

IRAKASKUNTZA-GIDA

2024/25

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 diseinatzen eta planifikatzen jakingo du.

GAIA/IRAKASGAIAREN ZEHARKAKO GAITASUNAK:

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

-RA19: Ikasleak eginkizun ezberdinak garatuko ditu taldeka 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.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

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. Sasoi fisikoaren balorazioa persona nagusiengan:
 - Sasoi fisikoaren balorazioa.
 - Eguneroko bizitzako jardueren balorazioa.
 - Bizi kalitatearen balorazioa.
- 5.3. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaiak: Ariketa Fisiko Programaren edukien aukeraketa.
- 5.4. Osasunarekin erlazionatutako osagai fisikoen FIIT Printzipioa.
- 5.5. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren aldagaien entrenamenduaren aspektu tekniko eta metodologikoak.
- 5.6. Programa motak: Behar bereziak identifikatzen.
- 5.7. Pertsona nagusiei zuzendutako ariketa fisiko programa espezifiko eta indibidualizatu baten diseinua eta garapena.
- 5.8. Bizimodu aktiboak erretzen dituzten estrategien diseinua.
- 5.9. Ariketa fisiko programeekiko atxikimendua errezteko estrategien diseinua.
- 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.
- Pertsona nagusiei bideratutako ariketa fisiko programa espezifiko bat diseinatuko da.
- Diseinatutako ariketa fisiko programaren saio ezberdinak praktikoki aurrera eramane beharko dira.
- Diseinatutako ariketa fisiko programaren saio ezberdinak praktikoki aurrera eramango dira, eta saio hauen aspektu metodologikoen azterketa eta balorazioa burutuko da.

G019 Zeharkako gaitasuna (Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea) gelan eta gelatik kanpo 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) % 20
- Talde lanak (arazoen ebatzenak, proiektuen diseinuak) % 40
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 40

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ikasleek bi ebaluaketa mota izango dituzte aukeran:

1 ETENGABEKO EBALUAZIOA:

-Notaren %40:

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 %20

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

-Notaren %40

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

Ebaluazio jarraian ebaluatua izan ahal izateko, ikasleak, Egela publikatuta dauden zereginen %100-a gaindituta izan beharko du gutxienez 5 batekin.

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

ETENGABEKO EBALUAZIOARI UKO EGITEA:

Ikasleek 9 asteko epea izango dute lauhileko irakasgaietarako, eta 18 astekoa urte osokoetarako, lauhilekoa edo ikasturtea hasten denetik aurrera, hurrenez hurren, ikastetxearen egutegi akademikoaren arabera. Irakasgaiaren irakaskuntza-gidak epe luzeagoa ezarri ahal izango ditu.

Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute. Etengabeko ebaluazioaren kasuan ikasleak deialdiari uko egin ahal izango dio dagokion irakasgaiaren irakaskuntza-aldia amaitu baino hilabete lehenago, gutxienez. Uko egite hori idatziz aurkeztu beharko zaie irakasgaiaren ardura duten irakasleei. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketen data ofizialean ezarritako proba aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.

2. BUKAERAKO EBALUAZIOA:

- Notaren %100:

Idatzizko azterketa bati dagokio. Azterketa honek bi atal izango ditu. Lehendabiziko atalak test erako galderak izango ditu eta bigarrenak garatzeko galderak.

DEIALDIARI UKO EGITEA.

- 1.-Azken ebaluazioaren kasuan, azterketen data ofizialean ezarritako proba aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.
2. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek "aurkezteke" kalifikazioa jasoko dute.

PROTOKOLOA, UPV/EHUko EBALUAZIO PROBATAN 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).



EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Notaren %100:

Idatzizko azterketa bati dagokio. Azterketa honek bi atal izango ditu. Lehendabiziko atalak test erako galderak izango ditu eta bigarrenak garatzeko galderak.

DEIALDIARI UKO EGITEA

- 1.-Azken ebaluazioaren kasuan, azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.
2. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek "aurkezteke" kalifikazioa jasoko dute.

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).

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 instruction 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 Fitness 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.
- Karavirta, L., Häkkinen, K., Kauhanen, A., Arijä-Blázquez, A., Sillanpää, E., Rinkinen, N., & Häkkinen, A. (2011). Individual responses to combined endurance and strength training in older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 43(3), 484-490. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181f1bf0d>
- Lange, E., Kucharski, D., Svedlund, S., Svensson, K., Bertholds, G., Gjertsson, I., & Mannerkorpi, K. (2019). Effects of Aerobic and Resistance Exercise in Older Adults With Rheumatoid Arthritis: A Randomized Controlled Trial. Arthritis Care and Research, 71(1), 61-70. <https://doi.org/10.1002/acr.23589>
- Bartlett et.al (2018). Ten weeks of high-intensity interval walk training is associated with reduced disease activity and improved innate immune function in older adults with rheumatoid arthritis: a pilot study. Arthritis research & therapy, 20(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s13075-018-1624-x>.

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 Geriatria y Gerontología
- The Gerontologist
- Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences

Interneteko helbide interesgarriak

- 50-Plus Fitness Association: www.50plus.org
- American College of Sports Medicine: www.acsm.org
- American Geriatrics Society: www.americangeriatrics.org
- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: www.healthyageing.eu
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): www.isapa.org
- Keiser Institute on Aging: 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
- Staying Healthy Through Education and Prevention (STEP): www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm

OHARRAK