

IRAKASKUNTZA-GIDA

2021/22

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

25761 - Adineko Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Azken urteetan, mundu osoan pertsona nagusien proportzioa handituz joan da. Osasunaren Erakunde Mundialaren azken datuek adierazten duten bezala, 2.000 eta 2.050 urteren artean pertsona nagusien proportzioa, %11tik %22ra pasatuko da. Honek esan nahi du, 60 urtetik gorako pertsona nagusien kopurua urte haietan, 605 milioi izatetik 2.000 milioi izatera pasatuko dela. Bizitzaren bigarren edo hirugarren hamarkadatik aurrera, gizakiaren ahalmen funtzionala gutxitzen hasten da era progresibo batean. Urteak aurrera joan ahala gainera, pertsonen jarduera fisiko maila ere jeisten da, hau osasunaren adierazle bat izanik. Izan ere, mugiezintasuna eta aktibitate ezak, zahartzaroaren ondorioak areagotzen dituzte eta pertsona nagusien ezintasun funtzionala neurri altu batean handitzen dute. Hau kontutan izanik, ariketa fisikoaren praktikak osasunean duen garrantzia argia da.

Kontutan izanda ariketa fisikoaren praktikak oinarri sendo bat dela pertsona nagusien osasunaren mantenuan, gure ikasleek zahartzaroak gorputzaren sistema ezberdinetan eta osasunarekin erlazionatuta dauden sasoi fisikoaren aldagaietan sortzen dituen ondorioak azterketuko dituzte. Era berean gure ikasleek, osasunerako jarduera fisikoarekin erlazionatutako alderdi psikologiko eta sozialak identifikatuko dituzte. Praktika ezberdinen bitartez, pertsona nagusien sasoi fisikoa eta ahalmen funtzionala ebaluatzeko test ezberdinak aztertuko dituzte. Gure ikasleek, pertsona nagusientzako ariketa fisikoko programak diseinatu eta planifikatu beharko dituzte, aldezturik arrisku faktoreak eta ariketa desagokiak aztertuz

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

GAIA/IRAKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

CE1 - Zahartzaroak organismoaren sistema ezberdinetan eta osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaietan sortzen dituen ondorioak aztertu eta azaldu.

-IE1- Ikasleak zahartzaroak organismoan eta osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagai ezberdinetan sortzen dituen ondorioak aztertzen eta azaltzen jakingo du.

CE2 - Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoaren praktikarekin erlazionatutako alderdi psikologikoak eta sozialak ulertzea.

-IE2-Ikasleak adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoarekin erlazionatutako alderdi sozialak eta psikologikoak ezagutuko ditu.

CE3 - Arrisku faktoreak eta ariketa desagokiak aztertu, adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisiko programa seguruak diseinatzeko.

-IE3- Ikasleak arrisku faktore ezberdinak eta ariketa desagokiak aztertzen jakingo du adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisiko programak segurtasun baldintzetan diseinatu ahal izateko.

CE4 - Adineko pertsonen sasoi fisikoa eta eguneroko bizitzaren jarduerak burutzeko duten ahalmen funtzionala ebaluatzea.

-IE4- Ikasleak adineko pertsonen sasoi fisikoa eta eguneroko bizitzaren jarduerak burutzeko duten ahalmen funtzionala ebaluatzen jakingo du.

CE5 - Adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisikoko programak diseinatu eta planifikatu.

-IE5- Ikasleak adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisikoko programak diseinatu eta planifikatu jakingo du.

GAIA/IRAKASGAIAREN ZEHARKAKO GAITASUNAK:

G019 - Lidargarako, pertsonen arteko harremanetarako eta taldean lan egiteko trebetasunak garatzea.

-RA19: Ikasleak eginkizun ezberdinak garatuko ditu taldeko zahartzaroa baldintzatzen dituzten faktoreen analisiari buruz, pertsona nagusien ebaluazio funtzionalari buruz eta hauentzako programen diseinuari buruz eta honen burutzea.

G021 - Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

-IE021- Ikasleak ebaluazioa, kontrola, jarraipena eta hobekuntza diseinatuko ditu bere zereginetan.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

EDUKI TEORIKOEN MULTZOA

1.EDUKI MULTZOA. SARRERA: ZAHARTZAROA ETA ARIKETA FISIKOA

1.1. Zahartzaroaren definizioa.

1.2. Zahartzaroarekin erlazionatutako aspektu demografikoak.

2. EDUKI MULTZOA. ZAHARTZAROAREN ONDORIOAK ORGANISMOKO SISTEMA EZBERDINETAN

2.1. Lokomozio aparatua.

- 2.2. Sistema kardiobaskularra.
- 2.3. Nerbio sistema.
- 2.4. Sistema sentsoziala.

### 3. GAI MULTZOA. ZAHARTZAROAREN PSIKOLOGIA ETA JARDUERA FISIKOA.

- 3.1. Pertsona nagusien ezaugarri psikologikoak.
- 3.2. Ariketa fisikoarekiko atxikimendua hobetzeko estrategia motibatzaileak

### 4. EDUKI MULTZOA. ARIKETA FISIKOAREN ONURAK PERTSONA NAGUSIENGAN.

- 4.1. Lokomozio aparatua.
- 4.2. Sistema kardiobaskularra.
- 4.3. Nerbio sistema.
- 4.4. Sistema sentsoziala.

### 5. EDUKI MULTZOA. PERTSONA NAGISIEN OSASUNERAKO ARIKETA FISIKO PROGRAMEN DISEINUA ETA GARAPENA

- 5.1. Helburuen ezarpena. Kasuen analisia.
- 5.2. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaiak: Ariketa Fisiko Programaren edukien aukeraketa.
- 5.3. Osasunarekin erlazionatutako osagai fisikoen FIIT Printzipioa.
- 5.4. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren aldagaien entrenamenduaren aspektu tekniko eta metodologikoak.
- 5.5. Programa motak: Behar bereziak identifikatzen.
- 5.6. Ariketa baterien diseinua eta progresioak persona nagusientzat.
  - Pertsona nagusien indar muskularra hobetzeko ariketen progresioaren diseinua.
  - Pertsona nagusien erresistentzia kardiobaskularra hobetzeko ariketen progresioaren diseinua.
    - Pertsona nagusien oreka hobetzeko ariketen progresioen diseinua.
  - Pertsona nagusien malgutasuna hobetzeko ariketen progresioen diseinua.
  - Ariketen progresioen diseinua osagai anitzeko entrenamendu sistemaren bitartez.
- 5.7. Sasoi fisikoaren balorazioa persona nagusiengan:
  - Sasoi fisikoaren balorazioa.
  - Eguneroko bizitzako jardueren balorazioa.
  - Bizi kalitatearen balorazioa.
- 5.8. Bizimodu aktiboak errezten dituzten estrategien diseinua.
- 5.9. Ariketa fisiko programeekiko atxikimendua errezteko estrategien diseinua.
  - Autorregistroen erabilera
- 5.10. Ariketa fisiko programaren jarraipena.

## METODOLOGIA

Irakas-ikaste metodo ezberdinak eta eskuragarri dauden baliabide didaktiko ezberdinak erabiliko dira. Irakasgaiaren saioak saio magistraletan antolatuko dira:

SAIO MAGISTRAL-etan, aurkezpen teorikoak, PPT eta bideoak ere erabiliko dira, bai taldeka zein bakarka.  
GELAKO PRAKTIKAK: Gaitasun ezberdinak praktikoki garatzeko jarduerak burutuko dira.

G019 Zeharkako gaitasuna (Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea ) lan taldeetan egindako zereginen bitartez landuko eta ebaluatuko da.  
G021 Zeharkako gaitasuna (Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea) klase magistralean landuko eta ebaluatuko da.

IRAKASKUNTZA MOTAK

| Eskola mota                                   | M  | S | GA   | GL | GO | GCL | TA | TI | GCA |
|-----------------------------------------------|----|---|------|----|----|-----|----|----|-----|
| Ikasgelako eskola-orduak                      | 35 |   | 10   |    |    |     |    |    |     |
| Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a | 45 |   | 22,5 |    |    |     |    |    |     |

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

- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 25
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 50
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 25

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasleek bi ebaluaketa mota izango dituzte aukeran:

1 EBALUAZIO JARRAIA:

-Notaren %50:

Nota hau taldeka burutu beharreko lan bati dagokio. Lan honetan, persona nagusiei bideratutako Ariketa Fisiko Programa baten Diseinua eta garapena burutu beharko da. Lan honetan, irakasgaiaren eduki teoriko guztiak garatu eta agokituko dira kasu praktiko zehatz batera.

-Notaren %25

Nota hau bai ikasgelan eta bai ikasgelatik kanpo burututako zereginei dagokio.

-Notaren %25

Nota hau, bai ikasgelan eta bai ikasgelatik kanpo burututako praktika eta zereginen aurkezpena, parte hartzea eta argumentazioari dagokio.

Ebaluazio jarraiaren irizpide hauek, irakasgaiaren hasieratik bukaerararte ebaluazio mota honen baldintzak betetzen duen irakaslegoari aplikatuko zaizkio.

EBALUAZIO JARRAIARI UKO EGITEA: Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute. Ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du lauhilekoko irakasgaiaren kasuan, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontatzen hasita.

2. BUKAERAKO EBALUAZIOA:

- Notaren %100:  
Idatzizko azterketa bati dagokio.

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.

PROTOKOLOA, UPV/EHUko EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN JOKABIDE MAKUR ETA

IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0,0- SUSPENTSOA).

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2021-2022 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Notaren %100:

Idatzizko azterketa bati dagokio.

DEIALDIARI UKO EGITEA

Deialdiari uko egiteko, azterketara ez aurkeztea nahikoa izango da eta ikasleak "ez aurkeztua" kalifikazioa izango du.

PROTOKOLOA, UPV/EHUko EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN JOKABIDE MAKUR ETA IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0,0- SUSPENTSOA).

Irakasgaiaren ebaluazioa ez-ohiko deialdian, bukaerako ebaluazio sistemaren bitartez burutuko da. Hala ere, ikasleagoa ikasturtean zehar lortutako emaitza positiboak mantendu ahal izango dira.

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2021-2022 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan.

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

eGela plataforma erabiltzea ezinbestekoa da.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

- ACE ((2005). Exercise for older adults. ACE’s guide for fitness professionals (2. Ed.). San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Blair, S. (2001). Active living Every Day. Illinois: Human Kinetics.
- Spring, H y Dvorak, J. (2000). Teoría y práctica del ejercicio terapéutico. Movilidad, resistencia, coordinación. Barcelona: Paidotribo

Gehiago sakontzeko bibliografia

- Allen L. (1999). Active older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, C.J. & Rose, D. (2005). Physical activity instrucción of older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardman, A.E. and Stensel, D.J. (2003). Physical activity and health. The evidence explained. London: Routledge.
- Howley, E.T & Franks, B. D. (1997). Health Fitness Instructor’s Handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ricli, R. & Jones, C. (2001). Senior Tiness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Signorile J.F. (2011). Bending the aging curve. The complete exercise guide for older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Taylor, A. & Johnson, M. (2008). Physiology of exercise and healthy aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

Aldizkariak

- Journal of Aging and Physical Activity
- Journal of Aging Research (Aging, Physical Activity, and Disease Prevention)
- European Review of Aging and Physical Activity
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Revista Española de Geriatría y Gerontología
- The Gerontologist
- Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences

Interneteko helbide interesgarriak

- 50-Plus Fitness Association: [www.50plus.org](http://www.50plus.org)
- American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- American Geriatrics Society: [www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org)

- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: [www.healthyageing.eu](http://www.healthyageing.eu)
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): [www.isapa.org](http://www.isapa.org)
- Keiser Institute on Aging: [www.keiserinstituteonaging.com](http://www.keiserinstituteonaging.com)
- National Institute on Aging (Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide):  
[www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0](http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0)
- Staying Healthy Through Education and Prevention (STEP): [www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm](http://www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm)

**OHARRAK**