



KIROLBIDE 2015



Hauei jakineraz ahal dizkiozue zeun proposamen, iradokizun eta eskak:
Podeis comunicar vuestras propuestas, sugerencias e inquietudes a:



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

KIROLBIDE. KIROLEN ETA GAZTERIAREN ZUZENDARITZA NAGUSIA
KIROLBIDE. DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

Errekalde zumarkalea, 30-1. solairuan

48009 BILBAO

T: 94 406 87 56 - 94 608 36 54 - 94 608 24 04

kirolbide@bizkaia.net

udal.kirola@bizkaia.net

www.bizkaia.net/kirolak

**ARIKETA FISIKOA
OSASUNGARRI:
TEORIATIK
PRAKTIKARA**

**EJERCICIO FÍSICO
PARA LA SALUD:
DE LA TEORÍA
A LA PRÁCTICA**



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

HELBURUA:



Ikasleak sistema kardiobaskularreko eta sistema metaboliko-endokrinoko gaixotasun kroniko batzuen alderdi nagusiak ezagutzera, eta, patologia horiek arloko errehabilitazioaren eta tratamenduaren osagai gisa, ariketa fisikoa egiteko saio kolektiboak eta indibidualak diseinatu, eman eta ebaluatzeko gai izatea.

OBJETIVOS:



El o la alumna alumno conocerá los principales aspectos de distintas patologías crónicas, tanto del sistema cardiovascular como del sistema metabólico-endocrino, siendo capaz de diseñar, impartir y valorar sesiones colectivas e individuales de ejercicio físico como parte del proceso de rehabilitación y tratamiento de esas patologías.

GAIAK



1. TREBAKUNTZA EKINTZA

otsailaren 12a eta 19a

Ariketa Fisikoa eta Osasuna: sarrera

- Osasunaren ebaluazioa, arriskuaren estratifikazioa eta kutsakorrek ez diren gaixotasun kronikoen analisia.
- Ongizatea lortzeko ariketa fisikoaren oinarriak.

3. TREBAKUNTZA EKINTZA

irailaren 17a eta 24a

Ariketa Fisikoa eta Gaixotasun Metaboliko-endokrinoak

- Gaixotasun metaboliko-endokrinoak (diabetes mellitusa, hiperkolesterolemia, hipertentsioa eta obesitatea).
- Gaixotasun metaboliko-endokrinoak dituzten pertsonentzako ariketa fisikoaren diseinua eta programazioa, Kirol Medikuntzaren Amerikako Elkargoaren estandarrak kontuan hartuta.

2. TREBAKUNTZA EKINTZA

maiatzaren 7a eta 14a

Heldu Osasuntsuek Ariketa Fisikoa egiteko Saioen Diseinua eta Programazioa

- Ariketa fisikoaren eta osasunaren arloko entrenamenduaren eta plangintzaren printzipioak.
- Osasunarekin lotura duen fitnessaren ebaluazioa.

4. TREBAKUNTZA EKINTZA

azaroaren 12a eta 19a

Ariketa Fisikoa eta Errehabilitazio Kardiakoa

- Gaixotasun kardiobaskularrak: alderdi orokorrak, ariketa fisikoa egiten denean daukaten eragina eta gaixoen estratifikazioa, arrisku-taldeen arabera.
- Errehabilitazio kardiakoaren prozesuaren barruko ariketa fisikoaren diseinua eta programazioa, Kirol Medikuntzaren Amerikako Elkargoak eta Gaixotasun Kardiobaskularren arloko Prebentzio-rako eta Errehabilitaziorako Britainia Handiko Elkarteak ezarritako estandarrak kontuan hartuta.

TEMARIO:



1ª ACCIÓN FORMATIVA

12-19 febrero

Introducción a la Actividad Física y Salud

- Evaluación de la Salud, Estratificación del Riesgo y Análisis de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.
- Bases de la Actividad Física para el Bienestar.

3ª ACCIÓN FORMATIVA

17-24 sep

Ejercicio Físico y Enfermedades Metabólicas-Endocrinas

- Las Enfermedades Metabólicas-Endocrinas (Diabetes Mellitus, Hipercolesterolemia, Hipertensión y Obesidad).
- Diseño y Programación de Ejercicio Físico en las distintas Enfermedades Metabólicas-Endocrinas de acuerdo a los estándares marcados por el Colegio Americano de Medicina Deportiva.

2ª ACCIÓN FORMATIVA

7-14 mayo

Diseño y Programación de Sesiones de Ejercicio Físico en Adulto Sano

- Principios del Entrenamiento y Planificación en Ejercicio Físico y Salud.
- Valoración del Fitness Relacionado con la Salud.

4ª ACCIÓN FORMATIVA

12-19 noviembre

Ejercicio Físico y Rehabilitación Cardíaca

- Las Enfermedades Cardiovasculares: Aspectos Generales, Implicaciones durante la Práctica de Ejercicio Físico y Estratificación en Grupos de Riesgo de los Pacientes.
- Diseño y Programación de Ejercicio Físico en el Proceso de Rehabilitación Cardíaca, Ejercicio Cardiovascular y Ejercicio de Fuerza de acuerdo a los estándares marcados por el Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Asociación Británica para la Prevención y Rehabilitación de Enfermedades Cardiovasculares.

IRAKASLEAK



Harrobia, Mugikon, eta Bizkaiko Foru Aldundiko pertsonal teknikoak eta heziketa fisikoan zein medikuntzan adituak.

PONENTES:



Personal técnico de Harrobia, Mugikon y Diputación Foral de Bizkaia experto en Educación física y Medicina del deporte.

Jardunaldi bakoitzak 3 orduko 2 saio teoriko-praktiko izango ditu. Izena ematen duenak saio bietara joan beharko du.

Datak aldatu egin daitezke gorabeherarik sortzen bada; dena dela, aldatuz gero, aurretik jakinaraziko da zer aldaketa egin den.

Cada jornada constará de 2 sesiones teórico-prácticas de 3 horas cada una. Cada inscripción corresponderá a la asistencia a ambas sesiones.

En lo que a las fechas hace referencia existe la posibilidad de modificación en función de futuros contratiempos que serán oportunamente comunicados.