



KIROLBIDE

KIROL ZERBITZUA SERVICIO DE DEPORTES

Errekalde zumarkalea, 30-1. solairua
48009 BILBAO
T: 94 406 87 56 - 94 608 36 54
kirolbide@bizkaia.eus
udal.kirola@bizkaia.eus
www.bizkaia.eus/kirolak

Hauei jakineraz ahal dizkiozue zeun
proposamen, iradokizun eta eskak:

Podeis comunicar vuestras
propuestas, sugerencias
e inquietudes a:



KIROLBIDE 2017

ARIKETA FISIKOA OSASUNGARRI:
TEORIAK 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.

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.

GAIAK:

1. GOMENDIO OROKORRETATIK BANAKAKO PLANETARA.

OTSAILAREN 16a ETA 23a

- Ariketa fisikoa eta funtzionaltasuna: bizi-kalitatea mantentzeko eragile nagusienetako bat.
- Zein da jarduera fisikoaren dosi indibidualizatu egokia onura osasungarriak lortzeko? Nola neurtu ahal dugu?

TEMARIO:

1ª DE LAS RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PLANES INDIVIDUALIZADOS.

16 Y 23 DE FEBRERO

- El ejercicio físico y la funcionalidad: uno de los principales determinantes en el mantenimiento de la calidad de vida.
- ¿Cuál es la dosis individualizada de actividad física necesaria para obtener beneficios saludables? ¿Cómo la medimos?

2. ARIKETA FISIKOA ETA OSTEOPOROSIA.

MAIATZAREN 25a
ETA EKAINAREN 1a

- Ariketa fisikoa, txikitatik prebenitzeko tresna.
- Zenbat estimulu mekaniko behar da hezurren osasun-egoera hobetzeko? Lan-kargaren neurketa azelerometroak erabilita.

2ª EJERCICIO FÍSICO Y OSTEOPOROSIS.

25 MAYO Y 1 JUNIO

- El ejercicio físico como herramienta de prevención desde la infancia.
- ¿Cuánto estímulo mecánico es necesario para mejorar la salud ósea? Medición a través de acelerómetros de la carga de trabajo.

3. ARIKETA FISIKOA ETA BULARREKO MINBIZIA.

IRAILAREN 14a ETA 21a

- Goiko gorputz-adarreko linfedema. Zer egin behar da prebenitzeko eta besoaren funtzionaltasuna ez galtzeko?
- Nordic Walking: bularreko minbizia gaintitu dutenentzako ariketa aerobiko egokia.

3ª EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER DE MAMA.

14 Y 21 SEPTIEMBRE

- El Linfedema del miembro superior ¿Qué hacer para prevenirlo y mantener la funcionalidad del brazo?
- Nordic Walking: un ejercicio aeróbico hecho a medida para supervivientes de cáncer de mama.

4. ARIKETA FISIKOA ETA BIRIKIETAKO GAIXOTASUN BUXATZAILE KRONIKOA (BGBK).

AZAROAREN 16a ETA 23a

- Zer da BGBK eta zer eragin funtzional du gaixotasuna duen pertsonarengan?
- BGBK dutenei ariketa fisikoa egiteko agindua ematea.

4ª EJERCICIO FÍSICO EN LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC).

16 Y 23 NOVIEMBRE

- ¿Qué es la EPOC y qué supone a nivel funcional en la persona afectada?
- Prescripción de ejercicio físico en la EPOC.

IRAKASLEAK:

Harrobia, Mugikon, eta Bizkaiko Foru Aldundiko pertsonal teknikoa 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.