

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2018/19

**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: Minteicia

GA: Gelako p.

GL: Laborateiko p.

GO: Ordenaailuko p.

GCL: P. klinikoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa p.

## **EBALUAZIO-SISTEMAK**

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## **KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK**

- Test motatako proba % 70
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 25
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 5

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

### **EBALUAKETA JARRAIA:**

- PROBA IDATZIA: AZKENEKO NOTA %70a.
- BERRIKUSTE-LAN IDATZIA: AZKENEKO NOTA %25a.
- AHOZKO AURKEZPENA: AZKENEKO NOTA %5a.

Zeharkako gaitasunen ebaluaketa ahozko aurkezpen eta errebisio bibliografiko lanaren bidez egindo da.

Ebaluaketa jarraia ezartzeko zati bakoitzean (azterketan, lanean eta aurkezpenean) 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira. Azterketan Egelako eduki guztiak sartu ahal dira. Ez badditu ikasleak baldintza horiek betetzen, ebaluaketa finala egin beharko du.

Berrikuste-lana eta aurkezpenaren notak ez dira hurrengo kurtsorako gordeko.

Ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontaktzen hasita.

Ebaluazio proba batean kopiatu egin dela egiaztatuz gero, tartean sartuta dauden ikasle guztiei «suspentso» kalifikazioa jarriko zaie, bakoitzaren erantzukizuna gorabehera. Pertsona bat kopiatzen ari dela proban bertan egiaztatuz gero, momentuan bertan proba egiteari uzteko agindu ahal izango zaio.

### **AZKEN EBALUAKETA:**

- AZTERKETA FINALA %100.

Zeharkako gaitasunen ebaluaketa erlazionatutako galderen bidez egingo da.

Azterketa finala gainditzeko 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira.

Ebaluazio proba batean kopiatu egin dela egiaztatuz gero, tartean sartuta dauden ikasle guztiei «suspentso» kalifikazioa jarriko zaie, bakoitzaren erantzukizuna gorabehera. Pertsona bat kopiatzen ari dela proban bertan egiaztatuz gero, momentuan bertan proba egiteari uzteko agindu ahal izango zaio.

### **- DEIALDI BATERAKO UKO EGITEA:**

1.- Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

2.&#8211; Etengabeko ebaluazioaren kasuan, deialdiari uko egin nahi dioten ikasleek kasuan kasuko irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, hilabete lehenago egin beharko dute eskaria. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari.

3.&#8211; Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

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

1.&#8211; Irakasgaia ohiko deialdian gainditzen ez duten ikasleek, hautatutako ebaluazio sistema gorabehera, eskubidea izango dute ezohiko deialdiko azken ebaluazioko proba osatzen duten azterketa eta jardueretara aurkezteko.

2.&#8211; Ezohiko deialdietan irakasgaiak ebaluatzeko sistema bakarra azken ebaluazioa izango da.

3.&#8211; Ezohiko deialdiko azken ebaluazioko probak definituta dauden ikaskuntzaren emaitzak eba-luatzeko eta neurtzeko behar beste azterketa eta ebaluazio jarduera izango ditu, emaitzok ohiko deialdiaren pareko baldintzetan ebaluatu ahal izateko. Ikasleek ikasturtean zehar eskuratutako emaitza positiboak gorde ahal izango dira. Aldiz, ikasturtean zehar egindako etengabeko ebalua-zioaren emaitzak negatiboak badira, emaitzok ezin izango dira ezohiko deialdirako mantendu eta deialdi horretan ikasleek kalifikazioaren % 100 eskuratu ahal izango dute.

4.- Ebaluazio proba batean kopiatu egin dela egiaztatuz gero, tartean sartuta dauden ikasle guztiei «suspentso» kalifikazioa jarriko zaie, bakoitzaren erantzukizuna gorabehera. Pertsona bat kopiatzen ari dela proban bertan egiaztatuz gero, momentuan bertan proba egiteari uzteko agindu ahal izango zaio.

### **- DEIALDI BATERAKO UKO EGITEA:**

- 1.- Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.
- 2.&#8211; Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

## 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.femede.es/portada.php>

### Interneteko helbide interesgarriak

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

## OHARRAK