

EXTRAESCOLARES

3, 4, 5 años Psicomotricidad

Fútbol

Primaria

Baloncesto

Multi deporte

Gimnasia Rítmica

Secundaria

+ deporte

**GIDA
ZURE SEME-ALEBENTZAKO
ESKOLAZ KANPOKO
JARDUERA EGOKIENA
AUKERATZEKO**

Edukia

Zure esku dagoen eskolaz kanpoko aukera egokia.....	3
Kirol Hezkuntza.....	5
Familia Kirol Hezkuntza garatzeko lehen eragilea	6
Hemen duzu nola aukeratu	7
Haur Hezkuntzako etaparako, 3, 4, eta 5 urte	8
Lehen Hezkuntzako etaparako	9
Lehen Hezkuntzako lehen zikloko etaparako, Lehen Hezkuntzako 1. eta 2. mailetarako, 6 eta 7 urte.....	10
Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko etaparako, Lehen Hezkuntzako 3. eta 4. mailetarako, 8 eta 9 urte	11
Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko etaparako, Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailetarako, 10 eta 11 urte.....	12
Bigarren Hezkuntzako etaparako, 12 urtetik aurrera	13
Kirol Hezkuntzako guraso elkarteak	14
Zer eskatu eskolaz kanpoko kirol-enpresei kirol-hezkuntza ezartzeko	15
ACTIOSports enpresak kirol-hezkuntza garatzeko prototipoa betetzen du.....	16

1

2

*“Jarduera ezak edozein gizakiren egoera
ona suntsitzen du, eta mugimendu eta
ariketa fisiko metodikoak, berriz, gorde
eta zaindu egiten dute”. Platon*

Copyright ©
Egile-eskubideek babestutako
edukia.
Erreserbatuen eskubide guztiak.
www.actiosports.net

Zure esku dagoen eskolaz kanpoko aukera egokia



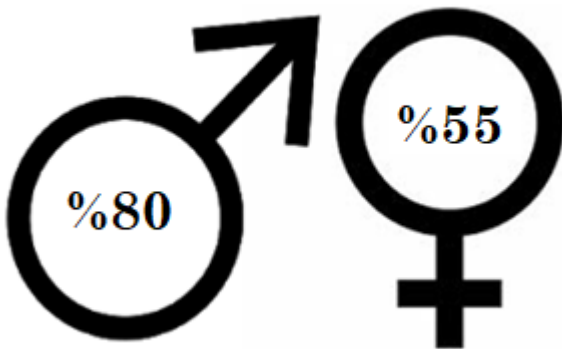
Gida hau irakurtzen ari bazara, zure haurren osasunari eta heziketari buruz duzun interesagatik da. Ama eta aita guztiak kezkatzen ditu beren haurrei buruzko gai sorta zabal batek, baina bitan laburbil ditzakegu: osasuna eta zoriontasuna.

Honekin batera bidaltzen dizugun gidak aurreko paragrafoko premisak lortzen lagun diezazuke.

Utz iezaguzu egun bizi dugun egoeraren argazki bat egiten lagunduko dizuten datu batzuk aurreratzen.

Ikastetxeetan jasotzen dituzten gorputz-hezkuntzako **orduak ez dira nahikoak**; jarduera fisikoa eskola-ordutegitik kanpo egin behar da, dela lagunekin, dela familian, eskolaz kanpoko orduetan, bizimodu osasungarria izaten laguntzeko.

Gizon eta emakume lodiak edo gehiegizko pisua dutenak 2030ean



Iturria: Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médico

emakumezko helduen % 55ek gizentasuna edo gehiegizko pisua izango dutela? Zureak libratuko dira sufritzetik?

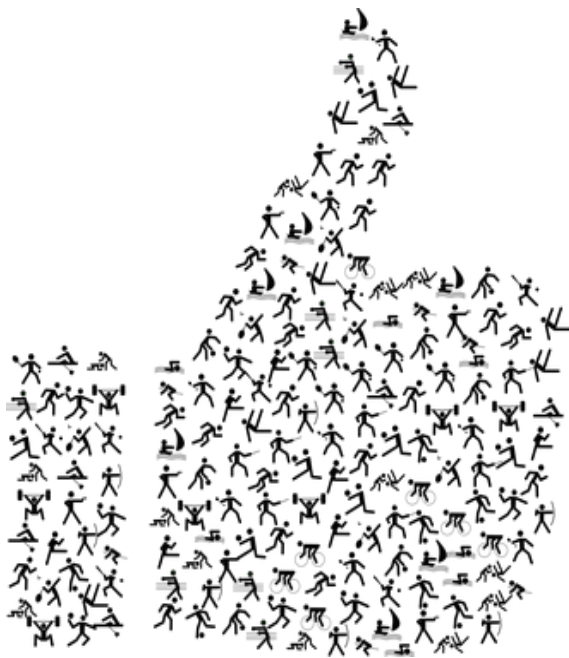
Oso **datu kezagarria** da, eta zure esku dago laguntzea zure familian gerta ez dadin.

Adingabeen osasun orokorraren errealitatea da Osasunaren Mundu Erakundeak behin eta berriz gogorarazten dituela gomendio berberak, astean gutxienez 5 orduz jarduera fisikoa egitea. Zure etxean betetzen al da aholku hori?

Datu bat gehiago emango dizugu. Bazenekien ikerketa batzuek adierazten dutela 2030ean gizonezko helduen % 80k eta

Badakigu zure nahia osasuna eta zoriona direla, eta gai horietan jartzen da arreta. Kirolak biak ematen ditu, eta kirol jardueran ahalduntzea da ACTIOSportsen gomendioa.

SPORT WITH VALUES



Kirol-jarduera egitera motibatzeneko hiru modu daude:

- Kirola antolatzea, lagunak gonbidatuz. Elkarrekin jarduerak egitea gustatzen zaielako.
- Kirolari eredutzat har zaitzaten, kirola egiten eta haiekin praktikatzen ikusiz.
- Hezkidetzaren errespetatzen duten eskolaz kanpoko kirolak aukeratuz.

Kirolean heziz, osasuna zaintzeko eta ondo sentitzeko tresnak emango dizkiegu. Izan ere, kirola ematea bizitza aktiboa eta osasungarria irakastearen sinonimoa da. Haurtzarotik arreta pertsonalerako ohiturak sortzeak lagundu egingo die garapen integralean.

Hirugarren moduari buruz, Kirol Hezkuntzaren hazia eriteko moduari buruz, zurekin lankidetzan arituko gara. Honako hauetara bideratuko zaitugu::

- Kirol Hezkuntza kontzeptua ezagutu dezazun.
- Zure seme-alabek osasunean duten ahalduntzean duzun eginkizuna ezagutzea.
- Nola aukeratu kirol-jarduera zure haurraren garapen biologikoaren arabera.
- Guraso-elkartea zure ikastetxean kirol-hezkuntza ezartzeko komunikazio-tresna gisa ulertzea.
- Zer eman behar dizu eskolaz kanpoko kirol-enpresa batek zure ikastetxeko ikasleentzako osasun-helburuak betetzeko.



Kirol Hezkuntza

Kirol-hezkuntzan adituak gara, eta horretara bideratutako prestakuntza akademikoa dugu. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Lizentziatuen Euskadiko Elkargo Ofizialean izena emanda; beraz, esango dizuguna lagungarria izango zaizula uste duzu.

Hona hemen gure lehen orientazioa, zeri deitzen diogun Kirol Hezkuntza:

Jarduera fisikoa eta kirola ikasleen osasuna sustatzeko programetan txertatzen dituen hezkuntza da, eta kirol-jarduerarekiko jarrera eta jokabidea prestatzea du helburu, garapen pertsonala sustatzeko eta bizi-kalitatea hobetzeko helburuarekin. Gorputz-irudiaren, osasunaren eta aisialdiaren erabilera eraikitzailearen hobekuntza funtzionala lortzeko bitarteko egokitzat jotzen da, jarduera fisikoen, jolas-jardueren eta kirol anitzeko bidez.

(Geuk egindako definizioa)



Familia Kirol Hezkuntza garatzeko lehen eragilea



Oso garrantzitsua da Kirol Hezkuntza familiaren baitatik sortzea, haurtzarotik bizimodu osasuntsua har dezaten eta pertsona aktiboak izateko ohiturak har ditzaten, beren nia zaindu dezaten.

Zu eredu zara zure seme-alabentzat, eta, horregatik, haren garapen pertsonalean eta osasunaren zaintzan parte hartu behar duzu. Familia barruko kirola funtsezko zutabea da sedentarismoa alde batera uzten dugun bitartean loturak sendotzeko eta dibertitzeko.

Paseatzera joatea, bizikletan ibiltzea, hondartzan palatan jokatzera, horrelako edozein jolas-jarduera egitea aukera ona da familian kirola egiteko eta aktibo mantentzeko.

Zure papera funtsezkoa da bere garapenean. Jarri horretan, aukeratu kirola, maiteen sinonimoa delako.

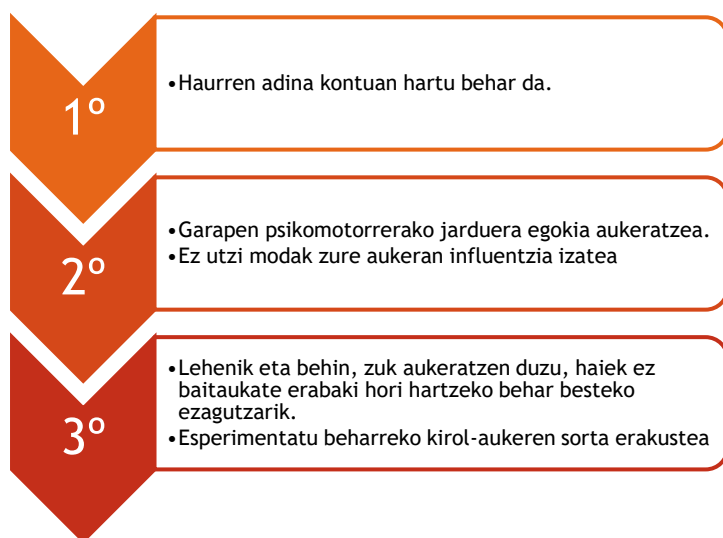


Hemen duzu nola aukeratu

Jarduera egokia aukeratzeak zure txikiek bizitza osasungarria izan dezaten behar diren gertaerak sortuko ditu.

Beraz, kirola egiteko orduan, garrantzitsua da aukeratzea zer jarduera den egokiena zure seme-alabarentzat, dagoen etaparen arabera.

Logikoa da egokiena zein den aukeratzeko sentitzen duzun desorientazioa, normala da, bakoitza bere lanbidean aditua da. ACTIOSports-ek horretara bideratuko zaitu.



Lehenik eta behin, ez diezazula masei edo unean uneko modei aurre egiten utzi.

Zure haurren prestakuntzaren lehen urteetan, ez dakite beren prestakuntzarako onena dela, eta, beraz, ez dute aukeratzeko.

Zuk erabaki behar duzu zein den zure aukerarik onena. Kirol-jarduerak eskaintzen dien aukera zabala erakutsi diezunean, orduan bai, aukeratzea tokatzen zaie.

Etapaz etapa, eskolaz kanpoko kirol bat aukeratzeko orientazioa emango dizugu.

- Erantzunak emango dizkizugu kirol-egitatearen azterketatik, zureentzako kalitatezko kirola bermatzeko.
- Ikerketarekin, metodo zientifikoaren bidez, kirol-ereduan ikusten ziren gabeziak aztertzeko eta konponbideak emateko.
- ACTIOSport-en ikuspegitik, gizartean eragina duen proiektu gisa, eskola-komunitatea Kirol Hezkuntzaren kontzeptuaren ahalduz arduratuta..
- Orientazioan jartzen dugu arreta, zure seme-alabei kirol-esperientziak kontzientziaz, kontzientziaz eta adituen jakinduriaz eskaini diezazkiezun.

“Kirola da tresna, gure misioa zure osasuna”

Haur Hezkuntzako etaparako, 3, 4, eta 5 urte

Haur-etapari buruz hitz egiten badugu, ACTIOSportsek adierazten dizu jarduera egokiena motrizitatearen hastapena dela (psikomotrizitatea ere esaten zaio). Jarduera ezin hobea da 3 eta 5 urte bitartean egiteko.



Lokomozio-mugimenduetatik eta gorputz-jarreraren garapenetik induzitutako motrizitatea da, hala nola korrika egitea, salto egitea, zehaztasunetik, arretatik, koordinaziotik, norberaren gorputz-eskemaren pertzepziotik, erritmoaren eta espazioaren bidezko mugimenduaren kontzientziazatik, haren egitura espaziala eta inguruko mundua ulertzeko gaitasunetik, lateraltasunetik eta mugimen-trebetasunetik, musikarekin eta koreografiekin lotutako jardueraz ahaztu gabe...

Beraz, 3, 4 eta 5 urteko prestakuntza egiten ari den bitartean, aukeratu psikomotrizitate integrala, aparteko oinarri eragilea emango diezu eta kirolaren berezko balioetan hasiko dituzu.

Zergatik da ona psikomotrizitatea zure seme-alabarentzat?

- Gorputzaren, buruaren eta emozioen garapena errazten duelako.
- Balio handiko eragina izango du bere garapen intelektual, afektibo eta sozialean.
- Mugimen-garapeneko gaitasun guztiak bultzatuko ditu.
- Maila motorrean, gorputzaren mugimendua menderatzeko aukera emango dizu.

- Maila kognitiboan, oroimena, arreta eta kontzentrazioa eta sormen motorra hobetzeko aukera emango dizu.
- Autonomia irabaziko du.
- Gorputz-eskemaz jabetzea erraztuko dio, norberaren gorputzaz jabetzea eta hura hautematea ahalbidetuz.
- Gorputzaren kontrola hobetuko du eta gorputzaren mugimendua bere esperientzietara egokitzen lagunduko dio.
- Lateralitatea, jarrera-kontrola, oreka, koordinazioa, denboran eta espazioan kokatzea baieztatzen lagunduko dizu..
- Kirolak bere autoestimua berretsiko du.

Lehen Hezkuntzako etaparako

Etaparen hasten da zure kirol-hezkuntzari egiten diozun ekarpenik handiena; arreta eta arreta izateak bilatzen dituzun emaitza osasungarriak emango ditu, edo ez. Beraz, jakinduriaz aukeratu du.

Zientifikoki frogatuta dago espezializazio goiztiarra ez dela egokia txikienean garapen psikomotor onerako. Hori dela eta, ACTIOSports enpresak kirol anitzeko jarduerak gomendatzen du, gutxienez 9 urtera arte; izan ere, askotariko praktikaren bidez ikaskuntza integrala eskaintzen du.



Haurrak	<ul style="list-style-type: none">• 3 urte• 4 urte• 5 urte
Lehen Hezkuntza	<ul style="list-style-type: none">• 6 y 7 urte• 8 y 9 urte• 10 y 11 urte
Bigarren Hezkuntza	<ul style="list-style-type: none">• 12, 13, 14 y 15 urte

Aukeraketa errazteko, indikazioak eskola-etapatan banatu dira.

Kirolaren baloreak

wats ★ sport with values

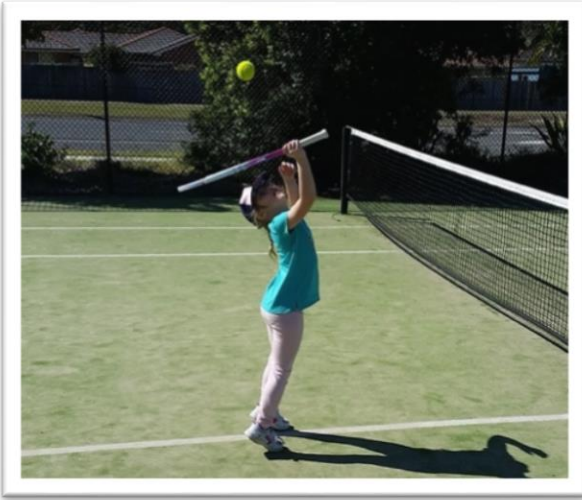


ACTIOSports

Eta gogoratu, baliorik gabeko kirola ez da kirola. Aukeratzean, jarduerak eta jarduerak ematen duen profesionalak kirolari datzekion balioen garapena sustatzea aukeratu du.

Lehen Hezkuntzako lehen zikloko etaparako, Lehen Hezkuntzako 1. eta 2. mailetarako, 6 eta 7 urte

Gomendioa da **multikirola** aukeratzea kirol-hezkuntza lortzeko elementu gisa.



Kirol aurreko jokoetatik orientatutako kirol jarduera anitza ez da keinu teknikoak egiteko unea, gozatzekoa baizik; kirolen barne- eta kanpologika oso modu orokorrean erakustea helburu duen jarduera da, erabiltzen diren materialak ezagutuz.

Norberaren gorputzaren

gaitasunetatik garatutako oinarrizko mugimenterebetarekin, trebetasun gimnastikoekin eta abarrekin, horiek guztiak plangintzan protagonista izanik.



Kirol-hezkuntza integrala osatzen duten jarduerak ahaztu gabe: elkarlaneko jolasekin, musikarekin eta koreografiekin, erlaxazioarekin, gorputz-adierazpenarekin eta abarrekin lotutako jarduerak.

Hau da eskolaz kanpoko ikasle bat aukeratzeko bilakaera



ACTIOSports

Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko etaparako, Lehen Hezkuntzako 3. eta 4. mailetarako, 8 eta 9 urte

Kirol aukeren aukera erakusteko unea da. Kirol proposamen desberdinak probatu ditzala. Beraz, bai, ACTIOSportek ematen dizun orientazioa **multikirolarena** da. Izan ere, aukera hori ematen diozunik aurrera, berak tresnak izango ditu zer kirol egitea gustatzen zaion erabakitzeko. Ez da imitaziozko erabakia izango, baizik eta kirol-jarduera batean edo bestean sentitzen duen gogobetetasunean oinarritutako hautapen-irizpideak izango ditu.



Etapa honetan, bai, erakutsi behar dira kirolak, jolasteko moduekin, arauekin, eta ikaskuntza-maila handitu behar da.

Kirol hastapen arautua sartzeko unea da, kirol bakoitzean espezializazioaren hasiera eskuratuz. Keinu teknikoen garapenean sartu behar dira, eta barne- eta kanpo-logika desberdineko kirolak praktikatu behar dira, parte-hartzaileen garapen integrala lortzeko.

Hala ere, multikirola garatzeko aukeratzen duzun kirola ez da soilik kirol arautuetako jardueretan zentratu behar, baizik eta kirol-hezkuntza integrala osatzen duten eta eguneroko kirol-jarduera garatzeko oso aukera baliagarriak izan daitezkeen jarduera guztietan. Erlaxazioa (Taichi, yoga, stretching, arnasketaren kontrola, etab.), gorputz-adierazpena (dantza-jarduerak, koreografiak, etab.), naturako jarduerak, etab.



Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko etaparako, Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailatarako, 10 eta 11 urte



Adi! Etapa honetan hasten da kirola egiteari uzten. Ez utzi, zure osasunak eskatzen du, ez ahaztu.

Kirol bat edo bestea aukeratu dutenen joerak bi dira: kirola egiten jarraitzea edo bertan behera uztea. Primeran jarraitzen badu, ez bazaie beste aukerarik eman behar.

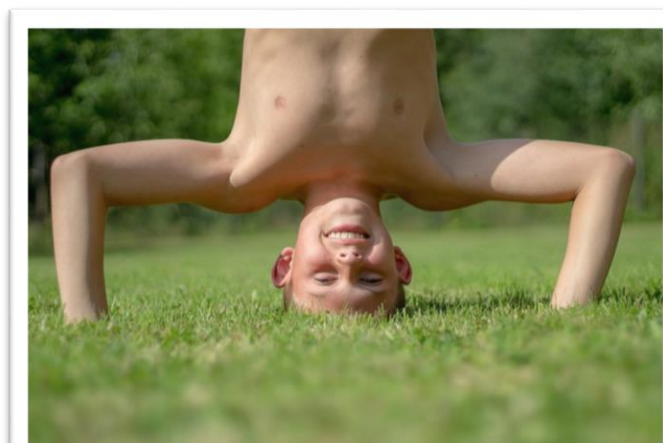
Etapa honetako beste aukera kirol jakin bat aukeratu ez izana da, agian lehiatzeak ez dituelako konbentzitzen.

Kasu horretan, beste praktika-aukera batzuk ere eskaini behar dira.

Aurreko paragrafoetan azaldutako aukeretarako ACTIOSportek eskaintzen dizun proposamena honako hau da: **kirol-hezkuntza integrala mantentzera bideratutako jarduerak**. Kirol eta jolas anitzeko praktikaren bidez, ondo pasatzeko plan bat sortuz eta, gainera, etengabeko kirol-jarduera egiteko ohiturari eutsiz.

Nola? Lehiatzeko asmorik gabeko kirol- eta jolas-jarduerak. Gimnastika-trebetasunen, parkourraren, kaleko kirolen, kirol-jolasaren, arte martzialen, naturaren eta abarren bidez gorputzaren mugimenduaz gozatzeko aukera ematen dieten proposamenak. Bere gustuko musiken erabilerarekin.

Azken batean, gomendioa da elkarrekin kirol-jarduera anitz bat aukeratzea, kirola egiteko aukera desberdinetan esperimentatzen jarrai dezan.



Bigarren Hezkuntzako etaparako, 12 urtetik aurrera

Bigarren hezkuntzako zikloetan uzten da gehien kirol-jarduera estatuan. Espainiako nerabeen % 76,6 sedentarioak dira, Osasunaren Mundu Erakundearen arabera. Oso datu kezagarria da, eta konponbidea eman behar diozu..



Zalantzarik gabe, haiek aukeratuko dira, baina ziur zure gomendioei erantzungo diela.

Kasu honetan, Actiosport-ek azterlanen arabera nerabezaroa kezkatzen duten alderdiak estaltzen dituzten jarduerak proposatzen dizkizu. Kirol-plangintza gazteen lehenetsun, behar eta kezketara egokitu behar da.

Zer egin nahi duzu?

Nerabeen bizitzan integratuz ohitura osasungarriak eta aisialdiaren erabilera egokia, erantzukizunaren sustapena, errespetua, justizia, fair-play delakoa, duintasuna, lankidetzeta, elkartasuna, bizikidetzakodeen.

Eta zer eskaintzen diet?

Entrenamendu funtzionaleko jarduerak (kezkatzen dituzten gorputz-atal horiek landuz, gorputz-jarreraren gimnasia, etab.).

Jarduera koreografikoak (zumba, dantza modernoa, hip hopa, etab.), musika protagonista dutela.



Defentsa-jarduerak (defentsa pertsonala, boxeoa, taekwondo, etab.) segurtasun-nia areagotzeko.

Erlaxaziokoak (yoga, taichia, luzamendua, arnasketa-ariketak, etab.), eskakizun akademiko, sozial, erlazional eta abarren ondorioz neke mentalaren sentazioa murrizteko.

Kaleko kirolen modalitateetako jarduerak, lagunekin elkartzeko ohiko gunea, etab.

Ez utzi ez praktikatzen, errepikatu zure hezkuntzako gainerako alderdiekin egiten duzun bezala.

Kirol Hezkuntzako guraso elkarteak

Jakina, gurasoen elkarteek (guraso-elkarteek) funtsezko zeregina dute, eskolaz kanpoko jarduerak antolatzeko ardura izan dezaketelako.



Egia da lan zaila dela elkarte horientzat; izan ere, parte hartzen duten gurasoek borondatez egiten dute lana, eta askotan, borondate onez bada ere, ez dute jarduteko modua ezagutzen, eta ez dira hezkuntzan eta kirolean adituak.

Horregatik, garrantzitsua da kirol-hezkuntzan aditua den enpresa bat kontratatzea, eskolaz kanpoko jarduerak

antolatzen laguntzeko.

Kirolak protagonismoa duen guraso-elkarteak antolatzeko lanak asko dira:

- Kirol-hezkuntzaren garapena
- Eskolaz kanpokoak
- Lehiaketak
- Bateratzea iraileko lanaldi trinkoetan, neguko oporretan, udaberriko oporretan, ekaineko arratsaldeetan.
- Jantokiko ordu librean kudeaketa
- Patio aktiboak
- Kirol-jaiak

Ikastetxea oso espazio egokia da kirol-hezkuntza garatzeko, eskolatze-adinetan ematen baita. ACTIOSports-ek gomendatzen du jarduera hori guztia ikastetxeen babesean antolatzea; horregatik, guraso-elkarteek protagonismo handia hartzen dute.



Ezinbestekoa da kirol-hezkuntzaren ezarpena planifikatzea.

Gida gisa balioko duen Eskolako Kirol Proiektua sortzeak ikastetxeko kirol-jarduerak diseinatzeko eta antolatzeko lana erraztuko du.

Zer eskatu eskolaz kanpoko kirol-enpresei kirol-hezkuntza ezartzeko

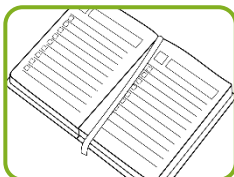
Gomendagarria da guraso-elkarteak zenbait alderdi garrantzitsu kontuan hartzea kirol-hezkuntzaz arduratuko den enpresa aukeratzeko orduan.



Legezko enpresak izan behar dira, hezkuntzan eta kirolean espezializatutako begiralea kontratatuta dutenak. Horrela ziurtatzen duzu saioak kalitatezkoak direla. Ezin dituzu zure haurrak kualifikaziorik gabeko pertsonen esku utzi; kirolaren kasuan, lesioak edo osasun-arazo larriak sor daitezke, pertsonak eremua ezagutzen ez badu.



Behar diren aseguruak izan behar dituzte



Beharrezko plangintzatik abiatuta lan egin behar dute.



Elkarlanekoak izan behar dute, guraso-elkarteentzako aholkulariak, haur hezkuntzatik hasi eta ikasleen eskolatzea amaitu arte, ikastetxean Kirol Hezkuntza garatzea lortzeko. Eskolako ikasleak kirolaren bidez bizimodu aktibo eta osasuntsuan hezi daitezzen lortzeko.



Kirolean berezkoak diren balioetan hezteko kontuan hartzen duen enpresa izan behar du, eta kirol-saioetan praktikan jartzen duena. Saio bakoitzean bistaratu eta azal daitezela; aurreko saioan ikasitako balioak hurrengoan galde daitezela barneratu daitezzen; etxean balio horiei buruz hitz egitea bultzatzea, etxean jasotako balioen hezkuntzaren berri izan dadin, eta familian ere landu ahal izan dadin.



Azken batean, enpresak, zure familiaren eta guraso-elkartearen helbide bera, **ZURE SEME-ALABEN KIROL-HEZKUNTZA.**

ACTIOSports enpresak kirol-hezkuntza garatzeko prototipoa betetzen du

ACTIOSports kirol-hezkuntzaren kudeaketa integralaren sinonimoa da.

ACTIOSportsen ikuspegia da kiroltasunez heztea, bizimodu osasuntsuetan garatutako gizartea lortzeko. Kirol-hezkuntza denon eskura.

ACTIOSportsen balio-proposamena da kirolaren ikuspegi humanista mantentzen duela, non pertsona lehenesten duen, bere eboluzioa, bere hezkidetzeta, bere interesak eta bere beharrak, eta gainerakoa bere mende geratzen den; eta erabiltzen dugun tresna nagusia norbanakoaren Kirol Hezkuntza da.



Zure haurren etorkizun osasungarria zure erabakiarekin hasten da, aukeratu kirola, aukeratu Actiosports.

Eskatu zure guraso-elkarteari zure ikastetxean Kirol Hezkuntzaren bidea sortzeko erabakia hartzeko. Gonbidatu zure guraso-elkartea horretarako balioak dituen enpresa baten bidez. Adieraz iezaiozu zure guraso-elkarteari ACTIOSportsek aukeratu behar dituzula.

Sheila Lago

- Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua
- Soinketa Hezkuntzako irakaslea
- Animazio Fisikoko eta Kirol Hezkuntzako espezialista
- Wats Kirolaren balioetan trebatutako entrenatzailea



Oskar Martín

- Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua
- Soinketa Hezkuntzako irakaslea
- Animazio Fisikoko eta Kiroleko teknikaria
- Kirol Hezkuntzako espezialista
- Ikertzailea
- Kirol Berrikuntzako graduondokoa
- Wats kirolaren balioetan trebatua

+ Begirale espezializatuen taldea



**Kirola
ematea
maitasuna
ematea
da**

**Kirol
hezkuntzako
ACTIOSportak**

**Zure
seme-alabek
merezi dute**

**Jarri harremanetan
info@actiosports.net helbidean, eta
balio handiagoa, informazio
gehiago, orientazio handiagoa,
aurrekontuak eta Kirol Hezkuntza
emango dizkizugu**

Eskerrik asko

ZORIONTSU



www.actiosports.net

ACTIOSports
Kirol Heziketa

info@actiosports.net



OSASUNTSU