



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

**KIROLBIDE**

KULTURA ETA KIROL
ZUZENDARITZA NAGUSIA

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURA Y DEPORTES

Errekalde zumarkalea, 30-1. solairuan
48009 BILBAO

T: 94 406 87 56 - 94 608 36 54

kirolbide@bizkaia.eus

udal.kirola@bizkaia.eus

www.bizkaia.eus/kirolak

KIROLBIDE 2016

ARIKETA FISIkoa OSASUNGARRI:
TEORIATIK PRAKTIKARA

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

HELBURUA:



Ikasleek sistema kardiobaskularreko eta aparatu osteoartikularreko gaixotasun kroniko batzuen eta minbiziaren alderdi nagusiak ezagutzea, eta, patologia horien arloko errehabilitazioaren eta tratamenduaren osagai gisa, ariketa fisikoa egiteko saio kolektiboak eta indibidualak diseinatu, eman eta ebaluatzeko gai izatea.

GAIAK:

1. PRESTAKUNTZA-EKINTZA (OTSAILAREN 18AN ETA 25EAN) OSASUNERAKO JARDUERA FISIKOA: SARRERA

- Ongizaterako jarduera fisikoaren oinarriak.
- Senior Fitness Test bateria nola interpretatu osasunerako jarduera fisikoaren programa baten diseinuan.

2. PRESTAKUNTZA-EKINTZA (MAIATZAREN 12AN ETA 19AN) ARIKETA FISIKOA ETA BIHOTZ-ERREHABILITAZIOA (II)

- Esfortzu-probak nola interpretatu kardiopatia duten gaixoentzako ariketa fisikoko programen diseinuan.
- Kardiopatia duten gaixoentzako indar-lana.

3. PRESTAKUNTZA-EKINTZA (IRAILAREN 15EAN ETA 22AN) ARIKETA FISIKOA ETA HEZUR-GILTZADURETAKO PATOLOGIAK

- Artrosia, artritis eta osteoporosia.
- Bizkarreko patologiak.

4. PRESTAKUNTZA-EKINTZA (AZAROAREN 17AN ETA 24AN) ARIKETA FISIKOA ETA MINBIZIA

- Minbizia, lotutako arrisku faktoreak, eta ariketa fisikoaren funtzioa minbiziaren prebentzioan eta tratamenduan.
- Minbizia gainditu osteko ariketa fisikoa.

IRAKASLEAK:

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

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.

OBJETIVOS:



El alumnado conocerá los principales aspectos de distintas patologías crónicas, tanto del sistema cardiovascular como del aparato osteoarticular y del cáncer, 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.

TEMARIO:

1ª ACCIÓN FORMATIVA (18 Y 25 DE FEBRERO) INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- Bases de la Actividad Física para el Bienestar
- Interpretación de la Batería Senior Fitness Test en el Diseño de un Programa de Actividad Física para la Salud.

2ª ACCIÓN FORMATIVA (12 Y 19 DE MAYO) EJERCICIO FÍSICO Y REHABILITACIÓN CARDIACA (II)

- Interpretación de Pruebas de Esfuerzo en el Diseño de Programas de Ejercicio Físico para Pacientes Cardiópatas
- El Trabajo de fuerza en Pacientes Cardiópatas.

3ª ACCIÓN FORMATIVA (15 Y 22 DE SEPTIEMBRE) EJERCICIO FÍSICO Y PATOLOGÍAS OSTEOARTICULARES

- Artrosis, Artritis y Osteoporosis
- Patologías de Espalda.

4ª ACCIÓN FORMATIVA (17 Y 24 NOVIEMBRE) EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER

- El Cáncer, Factores de Riesgo asociados y el Papel del Ejercicio Físico en su Prevención y Tratamiento.
- El Ejercicio Físico en Supervivientes de Cáncer.

PONENTES:

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

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.