



# Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

## Datu Orokorrak

---

Irakasgaia: FITNESS ETA KIROL-JOERA BERRIAK

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA

Mota: HT

ECTS kredituak: 12 ECTS

Maila: 3.

Denbora-banaketa: seihilekoa, urtea, etab. URTEKOA

Hizkuntza: GAZTELANIA

Irakasle-taldea: Dk. Arkaitz Garbisu Hualde [arkaitz.garbisu@euneiz.com](mailto:arkaitz.garbisu@euneiz.com); Leyre Sánchez Penilla [leyre.sanchez@euneiz.com](mailto:leyre.sanchez@euneiz.com)

Irakasgaiaren aurkezpena:

Fitness eta Kirol Joera Berriak irakasgaiak fitness-aren eta kirol-joera berrien arloko metodologia eta praktika berrienak aztertzen ditu. Ikasleek entrenamendu funtzionaleko modalitateak, egokitzapen fisikoko programak eta jarduera berritzaileak aztertuko dituzte, hala nola HIIT, CrossFit, Pilates, yoga eta entrenamendu esekiak, besteak beste. Gainera, fitness-programen plangintzarekin, errendimenduaren jarraipenerako teknologiaren erabilerarekin eta osasunaren eta ongizatearen sustapenean sortzen ari diren joerekin lotutako alderdiak jorratuko dira.

## Datu espezifikoak

---

### Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)

|                           |     |                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ezagutzak edo Edukiak (E) | E9  | Kirol-taldeak eta -taldeak gidatzeko elementuak ezagutzea.                                                                                                                           |
|                           | E12 | Kirol-entrenamenduaren prozesuaren oinarri orokorrak ulertzea.                                                                                                                       |
| Gaitasunak (GA)           | GA3 | Ikerketa zientifikoko metodoa aplikatzea, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako gradudunaren lanbide-praktika hobetzeko eta eguneratzeko.                                   |
|                           | GA5 | Mugimen-trebetasunak eskuratzea eta jarduera fisikoan eta kirolean praktika gauzatzen dela erakustea.                                                                                |
|                           | GA8 | Jarduera fisikoaren eta kirolaren programak planifikatzea eta ebaluatzea irakaskuntzan, entrenamenduan, osasunean, kudeaketan, birsorkuntzan eta berregokitze fisikoan eta kirolean. |
| Trebetasunak eta          | TD  | Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako                                                                                                                                       |



# Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Abileziak (T) |    | gradudunaren lanbidearen mugak eta konpetentziak ezagutzea, eta identifikatzea noiz den beharrezkoa beste profesional batengana bideratzea.                                                                                                          |
|               | TE | Besteekin elkarlanean aritzea eta proiektu komun batean laguntzea.                                                                                                                                                                                   |
|               | TF | Informazioa, ideiak, arazoak eta konponbideak transmititzea publiko espezializatu eta ez-espezializatu bati.                                                                                                                                         |
|               | TH | Gizonen eta emakumeen arteko berdintasunerako oinarritzko eskubideak errespetatzea; Giza Eskubideen sustapena, irisgarritasun unibertsalaren eta guztientzako diseinuaren printzipioak; bakearen eta balio demokratikoen kulturaren berezko balioak. |

## Irakasgaiaren Edukia\*

- Fitnessaren eta wellnessaren kontzeptualizazioa.
- Entrenamendu pertsonala eta sektoreko joerak.
- Crossfit®
- Joera eta baliabide berriak kirolariaren entrenamenduan eta prestakuntzan.

(\* Garatutako edukia eskuragarri dago Unibertsitateko Campus Birtualean argitaratutako irakasgaiaren irakaskuntza-programazioan)

## Irakaskuntza-metodologiak eta prestakuntza-jarduerak

Irakasgai honetan erabilitako irakaskuntza-metodologiak honako hauek dira:

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| IM1 | Azalpenezko metodoa                                    |
| IM2 | Kasu-azterketak                                        |
| IM3 | Arazoetan oinarritutako ikaskuntza                     |
| IM4 | Proiektuetan oinarritutako ikaskuntza                  |
| IM5 | Ikasketa kooperatiboa                                  |
| IM6 | Tutoretzak                                             |
| IM8 | Mugimen-praktikak egiteko metodologia parte-hartzailea |

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:



# Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

| Prestakuntza-jarduerak                                         | Aurreikusitako orduak | presentzialtasuna ( %) |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| PJ1: Klase teorikoa                                            | 44                    | 100                    |
| PJ3: Lanak egitea (banakakoak eta/edo taldekoak)               | 72                    | 20                     |
| PJ4: Banakako tutoretza                                        | 2                     | 50                     |
| PJ11: Taldeko tutoretza                                        | 4                     | 50                     |
| PJ5: Ikasketa independentea eta ikaslearen lan autonomoa       | 114                   | 0                      |
| PJ6: Ebaluazio-probak                                          | 5                     | 100                    |
| PJ10: Praktiak kirol-erakundeekin eta/edo kirol-instalazioetan | 59                    | 100                    |
| <b>Guztira</b>                                                 | <b>300</b>            |                        |

## Ebaluazioa: Ebaluazio-sistemak eta -irizpideak

Irakasgai honetan honako ebaluazio-sistema hauek erabili dira:

| Izendapena                                               | Gutx. hazt. | Gehi. hazt. |
|----------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| ES1: Ikaslearen bertaratzea eta parte-hartzea ebaluatzea | 5           | 15          |
| ES2: Lanen ebaluazioa                                    | 0           | 45          |
| ES3: Ebaluazio- eta/edo azterketa-probak                 | 0           | 45          |
| ES7: Gaitasun motorrak eskuratzeko proba praktikoa       | 20          | 45          |

Ikasleak bi ebaluazio-modalitate ditu irakasgaia gainditzeko:

- Etengabeko ebaluazioa, urtean 2 deialditan: ohikoa eta ezohikoa.
- Ebaluazio bakarra, urtean bi deialdirekin.



# Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

- EUNEIZ Unibertsitatean, ebaluazio jarraitua (irakasleek definitutako irakasgaiaren jarduera ebaluagarrien batez besteko haztatua) funtsezko ebaluazioa da, baina EUNEIZek ebaluazio bakarra egiteko aukera ematen dio ikasleari (azterketa bakarra).
- Ezin da aldatu ikasturtean zehar ikasleak aukeratutako ebaluazio-modalitatea (jarraitua izatetik bakarra izatera).
- Ebaluazio bakarraren modalitatea baliatu nahi duen ikasleak hori **justifikatzen** duen idazki formal bat eskatu beharko die irakasgaiaren ardura duten irakasleei eta tituluaren koordinazioari, ikasturtea hasten den lehenengo bi asteetan.
- Ikaslearen % 80 eskola presentzialetara joaten ez bada, ezingo da ohiko deialdira aurkeztu eta automatikoki ezohiko deialdira igaroko da.
- Hutsegiteak irakasgaiaren ardura duen irakasleari justifikatu behar zaizkio, astebeteko epean gehienez ere. Egiaztagiri ofiziala posta elektronikoz aurkeztu beharko zaio irakasle arduradunari.
- Salbuespen gisa, irakasgaiak arduratzen den irakasleak beste irizpide osagarri batzuk ere erabili ahal izango ditu, hala nola ikaslearen parte-hartzea, jarrera, jardun- eta aprobetxamendu-maila eta abar, ikasleak deialdi arruntan jarraitzeko aukera izan dezan, baldin eta gutxienez bertaratzea % 70etik gorakoa bada.
- Ikaslea ezohiko ebaluaziora joango da BAKARRIK suspenditutako zatiekin.
- Irakasgaiaren kalifikazio-sistemak 1125/2003 Errege Dekretuan ezarritakoari jarraitzen dio, eta lortutako emaitzak 0tik 10era bitarteko zenbakizko eskalari jarraituz kalifikatuko dira, dezimal baten adierazpenarekin.
  - 0-4,9: Gutxiegia (GT).
  - 5,0-6,9: Nahiko (NK).
  - 7,0-8,9: Oso ongi (OO).
  - 9,0-10: Bikain (BI)
- «Ohorezko matrikula» aipamena 9.0 edo gehiagoko kalifikazioa lortu duten ikasleei eman ahal izango zaie. Kopurua ez da izango dagokion ikasturtean ikasgai batean matrikulatutako ikasleen ehuneko bost baino handiagoa, matrikulatutako ikasleen kopurua 20tik beherakoa denean izan ezik; kasu horretan, «Ohorezko Matrikula» bakarra eman ahal izango da.
- Ebaluazio-jarduerarik egiten ez duen ikasle matrikulatua ez-aurkeztutzat (EA) joko da.
- Idatzizko ebaluazio-jarduera orok (lanak, azterketak...) ortotipografia-hutsegiteak hartuko ditu kontuan azken kalifikazioan.
- Plagioa debekatuta dago, bai lanetan, bai azterketetan; antzemanek gero, kalifikazioa gainditu gabe geratuko da. Gainera, campus birtualaren bidez entregatutako lanak Turnitin tresnak



# Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

aztertuko ditu:

- Irakasleak % 20 eta % 30 arteko antzekotasun-indizea duten txostenak berrikusiko ditu, plagio-iturri posibleak aztertzeko eta justifikatuta dauden ebaluatzeko.
- Irakaslearen analisia egin ondoren, % 30etik gorako antzekotasun-indizea duen edozein lan ez da ebaluatuko.

## **Bibliografia eta ikasteko beste baliabide batzuk**

### Oinarrizko Bibliografia

- Baz-Valle, E., Balsalobre-Fernández, C., Alix-Fages, C., & Santos-Concejero, J. (2022). A systematic review of the effects of different resistance training volumes on muscle hypertrophy. *Journal of Human Kinetics*, 81(1), 199-210.
- Zatsiorsky, V. (Ed.). (2008). *Biomechanics in sport: performance enhancement and injury prevention*. John Wiley & Sons
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2011). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

### Bibliografia Osagarria

- Blazevich, A., & Blazevich, A. J. (2017). *Sports biomechanics: the basics: optimising human performance*. Bloomsbury Publishing.

### Gomendatutako Beste Ikaskuntza-baliabide Batzuk

- <https://www.reactivetrainingssystems.com/Home/Main>