

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

25803 - Gaixotasunen Bat duten Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Ikerketa zientifikoek eguneroko bizimodu aktibo baten onurak frogatu eta baieztatu dituzte. Halaber, jarduera fisiko ezaren (sedentarismoa edo jarduera-gabetasun fisikoa) eta arnas gaixotasun, gaixotasun kardiobaskular, metaboliko, osteoartikularren bezalako gaixotasun kronikoen eraginaren arteko erlazioa erabat frogatuta dago. Horregatik, jarduera fisikoko espezialistek diseinatutako ariketa fisikoko praktika beharrezkoa egiten da gaurko gizartean.

Gaur eguneko gizartean agertzen diren gaixotasunen oinarriak ikasiko ditu ikasleak; eta, jarduera fisikoak gaixotasun horiekin duen erlazioa, prebentzio eta tratamendu modura. Baita, gizartean zabaldua dauden gaixotasunetan jarduera fisikoak dituen onurak eta arriskuak ere ikasiko dira.

Era berean, patologiak dituzten gaixoei zuzenduta eta ezaugarri indibidualak kontuan hartuta, jarduera fisikoko programak diseinatu eta planifikatuko dira gaitasun fisikoa eta mentala modu egokian mantentzeko.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

GAITASUNAK:

IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK.

1. Gaixotasun ezberdinen etiologia eta ezaugarriak ezagutzea ariketa fisikoaren efektuak ezagutzeko.

IKASKUNTZA EMAITZAK 1- Ikasleek gure gizartean agertzen diren gaixotasun nagusien kausak eta efektuak gizakiengan analizatzen jakingo dute, eta baita ariketa fisiko erregularraren onurak ere, talde guztietan bizi estilo osasuntsua sustatzeko.

2. Patologiak duten populazioentzako ariketa-programak diseinatzea eta planifikatzea gaitasun fisikoa mantendu edota hobetzeko bakoitzaren ezaugarriak egokituz.

IKASKUNTZA EMAITZAK 2- Ikasleek jarduera fisiko baten praktika diseinatzeko, eta antolatzen jakingo du, populazioak jarduera fisikoaren eta osasunaren arteko erlazioa uler dezan, eta baita bakoitzarako material egokituak ere erabiliz.

3. Patologiak duten pertsonengan egin behar ez diren ariketa fisikoak eta arrisku-faktoreak interpretatzea, patologia bakoitzaren arabera praktika segurua egiteko.

IKASKUNTZA EMAITZAK 3- Ikasleek osasunerako arriskuak ekiditeko, jarduera fisikoak egiterakoan gerta litezkeen arriskuak analizatzen jakingo du. Horrela, istripuak eta gainkargak pertsonetan ekidituko dira.

4. Jarduera fisikoa egiterakoan botika batzuen efektuak ezagutzea, ariketa fisikoa diseinatzerakoan eta monitorizatzerakoan inplikazioak ezagutzeko eta horrela eginkizun negatiboen arriskuak ekiditeko.

IKASKUNTZA EMAITZAK 4- Ikasleek jarduera fisikoa egiterakoan botika nagusien efektuak ezagutuko dituzte, arriskuak ekiditeko, eta behar bada nola jardun jakiteko.

ZEHARKAKO GAITASUNAK

G017 Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan (lantzen da).

G021 Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea osasunaren arloan (lantzen, ebaluatzen eta kalifikatzen da).

IKASKUNTZA EMAITZAK-zeharkako gaitasun G021-Ikasleek, bibliografia zientifikoa oinarritzen, osasun arlorako populazio ezberdinentzako ariketa fisikoa diseinatzeko jakingo du.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1- **AURKEZPENA:** ikasgaia gai multzoetan aurkezten da non bakoitzean hurrengoak garatzen da: a) patologiaren deskribapena (kausa eta osasunerako efektuak, medikazioa eta bere eragina jarduera fisikoa egiterakoan; b) farmakologikoa ez den tratamendua ariketa fisikoaren bitartez, eta horren barruan prekaizioak, arriskuak, kontraindikatuak dauden ariketak eta egoera fisikoaren hobekuntzarako jarduerak diseinatzea azken gida zientifikoak kontuan hartzen.

2- APARATU KARDIOZIRKULATORIOAREN PATOLOGIAK:

- Bihotzeko gaixotasunak: erritmoaren asaldurak, bihotzeko gutxiegitasuna, balbulopatiak, miokardioren gaixotasunak.
- Hodietako gaixotasunak: aterosklerosia, kardiopatia iskemikoa, periferiako gaixotasun baskularrak.
- Hipertentsio arteriala.

3- ARNAS APARTUAREN PATOLOGIAK:

- Asma eta jarduera fisikoak sortzen duen bronkoespasmoa.
- Neumopatia kronikoak.

4- APARATU LOKOMOTOREAREN PATOLOGIAK

- Rakisaren alterazio estatikoak: zerbikalgiak, dortsalgiak eta lunbalgiak.
- Bizkarrezurreko alterazio degeneratiboak: diskopatiak, artrosia.
- Goialdeko gorputzadarreko erasan traumatikoak eta ez-traumatikoak.
- Behealdeko gorputzadarreko erasan traumatikoak eta ez-traumatikoak.
- Hezurretako gaixotasun orokortuak: osteoporosia eta gaixotasun erreumatikoak.

5- SISTEMA ENDOKRINOAREN PATOLOGIAK:

- Obesitatea eta sindrome metabolikoa
- Diabetesa
- Dislipemiak
- Hipotiroidismoa / Hipertiroidismoa

6- LOAREN APNEA:

- Oinarri fisiopatologikoak
- Jarduera fisikoaren arriskuak eta onurak

7- ONKOLOGIA:

- Jarduera fisikoa eta patologia onkologikoa

8- SISTEMA NEURO-PSIKOLOGIKOAREN PATOLOGIAK:

- Antsietatea
- Depresioa eta Alzheimerra.
- Eskizofrenia.
- Esklerosi anintzekoa.
- Fibromialgia.

9- JARDUERA FISIKOAREN PLANIFIKAZIOA GAIXOTASUNETAN:

- Planifikazio indibidualizatua: pertsonen osasun-patologia egoera ezagutzea, dituen arriskuak ezagutzea, egin ditzakeen jardueren programazioa diseinatzea.

METODOLOGIA

Ikasgaia bi zatitan batik bat antolatuko da:

- Gaixotasun bakoitzarako deskribapena eta azalpena magistral eran, baina beti ere ikasleekin elkarrenganako interakzioa errazten feedback jarraia lortzeko.
- Azaldutako gaixotasun bakoitzarako tratamendu ez-farmakologikoa jarduera fisikoaren bitartez, alde teorikoa sartzen (azken ikerkuntzak ariketa fisikoaren diseinuan) eta bere aplikazioa benetako kasuetan. Taldeka lan egingo da ariketa fisikoaren diseinua lantzeko. Ebaluaketa jarraia egiteko lan horiek aurkeztea ezinbestekoa da eta hauetako batzuk azken ebaluaketan ere eskatuko dira.
- Zeharkako gaitasuna G021 (Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea osasunaren arloan) kasu praktikoen bitartez ebaluatuko da.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	35		10						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	52,5		15						

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

- Garatu beharreko proba idatzia % 50
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 15
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 15

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa bi modutan egin daiteke:

EBALUAZIO JARRAIA:

Ikasgaia 2 zatitan banatuko da: notaren %50 gaixotasunen zati teorikoa+%50 gaixotasunak duten pertsonentzako jarduera fisikoaren diseinua.

%50 gaixotasunen zati teorikoa gai-multzoa 4 zatitan banatuko da ebaluatzeko:

1-Kardiobaskularra eta hipertentsioa.

2-Arnas gaixotasunak + Loaren apnea + Gizentasua-Sindrome metabolikoa + Hipo-Hipertiroidismoa.

3-Gaixotasun osteoartikularrak.

4-Gaixotasun mentalak + neurologikoak + Fibromialgia.

Gai-multzo bakoitzaren ondoren kontrol bat egingo da. Zati bakoitza gaindituztat onartzeko 4/10 lortu beharko da, eta lau kontrolen ondoren batz bestea 5/10 izan beharko du. Ikasleren batek zati batean ez badu aipatutako 4/10 lortzen, azken azterketara pasatuko litzateke.

Kontrol bakoitzean garatzeko 5 galdera motza izango dira.

Ikasle bat lau zatietara aurkeztu bada eta haietako hiru menperatu badu 5 edo gehiago notarekin (>5) eta lauretako batean 4 baino gutxiago nota(<4) aterata, azken ohiko deialdian aurkezteko aukera izango du menperatu ez duen zatiarekin bakarrik. Bi edo zati gehiago ez badu menperatu (<4) ohiko azken ebaluaziora pasako da azterketa osoarekin (lau zatiekin).

Aldi berean, lehenengo kontrolera aurkezten ez diren ikasleak zuzenean ohiko azken ebaluaziora pasako dira materia osoarekin.

%50 gaixotasunak duten pertsonentzako jarduera fisikoaren diseinua beti taldeka (gutxienez 2 eta askoz jota 4 persona) eta zeregin ezberdinekin ebaluatuko da:

-Irakurmen espezializatuak eta hausnarketak (15%): astero artikulua zientifikoen irakurmenak eta aurkezpenak eskatuko dira talde guztiek egiteko eta egela plataformara igotzeko. Astero talde batek ahoz aurkeztuko du landutako irakurmena. Ebaluazioa eta kalifikazioa errubrika baten bitartez, eta taldeko kalifikazioa.

- Ariketa fisiko aerobikoaren intentsitatearen diseinua eta saioen diseinua (15%):gai-multzo bakoitza eman ondoren, talde guztiek gaixotasun horietan jarduera fisikoaren diseinuari buruzko zeregin bat egingo dute. Bai teoriko eta bai praktikiko eran grabaketa batekin, eta FITT deritzon printzipioak kontuan izanez. Ebaluazio eta kalifikazioa errubrika baten bitartez, eta taldeko kalifikazioa.

- Klase bakoitzaren hasieran zozketaz hautatuko da aurkezpena egingo duen taldeak. Talde bakoitzak askoz jota 3 aurkezpen egingo ditu.

-Gaixotasun batekin erlazionatutako ikasketa kasu lana (20%): talde bakoitzak ikasketa kasu bat hautatuko du ikasturtean zehar garatuko dena (pertsonaren hasierako deskripzioa, balorazioa, ariketa fisikoaren helburuak, ariketarekiko intentsitate-diseinua, ariketa fisikoaren diseinua). Ebaluazioa eta kalifikazioa errubrika baten bitartez, eta taldeko kalifikazioa*.

*Taldeko kalifikazioa: zeregin bakoitzaren kalifikazioa taldekideen artean banatuko da, bakoitzaren egindako lana kontuan hartzen. Hau da, irakasleak nota osoa proposatzen du eta ikasleek nota hori banatuko dute. Adibidez: lau ikasle badira taldean eta irakasleak 9/10 proposatu badu, haiei 36 puntu haien artean banatzeko eskatzen die.

Ez da klasera bertaratzea eskatuko, baina egunero zereginak aurkeztuko dira. Egunen batean norbait ez badator eta bere taldeari aurkeztea tokatzen bazaio, etorri ez den ikasleari -0,5 puntu izango du azkeneko notan.

Ebaluazio jarraia egingo duten ikasleek irakaslearekin kontratu bat sinatuko dute.

Ikasleren batek bi zatietako bat (teorikoa, edo jarduera fisikoaren diseinua) ez badu menperatzen, ez-ohiko deialdira joango da gainditu ez duen zatiarekin bakarrik. Nota partzialak bakarrik ikasturte berean gordetzen dira ez hurrengorako.

IKASLEAK ETENGABEKO EBALUAZIOARI UKO EGITEKO: irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du lauhilekoko irakasgaiaren kasuan ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontaktzen hasita.

AZKEN EBALUAZIOA:

%50 gaixotasunen zati teorikoa. 10 galdera motzak garatzeko. Azterketa gaindituztat hartzeko 5/10 atera beharko da.

%50 gaixotasunak duten pertsonentzako jarduera fisikoaren diseinua. Teoria eta irakurmen espezializatuari buruzko test galderak eta motzak, eta ahozko aurkezpena (30%). Aldi berean, ikasketa kasuko lana ere aurkeztu behar da (20%). Zati hau gaindituztat hartzeko azterketan eta lanean 5/10 ateratzea beharrezkoa da.

Deialdiari uko egitea.

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

• 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.

- Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du

automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Ikasleren batek bi zatietako bat ez badu menperatzen, ez-ohiko deialdira joango da gainditu ez duen zatiarekin bakarrik. Nota partzialak bakarrik ikasturte berean gordetzen dira ez hurrengorako.
- Beste ikasle guztiek azken ebaluaketa egingo dute: gaixotasunen teoría (50%) eta ariketa fisikoaren teoría (30%). Horretaz aparte beharrezkoa da ikasketa kasuetarako lana ere egitea (20%)
- Deialdi baterako uko egitea: azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

KLASEAN AURKEZTUTAKO ARTIKULU ZIENTIFIKOAK.

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

American College of Sports Medicine, 2017. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10th ed. ISBN: 9781496339065

Gehiago sakontzeko bibliografia

Klasean bertan emango diren artikuluak.

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>
Exercise is medicine: <http://www.exerciseismedicine.org/>

OHARRAK

Egela erabiltzea derrigorrezkoa izango da klasea jarraitzeko.