



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: OSASUNERAKO ARIKETA FISIKOAGINTZEA

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA

Mota: D

ECTS kredituak: 6 ECTS

Maila: 3.

Denbora-banaketa: sei hilekoa, urtea, etab. 1. SEIHILEKOA

Hizkuntza: GAZTELANIA

Irakasle-taldea: Dk. Aitor Martínez de Aguirre Betolaza a.martinezdeaguirre@euneiz.com

Irakasgaiaren aurkezpena:

Osasunerako Ariketa Fisikoaren Preskripzioa irakasgaiaren ardatza osasuna eta ongizatea hobetzera bideratutako ariketa fisikoko programak diseinatzeko eta aplikatzeko metodologiak eta praktikak aztertzea da. Fisiologiaren eta osasun publikoaren ikuspegitik, ikasleek banakako premiak ebaluatzen eta hainbat populaziotarako ariketa egokiak agintzen ikasiko dute, gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak, adinekoak eta beste talde espezifiko batzuk barne. Gainera, ariketak sistema kardiobaskularretan, arnasketakoetan, muskuloeskeletikoetan eta metabolikoetan dituen efektu fisiologikoak aztertuko dira, eta ariketarekiko atxikidura eta bizimodu aktiboa sustatzeko estrategiak aztertuko dira.

Datu espezifikoak

Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)

Ezagutzak edo Edukiak (E)	E13	Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean eragiten dituen arriskuak identifikatzea.
Gaitasunak (GA)	GA3	lkerketa zientifikoko metodoa aplikatzea, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako gradudunaren lanbide-praktika hobetzeko eta eguneratzeko.
	GA7	Datu garrantzitsuak biltzea eta interpretatzea, gizarte-, zientzia- edo etika-arloko gai garrantzitsuei buruzko 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.



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

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.
	TB	Herritarren artean kirol-jardunbide egokiak sustatzea.
	TD	Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako gradudunaren lanbidearen mugak eta konpetentziak ezagutzea, eta identifikatzea noiz den beharrezkoa beste profesional batengana bideratzea.
	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 fisikoak eta kirolak osasunerako dituzten onurak.
- Ariketa fisikoa agintzeko oinarriak.
- Ohitura osasungarrien ereduak.
- Jarduera fisikoa hainbat biztanleria-taldetan ebaluatzeko ereduak.

(* 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



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

IM6	Tutoretzak
IM7	Laborategiko tresnen erabileran parte hartzeko metodologia

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:

Prestakuntza-jarduerak	Aurreikusitako orduak	presentzialtasuna (%)
PJ1: Klase teorikoa	25	100
PJ2: Praktika-klasea	22	100
PJ3: Lanak egitea (banakakoak eta/edo taldekoak)	28	20
PJ4: Banakako tutoretza	2	50
PJ11: Taldeko tutoretza	1	50
PJ5: Ikasketa independentea eta ikaslearen lan autonomoa	65	0
PJ6: Ebaluazio-probak	2	100
PJ9: Praktika Kirol Zientzien laborategietan	5	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

ES6: Laborategian datuak erregistratzeko gaitasunak eskuratzeko proba praktikoa	15	30
---	----	----

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 jardura 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 irasleari justifikatu behar zaizkio, astebeteko epean gehienez ere. Egiagtagiri 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 arruntean jarraitzeko aukera izan dezan, baldin eta gutxieneko 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)



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

- «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-aurrezkatat (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

- Woolf-May K, 2008. Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Elsevier Masson.
- 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
- American College of Sports Medicine, 2013. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.

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.
- EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrlh0!-26702612!181195628!8091!-1>



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

- JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.
<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>
- AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION & DANCE. http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes_main.html
- JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH
<http://www.humankinetics.com/jpah/journalAbout.cfm>

Gomendatutako Beste Ikaskuntza-baliabide Batzuk

- <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>