

IRAKASKUNTZA-GIDA

2025/26

Ikastegia

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

Zikl.

Zehaztugabea

Plana

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikastaroa

3. maila

IRAKASGAIA

25763 - Osasunerako Ariketa Programen Diseinua

ECTS kredituak:

6

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Gaur egungo gizartearen aktibitate fisiko ezak, osasun publikoaren arazo garrantzitsuenetako bat bihurtu da. Ahalmen funtzionalaren hondatze goiztiarra, diabetesa, obesitatea eta bihotzeko gaixotasunen tratamenduek suposatzen duten kostua ere handitzen jarraitzen du. Gainera, gure gizartean adin guztietan bizi ohitura sedentarioagoak ezarri direnez, osasun arloko gastua handitu egin da.

Eguneroko bizitzan garraiobideen erabilera gutxitzea eta aisialdian jarduera fisikoa egiteak asko lagundu dezake sedentarioak diren pertsonak bizi ohitura aktiboagoak izaten. Hori dela eta, ezinbestekoa da osasunera bideratutako jarduera fisiko programak diseinatzea. Beti ere, hauek emaitza zientifikoetan oinarrituta eta esparru politiko zein komunitariorik bultzatuz.

Bizi kalitatea hobetzeko, pertsonak eta komunitateek osasunean eragiten dituzten faktoreen gain kontrol handiagoa sortzen dutenean, osasunaren suspertzea egiten ari dira. Ikuspegi honetatik abiatuz, beharrezkoa da ariketa fisikoko programa eraginkorrak diseinatzea, osasunerako jarduera eta ariketa fisikoaren praktika suspertuko dituzten jokabide positiboak promozionatuz eta baita praktika hau lagunduko duten ingurumedio eta benetazko aukerak sustatuz.

Osasunerako jarduera eta ariketa fisikoaren sustapenerako arloan ikasleek lan egin ahal izateko beharrezkoak dituzten oinarri teoriko-praktikoak emango zaizkie irakasgai honetan. Ikasleek aukeratzen duten esparru zehatz batean sustapenerako proiektuak sortu ahal izateko, promoziorako programen diseinuaren prozesua aztertuko da bere 5 fase ezberdinetan: Praktikan ipintzea, programaren prestaketa, diseinua, garapena eta ebaluazioa. Era berean, arlo ezberdinetako praktika egokien adibide ezberdinak eztabaidatuko dira.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

GAIA/IRAKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:

CE1 - Jarduera fisikoa baldintzatzen duten faktoreak ezagutzea eta hauek pertsonetan ebaluatzea, gizabanakoen behar berezietara egokitzen diren osasunera bideratutako jarduera fisikoko programak diseinatu ahal izateko

-IE1- Ikasleak jarduera fisikoa baldintzatzen duten faktoreak eta hauek pertsonetan nola ebaluatu jakingo du, osasunera bideratutako jarduera fisikoko programak populazio ezberdinetan diseinatu ahal izateko

CE2 - Jarduera fisikoaren sustapenerako politikak, programak eta estrategiak aztertzea, hauen helburuak, jarduera esparruak eta helburu diren azpi populazioak kontutan izanik.

-IE2- Ikasleak jarduera fisikoaren sustapenerako politikak, programak eta estrategiak aztertzen jakingo du.

CE3 - Jarduera fisikoaren sustapenerako programak diseinatzea eta aktibatzea, hauen jarraipena eta ebaluazioa eginez, esku-hartzearen eraginkortasuna balioztatzeko.

-IE3- Ikasleak jarduera fisikoaren sustapenerako programak diseinatzen, aktibatzen eta ebaluatzen jakingo du populazio ezberdinetan.

ZEHARKAKOAK:

G021 - Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea.

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

G022 - Printzipio etikoak lanbidean aritzean.

-IE022- Ikasleak bizi estilo osasungarriak sustatuko ditu jarduera fisikoaren bidez.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

EDUKI MULTZO TEORIKOA

1.EDUKI MULTZOA. OSASUNERAKO ARIKETA FISIKO PROGRAMEN DISEINUA

1.1. Ariketa Fisiko-Osasuna arteko erlazioa.

1.2. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaiak.

1.3. FITT printzipioa adinaren arabera.

1.4. Osasunarekin erlazionatutako sasoi fisikoaren osagaien entrenamenduaren ezaugarri tekniko eta metodologikoak.

1.5. Osasunerako ariketa fisiko programen diseinuaren faseak eta inplementazioa.

1.6. Osasunerako ariketa fisiko programen balorazioa.

1.7. Osasunerako ariketa fisiko programen kontrola eta jarraipena

EDUKI MULTZO PRAKTIKOA

Ikasgela praktikak:

- Taldekako lanaren bitartez, osasunerako Ariketa Fisiko programa espezifikoko baten diseinua burutuko da.
- Taldekako lanaren bitartez, osasunerako Ariketa Fisiko programa espezifikoko baten diseinua egin aurretik burutu beharreko elkarriketa eta protokolo osoa diseinatuko da.
- Taldekako lanaren bitartez, osasunerako Ariketa Fisiko programa baten diseinurako populazio dianaren identifikazioa burutuko da (esparru ezberdinen azterketa).
- Taldekako lanaren bitartez, ariketa fisikoaren atxikimendua hobetzeko estrategia espezifikoaren diseinua burutuko da adin-tarte ezberdinetan.
- Aukeratutako kasu zehatz bati zuzendutako osasunera bideratutako ariketa fisiko programa espezifikoko baten diseinua burutuko da.
- Diseinatutako ariketa fisiko programaren saio ezberdinak praktikoki aurrera eramango dira.
- Ariketa fisiko programa baten saioetako bloke ezberdinak (helburu ezberdinak dituztenak) era praktikoa batean garatuko dira. Hauetan, ikasleek saio teorikoetan landutako saioen garapenerako aspektu metodologiko guztiak praktikan ipini beharko dituzte.

METODOLOGIA

- Irakasgaiaren edukiak era teoriko eta praktikoa batean landuko dira. Irakas-ikaste metodo ezberdinak eta eskuragarri dauden baliabide didaktiko ezberdinak erabiliko dira. Irakasgaiaren saioak saio magistraletan eta gelako praktiketan antolatuko dira:
- SAIO MAGISTRALAK (aurkezpen teorikoak, PPT eta bideoak ere erabiliko dira, bai taldeka zein bakarka).
 - GELAKO PRAKTIKAK (gaitasun ezberdinak praktikoki garatzeko jarduerak).
- G021 Zeharkako gaitasuna (Printzipio etikoak lanbidean aritzean) lan taldeetan egindako zereginen bitartez landuko eta ebaluatuko da.
- G022 Zeharkako gaitasuna (Printzipio etikoak lanbidean aritzean) klase magistralean landuko eta ebaluatuko da.

IRAKASKUNTZA MOTAK

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

- Praktika (ariketak, kasuak edo buruketak) % 20
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, 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, osasunera bideratutako Ariketa Fisiko Programa baten Diseinua burutu beharko da. Lan honetan, irakasgaiaren eduki teoriko guztiak garatu eta agokitutako dira talde bakoitzak aukeratzen duen kasu praktikoa zehatzera.

-Notaren %20

Nota hau, bai ikasgelan eta bai ikasgelatik kanpo burututako praktika eta zereginari dagokio.

-Notaren %40

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

Etengabeko ebaluazioan ebaluatua izan ahal izateko, ikaslegoak Egela publikatuta dauden zereginen %100-a gaindituta izan beharko du gutxienez 5 batekin.

Etengabeko ebaluazioaren irizpide hauek, irakasgaiaren hasieratik bukaerara ebaluazio mota honen baldintzak betetzen duen irakaslegoari 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.

2. BUKAERAKO EBALUAZIOA:

- Notaren %100:

Idatzizko azterketa bati dagokio. Azterketa honek bi zati izango ditu. Lehenengoa, test erako azterketa bat izango da, eta hau gainditzeko beharrezkoa izango da galderen %65a era egoki batean erantzutea. Gaizki erantzundako galderek ez dute puntuaziorik kenduko. Azterketaren bigarren zatia garatzeko galderez osatuta egongo da.

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 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).

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Notaren %100:

Ohiko deialdian ebaluazio jarraia egitea aukeratu zuen ikasleak azken ebaluazio bat izango du.

Ebaluazio hau idatzizko azterketa bati dagokio. Azterketa honek bi zati izango ditu. Lehenengoa, test erako azterketa bat izango da, eta hau gainditzeko beharrezkoa izango da galderen %65a era egoki batean erantzutea. Gaizki erantzundako galderek ez dute puntuaziorik kenduko. Azterketaren bigarren zatia garatzeko galderez osatuta egongo da.

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

DEIALDIARI UKO EGITEA

Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba 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).

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

eGela plataforma erabiltzea ezinbestekoa da.

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.
- Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, et al. Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. Medicine & Science in Sports & Exercise 2015;47(11):2473-9.
- OMS (2018) More active people for a healthier world. Global action plan on physical activity 2018-2030
- Roberts A, Wilson R, Gaul C. Incorporating exercise prescriptions into medical education. BCMJ 2021;63(6):238-41.
- American College of Sports Medicine's guidelines for exercise testing and prescription Guidelines for exercise testing and prescription. 2018. ISBN: 978-1-4963-3907-2, ISBN: 978-1-4963-3906-5, ISBN : 1-4963-3907-X
- Powell KE, King AC, Buchner DM, et al. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition. Journal of Physical Activity and Health 2018;1-11.
- Thornton JS, Frémont P, Khan K, et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Clinical Journal of Sport Medicine 2016;26(4):259-65.
- Codima A, das Neves Silva W, de Souza Borges AP, de Castro G Jr. Exercise prescription for symptoms and quality of life improvements in lung cancer patients: a systematic review. Supportive Care in Cancer. 2021;29(1):445-57.

Gehiago sakontzeko bibliografia

LIBROS:

- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Fertman, C. & Allensworth, D.(Eds.) (2010). Health promotion programas. From theory to practice. Society for Public Health Education. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.

DOCUMENTOS ELECTRONICOS:

<http://www.msc.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
<http://www.trainingexcellence.es/files/stepstohealth>

Foster C (2000) Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European network for the promotion of health-enhancing physical activity (report on the Internet). UKK Institute, Tampere. Available from: <http://www.hepa.ch/gf/hepa/expertmeeting/documentation.htm> Cited 5 Jan

HEPA Europe (2005) The European Network for the Promotion of Physical Activity. 1st meeting of the Network, Gerlev, Denmark, 26-27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9

Shephard RJ, Lankenau B, Pratt M, Neiman A, Puska P, Benaziza H, Bauman A (2004) Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through



October 2, 2002, Atlanta, Georgia. Public Health Rep (serial on the Internet) 119 (3):346-351. Available from: <http://www.publichealthreports.org/issuecontents.cfm?Volume>

Aldizkariak

Journal of Physical Activity and Health
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>

Journal of Science and Medicine in Sport
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>

European Journal of Sport Science
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>

Medicine and Science in Sports and Exercise
<http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

Interneteko helbide interesgarriak

International workshop on national physical activity promotion strategies. Wageningen, the Netherlands, 13-14 November, 2008.
http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523_1

Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity
<http://www.euro.who.int/document/E88871.pdf?language=>

HEPA Europe (European network for promotion of health-enhancing physical activity)
www.euro.who.int/hepa

Designing Programs of Physical Activity for Girls and Young Women
<http://www.canada2002.org/e/toolkit/organizations/designing.htm>

Obesity/nutrition/Steps to health
www.euro.who.int/obesity
www.euro.who.int/nutrition

Online inventory on physical activity promotion
<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

Healthy Cities and urban governance programme
www.euro.who.int/healthycities

Move for health day
www.euro.who.int/moveforhealth

WHO headquarters/ Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health
www.who.int/dietphysicalactivity/en

<http://www.who.int/moveforhealth/en/>
<http://www.ispah.org/>
http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp
<http://www.euro.who.int/hepa>
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-and-young-people/>
<https://www.health.gov.au/topics/physical-activity-and-exercise/physical-activity-and-exercise-guidelines-for-all-australians/for-infants-toddlers-and-preschoolers-birth-to-5-years>
<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/05/24-hour-movement-guidelines-children-and-young-people-5-to-17-years-fact-sheet.pdf>
<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/05/24-hour-movement-guidelines-children-and-young-people-5-to-17-years-brochure.pdf>
<https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>
https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_Being%20Active%20with%20Your

%20Young%20Child.pdf
¿

OHARRAK