



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: LESIOEN PREBENTZIOA ETA SENDATZEKO BITARTEKOAK ETA METODOAK.

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA.

Mota: HAUTAZKOA.

ECTS kredituak: 6 ECTS

Maila: 4º

Denbora-banaketa: 2. SEIHILEKOA.

Hizkuntza: GAZTELANIA.

Irakasle-taldea: Paul Zubizarreta.

Irakasgaiaren aurkezpena:

Lesioen prebentzioa eta errehabilitazio-bitartekoak eta -metodoak irakasgaiak lesioak prebenitzeko funtsezko printzipioak eta kirol-praktikari aplikatutako errehabilitazio-metodoak jorratzen ditu. Kirol-diziplina desberdinen berezitasunak eta premiak aztertuko dira, lesio-tipologia ohikoenari dagokionez. Gainera, prebenitzeko eta sendatzeko erabiltzen diren laguntza fisikoak eta ergogenikoak aztertuko dira, bai eta lesio akutuen eta patologia kronikoen tratamendua ere. Ikuspegiak aplikazio praktikoa eta ebidentzia zientifikoa konbinatzen ditu, kirolariaren osasuna eta errendimendua optimizatzeko.

Datu espezifikoak

Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)

Ezagutzak edo Edukiak (E)	E11	Ariketa fisikoa egiteak gorputzaren egituraren eta funtzioan dituen ondorioak identifikatzea.
	E12	Kirol-entrenamenduaren prozesuaren oinarri orokorrak ulertzea.
	E13	Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean eragiten dituen arriskuak identifikatzea.
Gaitasunak (GA)	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 gogoeta barne hartzen duten iritziak emateko, batez ere jarduera fisikoen eta kirol-jardueren barruan.
	GA8	Jarduera fisikoaren eta kirolaren programak planifikatzea



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

		eta ebaluatzea irakaskuntzan, entrenamenduan, osasunean, kudeaketan, birsorkuntzan eta berregokitze fisikoan eta kirolean.
	GA12	Gainkarga eszentrikoaren onurak ezagutzea eta egoera fisikoaren eta kirol-praktikaren balorazio funtzionalak egitea.
	CO15	Entrenamenduaren teoriaren oinarriak ezagutu eta aplikatzea.
	CO16	Egoera fisikoaren eta kirol-jardueraren balorazio funtzionalen protokoloak diseinatzea eta aplikatzea.
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

- Kirol desberdinen berezitasunak eta beharrak
- Lesio-tipologia.
- Laguntza fisikoak.
- Laguntza ergogenikoak.
- Lesioen eta patologia kronikoen tratamendua kirol-praktikan

Irakaskuntza-metodologiak eta Prestakuntza-jarduerak

Irakasgai honetan erabilitako irakaskuntza-metodologiak honako hauek dira:

IM1	Azalpenezko metodoa.
IM2	Kasu-azterketak.



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

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:

Prestakuntza-jarduerak	Aurreikusitako orduak	presentzialtasuna (%)
PJ1: Klase teorikoa.	26	100
PJ2: Praktika-klasea.	18	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.	68	0
PJ6: Ebaluazio-probak.	2	100
PJ9: Praktikak Kirol Zientzien laborategietan.	8	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



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

ES2: Lanen ebaluazioa.	0	45
ES3: Ebaluazio- eta/edo azterketa-probak.	0	45
ES7: Gaitasun motorrak 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 ikasleari 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 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: Gutxiegi (GT).
 - 5,0-6,9: Nahiko (NK).
 - 7,0-8,9: Oso ongi (OO).



Irakaskuntza Gidaliburua 2025/26 ikasturtea

- 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-aurrezkatat (EA) joko da.
- Idatzizko ebaluazio-jarduera orok (lanak, azterketak...) ortotipografia-hutsegiteak hartuko ditu kontuan azken kalifikazioan.
- Plagioa debekatuta dago, bai lanetan, bai azterketetan; antzemanez 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

Oinarritzko Bibliografia

- Romero Rodríguez D., Tous Fajardo J. (2010). Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen I Tren Superior: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.
- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen II Tren Superior: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.
- Pérez Ortiz J.M., Martín Barrero A. (2020). Readaptación y prevención de lesiones Volumen III Columna, pelvis y Neurología: Protocolos de actuación desde el ejercicio correctivo funcional. Wanceulen.
- Joyce D., Lewindon (2022). Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas. Integrando Medicina y Ciencia para Soluciones de Rendimiento. Orbishealth.

Bibliografia Osagarria

- Salom Moreno J. (2020). readaptación tras las lesiones deportivas. Editorial Médica Panamericana S.A.



Irakaskuntza Gidaliburua

2025/26 ikasturtea

Gomendatutako Beste Ikaskuntza-baliabide Batzuk

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