



**0-8 adin tartean jarduera  
fisikoa sustatzea eta  
sedentarismoa murriztea**

**Talde Dinamizatzaillearen proposamena**

# 1. Politikak

---

Adin tarte honetan (eta gainerakoetan) jarduera fisikoa sustatzeko politikak diseinatzean, hauek dira ezinbestean kontuan hartu beharreko giltzarriak:

- **Zeharkakotasuna:** hurbilketa bat egin beharko da hainbat arlotatik; esaterako, Hezkuntza, Kirola, Gazteria edo Gizarte Ongizateetik.
- **Tokian tokiko maila:** horixe jotzen da mailarik eraginkorrenzat; horregatik, maila horretako ekintzetara bideratu behar dira politikak. Hala, maila horretan ere zeharkako ikuspegia txertatu behar da, eta, nola ez, udalerrri bakoitzak bere egoerara egokitu beharko ditu politikak.
- **Lankidetzak:** zeharkakotasunaren logika moduan, hainbat mailatan. Politikek ahalegindu beharko dute bertan parte hartzen duten eragile guztien jardunak maila guztietan txertatzen.

Bada giltzarria den ezaugarri bat: politikak ebaluatzeko premia, hain zuzen. Ebaluazioaren garrantziak ezinbestean ekarri du proposamenen artean lan ildo espezifiko moduan ebaluazioa agertzea.

**Ekintzak** proposamen zehatzago batzuk:

- Jarduera fisikoa sustatzeko sail ekonomikoa handitzea.
- Gazteria zerbitzuetatik jarduera fisikoa sustatzea, ikuspegi sozioekonomikoa txertatuz.

## 2. Familia arloa

---

### Familiak sentiberatzea eta ahalduntzea, 0-8 adin tarteko haurren artean jarduera fisikoa bideratzeko ardatz nagusia izan daitezten

Familia jotzen da 0-8 adin tarteko haurren artean jarduera fisikoa bultzatzeko ingurune giltzarritzat. Horregatik, proposatutako ekintza ugari jarduera fisikoa familian egiteko joera sustatzean oinarritutakoak izan dira, bai eta hainbat baliabide ematean ere, familiak haurren artean jarduera fisikoa egiteko joera susta dezaten. Zeharkakotasunak tokia izan behar du, halaber, taldeetan eta esku hartzeetan, eta ezinbestekoa izango da berdintasunean, errespetuan eta jolas librean oinarritutako ikuspegiak txertatzea.

Hona hemen **ekintza** zehatz batzuk:

- Oraintxe bertan amatasun/aitatasun positiboari buruz egiten ari diren ekimenetan jarduera fisikoa txertatzea.
- Familian jarduera eta erronka aktiboak sustatzea.
- Familia taldeak osatzea, elkarrekin jolasteko, denbora igarotzeko, sozializatzeko...
- Familia arloan mugikortasun aktiboa sustatzea (oinez edo bizikletaz).
- Gurasoei ohitura osasungarriari buruzko prestakuntza ematea.

### 3. Komunikazioa

---

## Jolas librea, desegituratua eta berdintasunean oinarritutakoa sustatuko duten komunikazio kanpainak

Beharrezkotzat jotzen da jolas libreak haurren psikomotrizitate garapenean duen garrantzia ikusaraztea. Beraz, ezinbestekoa da astialdiaren, denbora egituratuaren eta haurraren garapenaren arteko harremanari buruzko komunikazio kanpaina bat egitea.

Hona hemen **ekintza** zehatz batzuk:

- Komunikazio kanpainetan emakume aktiboen erreferenteak txertatzea, nola kirolariak, hala jarduera fisikoa egiten dutenak.
- "Gutxieneko arratsalde libreak" ideari buruzko gomendioak biltzen dituen kanpaina bat egitea, adin horretan astialdia izateko dauden premiei buruzko aholkuak emango dituenak.
- Informazio punturen bat martxan jartzea (web orria, bloga, appa...), ideiak, planak eta mugitzeko aukerak partekatzeko.
- Dekalogo bat argitaratzea, egituratu gabeko jarduera fisikoa ugaltzeko ideiak biltzen dituenak (eskolara oinez joatea, igogailurik ez erabiltzea, familian egindako jardueraz gozatzea...), pediatria kontsultatan eta haurreskoletan banatzeko.

## 4. Hezkuntza eta prestakuntza

---

### Hezkuntzan jarduera fisikoak tokia izan dezan sakontzea, nola curriculumean, hala gainerakoetan

Estrategia honetako **ekintza** zehatzak:

- Gorputz hezkuntza astean ordubete gehiago egitea.
- Ikastetxeetan eguneko irteerak sustatzea.
- Hezkuntzaren arloko ikasleentzat prestakuntza programa bat abian jartzea, euren programetan jarduera fisikoa sustatuz.

### Balioei eta jarduera fisikoari buruzko prestakuntza irekia

Kirola eta jarduera fisikoa hainbat balio islatzeko tresna ere badirela ulertzeko premia dagoela proposatu da; hala nola balio hauek islatzeko: errespetua, lankidetzeta, adiskidetasuna...

- Haurren, gurasoen, familien, ikastetxeen... inguruko eragileentzat prestakuntza saiok antolatzea.
- Kirolari buruzko gidaliburu metodologiko bat argitaratzea, gizarte kohesiorako eta gizarte ongizaterako tresna gisa.

## 5. Hirigintza eta lurraldea

---

### Jarduera fisikoa eta haurren mugimendu askatasuna sustatuko duten ingurune fisikoak bideratzea.

**Programen** baitan, honako hauek proposatzen dira:

- **"Haurren hiria"** (Francesco Tonucci) ideiarekin lotutako orientabideak txertatzea Gipuzkoako udalerrietan eraikitako inguruneen diseinuan.

Programa honen baitako ekintzak:

- Ikastetxeetan mugikortasun aktiboa sustatzeko proiektuetarako laguntzak: Lagunbusa, eskolarako bidea...
  - Asteburuetan erabil daitezkeen gunen estalien tokiko mapak osatzea.
  - Aire zabalean jarduerak egiteko modukoak diren guneen udal mapak osatzea: parkeak eta gunen berdeak...
  - 0-8 adin tartekoentzako espazioak sortzeko plan bat osatzea, Gipuzkoa, eskualde eta udalerrri mailan.
  - Espazio publikoan egingo diren esku hartzeetan 0-8 adin tarteko premiak aintzat hartzea exijitzen duten araudiak sustatzea.
  - Hirigintza aktiboa izateko irizpideak biltzen dituen gidaliburu bat argitaratzea.
- Jarduera fisikoa eta **jolasaren desegituratzea** bultzatzen duten tresnak sortzea hirigintzan, baina baita eskolan, kulturean, kirolean... ere.  
Proposatutako **ekintzak**:
    - Naturan egiteko jarduerak antolatzea.
    - Auzoko ekipamenduak berrikustea, berrantolatzeko.
    - Familiar egiteko belaunaldien arteko jarduera programa bat abian jartzea.

## 6. Ikerketa eta ebaluazioa

---

### **Datuak biltzeko sistema bat garatzea, jarduera fisikoari buruzko politikak eta diziplina arteko ikerketa ebaluatzeko eta horiei jarraipena egiteko**

Hauteman da 0-8 adin tartekoek jarduera fisikoarekin duten loturari buruzko ezagutza handiagoa izateko premia dagoela; izan ere, ia ez dago horri buruzko daturik.

Proposatutako ekintzak:

- 0-8 adin tartean jarduera egituratuei buruzko azterketa bat gidatzea. Datuak biltzea. Ikerketa/Analisia.
- 15 urtetik beherakoen egoeraren berri ematen duen diagnostiko bat gidatzea, edo Foru Aldunditik edo Osasun Inkestan txertatuta.
- "Benchmarking" azterlan partekatu bat egitea, lurraldeko beste eragile batzuen kirol esperientzia prosozialak ikasteko.

## 7. Zerbitzuak

---

Hona hemen arestian aipatutako lan ildoetan txertatu ezin daitezkeen zerbitzu zehatzen proposamen batzuk:

- Aldagela mistoak.
- Estrategia berri, eta kirol jolasetik jolas ludikora igarotzea.
- Haurrentzat antolatutako jardueretan eta saioetan gurasoen parte hartzea bilatzea. Adibidez: hilean behin gurasoak gonbidatzea, igeriketa ikastaroetan parte har dezaten.
- Uretako jardueren programak antolatzea. Pedagogian oinarrituta horiek berritzea.
- Haurtxokoetan eta gaztelekuetan: 1) sukaldeak 2) irteerak egiteko doako aukerak.
- Dantza edo antzerki jardueretan, ikuspegi sozioekonomikoa lantzea.
- Belaunaldien arteko instalazioen programa: hurrek, gurasoek, aitona-amonek, hezitzaileek... denek batera jarduera fisikoa egiteko aukera.
- Gurasoek eta seme-alabek elkarrekin egiteko moduko jarduerak sustatzea.
- Yoga, jaioberriekin.