



Datu Orokorrak

Irakasgaia: ELIKADURA ETA LAGUNTZA ERGOGENIKOAK.

Titulazioa: JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA.

Mota: DERRIGORREZKOA.

ECTS kredituak: 6 ECTS

Maila: 3.

Denbora-banaketa: 1. SEIHILEKOA.

Hizkuntza: GAZTELANIA.

Irakasle-taldea: Dk. Rubén Jiménez Alfageme ruben.jimenez@euneiz.com

Ikasgela(k): Ikasgela teorikoak.

Irakasgaiaren aurkezpena:

Nutrizioa eta laguntza ergogenikoak irakasgaiak elikadura eta osagarriak aztertzen ditu kirol-errendimendua optimizatzeko, bai nutrizioaren ikuspegitik, bai ikuspegi fisiologikotik. Ikasleek kirol-nutrizioaren printzipioei, jarduera fisiko desberdinetarako dieta orekatuen eta espezifikoaren plangintzari eta laguntza ergogenikoen erabilerari (nutrizio-gehigarriak eta errendimendua hobetzen duten substantziak) buruzko ezagutzak eskuratuko dituzte. Gainera, ariketaren fisiologiarekin lotutako alderdiak aztertuko dira, nutrientek eta gehigarriek energia-sistemetan, muskuluen erreperazioan eta metabolismoan nola eragiten duten ebaluatuz. Era berean, osagarrien segurtasuna eta eraginkortasuna aztertuko dira, baita laguntza ergogenikoen erabilerari buruzko araudiak eta etikak ere.

Datu espezifikoak

Prestakuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren emaitzak (PIE)¹

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

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.

		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.
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*

- 1. unitatea: Kirol-nutrizioaren oinarriak.
- 2. unitatea: Makromantenugaiak eta mikromantenugaiak.
- 3. unitatea: Hidratazioa.
- 4. unitatea: Nutrizioa eta entrenamenduaren periodizazioa.
- 5. unitatea: Elikadura kirol espezifikotetan.
- 6. unitatea: Kirolarientzako dietak eta nutrizio-osagarriak.
- 7. unitatea: Ergogenia eta errendimendua hobetzea.
- 8. unitatea: Nutrizio-ebaluazioa.
- 9. unitatea: Kirol-nutrizioarekin lotutako arazoak.
- 10. unitatea: Kirol-nutrizioaren arloko ikerketa.

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.
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: Praktikak Kirol Zientzien laborategietan.	5	100
Guztira	150	--

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



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

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
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.
- 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).

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-



Irakaskuntza Gidaliburua 2026/27 ikasturtea

maila, etab., ikasleari ohiko deialdian jarraitzeko aukera, betiere haren gutxieneko bertaratzea % 70etik gorakoa bada.

Hutsegiteak irakasgai 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-aurrezkatat (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.
Nutrizio-gidak eta plangintza dietetikoaren adibideak.



Irakaskuntza Gidaliburua

2026/27 ikasturtea

Nutrizioari buruzko kasu praktikoak hainbat testuingurutan (errendimendua, osasuna...) eta kirol-lehiaketetan (lasterkariak, txirrindulariak...).

Nutrizioan esku hartzeko protokoloak eta ebidentzian oinarritutako gomendioak.

Laguntza ergogenikoen analisi kritikoa (osagarri eta nutrizio-laguntza mota desberdinen proba).

Bibliografia eta ikasteko beste baliabide batzuk

Oinarrizko Bibliografia

- Sport Nutrition 4th Edition. Asker Jeukendrup & Michael Gleeson. Ed. Human Kinetics. 2024.
- Nutrición Deportiva: De la Fisiología a la Práctica. M. González-Gross. Editorial Médica Panamericana. 2020.
- Nutrición Deportiva Aplicada: Guía para Optimizar el Rendimiento. Raúl Domínguez, Fernando Mata Ordóñez, Antonio J. Sánchez Oliver. ICB Editores. 2017.
- Lewis A. Gough, S. Andy Sparks (2024). Nutrition and Supplements in Cycling. Routledge.

Bibliografia Osagarria

- Nutrición deportiva 3. edizioa. Asker Jeukendrup & Michael Gleeson. Ed. Human Kinetics.
- MacMillan, N. (2006). Nutrición deportiva. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

Gomendatutako beste ikaskuntza-baliabide batzuk

- <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-nutricionpara-el-entrenamiento-competicion-S0716864012703085>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>