

**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**

25762 - Osasunaren eta Ongizatearen Arloko Jarduera Fisikoak eta Kirol Jarduerak

**ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Osasunerako eta Ongizaterako Jarduera Fisikoa Minorraren zatia den irakasgai honek, eskuhartze eremu ezberdinetan aurrera eraman behar ohi dituzten osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirolean gaitzea du helburu.

Irakasgaiaren bitartez, ikasleengan osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirolean erabilitako baliabide material, giza, finantza eta denbora baliabideen kudeaketa sustatzen da eta jarduera fisiko eta kirolean kontuan izan beharreko irizpideak zehazten dira.

Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol egitasmoen kudeaketarekin duen loturarengatik, bere izaera praktikoagatik eta erabiliko den metodologiarengatik, irakasgaiak era berean, ikaskuntza autonomorako eta Gradu Amaierako Lana elaboratzeko prestatzen du.

Haatik, irakasgaiak bere kabuz, ikaslea eskuhartze eremu pertsonal eta/edo profesional ezberdinetan osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirolean jaztea du helburu.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**GAITASUN ESPEZIFIKOAK**

G009 Jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura iraunkorren eta autonomoen sorrera sustatzea eta ebaluatzea.

G012 Egoera fisikoa ebaluatzea eta osasuna hobetzera bideratutako ariketa fisikoak agintzea.

G013 Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak identifikatzea.

G016 Jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

**ZEHARKAKO GAITASUNAK**

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

G020\* Egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gaitasunak garatzea.

G021 Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

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

\* Gaitasun hau ikasgai honetan ebaluatua izango da.

**IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK**

G1 Fitness eta wellness jardueretarako ohitura iraunkorrek eta autonomoak sustatu eta ebaluatu.

G2 Osasuna hobetzera bideratutako fitness eta wellness jardueren bitarteko programen sustapena eta programazioa.

G3 Fitness eta wellness jardueren praktikak osasunean izan ditzaketen arriskuak identifikatzea.

G4 Fitness eta wellness jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

**GAI ZERRENDA**

**I. AURREZAINZA ETA ERREKUPERAZIOA**

a. Aurrezaintza:

- i. Indartze ariketak
- ii. Bendaje funtzionala
- iii. Lehen sorospinak
- iv. Krioterapia

b. Errekuperazioa:

- i. Terapia aktiboak
- ii. Terapia pasiboak

**II. OSASUNERAKO KIROL JARDUERA FISIKOAK**

a. Sarrera

b. Fitness jarduerak

- i. Sarrera
- ii. Historia
- iii. Fitness modalitateak
- 1. Saioaren antolaketa
- 2. Saioarako baliabideak: baliabide materialak, giza baliabideak eta baliabide ekonomikoak

### 3. Kontuan izan beharreko alderdiak

#### c. Wellness jarduerak

##### i. Sarrera

##### ii. Historia

##### iii. Fitness modalitateak

##### 1. Saioaren antolaketa

##### 2. Saiorako baliabideak: baliabide materialak, giza baliabideak eta baliabide ekonomikoak

##### 3. Kontuan izan beharreko alderdiak

## METODOLOGIA

Irakasgaiaren metodologia aplikatua da. Erabiliko den metodologia proiektuen bitarteko ikaskuntza da (IKD-Proiektuen bitarteko ikaskuntza). Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol jardueren erabilerari buruzko proposamen teoriko eta praktikoak elaboratzeko asmoz, ikasleak gelako azalpenetan eta literaturan oinarrituz Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol jarduera ezberdinak ezagutu eta aztertuko ditu.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

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

#### Legenda:

M: Maistrala

S: Mintegia

GA: Gelako p.

GL: Laborategiko p.

GO: Ordenagailuko p.

GCL: P. klinikoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

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

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Irakasgaiaren bi ebaluazio modu daude:

### 1)EBALUAKETA JARRAIA

Ebaluazio mota hau, lanetan, praktika mota ezberdinetan eta klasearen parte hartzean oinarritzen da.

Horretarako betebeharrak:

- Klaseetarako %80eko bertaratzea
- Banaka/taldekako lan idatziak egingo dira, bilaketa bibliografiko batean oinarrituak edo fitness-wellness gai bati buruz lotua. %30
- Modalitate baten lan idatzia burutu eta saio praktikoa aurrera eraman behar dira. %70

### 2)BUKAERAKO EBALUAZIOA

Ebaluazio mota honetan ez da beharrezkoa klaserako asistentzia. Ebaluaketa azken proba baten bitartez burutuko da non zati praktikoaren zein teorikoari buruzko probak sartuko diren. Horretarako, ikasleak azken proba egunean bilaketa bibliografiko batean oinarritutako edo fitness-wellness gai bati buruz lotutako lan idatzia eta modalitate baten lan idatzia burutu eta saio praktikoa aurrera eramandakoaren grabaketa eman beharko ditu. Honetaz gainera, ikasleak saioetan jasotako edukiei buruzko proba bat izango du.

G020 Zeharkako gaitasuna ebaluatzeko, irakasleak, ikasleek saio praktikorako planifikatutakoaren gainean elementuren bat aldatuko du eta ikasleek erantzuten jakin beharko dute (2 puntu saio praktikorearen ebaluazioarekiko)

Gainontzeko gaitasunak, saio praktikoretan eta lanetan modu inplizituan ebaluatuak izango dira.

Ikasleak sei ebaluazio deialdi izango ditu.

Ikasleak uko egin ahal izango dio ebaluazio deialdiari, eta deialdi hori ez zaio kontuan hartuko.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarraia aurrera eraman duten ikasleak ez gai izan diren atalak hobetuz ebaluatuak izango dira. Horretarako, ebaluaketa jarraitako zehaztutako ehunekoak errespetatuko dira.

Ohiko deialdian azken ebaluaketa hautatutako ikasleek zehaztutako lanez gainera azken proba bat burutuko zaie. Bertan, osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisiko eta kirol jardueren ikuspegi teoriko zein praktikoa eskatu ahal izango dira. Notaren %100.

Ikasleak uko egin ahal izango dio ebaluazio deialdiari, eta deialdi hori ez zaio kontuan hartuko. Horretarako nahikoa da ebaluaketa jarraierako eskatutako lanak ez ematea edo azken proba ez aurkeztea.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

E-gela bidez aditzera emango dira.

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

ARAMENDI, J.M (1999) Vivir mas en forma y con salud: ejercicio físico, forma física, bienestar y salud. Usurbil: Elhuyar.  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES. CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTES. (2005) Actividad física y entrenamiento en centros de fitness. Madrid: Serie Aprendiendo en Comunidad  
FEDA (2004)Manual de Aeróbic y Step. Barcelona: Paidotribo  
FEDA (2004)Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness. Barcelona: Paidotribo  
FILIPPI, A.M. (1994) Las nuevas gimnasias. Barcelona: Paidotribo  
GREENBERG, J.S., DINTIMAN, G.B., OAKES, B.M. (2004) Physical fitness and wellness. Changing the way you look, fell, and perform. United Kingdom: Human kinetics  
ISIDRO, F, HEREDIA, J.R., PINSACH, P, COSTA, J.R. (2007) Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness. Barcelona: Paidotribo  
LAGARDERA, F. (2007) Ejercicio físico y bienestar. Lleida. Universidad de Lleida  
MAIZTEGI, A. y GONZALEZ, J. (2006) Pilates, monitore eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Bergara: Deba:rroko Euskara eta Kirol Serbitzua  
MARTIN, M. (2000)Aeróbic y fitness. Fundamentos y principios básicos. Universidad Europea de Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.  
MATEU, M (1996) 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Barcelona: Paidotribo  
PILATES, J.H. (2006)Pilates. Madrid: Libsa  
POHLMAN, J. (2004) 2º Programa paso a paso de pilates. Libro y DVD. Madrid: Tutor  
SILER, B. (2000) El método pilates. Madrid: Oniro

### BENDAJEKO BIBLIOGRAFIA:

BOVÉ, T. (2011). El Vendaje Funcional (5ª edición). Barcelona: Elsevier.  
KAZEMI, A. (1997). Modificación de la Biomecanica a través de los Vendajes funcionales. Guadalajara: Alireza Kazemi.  
NEIGER, H. (1994). Los vendajes funcionales: Aplicaciones en traumatología del deporte y en reeducación. Barcelona: Masson, S.A.  
PFEIFFER, R. P. y Mangus, B.C. (2000). Las lesiones deportivas. Barcelona: Editorial Paidotribo.  
PETERSON, L. eta RENSTÖM, P. (1989). Leiones deportivas: prevención y tratamiento. Barcelona: Editorial Jims.  
INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE (1994). III Jornadas Unisport sobre Medicina Deportiva: Lesiones y recuperación funcional en el deportista. Málaga

### Gehiago sakontzeko bibliografia

CALIZ, I (2004) Tai Chi: el fluido de luz. Madrid. Librería argentina  
CALLE, R (2004) El Yoga y sus secretos. Madrid: Jaguar  
HOUAREAU, M.J.(1986) Guía práctica de las gimnasias suaves. Barcelona: Martínez Roca.

### Aldizkariak

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm?jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

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

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION & DANCE  
[http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes\\_main.html](http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes_main.html)

JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH:  
<http://www.humankinetics.com/jpah/journalAbout.cfm>

## Interneteko helbide interesgarriak

**OHARRAK**