

**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**

25801 - Osasunerako Jarduera Fisikoa eta Nutrizioa **ECTS kredituak:** 9

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Bizi kalitatea, osasuna eta ongizateari lotuagoa dagoen jarduera fisikoaren, kirolaren eta nutrizioaren ikuspegiaren aurrean gaude.

Osasunaren ikuspegi integralaren adierazleak diren jarduera fisikoa eta nutrizioaren papera ikasgaiaren ardatzak dira.

Osasunerako jarduera fisikoa eta nutrizio ikasgaiaren arlo orokorrak ezinbesteko ardura, pisua eta presentzia irabazi du azken hamarkadetan gizarte garatuetan. Horrela bera, bai formakuntza bai gure graduatuen helburu profesionalaren alderdi garrantzitsu bat da. Etorkizun zabaleko irteera profesionalaren adierazleetako bat da.

Enborreko ikasgaiak Minorrean ondorengo ikasgaiekin lotura izango du:

- Pertsonen ezinduen osasunerako jarduera fisikoa
- Gaixotasunak duten pertsonen osasunerako jarduera fisikoa
- Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoa
- Osasunerako ariketaren balorazioa
- Osasunerako ariketa programen diseinua
- Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisikoak eta kirol jarduerak

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:**

1. Ohiko ariketa fisikoa eta inaktibitate fisikoaren ondorioak aztertzea bizimodu osasuntsua sustatzeko.  
-Ikaskuntza emaitzak 1: Ikasleak aztertzen jakin behar du biztanleria ororentzako bizimodu osasuntsua sustatzeko, ariketa fisikoaren onurak eta inaktibitate fisikoaren ondorioak.
2. Jarduera fisikoaren eta kirolaren praktika sor dezaketen osasun arriskuak aztertzea.  
-Ikaskuntza emaitzak 2: Ikasleak ezagutu behar ditu jarduera fisikoak eta kirol praktika ezegokiek dituzten arriskuak.
3. Jarduera fisikoa eta kirol osasuntsua egiten hasi eta mantentzeko estrategia eraginkorrenak ezagutzea.  
-Ikaskuntza emaitzak 3: Ikasleak ezagutuko ditu jarduera fisikoa eta kirol praktika osasuntsuak praktikatzeko eta mantentzeko estrategia eraginkorrenak.
4. Jarduera fisiko eta kirol praktikan egon daitezkeen arriskuak eta gehiegikeriak sahiesteko ergonomiaren aplikazioak aurkeztea.  
-Ikaskuntza emaitzak 4: Ikasleak aztertzen jakin behar du jarduera fisikoan eta kirol praktikan egon daitezkeen istripu eta arriskuak eta ergonomiaren aplikazioak horiek nola ekidin ditzake edozein egoeratan edozein poblazio taldearekin.
5. Elikadura aspektu orokorrak ezagutzea, digestio-sistema, elikagaiak eta osasun elikadurari buruzko egungo gomendioak erabiliz.
6. Endokrino oinarriak idatziz azaltzea, metabolismoa eta berau elikadurarekin duen harremana ulertzeko.
7. Elikadura osasuntsurako jarraibideak ezartzea, era honetan gizabanakoen ezaugarriak baloratuko dira bere beharretara egokituz.  
-Ikaskuntza emaitzak 5, 6 eta 7: Ikasleak idatziz azaltzen jakin behar du: 1) endokrino oinarriak, metabolismoa eta honek elikadurarekin duen erlazioa ulertzeko, 2) elikadura desoreka eta jarduera fisiko praktika ezak dakartzaten osasun arazoak eta etorkizunerako gaixotasun eta patologiak sahiestu eta hezkuntza berbideratzeko. Era berean, elikadura osasuntsuaren jarraibideak ezartzea jakingo du, ezaugarri indibidual eta norbanakoaren beharei erantzuna emateko programa informatiko baten bidez.

**ZEHARKAKO GAITASUNAK:**

- G019. Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea  
-Ikaskuntza emaitzak 19: Ikasleak aldean teamwork ezberdinak garatuko ditu jarduera fisikoa osasuna, gorputzaren konposizioa eta elikadura-programak oinarriak zuzendutako lanak.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA: OROKORTASUNAK.

- 1.1. Kontzeptualizazioa: jarduera fisikoa, ariketa fisiko, sasoi fisikoa, etab.
- 1.2. Jarduera Fisikoa, osasuna eta bizi kalitatea.

## 2 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN ONURAK ETA ARRISKUAK.

- 2.1. Jarduera Fisikoaren onura fisiko, psikologiko eta sozialak.
- 2.2. Jarduera fisikoa eta kiroleko arriskuak.

## 3 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA.

- 3.1. Bizi ohitura osasuntsuak hartzeko eta mantentzeko faktore mugatzaileak.
- 3.2. Bizi estilo osasuntsuen sustapenean arduradunak (Heziketa fisikoa).
- 3.3. Jarduera fisiko osasuntsuetan parte hartzeko estrategiak.
- 3.4. Zahartze aktibo eta osasuntsua.

## 4 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOARI APLIKATURIKO ERGONOMIA.

- 4.1. Jarduera Fisikoari aplikatutako ergonomia.

## 5 GAI MULTZOA. NUTRIZIOAREN ASPEKTU OROKORRAK.

- 5.1. Sarrera: giza eboluzioa.
- 5.2. Mantenugai-kontzeptua.
- 5.3. Digestibo aparatua.
- 5.4. Nutrizio-gidak.

## 6 GAI MULTZOA. OSASUNERAKO NUTRIZIOAREKIN ERLAZIONATUTAKO OINARRI ENDOKRINOAK.

- 6.1. Glukosa-metabolismoa: pankrea-hormonak. Gluzemia-indizearen kontzeptua.
- 6.2. Hidratazioa.

## 7 GAI MULTZOA. PRAKTIKAK

- 7.1. Gorputzeko-konposizioa: ISAK protokoloa.
- 7.2. Elikagaien etiketen irakurmena.
- 7.3. Gastu energetikoaren kalkulua.
- 7.4. Dieta ezberdinen aurkezpena: hipertentsioa, alkalinoa, elkar-trukea.

### METODOLOGIA

Ikasgaiko gaitasunen ikaskuntza emaitzak garatzeko edukinak irakaskuntz metodología ezberdinez garatuko dira: Saio magistralak: aurkezpen teorikoak, PPT eta bideoak erabiliz, eta denbora ere erabiliko dugu jarduera anitzak egiteko, bai taldeka zein bakarka.

Gelako praktikak taldeka: jarduera ugari burutuko dira gaitasun ezberdinak bai kognitiboki zein praktikoki bizitzeko, garatzeko eta horietaz jabetzeko. Besteak beste garatuko dira, ahalmen fisikoak garatzeko praktikak, fisiko testak, mugimendu eta ariketa osasuntsuak, neurri antropometrikoak hartzeko trebeziak, nutrizio inkesta eta elikagaien etiketak irakurtzeko dohaiak, etab.

Ordenagailu praktikak banaka: jarduera fisiko sustapen planak ezagutzeko, gastu energetiko basala aztertze oinarrizko programak erabiliz, eta nutrizio kontrola eramateko makro eta mikro elikagaiekin.

### IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	60		20		10				
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	90		30		15				

**Legenda:** M: Magistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenagailuko p.  
GCL: P. klinikoa TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

### EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

### KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 60

- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 40

#### **OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

Azken notaren proportzioa edukien proportzio berean banatuko dira, alegia, %70 Jarduera Fisiko edukinekin eta %30 Nutrizioarekin.

1) Ebaluazio mistoa.

&#8226;%60 IDATZIZKO AZTERKETA (Edukin teoriko eta praktikoak):

Bi idatziko azterketa bereiztuak egongo dira: bat Jarduera Fisiko edukin teoriko praktikoekin eta bestea Nutriziokoekin. Batasbesteko nota ateratzeko, ezinbestekoa izango da gutxieneko 5 bat lortzea (edo gainditzeko beharrezkoa den nota) azterketa bakoitzean, honela ikasgaia gaitasunen ikaskuntza emaitzak lortzen direla bermatuko da.

&#8226;%40 ZEREGINAK eta SAIO TEORIKO ETA PRAKTIKOETAN ASISTENTZIA AKTIBOA (Partehartzailea):

Zereginak (Gai/Ez gai): saioetan ezartzen diren zereginak egin beharko dira (Jarduera Fisiko zein Nutriziokoak).

Saio Teoriko eta Praktikoetan asistentzia aktiboa ondorengo eran ebaluatua izango da:

%100 asist T<sup>a</sup>/P<sup>a</sup> 90 saio guztira 4 ptu.

%95 asist T<sup>a</sup>/P<sup>a</sup> 85 saio guztira 3.5 ptu.

%90 asist T<sup>a</sup>/P<sup>a</sup> 81 saio guztira 3 ptu.

%85 asist T<sup>a</sup>/P<sup>a</sup> 76 saio guztira 2.5 ptu.

%80 asist T<sup>a</sup>/P<sup>a</sup> 72 saio guztira 2 ptu.

%50 asist T<sup>a</sup>/P<sup>a</sup> 45 saio guztira 0 ptu.

&#8226;Hasieratik ebaluazio misto honen betebeharrak burutzen duen ikasle orori aplikatuko zaizkio baldintza hauek. Ikasleren batek, ebaluazio mistoari uko egin nahi balio, irakasleak abisatu beharko lituzke posta elektronikoz gutxienez idatzizko proba baino 10 egun lehenago.

&#8226;G019 Zeharkako Gaitasuna (Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea), talde lanen bitartez landu eta ebaluatuko da.

2) Azken ebaluazioa:

Azken azterketa bat notaren %100. Bi idatziko azterketa bereiztuak egongo dira: bat Jarduera Fisiko edukin teoriko praktikoekin eta bestea Nutriziokoekin. Nahiz eta nahitaezkoa izango da gutxieneko 5 bat lortzea azterketa bakoitzean (edo gainditzeko beharrezkoa den nota), honela ikasgaia gaitasunen ikaskuntza emaitzak lortzen direla bermatuko da. Nutrizio zatian, azterketa teorikoaz gain, praktikei buruzko zati bat egin beharko da. Honetan neurketa aontropometrikoak egingo dira (ISAK 1. mailako protokoloa) eta etiketen irakurketa.

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

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

Ohiko deialdian, praktikak edota azterketa bakoitzaren zati bate do biak gaindituta duen ikasleari, gainditutako zati edo zatien nota gorde egingo zaio ezohiko deialdi honetarako. Beraz soilik gainditu gabe dituen zatiak egin beharko lituzke.

-Ez dira mantenduko gainditutako notak ondorengo ikasturteetarako inongo kasuetan.

-Ebaluazio mistoa aukeratu ez zuen ikasleak, azken azterketa bat izango du notaren %100rekin. Honetan ere, nahi eta nahitaezkoa izango da gutxieneko 5 bat lortzea azterketa bakoitzean (edo gainditzeko beharrezkoa den nota), bi zatietan Jarduera Fisikoa eta Nutrizioan, honela ikasgaia gaitasunen ikaskuntza emaitzak lortzen direla bermatuko da. Nutrizio zatian, azterketa teorikoaz gain, praktikei buruzko zati bat egin beharko da. Honetan neurketa aontropometrikoak egingo dira (ISAK 1. mailako protokoloa) eta etiketen irakurketa.

-Azken ebaluazioa aukeratu zuen ikasleak ohiko deialdian eta zatiren bat gainditu izan balu deialdi honetarako soilik gordeko zaio nota hori.

-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. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Melinda Manore. Janice Thompson. Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics. 2000. ISBN: 0-87322-939-8.
- NUTRICIÓN para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.; Ed. Paidotribo, 2002
- FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Martínez, J. Alfredo. McGraw-Hill &#8211; Interamericana, 1998

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Greenberg, J., Dintiman, G & Myers, B. (2004). Physical Fitness and Wellness (3. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- NUTRICION Y DEPORTE. Wooton, S.; Acritia, 1990

### 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.msse.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>
- 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/>
- IJSP- <http://www.humankinetics.com/IJSP/journalAbout.cfm>
- FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

### Interneteko helbide interesgarriak

- <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>
- <http://www.anatomyatlases.org/atlasofanatomy/index.shtml>
- PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

## OHARRAK