

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

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 jaszea du helburu.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK

G1 Osasunaren eta ongizatearen arloko jardueretarako ohitura iraunkorrak eta autonomoak sustatu eta ebaluatu.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasunaren eta ongizatearen arloko jardueretarako ohitura iraunkorrak eta autonomoak sustatzeko eta ebaluatzeko gai izango da.

G2 Osasuna hobetzera bideratutako Osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren bitarteko programen sustapena eta programazioa.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasuna hobetzera bideratutako osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren bitarteko programak sustatzeko eta programatzeko gai izango da.

G3 Osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren praktikak osasunean izan ditzaketan arriskuak identifikatzea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasunaren eta ongizatearen arloko jardueren praktikak osasunean izan ditzaketan arriskuak identifikatzeko gai izango da.

G4 Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzeko eta erabiltzeko gai izango da.

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.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK:Ikaslea, egoera berrietara egokitzeko, arazoak konpontzeko eta modu autonomoan ikasteko gai izango da.

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.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

GAI ZERRENDA

1. Osasunaren eta ongizatearen mantenturako eta/edo hobekuntzarako osasun eta ongizate arloko jarduera fisikoak eta kirol jarduerak.

2. Osasunaren eta ongizatearen mantenturako eta/edo hobekuntzarako jarduera fisiko eta kirol saioen diseinua, antolaketa eta aurrera eramatea: pertsonaren osasun edo/eta forma fisiko zein maila tekniko jakin batetatik abiatuz, osasunaren eta ongizatearen mantenturako eta/edo hobekuntzara bideratutako jarduera fisiko eta kirolen inguruko saioak programatu, diseinatu eta aurrera eraman.

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.

Behin proposamen ezberdinak ezagututa, eta pertsonaren edo taldearen osasun edo/eta forma fisiko zein tekniko maila

ezaguna izanik, ikasleak osasunaren eta ongizatearen mantenurako eta/edo hobekuntzara bideratutako jarduera fisiko eta kirolen inguruko saioak programatzen, diseinatzen eta aurrera eramaten ikasiko du. Eta horretarako, ikaslea bai ahoz, baita grafikoki, zein mugimenduaren bidez ere jarduera/ariketa ezberdinak azaltzeko gai izango da eta beharra dagoenean feedbacka ematen ere ikasiko du.

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: 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

- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Banakako lanak % 20
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 40
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 20

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Irakasgaien bi ebaluazio modu daude, etengabekoa eta amaierakoa:

1) ETENGABEKO EBALUAZIOA

Etengabeko ebaluazioa taldean (2 eta 4 pertsona bitartekoa) egindako zeregin ezberdinen bidez eta banakako zereginen bidez ebaluatuko da.

- **IKERKETA ARTIKULUEI BURUZKO LAN TEORIKOA (%20):** talde bakoitzak irakasgaiaren edukiekin lotura duten gai/ildo bereko 3 artikuluko zientifiko hautatuko ditu. Irakaslearen oniritzia jaso ostean, klasean ahozko aurkezpen baten bidez aztertu/azaldu eta kritikatu beharko dituzte. Errubrika eta talde kalifikazioaren bitarteko ebaluazioa eta kalifikazioa aurrera eramango da.
- Saio bakoitzean azalduko duen taldea azarez hautatua izango da.
- **OSASUNAREN ETA ONGIZATEAREN ARLOKO JARDUERA FISIKO ETA KIROL JARDUERA BATEN INGURUKO LAN IDATZIA ETA ONDORENGO SAIO PRAKTIKOA (%60):** talde bakoitzak osasuna eta ongizatea helburu duen jarduera fisiko edo kirol jarduera baten inguruko lan bat garatuko du. Talde bateko kideen hasierako osasun, forma fisiko egoera zein maila tekniko kontuan izanik horien osasunaren eta ongizatearen mantenurako eta/edo hobekuntzara bideratutako jarduera fisiko eta kirolen inguruko saioak programatu eta diseinatu beharko ditu. Horretarako, ikasleak bai ahoz, baita grafikoki zein mugimenduaren bidez ere jarduera/ariketa ezberdinak azaltzeko eta gidatzeko gai izan beharko da eta beharra dagoenean feedbacka ere eman beharko du.
- Talde bakoitzak lan idatzi bat eman beharko du, eta aldi berean, saio praktikoa bat aurrera eramango du. Errubrika eta talde kalifikazioaren bitarteko ebaluazioa eta kalifikazioa aurrera eramango da.
- **BANAKAKO LANAK (%20):** irakasgai honetan G021 zeharkako gaitasuna (Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea) ebaluatuko dela kontuan izanik, saio praktikoa aurrera eramatean ikasleak erakutsitako lan arloko bikaintasun eta kalitatea kontuan izango dira, bai taldean baita banaka ere (saioan irakasle rolean aritzean lidergoa hartzean eta baita jardule moduan aritzean (irakasle rola eta jardule ikasle rola) Horiek horrela, ikasle bati edozein unetan ariketa bat zuzentzeko edo feedbacka emateko eskatu ahal izango zaio.
- Ez da asistentziarik eskatuko baina egunero zereginak garatuko dira eta ebaluatu egingo dira. Egun batean huts eginez gero, egun horretako zereginaren nota ez da eskuratuko. Zereginen %80a gainditu beharko da gutxieneko 5eko notarekin.
- Irakasgaia gainditu ahal izateko ebaluazio alderdi guztiak gainditu beharko dira gutxieneko 5eko notarekin.

ETENGABEKO/JARRAIEKO EBALUAZIOARI UKO EGITEA

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

2)BUKAERAKO EBALUAZIOA

Ebaluazio mota hau hautatutako ikasleek etengabeko ebaluazioan eskatutako lanak burutu beharko dituzte baina banaka. Ikerketa artikuluei buruzko lan teorikoa eta ahozko aurkezpenenaren bideo grabaketa (%10) eta programatu, diseinatu eta aurrera eramandako saioaren lan idatzia eta bideo grabaketa (%30) azterketa egunean eman beharko ditu. Aldi berean, azterketa egunean zati teorikoa eta praktikoa izango duen proba bat (%60) izango du. Irakasgaia gaindituztat emateko,

irakasgaiko ebaluazio alderdi bakoitza gutxieneko 5eko nota eskuratu beharko da bakoitzean.
Oharra: bukaerako ebaluazio egingo duten ikasleak azterketa baino 15 egun lehenago irakasleari azterketara aurkeztuko direla abisatu beharko diote.
Gainerako gaitasunak, saio praktikoetan eta lanetan modu inplizituan ebaluatuak izango dira.

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.
G19, G21 eta G22 gaitasunak saioak garatu ahala inplizituko ebaluatuko dira.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Etengabeko ebaluazioa aurrera eraman duten ikasleak ez gai izan diren atalak hobetuz ebaluatuak izango dira. Horretarako, etengabeko ebaluazioa zehaztutako ehunekoak errespetatuko dira.
Ohiko deialdian azken ebaluazioa 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.
Ikasleak uko egin ahal izango dio ebaluazio deialdiari, eta deialdi hori ez zaio kontuan hartuko. Horretarako nahikoa da etengabeko ebaluazioan eskatutako lanak ez ematea edo azken probara ez aurkeztea.
Ohik deialdian etengabeko ebaluazioa egindako ikasleak gainditu gabeko zatiak hobetu beharko dituzte. Horretarako, etengabeko ebaluazioan zehaztutako portzentaiak kontuan izango dira.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

E-gela bidez eta klasean bertan 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

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.femedede.es/portada.php>

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION & DANCE
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

Irakasgaia jarraitu ahal izateko beharrezkoa izango da ikasle saioetan emandako azalpenak eta e-gela jarraitzea.