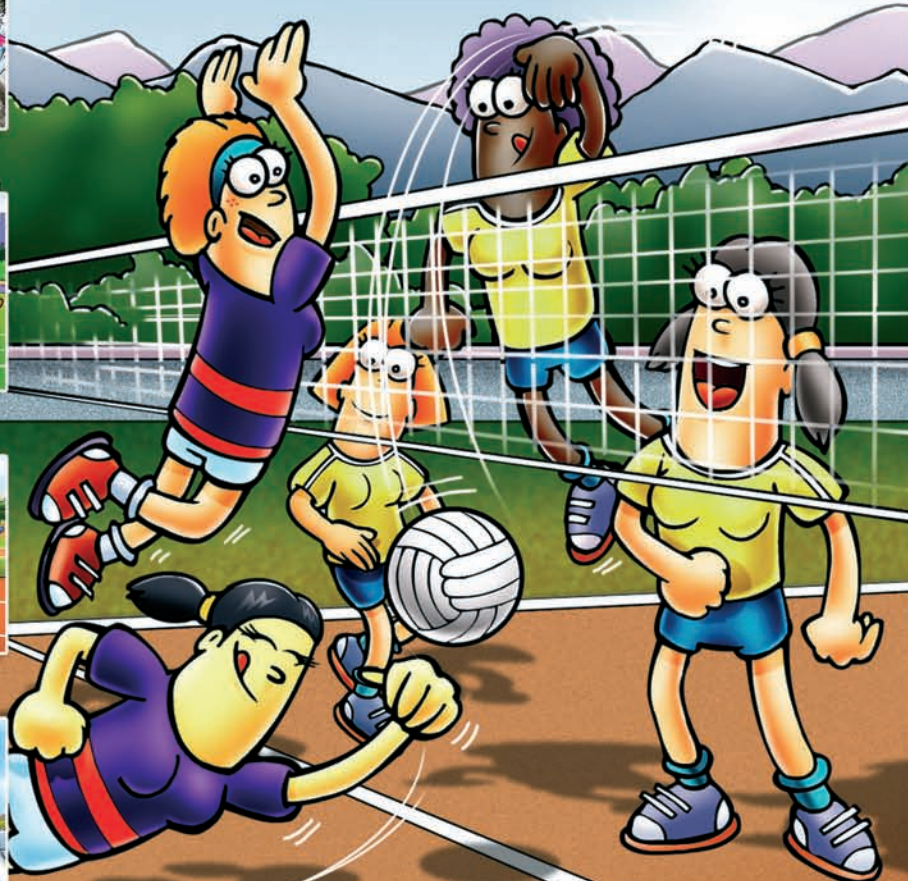
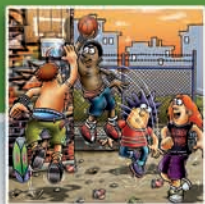




Nire seme-alabak hezten eskola kirolaren bidez



Andoain, Lasarte-Oria, Usurbil eta Urnietako Udalak
Euskarako eta Kiroletako Zerbitzuak



www.buruntzaldea.org



ZERTARAKO LIBURUXKA HAU?

Haurraren heziketa osotasunezko prozesu zabala da. Ereku akademikoaz gain bere afektibitatea, sozializazioa, nortasuna eta heldutasuna kontuan hartu behar ditugu. Kirolari esker **balio hezitzaile ugari** eskura ditzake: gizalegezko portaerak, besteenganako lankidetzako jarrerak, aurkarienganako eta gorakoenganako errespetuzko jarrerak, ahaleginaren kultura, hobetzeko sena, autodiziplina, aisialdirako ohitura osasuntsuak (higienea, elikadura)... Azken finean, esan daiteke bizitzarako eskola dela.

Sasoi fisikoaz, osasunaz eta bizi-kalitateaz gain, pertsonaren garapenean hain oinarritzkoak diren **jokaera ugari hobe ditzakegu** beraz, kirolari, eta bereziki, eskola-kirolari esker.

Helburu hauek hainbat bidetatik landu daitezke, baina zu zeu ordezkazina zara (entrenatzaile suplentea topa dezakegu, baina gurasorik ez). **Zure seme-alabaren heziketan ezinbesteko zarenez**, ez utzi irakurri gabe hurrengo orrialdeak.



Argitaratzailea: **Urnietako Udala (Andoain, Lasarte-Oria, Usurbil eta Urnietako Udalak. Euskarako eta Kiroletako Zerbitzuak)**

Lege gordailua: **SS-297-2017**

ZER AURKITUKO DUT?

Honako sei gai hauek jorratuko ditugu:

ZER DA ESKOLA-KIROLA? 04

Nola dago antolatua herrian? Zeintzuk dira egitasmo honen helburuak?

GURASOEN JOKABIDEA 08

Gurasook zeregin garrantzitsua betetzen duzue. Haurrak kirola praktikatzen duenean, zuen jarrerak eta jokabideak modu batekoak edo bestekoak izan, halako edo bestelako eragina izango dute haurraren heziketan. Haientzat eredu ona izaten saiatu.

ENTRENATZAILEEN PRESTAKUNTZA 10

Entrenatzailea prestatuagoa = kalitate gehiagoko eskola-kirola. Izan ere, entrenatzailea da haurra kirolean hezteko arduraduna, eta urteetan ordu askotan haurrarekin arituko dena. Guztiok lagundu dezakegu.

HIGIENEO NEURRIAK 12

Garbitasunak zerikusi handia du osasunarekin. Zer egin dezakegu haurrak kirola egiten duenean higiena zain dezan?

ELIKADURA 13

Ondo elikatzen irakasten diegu seme-alabei? Gogoratu energia asko erretzen duten eta hazten ari diren haur/gaztetxoak direla. Elikadura orekatua, garapen osasuntsurako.

ESKOLA-KIROLAREN HIZKUNTZA 14

Buruntzaldeko haur eta gaztetxo guztiek euskaraz ikasten dute ikastetxean. Hortik kanpo ere, eta bereziki gustuko jardueren ohiko hizkuntza (kirolaren hizkuntza, esate baterako) euskara izango da.





ZER DA ESKOLA-KIROLA?

Administrazio desberdinekin elkarlanean, ikastetxeen bidez eskola-orduz kanpo helburu hezitzaileekin antolatzen den kirol jarduera da eskola-kirola. Umeei kirol bat baino gehiago ikasten eta praktikatzeko dute, formakuntza osatuagoa izan dezaten eta biharko egunean hautatzeko aukera zabalagoa izan dezaten.

Norentzat da?

8 urterekin hasten dira haurrak eskola-kirolean (LH 3), eta 16 urte bitartean ibil daitezke. Ondoren, jarduera fisikoan eta kirolean jarraitzeko beste egitura batzuk izango dituzte.



Nola dago antolatua herrian?

Foru Aldundiak, E-1 programaren bidez, diruz laguntzen du, eta herriko kirol zerbitzua arduratzen da diru hori erabiltzeaz eta programa koordinatzeaz, ikastetxeekin batera. Ikastetxeak eta kirol-elkarteak dira entrenatzaileak aukeratzen dituztenak eta haien jarraipena egiten dutenak.

Zer egiten da eskualde mailan?

Buruntzaldeko udalen kiroletako eta euskarako zerbitzuen artean lan-mahai bat dago osatua, eskola-kirolaren jarraipena egiteko. Mahai horrek urteko egitasmoa prestatzen du, jardueraren jarraipena egiteko eta hobetzeko (haurren parte hartzea, entrenatzaileen prestakuntza, baliabideak euskaraz...).





Eskola-kirola zertarako?

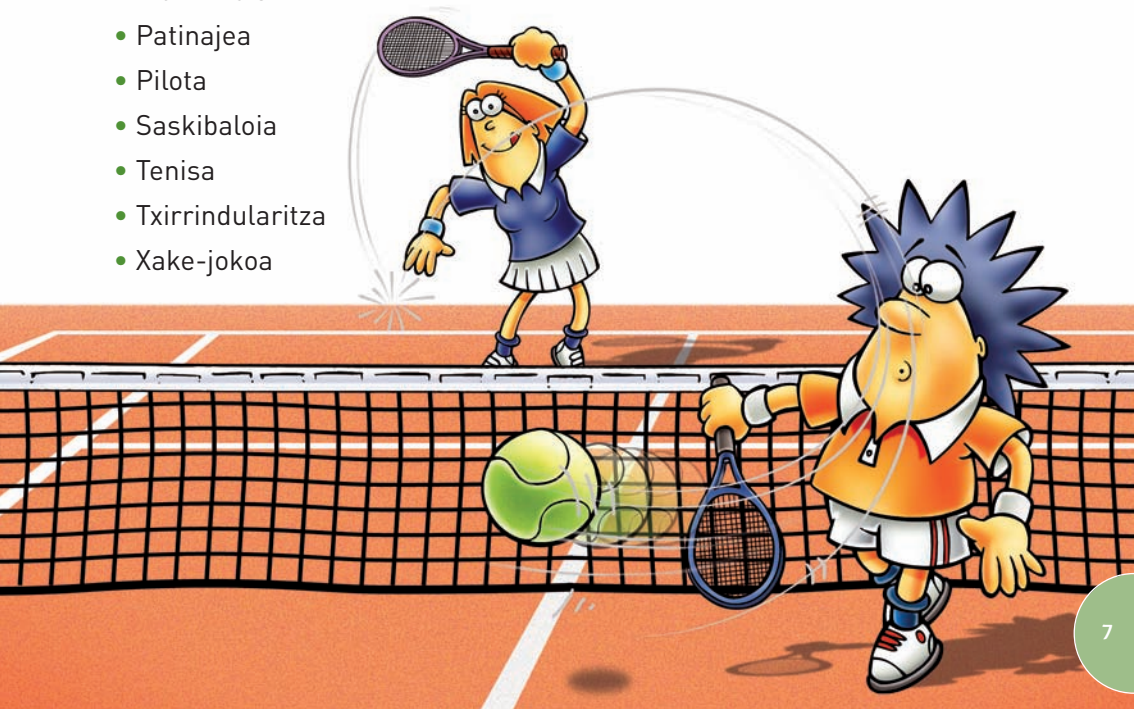
- Kirolaren bidez gure seme-alabak **hezten** eta **garatzen** laguntzeko.
- Haur **guztiek** parte hartzeko aukera izan dezaten, genero, urritasun (ezgaitasun), kirol- zein ekonomia-mailaren arabera bereizketarik egin gabe; haurren **sozializazioa** erraztuz.
- **Inklusibitatean** oinarritutako ikuspegia bultzatzeko, aniztasun mota guztiak onartuz eta baloratuz, alegia, edozein jatorri, kultura, etnia, erlijio, gaitasun (fisiko, psikiko edo sentzorial), sexu-orientazio... Guztiok gara garrantzitsuak. Denok gara ezberdinak, elkarrekin eta elkarrengandik ikasten dugu.
- **Kirol desberdinak** ezagutzeko.
- Kirola **modu egokian** egin ahal izateko: ikuspegi hezitzailean oinarrituta, parte hartzaile guztien interesen alde, Ikastetxeko Hezkuntza proiektuarekin bat, instalazio egokiak, administrazioaren babesa...
- Kirola eginez **ongi pasatzeko**; jokatzuz, jolastuz eta gozatuz. Ikasi egin behar da galtzen eta irabazten, beti ere, naturaltasunez eta heldutasunez.
- Oinarritzko trebetasun motorrak finkatzeko (errendimendurako zubia ahalbidetuz) eta etorkizunari begira aisialdirako **bizi-ohitura aktiboak** bereganatzeko.
- Kirolean ere **euskaraz** aritu ahal izateko (eskolaz kanpo euskara erabiliz beren hizkuntza gaitasuna hobe dezaten).



Ba al zenekien Buruntzaldean...

Ikastetxe guztien ardurapean, 2.000 haur eta 180 entrenatzaile inguru biltzen dituela ikasturtero eskola-kirolak, kirol-elkarte ugariaren laguntzaz? Eta haur bakoitzak kirol hauek praktika ditzakeela:

- Aerobika
- Areto-futbola
- Atletismoa
- Boleibola
- Errugbia
- Eskubaloia
- Futbola
- Gimnastika artistikoa
- Gimnastika erritmikoa
- Herri kirolak
- Hockeya
- Igeriketa
- Judoa
- Karatea
- Mahai tenisa
- Mendizaletasuna
- Multikirola
- Patinajea
- Pilota
- Saskibaloia
- Tenisa
- Txirrindularitza
- Xake-jokoa





GURASOEN JOKABIDEA

Dena dute ikasgai adin horietako haurrek eta gaztetxoek, eta kirolaren bidez ikasi egiten dute: kirola praktikatzen, taldean jolasten, ardurak hartzen, arauak eta aurkariak errespetatzen, saiatzen... Entrenatzailea da ikasketa hori bideratzen duena, baina bada beste pisuzko irakasle bat, eta hori zuek zarete, gurasook. Kirolaren aurrean hartzen duzuen jokabideak eta jarrerak aparteko eragina du seme-alabengan. BERAZ,

ANIMATU zuen seme-alabak kirola praktikatzera, baina behartu gabe. Bere gustuko motibazioaren bat topatzen lagundu, generoaren arabera bereizketarik egin gabe.

BALORATU saiakera (ahalegina) eta hobekuntza (aurreratu duena) azken emaitza baino gehiago. Jasotako merezimendua ez dadila egon aurkariaren baitan.

ESTIMATU egin duen lana. Ez inoiz barregarri utzi edota garrasirik egin hutsegiteren bat egin duelako edo partida galdu duelako.



BULTZATU garbi jolastera, beti arauak betez, eta aurkariak errespetatuz.

GOGOAN IZAN haurren interesei bideratuta antolatzen direla kirol hauek, eta ez gurasoen gozamenerako. Utzi haurrei jolastuz disfrutatzen.

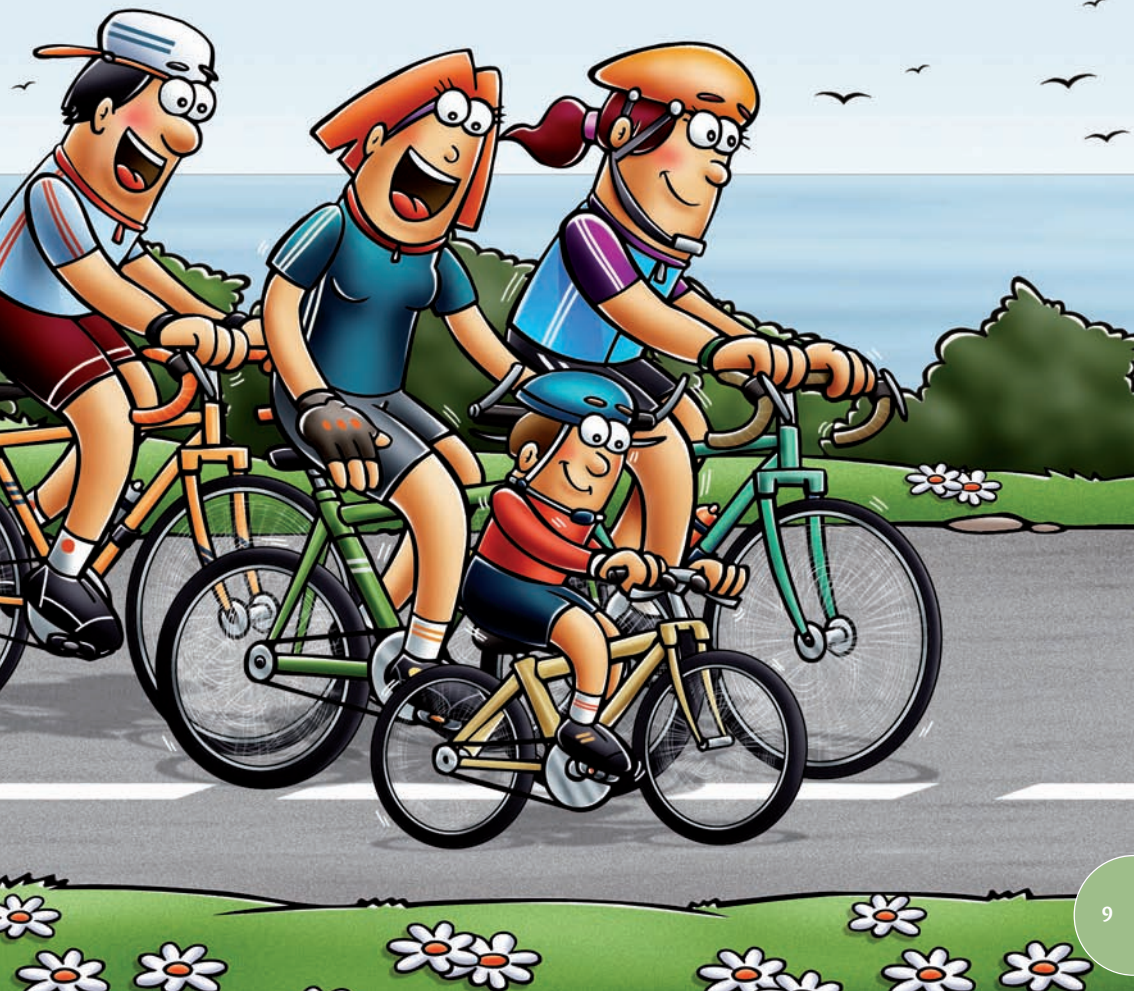
TXALOTU jokaldi on guztiak, egilea zure aldekoa edo kontrakoa den erreparatu gabe. Eredugarria da haurrentzat. Inoiz ez iraindu aurkaria, ez eta epailea ere.

SAIATU hitzezko indarkeria edo indarkeria fisikoa baztertzen kiroleko jardueretatik.

EMAN GARRANTZIA entrenatzaile eta epaileen lanari, eta ez jendaurrean jardun haien kontra. Kontuan izan gehienak beren ahalegin zintzoena egiten ari direla zuen seme-alaben mesedetan.

KRITIKAK ONGI BIDERATU jokabide okerrak zuzendu ahal izateko, behar den lekuetara jo eta behar den bezala: ikastetxeko kirol koordinatzaile edo arduradunengana, behin lasaitu eta gero.

ZER IKUSI, HURA IKASI, dio esaera zaharrak.





ENTRENATZAILEEN PRESTAKUNTZA

Entrenatzailearen kalitatea hobetzen dugun ia neurri berean hobetzen dugu eskola-kirola ere. Izan ere, entrenatzailea da haurra kirolean hezteko arduraduna, eta urteetan ordu askotan haurrarekin arituko dena.

Zer gaitasun behar ditu entrenatzaile onak?

- Haur eta gaztetxoei **irakasten jakitea**.
- Talde-**giroa sortu** eta haur/gazteak **motibatzeko gai izatea**.
- **Entrenamenduak prestatzen**, garatzen eta ebaluatzen **jakitea**.
- Irakatsi behar den **kirola ezagutzea**.
- **Genero berdintasuna** eta balio hezitzaileak sustatzeko gaitasuna.
- Kirola **euskaraz** irakasteko gai izatea...

Prestakuntzak, beraz, hainbat arlo hartzen ditu bere baitan, eta, horretxegatik, eskola-kiroleko parte-hartzaile guztiok, Foru Aldundiak, udalak, ikastetxeek, entrenatzaileak berak eta baita gurasook ere, geure ardura eta zeregina dugu eskola-kirolaren eskaintza kalitatezkoa izan dadin.

Guztion artean entrenatzaileen prestakuntza hobetu behar dugu:

- Beharrei egokitutako **ikastaroak** antolatuz, hauetan parte hartzea sustatuz eta baloratuz.
- Entrenatzaile prestatuenak aukeratuz, hauen **jarraipena** eginaz, aholkularitza zerbitzua eskainiz.
- Euskarazko **material didaktiko** espezifikoa sortuz eta entrenatzaileen eskura ipiniz.
- **Diru laguntzak** eta erraztasunak bideratuz.

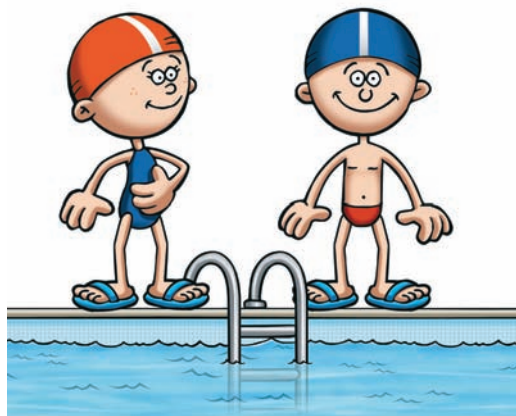
Gurasook ere badugu gure ardura: gure seme-alabak hezten hainbeste denbora ematen duten entrenatzaile hauei gure babesa eta laguntza eskainiz; bai eta ikastetxeko koordinatzaileari hobe daitezkeen arloen berri azalduz.





HIGIENeko NEURRIAK

Osasuna da daukagun dohain nagusia eta gure seme-alabei berea zaintzen irakastea da gure eginkizunetako bat, besteak beste, ohitura higieniko onak finkatzen lagunduz.



Kirola egiterakoan, igerilekuan eta aldageletan kontuan izan beharreko OHARRAK:

- Kirola egiteko **arropa berezitua** erabili behar da, hau da, egunean zehar erabili gabea (ez da beharrezko marka ospetsukoa izatea). Amaitutakoan, duxatu, ondo lehortu eta arropa garbia jantzi behar da.
- Bai dutxa eta aldageletan, horretarako propio diren **txankletak** erabili behar dira.
- Azalarekin zuzenean paretak, zorua edota aulkiak **ez ukitzen** ahalegindu.
- Burua, oinak eta behatzak oso ondo garbitu eta **lehortu** behar dira.
- Arropak eta bestelakoak **ez elkar trukatu** (erabilpen pertsonalekoak dira).
- Toaila eta txankletak ez jaso poltsan beste arropekin, beti **bereizita** eraman.
- Erabilpen bakoitzaren ondoren: bainurako betaurrekoak eta txanoa **uretan pasa** behar dira (eta gutxienez astean behin ondo garbitu); toaila eta txankletak uretan garbitu eta toki irekian **lehortzen utzi** behar dira.



Azaleko gaixotasun kutsagarriarik izanez gero, monitorea jakinaren gainean ipini.

ELIKADURA

Elikadura eta jarduera fisiko egokiek garapen osasuntsua bermatzen dute. Jaten dugunak gure gorputzaren hazkundean eragina du eta erretako energia berreskuratzen laguntzen du. Horregatik da hain garrantzitsua adin hauetan. Beraz, adi jarraitu ondorengo oharrak:

1. **Denetatik jan** behar da, beti ere neurrian.
2. **Gosaria** eguneko otordurik garrantzitsuenetakoa da (eguneko kalorien %25a); beraz, ondo gosaldu behar da.
3. **Bazkariak** beroa eta orekatua izan behar du (gorputzak behar dituen oinarritzko elementuak ziurtatzeko).
4. **Afariak** ez du astuna izan behar eta lotara sartu baino gutxienez ordu bete lehenago amaitu.
5. Egunero bi edo hiru **fruta**-anoa jan behar dira, hauetako bat zitrikoa. Orduz kanpo jan nahi denean, fruta jan.
6. Ahalik eta gutxiena jan **opil industrialak**, animalia koipez eta azukre finduaz eginak daude eta.
7. Bai bazkaritan, bai afaritan, **barazkiak** jan behar dira egunero, gordinik edo egosita.
8. Ahal dela, garaian **garaiko elikagaiak** jan, eta gertukoak badira, hobe.
9. Egunero 1,5 litro **ur edan** behar da gutxienez.
10. Kirola egin baino 2 edo 3 ordu lehenago jan, **digestioak** eragozpenik ez sortzeko.





ESKOLA-KIROLAREN HIZKUNTZA

%14 nahikoa al da?

Gure haur eta nerabeak euskal hiztun osoak izan daitezen, ezinbestekoa da euskara eremu askotan erabiltzea, eta ez eskolara soilik mugatzea. Kontuan izan behar dugu haur batek euskara ikasgelan soilik erabiltzen badu, urte osoan esna dagoen orduetatik gehienez ere %14tan egingo duela euskaraz, eta hori ez da nahikoa behar adinako hizkuntza gaitasuna eta euskaraz jarduteko ohitura lortzeko.

Nori komeni zaio?

Hizkuntza bat ikasterakoan, haur guztientzat da onuragarri hizkuntza hori erabiltzea, baina bereziki etxean egin ezin eta **euskara ikastetxean baka-rrik erabiltzen dutenentzat**, eta baita **ikasle etorkinentzat** ere, kirolaren esparrua oso egokia baita euskararen maila erabileraren bitartez hobetzeko, eta hartara, integrazioa indartzeko. Gauza ez da haurrek euskara eskolan ikastea gero han eta hemen erabil dezaten, baizik eta euskara han eta hemen erabiliz (eskola-kirolean ere bai) ikastea.

Noren ardura?

Horrenbestez, eskola-kirolaren parte garen eta honetan dihardugun **kideon eta erakundeon zeregina da** eskola-kirola euskaraz gauzatzea, baita gurasoona ere: jarduerak euskaraz izan daitezen eskatzerakoan, entrenatzaileekin hitz egiterakoan, haurrak partidetan animatzerakoan...

Guztion esku dago eta guztion eginkizuna da.

