

IRAKASKUNTZA-GIDA

2020/21

Ikastegia

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

Zikl.

Zehaztugabea

Plana

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikastaroa

2. maila

IRAKASGAIA

25793 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Fisiologiaren Oinarriak

ECTS kredituak:

6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Ikasgai hau prozesu bioenergetikoak, muskulu eta bihotzako zelula, zein arnas eta endocrino sistemekin erlazionatuta dago eta oinarrizko fisiologiako sarrera da. Elikadura eta Kirol erendimenudaren balorazio ikasgaien osagarria da. Gainera, Jarduera fisikoaren eta kirolaren fisiologia hainbat ikerketekin eta zientzia agerkariekin lotuta dago, hori dela eta bibliografia zientifikoaren erabilera, bere ulermena eta ezarpena oinarritzkoa ulertzen da.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

1. Giza gorputzaren funtzio fisiologikoak argitzea, bai bioenergetikaren arloan, bai sistema kardiozirkulatorioan, arnas sisteman, eta sistema endokrinoan; atsedeneko eta mugimenduko metabolismoa ulertzeko.

IKASKUNTZA EMAITZAK 1-Ikasleek fisiologiko gizaki funtzioak idatzita azaltzea jakingo dute, atsedeneko eta mugimenduko erantzun eta modlaketak ulertzeko.

2. Jarduera fisiko eta kirol arloko ikerlanak, txostenak eta azterketak, fisiologiarekin erlazionatuta, bilatzea, irakurtzea eta interpretatzea, errebisio bibliografikoko idatzitako lan bat egiteko, osasun edo errendimendu eremuan, ikasleek kirol fisiologian formakuntza oso bat lortzeko irakurketa honen beharra uler dezaten.

IKASKUNTZA EMAITZAK 2-Ikasleek jarduera fisiko eta kirol fisiologian idatzitako lan bat egiteko gai izango dira.

GAITASUN ZEHARKAKOAK:

G017. Herri-hizkuntzan edota esparru bereko beste hizkuntzetan jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruari dagokion literatura zientifikoa ulertzea (lantzen da).

IKASKUNTZA EMAITZAK-zeharkako gaitasun G017-Ikasleek, bibliografia zientifikoan oinarritzen, errebisio bibliografiko lan bat egiten eta bere aurkezpenaren bidez lantzen jakingo dute.

G019. Lidergorako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldean lan egiteko trebetasunak garatzea (lantzen da).

IKASKUNTZA EMAITZAK-zeharkako gaitasun G019-Ikasleek, bibliografia zientifikoan oinarritzen, errebisio bibliografiko lan bat egiten eta bere aurkezpenaren bidez lantzen jakingo dute.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1. GAI MULTZOA. BIOENERGETIKA:bioenergetikaren oinarri fisiologikoak (zelulako arnasa eta metabolismoa). Jarduera fisiko eta kirolean bide metabolikoak-sarrera.
2. GAI MULTZOA. MUSKULU ESKELETIKOA: fisiologia.
3. GAI MULTZOA. SISTEMA KARDIOBASKULARRA: odola eta fisiologia.
4. GAI MULTZOA. KONTROL SISTEMA: ENDOKRINOA ETA NERBIOSOA: fisiologia.
5. GAI MULTZOA. ARNAS SISTEMA: Fisiologia.
6. GAI MULTZOA. SISTEMA OSAGARRIAK: digestiboa, giltzurruna, eta abar.

METODOLOGIA

Irakasgaia Egela eta BBC (Black Board Collaborate) bitartez garatuko da.

- IKASGAI MAGISTRALA: ikasgaiaren edukiak diapositiben eta bideoen bidez lan dinamikoa emango dira. Klase hauek ere erabiliko dira berrikuste-lanaren garapena bideratzeko eta aurkezteko. Hauetan ere, beharrezkoa izanez gero, irakurketak bideratuko dira.

- GELAKO PRAKTIKAK: Gehien bat, praktika hauek erabiliko dira laborategiko praktikak bideratzeko, eta hauen informeak garatzeko. Baita berrikuste-lanaren garapena eta ahozko aurkezpenerako ere erabiliko dira.

- LABORATEGI-PRAKTIKAK: bihotz maitazunaren monitorizazioa, tentsio arteriala, espirometria.

- TUTORETZAK: ikasleen zalantzak eta galderak argitzeko.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	45		10	5					
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	67,5		15	7,5					

Legenda:

M: Magistrala

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 45
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 25
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 30

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EBALUAKETA JARRAIA:

- PROBA IDATZIA: AZKENEKO NOTA %45a.
- BERRIKUSTE-LAN IDATZIA: AZKENEKO NOTA %25a.
- AHOZKO AURKEZPENA, IRAKURKETAK ETA PRAKTIKAK: AZKENEKO NOTA %30a.

Zeharkako gaitasunen ebaluaketa ahozko aurkezpen eta errebisio bibliografiko lanaren bidez egindo da.

Ebaluaketa jarraia ezartzeko zati bakoitzean (azterketan, lanean eta aurkezpenean) 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira. Azterketan Egelako eduki guztiak sartu ahal dira. Ez badditu ikasleak baldintza horiek betetzen, ebaluaketa finala egin beharko du.

Berrikuste-lana eta aurkezpenaren notak ez dira hurrengo kurtsorako gordeko.

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

Ebaluazio proba batean kopiatu egin dela egiaztatuz gero, tartean sartuta dauden ikasle guztiei «suspentso» kalifikazioa jarriko zaie, bakoitzaren erantzukizuna gorabehera. Pertsona bat kopiatzen ari dela proban bertan egiaztatuz gero, momentuan bertan proba egiteari uzteko agindu ahal izango zaio.

AZKEN EBALUAKETA:

- AZTERKETA FINALA %100.
- Zeharkako gaitasunen ebaluaketa erlazionatutako galderen bidez egingo da.
- Azterketa finala gainditzeko 10 puntutik 5 puntu lortu behar dira.

Ebaluazio proba batean kopiatu egin dela egiaztatuz gero, tartean sartuta dauden ikasle guztiei «suspentso» kalifikazioa jarriko zaie, bakoitzaren erantzukizuna gorabehera. Pertsona bat kopiatzen ari dela proban bertan egiaztatuz gero, momentuan bertan proba egiteari uzteko agindu ahal izango zaio.

- DEIALDI BATERAKO UKO EGITEA:
- Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.
 - Etengabeko ebaluazioaren kasuan, azken probaren pisua bada irakasgaiko kalifikazioaren %40 baino handiagoa, nahikoa izango da proba horretara ez aurkeztea azken kalifikazioa "aurkezteke" izan dadin. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari.
 - Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko probara ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

PLAGIOAREN ONDORIOAK KALIFIKAZIOAN:

Suspentsoa jasoko dute eta 0,0 puntuazioa.

SALBUESPENENKO EGOKITZAPENAK

Ebaluazioa ez presentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzen egingo dira 2020-2021 Irakaskuntzarako

Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta Egitarauan (<https://www.ehu.eus/eu/ehu-edonondik/ebaluazioa>).

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

1. Irakasgaia ohiko deialdian gainditzen ez duten ikasleek, hautatutako ebaluazio sistema gorabehera, eskubidea izango dute ezohiko deialdiko azken ebaluazioko proba osatzen duten azterketa eta jardueretara aurkezteko.
2. Ezohiko deialdietan irakasgaiak ebaluatzeko sistema bakarra azken ebaluazioa izango da.
3. Ezohiko deialdiko azken ebaluazioko probak definituta dauden ikaskuntzaren emaitzak eba-luatzeko eta neurtzeko behar beste azterketa eta ebaluazio jarduera izango ditu, emaitzak ohiko deialdiaren pareko baldintzetan ebaluatu ahal izateko. Ikasleek ikasturtean zehar eskuratutako emaitza positiboak gorde ahal izango dira. Aldiz, ikasturtean zehar egindako etengabeko ebalua-zioaren emaitzak negatiboak badira, emaitzak ezin izango dira ezohiko deialdirako mantendu eta deialdi horretan ikasleek kalifikazioaren % 100 eskuratu ahal izango dute.
4. Ebaluazio proba batean kopia egin dela egiaztatuz gero, tartean sartuta dauden ikasle guztiei «suspentso» kalifikazioa jarriko zaie, bakoitzaren erantzukizuna gorabehera. Pertsona bat kopiatzen ari dela proban bertan egiaztatuz gero, momentuan bertan proba egiteari uzteko agindu ahal izango zaio.

- DEIALDI BATERAKO UKO EGITEA:

1. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.
2. Etengabeko ebaluazioaren kasuan, azken probaren pisua bada irakasgaiko kalifikazioaren %40 baino handiagoa, nahikoa izango da proba horretara ez aurkeztea azken kalifikazioa "aurkezteke" izan dadin. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari.
3. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

PLAGIOAREN ONDORIOAK KALIFIKAZIOAN:

Suspentsoa jasoko dute eta 0,0 puntuazioa.

SALBUESPENEN EGOKITZAPENAK

Ebaluazioa ez presentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2020-2021 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta Egitarauan (<https://www.ehu.eus/eu/ehu-edonondik/ebaluazioa>).

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Irakasgaiaren gela birtualaren (moodle plataforma; E-gela) erabilpena derrigorrezkoa da egon daitezkeen moldaketa txikien berri izateko. Irakasleek, egoera bereziren batengatik moldaketa txikiak egin behar izanez gero, hauek E-gelaren bidez jakinaraziko ditu.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

- Ira Fox S. Fisiología Humana. Madrid. McGraw & Hill & Interamericana, 2003.
- Martini F. Fundamentals of Anatomy and Physiology. New Jersey. Prentice-Hall, Inc., 1989.
- Katch VL, McArdle WD, Katch FI. Fundamentos de fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana. 4ª Edición. 2011
- Tortora GJ & Derrickson B. Principios de Anatomía y Fisiología. Editorial Médica Panamericana. 11ª Edición. 2006.
- Silbernagl AC & Despopoulos JE. Fisiología. Texto y Atlas. Editorial Médica Panamericana. 7ª edición. 2009.

Gehiago sakontzeko bibliografia

W. L. Kenney, J. H. Wilmore, and D. L. Costill. Physiology of Sport and Exercise, Champaign: Human Kinetics, 2012

W. D. McArdle, F. I. Katch, and V. L. Katch. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Baltimore:Lippincott, Williams & Wilkins, 2001

Aldizkariak

Frontiers in Physiology & Exercise Physiology - <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/sections/exercise-physiology>

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>

IJSPP- <http://www.humankinetics.com/IJSPP/journalAbout.cfm>

FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>
Interneteko helbide interesgarriak
PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

OHARRAK