



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



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

KIROLBIDE. KIROL EN 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

KIROLBIDE 2015



**ARIKETA FISIKOA
OSASUNGARRI:
TEORIATIK
PRAKTIKARA**

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



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

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.

otsailaren 12a eta 19a

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

irailaren 17a eta 24a

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

majatzaren 7a eta 14a

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

azaroaren 12a eta 19a

- 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 Elkartek ezarritako estandarrak kontuan hartuta.

12-19 febrero

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

17-24 sep

- 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.

7-14 mayo

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

12-19 novembre

- 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.

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

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

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