

# Gipuzkoako Foru Aldundia

## Kirolaren Balioa: jarduera fisikoa sustatzeko proiektua

2017ko apirila

**elhuyar**  
Aholkularitza

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes





1. Sarrera .....	3
2. Helburuak.....	7
2.1 Helburu orokorrak.....	7
2.2 Helburu zehatzak .....	7
3. Planteamendu metodologikoa .....	8
3.1 Proposatutakoa eta egindakoa.....	8
4. Parte-hartzaileak.....	21
5. Saioen laburpena .....	25
5.1. 0-8 kolektiboa .....	25
5.2. Kontziliazioa .....	54
5.3. Adinekoak.....	68
6. Ondorioak.....	81
5.1. Ondorioak kolektiboka.....	81
5.2 Ondorio orokorrak.....	87



Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zuzendaritzak Gipuzkoan jarduera fisikoa sustatzeko proiektua abiatu du, eta proiektu horren baitan gipuzkoarren pertzepzioak ezagutzeko azterketa kualitatiboa egiteko eskatu zion Elhuyar Aholkularitzari. Proiektuak barne hartzen dituen hainbat biztanleria-talde desberdinek (0-8 urtekoak, kontziliazioa 30-55 urtekoak, adinekoak) kirolaren gainean dituzten iritzi, jarrerak eta pertzepzioak ezagutu ditugu, eta bertatik ateratako ondorioak jaso ditugu txosten honetan, ondoren proposatuko diren eskuhartzeak biztanleriaren beharretara hobeto egokitu daitezzen.



# 1. Sarrera

Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zuzendaritzatik herritar guztien artean jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura bultzatu nahi da. Horri dagokionez, biztanleria aktiboaren kopurua % 5 igotzeko helburua ezarri da Gipuzkoan (gizonetan, % 3; eta emakumeetan, % 7).

Helburu hori lortzeko, Kirolaren Balioa landu eta jarduera fisikoa bultzatzea xede duen egitasmoa jarri du abian, eta Kirol Zerbitzuko Ekintza Planean hainbat jardun estrategiko aurreikusi dira, herritar aktiboaren kopurua ugaltzeko giltzarriak izan litezkeenak eta honako helburu hauetan eragin nahi dutenak:

- Herritarrengan eragina izatea adin goiztiarretan (0-8 urte)
- Lan-bizitza eta familia-bizitza kirol-ohiturarekin bateratzen laguntzea (30-55 urte)
- Jarduera fisikoa egiteko ohitura adineko pertsonen artean ere zabaltzea (55 urtetik gora)

Egitasmoaren helburu nagusia da deskribatutako biztanleria-talde horietan jarduera fisikoa egitea eta egoneko jarrerak murriztea ekarriko duten esku-hartzeen proposamenak diseinatzea.

Landuko den dokumentuak, esku-hartzeak jasotzeaz gain, horiek abian jarri eta segimendua egiteko prozedurak ere jasoko ditu. Esku hartzeko proposamen horien diseinua biztanleria-talde bakoitzeko talde sustatzaileen ardura izango da, zeinak biztanleria-talde bakoitzarekin erlacionatutako profesionalekin osatuak izango diren.

Talde sustatzaileak honela osatuko dira:



Talde sustatzaileak eta arloko profesionalak biltzen dituen Talde Nagusi bat ere izango da, proiektuaren ikuspegi osoa eta integrala landuko duena, alegia.



Egitasmoaren metodologiari dagokionez, 5 dira eman beharreko urratsak:

1. Beharrezko bibliografia eta dokumentazioa aztertzea eta lan-dokumentuak egitea. Lan-dokumentu horiek talde sustatzaileentzat izango dira baliagarriak, interbentzio-proposamenak osa ditzaten. Hauek dira lanerako dokumentuak:



# 1. Sarrera

- a. Jarduera fisikoa egitearen eta Gipuzkoako herritarren artean dagoen egoneko jarreraren analisi diagnostikoa.
  - b. Pertsonen pertzepzioak aztertzea (azterketa kualitatiboa)
  - c. Biztanleria-talde bakoitzean jarduera fisikoaren eta egoneko jarreraren faktore erabakigarriak
  - d. Talde bakoitzean eraginkorrak izan daitezkeen estrategiei buruzko ebidentzia
2. Talde sustatzailea nork osa dezakeen berrikustea eta bertan parte hartzeko deialdia egitea
  3. Talde sustatzaileen bi lan-saio egitea; lehenengoa, esku hartzeko proposamenak botatzeko; bigarrena, berorien bideragarritasuna, beharrezko baliabideak, epeak eta horien lehentasunak ezartzeko.
  4. Txostena egitea, biztanleria-talde bakoitzarentzat lehenetsitako esku-hartzeak jasoko dituen (arduradunak, kronograma, epeak, ebaluazio-irizpideak zehaztuz).
  5. Prozesuan landutakoa itzultzea eta prozesua ixtea. Txostena parte-hartzaileei bidaliko zaie edo aurrez aurre aurkeztuko zaie. Txostenari ekarpenak egiteko tarte izango da eta horiek aztertu eta proposamenak berrikusi egingo dira. Azken txostena diseinatu eta argitaratu egingo da.

Prozesu honen guztiaren baitan, Elhuyarrek bere gain hartu ditu lehen urratsaren baitan, pertsonen pertzepzioak jasotzeko ikerketa kualitatiboarekin lotutako lanak. Txosten honetan, beraz, ikerketa kualitatibo horren deskribapena eta ondorioak bildu ditugu



## 2. Helburuak

### 2.1. Helburu nagusia

→ Gipuzkoako biztanleria-talde desberdinek (0-8 urtekoak, kontziliazioaren gaia lantzeko 30-55 urte bitartekoak, adinekoak) kirolaren gainean dituzten iritziak, jarrerak eta pertzepzioak ezagutzea eta aztertzea, ondoren proposatuko diren esku-hartzeak biztanleriaren beharretara hobeto egokitu daitezzen.

### 2.2. Helburu zehatzak

- Kirolaren eta jarduera fisikoaren gaineko eztabaida sustatu eta aberastea, parte-hartzaileen artean konfiantza eta enpatia sortuz.
- Kirola eta jarduera fisikoaren gainean Gipuzkoako biztanleria-talde desberdinek dituzten beharrak eta interesak identifikatzea.
- Talde-lana oinarri, behar eta zailtasun nagusiei nola erantzun landu, ideia eta proposamen berrietan hausnartuz.
- Ikuspegi desberdinak kontuan hartuz, kirolaren eta jarduera fisikoaren gaineko diskurtsoa eraikitzea eta gaiarekiko ezagutza garatzea.

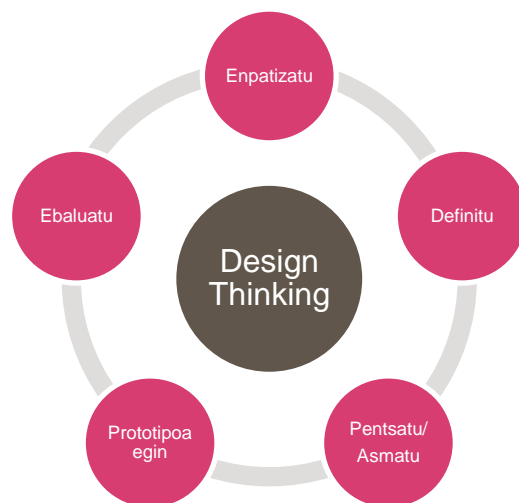


### 3.1. Proposatutakoa eta egindakoa

Berrikuntza sozialaren ikuspegitik lan egiten du Elhuyarrek, egun ikuspegi sozialetik ditugun erronka nagusiei erantzun berriak eta bateratuak emateko, tokiko komunitatea inplikatur. Gizartea artikulatu, ahalmenu eta norabide konpartitu eta humanoago bati begira jartzea dugu helburu, erronkei modu bateratuan, koordinatuan eta kohesionatuan erantzuteko, baliabideak ahalik eta gehien elkarrekin osatu eta optimizatuz.

Berrikuntza-prozesuak bideratzen ditugu eta horretarako ikuspegi metodologiko bat baino gehiago izaten ditugu oinarrian, prozesuaren ezaugarrien arabera hautatzen edo konbinatzen ditugunak (IAP, Reflect Action, U teoria, Design Thinking...).

Egitasmo honi dagokionez, batez ere, Design Thinking metodologian oinarritu gara. Design Thinking ideia berritzaileak sortzeko metodologia da eta zeregin nagusia da erabiltzaile edo parte-hartzaileen beharrak ulertu eta horiei konponbidea ematea. Beharrak eta horiek gainditzeko irtenbideak modu bateratuan eta kolektiboan aztertzen dira, bataren eta bestearen errealitatea ulertuz.



Design Thinking prozesuak 5 etapa nagusi ditu, honako balio eta ezaugarri hauek sustatzea helburu dutenak: enpatia sortzea, talde-lana, ereduak sortu eta konponbideak bilatzea, jolas eta dinamiken bidez sormena garatzea eta gozatzea, eta edukiak bisualki lantzea.





### 3. Planteamendu metodologikoa



5 etapa horietan hainbat dira erabiltzen diren teknikak, betiere, honako helburu hauek lortzera bideratuak: enpatia lantzea, beharra ondo identifikatzea, ideien sorkuntza eta horien gauzapena, hobekuntza eta ebaluazioa... Hurrengo orriotan azalduko dugu saioen planteamendu metodologikoa zehatzago (4.2.3 puntuan), erabiliko ditugun teknikak ere azalduz.



### 3.1.1. Lanerako urratsak

Azterketa kualitatiboaren baitan banakako elkarrizketak egingo dira alde batetik, eta taldekako elkarrizketa edo eztabaida-taldeak, beste aldetik. Aipatu behar da, elkarrizketen atala proiektuaren arduraduna den Juanma Muruak egingo dituela eta eskatu bezala, Elhuyar Aholkularitzak taldeetako saioen ardura izango duela.

Hortaz, azterketa kualitatiboak 5 urrats nagusi ditu:



### 3.1.2. Elkarrizketak egitea:

Elkarrizketak Juanma Muruak egin ditu.

### 3.1.3. Taldeen osaera zehaztea eta saioak antolatzea:

Aurrez azaldu bezala, egitasmoak hiru biztanleria-taldetan eragin nahi du eta azterketa kualitatiboa ere hiru kolektibo horietan oinarrituko da, eragin-eremu horietan gehiago sakontzeko asmoz.

Lehen biztanleria-taldea:

#### 0-8 kolektiboa

#### Herritarrengan eragina izatea adin goiztiarretan (0-8)

Azken urteotan asko aztertu izan da zientifikoki bizitzako lehenengo urteetako jardura fisikoa eta horrek portaeretan eta ohituretan duen eraginari buruz. Eta ikusi da txiki-txikitatik jardura fisikoa eta kirola egitea faktore giltzarria dela fisikoki aktiboa den etorkizuna eraiki ahal izateko. Haur txikiak hasierako urteetatik bertatik hasten dira fisikoki hain aktiboak ez izaten adinean aurrera egin ahala, eta generoari dagokionez ere desberdintasunak hautematen dira: neskek ez dira hain aktiboak, eta horrek baldintzatu egiten ditu euren mugikortasun-ohiturak. Ondorioen arabera, bestalde, 3-4 urteko tartean izugarri murrizten da jardura.

Biztanleria-talde horri eragiteko dagoen beharra adierazten duen beste ezaugarri bat da gero eta adin goiztiaragoetan hasten direla pixkanaka astialdiko denbora egituratzen. Gipuzkoako Eskola Kiroleko hasierako ereduaren arabera, 8 urtera bitartean jolas libreak izan behar luke nagusi, baina,



### 3. Planteamendu metodologikoa

egia esan, gizartean aldaketa batzuk sumatu dira horri dagokionez, eta familia gipuzkoarrak haurren astialdia beste modu batera antolatzeko zerbitzuak eskatzen hasiak dira; bereziki, hiri-inguruneetan. Horrela, jolas librea eta zuzendutako edo egituratutako jarduera elkarrekin egin ahal izateko aukera eskatzen dute, baita Eskola Kirolerako adinetik behera ere.

Kolektibo honi dagokionez, 2 azpitalderekin lan egin dugu: gurasoekin, batetik, eta ikastetxeetako edo haur-txokoetako irakasle edo hezitzaileekin, bestetik. Taldeen osaketan, ahal den neurrian, azterketan eragina izan dezaketen aldagai gako hauek kontuan hartu ditugu, hala nola:

- Umea eskolaz kanpoko jarduera askotan dagoen izena emanda edo denbora libre gehiago duen (eragina du umearen aisialdia egituratua izateak umearen kirol-jarrera eta -ekintzetan?).
- Kirola egiten duten gurasoak edo kirolarekiko sentsibilizazio handirik ez dutenak (gurasoen kirol-portaerek badu eraginik umeengan?).
- Semeak edota alabak dituzten gurasoak (mutil eta nesken artean ematen diren desberdintasunak aztertzeko).
- Kirola, batez ere, modu egituratuan eta programatuan bideratzen dituzten ikastetxeak edo haur-txokoak; edo modu libreagoan, naturalki, bideratzen dituztenak (eragina du umearen aisialdia egituratua izateak umearen kirol-jarrera eta -ekintzetan?).
- Herri-tamaina desberdinekoak. Tamainaren arabera, kirol-baliabideak eta azpiegiturak ezberdinak dira. Horrek badu eraginik kirol-jarrera eta -portaeretan?
- ...

Gurasoen azpitaldean profil ezberdineko 2 talde egitea planteatzen bagenuen ere, guztien artean, hauek izan dira zailtasun handiena eragin diguten taldeak, aurreikusitako talde batzuk ezin izan ditugu osatu, eta beraz, izan ditugun aukera errealen arabera osatu ditugu.

Talde bakoitzean gutxienez 6 kide eta gehienez 12 izatea bilatu dugu, eta aurrez, gutxienez, kopuru horiek bermatuak bagenituen ere, egun



berean jendeak huts egin, eta taldeetako bat txikiagoa geratu da (5 lagun). Hasiera batean denetara 8 talde egitea aurreikusi bagenuen ere, azkenean 7 izan dira, azken orduan Legorretako taldea erori zitzaigulako, eta haren ordeaz beste herriren batean taldea osatzeko ahaleaginean izan bagara ere, ez dugu lortu (Lezo, Pasai San Pedro, Pasai Donibane...). Talde bakoitzarekin 2 orduko saioa egin dugu. Herri-tamaina eta eskualde ezberdinak izatea kontuan hartu dugu, eta honako herrietan egin ditugu saioak:

Gurasoekin:

- Irura (Tolosaldea)
- Lasarte (Beterri)
- Hernani (Beterri)

Hezitzaileekin:

- Mendaro (Debabarrena)
- Irura (Tolosaldea)
- Lazkao (Goierri)
- Irun (Bidasoaldea)

Hurrekin lanketaren bat egitea aurreikusi bagenuen ere, azkenean, ez da inolako lan-dinamizarik egin.



Bigarren biztanleria-taldea:

#### Kontziliazioaren gaia lantzeko kolektiboa (30-55 urte)

#### Lan-bizitza eta familia-bizitza kirol-ohiturekin bateratzen laguntzea

Lan-bizitza eta familia-bizitza kirol-ohiturekin kontziliatzeko esku-hartzea erronka garrantzitsua da jarduera fisikoa eta kirola erakargarriak izan daitezen gipuzkoar gehiagorentzat. Jarduera fisikoa egiteko oztopo nagusizat denbora-gabezia aipatzen dute herritar gehienek, eta horren azpian dauden arrazoi nagusiak lana eta familia edo zaintza-betebeharrak daude; Gipuzkoan, oztopo horiek aipatzen dituzte emakumeen % 45,2k eta gizonezkoen % 42,1ek, hurrenez hurren. Berriz ere ondoriozta daiteke gutxi aztertu direla Gipuzkoako komunitateak zailtasun horiek arintzeko emandako irtenbideak, nahiz eta horretarako premia handia dagoela ikusi.

Kolektibo honi dagokionez, taldeak osatzerakoan azterketan eragina izan dezaketen aldagai gako hauek hartu ditugu aintzat, hala nola:

- Sexua (gizon eta emakumeen arteko desberdintasunik dagoen aztertzeko).
- Lanbide mota edo lanaldi mota desberdinak: jardun jarraitua edo zatikatua izateak badu kirol-portaeretan eraginik?
- Kirol antolatuan parte hartzen duten (talde batean, klub batean) edo modu librean bakarrik kirola egiten dutenak... (badu eraginik kirolarekiko jarrera eta atxikimenduan? Eta kontziliazioan?)
- Herri-tamaina desberdinetakoak. Tamainaren arabera, kirol-baliabideak eta azpiegiturak ezberdinak dira. Horrek badu eraginik kirol-jarrera eta portaeretan? Zailtasunak gehiago areagotzen ditu kontziliazioari begira?
- ...

Hori horrela, kolektibo honetan profil ezberdineko 4 talde egin ditugu. Talde bakoitzaren osaera honako hau izan da:



### 3. Planteamendu metodologikoa

Kontziliazioa (30-55 urte)			
E. taldea (saio bat)	F. taldea (saio bat)	G. taldea (saio bat)	H. taldea (saio bat)
Lanbide desberdinetako (lanaldi jarraitua, zatikatua) jendea; kirol antolatuan (taldean) parte hartzen duena / modu librean bakarrik egiten duena; herri-tamaina handi edo ertainekoak; emakumeak.	Lanbide desberdinetako (lanaldi jarraitua, zatikatua) jendea; kirol antolatuan (taldean) parte hartzen duena / modu librean egiten bakarrik egiten duena; herri-tamaina handi edo ertainekoak; gizonak.	Lanbide desberdinetako (lanaldi jarraitua, zatikatua) jendea; kirol antolatuan (taldean) parte hartzen duena / modu librean egiten bakarrik egiten duena; herri-tamaina txikikoak; emakumeak.	Lanbide desberdinetako (lanaldi jarraitua, zatikatua) jendea; kirol antolatuan (taldean) parte hartzen duena / modu librean egiten bakarrik egiten duena; herri-tamaina txikikoak; gizonak.

alde bakoitzean gutxienez 6 kide eta gehienez 12 izan dira, bi taldetan izan ezik, aurretik jende gehiagok hitz emana bazuen ere, bilerara batean bi lagun baino ez baitziren agertu, eta bestean 5. Talde bakoitzarekin 2 orduko saio bat egin dugu; beraz, kolektibo hau aztertzeko guztira 4 saio egin ditugu. Saioak eskualde ezberdinetan egin ditugu:

Emakumeak:

- Aretxabaleta (Debagoiena)
- Bergara (Debagoiena)

Gizonak:

- Zerain (Goierrri)
- Zumarraga (Urola Garaia)

Hirugarren biztanleria-taldea:

#### Adinekoak

#### Jarduera fisikoa egiteko ohitura adineko pertsonen artean ere zabaltea

Iruditzen zaigu adineko pertsonak osatzen dutela jarduera fisikoa egiteko ohituraren berri eman behar zaion beste biztanleria-talde bat; alegia, tradizioz, jarduera fisikoa egitearekin lotutako indizerik txikiena izan duen taldea. Gipuzkoan, jarduera fisikoaren neurrizko mailara iristen ez diren emakumeak % 77,6 dira; gizonezkoak, aldiz, % 50,6. Foru Aldundiaren Plan Estrategikoak aurrera begira duen erronka nagusietako bat, hain justu, bilakaera demografikoari aurre egitea eta gizarte-sistemaren iraunkortasuna bermatzea da. Adinekoen jarduera fisikoaren mailak handitzea ezinbestekoa da, beraz, aipatutako erronka horiei aurre egin ahal izateko. Dena den, nahiz eta



onurak argi eta garbi aitortuta egon, esku-hartze hori ez dago asko aztertuta, eta funtsezkoa da zeregin horri heltzea, jarduera fisikoa bideratzen edo eragozten duten faktore espezifikoaren konplexutasunari erantzuteko.

Kolektibo honi dagokionez, taldeak osatzerakoan azterketan eragina izan dezaketen honako aldagai gakoak kontuan hartu ditugu, hala nola:

- Sexua (gizon eta emakumeen arteko desberdintasunik dagoen aztertzeko).
- Egoera fisiko desberdina dutenak, bakoitzak daukan menpekotasunaren arabera ezberdina izango delako kirol-jarduera (nola eragiten dute menpekotasun- edo desgaitasun-egoerek kirolarekiko jarrera eta portaeretan?).
- Kirol antolatuan (talde batean, klub batean) parte hartzen duen edo modu librean egiten duen, taldean edo bakarrik... (talde antolatu batean jarduteak edo kirola nor bere kasa egiteak badu eraginik kirolarekiko jarrera eta atxikimenduan?).
- Herri-tamaina desberdinekoak. Tamainaren arabera, kirol-baliabideak eta -azpiegiturak ezberdinak dira (herri-tamainak badu eraginik kirol-jarrera eta portaeretan?).
- ...

Hori horrela, kolektibo honetan 4 talde egin ditugu:

- Errezil (Urola Erdia)
- Eibar (Debabarrena)
- Donostia (Donostialdea)
- Getaria (Kosta)

Talde bakoitzean gutxienez 6 kide eta gehienez 12 izan dira eta talde bakoitzarekin 2 orduko saio bat egin da; beraz, kolektibo hau aztertzeko guztira 4 saio egin ditugu. Nolanahi ere, saio hauetan, partaideen perfilagatik, metodologia zertxobait egokitu behar izan dugu, baina funtsean, jasotako informazioa antzekoa izan da.



### **3.1.4. Taldeetan parte hartuko dutenak aukeratzea eta harremanak bideratzea:**

Saioak egin ditugun herrietako udaleko kirol-zerbitzuarekin, teknikariarekin edo zinegotziarekin jarri gara harremanetan, kasu gehienetan. Bide horrek behar bezainbeste etekin eman ez digunean, bestelako harreman batzuk erabili ditugu: gizarte-zerbitzuak, ikastetxeak, partaidetza teknikariak... Helburua izan da, ahal zen neurrian, Udaletako kirol-teknikariak egitasmoan inplikatzeko taldeak osatzeko orduan eta besteak beste, herriko kirol-elkarte, klub, ikastetxe, haur-txoko eta adinekoen egoitzekiko harremanak erraztea eta taldean parte hartzeko pertsonen bilaketan eta hautaketan laguntzea. Esan dezakegu, oro har, ongi funtzionatu duela bide honek, eta erantzun ona jaso dugula. Herrietan izandako kontaktu-pertsonari gutunak eta materiala aurreratu dizkiegu, eta bera izan da, kasu gehienetan, lehen harremana bideratu duen pertsona. Data hurbildu ahala, Elhuyarretik parte hartzaile horiekin harremanetan jarri gara, bilerarako asistentzia konfirmatzeko. Esan behar da, askotan, ordutegiak bateratzeko arazo handiak izan ditugula, eta bereziki gurasoen taldean, arazoak nabarmenak izan dira. Asko izan dira kontziliazioa errazteko neurriak ote zeuden galdetu ditugutenak (haur-txokoren bat eurek bileran zeuden bitartean, adibidez).

Bestalde, saioaren antolaketaren ingurukoak ere lotuko ditugu udalarekin: eguna, lekua eta ordua, eta saioaren deialdia egiteko euskarriak prestatu ditugu, eta parte-hartzaileei zabaldu diegu.





### 3. Planteamendu metodologikoa

17.

Saioen planteamendua, gutxi-asko, honakoa izan da. Arestian adierazi bezala, taldearen ezaugarriengatik (adinagatik, batez ere, baina baita bildutako kopuruagatik ere), kasu batzuetan egokitu egin dugu lan-saioa, malgutasunez jokatzuz. Hau da saioetan egin duguna:

Ongietorria eman, prozesuan kokatu eta elkar ezagutzeko dinamika egin ondoren (15 min), etapa bakoitzeko lanketa abiatu dugu:



*“Berrikuntza esanguratsuak sortzeko beharrezkoa da batak bestea ezagutzea eta ulertzea”*

#### NI ETA KIROLA (20')

Gaian nork bere sentipen, bizipen eta esperientziatik kokatzeko, norberak kirolarekin eta jarduera fisikoarekin duen harremana zein den landu dugu. Lurrean ezarri ditugu hainbat irudi ezberdin eta parte-hartzaileek bat hautatu dute kirolak sorrarazten dien egoera, emozio eta sentsazioekin bat egiten duena. Marraskia egiteko aukera ere izan dute gusturik aurkitu ez dutenean. Bakoitzak hautatutako irudia azaldu du eta elkarri entzun diogu.

#### ENPATIAREN MAPA (10')

Aurreko dinamika egin bitartean, apuntatzailea enpatiaren mapa osatzen joan da, parte-hartzaileen azalpenak entzunez honakoak apuntatuz:

- ESAN: zer esan du? Esaldi edo hitz esanguratsurik badago?
- EGIN: zer egiten du? Zein da atzeman duzun portaera eta ekintza?
- PENTSATU: zer pentsatzen du? Zein dira bere sinesmenak?
- SENTITU: zer sentitzen du? Zer emozio identifikatu duzu?



Apuntatzaileak hartutako oharrak taldean konpartitu eta osatu ditugu, eta ondorioak atera ditugu: ba al dago antzekotasunik? Desberdintasunik? Kirolaren arloan eta jarduera fisikoaren gainean atzematen ditugun beharrak identifikatzen joan gara, edo behintzat arlo horretan zein egoerari erantzun behar diogun zehazten.



### 3. Planteamendu metodologikoa

18.



Definitu

*“Konponbide egokia soilik beharra edo arazoa ondo identifikatuz lor daiteke”*

#### BEHARREN MATRIZEA (40')

Bi galderarekin osatutako panela erakutsi dugu eta horren gainean jardun gara lanean:

- INTERESAK: kirol-praktikak eta jarduera fisikoa garatzeko orduan, zer da hobetu nahi duguna? Zer lortu nahi dugu? Zein da gure iparra?
- BEHARRAK: kirol-praktikak eta jarduera fisikoa garatzeko orduan, zeintzuk dira gure interesak gauzatzeko ditugun beharrak?



Landutako gidoia ere eztabaida sortu eta hausnarketa eragiteko erabili dugu, ateratzen joan den informazioa bi bloke horietan kokatuz.



Pentsatu/Asmatu

*“Kontua ez da ideia egokia izatea, ahalik eta aukera gehien sortzea baizik”*

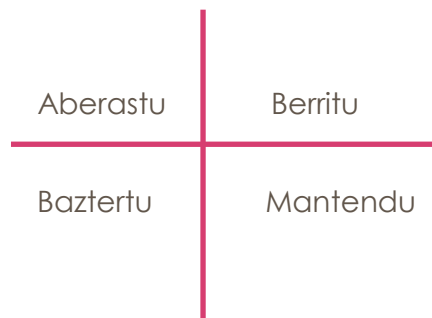


### 3. Planteamendu metodologikoa

#### BERRIKUNTZA-MATRIZEA (40')

Aurreko ariketan ateratakoa oinarritzat hartuta, galdera inspiratzaileekin hasi dugu atal hau: posible izango bazenu bihar bertan parlamentuan behar jakin bati erantzuteko proposamena egitea, zer proposatuko zenuke? Diru-kopuru bat jaso duzu bat-batean eta kirolaren esparruan inbertituko bazenu, zertan inbertituko zenuke? Nolako izango da 2030ko kirola eta jarduera fisikoa? Posible izango bazenu, zer aldatuko zenuke esparru honetan?...

Landutako gidoiko galderak ere atal honetan baliatu ditugu eta ateratako informazioa honela sailkatzen joan gara: gaur egun dugunetik, zer da mantendu nahi duguna? Zer da aberastu nahi duguna? baztertu nahi duguna? Eta zer da ez duguna baina behar duguna?



Saioak, hasiera batean, 2,5 ordukoak egitea aurreikusi bagenuen ere, 2 orduko saioetara ekarri behar izan dugu planteamendua, asko kosta baita jendeak denbora hori eskaini ahal izatea. Hala, azken atala ez dugu bideratu saioetan, ideiak lur hartzekoa, alegia, egin dituzten ekarpenak ideia mailan utzi ditugu, zehaztasun gehiago gabe. Nolanahi ere, saioak nola joan diren ikusita, nekez landu ahal izango genuke atal hau kasu gehienetan, gaian adituak ez diren pertsonei asko kostatzen zaielako zehaztasunera jaiste.

Saioa bukatzeko, hitz bat edo termometroaren teknika erabiliz hainbat item ebaluatu ditugu: ikasitakoa, sentitutakoa, metodologia, giroa...

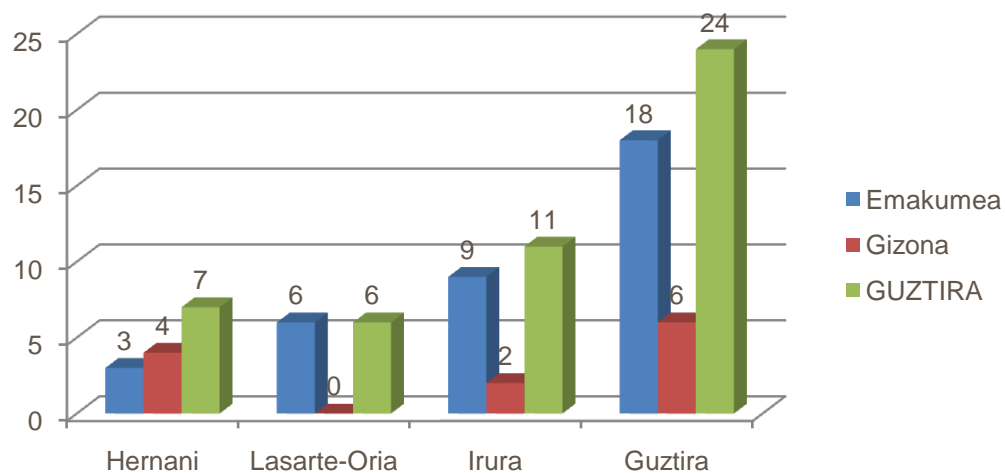


## 4. Parte-hartzaileak

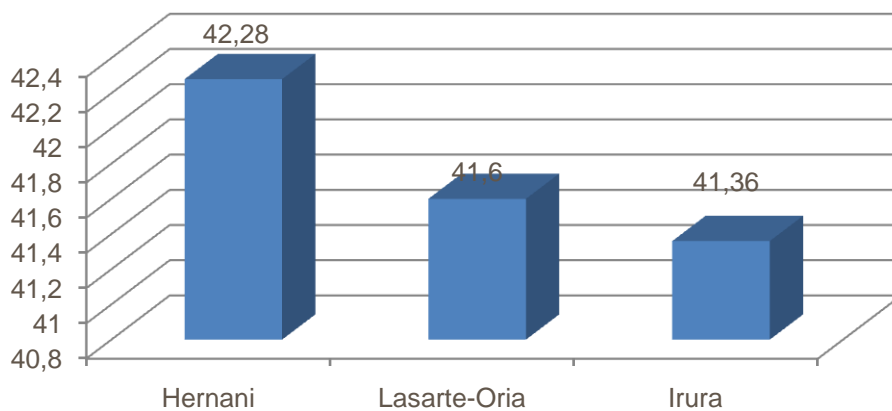
Hauek izan dira parte-hartzaileen datuak:

0-8 kolektiboa:

Gurasoen saioak:



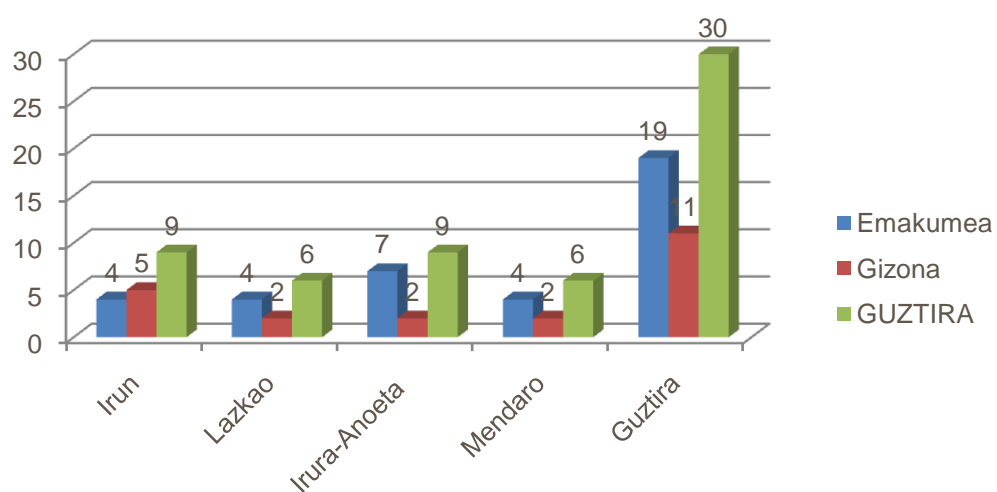
### Batazbesteko adina



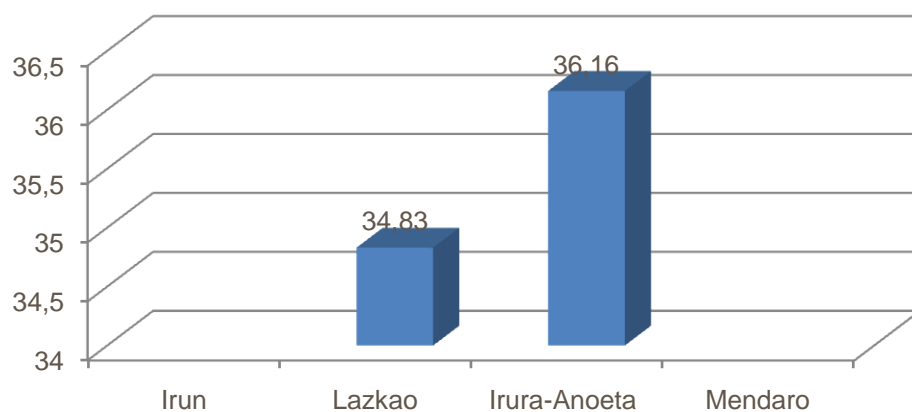


## 4. Parte-hartzaileak

Hezitzaileen saiok:



Batazbesteko adina

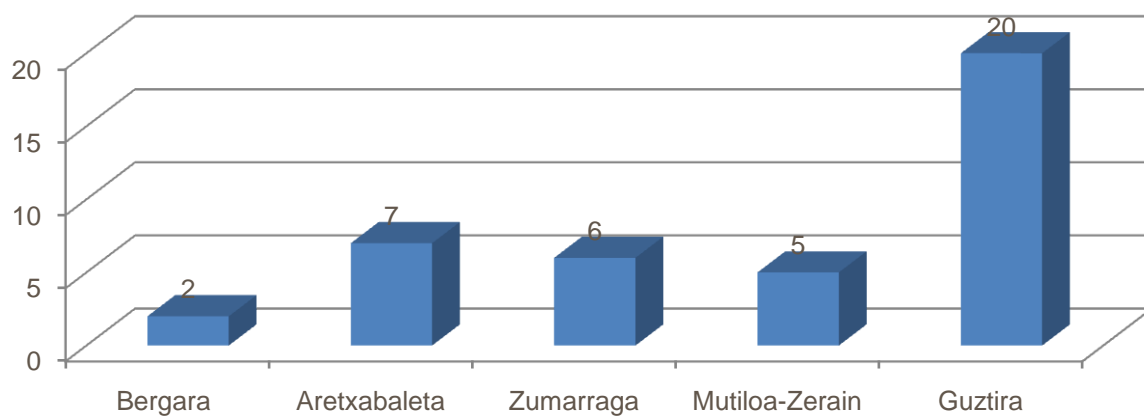




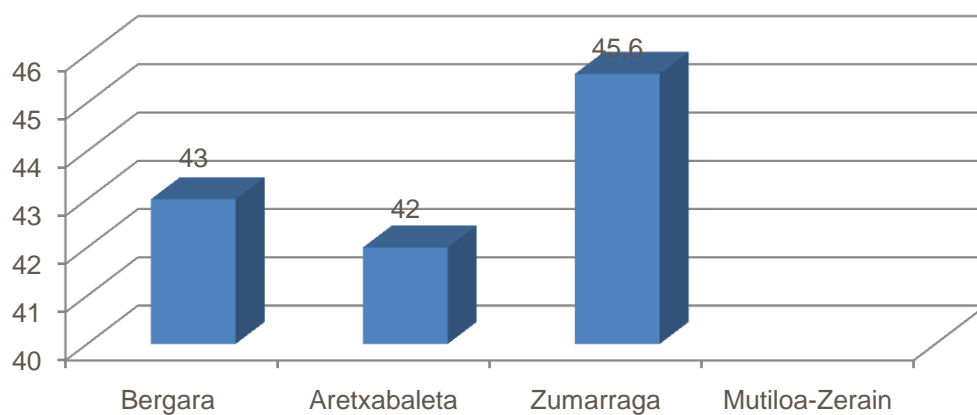
## 4. Parte-hartzaileak

Kontziliazioa:

**Parte-hartzaileak**



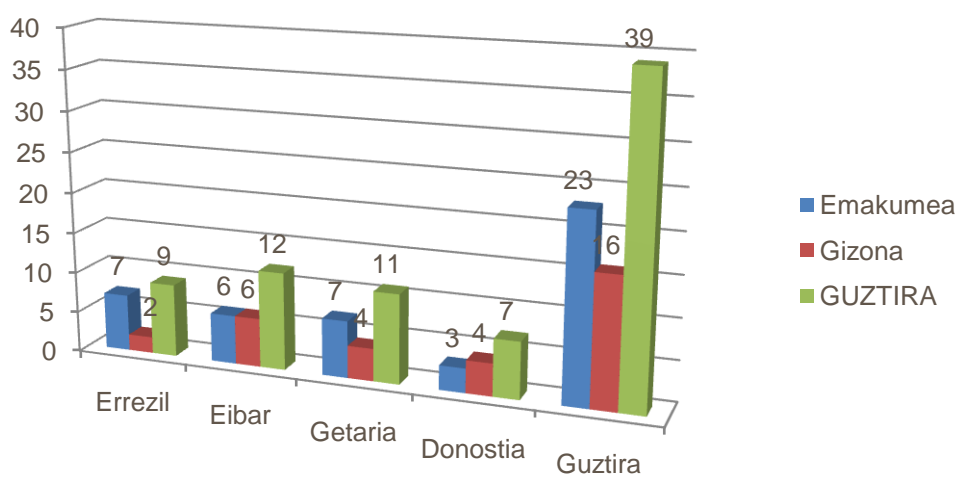
**Batazbesteko adina**



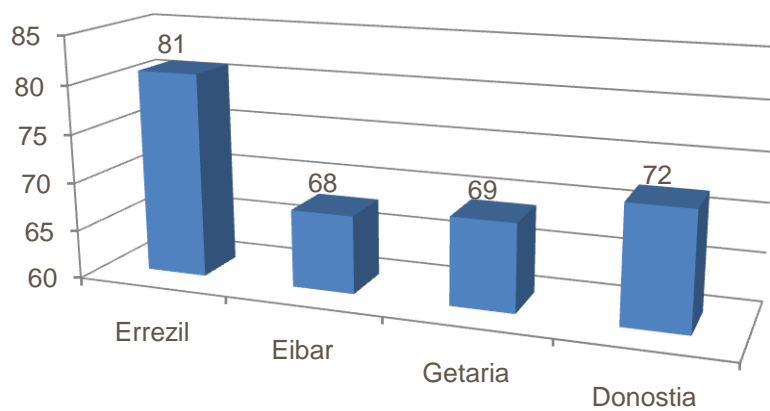


## 4. Parte-hartzaileak

Adinekoak:



Batazbesteko adina



## 5.1. 0-8 KOLEKTIBOA

### HEZITZAILEAK

#### 5.1.1. IRURA:

2017-02-13

10 lagun: 7 E, 3 G. Irura eta Anoetako ikastoletako hezitzaileak (gorputz heziketa, haur eta lehen hezkuntza) eta Irurako haur eskolako hezitzaileak.

Saioaren balorazioa termometroaren bidez egin dugu. Oso gustura egon dira, eta saioaren balorazioa oso ona egin dute. Eskatu dute haurren iritziak ere aintzat hartzeko.

#### Saioaren balorazioa (0-4 artean) *Irura (0-8 kolektiboa, hezitzaileak)*



Jarduera fisikoa adin horretako haurrentzat berezko zerbait dela uste dute, modu naturalean gauzatzen dute haurrek. Hala ere, beti dago sustatu beharra, eta badaude haur batzuk gehiegi gustatzen ez zaiena, eta animatu egin behar izaten dira. Nolanahi ere, lehiarako joera handiegia dagoela iruditzen zaie, eta gehiago izan behar luke ondo pasatzea, plazera, elkarrekin egoteko aitzakia. Horretarako, naturarekin harreman handiagoa sustatu beharko litzateke bertaratutakoen iritzian, sormenak gehiago landu, inguruneari eta kaleari garrantzia handiago eman.





Egungo gizartean haur askok laguntza afektiboa behar dutela oso agerikoa da, eta jarduera fisikoko hezitzaileek, askotan, hutsune hori bete behar izaten dutela. Alde handiak sumatzen dituzte familian jarduera fisikoa lantzen dutenen eta lantzen ez dutenen artean. Horretan, bizi garen gizarte ereduak ez du laguntzen (presa, estresa...). Heziketa ikuspegi batetik lantzeko premia adierazi dute, sozializatorako elementu bezala.

Oraindik ere generoak pisu handia duela antzematen dute, txiki-txikitandik hasita, eta rolak oso markatuak daudela oraindik. Arropak berak asko markatzen du (askotan, haurrak eskolara/haur-eskolara jantziek zaildu edo erraztu egiten dute jarduera fisikorako jarrera).

### Zer egiten dute? Zergatik?

Baloiak presentzia oso nabaria du, handiegia, eta bereziki futbolak. Oso txikitatik egiten dute futbola (telebistaren eta gizartearen eragina oso nabaria da horretan). Adin-tarte horretan, hala ere, ohikoak dira bizikletan ibiltzea, familian jarduera egitea, paseoan ibiltzea, saltoka, jolas librean jardutea, lagunekin egotea eta ez hainbeste ekintza antolatuetan. Baina 6 urtetik aurrera gero eta gehiago aritzen dira talde antolatuetan, eta hor lehia sartu egiten da, klubuen papera nabaritzen da (garrantzia gehiegi dutela aipatzen da), eta ondorioz, askotan, ez dela bakoitzaren eritmo eta beharrak errespetatzen. Arauturako gehiegizko joera nabaritzen da, eta 8 urteak arte, gutxienez, kirolik ez luketela egin beharko aipatu dute.

Haurrek zein gurasoek tresnak eta baliabideak behar dituzte adin tarte horietan. balioak transmititzeko premia dago, inposatu gabe gauza desberdinetan aritzea, eta egiten duten mugimenduaz kontziente izatea. 0-3 urte arteko gurasoen kasuan oso nabarmena da, berehala antzematen da zein haur egoten den aulkian ordu asko eserita, eta zeini uzten zaion askatasuna bere mugimenduetan.

Etiketarako eskolarako bidea bera, askok, autoz egiten dute, eta gehiegizko joera ikusten dute, oinezko ohiturak sustatzeko beharra agerian dagoela diote. Ingurunearekiko harreman gero eta gutxiago dagoela uste dute, eta kalean gehiago aritzeko beharra dagoela (ikastolatik kiroldegira edo pilotalekura sartzen dira, zuzenean).

**Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak:**



- Egungo **eskaintza zabala** da, eta aberastasun hori mantendu beharko litzateke.
- **Egitura sendoa** dago.
- **Herrigunea autoz betea** dago, ez dago oinezkoentzako (eta are gutxiago adin-tarte horretakoentzat) gune seguru asko.
- Hurrek **eskolaz kanpoko jarduera asko** dituzte, ordutegi estuak, eta ondorioz, oso antolatuta dute aisialdia.
- **Kirol hegemonikoek espazio eta denbora ia guztia** hartzen dute.
- **Espazio berde gehiago** behar da, naturarekin harreman zuzen handiagoa behar dute.
- **Ikastetxeetako espazioak handitu eta egokitu** egin behar dira. Kirola egiteko (futbola, nagusiki) pentsatuta daude, eta horrek, bestelako jarduerak bazterrean uzten ditu.
- Jarduera fisikoa sustatzeko **aurrekontu handiagoa** behar litzateke (monitoreak kontratatzeke, jarduera egitea merkeagoa izateko...).
- **IKTek pisu handia** dute, eta erabilera egokia ematen ikasi behar dute, horrek sedentarisismoan ere eragina duela.
- **Kluben papera arautu eta mugatu** beharko litzateke, 16 urtera arte klubetan sar ez daitezten.
- **Eskaintza zabaldu** beharko litzateke, kirol desberdinak probatzeko aukera izan dezaten.
- Jarduera fisikoa **ikasgelako dinamikan txertatu** beharko litzateke, ordu gehiago eskaini behar zaio.
- **Informazio gehiago eman**, heziketa ikuspegiarekin.
- Hezkuntzan **antolaketa-eredu berriak** behar dira.
- **Haur autonomo eta askeak** hezi behar dira.
- **Errespetua sustatu**, batez ere lehia tartean sartzen denean jokaera txar asko ikusten baita haurren artean, baina baita gurasoen artean ere.
- **Beharrak behatu**, hausnartu.
- Etxeko **afektibitateari** garrantzia eman.
- **Kontziliazioa** sustatzeko neurriak hartu.
- **Lasaitasuna**.
- **Ludikotasuna zentroan** jarri, garrantzia horri eman.
- **Komunikabideek eskaintza ugaritu** behar lukete, haurrentzat erreferente bakarrak futboleko izarrak baitira.

## 5.1.2. LAZKAO:

2017-02-14

7 lagun, 5 emakumezko, 2 gizonezko. Guztiak Lazkaoko San Benito ikastolako hezitzaileak (gorputz heziketa, haur eta lehen hezkuntza, heziketa berezia...)

Saioaren balorazioa termometroaren bidez egin dugu. Oso gustura egon dira. Horrelako lanketekin jarraitzeko beharra adierazi dute.

Saioaren balorazioa (0-4 artean) **Lazkao (0-8 kolektiboa, hezitzaileak)**



Hezitzaileek ikastolaren egunerokoan ikusten dute haurrak bakoitza bere materialarekin aritzen dela, pilotekin, baloiekin, eta materiala konpartitzeko zailtasunak eta arazoak izaten dituztela. Lehia izaten da nagusi, eta jarduera fisikoa garatzeko modua ez da egokiena, nahiz ohitura zabaldua dagoen. Jarduera fisikoa gatazka askoren iturri izaten da, bereziki patioan. Neurri handi batean jarduera fisikoa kirolarekin parekatzen delako gertatzen dela uste dute, haurrek zein gurasoek lehiarako ikuspegia oso txertatua dute, eta ikuspegi horiek eta ohiturak aldatzen asko kostatzen da. Deigarria da, bereziki, futbolaren kasua. futbola egiten ez duenaz kriminaltzat hartzen da, kasik, eta arazo bihurtzen da futbola gustukoa ez duten mutilentzat. Kirolean ona den edo ez baloratzen da adin horietan, eta horretan, telebistak berebiziko eragina du, kalterako.. Hala ere, ikastetxetik lan asko egiten ari da

norabide horretan, eta pixkanaka emaitzak ere ikusten dira (futbolik gabeko egunak, baloirik gabeko gunek...).

Jarduera fisikoa beste eremu batzuetara zabaltzeko beharra ikusten da, egunerokoaren parte izatea, izan ere, egungo haurrak gero eta sedentarioagoak direla ikusten dute. Horretan guztian badu eragina inguruak (auto asko, segurtasun falta...). Eskolaz kanpoko jarduera gehiegi dute adin-tarte horretan, eta hori oztopo da jarduera fisikoa modu egokian garatzeko. Eta hezkuntza arautuan ez zaio behar bezainbesteko garrantzirik ematen, bigarren mailako ikasgaitzat hartzen da. Gurasoek egunerokoan garrantzia ematen badiote ere, hezkuntzan beste ikasgai batzuei garrantzia handiagoa ematen diote. Kontradikzioa ikusten dute hor. Irakasleek autoritate falta nabari dute gai horretan, eta elkarlan estuagoa beharko litzateke Udalaren, ikastetxearen eta gurasoen artean, gaiaz hitz egiteko gune iraunkor bat edukiz, besteren artean.

Behar bereziak dituzten haurren kasuari ere arreta jarri diote, eta gainerakoen jardunean integratzeko ahalegina egiten badute ere, ez da beti erraza (muga fisikoak, baliabide falta, norberaren mugak...). Horretan, igerilekua oso leku egokia da, behar bereziak dituztenak besteengana hurbiltzeko oso gune aproposa dela deritzote.



Zer egiten dute? Zergatik?



Modu askotan egiten dute jarduera fisikoa: jolas librea, gorputz adierazpena (antzerkia), igeriketa, gelaz kanpoko txangoak, mugimendu librea... Gurasoek dituzten ohiturak asko nabaritzen da. Badira haurrak familia-planetan inoiz gutxi egiten dutenak ariketa, eta beste batzuk, aldiz, oso ohituta daude familia-planetan jarduera fisikoa txertatzera: bizikletan, oinez mendira, txakurrarekin, beste lagunekin jolasean, parkean...

Kirol gutxiago eta jarduera fisiko gehiago bultzatzen dute, bizi estilo bat bilakatu dadin. Jarduera fisikoa oso garrantzitsua dela diote, euren denbora kudeatzen ikasten dutelako, gorputza ezagutzen laguntzen dielako... Horren haritik, eta bereziki adin-tarte horietarako kirol-praktika ongi arautu beharko litzateke, ongi definitu zer egin eta nola, eta irakasleen rolari ere garrantzia eman beharko litzaeke. Gehiegizko lehia dagoela aipatzen badute ere, lehiatzen ikasi behar dutela aipatu dute, lehia berez ez dela txarra, baina galtzen ikasi behar dutela.

Bide horretan, Ikastolen Elkartearen baitan, gogoeta egiten ari dira, jarduera fisikoa beste modu batez eskaintzeko lanean ari dira, eta dagoeneko hartu dituzte hainbat neurri ikastolan baitan, baina lan luzea dute aurretik.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Espazioak egokitu: Gelatik kanpo espazio edo eremu egokiagoak behar dira, eremu libreak, desberdinak, mugimendua eta jolasa erraztuko dutenak.
- Benetako apustua egin: baliabideak, espazioak... erraztasunak eman behar dira.
- Kirol-mota desberdinak eskaini, material desberdinak: baloiak, sokak... Kirol desberdinen ezagutza eskaini beharko litzaeke.
- Jarduera fisikoari garrantzia handiagoa eman: zergatik den ona kirola egitea, osasunaren ikuspegia txertatu.
- Ikastola gelaz kanpo atera behar da, jarduera fisikoa sustatzeko.
- Hezitzaileak trebatu, ikastaroak eman.
- Telebistako ereduak gainditu.
- Ikastordutan soinketa ordu gehiago eman. Ikasgaiak kenduz, kultura aldatzeko beharra dago.
- Behar bereziak dituzten hurrekin egun osoan hezitzaileak egon ahal izatea.



## 5. Saioen laburpena

- Kirol gutxiago, jarduera fisiko gehiago.
- Talde heterogeneoak.
- Naturarekin lotura landu
- Lidergo gutxiago
- Errespetua
- Herriko komunitateen arteko elkarlana sustatu behar da.
- Eguneroko bizitzaren parte egin jarduera fisikoa
- Mugimendua bultzatzen duten ekintzetan parte-hartzea bultzatu
- Anitza
- Berdintasuna genero eta aukeretan.
- Alaia, haur zoriontsuak
- Parke eta gune egokituak behar bereziak dituztenentzat
- Jolastoki egokituagoak, desberdinak
- Denbora librea jolasteko, aisialdian uztartua
- Jolas askea, haur askeak.

## 5.1.3. IRUN:

2017-03-07

9 lagun, 4 emakumezko, 5 gizonetzko. Ikastetxeetako irakasleak, Gizarte Zerbitzuetako arduradunak, aisialdiko begiralea, ludoteka arduraduna, kirol monitoreak... talde oso anitza.

Saioaren balorazioa termometroaren bidez egin dugu. Oso gustura egon dira. Horrelako espazioen beharra adierazi dute. Futbol talderen bateko arduraduna etortzea faltan bota dute.

Saioaren balorazioa (0-4 artean) *Irun (0-8 kolektiboa hezitzaileak)*





Jarduera fisikoa egiterakoan, haurrek ondo pasatzen dute elkarrekin, eta helburuak hori izan beharko luke. Hezitzaileok hori argi eduki beharko lukete, eta talde-lana sustatu. Haurrentzat harreman berriak egiteko bidea bada jarduera fisikoa. Aisialdiarekin lotu behar da jarduera fisikoa, ongi pasatzearekin. Horretarako leku egokiak behar dira, parkeak, jolas-tokiak, espazio zabalak eta seguruak, bereziki euri egunetan. Beharbada, orain dela 30 urte baino espazio gehiago daude, baina segurtasun-falta arazo handia da. Gizartea aldatu egin da, eta haur bat nekez uzten da kalean, bakarrik.

Egungo haurren artean IKTek isolatzea, jarduerarik ez garatzea, eta ondorioz, beste haurrekin harremanik ez edukitzea eragiten ari da. Oso nabaria da hori eskoletan. Haurrek ez dakite bakarrik egoten, eta mugimendu-gaitasuna ikaragarri jaitsi da.

Egoera hori gainditzeko guraso eta haurren arteko harremanean elkarreragitea ezinbestekoa da. Haurrengan presio handia dago, asko exijitzen zaie kirolaren arloan, denek izan behar dute onena (denek nahi dute etxean Messi bat eduki). Eta kirolarekin loturiko bullying kasu asko ikusten ari dira, batez ere futbolari lotuta (ona ez dena berehala baztertzen da). Gurasoei lehiakortasun horretan lasaitasuna eskatu behar zaie, eta eurek eredu izateko eskatu. Oro har, helduek ez dugu haurren erritmoa errespetatzen, eta pentsatzen dugu edozein jarduera edozein adinetan egiten has daitezkeela. Jarduera fisikoa, maiz, gurasoen ardurapetik kanpo egoteko aitzakia bezala erabiltzen da (aparkalekua), bizi garen erritmoak eta kontzilio arazoek ez dute laguntzen.

Haur txikienean egoera dago, beste aldean. Gehiegi mugitzen direnaren sentsazioa zabaldua dago (hiperaktibitatea), geldirik egoteko eskatzen zaie, etengabe (askotan, isilik eta geldirik egoteko, pantaila bat jartzen zaie esku artean). Haurrak berezkoa du mugitzea, eta ez zaio hori moztu behar. Gehiegizko babesa dago (ez igo zuhaitzera; ez egin hori, arriskutsua da...)

Ikastetxeetan gorputz heziketara bideratutako ordu kopurua murriztuz doa, eta hori bultzatu nahi diren balioen kontrakoa da, ez du laguntzen sedentarisismoa gainditzeko, ez lehiakortasunari aurre egiteko lanketak egiten. Eta etxean ere ez zaio jarduera fisikoa tarterik eskaintzen.



Etxean egiten ez dena ez da kanpoan egiten. Eta etxeko erreferentziak ezinbestekoak dira.

Norberaren gustuak, erritmoak eta nahiak ere errespetatu behar dira, eta gehienetan ez dira aintzat hartzen. Badirudi, denok egin behar dutela futbola. Etxeko presioaz gain, taldeko presioa ere badago (lagunek egiten dutena egiteko joera handia). Horrelakoetan, multikirolean kirol oso desberdinak sartzea komeni litzateke, futboletik (edo baloitik) harago, bestelako kirol-praktika batzuk ere egin ditzaten.

Haurren jarduera fisikoa aukeratzerakoan hizkuntza bada kontuan hartzen den faktore bat, baina ez da garrantzitsuena, beste faktore batzuek pisu gehiago dute (lagunak, nahiak, ordutegiak...). Nolanahi ere, hizkuntza aukeran ematen denean, eskolako hizkuntza hautatzen dute gehienek.



Zer egiten dute? Zergatik?

Ikastetxeetan eta Eskola Kirolean kolektibitatea lantzen da, talde-lana. Denok elkarrekin egitearen garrantzia azpimarratzen da. Jarduera fisikoa ahalegina dela, erronka dela, modu dibertigarrian lantzen da.



## 5. Saioen laburpena

Ikaste-prozesu bezala lantzen dugu jarduera fisikoa, ohitura batzuk txertatzen joateko egunerokoan.

Garrantzitsua da jarduera bera taldearen errealitatera egokitzea. Denek ez dituzte gaitasun berak, eta ahalegina egin behar da denak eroso senti daitezen.

Arazo handia dago desgaitasunak dituzten haurrak beste hurrekin talde berean txertatzeko. Taldeetan ez dago baliabide nahikorik, baina bestetik, jarduera fisikoak berak, askotan, oso agerian uzten ditu desberdintasunak, eta horiek gainditzea ez da batere erraza.

Neska eta mutilen arteko bereizketa, gaur-gaurkoz, oso nabaria izaten jarraitzen du. Guk egiten dugu sailkapen nagusia (mutilentzako kirola, neskentzako kirola). Zenbait kiroletan aldaketak nabari dira (futbolean, bereziki), beste batzuk beti egon dira orekatuagoak (igeriketa, adibidez), baina beste batzuetan, oraindik oso alde handiak daude (gimnasia erritmikoa, dantza...). Beste kirol batzuk ezagutu behar dituzte, elkarrekin ari behar dute. Txikiak direnean (5 edo 6 urteak arte), ez dute inolako arazorik izaten elkarrekin jolasteko, are gehiago, elkarrekin jolastu nahi izaten dute mutilek eta neskek, baina 6 urtetik aurrera ez dute nahasi nahi izaten.

Eskola Kirolean sartu aurretik klubetan sartzen dira, eta horrek kezka eragiten du (askotan, boluntarioen eskuetan daude, eta prestaketa fisikoa ez da egokia, lehia izugarri bultzatzen da...) eta oso zaila izaten da lehiakortasuna gainditzea.

Garai batean ikastetxe guztietako haurrak igerilekura joaten ziren, baina programa eten egin zen, ikastetxe batzuen kexengatik (ordutegietan aldaketa handiak eragiten dituelako; haur guztiek ez dakitelako igeri egiten, eta horrek arazoak sortzen dituelako; diru-laguntza nahikorik ez zegoelako...). Baina faltan botatzen dute. Igeriketa-eskolan nabari dute haur askok ez dutela igeri egiten ikasten, eta bereziki larria da udako sasoiari hondartzetan. Igeri egiten ez dakienak arriskuaz gain, bazterketa ere pairatzen du lagunaren artean.

Eskoletako patioak futbol-zelai dira, eta hori aldatzera ausartzen denak kritika ugari jasotzen ditu, bereziki gurasoengandik. Baloirik gabeko guneak sustatu behar dira. Egunero ikusten dugu baloia ateratzen den momentutik, patioa futbol zelai bihurtzen dela, eta automatikoki,



neskak baztertu egiten dira, patioaren bazter batean jolastu behar izaten dute. Badaude eredu onak, eta eskoletan espazioak aldatzen ari dira, mugimendua sustatzeko, konfiantzaren pedagogian oinarrituta.

Ikastetxeek eta guraso elkarrekin elkarlanean jarduten dute gai honetan. Mugimendua lantzen da, eta asteburuetan mendira txangoak antolatzen dira, adibidez, hainbat ikastetxetan.

Aurten, lehendabiziko aldiz, Udalak hiriko kirol-eskaintza osoa bateratu egin du, eta horrelako tresnak behar dira, ezagutu dadin futbolaz edo eskubaloiaz haratago badaudela bestelako alternatiba batzuk. Zenbait ikastetxetan gorputz heziketako irakasleek ez dituzte futboleko jokatzen jartzen, bestela ere jolasten direlako futboleko. Nolanahi ere, haurrek ere eskatzen dute futbola. Ezin dugu ahaztu, futbola oso txertatua dagoela gure gizartean.

Hezitzaileek eztabaida-talde hau bezalako espazioak faltan botatzen dituzte. Oso aberasgarria da ikastetxeetako hezitzaileak, kirol-klubetako begiraleak, Eskola Kiroleko hezitzaileak... elkartzea, hitz egitea, kezka konpartitzea. Eskatu izan dute horrelako fororen bat, baina ez da inoiz martxan jarri.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- 5-7 urte arteko haurren artean jarduera fisikoa bultzatzea.
- Ongi pasatzearekin lotzea jarduera fisikoa, ohiko bihurtzea, egunerokoa.
- Gurasoek uler dezatela haurrak mugitu egin behar direla, erori... osasungarria delako, sozializatzen lagunduko dielako.
- Eguneroko jarduera fisikoa handitzea.
- Psikomotritzitatea lantzeko espazioak behar dira.
- Jarduera fisikoen eskaintza zabaltzea.
- Aisialdi aktiboa areagotzea.
- Igeriketa haur guztiengana zabaldu. Udako igerileku bat.
- Edozein kirol-jarduera egiteko aukera izan dezatela. Bestelako jarduera batzuk ikusarazi.
- Espazioak egokitu: leku aproposagoak, zabalagoak, irekiagoak, estalita, instalazio hobeak, merkeagoak.
- Kaleak jolaserako egokitu, ziurtasuna bermatuz.



- Jarduera librea gehiago sustatu, ez dadila guztia hain egituratua izan.
- Bidegorri-sarea osatu eta bultzatu, familian ibiltzeko.
- Auzoetan instalazioak egokitzea, praktika desberdinak bermatzeko (ez soilik futbol- eta saskibaloi-zelaiak). Aire-libreko instalazio gehiago.
- Eskolako igeriketa kanpaina berreskuratzea.
- Instituzioek diru-laguntza handiagoak bideratzea jarduera fisikora.
- Ordu-tegi hobeak, kontziliazioa errazteko.
- 12 urtetik aurrera neskek aukera gehiago izan dezatela.
- Hezkuntzan jarduera fisikoak benetan duen garrantzia sustatzea, curriculumean txertatuz. Gure bizitzarako osotasunean oso garrantzitsua dela adieraztea.
- Profesionalak trebatu.
- Zeharkako kanpainak, familia osorik hartuko dutenak, eta txiki-txikitandik jarduera fisikoaren balio positiboak gizarteratuko dituztenak.
- Sarea sortzea: familia, eskola, udala. Espazioak, diru-laguntzak, profesionalak kudeatzea.
- Behar gehien dituzten familientzat laguntza handiagoak (jarduera fisiko gutxien egiten dutenak izaten dira, maiz).

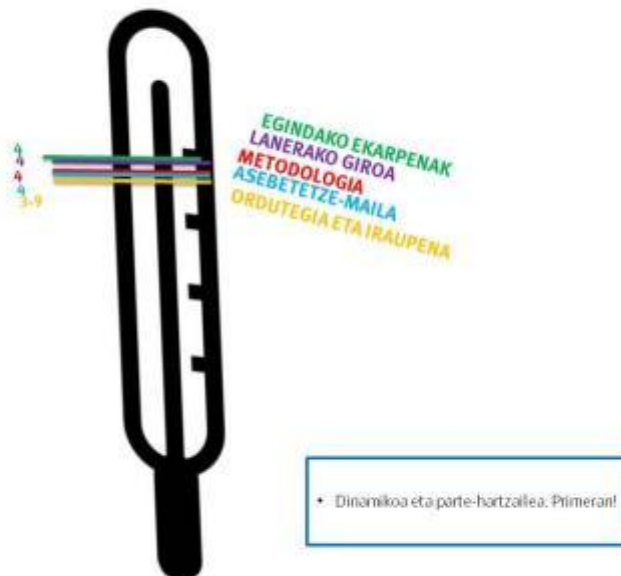
## 5.1.4. MENDARO:

2017-03-09

6 lagun, 4 emakumezko, 2 gizonzko. Guztiak Mendaro ikastolako irakasleak.

Saioaren balorazioa termometroaren bidez egin dugu. Oso gustura egon dira.

Saioaren balorazioa (0-4 artean) *Mendaro (0-8 kolektiboa hezitzaileak)*



Haurrak eta jarduera fisikoa, normalean, bat izaten dira, baina badaude haur batzuk -gutxienekoak- zigor gisa bizi dutenak, ez zaiena batere gustatzen.

Haurrek ez dituzte mugak ezagutzen, eta adin horietan mugak jarri behar izaten zaizkie. Oso konpetitiboak izaten dira, gizartean oso txertatua dago lehiakorra izatea, lehia. Hala ere, adin-tarte horretan, oraindik, laguntasunak pisu handia du, eta harremanetarako oso

beharrezkoa da. Jarduera libreak, adin horietan, garrantzia handia du, eta asko laguntzen du harreman-sare hori eraikitzerakoan. Gozamenarekin, plazerarekin lotzen dute adin horietan jarduera fisikoa.

Gizartean oso markatua dago neska eta mutilen arteko bereizketa kirol-praktikan.

Gurasoak sedentarioagoak dira, batez ere, lana eta familia uztartzeko arazoak dituztelako. Familian kirol gutxiago egiten dela ikusten dute. Ondorioz, haurrek ere kirol gutxiago egiten dute. Asteleheneetan oso nabaria izaten da hori, bereziki, eguraldi txarrarekin: asteburuan ez badute kirol egin, askoz aztoratuagoak joaten dira ikastolara astelehenean. IKTeek ere ez dute batere laguntzen horretan. Autoaren erabilera izugarria da, eta horren ondorioz, trafiko asko dagoenez, arriskua pertzibitzen dute gurasoek, eta arriskuak saihesteko autoz eramaten dituzte ikastolara haurrak (beraz, trafikoa areagotuz). Nolanahi ere, herri txikietan, oraindik, kalean jolasean, libre, ibiltzen diren haurrak ikusten dira.

Zer egiten dute? Zergatik?





Adin-tarte horretan haurrak asko mugitzen dira, esploratzea gustatzen zaie, korrika ibiltzea. Jarduera asko egiten dute, igeriketa, bizikleta, mendia, jokoak, pilota... baina denen gainetik, baloia da izarra. Taldean jolastu ohi dira, eta bakarrik ez dakite kirolik egiten.

Denbora asko pasatzen dute pantailen aurrean (telebistan, jokoan...) eta bakardade-arazo handiak dituzte, lagunik ez, afektibitate arazoak.

Mutilek eta neskek jolas desberdina egiten dute. Mutilek, txikitandik, azkartasuna eta indarra erakutsi nahi izaten dute (futbola, pilota...), eta neskek, aldiz, gorputz adierazpen handiagoa dute (baleta, gimnasia...). Genetiko edo kulturala den ez dakigu, baina rol horiek oso markatuak daude. Igeriketan antzera ibiltzen dira, aldeak gutxiagotzen dira. Neskak gero eta gehiago aritzen dira futboleant, baina mutilen rol berak errepikatzen dituzte. Nolanahi ere, Lehen Hezkuntzan futboleant aritzen diren neskak DBHra iritsitakoan, eten egiten dute, eta oro har, jarduera fisikoarekin haustura izaten dute. Aukera askoz gutxiago izaten dute (Eskola Kirolaren bidez bermatzen zaie LHn, baina DBHn taldeen esku egoten da, eta ez dago bermatua hori).

Nolanahi ere, kirol antolatua da nagusi, Guraso Elkarteek bultzatua.

Asko azpimarratzen zaie ikastetxetik gurasoei jarduera fisikoaren garrantzia, batez ere, garapen kognitiborako.

**Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak:**

- Kirolaren bitartez baloreak lantzea.
- Berdintasunean jolastea.
- Jarduera fisiko libreaki garrantzia ematea.
- Kirola eta jarduera fisikoa modu parekidean, ez mugatzailean denentzat. Integratzailea eta ez baztertzailea.
- Kirol desberdinak ezagutzeko aukera gehiago.
- Eskola Kirolean aukera gehiago: arrauna, baseball, surfa, eskalada, tenisa...
- Psikomotritzitatea bultzatzea, eta espazioak egokitzea.
- Jolas librea bultzatzea, ez bideratzea beti jarduera fisikoa kirola egitearekin.
- Instalazioak txukundu, egokitu. Patioko itoginak konpontzea.
- Konpetizioari indarra kendu eta kooperazioa indartu. Taldea egin.



## 5. Saioen laburpena

- Jolastokiko mugak kendu. Beste aukerak (diaboloak...)
- Gurasoekin lanketa egin.
- Diru-laguntza gehiago.
- Jarduera fisikoa gauzatzeko espazioak sortu. Futbola ez da kirol bakarra. Abentura, basa, natura eta irudimena uztartzen duten espazioak.
- Instalazioak egokitzea txikientzat.
- Eskola Kirola programa mantendu.
- Gurasoen presentzia, inplikazioa indartu.
- Harremanak erdigunean jarri.
- Konpetizioaren alde txarra gainditu, landu.
- Guraso batzuen jarrerak baztertu.
- Haurren gehiegizko babesa gainditu.
- Baloreak landu.
- Jolas libreari garrantzia eman.
- Kooperazioa, talde-lana bultzatu.
- Baloitari beste erabilerak eman. Beste tresnak erabili.
- Naturarekin harremana sustatu.



## GURASOAK

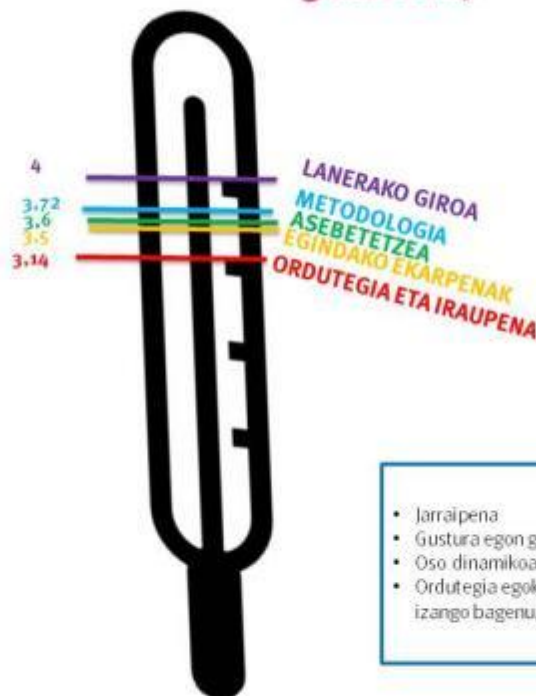
### 5.1.5. IRURA:

2017-02-07

11 lagun: 9 emakume eta 2 gizonezko. Guztiak lurako ikastolako gurasoak, elkarren artean elkar ezagutzen dute.

Saioaren balorazioa, termometroaren bidez. Oso gustura egon dira. Emaitza bueltan jaso nahi lukete.

### Saioaren balorazioa (0-4 artean) *Irura (0-8 kolektiboa, gurasoak)*



Gehienek jarduera fisikoa oso barneratua dute euren egunerokoa, eta kirol asko praktikatzen dute. Bakar bat da kirolik egiten ez duena.

## 5. Saioen laburpena

Familia-plan asko egiten dituzte, eta horietan ere jarduera fisikoa oso presente dago. Jarduera fisikoa egiten dute gustatzen zaielako, naturarekin harremanetan egoteko, bakarren batek matxakatzeko, erlaxatzeko, eguneroko errutinatik ateratzeko, edo norberarentzat denbora hartzeko. Obsesioa ere bihurtu daitekeela diote, eta mugak jartzen ere jakin behar dela. Egiten duenak aitortzen du egin beharko lukeela, kontziente dela, baina ez duela gustukoa.

Haurren kasuan, beste lagunekin egoteko tartea dela ikusten dute, eta baita familia osoa elkarrekin egoteko ere (patinetan, bizikletan, oinez...). Haurrek jarduera fisikoa egiteko orduan elkarri asko laguntzen diotela ikusten dute.





### Zer egiten dute? Zergatik?

Gehienetan, oso gidatua izaten da haurrentzat jarduera, eta gustatuko litzaieke libreagoa izatea, baina eguraldia dela, batetik (espazio estali egoki gutxi), eta segurtasun-falta, bestetik (trafikoa, nagusiki), leku itxietan eta begirale batekin egiteko joera dute. Autoena arazo handia da, eta herrigunetik kamioi handi asko pasatzen dira, kalean libre jolastea zailduz.

Parkeek horretan garrantzia handia dute, bereziki 0-6 urte bitarteko haurrentzat. Hauen egiturak aberastu beharko lirateke, arearekin jolasteko aukera eman, altuera desberdinak, tankera desberdinekoak... ohiko txirrista eta kolunpioetatik harago. Gainera, naturarekin harreman handiagoa edukitzen lagun dezake, nahiz egungo parkeek zementu gehiegi duten. Jarduera fisikorako ingurune aproposagoak eskatzen dituzte, gertu, aukera gehiago eduki ahal izateko.

Familian eta lagunekin egoteko tarteak hartzen saiatzen dira, jolas librera bideratuz, horrelakoetan, haurrak: mendira joan, zuhaitzetara igo, mugimendu librea, patinekin... baina aitortzen dute beti ez dela erraza.

Saiatzen dira haurrei praktika desberdinak erakusten, baina baloiak izugarritzko indarra du, eta futbola beti dago erdigunean. Kirol hegemonikoek sekulako pisua dute. Eta horrek eragin zuzena du kompetitibitatean. Oso lehiakorak dira haurrak, eta gurasoek ere, askotan, horretara bideratzen dituzte. Gurasoen pentsamoldea aldatu beharko litzateke.

Igeriketan disfrutatzen dute asko haurrek, eta horretarako denbora hartzen saiatzen dira.

Psikomotrizitatearen garrantzia ere aipatu dute, baina ikastolatik kanpo horretarako gunerik ez dago, eta kontuan hartuz txikienez duen garrantzia, gehiago landu beharko litzateke. Hala ere, eskolan bertan, indar gehiago eman beharko litzaioke, jarduera fisikoari oro har. Astean, gutxienez 3 orduz euren mugikortasun beharrak bideratzeko denbora beharko lukete adin horietan.



Nabari dute hurrek afektibitate gehiago behar dutela, etxean denbora gehiago eskaini beharko litzaiekeela, heziketa eta jarduera fisikoa horren parte izanik.

Neska eta mutilen artean aldeak badaude, eta adinean gora egin ahala, gero eta handiagoak. Horretan lan asko dago egiteko.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Udaleku irekiak, hurrek uda garaian ere jarduera fisikoa lantzeko.
- Igerian ikasteko aukera edukitzea.
- Eskola Kirola goitik behera aldatu behar da (lehia ezabatu, begiraleen prestakuntzan sakondu behar da, baldintza duinak eskaini behar zaizkie begiraleei...).
- Gurasoen kontzientziazioa/hezkuntza landu. Formazioa
- Oinezko eremuak / peatonalizazioa. Eremu seguruak sortu behar dira haurrentzat, kargako garraioa herrigunetik atera
- Zelai/eremu ireki bat jolaserako.
- Aterpea/espazio estali bat.
- Eskola Kirola eta natura uztartu.
- Talde mistoak sortu (neska eta mutilak elkarrekin aritzeko).
- Espazio fisikoak egokitu behar dira (mistoak), jarduera sexu batera ez mugatzeko (futbol-eremua patiotik kendu, adibidez). Aldaketen arazoak azaldu, komunikatu

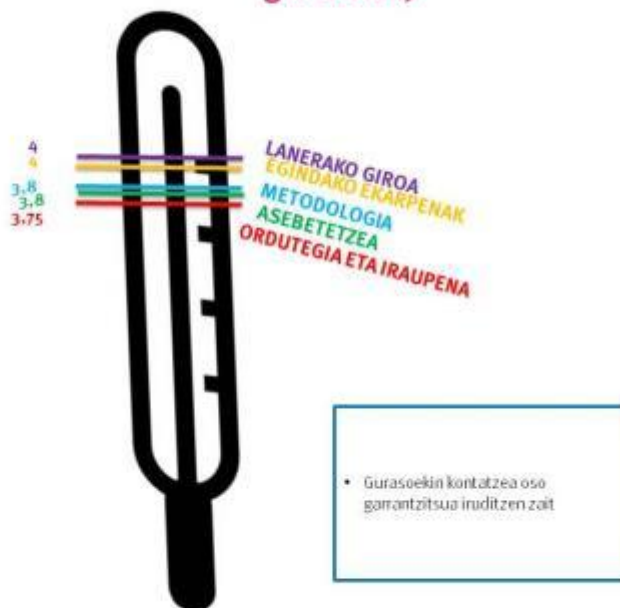
## 5.1.6. LASARTE-ORIA:

2017-02-20

5 lagun: Denak emakumeak.

Saioaren balorazioa, termometroaren bidez. Jendea faltan bota dute, beste iritzi eta ikuspegi batzuk.

### Saioaren balorazioa (0-4 artean) *Lasarte-Oria (0-8 kolektiboa, gurasoak)*



Hurrek kirolerako joera izanda ere, euren gustuko kirola ez denean, ez da erraza izaten erakartzea, eta ez bada beraien nahi duten kirola, protesta ugari izaten da. Futboleatik ateratzea, adibidez, asko kostatzen da. Mendiak igotzea edo mendi-puntetara joatearena baztertu dute hurrekin, umeei oso luze egiten zaielako. Txirringan ere tarte txikiak...

asmatu behar izaten da. Nekagarria da haurrak horrela daudenean eramanaraztea.

Kirola egiteaz gain, gainerako haurrekin harremana sendotzea garrantzitsua dela uste dute. Bereziki, herritik kanpo ikasten dutenek.

Gurasoek ez diote jarduerari behar bezainbesteko denborarik eskaintzen, estresatuta bizi dira, eta hori nabari da haurren jardunean ere. Bakar batzuek berriz ere heldu diote kirola egiteari. Seme-alabekin batera egitea aukera polita izanagatik ere, oso baliabide gutxi daude horretarako. Igerilekuak eskaintzen du aukera hori, baina bestela, oso zaila da.

Eskolara autoan hurbiltzen dira haur asko. Txirrindula alternatiba egokia da, eta gehiago sustatu beharko litzateke.

Jarduera fisikoa oso garrantzitsua da haurrentzat, energia erre behar dute, buruari on egiten dio. Ez dute eskatzen, berez ateratzen zaie, baina pixkanaka-pixkanaka erritmoa jaisten joaten dira. Askotan, 5 urte azpiko haurrei gehiegi eskatzen ote zaienaren sentsazioa dute, saturatu egiten ditugula.

Estereotipoekin jarraitzen dugu; mutil mugituak neska mugituak baino onartuagoak direla dirudi, eta presioa dago gizartean bakoitzak bere rolak betetzeko. Neskak edo mutilak izateak baino gehiago, fisikoak du zerikusia.





### Zer egiten dute? Zergatik?

Haur txikientzat (0-5 urte artekoak) igerilekua da eskaintza ohikoena, baina ikastaroak egiteko... ez da lekurik izaten eta urtebete baino gehiago egon behar dute itxaro-zerrendan. Kiroldegia oso zaharkitua dago, eta berritzeko premia nabaria da. 5 urtetik aurrera eskaintza hobea dute, batez ere, Guraso Elkarteek Eskola Kirola antolatzen dutelako. Guraso Elkarteek zama gehiegi dute hau antolatzen, eta oso guraso gutxiren eskuetan egoten da kudeaketa-lan handia. Diru-laguntza gehiago ere eskatzen dute.

Kirol begiraleak hezkidetzan eta psikologian trebatu beharko lirateke, askotan, borondate onez jardun arren, ez baitute eredurik onena eskaintzen.

Gurasoek, orokorrean jarduera fisiko gutxi egiten dute eta honako kirolak aipatu dituzte: dantza informala, korrika astean behin edo bitan, Spinning, Combat, Tirolinak, raftinga... Haurrek, aldiz, arte martzialak, baloiarekin, futbola, gimnasia erritmikoa, igeriketa... egitea izaten da ohikoena.

Asteburuetan umeekin planak egiteko aprobeztatzen dute patinetan, txirringa Familiako planak egiten dituzte asteburuan; Zubietara... Mendira ere joaten dira familian, haurrak motxilan hartuta.

Bide gorrietan ibiltzen dira, maiz, baina sarea ez da behar bezalakoa, eta eten handiak dituzte, moztu egiten dira... eta horrek zaildu egiten du bizikleta egunerokoan sartzea. Inguruko herriekin lotura hobea ere beharko lirateke.

Jolasteko toki estalirik ez dago Lasarten. Okendo plazan jolasten dira haurrak, baina adinekoentzat arriskutsua bihurtzen da; baloiak, bizikletak... eta oso nabarmena da jolaserako espazioen falta, edo psikomotrizitatean aritzeko toki bat, zirko eta akrobazietarako gunea... Eskolako patioak ere futbol-zelai bihurtuta daude, eta beste modu batera antolatu beharko lirateke.

Hizkuntza garrantzitsua da oso. Batzuentzat ezinbestekoa da jarduera euskaraz izatea eta beste batzuentzat ia ezinbestekoa.





Herriko eskaintza bateratzeko beharra ere ikusten dute, Udalak, ikastetxeek, klubek... eskaintzen dutena bateratu eta koordinatu beharko litzateke.

Aiton/amonak oso erreferente garrantzitsuak dira eta gauza berri asko erakusten dizkiete; baratzako gauzak...

**Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak:**

- Eskola Kirola mantendu behar da, baina eskaintza zabaldu beharko litzateke. Betiko kirolak egiten dituzte. Abentura-kirolak sartu beharko lirateke, erakargarriago egin. Adin txikiagoetan hasteko aukera egon beharko luke.
- Futboleko klubetan egoteko derrigor Eskola Kirolean egon behar izatea ideia ona da, bestela denak klubetara joango lirateke, eta ez lukete beste kirolik probatuko.
- Eskola Kirola antolatzea ez litzateke gurasoen ardurapean egon beharko (laguntzaile izan daitezke, baina ez antolatzaile), Udalak hartu beharko luke bere gain. Gurasoak ez daude prestatuak, ez dute denborarik, eta zama handia eskatzen die. Halaber, kuotak, ordainketak... zentralizatu beharko lirateke, Udala horretaz arduratuz.
- Kirol-informazioa zentralizatu eta eskaintza publikoa eta pribatua zentralizatu beharko litzateke, eta herritar guztiei jakinarazi..
- Kirol-eskaintza bariatuagoa eskaini, gauza desberdinak probatu ahal izateko.
- Patioen distribuzioa berritu behar da, futbol-eremuak kenduz.
- Parkeak berritu: adin desberdinetarako egokitu.
- Diru-laguntza handiagoak behar dira familientzat.
- Eskaintza euskaraz izatea bermatu behar da.
- Kiroldegian jolaserako gune libreak sortu beharko lirateke, ordutegirik gabeak, gidatuak izan gabe...
- Kiroldegi berria behar da, herriko biztanle-kopuruari egokitu.
- Kirol-begiraleak hezkidetzan prestatu behar dira, psikologian...
- Haurrek eta gurasoen elkarrekin jarduera fisikoa egiteko eskaintza egon behar luke, kontziliazioa ere erraztuko bailuke horrek.
- Eskolen arteko harremana landu eta eskolen arteko Eskola Kirolak konpartitzeko aukera eman beharko litzateke.



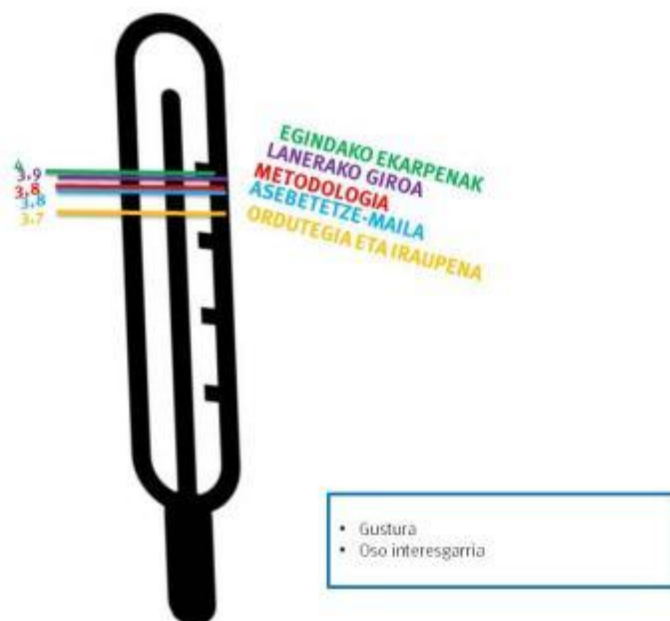
## 5.1.7. HERNANI:

2017-02-21

7 lagun: 3 emakume eta 4 gizon.

Saioaren balorazioa, termometroaren bidez. Balorazio ona egin dute bertaratutakoek.

### Saioaren balorazioa (0-4 artean) *Hernani* (0-8 gurasoak)



Herri txikiak lasaiagoak dira, eta jarduera fisikoa modu librean egiteko aukera gehiago ematen dute. Hala ere, segurtasun-falta badago, eta muga izaten da haurrentzat. Uda garai aproposagoa izaten da,



igerilekua, parkeak, kalea... Negua luzea da, eta parke estaliren bat dagoen arren, oro har, leku gutxi daude estalita. Nolanahi ere, espazio guztiak estaltzea ere ez da irtenbidea. Bidegorri-sarea ere aukera paregabea da, baina ez daude erabat txukun, eta hobetu egin behar dira.

Jarduera fisikoa txiki-txikitandik antolatzeko eta bideratzeko joera handia dago, arautuegia izaten da. Lehiakortasun handia nabaritzen da txikitandik.

Hurrek jarduera fisikoa egitea ezinbestekoa da, izatearen parte da mugitzea. Bizitzeko baliagarria da, garapen integralean laguntzen du. Harremanak edukitzeko ere oso lagungarri da, eta lagunekin jolasean aritzea ezinbestekoa.

Futbola, uretan ibiltzea, pilota... dira nagusi. Besta gauza batzuk probatzeko aukera eman behar zaie. Hala ere, Eskola Kirola idealizatu egin da.



### Zer egiten dute? Zergatik?

Gutxi dira bizikletan joaten direnak ikastolara. Segurtasun-falta da arrazoi nagusiena, baina ez bakarra. Batzuk ez dira eroso sentitzen, lagunek zer esango...

Askok futbola egiten badute ere, bestelako jarduera asko egiten dituzte hurrek adin horietan: gimnasia erritmikoa, igeriketa, pilota,



errugbia Jarduera gehienetan oso helburu tekniko eta konpetitibora bultzatzen dira, eta ikuspegi hezitzailea faltan botatzen da. Baloreak transmititu behar dira, eta askotan ahaztu egiten da. Horrekin batera, bere gorputza ezagutzen joateko baliatu behar da jarduera fisikoa, mugak ezagutzen joateko, ikasteko.

Naturarekin harreman handiagoa beharko litzateke, espazio zabalagoetan egin. Egunerokotasunean txertatu behar da jarduera fisikoa. Jolas libreka kalean sustatu, eta ez dena antolatua eta egituratua izatea. Askatasun gehiago behar dute hurrek.

Estereotipoak hausteko premia dago, eta berdintasuna bultzatu behar da, oraindik oso markatuak baitaude rolak.

Egungo bizimoduak eta lan-ordutegiek ez dute batere laguntzen. Kontziliaziorako neurri gehiago behar dira.

Kale seguruagoak behar dira, hurrekin oinez, bizikletan edota patinetan ibiltzea errazagoa izan dadin. Horretarako kotxeari lehenetasuna kendu behar zaio.

Eskaintza publikoa behar da, doakoa eta anitza. Azpiegiturak hobetu egin behar dira.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Dauden instalazioak mantendu behar dira.
- Eskaintza oso zabala da, gaur egun, eta hori mantendu beharko litzateke.
- Natura baliabideak zaindu behar dira, eta jarduera fisikorako erabili.
- Hurren aisialdi taldea berreskuratu da, eta oso garrantzitsua da hurrek jarduera fisikoa egin dezaten.
- Espazio publikoa eta ikastetxearen arteko harremana oso interesgarria da, eta orain arte egindakoa mantendu beharko litzateke.
- Ikastetxeetako instalazioak denontzat irekita egoten dira, eta horrek espazio asko jartzen ditu herritarren eskura.
- Hurrei espazioa eman behar zaie, eta gurasoen gehiegizko presentzia aztertu.



## 5. Saioen laburpena

- Autoen gehiegizko presentzia murriztu behar da, leku seguruagoak egiteko
- Eskaintzaren ikuspegi hezitzailea landu behar da, bereziki Eskola Kirolean
- Berdintasuna txertatu behar da, estereotipoak gainditu.
- Guraso eta haurrak elkarrekin aritu ahal izateko jarduerak bultzatu behar dira.
- Bidegorri sarea osatu behar da.
- Eskola bideari jarraipena eman behar zaio.
- Kanpoko igerilekuaren espazioa urte osoan erabilgarri egoteko aukerak aztertu beharko lirateke, espazio berde izugarria baitago.
- Parkearen kontzeptu berria landu beharko litzateke.
- Gune estaliak behar dira.

## 5.2. KONTZILIAZIOA

### 5.2.1. ARETXABALETA

2017-02-09

7 lagun: denak emakumezkoak. Aurreikusitako bat ez da etorri, eta aurreikusi gabeko bi etorri dira. Adina: 52-35 (42 urte, batez beste). Denek dauzkate seme-alabak, denak dira kirolariak eta denak ari dira etxetik kanpo lanean. Euskaraz.

Saioaren balorazioa, hitz baten edo batzuen bidez: **Atsegina, erraza**, nekatuta nentorren baina oso **ongi** egon da. **Eraginkorra** izan da. Zalantza bat dut: ideia hauek non geratzen dira? **Gustura. Konfiantzazkoa**. Ezagunak izatea garrantzitsua izan da **lasai hitz egiteko**. Oso **gustura**. Oso **sintonian** egon gara.

Aretxabaleta herri txiki-ertaina da, bailara baten sakonean eta mendiz inguratuta, alde batera eta bestera Arrasate eta Eskoriatza dituena. Ondoan dauka, baita ere, Urkulu urtegia, aisialdirako eta jarduera fisikoa egiteko leku egokia. Ibarra kiroldegia berria da, eta behar bezalako azpiegiturak eskaintzen dizkie kirola eta jarduera fisikoa egiteko, aukera eta eskaintza ugarirekin.



Zer egiten dute? Zergatik?



Denak dira kirolzaleak eta denek egiten dute kirola. Batzuek beti egin izan dute, gazte-gaztetatik, baina beste batzuek (helduenek) geroago hasi ziren kirola egiten (bat 48 urterekin). Denetarik egiten dute: korrika, bizikleta (errepidean eta mendian), yoga, mendia, igeriketa, GAP, hipopresiboa, zumba, tonifikazioa...

Gehienek taldean egiten dute kirola, eta garrantzitsuak dira beste pertsonak edo taldea erronkak jartzeko orduan; erronka horiek (Behobia...) lortzeak satisfazio handia ematen die, eta gauza ederra da elkarri laguntzea eta elkarrekin egitea ahalegina, esfortzu konpartitua. Kiroldegiak erraztu egiten du taldeak sortzea, eta elkargunea bihurtu da.

Batzuek lehen gizonekin batera egiten zuten kirola, ez zegoelako beste emakume kirolaririk. Esperientzia askotarikoak: batzuentzat gizonak oso lehiakorak ziren, beti erlojuari begira, aurrean joan nahian, eta neska beti atzean; beste batzuei, berriz, lagundu egiten zioten, mimatu eta ondo zaindu, erakutsi... Gaur egun lehen baino emakume gehiagok egiten dute kirola, baina auto-exijentzia handiagoarekin. Hala ere, gizonen exigentzia are handiagoa da emakumeena baino. Batzuek lehia handia bizi izan dute ondoan, eta ez zaie gustatzen.

Kirola egitea ona da estresa botatzeko, lasaitzeko, deskonektatzeko. Batzuek lanean burua asko nekatzen dute, eta kirolak balio du neke fisikoa eta burukoa orekatzeko, baita gorputza lantzeko ere. Harremanak egiteko eta estutzeko ere ona da, sozializatzeko. Kirola egiten dugunean da beraien momentua, norberarentzako, baina bilatu egin behar izaten dute, eta batzuetan ez da erraza izaten.

Lana, familia eta kirola uztartzea ez da erraza. Lan-mota batzuekin errazagoa da uztartzea: batek, adibidez, Fagorren egiten zuen lan 06:00-14:00, eta arratsaldean bi ordu zeuzkan nahi zuena egiteko, umeak etorri bitartean; beste lan batzuekin, berriz, inoiz ez duzu deskonektatzen, eta beti daukazu zerbaiteko edo bukatzeko, lana etxera eramaten duzu... Batzuek sarritan bakarrik egin behar izaten dute kirola, ahal dutenean, tarte bat daukatenean, eta besterik ezean, etxean ere egiten dute, bestela ezin badute. Zaintza-lanak direla eta, batzuek ez dute lortzen egunero kirola egitea. Etxeko laguntza oso inportantea da kirola egiteko. Haurdunaldian kirol edo jarduera gutxiago egiten da, eta berriz hastea kostatu egiten da gero.



Lehen kirol-eskaintza txikiagoa zen, eta orain handiagoa da, erraztasun eta aukera gehiago daude. Batzuek behar dute derrigorrezko zerbait, konpromisoa edo joan beharra, beraien kasa zailagoa egiten zaielako egitea; behin ikastaroan izena emanda, errazagoa da joatea, zeure burua bultzatzea.

Kirola edo jarduera hautatzeko momentuan, gehien eragiten dutenak dira ordutegia, jarduera-mota, iraupena, zaletasuna... Batzuk jarduera batean baino gehiagotan apuntatzen dira, batean ez bada bestean parte hartu ahal izateko eta ez egoteko hain ordutegiaren menpe.

Eskertzen da neguan kiroldegia izatea, eguraldi txarra egiten duenean kirola egiteko aukera ematen duelako.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Bideak egokitzea errepideko bizikletan ibiltzeko (segurtasun handiagoa izatea, zorua behar bezala zaintzea...).
- Begiralea edo aholkularia ordu batzuetan baino ez da egoten, eta ona litzateke denbora gehiago egotea, laguntzeko eta motibatzeko. Adibidez, gimnasioan, jarduerak ordutegi zabalgoan egoteko. Garrantzitsua da jendea kirolean heztea. Hasiera da zailena, eta lagundu egin behar zaie hasi nahi dutenei lehen pausoak ematen.
- Kiroldegiko ikastaroak goizean goiz ere eskaintzea, ordutegia zabaltzea. Batzuentzat errazagoa da ordu jakin batzuetan libratzea. Asteburuetan eguerdian eta arratsaldeetan zabaltzea ere ona. Langileen lan-baldintzen aurkakoa izango da, baina askok eskertuko lukete.
- Familia osoa kontuan izango duen kirol-eskaintza egitea, kirola familian eta elkarrekin egiteko aukera izatea. Batzuek eskaintza horren falta sumatzen dute, eta gustura egingo lukete.
- Haurren kirol-heziketa sustatu behar da.
- Lantegiak ere kirolaren beharraz sentsibilizatzea. Enpresei diru-laguntzak ematea langileek kirola egin dezaten.
- Lanaldiak motzagoak izatea, aisialdirako eta komunitatearentzako denbora gehiago edukitzeko. Lan gutxiago egin, baina eraginkorragoa, egiten den hori hobeto aprobeztatuta.



- Emakumeez osatutako kirol-taldeak sustatzea, baina kiroldegitik at, ez dauka zertan izan kiroldegian.
- Herritik sortzea kirola sustatzeko ekimenak. Jarrera: ez gara zain egon behar zer antolatuko, geuk antolatu behar dugu.
- Kiroldegiko eskaintza herrira ateratzea, herritarrek ere ezagutzeko. Jende askok ez daki zer egiten den kiroldegian, eta kalean ikusiz gero, animatu egingo lirateke. Oso esperientzia ona izan zen zumbarekin: kalean egin zen emanaldia, eta hurrena askoz ere jende gehiago apuntatu zen.
- Hitzaldiak eta klase praktikoak antolatu, ariketa batzuk nola egin behar diren erakusteko: luzaketak, abdominalak, tonifikazioa... Ate irekiak antolatu, erakutsi.



## 5.2.2. BERGARA

2017-02-15

2 lagun: emakumezkoak. Espero genituen batzuk ez dira etorri. Adina: 46 eta 40. Euskaraz.

Saioaren balorazioa, termometroaren bidez. Oso gustura egon dira. Bi ohar egin dituzte:

- Kirola euskaraz egiteko aukera bermatzea oso inportantea da, askoz ere erosoago sentitzeko.
- Badago jende bat beste zailtasun batzuk izan ditzakeena: elbarriak, ezinduak... Horiekin ere hitz egin behar da, zer behar dauzkaten, zer oztopo...

Saioaren balorazioa (0-4 artean) **Bergara (kontziliazioa)**





### Zer egiten dute? Zergatik?

Bi emakume, baina oso desberdin bizi dute kirola eta jarduera fisikoa.

Batek urte askoan ez zuen ezer ere egin, eta familia eta lana besterik ez zeukan, bere buruarentzat ere ez zeukan denborarik. Halako batean, umeak hazitakoan, apuntatu zen spinningen, eta hango irakaslearekin hasi zen mendian, eta hortik aurrera etengabe kirola egiten, segi eta segi, gelditu gabe. Kirolak energia positiboa eta pertsonak ezagutzeko aukera ematen dio, auto-estimua areagotzen dio, erraztu egiten du harremanetan sakontzen, batzuetan eman eta beste batzuetan hartu, oso aberasgarria da. Orain gehien gustatzen zaio mendiak igotzea, satisfazio handia sentitzen du gailurretan, askatasun handia ematen dio.

Besteak, berriz, umetan kirol asko egin zuen, denetarik, denera apuntatzen zen. Baina gero nagitu egin zen, eta utzi egin zuen. Lanean batetik bestera ibiltzen da, ez da geldirik egoten, nahikoa ariketa fisiko egiten du, eta ez du aparteko ezer berezirik behar. Kirola da hor dagoen zerbait, onuragarria, baina ez du nahikoa motibazio egiteko, eta egiten duenean, kiroldegian, aspertu egiten da, deseatzten egoten da bukatzeko. Ez dauka motibazio berezirik. Agian denbora gehiago izango balu, goiza libre, egingo luke, baina ez dauka. Motibazio handirik ez baduzu eta denborarik ez baduzu, zaila da. Bakarrik, bere kontura, ezin du egin, nonbaiten apuntatu beharra dauka konpromiso hori izateko, baina gero aspertu egiten da, laga egiten du. Jarduera fisikoa batez ere egiten du paseatu, mendian edo inguruetan, on egiten diolako eta lasaigarria delako, eta kanpoan egiteak bereziki motibatzen du (naturaz gozatzen duelako).

Jarduera fisikoa edo kirola egiteko eskaintza oso ondo dago. Ordutegia oso zabala da, oso jarduera desberdinak eskaintzen dira, eta berritzaileenak ere bai. Kiroldegian garbi bereizten dira bi talde: indartsuak/sasoikoak (gazteak) eta besteak. Baina azpiegiturekin askoz ere gehiago egitea badago; leku batzuk ia ez dira ezertarako erabiltzen (adibidez, elizak), eta horien bestelako jarduerak egin litezke. Herrigunean ez dago behar adina leku berderik-

Umeek kirola egiteko, garrantzitsua da gurasoen ispilua, hor begiratzen direlako. Baina ez beti: senarrak ez du egiten kirolik, baina umeek bai.

Lehia eta kirol estremoak ez zaie gustatzen. Hemen kirolari onen fama daukagu, baina jendea obsesionatu egiten da, itsutu, eta hori ez da ona. Ez daude ados, ezta ere, futbolariek daukan nagusitasun sozialarekin, ematen zaion garrantziarekin. Futbolarena izugarria da, eta umeak horretara bultzatzen ditugu.

Gaur egun badaude emakumeak kirola oso maila onean egiten dutenak, eredu garriak direnak: futboleko, saskibaloiko, txirrindularitzan...

Inguruko askok eta askok ez dute egiten kirolik edo jarduera fisikorik, baina batez ere ez diotelako ikusten alizienterik. Beste gauza batzuk gustatzen zaizkie (irakurri, zinema...), eta kirola egiten dutenak ikusten dituzte bitxo arraro batzuk balira bezala. Inguruan, normalena da kirolik ez egitea.



**Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak**

- Osasun komunitariotik bultzatu jarduera fisikoa eta kirola. Lotu bereziki nutrizioarekin, eta azpimarratu ondo janda eta gorputza jarduera fisikoarekin zainduta, hobetu egiten dela pertsonen bizi-maila eta kalitatea. Familia-medikuak azaldu zein diren ohitura osasungarriak, baina bestelakoen bidez ere bai: klaseak prestatu, psikologoak edo irakasleak jarri, herritarrak animatu...



Horretarako, profesionalak utzi lekua gazteei, hobeto prestatuta daudenei, gogoia daukatenei.

- Lehian oinarritutako kirolek indarra galtzea, ez izatea nagusitasunik, bestelakoak bultzatzea, eta beste balio batzuetan oinarrituta: errespetua, lankidetzatza, adiskidetasuna, auto-estimua... Gehiago landu taldeko kirola, eta baliabideak jarri horretarako. Beste kirolen berri eman, eta kirol horiek bermatzeko edo egin ahal izateko baliabideak prestatu.
- Doakoa izatea, irisgarriagoa izateko. Kiroldegiko jarduerak ordaindu egin behar izaten dira, eta ez da merkea, garestia da. Desoreka dago: kanpotik datozenen prezio sinbolikoa kobratzen zaie, eta bertakoek gehiago ordaindu behar izaten dute (nahiz eta langabezia egon, gaztea izan...). Dirurik ez izatea ez dadila izan oztopo kirola egiteko.
- Herritarrei formazioa eta informazioa ematea. Aholkulari bat egotea bideratuko gaituena, lagunduko diguna, zer komeni zaion bakoitzari.
- Kalean leku estaliren bat, aterpea, umeak jolasteko eta egoteko eguraldiak laguntzen ez duenean.
- Inguruan pasealeku asko dauzkagu, baina ez ditugu ezagutzen. Gehiago ezagutarazi beharko genituzke, eta sailkatu: familiarekin egiteko modukoak, zailagoak edo errazagoak... Ibilbideak hobeto markatu, argitalpen batean jaso, denborak kalkulatu, herriko mendi-elkartarekin landu...
- Lantegietan, beste leku batzuetan, denbora ematen da ariketa fisikoa egiteko. Lantegi askotan daude medikuak, eta horiek bereziki bultza dezakete jarduera fisikoa eta kirola, eta segun zer lanbide daukan bakoitzak, zer berezitasunekin, aukera egokienak eskaini (ariketa fisiko bereziak...).

## 5.2.3. ZERAIN

2017-02-16

5 lagun: denak gizonetzkoak. Aurreikusitako bat ez da etorri, eta aurreikusi gabeko beste bat etorri da. Batek bakarrik esan du adina (44 urte), eta gehienak 45 urteren bueltan ibiliko direla ematen du. Denek dauzkate seme-alabak, denak dira kirolariak eta denek daukate lana, eskualdean bertan nahiz Gipuzkoako beste herri batzuetan (Orkli, Irizar, Fagor, GFA...). Euskaraz.

Saioaren balorazioa: termometroen bidez. Gustura egon direla aipatu dute, motz egin zaiela.



Zer egiten dute? Zergatik?

Denak dira kirolzaleak eta denek egiten dute kirola. Euren bizitzetan kirolak pisu handia dauka, eta urteak daramatzate kirola egiten. Kirol-jarduera ezberdinak egiten dituzte: korrika, txirindularitza, triatloia, mendi-lasterketak, mendia, eskia, eskalada...

Normalean bakarka egiten dute kirola, eta gehienek nahiago dute horrela. Batzuek aipatu dute hasieran eskertzen dela kirola egitera bultzatuko zaituen jendea edukitzea inguruan; baina behin motibatuta, nahiago dute bakarrik ibili. Gainera, astegunetan jendearekin



kointziditza zaila izaten dela aipatu dute, bakoitzak bere ordutegiak dituelako, bere egunerokotasuneko zereginak, eta denboraz larri ibiltzen dira. Halere, bada asteburuak familiarekin (bikotekidearekin, seme-alabekin..) kirola egiteko baliatzen dituztenak.

Kirolak satisfazioa, poz handia ematen die denei, eta batik bat lasaitzen, oreka emozionala lortzen laguntzen die, euren buruekin bakarka egoteko ere baliagarria zaie; bada kirolak gazte-garaietan bizitako sentrazio berberak sentiarazten dionik ere.

Aukeran nahiago dute kirola kanpoan egin kiroldegi barruan baino, eta Zerain eta Mutiloko nahiz Goierri eskualdeko parajeak horretarako aukera paregabea eskaintzen dutela nabarmentzen dute denek: mendira joateko, korrika egiteko, bizikletan ibiltzeko... Orain dela gutxi egindako bidegorriak ere jendea jarduera fisikoa egitera bultzatu du.

Neguan eguraldi txarra egiten duenez eta berehala iluntzen duenez, kirol batzuk egiteko (adibidez, bizikleta) nahiko mugatuta daude, eta, beraz, etxeko garajeetan entreatzen dira batzuk, zinta edota arrabola jarrita. Halere, herri txikian bizitzeak kirol-eskaintza jakin bat (spinning...) egiteko aukera mugatu dezakeela aitortzen dute, eskaintza gutxi dagoelako, eta batzuek euren bikotekide emakumeen adibideak jarri dituzte: lanetik etxerako bueltan joaten direla Beasaingo kiroldegira, edota laneko bazkal-garaiak aprobeztatzen dituztela kirola egiteko.

Hemen kirola lehiara bideratu dela eta kirolaren inguruan lehia handia dagoela azpimarratzen dute, eta euren ere lehia hori bizi dute. Oro har, kirol-lehiaketetan izena emateak helburu bat markatzea dakarrela aipatu dute; jendea helburu bati begira itsutu egiten da, eta gero eta helburu potoloagoak jartzen dira; horrek, gero, estres handia sortzen du. Halere, lehia hori egongo ez balitz, hainbeste jendek egingo luke kirola?

Dena den, euren inguruan kirola egiten ez duen jende asko ezagutzen dute (koadrilakoak, beste guraso batzuk...), eta aipatu dute sekula ez baduzu egin, ez duzula horren beharrik sentitzen. Ohitzen bazara, ordea, gorputzak eskatu egiten dizu, eta benetan egin nahi baduzu, denbora aurkitzen duzu; lehentasunak jartzea da kontua.



### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Kirola presiorik gabe, lehiatik at, egitea sustatzea, balio edo izaera herrikoia emanez.
- Umeei kirolzaletasuna bultzatzea. Haurrei kirolaren bidez beste giro bat, beste mundu bat, ezagutaraztea eta kirola guraso eta seme-alaben arteko harremanak sendotzeko baliatzea.
- Futbolaren nagusitasuna amaitzea. Garrantzi handiegia dauka gaur egun, eta erakundeetatik ezin da hori hauspotu edo lagundu.
- Eskualdeko azpiegiturak hobetzea. Eskualde ikuspegitik, kiroldegien arteko sarea sustatzea eta kiroldegi ezberdinetan ibiltzeko txartel bakarra eskura jartzea, kirol-eskaintza osagarria eginez eta herri txikietako jendeari erraztasunak emanez (denek dena eskaini beharrean, espezializatzea, baina kalitate handiagoko eskaintzarekin edo azpiegiturekin).
- Zerain eta Mutiloa artean ere bidegorria jartzea.
- Gimnasioa edo makina batzuk, behintzat, eskuragarri jartzea.
- Oro har, jendearen artean kirolzaletasuna bultzatzea eta kirolari prestigioa ematea. Adibidez, sentsibilizazioa landuz edota kirola egiten hasteko ikastaroak antolatuz.
- Kirol-eskaintza anitza bermatzea eta ordutegiak zabaltzea, jendeari ahalik eta erraztasun gehien emateko.

## 5.2.4. ZUMARRAGA:

7 lagun: denak gizonetzkoak. Aurreikusitako bi ez dira etorri, eta aurreikusi gabeko beste bat etorri da; GFAko kirol-teknikari batek ere hartu du parte. Bost pertsonaren adinak kontuan hartuta, 43 eta 53 urte artekoak dira (46 urte, batez beste). Denek dute kirola gustuko eta denek egiten dute kirola. Parte hartzaileetako batzuk Urretxukoak dira, eta zenbaitek seme-alabak dauzkate. Euskaraz egin dugu bilera, nahiz eta batzuek gaztelaniaz eman dituzten azalpenak.

Saioaren balorazioa: termometroen bidez. Beste behin ere zalantza edo kezka bera atera da: ideia hauekin zer egingo da? Komentatu diegu logikoena dela prozesuaren emaitzaren dokumentua beraiei helaraztea; e-mailak horretarako jaso ditugula aipatu diegu.



### Zer egiten dute? Zergatik?

Denek egiten dute kirola, eta kirol-jarduera ezberdinak aipatu dituzte: futbola, saskibaloia, eskubaloia, korrika, mendia, bizikleta eta mendilasterketa.

Kirola gustatzen zaielako egiten dutela aipatu dute guztiek, esperientzia berriak bizitzeko aukera ematen die, gozatu egiten dute kirola egiten,





fisikoki zaintzeko baliagarria zaie, eta fisikoki nahiz mentalki hobeto sentitzen dira kirola egitean. Batek baino gehiagok aipatu dute kirola egiten duten bitartean bururatzen zaizkiela lanerako ideia onenak, eta burua argitzeaz gain, lasaitu egiten dira kirola egitean; eguneroko zereginak eta buruhausteak ahazten ere laguntzen die.

Taldean egiten den kirola nabarmendu da gehien, konpainiaz gozatzeko edota sozializatzeko, lagun berriak egiteko aukera ematen die kirolak; taldearekin hartzen duten konpromisoa azpimarratu dute, eta talde-balioak lantzeko eta indartzeko ere balio duela azaldu dute. Halere, batzuek askotan frustrazioa sentitzen dute, kirola lanarekin uztartzea asko kostatzen zaielako eta ez daukatelako gustatuko litzaiekeen adina denbora. Horregatik, askotan bakarka egin behar izaten dute kirola, bakoitzak ahal duenean egiten duelako.

Familiari dagokionez, batek aipatu du ez dela ongi sentitzen, ez zaiola bidezkoa iruditzen, bere bikotekideak –emakumezkoa– berak baino denbora gutxiago edukitzea kirola egiteko, zaintza-lanen ardurua handiena bere gain dagoelako; eta kontziente da berak bere bikotekidea baino erraztasun handiago duela kirola egiteko. Gehienek bikotekideekin negoziatzen dute kirola noiz eta nola egin.

Familia-kirola egitea polita da, baina komentatu dute gorputza nekatzeko, izerdia botatzeko, ez duela balio, kasu horretan kirola beste eritmo batean egiten delako. Seme-alabei dagokienez, eta familia tradizionalen kasuan, askotan aitek semeekin kirola egiteko denbora hartzen dute, eta, ondorioz, bikotekidea eta alaba pixka bat alboratuta geratzen dira.

Aipatu dute neskek kirola baldintza okerragoetan egiten dutela (askotan aldagelarik ere ez dute edukitzen), kirol-egitura ez dagoela ondo antolatuta, eta horregatik neska askok kirola egiteari uzten diotela.

Inguruan badituzte une honetan kirola egiteari utzi diotenak, baina kasu gehienetan lesioengatik edota denbora faltagatik da. Sekula kirolik egin ez dutenentzat, berriz, kirola egitea erronka bat da, kirola bizigarri bezala ikusten dute.



### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Emakumeak kirolera erakartzeko kirolean egiturazko aldaketak egitea.
- Kirola nonahi eta noiznahi egiteko aukera edukitzea. Kirol-instalazio gehiago jartzea eta kirol-instalazioetako ordutegiak zabalitzea. Planteamendu aldaketa: instalazioak edozein ordutan erabiltzeko aukera, inork ireki beharrik gabe; adibidez, frontoi batzuetara joaten zara, txanpona bota eta goizeko 01:00ean jokatzea badaukazu.
- Lanean bitzta aktiboaren ikuspegia txertatzea, kirola egiteko erraztasunak ematea (tefelana...) eta lan-ordutegiak malguagoak edo zabalagoak izatea edota lan-orduetan jardura fisikoa egiteko aukera ematea. Lan-munduak kirola egitea beharrezkoa dela onartu behar du. Langilea osasuntsu egotea enpresaren onerako izango da, jendea produktiboagoa izaten da.
- Kirola ikastetxeetako curriculumean edota hezkuntza-programetan txertatzea, gainerako ikasgaien balio bera ematea eta garapen pertsonalerako eta hezkuntza-balioak transmititzeko bitarteko gisa ulertzea. Garrantzi handiagoa eman, eskolarako funtsezko zerbait delako, eta ez osagarria. Kirolak balioak lantzen ditu, pertsonak trebatzen ditu... Lanabes gakoa izan beharko luke lanerako.
- Kirola bizimodu osasuntsuarekin lotzea, eta kontrol-mekanismoak jartzea edota herritarrak sentsibilizatzea kirola modu osasuntsuan praktikatu dezaten (edozeinek ezin du edozein kirol edozein modutan praktikatu). Kirola ona da tamainan, dena bezala, baina errespetua galduz gero, sustoak etortzen dira.
- Dirua ez izatea oztopo bat kirola egiterako garaian.
- Talde-kirola sustatzea, kirola familiarekin nahiz lagunekin egitea bultzatzea.
- Haur eta gazteen kirol-heziketa sustatzea.



## 5. Saioen laburpena

- Mutikirolean hobekuntza-neurriak txertatzea. Gaur egun monitore bakarra egoten da kirol ezberdinak "erakusten", eta monitore horrek ez du motibazio bera kirol guztiak erakusteko garaian.
- Kirol-klubei baliabide gehiago ematea, eta erakundeek klubekin elkarlanean aztertzea kirol-kluben beharrak. Horrez gain, kirol-kluben lan-karga arintzea, eta diru-laguntzen eskaerak egitean burokrazia txikitu. Gehiago lagundu boluntarioei. Gazteekin lan egiteko instalazioak gainezka daude, jende asko dabil.
- Garraio-linea espezifikoak sustatzea kirol-ekitaldietako joan-etorrietarako.



### 5.3. ADINEKOAK

#### 5.3.1. ERREZIL:

2017-01-26

9 lagun: 7 E, 2 G. Bileran izan dira, baita ere, Elena (gizarte-zerbitzuetakoa), Jon zinegotzia eta laguntzaile bat. 88-72 urte (81,6 batez beste).

Saioaren balorazioa, hitz baten bidez: **interesantea (2)**, **ondo (3)**, **oso gustura**, **herriarentzat osagarri bat**, **ederki egon gara** (meriendatzera ere gonbidatu gintuzten).

Herriaren tamainak eta izaerak asko baldintzatzen du egiten dena eta egin daitekeena. Herrigunea txikia da, eta jendea batez ere sakabanatuta bizi da, inguruko baserrietan. Ibilgailua beharrezkoa da, eta behin adin batera iritsita, helduak besteen mende geratzen dira, ibilgailuak gidatzeko gaitasuna galdu egiten dutelako. Gainera, adineko batzuk bakarrik bizi dira, eta bereziki garrantzitsua da beste batzuen lana haien ongizatea zaintzeko (adibidez, okinarena, egunero eramaten dielako ogia). Batzuentzat garrantzitsua da aldian behin elkartzeko aukera, adin berekoekin tertulia egiteko, harremanetarako, eta horretarako erraztasunak ematen ahalegintzen da Udala, Gizarte Zerbitzuen bidez.

Mendi eta aldapa asko daude, eta batetik bestera mugitzeko distantzia handiak. Horrek zaildu egiten du elkartzea, eta askotan jarduera fisikoa bakoitzak bere kontura egin behar izaten du.

Herri txikia izanik, ekipamenduak txikiak eta mugatuak ditu.



### Zer egiten dute? Zergatik?

Ibili eta paseatu, gehienetan bakarrik, ibilbide jakin bat, etxearen inguruan, eta gehiegi urundu gabe. Etxean ere gora eta behera ibiltzen dira, eskaileretan, edo etxeko lan batzuk egiten, baratzeko lan batzuetan... Ilobak zaintzen ere jarduera fisikoa egiten dute batzuek. Batek pilates egiten du, eta Eguneko Zentroan daudenek ere egiten dituzte jarduera batzuk, gailu bereziak badauzkate eta.

Kontziente dira eta badakite ona dela, sasoiari eustea bentaja handia dela, eta hobeto sentitzen dira jarduera fisikoa eginez gero. Abantaila ugari ikusten diete: poza ematen du, mesede egiten du, eta egin ezean, tuntunduta edo tontotuta geratzen dira. Egindakoan, gorputza arinago geratzen da, hobeto, eta bestela gogortuta. Medikuak agintzen diete egiteko, eta horregatik egiten dute.

Egiten dutena baino gehiago ere egingo lukete, baina beldurrak ere badauzkate: bizikletan ibiliko bai, gustura, baina eroriz gero zerbait hautsi; eskaileretan gora eta behera ere berdin, eta batzuetan ikusi ere ez dute ondo ikusten, pausoa emateko.

Batzuetan aspergarria da jarduera fisikoa egitea, batez ere errutinagatik, eta ez da motibagarria.



Batzuei lotsa ematen diete jarduera fisikoa egitea besteen aurrean, eta esaten dute txorakeria hutsa dela.

Oro har, gizonezkoek ez dute parte hartzen antolatzen diren ikastaro, ekitaldi eta abarretan. Saioko asistentzia ere horren adierazgarria da.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Orain bezala egon nahiko lukete, burua eta gorputza, eta jarduera fisikoak horretan lagundu.
- Kontziente dira herriaren berezitasunez eta zaila izan daitekeela beharrak asetzea.
- Pilates edo antzeko eskaintzak: maiztasun handiagoa ematea, beste egun batzuetan ere izatea, astean bitan edo.
- Paseatzeko lagun-taldea antolatzea. Bakarrik baino, hobeto betiere lagunekin, baina beti ez da posible.
- Paseatzeko ibilbide bat markatzea eta ibilbidean azpiegitura batzuk jartzea: eserlekuak, komuna, iturria, gimnasia egiteko aparatuak...
- Garraioa sarriago antolatzea, adinekoak herrigunera etorri ahal izateko.
- Generazio desberdinak elkartuko dituen ekintzak antolatu. Adibidez, dantza ematen da, baina gaur egun dagoen bezala ez dute uste beraienezako modukoa izan daitekeenik.
- Pilates gimnasioan egitea, eta gimnasioan adinekoak ere integratzeko bideak aztertu eta lantzea

### AUKERAK

2017-02-03an gimnasioa inauguratu berri da.

## 5.3.2. EIBAR:

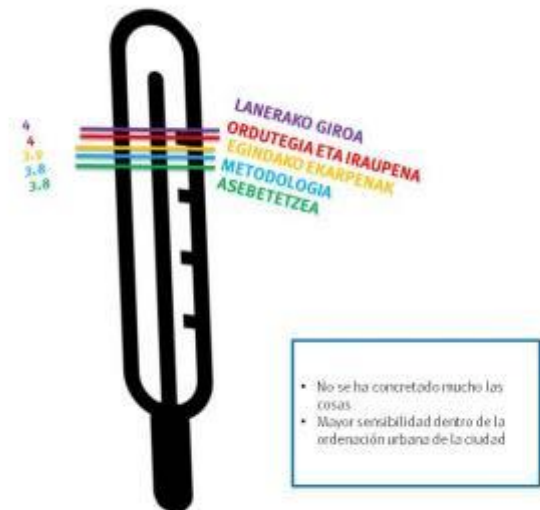
2017-01-30

12 lagun, 6 emakumezko, 6 gizonetzko. Adina: 74-61 (67,9 batez beste). Guztiek ezagutzen zuten elkar, eta oso giro onean egon gara. Bileran gaztelaniaz.

Balorazioa, termometroaren bidez: oso ona guztietan, eta pare bat lagunek bi ohar:

- Gauzak ez dira gehiegi zehaztu
- Hiri-antolakuntzan sentsibilitate handiagoa behar da

### Saioaren balorazioa (0-4 artean) *Eibar (adinekoak)*



Eibar zuloan dago eraikita, ibaiari ere lekua kenduta. Ertzetatik doaz bariantea eta autopista, azpialdean zeuden fabrikak eta goialderako langileen etxeak; fabrikak galdu edo lekuz aldatu dira, eta hor ere etxeak eraiki dira, baina Eibarrek espazioa mugatuta dauka, ezin da edozer egin. Jende heldua da nagusi, eta biztanleria galtzen joan da azken urteotan.

Eibar herri handia da, gabeziak gabezia, herri handi baten ekipamenduak eta zerbitzuak badituena, eta gizarte-bizitza handikoa: kalean jende asko ibiltzen da, ekitaldi asko antolatzen dira...



### Zer egiten dute? Zergatik?

Batzuek jarduera fisiko asko egiten dute eta beste batzuek oso gutxi. Egiten dutenek, batez ere mendi-ibilaldiak eta paseatu, gehienetan taldean edo baten batekin, baina bakarrik ere bai, edo bizikletan ibili, gimnasia, yoga, igerian... Egiten ez dutenek, batez ere, beste lehentasun batzuk badauzkatelako (beste afizio batzuk, ilobak) edo ez zaielako gustatzen, ez delako atsegingarria...

Egiten dutenek, bereziki estimatzen dute antzeko adineko beste batzuekin elkartzea, harremanak izatea, baina baten bati bakarrik egotea ere gustatzen zaio. Sentsazio ugari sorrarazten die jarduera fisikoak: askatasuna, erlaxazioa, sentsazio fuerteak, izerdia botatzea, esker onekoa... Baten batentzat oso motibagarria da lehia, eta beti lehena ailegatzen saiatzen da.

Garrantzitsua iruditzen zaie jarduerak sortzeko gaitasuna, hau da, ez egotea zer etorriko zain, baizik eta norberak mugiaraztea edo eragitea.





Badakite ona dela jarduera fisikoa egitea, inork agindu gabe, eta egiaztatu ere egin ahal izan dute. Adin batera ailegatutakoan, gainera, aukera gehiago sortzen dira eta aprobetxatu egin nahi dituzte, baina hainbeste afizio dauzkate (ibili, koroa, irakurri, idatzi, hitzaldiak...), batzuetan ez da erraza denera ailegatzea eta lehentasunak jarri behar dira.

Oro har, gizonezkoek gutxiago hartzen dute parte, baina ez jarduera fisikoko ekitaldietan bakarrik, oro har, antolatzen diren guztietan.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Bidegorria ibili ahal izateko. Eibartik kanpora irten behar izaten dute ibiltzera. Eskaera eginda daukate, bileretan planteatu dute askotan eta formalki (azkeneko aldiz Imanol Lasa etorri zenean ere bai), baina ez diete kasurik egiten. "Zuek Aldundian..." esaten ziguten behin eta berriz. Eibar lotu egin behar da Elgoibarrekin, Soralezarekin, Ermuarekin... Bidegorriaren inguruko dokumentazioa eman digute (sinadurak...), eta azpimarratu aspalditik eginda dagoela eskaera, behar den tokian eta formal, eta horren erantzuna nahi dutela.
- Herrigunean ibiltzeko eta jarduera fisikoa egiteko lekuak hobeto prestatu eta zaindu behar dira: parkeak egon badaude, baina ez dira behar bezala zaintzen; espaloiak zabaldu, oinezkoentzako bide gehiago, ibilgailuen trafikoa murriztu... Oinez ibiltzeak erraza izan behar du
- Eibarren aldapa igo eta mendira sartzen zara, naturara, baina horra iristea erraztu egin behar da, ahal baldin bada eskuragarriago jarri.
- Badaude eraikin batzuk ezertarako erabiltzen ez direnak (adibidez, Polizia Nazionalaren kuartela izandakoa) eta lehen industrialdeak izandako batzuk aspaldian utzita daude (adibidez, Matxaria). Horiek behar baino gutxiago erabiltzen edo aprobetxatzen dira. Horiei beste erabilera bat eman beharko litzaieke.
- Elkarrekin bizitzeko espazioak sortu behar dira, harremanerako, adin guztietako herritarrak batuko dituztenak: umeak, gazteak, helduak, adinekoak...
- Erraztasunak eman behar dira edozein jardueratarira iristeko, izan jarduera fisikoa edo bestelakoa.



- Ikasten-i diru-laguntza gehiago/handiagoak ematea (270 bazkide dabilta gaur egun). Jende asko dabil, jarduera ugari antolatzen dituzte eta indartu egin behar da.
- Gure adinekoentzat egokiak izango diren azpiegiturak eraikitzea, kontuan izatea adin-tarte hau.
- Zerbitzuen salneurri batzuk ez dira merkeak, eskuragarriago jarri behar da (adibidez, Spa).
- Inoiz ez da egin gogobetetze-inkestarik, ea zerbitzuen erabiltzaileek zer iritzi daukaten edo nola baloratzen duten jasotako zerbitzua edo egiten den eskaintza. Ondo legoke galdetzea, iritzia jasotzea.
- Kirolaren Plan Estrategikoa egin dadila herritarren benetako partaidetzarekin, oso aukera ona da eta. Entzun jendeak zer egiten duen, zer nahi duen.

### 5.3.3. GETARIA:

2017-02-01

11 lagun, 7 emakumezko, 4 gizonetzko. Adina: 82-63 (69,9 batez beste). Guztiek ezagutzen zuten elkar, kiroldegitik, eta konfiantza-giroan erraz eta umoretsu.

Balorazioa, hitz baten bidez: **atsegina, positiboa, talde polita, berriz etortzeko prest, oso kontentu, denetik hitz egin dugu, atsegina, lasai. Konforme.**

Herri txiki-ertaina da, kostaldekoa, eta aldapan eraikia, mailakatuta. Portuak oso presentzia handia dauka: askoren lanbidea da edo izan da itsasoa, herriko jarduera ekonomiko nagusia, paseatzeko leku bikaina...



### Zer egiten dute? Zergatik?

Etorri diren guztiek egiten dute jarduera fisikoa: pilates, mendian ibili, portuan paseatu, arrantzan egin, hondartzara, eskaileretan... Jarduera fisikoa egiteko nahikoa arrazoi badituzte, oso konbentzituta daude, baina batzuek aitortzen dute duela gutxi hasi direla propio lantzen, medikuak (Ulpianok) aginduta: ona da gorputza eta burua despejatzeko eta deskonektatzeko, satisfazioa ematen du, lotarako mesede da, alaitasuna ematen du, balio du hartu-emanetarako edo sozializatzeko, bentaja besterik ez dauka, utzitakoan makaldu egiten da bat... Baten batek erronkatxoak jartzen dizkio bere buruari, eta lortzen duenean satisfazio handia ematen dio horrek. Batzuei, ordea, kostatu egiten zaie: alferkeriak harrapatzen ditu sarritan, aspertu egiten da bat, zaila izaten da batzuetan; beste batzuetan beldurra sentitzen dute, bakarrik ibiltzean, edo lehen egiten zituzten jarduera edo kirol batzuk egitean (pilotan ibili); lotsa ere sentitzen du baten batek, jardueraren bat egiteko... Badakite ona dela, eta batzuetan nahi baino gutxiago egiten dute (denborarik ez dutelako, nekatu egiten direlako...). Batzuek adierazi dute errazagoa dela beste baten batekin egitea, bakarka baino. Beste batzuek aipatzen dute beldurra sentitzen dutela jarduera batzuk egiteko, eta baten batek lotsa ere bai.



Oro har, gizonezkoek gutxiago hartzen dute parte, baina ez jarduera fisikoan bakarrik, oro har, antolatzen diren ekintza guztietan.

Bereziki azpimarratzekoa batzuen eragina: medikuak jende askori eginarazten zion eta dio jarduera fisikoa egitea, kiroldegiaren arduradunak taldea animatu, eskaintza egokitu, giro ona egon dadin saiatzen da...

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Igerilekua, urte osoan igeri egin ahal izateko. Badakite ez dela erraza Getaria bezalako herri baterako, baina ondo legoke estalia, neguan ere igeri egin ahal izateko.
- Paseorako taldea: jende asko ibiltzen da bakarka, bere kontura, eta beste herrietan bezala taldeak antola daitezke ibiltzeko.
- Dantzarako taldea. Betiko dantzak egiteko, batez ere adin berekoak elkartu eta dantza egiteko, ondo pasatzeko.
- Parkean edo ibiltzeko lekuetan aparatuak jartzea, jarduera fisiko batzuk egiteko, adinekoentzat. Baten batek uste du, ordea, askori lotsa emango liokeela erabiltzeak; beste batzuek uste dute nahikoa dela baten bat hastea eta ohitura hartzea.
- Kaleetan oinezkoak erosoago ibiltzeko erraztasunak eman: adokina da nagusi kale batzuetan, eta kontu handiagoz ibili behar da. Kale Nagusian, adibidez, erdi-erdian zenefa bat (lerro lau zabal bat) jarri dute erdian, eta horren gainera errazagoa da.
- Eskaintza ona da kiroldegikoa, eta horrekin berdinean jarraitu, eta pertsonalizatuta egin.

### AUKERA

Udalarekin hizketan ari dira, adinekoentzat lokal bat uzteko. Horrek aukera berriak sor ditzake jarduera fisikoari dagokionez, adinekoentzat propio antolatutako eskaintzekin.

## 5.3.4. DONOSTIA:

2017-02-06

7 lagun, 3 emakumezko, 4 gizonetzko. Adina: 83-63 (72,14 batez beste). Taldea hiru bidetatik lortu dugu, Donostiako Udaleko teknikariei esker: Gizarte Zerbitzuak, Partaidetza eta Kirolak. Oro har, oso jende aktiboa, jarduera fisikoa eta bestelakoak egiten. Ahalegindu gara jarduera egiten ez duen edo zailtasunak dituen jendea ekartzen, baina ez dugu lortu. Bileraz gaztelaniaz egin dugu.

Balorazioa, hitz baten bidez: hezigarria, zerbaiterako balio dezala, mediku gutxiago (prebentzioa), positiboa, elkartruke ona, jubilatuen-txokoak txukundu.



### ZER EGITEN DUTE? ZERGATIK?

Denek zerbait egiten dute, jarduera fisikoren bat: mendian ibili, tai-chi, gimnasia, dantza, igerian, wii-arekin etxean... Jarduera fisikoa ez den bestelako ugari ere egiten dituzte: ipuinak kontatu, antzerkia, musika-emanaldiak... Gustura egiten dute taldean, baina baten batek batzuetan bakardadea ere bilatzen du, bere buruarekin egoteko, bakarrik egiteko.

Jarduera fisikoak alde on ugari ditu: askok bakardadetik irteteko erabiltzen dute, harremanak izateko eta jendearekin egoteko; lagun eta harreman ugari egiten dira, naturarekin harremana bilatzeko ere bai: paisaia, zabaltasuna, edertasuna...; poza ematen du, eta egiten



dugunean gustura geratzen gara; osasunerako ona da beti; bizirik gaudela sentitzeko balio du, eta bitalitatea badaukagula; balio du superatzeko, lasaitzeko, arin sentitzeko... Jarduera egiten dutenean zoriontsu sentitzen dira. Batzuek nekatuta ondo sentitzen dira, beste batzuentzat garrantzitsua da jarduera ez izatea nekagarria. Kirola egiteko orduan, muga nagusia osasuna da. Elkarrekin mendian, taldean, ibiltzen direnean, pintxoak jatean, topa egiten dute, eta horrek laburtzen du zer sentitzen duten: “¿Hay motivo?”, “¡Hay motivo!”.

Erretirorako prestatu egin behar da, jarduera fisikoa egiteko eta ekintzak programatzeko. Jendea gauza askotara apuntatzen da, eta gero ezin iritsirik ibiltzen da; ondo planifikatu behar dira gustatzen zaizkigun gauzak, eta ez daitezela izan obligazioak. Adin batera iritsitakoan, gustuko gauzak besterik ez dira egin behar, eta zerbait gustatu ezean, utzi.

Garrantzitsua da leku estalian edo itxian egitea, eguraldi txarra egiten duenean ere egin ahal izateko, bermatzeko; beste batentzat, garrantzitsua da jarduerak ez izatea lehiakorak.

Emakumeek gehiago hartzen dute parte, baina kiroletan eta jarduera fisikoan ez ezik, gainerako jarduera guztietan ere bai. Emakumeek gehiago eta errazago hartzen dute parte.

Alde handia dago herri-tamainaren arabera, handia edo txikia izan, egoera eta aukerak asko aldatzen dira.

Dirua normalean ez da oztopo izaten jarduera fisikoa egiteko. Erretiratuen soldatarekin normalean bizi daiteke, baina sarritan horiek lagundu egin behar izaten diete beste batzuei (seme-alabak langabezian, edo bananduta...). Horrelakoetan garbi dago zein den lehenetasuna, baina ez berez garestia delako jarduera fisikoa.

### Aurrera begira: interesak, beharrak eta proposamen zehatzak

- Irailean hasia ikastaroak, antolatzen diren jarduerak ere eskola-egutegia izatea.
- Jende guztiarentzako lekua egotea, bermatzea denei izango dutela sarbidea eta egoteko aukera.



- Aholkularitza pertsonalizatua, norbait egotea lagunduko duena, zer jarduera egin eta nola egin. Laguntzaileak edo bideratzaileak. Hori jarduera fisikoetarako, baina kulturakoetarako ere bai. Zer leku den, pertsona desberdina.
- Pertsona orientatzaile horiek (medikuek, laguntzaileek...) zehatzago bideratu beharko lituzkete edadetuak, zuzenean sartu edo proposatu zer elkartetara joan behar duten ("Sartu Helduen Hitzan"), eta ez adierazi zerbait orokorra ("Jarduera fisikoa egin beharko zenuke").
- Igerilekuan, batzuetan sorosle bat ez da nahikoa. Edozergatik mugitu behar baldin badu eta joan, segurtasuna ez dago bermatuta, eta garrantzitsua da.
- Jarduera fisikoa egiten denean garrantzitsua da segurtasuna. Horretarako, ona da taldean ibiltzea, elkar zaintzeko, baina bakarrik ibiliz gero, segurtasunaren gaineko kontzientziazioa hartu beharko genuke, eta neurri batzuk hartu: jendea ibili ohi den lekuetan ibili, eskuko telefonoa eta lokalizazio-sistemak...
- Jarduera fisikoa egiteko aukera guztien publizitatea handiagoa egin, ondo ezagutarazi, beste irudi bat eman. Jendeari bandejan jarri behar zaio.
- Gero eta adineko gehiago dago, gero eta jende gehiago, eta eskaera gero eta handiagoa da. Ikastaro batzuetan jendea kanpoan geratzen da, eskaintza baino eskaera handiagoa delako, eta gero gertatzen da batzuk ez direla joaten; nonbaiten ohar bat jarri beharko litzateke, norbaitek uko eginez gero, jakinarazteko, beste batzuei lekua uzteko. Garrantzitsua da **asistentziaren segimendua** egitea, eta izena ematen dutenei **konpromisoa** eskatzea. Garrantzitsua da administrazioak ondo administratzea lokal publikoak, azpiegiturak. Guk eskatu eta eskatu egiten dugu, eta baliabideak mugatuak dira.
- Ikastaroak **ez** daitezela izan **doan**. Zerbait ordaintzen bada, asistentzia eta konpromisoa handiagoa da.



- Koordinazio handiagoa behar da erakundeen artean: Osakidetza, Gizarte Zerbitzuak, Kirolak, elkarteak... Jendea behar bezala edo egokiago bideratzeko.
- Bizikletak aldatu. Izan daitezela bizikleta arinagoak.
- Garrantzitsua da etengabe jardueren balorazioa egitea: zerk duen arrakasta eta zerk ez, non apuntatzen den jende gehien, ikustea zer eskatzen duen jendeak eta zer ez...
- Jendeak ez daki zer egiten den erretiratuen egoitzetan, zer aukera eskaintzen dituzten. Horren berri gehiago ematen da barrura begira kanpora begira baino. Kartetan jolastea baino askoz ere gehiago egiten da.
- Beharrezkoa da pentsaera aldatzea. Batzuei lotsa ematen diete jarduera fisikoa jendearen aurrean egitea, parkeetan-eta jarri dituzten aparatuetan.
- Jende guztiak antzeko ordutegian erabili nahi izaten ditu instalazioak, eta ahal balitz horretarako aukerak zabaldu egin beharko lirateke, eguneroko beste eginkizun batzuekin bateratzeko (iloben zainketa, etxeko lanak...).
- Eskura daukagun eskaintza oso ona **da**, zabala, askotarikoa, eta balora dezagun behar bezala.

Amaieran adierazi zuten nahiko luketela bilerak eta esandako guztiak zerbaitetarako balio izatea, nonbaiten gauzatuta ikustea.



## 6.1. Ondorioak kolektiboka

### 6.1.1. 0-8 urte:

Hauk dira 0-8 urte arteko taldeetan ateratako ondorio nagusiak:

→ Alde handiak nabaritzen dira, oro har, familian jarduera fisikoa lantzen dutenen eta lantzen ez dutenen artean (0 urtetik bertatik). Haur asko iristen zaie laguntza afektibo oso agerikoekin, eta jarduera fisikoki hezitzaileek, askotan, hutsune hori bete behar izaten dute.

→ Jarduera fisiko adin horretako haurrentzat berezko zerbait da, modu naturalean egiten dute, baina sustatu beharra dago, adinean gora egin ahala interesa galtzen joaten direlako.

→ Lehiarako joera handiegia dago. Gehiago izan behar luke ongi pasatzea, plazera, elkarrekin egotea.

→ Praktika arauturako gehiegizko joera dago. Jolas librea gehiago sustatu behar da.

→ Eskolaz kanpoko jarduera gehiegi dute haurrek, antolatuegia dute guztia, ordutegi estuak, eta ondorioz, oso antolatua dute aisialdia.

→ Genero-rolek pisu handia dute, txiki-txikitandik hasita. Bereizketa oso nabaria da, eta praktikatzen duten kirola oso lotua dago norberaren generoarekin (igeriketa da, beharbada, parekoena). Mutilek azkartasuna eta indarra erakutsi nahi izaten dute; neskek, aldiz, gorputz-adierazpen handiagoa.

→ Neskek DBHra heldutakoan eten handia izaten dute, eskaintza murrizten zaielako, interes faltagatik... Aurretik landu beharko litzateke.

→ Baloia eta futbolaren gehiegizko presentzia dago. Telebistaren eragina eta gizartearen presioa erabatekoa da. Futbolak eskolapatioak hartzen ditu, eta gainerako jarduerak baztertuak geratzen dira. Futbola gatazka-iturri handia da, eta futbola gustuko ez duenak arazo handiak izaten ditu. Neskek gero eta gehiago jokatzen dute futbolekin, baina mutilen rola errepikatzen dituzte.

→ Haurrak Eskola Kirolean sartu aurretik klubetan sartzen dira, eta kezka eragiten du. Klubetako rola eta egitekoak gehiago zehaztu beharko lirateke. Hezitzaileak trebatu beharko lirateke (hezkidetzan, psikologian...).

- Hurrek eta gurasoek tresnak eta baliabideak behar dituzte. Baliok transmititzeko premia dago. Errespetua sustatu behar da, baita gurasoen artean ere.
- Jarduera fisikoa ikasgelako dinamikan txertatu behar da. Gaur egun jarduera fisikoa ikastetxean garatzeko modua ez da egokiena, eta aldatu egin beharko litzateke, curriculumean garrantzia handiagoa emanez, eta eskola ordu gehiago eskainiz.
- Oro har, eskaintza zabala dago, baina gehiago zabaldu beharko litzateke, futbolak eta baloi-jokoek pisu handiegia dutelako. Txikieneztat psikomotritzitatearen onurak gehiago azpimarratu beharko lirateke.
- Autoaren erabilera gehiegizkoa da. Ohitura osasungarriak bultzatu beharko lirateke (eskolara oinez edo bizikletan). Espazio seguruagoak eraiki behar dira, autoak herriguneetatik ateraz.
- IKTeek (pantailek) pisu handiegia dute, eta sedentarismoa handitzea dakarte
- Parkeak, jolastokiak... egokitu egin behar dira haurrentzat, sormena bultzatzeko, naturarekin harreman handiago edukitzeko, euren erritmoa errespetatuz jolas daitezen, eta bide batez, seguru eta eroso senti daitezen.
- Azpiegitura estaliak behar dira, librean jolas egin ahal izateko (parkeak, plazak...).
- Ikastetxeetako espazioak handitu eta egokitu egin behar dira. Kirola egiteko (futbola, nagusiki) pentsatuta daude, eta bestelako jarduerak bazterrean uzten ditu.
- Behar bereziak dituzten hurrek gainerakoekin jarduera egiteko ahalegina egiten bada ere, beti ez da erraza (muga fisikoak daude, baliabide falta, norberaren mugak...).
- Kontziliazioa errazteko neurriak behar dira.
- Eragile guztien arteko (ikastetxea, gurasoak, klubak, udalak...) harreman-sareak egonkortu behar dira, elkarlanean sakontzeko. Gurasoek ez luketela Eskola Kirolaren antolaketaz arduratu behar uste dute.

→ Jarduera fisikoa sustatzeko aurrekontu eta diru-laguntza gehiago behar da, eta bereziki aintzat hartu behar gehien dituzten familiak..

→ Jardueraren hizkuntza kontuan hartzen da, eta gehienentzat oso garrantzitsua den arren, beste batzuentzat ez da alderdirik erabakigarriena. Hala ere, adin-tarte hauetan, gehien-gehienetan, bermatu egiten da euskarazko eskaintza.

### 6.1.2. Kontziliazioa:

Hauek dira kontziliazioko taldeetan ateratako ondorio nagusiak:

→ Oro har, behar bezalako azpiegiturak daude, eta aukera eta eskaintza ugaria da. Ordutegi zabalagoak eta eskualdeko azpiegituren arteko harreman eta sare hobeak eskatu dituzte. Bidegorriak oso ongi baloratuta daude, asko erabiltzen dira, eta horiek osatzen joateko beharra azpimarratu dute. Kirola nonahi eta noiznahi egiteko aukera bermatu beharko litzateke, eta besteren artean, kirol-klubei baliabide gehiago eman beharko litzateke.

→ Jarduerak ez dira merkeak, eta zenbait kasutan, oztopo izan daiteke kirola egiteko.

→ Gehienek kirola egiten dute, eta askotarikoa: korrika, bizikleta, yoga, mendia, igeriketa, GAP, hipopresiboa, zumba, tonifikazioa... Batzuek bakarka egiten dute. Nahiago lukete taldean egin, baina ordutegietan bat etortzea oso zail egiten zaie. Beste batzuek, ordea, taldean egiten dute. Ezagutzen dute jende asko euren inguruan ez duena batera jarduerarik egiten. Inoiz egin ez duenak ez du beharrik sumatzen.

→ Estresa botatzeko, lasaitzeko, deskonektatzeko, osasunerako ona delako, auto-estimurako, fisikoki zaintzeko, harremanak egiteko, sozializatzeko... egiten dute kirola. Jarduera fisikoa eta kirola osasun komunitariotik bultzatu beharko litzateke, bereziki nutrizioarekin lotuz. Kirola bizimodu osasuntsuarekin lotu behar da.

→ Lana, familia eta kirola uztartzea ez da erraza, eta lan mota batzuetan are eta zailagoa (ordutegiagatik, lana etxera eramaten delako...). Zaintza-lanek asko baldintzatzen dute. Horretan gizonek erraztasun gehiago izaten dute, zaintza, oraindik, gehiago delako

emakumeen ardurapekoa. Bikotekidearekin negoziatzen dute kirola noiz eta nola egin.

→ Familia osoa kontuan izango duen kirol-eskaintzak behar dira. Aitek semeekin kirola egiteko denbora hartzen dute, baina amak eta alabak, askotan, kanpo geratzen dira.

→ Umeei kirola egiteko garrantzitsua da gurasoen ispilua. Umeei kirolzaletasuna bultzatu behar zaie. Ikastetxeetako curriculumean txertatu behar da, eta multikirolean hobekuntza-neurriak txertatu.

→ Lantegiek kirolaren onuraz jabetu beharko lukete, bizitza aktiboaren ikuspegia txertatu eta hori bultzatu, langile osasuntsuak edukitzea interesatzen baitzaie.

→ Emakumeek haurdunaldian kirol edo jarduera gutxiago egiten dute, eta berriz hastea asko kostatzen zaie.

→ Emakumeek lehen gizonekin egiten zuten, oso emakume gutxi zegoelako. Gaur egun, aukera gehiago beste emakume batzuekin egiteko. Gizonak lehiakorrak dira, eta gusturago emakumeen artean. Emakumeentzat baldintzak beti ez dira onak, eta zailtasun eta oztopo gehiago dute. Benetako bultzada behar du emakumeen kirolak. Emakumez osatutako kirol-taldeak sustatu beharko lirateke.

→ Lehiakortasuna gutxitu beharko litzateke, asko lotzen baita kirola lehiarekin.

→ Futbolak gehiegizko nagusitasuna du. Instituzioetatik ezin da hori hauspotu edo lagundu.

→ Kiroldegiek eta leku estaliek neguan ere jarduera egiten laguntzen dute.

### **6.1.3. Adinekoak:**

Hauek dira adinekoen taldeetan ateratako ondorio nagusiak:

→ Alde nabarmena dago eskaintzari dagokionez, landa inguruko herria izan, herri txikia izan, edo herri handien artean. Herriaren tamainak eta izaerak asko baldintzatzen dute (aldapatsua, dispertsio geografikoa, ekipamendu falta, zerbitzu falta...).

- Parte hartzaile gehienek jarduera fisikoa egiten dute, askok modu antolatuan (pilates, gimnasia, yoga, tai-chi, dantza...) eta beste askok euren kasa (igeriketa, paseatu, mendira, bizikleta, baratzean...). Talde antolatuetan oso nabarmena da emakumeen presentzia (ez soilik jarduera fisikoan, jarduera mota orotan askoz gehiago parte hartzen dute).
- Jarduera fisikoaren garrantzia oso barneratua dute, eta onurak oso identifikatuak dituzte: poza ematen du, mesede egin, gorputza arinago sentitzen lagundu, norbere buruarekin hobeto sentitzea, askatasuna, erlaxazioa, besteekin harremanak edukitzea...
- Adin honetan jarduera fisikoa egiteak duen garrantzia azpimarratzea eta horretara bideratzea garrantzitsua da. Horretan, mediku, gizarte-langile eta kirol arduradunen arteko elkarlana ezinbestekoa da.
- Ohitura falta, beldurra eta lotsa dira jarduera fisikoa ez egiteko arrazoi nagusiak. Batzuetan aspergarri ere egiten zaie. Horretan, kirol arduradunek asko laguntzen dute, atsegina izan dadin.
- Ohiko jarduera fisikoa egiteko (paseoa, dantza...) taldeak antolatzearen garrantzia azpimarratu dute herri guztietan, errazago animatzen direlako taldean, babestuagoak sentitzen direlako, gusturago...
- Belaunaldi desberdinen arteko harremanak jarduera fisikoaren bidez sustatzea eskatzen dute (pilatesen, dantzan...), eta horretarako elkarrekin bizitzeko espazioak sortzea (umeak, gazteak, helduak, adinekoak...).
- Oinezkoentzako bide seguruagoak behar dira. Autoek gehiegizko presentzia dute. Espaloi zabalagoak, lurzoru hobeak (askotan irristakorrak, deserosoak...) eraiki behar dira. Oinez ibiltzeak erraza izan behar du.
- Dirua ez da muga, oro har, jarduera fisikoa egiteko, gehienetan, prezio egokiak direlako (salbuespen gisa spa aipatu da). Doakotasunaren kontra daude, sinbolikoa bada ere, zerbait kobratu behar dela uste dute, atxikimendu handiagoa dakarrelako. Diru-laguntza gehiago eskatu dituzte, hala ere.

→ Eskaintza handitzeko beharra adierazi dute guztiek (herri txikienetan ekintza-kopuruari dagokionean, edo ekintzaren maiztasunari dagokionean; herri handi eta hirietan, berriz, eskaintzen den plaza-kopuruari dagokionean), nahiz oro har, oso ona dela irizten dioten, edota hala ez denetan, kontziente dira zaila dela dagoena handitzea.

→ Erabiltzaileen iritzia galdetu beharko litzateke, gogobetetze-inkesten bidez, jasotako zerbitzua eta egiten den eskaintza baloratzeko.

→ Azpiegitura hobekak eskatu dituzte, batez ere, jarduera fisikoa kalean egiteko. Bidegorri-sarea hobetzea da eskari nagusia, herrigunean ez ezik, kanpora ere ateratzeko. Paseatzeko ibilbideak markatzea ere sarri aipatu da, igerilekua, parkean edo ibiltzeko lekuetan aparatuak jartzea, leku estaliak...

→ Komunikazioa indartu eta hobetu beharreko alderdia da, bai eskaintzen diren ekintza guztiak ezagutzera emateko, bai edozeinen eskura dagoela, mesedegarria dela, ez dela lotsatzekoa, segurua dela... Ahoz ahoko komunikazioa da eraginkorrena, baina bestelako komunikazio-bideak ere ezinbestekoak dira.

Kolektiboka ateratako ondorioak aintzat hartuta, ondoko ondorio orokor hauek aipa ditzakegu:

→ Guztiak bat datoz azpimarratzerakoan jarduera fisikoa egiteak dituen onurak (osasuna, harremanak...), edozein adinetan. Hala ere, adin-tarte guztietan aipatzen da etengabe sustatu beharreko kontua dela, arrazoi desberdinak tarteko, askok ez dutelako praktikatzen edo praktikatzeari uzten diotelako.

→ Kirola eta lehiarako joera oso loturik ageri dira, eta elkarrizketatutako gehienek lehia hori apaldu edo gutxitu beharko litzatekeela adierazi dute, eta gehiago lotu beharko litzatekeela ondo pasatzearekin, ludikotasunarekin, plazerarekin.

→ Generoak asko eragiten du jardueran. Haur txikiengan antzera egiten bada ere, oso nabaria da zer kirol praktikatzen duten mutilek eta zein neskek. Adinean gora egin ahala, gutxitu egiten da emakumeek egiten duten jarduera fisikoa. Adinekoetan, aldiz, emakumeek gehiago egiten dute talde edo ekintza antolatuetan, baina ez du adierazi nahi adineko gizonek jarduerarik egiten ez dutenik.

→ Talde guztietan azpimarratu da futbolaren gehiegizko presentzia, eta normalean, telebistak ematen dituen eruedetara oso lerratua dagoela.

→ Azpiegitura eta zerbitzu onak ditugun arren, hobetzen jarraitu beharra adierazi dute, batez ere, bi norabidetan: estalpeko lekuak negurako, eta bide seguruak (autoen presentzia gutxituz, batez ere).

→ Diru-laguntza eta baliabide gehiago eskatu dituzte, eta kirola egiteko dirua oztopo ez izateko neurriak hartu behar direla iritzi diote.

→ Kontziliazioan sakontzeko neurri gehiago behar dira, eragina baitu kirol praktikan ere.

→ Elkarlana ezinbestekotzat jotzen dute, eta herriko komunitateko eragileen arteko sareak indartzea eskatzen dute (ikastetxeak, klubak, gurasoak, udalak...).

→ Jarduera fisikoa familian egin ahal izatea eta belaunaldi ezberdinen arteko harremanak sustatzea ere eskatzen da.

→ Herriaren tamainak eta izaerak asko baldintza dezakete, batez ere eskaintzan eta orografiak sor ditzakeen mugetan.

→ Gehienek nahiago izaten dute jarduera taldean egin, baina ez da beti erraza gertatzen, batez ere ordutegiak bateratzeko, eta hortaz, askok bakarrik egin behar izaten dute.

→ Herrietan dagoen eskaintza hobeki komunikatu eta koordinatu beharko litzateke, aukerak ezagutu daitezen, guztien eskura daudela ikusarazteko.