

**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**

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. Lan esparrua

## 3. GAI MULTZOA. PROGRAMEN DISEINUA ETA INPLEMENTAZIOA

9. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren aldagaiak.
10. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren aldagaien entrenamenduaren ezaugarri tekniko eta metodologikoak
11. Diseinuaren faseak eta programen inplementazioa
12. Programen ebaluazioa
13. Programen kontrola eta jarraipena

### GAI MULTZO PRAKTIKOA

Ikasgelako praktikak, non osasunerako programa baten diseinua burutuko den.

### METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukiak era teoriko eta praktikoa 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: Magistrala S: Mintegia GA: Gelako p.  
GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko 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 % 50
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 50

### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasleek bi ebaluaketa mota izango dituzte aukeran:

#### 1 EBALUAZIO JARRAIA:

**50 IDATZIZKO AZTERKETA (Eduki teoriko praktikoak):**

Test moduko 3 proba egongo dira, non kurtsoan zehar landutako gaien edukiak ebaluatuko diren. Hauen datak ikasleekin akordatu dira. Azterketa bakoitzean, beharrezkoa izango da galderen %65a modu zuzen batean erantzutea, gaitu ahal izateko. Oker dauden galderek ez dute puntuaziorik kenduko. Proben batez besteko nota 5 edo 5 baino gehiago baldin bada, atal teorikoa gaitu izango da, naiz eta erantzun zuzenen %65era ez iritsi. 3 proben artean, batez besteko 5era iritsi ez bada, ikaslea ez-ohiko deialdira joango da gaitu guztiarekin.

**50 PRAKTIKAK ETA ZEREGINAK:**

Praktikak eta zereginak Gai/Ez gai kalifikazioaz baloratuko dira. Ez aurkeztutako edo Ez Gai praktika bakoitzeko, -0,5a aplikatuko da.

Ebaluazio jarraiaren irizpideak, hasieratik honen baldintzak betetzen dituen ikaslerari aplikatuko zaizkio.

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

#### 2. BUKAERAKO EBALUAZIOA:

Idatzizko test moduko azterketa egongo da, notaren %100 izango delarik. Gainditzeko galderen %65a ondo erantzutea beharrezkoa izango da. Gaizki erantzundako galderek ez dute puntuaziorik kenduko.

#### DEIALDIARI UKO EGITEA.

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

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

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

Ebaluazio jarraia egitea aukeratu duen ikasleari, atal teorikoa ez gaindituta eta atal praktikoa gainditua izan ezker, atal praktikoa nota goreko zaio eta soilik atal teorikoz ebaluatua izango da test moduko probaren bitartez. Gainditzeko galderen %65a ondo erantzutea beharrezkoa izango da. Gaizki erantzundako galderek ez dute puntuaziorik kenduko.

Gainditutako praktiken notak urte batetik bestera gordeko dira, erlazioantutako konpetentziak gainditu direlakoan.

Buakerako ebaluazioa egitea aukeratu duten ikasleentzat: Idatzizko test moduko azterketa egongo da, notaren %100 izango delarik. Gainditzeko galderen %65a ondo erantzutea beharrezkoa izango da. Gaizki erantzundako galderek ez dute puntuaziorik kenduko.

#### DEIALDIARI UKO EGITEA

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

#### **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/ActividadFisicaSaludEspañol.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, 26-27 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):346-351. 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)

Online inventory on physical activity promotion  
<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

Healthy Cities and urban governance programme  
[www.euro.who.int/healthycities](http://www.euro.who.int/healthycities)

Move for health day  
[www.euro.who.int/moveforhealth](http://www.euro.who.int/moveforhealth)

WHO headquarters/ Global Strategy on 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**