

**IRAKASKUNTZA-GIDA** 2013/14

**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**

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

GE1. Jarduera fisikoa baldintzatzen duten faktoreak ezagutzea eta hauek pertsonetan ebaluatzea, gizabanakoen behar berezietara egokitzen diren osasunera bideratutako jarduera fisikoko programak diseinatu ahal izateko

GE2. Jarduera fisikoaren sustapenerako politikak, programak eta estrategiak aztertzea, hauen helburuak, jarduera esparruak eta helburu diren azpi populazioak kontutan izanik.

GE3. Jarduera fisikoaren sustapenerako programak diseinatzea eta aktibatzea, hauen jarraipena eta ebaluazioa eginez, esku-hartzearen eraginkortasuna balioztatzeko.

GE4. Osasunera eta ongizatera bideratutako jarduera fisiko eta kirol ohitura iraunkor eta autonomoen eraketa sustatzea eta ebaluatzea.

**IKASGAI HONETAN EBALUATUKO DIREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:**

G019. Osasunaren arloan, liderazgo habileziak, pertsonen arteko erlazioak eta talde lana garatzea.

G020. Osasunaren arloan, egoera berriei egokitzeko, arazoaren ebazpenerako eta ikaste autonomorako gaitasunak garatzea.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

**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. Lantokia
9. Sustapenerako beste esparru batzuk (garraio publikoa, eskaileren erabilera ea&#8230;)

**3. GAI MULTZOA. PROGRAMEN DISEINUA ETA INPLEMENTAZIOA**

10. Diseinuaren faseak eta programen inplementazioa
11. Programen ebaluazioa
12. Programen monitorizazioa eta segimendua
13. Esku-hartzeen eraginkortasuna

**METODOLOGIA**

**IRAKASKUNTZA MOTAK**

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	45		15						
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	67,5		22,5						

**Legenda:** M: Maistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborateiko p. GO: Ordenagailuko p.  
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) %

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasleek bi ebaluaketa mota izango dituzte aukeran:

1) Ebaluazio jarraia: Ebaluazio mota hau aukeratu ahal izateko, ikasleek gutxienez klaseen %80ko asistentzia izan beharko dute. Ebaluazio mota hau, talde lanetan, praktika mota ezberdinetan eta klasearen parte hartzean oinarritzen da.

2) Bukaerako ebaluazioa: Ebaluazio mota honetan ez da beharrezkoa klasearen asistentzia, eta garatu beharreko azterketa batean oinarritzen da.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## 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. (2007). Physical Activity and Health. 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:

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- 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/ActividadFisicaSaludEspanol.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&#8211;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.msse.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!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**