



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: KIROLA ETA OSASUNA.

Titulazioa: KIROL-KUDEAKETAKO GRADUA.

Mota: DERRIGORREZKOA.

ECTS kredituak: 6 ECTS

Maila: 1.

Denbora-banaketa: 1. SEIHILEKOA.

Hizkuntza: GAZTELANIA.

Irakasle-taldea: BORJA GUTIERREZ

Ikasgela(k): TEORIA-IKASGELAK ETA GUNE ESPEZIALIZATUAK

Irakasgaiaren aurkezpena:

Irakasgai hau ikasiz, jarduera fisikoaren eta osasunaren arteko erlazioari buruzko funtsezko ezagutzak eskuratuko ditu ikasleak. Oinarrizko kontzeptuak sartuko dira, hala nola jarduera fisikoa, ariketa eta egoera fisikoa, eta sedentarismoaren ondorioak aztertuko dira. Ikasleek jarduera eta egoera fisikoa ebaluatzen ikasiko dute, eta jarduera fisikoak osasunerako dituen onurak aztertuko dira. Gainera, ohitura osasungarriak sustatzeko estrategiak aurkeztuko dira, hala nola higieena, jarrera eta elikadura egokia. Lesioak prebenitzeko metodoak, sendatzeko teknikak eta lehen laguntzak ere jorratuko dira. Irakasgaian, premia bereziak eta gaixotasun nagusiak dituzten pertsonentzako jarduera fisiko egokitua sartuko da, eta programa espezifikoak diseinatuko dira.

Datu espezifikoak

Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)¹

	GA2	Kirol-jardueraren balioak sustatzen dituzten kirol-zerbitzuak garatzeko tresnak ezagutzea
	GA3	Kirol-eremuan jarduera osasungarriak sortzen jakitea, populazio-maila guztietan

¹ PIEren sailkapena 822/2021 Errege Dekretuan definitutakoari dagokio, eta titulua egiaztatzeko memorian definituta dago.

* Edukia zabaltzea, horretarako irakaskuntza-programazioa erabiliz. Zabaltzea tarteko puntuan egon behar da, hau da, irakaskuntza-gidako informazioa zabaldu behar da, baina ez da iritsi behar irakaskuntza-programazioaren mugetara. Puntuz puntu aztertu beharreko gaien aurkibidea sartu behar da (garatu gabe). Gehienez hiru azpialde sar daitezke, ideia giltzarriekin/azpigaiekin Gehienez 2 orrialde izango ditu.

	GA4	Jarduera fisikoaren, kirolaren eta aisialdiaren eremuetan printzipio fisiologikoak, biomekanikoak, psikologikoak eta sozialak
	GA5	Zereginak, protokoloak, prozesuak eta jarduerak garatzean taldeak osatzeko ezagutzak
	GA6	Kirol-materiala eta - ekipamendua jardueraren eta erabili beharreko kirol-espazioaren arabera kudeatzeko tresnak
	GA7	Kirol-negozioaren aukerak identifikatzen ikastea nazioko zein nazioarteko testuinguruetan
	GA8	Kirol-enpresen kudeaketa estrategikoa eta horren faseak ezagutzea
	GA9	Pertsonak edo lantaldeak kudeatzeko tresnak ezagutzea haien garapenean eta motibazioan oinarritua
	T5	Kirol-enpresaren eta haren ingurunearen egoerara egokitutako sormen-estrategiak egituratzea
	H6	Kirol-enpresen planak garatzea fase guztietan: Bideragarritasun komertziala; bideragarritasun ekonomiko-finantzarioa eta bideragarritasun teknikoa
	H7	Enpresa-kudeaketako tresnak aplikatzea kirol-kudeaketaren azterketaren eremuan
	H8	Kudeaketa-tresnak modu eraginkor eta egokian integratzea kirol-erakunde bateko edozein arlo funtzionaletan edo sailetan.
	H9	Erantzukizun sozialaren printzipioak garatzea enpresan, jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruan arrakasta izateko aukera-iturri
GAITASUNAK	E1	Hainbat iturritatik datorren informazioa kudeatzea eta kirol-kudeaketaren esparruan planteatutako agertokietan eskuratutako ezagutzak aplikatzea
	E2	Kirol-kudeaketaren arloan proiektuak modu autonomo eta arduratsuan kudeatzea
	E3	Pertsonen arteko harremanei lotutako konpromiso etikoa eta trebetasun pertsonalak eskuratzea, bereziki jarduera fisikoaren eta kirolaren eremuan.
	E4	Kirol-kudeaketaren azterketaren esparruan, era guztietako entzuleei, ezagutzei, ideiei, datuei eta abarri argi eta zehatz komunikatzea.



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Irakasgaiaren Edukia*

Kirola eta osasuna

- Kirola guztiontzat eta talde jakin batzuentzat
- Kirola osasun- eta ongizate-iturri gisa
- Kirola eta jarduera fisikoa osasunerako agintzea
- Kirola, ohitura osasungarriak eta osasunaren sustapena
- Kirola eta osasuna sustatzeko erakundeak eta kanpainak
- Mantentzea, fitnessa eta osasuna
- Ekintzailatza kirol-osasunaren arloan
- Patologia eta jarduera fisikoa

Irakaskuntza-metodologiak eta prestakuntza-jarduerak²

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.

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:

Prestakuntza-jarduerak	Aurreikusitako orduak	presentzialtasuna (%)
------------------------	-----------------------	------------------------

² Titulutik egiaztatutako memoriatik irakaskuntza-metodologiak, prestakuntza-jarduerak eta ebaluazio-sistemak atera beharko dira. (1 ECTS = ikaslearen 25 lanordu).



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

PJ1: Klase teorikoa.	35	100
PJ2: Praktika-klasea.	18	100
PJ3: Lanak egitea (banakakoak eta/edo taldekoak).	6	20
PJ3: Tutoretzak (banakakoak eta/edo taldekoak).	3	50
PJ5: Ikasketa independentea eta ikaslearen lan autonomoa.	85	0
PJ6: Ebaluazio-probak.	3	100
Guztira	150	--

Ebaluazioa: Ebaluazio-sistemak eta -irizpideak

Ebaluazio-asteak unibertsitatearen webgunean argitaratutako egutegi akademikoan zehaztuta daude; datak irakaskuntza hasi ondoren zehaztuko dira.

Irakasgai honetan honako ebaluazio-sistema hauek erabili dira:

Izendapena	Gutx. hazt.	Gehi. hazt.
ES1 Ikaslearen bertaratzea eta parte-hartzea ebaluatzea.	10	15
ES2 Lanen ebaluazioa.	30	45
ES3 Ebaluazio- eta/edo azterketa-probak.	40	60

Ikasleak bi ebaluazio-modalitate ditu irakasgaia gainditzeko:

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



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Euneiz Unibertsitatean, ebaluazio jarraitua (irakasleek definitutako irakasgaiaren jarduera ebaluagarrien batezbesteko haztatua) da ebaluazio nagusia, baina Euneizek ebaluazio bakarrari heltzeko aukera ematen dio ikasleari.

Ezin da aldatu ikasturtean zehar ikasleak aukeratutako ebaluazio-modalitatea (jarraitua izatetik bakarra izatera).

Ebaluazio bakarreko modalitateari heldu nahi dion ikasleak hori justifikatzen duen idazki formal bat aurkeztu beharko du irakasgaiak arduratzen diren irakasleei eta tituluaren koordinazioari zuzenduta, modalitate hori hasi eta lehenengo bi asteetan.

Ikaslea ez bada joaten eskola presentzialetara % 80ra, ebaluazio bakarraren ezohiko deialdira igaroko da zuzenean.

Salbuespen gisa, irakasgaiak arduratzen den irakasleak beste irizpide gehigarri batzuen bidez baloratu ahal izango du, hala nola parte hartzea, jarrera, ikaslearen jardun- eta aprobetxamendu-maila, etab., ikasleari ohiko deialdian jarraitzeko aukera, betiere haren gutxieneko bertaratzea % 70etik gorakoa bada.

Hutsegiteak irakasgaiak arduratzen den irakasleari justifikatu behar zaizkio, astebeteko epean gehienez ere. Egiaztagiri ofiziala posta elektronikoz aurkeztu beharko zaio irakasle arduradunari.

Ikaslea SOILIK etendako zatiekin joango da ezohiko ebaluaziora.

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).
- 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,

Ebaluazio-jarduerarik egiten ez duen ikasle matrikulatua ez-aurkeztutzat (EA) joko da.

Idatzizko ebaluazio-jarduera orok (lanak, azterketak...) akats ortotipografikoak hartuko ditu kontuan azken kalifikazioan.

Plagioa debekatuta dago, bai lanetan, bai azterketetan, kalifikazioa detektatuz gero, eten egingo da. Campus birtualaren bidez entregatutako lanak Turnitin tresnak aztertuko ditu:



Irakaskuntza Gidaliburua 2026/27 ikasturtea

- 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.

Beharrezko baliabide materialak eta azpiegiturak

Baliabide material edota azpiegitura mota
Ikasgela teorikoa
Gune Espezializatua

Bibliografia eta ikasteko beste baliabide batzuk

Oinarrizko Bibliografia

Irakasgaiaren edukiak eguneratuta mantentzeko eta jakintzaren etengabeko bilakaera ikusita, lehen mailako iturrietako informazioa erabiliko da nagusiki. Horretarako, maiz sartu beharko da datu-base zientifikoetara, hala nola:

- Web of Science <https://webofknowledge.com/>
- Pubmed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

web de instituciones relacionadas con la actividad física y la salud:

- Osasunaren Mundu Erakundea (OME) <http://www.who.int/en/>
- American College of Sport Medicine (ACSM)
- European College of Sport Medicine (ECSM)
- National Strength and Conditioning Association (NSCA)
- European Association for the study of obesity www.easo.org

Bibliografia Osagarria

- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11. edizioa. 2021. Baltimore, MD, USA.
- Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health. Second Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
- WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Gomendatutako Beste Ikaskuntza-baliabide Batzuk³

Zehaztu gabe.

³ Ikasteko beste baliabide batzuen artean, web-orriak, softwarea, ikus-entzunezko gaia eta abar sar daitezke.