

**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**

4. maila

**IRAKASGAIA**

25761 - Adineko Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa

**ECTS kredituak:**

4,5

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Azken urteetan, mundu osoan pertsona nagusien proportzioa handituz joan da. Osasunaren Erakunde Mundialaren azken datuek adierazten duten bezala, 2.000 eta 2.050 urteren artean pertsona nagusien proportzioa, %11tik %22ra pasatuko da. Honek esan nahi du, 60 urtetik gorako pertsona nagusien kopurua urte hoietan, 605 milioi izatetik 2.000 milioi izatera pasatuko dela. Bizitzaren bigarren edo hirugarren hamarkadatik aurrera, gizakiaren ahalmen funtzionala gutxitzen hasten da era progresibo batean. Urteak aurrera joan ahala gainera, pertsonen jarduera fisiko maila ere jeisten da, hau osasunaren adierazle bat izanik. Izan ere, mugiezintasuna eta aktibitate ezak, zahartzaroaren ondorioak areagotzen dituzte eta pertsona nagusien ezintasun funtzionala neurri altu batean handitzen dute. Hau kontutan izanik, ariketa fisikoaren praktikak osasunean duen garrantzia argia da. Kontutan izanda ariketa fisikoaren praktikak oinarri sendo bat dela pertsona nagusien osasunaren mantenuan, gure ikasleek zahartzaroak gorputzaren sistema ezberdinetan eta osasunarekin erlazionatuta dauden sasoi fisikoaren aldagaietan sortzen dituen ondorioak azterketuko dituzte. Era berean gure ikasleek, osasunerako jarduera fisikoarekin erlazionatutako alderdi psikologiko eta sozialak identifikatuko dituzte. Praktika ezberdinen bitartez, pertsona nagusien sasoi fisikoa eta ahalmen funtzionala ebaluatzeko test ezberdinak aztertuko dituzte. Gure ikasleek, pertsona nagusientzako ariketa fisikoko programak diseinatu eta planifikatu beharko dituzte, aldeztu aurretik arrisku faktoreak eta ariketa desegokiak aztertuz.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**GAIA/IRAKASGAIAREN ZEHARKAKO GAITASUNAK:**

G019 - Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldean lan egiteko trebetasunak garatzea.  
G021 - Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

**GAIA/IRAKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:**

CE1 - Zahartzaroak organismoaren sistema ezberdinetan eta osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaietan sortzen dituen ondorioak aztertu eta azaldu.

IE1- Ikasleak zahartzaroak organismoan eta osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagai ezberdinetan sortzen dituen ondorioak aztertzen eta azaltzen jakingo du.

CE2 &#8211; Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoaren praktikarekin erlazionatutako alderdi psikologikoak eta sozialak ulertzea.

IE2-Ikasleak adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoarekin erlazionatutako alderdi sozialak eta psikologikoak ezagutuko ditu.

CE3 &#8211; Arrisku faktoreak eta ariketa desegokiak aztertu, adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisiko programa seguruak diseinatzeko.

IE3- Ikasleak arrisku faktore ezberdinak eta ariketa desegokiak aztertzen jakingo du adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisiko programak segurtasun baldintzetan diseinatu ahal izateko.

CE4 &#8211; Adineko pertsonen sasoi fisikoa eta eguneroko bizitzaren jarduerak burutzeko duten ahalmen funtzionala ebaluatzea.

IE4- Ikasleak adineko pertsonen sasoi fisikoa eta eguneroko bizitzaren jarduerak burutzeko duten ahalmen funtzionala ebaluatzen jakingo du.

CE5 &#8211; Adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisikoko programak diseinatu eta planifikatu.

IE5- Ikasleak adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisikoko programak diseinatzen eta planifikatzen jakingo du.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

GAI MULTZO TEORIKOA

## 1.GAIA. SARRERA: ZAHARTZAROA ETA JARDUERA FISIKOA

- 1.1. Adina eta zahartzaroaren definizioa.
- 1.2. Zahartzaroaren demografia.
- 1.3. Esku-hartzeak bizimoduan: jarduera fisiko erregularra.

## 2.GAIA. ZAHARTZAROAREN FISILOGIA ETA JARDUERA FISIKOA

- 2.1. Birika eta bihotz sistema.
- 2.2. Gihar eta hezur sistema.
- 2.3. Nerbio sistema.
- 2.4. Zentzumen sistema.

## 3.GAIA. ZAHARTZAROAREN PSIKOLOGIA ETA JARDUERA FISIKOA

- 3.1. Adina eta jarduera fisikoarekin erlazionatutako motibazio aldaketak.
- 3.2. Adineko pertsonentzako jokabide aldaketa estrategiak.
- 3.3. Komunikazio habileziak eta lidergoa adineko pertsonekin.

## 4.GAIA. SASOI FISIKOAREN EBALUAZIOA ADINEKO PERTSONETAN

- 4.1. Jarduera fisiko eta osasunaren Screening.
- 4.2. Sasoi fisikoaren ebaluazioa.
- 4.3. Eguneroko bizitzaren aktibitateen ebaluazioa.

## 5. GAIA. JARDUERA ETA ARIKETA FISIKOAREN PROGRAMAZIOA ADINEKO PERTSONENTZAT.

- 5.1. Programa motak: Behar bereziak identifikatuz.
- 5.2. Entrenamenduaren jarraibideak.
- 5.3. Teknikak.
- 5.4. Eguneroko bitzari zuzendutako jarduera fisiko programak eta bizimodu aktiboak.
- 5.5. Adineko pertsonen jarduera fisiko eta ariketaren programazioa.

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

Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisiko programa bat diseinatu, praktikan jarri eta ebaluatuko den landa praktikak.

- Parte hartzaileen erakartzea
- Eguneroko bizitzaren jarduerentzako sasoi fisiko eta ahalmen funtzionalaren ebaluazioa.
- RPE eskala eta podometroaren erabilera
- Helburuen ezarpena eta jarduerako autoerregistroen erabilera
- Oztopoei aurre egitea
- Jarduera aerobikoaren programazioa
- Indar eta orekako ariketen aurkezpena
- Eguneroko bizitzaren jarduerari egindako tranferentziaren garapena
- Programaren ebaluazioa eta segimenduak

### **METODOLOGIA**

Irakasgai honetan, klase magistralak saio praktiko ezberdinekin konbinatuko dira. Lehendabizikoak, irakasgaiaren atal teorikoagoak aztertzea bideratuta egongo dira, eta bigarrenetan, ikasleak balorazioa, jarraipena eta entrenamenduaren programazioarekin erlazionatutako alderdiak era praktikoago batean bizi ahal izango ditu.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	35		10						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	45		22,5						

### Legenda:

M: Maistrala      S: Minteia      GA: Gelako d.      GL: Laboratediko d.      GO: Ordenaailuko d.  
GCL: P. klinikoak      TA: Tailerra      TI: Tailer Ind.      GCA: Landa d.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 40
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 30

## 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 probara aurkezten.

\* 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 proba ez aurkeztea, nota Ez Aurkeztua jarriko zaiolarik.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

eGela plataforma erabiltzea ezinbestekoa da.

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- ACE ((2005). Exercise for older adults. ACE's guide for fitness professionals (2. Ed.). San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Blair, S. (2001). Active living Every Day. Illinois: Human Kinetics.
- Spring, H y Dvorak, J. (2000). Teoría y práctica del ejercicio terapéutico. Movilidad, resistencia, coordinación. Barcelona: Paidotribo

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- Allen L. (1999). Active older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, C.J. & Rose, D. (2005). Physical activity instruction of older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardman, A.E. and Stensel, D.J. (2003). Physical activity and health. The evidence explained. London: Routledge.
- Howley, E.T & Franks, B. D. (1997). Health Fitness Instructor's Handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ricli, R. & Jones, C. (2001). Senior Fitness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Signorile J.F. (2011). Bending the aging curve. The complete exercise guide for older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Taylor, A. & Johnson, M. (2008). Physiology of exercise and healthy aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

## **Aldizkariak**

- Journal of Aging and Physical Activity
- Journal of Aging Research (Aging, Physical Activity, and Disease Prevention)
- European Review of Aging and Physical Activity
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Revista Española de Geriatria y Gerontología
- The Gerontologist
- Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences

## **Interneteko helbide interesgarriak**

- 50-Plus Fitness Association: [www.50plus.org](http://www.50plus.org)
- American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- American Geriatrics Society: [www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org)
- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: [www.healthyageing.eu](http://www.healthyageing.eu)
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): [www.isapa.org](http://www.isapa.org)
- Keiser Institute on Aging: [www.keiserinstituteonaging.com](http://www.keiserinstituteonaging.com)
- National Institute on Aging (Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide):  
[www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0](http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0)
- Staying Healthy Through Education and Prevention (STEP): [www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm](http://www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm)

**OHARRAK**