



IKASTARO OSAGARRIA

OSASUNERAKO ARIKETA FISIKOAREN BALORAZIOA ETA DISEINUA (1ª ED.)

INFORMAZIO OROKORRA

IKASTURTEA: 2021/2022

ARLOA: Osasun Zientziak

KREDITUAK: 2 ECTS kreditu (*)

MATRIKULA TASA: 154 €

ARDURADUN AKADEMIKOA: Sara Maldonado Martín

AURKEZPENA

Ariketa fisikoaren diseinuaren aurretik egoera fisikoa eta muskularra baloratzea beharrezkoa da pertsona zein egoeratan dagoen jakiteko eta ariketa fisikoko programaren eragina baloratu ahal izateko abiapuntu gisa. Horrela, ikastaro osagarri honek, alde batetik, bihotz-biriketako gaitasuna baloratzeko prestakuntza garrantzitsua aurkeztu nahi du, zeharkako proben eta laktato-atalaseen bidez, baita tentsiomiografiaren bidez ere, ebaluazio muskularraren tresna ez-inbaditzaile gisa. Bestalde, bizkarreko mina prebenitzeko ariketa fisikoa diseinatzea, eta "funtzionala" izeneko entrenamenduan ariketen progresioa egiten ikastea. Irakasle guztiak Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziadunak/graduatuak dira, eta oso adituak arlo horretan.

ZURE BILA GABILTZA

Ariketa fisikoaren jarduera fisiko eta kirol hezitzaile amorratua bazara, helburu espezifiko batekin eta "dosi" egokian programatutako eta diseinatutako jarduera fisiko gisa, gaixotasun kronikoak prebenitzeko, tratatzeko eta maneiatzeko preskripzio oso eraginkor gisa, ikastaro honetan parte hartzera gonbidatzen zaitugu



IRTEERA PROFESIONALAK

Ikastaro osagarri horren bidez, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako titulua duten ikasleek hezkuntza arloko esku-hartzearekin, osasunaren prebentzioarekin eta hobekuntzarekin, jarduera fisikoaren bidez ohitura osasungarri eta autonomoen sustapenarekin, ebidentzia zientifikoan oinarritutako motrizitatearen adierazpenen bidezko esku-hartzearekin eta esku-hartzeen esparruko jarduera, deontologia eta jarduera profesionalarekin lotutako gaitasunetan jasotako prestakuntza osatu ahal izango dute

BALDINTZAK

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzien graduatua/lizentziatua

IRAKASKUNTZA

HASIERA ETA AMAIERA DATA: 2021/12/09 - 2022/05/05

EMATEKO TOKIA: Klaseak streaming bidez izango dira ikastaro osagarrian izena eman dutenentzat. Aurrez aurre, berezko tituluan matrikulatutako ikaseleentzat bakarrik

HIZKUNTZA: Gaztelania

INFORMAZIOA/ IZEN-EMATEA

SAIL EDO ORGANO ARDURADUNA: Hizkuntza eta Kirol Fakultatea-Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Sekzioa

HELBIDEA: Lasarteko Ataria, 71 01007 Vitoria-Gasteiz

TELEFONOA: 945 01 35 34

POSTA ELEKTRONIKOA: sara.maldonado@ehu.eus

(*) ECTS kreditu batek 25 orduko balioa du.