

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

25803 - Gaixotasunen Bat duten Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa

ECTS kredituak:

4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Ikerketa zientifikoek eguneroko bizimodu aktiboa egiteak dakartzan onurak frogatu eta berretsi dituzte. Era berean, erabat frogatuta dago jarduera fisikorik ezaren (sedentarismoa eta/edo jarduera fisikorik eza) eta gaixotasun kronikoen intzidentziaren (gaixotasun kardiobaskularrak, arnasketakoak, metabolikoak, osteoartikulazioak eta psikearekin lotutakoak. Horregatik guztiagatik, jarduera fisikoaren espezialistek diseinatutako ariketa fisikoa (AF) beharrezkoa da egungo gizartean.

Ikasleek gaur egungo gizartean gehien agertzen diren patologien oinarria ezagutzen ikasiko dute, baita jarduera fisikoak patologiekin duen harremana ere, bai prebentzioan, bai patologia hori osasun-tratamenduetarako programa lagungarri gisa erabiltzean. Jarduera fisikoak gizartean zabalduen dauden patologietako batzuen aurrean dituen arriskuak eta onurak ezagutzea da helburua. Aldi berean, patologia dituzten biztanleentzako AF saioak diseinatuko dira, gaitasun fisikoa eta mentala hobetzeko edo mantentzeko, ezaugarri indibidualen arabera.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

IRAKASGAIAREN GAITASUNAK:

1. Gaixotasun kroniko ez-transmitigarri nagusien oinarrizko etiologia eta fisiopatologia ezagutzea, baita gaixotasun kroniko ez-transmitigarriaren ondorioak ere.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK 1- Ikasleek gure gizartean transmititu ezin diren gaixotasun kroniko nagusien ondorioak eta kausak ezagutuko dituzte, baita AF erregularren onurak ere, aurkeztutako patologietan bizimodu osasungarria sustatzeko.

2. Transmititu ezin diren patologia kronikoak dituzten biztanleen AF saioak diseinatzea, gaitasun fisikoa eta mentala hobetzeko edo mantentzeko, bakoitzaren ezaugarrietara egokituta.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK2- Ikasleek osasunerako eta ongizaterako jarduera fisikoko praktika bat diseinatzen eta antolatzen jakingo dute, xede-biztanleriak uler dezan jarduera fisikoaren eta osasunaren eta ongizatearen arteko erlazioa biztanleria mota bakoitzerako material egokiarekin.

3. Patologia kronikoak dituzten pertsonen arrisku-faktoreak eta kontraindikaturak ariketak interpretatzea, praktika segurua ziurtatzeko, patologia bakoitzaren arabera.

3. IKASKUNTZAREN EMAITZAK- Ikasleek jakingo dute jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak aztertzen, biztanle-talde guztietan istripuak eta gehiegizko ahaleginak gertatzeko arriskua saihesteko.

4. Farmako batzuek jarduera fisikoaren praktikan dituzten ondorioak ezagutzea, ariketa fisikoaren diseinuan eta monitorizazioan dituzten inplikazioak baloratzeko eta, horrela, gertaera negatiboen arriskua saihesteko.

4. IKASKUNTZAREN EMAITZAK - Ikasleek farmako nagusien ondorioak ezagutuko dituzte kirol-jarduera fisikoa egitean, arriskuak saihesteko eta behar izanez gero nola jokatu jakiteko.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1-AURKEZPENA: ikasgaia gaikako multzotan aurkeztzen da, eta bloke horietan garatzen da: a) fisiopatologiaren deskribapena eta horietan AFren praktikan duten eragina; b) AFren bidez laguntzeko programa, arretak, arriskuak, kontraindikaturak ariketak eta azken gida zientifikoetan oinarritutako AF-aren diseinua barne.

2- Gaixotasun kardiobaskularrak.

3- Arnasketako gaixotasunak.

4- Lokomozio-aparatuaren gaixotasunak.

5- Sistema endokrinoaren gaixotasunak.

6- Onkologiko-gaixotasunak.

7- Sistema neuropsikologikoaren gaixotasunak.

8- Gaixotasunetan AF-aren DISEINUA-APLIKAZIO PRAKTIKOA:

- Diseinu indibidualizatua: pertsona baten osasun- eta patologia-egoera ezagutzea, dituen arriskuak zehaztea, familia-

hezkuntzako programa diseinatzea.

METODOLOGIA

Irakasgaiak funtsezko bi zati ditu:

A) patologiaren edo patologia-taldeen deskripzio teorikoa eta magistrala, ikasleekiko interakzioa erraztuz etengabeko feedbacka lortzeko.

B) patologiaren laguntza-programa, AF-aren diseinuaren eta ezarpenaren bidez, alderdi teorikoa (azken aurrerapenak AF-aren diseinuan) eta benetako kasuei buruzko azterlanetan aplikatzea barne. Taldeka lan egingo da, AF-ko programak garatzeko. Lan horiek nahitaez entregatu behar dira ebaluazio jarraitua egiteko, eta horietako batzuk azken ebaluazioaren modalitatean ere eskatuko dira.

- G017 zeharkako konpetentzia (Jarduera fisikoaren eta ingelesezko kirolaren esparruko literatura zientifikoa ulertzea) irakurketa zientifikoen bidez ebaluatu eta kalifikatuko da, bai eta irakurketa horiek EFren diseinuan duten aplikazioa ere.

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	52,5		15						

Legenda: M: Magistrala S: Mintegia GA: Gelako p.
GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p. GCL: P. klinikoak
TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 50
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 10
- Banakako lanak % 5
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 30
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 5

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluazioa bi modutan egin ahal izango da, modu jarraituan edo amaieran:

ETENGABEKO EBALUAZIOA

Irakasgaia 2 zatitan banatuko da: patologien ezagutzari buruzko zati teorikoaren %50 + patologia dituzten pertsonen lanbide-heziketaren diseinuari buruzko notaren %50.

Patologien EZAGUTZARI buruzko zati teorikoaren %50eko nota ebaluatzeko, gai-zerrenda hiru multzotan banatuko da:

1-Kardiobaskularra eta arnasketa-gaixotasunak.

2-sistema endokrinoarekin erlazionatutako gaixotasunak eta gaixotasun osteoartikularrak.

3-Onko-gaixotasunak eta sistema neuropsikologikoarekin erlazionatutako gaixotasunak.

Bloke bakoitzaren ondoren test motako kontrol bat egingo da. Gainditutzat jotzeko, 5/10 lortu beharko da, eta hiru zatien batez bestekoaren guztizkoan nota 6/10 edo gehiagokoa izan beharko da. Zati batean adierazitako 5/10 lortzen ez bada, azken azterketara igaroko da.

Hiru zatietara aurkeztu den ikasleak, baldin eta horietako bik 6 baino nota handiagoa badute (>6) eta hiruetako batek 5 baino nota txikiagoa badu (< 5), azken deialdi arruntean aurkeztu ahal izango da, < 5 zatiarekin bakarrik. Bi zati edo hirurak gainditu ez baditu, azken azterketara aurkeztuko da gai guztiarekin.

Lehenengo kontrolera aurkezten ez diren ikasleak zuzenean pasatuko dira ohiko deialdira azterketara.

Patologia dituzten pertsonentzako AF DISEINUA ataleko notaren %50 modu banaka eta taldeka:

- BANAKA: ariketa fisikoaren intentsitateen diseinua (%5).
- TALDEKOA: gutxienez 2 kide, gehienez 4 talde bakoitzean. Irakurketa espezializatuak eta hausnarketak (%5), ahozko formalaren gelan aurkeztu beharrekoak edo grabatuak, aurrez aurre egin behar ez bada. Ebaluazioa eta kalifikazioa (G017 gaitasuna) errubrika baten bidez, eta talde-kalifikazioa. Kasua aztertzeke lana (%30), non ikasturtean zehar garatu eta aurkeztuko den. Ariketa fisikoaren diseinuarekin lotutako zereginak (%10). Ebaluazioa eta kalifikazioa: errubrika baten eta talde-kalifikazioaren bidez.*

* Zeregina bakoitzaren notaren kalifikazioa taldekideen artean banatuko da egindako lanaren arabera, hau da, irakasleak puntuaketa osoaren nota bat proposatuko du eta ikasleek taldekideen artean banatuko dute nota hori.

- Beharrezkoa da testak, intentsitateen diseinatzeko banakako proba eta taldeko lanak gainditzea, ikasgaia gainditzeko.
- Ikasleren batek bi aldeetako bat gainditzen ez badu, onartu gabeko zatia bakarrik joango da ezohiko deialdira. Nota partzialak ikasturte batetik hurrengora gorde daitezke, kasuan kasuko gaitasunak gainditu direla ulertuta.

Etengabeko EBALUAZIOARI UKO EGITEA: ebaluazio-proben pisua kalifikazioaren %40tik gorakoa izanik, nahikoa izango da "patologien ezagutza" eta "AF-aren diseinua" ataletako probetara ez aurkeztea, azken kalifikazioa aurkeztu gabe edo aurkeztu gabe geratzeko. Dena den, ikasleek ere 9 asteko epea izango dute lauhileko irakasgaietarako, lauhilekoa hasten denetik aurrera uko egiteko.

AZKEN EBALUAZIOA:
Patologien zati teorikoaren %50eko nota. Test motako azterketa izango du. Azterketa hori gainditzat jotzeko, 6/10 lortu beharko da.
%50eko nota patologiak dituzten pertsonentzako AFren diseinu-zatian. Azterketa bat izango du, test moduko galderekin (7/10 proba gainditzeko), eta AF-aren intentsitatearen diseinua (%30). Era berean, kasua aztertzeko lana ere aurkeztu behar da (%30), bai eta irakaslearekin adostutako artikulua zientifiko bati buruzko ahozko aurkezpena ere (%5). Zati hau gainditzat jotzeko, beharrezkoa da 5/10 bat ateratzea proba guztietan.
DEIALDIARI UKO EGITEA
- Deialdiari uko eginez gero, ez aurkeztutzat edo ez aurkeztutzat joko da.
- Azken ebaluazioa denean, azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.
Protokoloa, UPV/EHUko EBALUAZIO PROBATAN ETA LAN AKADEMIKOETAN PRAKTIKA DESHONESTAK EDO FRAUDULENTAK PREBENITZEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: azterketako eta ebaluazioko ohiko printzipio etikoak hautsiz gero, ZERO (0,0-SUSPENTSOA) kalifikatuko da.

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

ETENGABEKO EBALUAZIOA: Ebaluazio-irizpideak ohiko deialdiko berberak izango dira. Ikasleren batek ohiko deialdian bi alderdietako bat gainditzen ez badu, onartu gabeko zatia bakarrik aurkeztu ahal izango da ezohiko deialdian. Gainditutako nota partzialak hurrengo ikasturterako gorde daitezke, ebaluatutako gaitasunak gainditu direla kontuan hartuta.
Gainerako ikasleek amaierako ebaluazioa egingo dute, patologien teoria (%50) eta ariketa fisikoaren diseinua (%15) barne hartuta. Nahitaezkoa da kasu-azterketa batean ariketa fisikoa diseinatzeko lana entregatzea (%30) eta irakaslearekin adostutako artikulua zientifiko bat ahoz aurkeztea (%5).
Azken ebaluazioa denean, azterketen data ofizialean ezarritako probara aurkezten ez bada, automatikoki uko egingo zaio dagokion deialdiari.
UPV/EHUko EBALUAZIO-PROBAK ETA LAN AKADEMIKOETAN: azterketako eta ebaluazioko ohiko printzipio etikoak hautsiz gero, ZERO kalifikazioa izango du (0,0-SUSPENTSO).

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

KLASEAN AURKEZTUTAKO ARTIKULU ZIENTIFIKOAK.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

American College of Sports Medicine, 2021. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed.

Gehiago sakontzeko bibliografia

Klasean bertan emango diren artikulak.

Aldizkariak

Interneteko helbide interesgarriak

PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>
Exercise is medicine: <http://www.exerciseismedicine.org/>

OHARRAK

Egela erabiltzea derrigorrezkoa izango da klasea jarraitzeko.