



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: JOERA BERRIAK JARDUERA FISIKOAN ETA BIZI-KALITATEAN.

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA.

Mota: HAUTAZKOA.

ECTS kredituak: 6 ECTS

Maila: 4º

Denbora-banaketa: 1. SEIHILEKOA.

Hizkuntza: GAZTELANIA.

Irakasle-taldea: Mikel Urbano Díaz de Guereñu mikel.urbano@euneiz.com

Irakasgaiaren aurkezpena:

Jarduera fisikoaren eta bizi-kalitatearen joera berriak irakasgaiak ikuspegi berriak jorratzen ditu jarduera fisikoaren sustapenean, hainbat biztanleria-talderen bizi-kalitatea hobetzera bideratuta. Adinera, generora, aniztasunera eta osasun-egoerara egokitutako estrategiak aztertuko dira, eta arreta berezia jarriko zaio adinekoei eta patologia espezifikoak dituzten populazioei ariketa fisikoa agintzea. Gainera, jarduera fisikoa kudeatzeko, kontrolatzeko eta ebaluatzeko tresnak aztertuko dira, ikuspegi integral eta eguneratu batekin, osasunerako eta ongizaterako programa eraginkor eta seguruak diseinatu eta aplikatu ahal izateko.

Datu espezifikoak

Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)

Ezagutzak edo Edukiak (E)	E10	Hezkuntza-izaerako kirol-jarduerak irakasteko eta ikasteko proposamen metodologikoak ulertzea eta identifikatzea, bai irakaskuntza formalean, bai informalean.
	E13	Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean eragiten dituen arriskuak identifikatzea.
Gaitasunak (GA)	GA1	Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak aplikatzea lanbide-zeregina garatzean.
	GA2	Teknologia berriek (IKT) ematen duten informazioa bilatzea, antolatzea eta interpretatzea.
	GA6	Ikasketa-plan honetan garatutako jarduera fisikoaren eta kirolaren arloetan ezagutzak dituela erakustea eta ulertzea.
	GA7	Datu garrantzitsuak biltzea eta interpretatzea, gizarte-, zientzia- edo etika-arloko gai garrantzitsuei buruzko



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

		gogoeta barne hartzen duten iritziak emateko, batez ere jarduera fisikoen eta kirol-jardueren barruan.
	GA8	Jarduera fisikoaren eta kirolaren programak planifikatzea eta ebaluatzea irakaskuntzan, entrenamenduan, osasunean, kudeaketan, birsorkuntzan eta berregokitze fisikoan eta kirolean.
Trebetasunak eta Abileziak (T)	TA	Arrazoibide moralaren eta erabakiak hartzearen printzipioak aplikatzea, arazo etikoak, juridikoak, legalak, deontologikoak eta justizia sozialekoak konpontzeko, lanbide-jarduna hobetze aldera.
	TG	Ezagutzak lanari edo bokazioari aplikatzea, jarduera fisikoaren eta kirolaren azterketa-eremuko arazo konplexuak konpontzeko, eta haien eraginkortasuna demostratzea argudioak eginez eta defendatuz.
	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

- Jarduera fisiko osasungarria sustatzea, biztanleria-talde bakoitzaren ezaugarriak kontuan hartuta, generoari eta aniztasunari arreta berezia eskainiz.
- Populazio osasuntsuetan edo patologia espezifikoak dituztenetan (mediku batek diagnostikatuak edo agindutakoak) jarduera fisikoa kudeatzeko, kontrolatzeko eta ebaluatzeko tresnak.
- Adinekoentzako eta osasun-arazoak dituzten pertsonentzako ariketa fisikoa diseinatzea, aholkatzea eta aplikatzea.

Irakaskuntza-metodologiak eta Prestakuntza-jarduerak

Irakasgai honetan erabilitako irakaskuntza-metodologiak honako hauek dira:

IM1	Azalpenezko metodoa.
IM2	Kasu-azterketak.
IM3	Arazoetan oinarritutako ikaskuntza.



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

IM4	Proiektuetan oinarritutako ikaskuntza.
IM5	Ikasketa kooperatiboa.
IM6	Tutoretzak.

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:

Prestakuntza-jarduerak	Aurreikusitako orduak	presentzialtasuna (%)
PJ1: Klase teorikoa.	26	100
PJ2: Praktika-klasea.	24	100
PJ3: Lanak egitea (banakakoak eta/edo taldekoak).	25	20
PJ4: Banakako tutoretza.	2	50
PJ11: Taldeko tutoretza.	1	50
PJ5: Ikasketa independentea eta ikaslearen lan autonomoa.	70	0
PJ6: Ebaluazio-probak.	2	100
Guztira	150	

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



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

Ikasleak bi ebaluazio-modalitate ditu irakasgaia gainditzeko:

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



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

- Ebaluazio-jarduerarik egiten ez duen ikasle matrikulatua ez-aurreztat (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 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

- Galán López P. y Lara Bocanegra A. (2024). Innovación en Ciencias del Deporte: Aplicaciones tecnológicas desde una visión práctica. Wanceulen.
- Pairazamán Guevara R. (2018). Prescripción del ejercicio físico: Cómo diseñar un programa de entrenamiento físico en personas saludables. Marcombo.
- ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities-3rd Edition by American College of Sports Medicine, J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts.

Bibliografia Osagarria

- Chodzko-Zajko, W. J., Schwingel, A., & Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. Gaceta Sanitaria, 26, 525-533.

Gomendatutako Beste Ikaskuntza-baliabide Batzuk

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>