ezinbestekoa da.

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

#### LIBROS:

- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Fertman, C. & Allensworth, D.(Eds.) (2010). Health promotion programas. From theory to practice. Society for Public Health Education. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.

#### DOCUMENTOS ELECTRONICOS:

<http://www.msc.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>  
<http://www.trainingexcellence.es/files/stepstohealth>

Foster C (2000) Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European network for the promotion of health-enhancing physical activity (report on the Internet). UKK Institute, Tampere. Available from: <http://www.hepa.ch/gf/hepa/expertmeeting/documentation.htm> Cited 5 Jan

HEPA Europe (2005) The European Network for the Promotion of Physical Activity. 1st meeting of the Network, Gerlev, Denmark, 26&#8211;27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: [http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615\\_9](http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9)

Shephard RJ, Lankenau B, Pratt M, Neiman A, Puska P, Benaziza H, Bauman A (2004) Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. Public Health Rep (serial on the Internet) 119 (3):346&#8211;351. Available from: <http://www.publichealthreports.org/issuecontents.cfm?Volume>

### Aldizkariak

Journal of Physical Activity and Health  
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>

Journal of Science and Medicine in Sport  
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>

European Journal of Sport Science  
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>

Medicine and Science in Sports and Exercise  
<http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

## Interneteko helbide interesgarriak

International workshop on national physical activity promotion strategies. Wageningen, the Netherlands, 13-14 November, 2008.

[http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523\\_1](http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523_1)

Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity

<http://www.euro.who.int/document/E88871.pdf?language=>

HEPA Europe (European network for promotion of health-enhancing physical activity)

[www.euro.who.int/hepa](http://www.euro.who.int/hepa)

Designing Programs of Physical Activity for Girls and Young Women

<http://www.canada2002.org/e/toolkit/organizations/designing.htm>

Obesity/nutrition/Steps to health

[www.euro.who.int/obesity](http://www.euro.who.int/obesity)

[www.euro.who.int/nutrition](http://www.euro.who.int/nutrition)

Onlineinventoryon physicalactivitypromotion

<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

HealthyCitiesand urban governanceprogramme

[www.euro.who.int/healthycities](http://www.euro.who.int/healthycities)

Moveforhealthday

[www.euro.who.int/moveforhealth](http://www.euro.who.int/moveforhealth)

WHO headquarters/ Global Strategyon Diet, Physical Activity and Health

[www.who.int/dietphysicalactivity/en](http://www.who.int/dietphysicalactivity/en)

<http://www.who.int/moveforhealth/en/>

<http://www.ispah.org/>

[http://www.paha.org.uk/paha/CCC\\_FirstPage.jsp](http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

<http://www.euro.who.int/hepa>

**OHARRAK**