

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

25764 - Osasunerako Ariketaren Balorazioa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Pertsona osasuntsu eta gaixoen egoera fisikoa analizatzen ikasiko da, horrekin zein intentsitatetan ariketa fisikoa, osasuna helburua denean, egin dezaketen zehazteko. Aldi berean, ariketa fisiko egiteko aurkitu daitezkeen debeku absolutu eta erlatiboak ezagutu beharko dira

Egoera fisikoa eta osasun egoera aztertzeke dauden protokolo eta galdeketak ikasiko dira, kasu bakoitzean aproposena zein den jakiteko, eta bereziki emaitzetan zein aldaketak izan daitezkeen

Bakoitzari esfortzurako intentsitateak jartzen ikasiko da, dagozkien balorapenetan oinarrituta.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IKASGAIAREN GAITASUNAK

CE1. Banakoak arrisku-estratifikazio kategorien arabera balioestea. IKASKETAREN EMAITZA 1: Ikaslegoak pertsona bakoitzaren arrisku graduak, osasun egoeraren arabera, ezagutu beharko ditu.

CE2. Esfortzu-proba desberdinetarako kontraindikazioak analizatzea. IKASKETAREN EMAITZA 2: Ikaslegoak esfortzu proba bat ez egitera eramaten duten patologiak, modu absolutu edo erlatiboan, eta ondorioz Jarduera Fisikoa, ezagutu beharko ditu.

CE3. Balioespen fisikoko eta bizi-kalitateko protokolo desberdinak egitea. IKASKETAREN EMAITZA 3: Ikaslegoak osasunerako baloraziorako dauden test mota ezberdinak, bai laborategian bai zelaian, trebatu behar ditu, eta horrela egora bakoitzean zein den test egokiena ezagutu.

CE4. Bizi-kalitatearen hobekuntzari emateko balioespenen datuak interpretatzea. IKASKETAREN EMAITZA 4: Ikaslegoak testean lortzen diren emaitzak interpretatzen jakin beharko du, ondo analizatuz eta ariketaren intentsitateen mugak finkatuz

ZEHARKAKO GAITASUNAK:

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

G021 Osasunera bideratuta dauden Jarduera Fiskoko lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea (landu, ebaluatu eta kalifikatzen da).

G022: Lana behar bezala egiteko nahitaezkoak diren printzipio etikoak ezagutzea, eta horien arabera jardutea.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1- BALORAZIOAREN HELBURUA:

1.1.- Osasunerako balorazioaren helburua

1.2.- Onurak eta etekinak: zertarako balorazioa?

2- OSASUNAREN BAORAZIOAN GOGOETA LEGALAK:

2.1.- Osasuna baloratzerakoan gaitasun profesionalak

2.2.- Jarduera profesionalean arrisku legalak: esfortzu probak, jarduera fisikoko programak

2.3.- Baimen informatuaren esanahia

3- ARRISKUAREN ETA ZIRTASUNAREN BALORAZIOA, ARIKETAREN BALORAZIOA EGIN AURRETIK:

3.1.- Aurreko galdeketak: ACSM, PAR-Q, eta abar

3.2.- Arriskuaren geruzapena.

4- ARIKETAREN BALORAZIOA: ARIKETA PROBA AURREKO EBALUAZIOA:

4.1.- Proba aurreko mediku azterketa

4.2.- Gaixotasun desberdinengatik ariketa fisikoa egiteko debekuak

4.3.- Osasun balorazioan eta ariketa egiteko maila zehazteko protokolo desberdinen analisia

5- OSASUNERAKO EGOERA FISIKOAREN BALORAZIOA::

5.1.- Oinarriak eta gida basikoak: hasierako instrukzioak, proben ordena, giroa

5.2.- Gorputz konposaketa: metodo antropometrikoak

5.3.- Gaitasun kardiobaskularra:

5.3.1.- Proba maximoa vs submaximoa

5.3.2.- Balorazio metodoak

6- DATUEN INTERPRETAZIOA:

6.1.- Graduako ariketaren aurrean izaten diren erantzunen interpretazioa: bihotz maiztasuna, presio arteriala, gasen trukaketa eta bentilazio erantzunak

6.2.- Ariketa fisikoan erantzun patologikoak

7- OSASUNERAKO BIZI-KALITATEA EBALUATZEKO BESTE TRESNAK:

7.1.- Beste testak: aerobikoak eta indarrekoak

METODOLOGIA

Metodologia:

A-Teorikoa: Gai bakoitza irakasleak PowerPoint-en, ponentzi moduan, aurkeztuko du

B-Praktika:

1.Osasun balorazio praktikak egitea

2.Ariketa baloratzeko esfortzu proba desberdinak egin

3.Lortutako emaitzak analizatu

4.Osasun egoera desberdineko kasuak aztertu, jarduera fisikoa egiterakoan arriskuak analizatuz

C-Lan praktikoak: Kasu praktiko bateko datu guztiak analizatu:

1-Osasun balorazio aurreko baldintzak analizatu

2-Arriskuak zehaztu

3-Egin beharko litzakeen azterketa planifikatu

4-Jarduera fisikoa egiteko fitxa sortu

5-Lana ikasgelan aurkeztu eta defendatu

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	25		10	10					
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	37,5		15	15					

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

- Garatu beharreko proba idatzia % 50
- Banakako lanak % 50

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

1- Ebaluazio jarraia:

A-Lanak: Lanak gehienez %50ean baloratuko dira. Lan honen kalifikazioak 3 zati izango ditu: %20 kasu baten analisia, %20 kasu horren idazlana, %10 lanaren ahozko aurkezpena.

B-Praktikak: asistentzia ez da derrigorrezkoa.

C-Azterketa teorikoa: 5 galdera motzeko azterketa bat egingo da. Balioa azken notaren %50 izango da.

Ezinbestekoa da, ikasgaia gainditzeko, bai kasu praktikoan bai azterketa teorikoan, gutxienez 4/10 lortzea, eta bataz bestea 5/10 edo gehiago izatea.

Etengabeko ebaluazioaren kasuan, deialdiari uko egin nahi dioten ikasleek kasuan kasuko irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, 9 aste lehenago egin beharko dute eskaria, kasu honetan 2021ko azaroaren 12a baino lehen, izan behar du. Eskari hori idatziz ikasgaiaren irakaselari aurkeztu beharko zaio

2- Azken Ebaluaketa:

Lana aurkezten ez duten ikasleentzat: azkerteak bi zati izango ditu, kasu praktikoa eta azterketa teorikoa. Bi zati hauetatik notaren %100 aterako da, eta azterketa teorikoaren egunean egin beharko dira. Ikasgaia gainditzeko zati bakoitzean, bai kasu praktikoan bai azterketa teorikoan, gutxienez 4/10 lortu behar da, eta bataz bestea 5/10 edo gehiago izatea.

Deialdiari uko egitea: azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute

Ebaluazioa ez prezentziala egin beharko balitz, antolaketa-egokitzapenak egingo dira 2021-2022 Irakaskuntzarako Egokitzapen Planaren gomendioei jarraituz eta dagokien egutegi eta egitarauan (<https://www.ehu.eus/eu/orientaciones-para-la-planificaci3n-de-la-enseanza-y-el-aprendizaje>).

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

1- Etengabeko baloraziora aurkeztu diren ikasleei, gainditutako zatia gordeko zaie, eta bakarrik gainditzeke dutena egin beharko dute.

- Ikasgaia gainditzeko, ezinbestekoa da, bai azterketa teorikoan bai lanean, gutxienez 4/10 lortzea, eta bataz bestea 5/10 edo gehiago izatea.

- Lanaren nota ez da hurrengo kurtso akademikorako gordeko.

2- Gainerako ikasleek azken ebaluaketa egingo dute, azterketaren %100ren notarekin, zati teorikoa eta lana barne.

Ikasgaia gainditzeko, ezinbestekoa da, bai kasu praktikoan bai azterketa teorikoan, gutxienez 4/10 lortzea, eta bataz bestea 5/10 edo gehiago izatea.

3- Deialdiari uko egitea: azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

- Eskola aurkeztutako artikulu zientifikoak
- Eskolan aurkeztutako galdeketak
- eGELA plataforma erabiliko da

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico
Woolf-May K
Elsevier Masson 2008

Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio
Heyward, V.H,
Ed. paidotribo 2008

ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription.
American College of Sport Medicine.
9th Edition. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.
Vivian H. Heyward. 4th edition.
Human Kinetics, 2002.

The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults
American College of Sports Medicine
Medecine and Science in Sports and Exercise, Position Stand, 1990

La Salud y la Actividad Física en las Personas Mayores (I y II)
Marcos Becerro, J.F, Frontera, W., Santoja Gómez, R.
Comité Olímpico Español, Rafael Santoja-Editor 1995

Valoración de la condición física por medio de test
Legido Arce, J.C,
Ediciones Pedagógicas 1996

Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física.
J.M. García Manso, M. Navarro Valdivielso, J.A. Ruiz caballero.
Gymnos, 1996

Pruebas de aptitud física
Emilio J. Martínez López
Paidotribo, 2006

Tests y Pruebas físicas
J.D. George, A. Garth Fisher, P.R. Vehers.
Paidotribo, 2004

Gehiago sakontzeko bibliografia

Aldizkariak

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/>

FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-
<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

Interneteko helbide interesgarriak

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/>

FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-
<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

OHARRAK

Aurreko liburu eta aldizkaretatik gain, irakasleak aurkeztuko dituen artikulua espezifikoa landuko dira