



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Datu Orokorrak

Irakasgaia: FITNESS ETA KIROL-JOERA BERRIAK.

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA.

Mota: HAUTAZKOA.

ECTS kredituak: 12 ECTS

Maila: 4.

Denbora-banaketa: URTEKOA.

Hizkuntza: GAZTELANIA.

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

Ikasgela(k): Ikasgela teorikoak, kanpoko kirol-instalazioak eta biomekanika-laborategia.

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)¹

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

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 zabaltzea 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.



Irakaskuntza Gidaliburua 2026/27 ikasturtea

		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 Abileziak (T)	TD	Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako gradudunaren lanbidearen mugak eta konpetentziak ezagutzea, eta identifikatzea noiz den beharrezkoa beste profesional batengana bideratzea.
	TE	Bestekin 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*

Lehen seihilekoa

- 1. gaia. Fitnessaren eta wellnesaren kontzeptualizazioa.
- 2. gaia. Gorputzaren eskema eta jarrera.
- 3. gaia. Sektorearen joerak.
- 4. gaia. Adimen emozionala.
- 5. gaia. Zure burmuinerako ariketak.
- 6. gaia. Hainbat saio sortzea eta planifikatzea.

Bigarren seihilekoa

- 0. unitatea: Errepasoa.
- 1. unitatea: Indar-entrenamendu aurreratua.
- 2. unitatea: Lan-sistema.
- 3. unitatea: Gorputz-konposizioa hobetzea.



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

- 4. unitatea: Indar hutseko kirolak (powerlifting, halterofilia eta strongman).
- 5. unitatea: Kirol-errendimendua hobetzea.
- 6. unitatea: Oposiziogileak.
- 7. unitatea: Entrenamendu pertsonala aurrez aurre.
- 8. unitatea: Kudeaketari buruzko oinarrizko nozioak.

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.
IM8	Mugimen-praktikak egiteko metodologia parte-hartzailea.

Irakasgai honetan erabilitako prestakuntza-jarduerak honako hauek dira:

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

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



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

PJ6: Ebaluazio-probak.	5	100
PJ10: Praktiak kirol-erakundeekin eta/edo kirol-instalazioetan.	59	100
Guztira	300	--

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.	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 gaingatzeko:

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

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).



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Ebaluazio bakarreko modalitateari heldu nahi dion ikasleak hori justifikatzen duen idazki formal bat aurkeztu beharko du irakasgaiaz 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, irakasgaiaz 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 irakasgaiaz 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: 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,

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:

- 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
Irakasleek landutako irakaskuntza-materiala (apunteak, gida teknikoak, zeregin praktikoak).
Ikus-entzunezko baliabideak.
Jarduera zuzenduetarako materiala: stepak, goma elastikoak, fitballak, koltxonetak.
Entrenamendu funtzionalerako materiala: kettlebells, TRX, baloi sendagarriak, battle ropes, tiradera pliometrikoak.
Indar-ekipamendua: pisu libreak, barrak, diskoak, muskulazio-makinak.
Mugimenduaren behaketa eta analisi teknikorako ikus-entzunezko baliabideak.
Mugimenduaren aldagaiak neurtzeko gailuak.
Kirol-modalitate berritzaileetako instalazioak bisitatzea (crossfit, yoga, pilates...).
Kanpoko kirol-instalazioa: Fernando Buesa Arena tatami aretoa.
Euneiz Unibertsitateko biomekanika-laborategia.

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.



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Gomendatutako beste ikaskuntza-baliabide batzuk

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