

Nire seme-alabak hezten eskola kirolaren bidez





ZERTARAKO LIBURUXKA HAU?

Haurren heziketa osotasunezko prozesu zabala da. Eremu akademikoaz gain bere, afektibitatea, sozializazioa, nortasuna eta heldutasuna kontuan hartu behar ditugu. Kirolari esker balio hezitzaile ugari eskura ditzake:

Gizalegezko portaerak, besteenganako lankidetzako jarrerak, aurkarienganako eta goikoenganako errespetuzko jarrerak, esfortzuaren kultura, hobetzeko sena, autodiziplina, aisialdirako ohitura osasuntsuak (higie-nea, elikadura)... azken finean esan daiteke bizitzarako eskola dela.

Sasoi fisikoa, osasuna eta bizi-kalitateaz gain pertsonaren garapenean hain oinarritzkoak diren jokaera ugari hobe ditzakegu beraz, kirolari (eta bereziki eskola-kirolari) esker.

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



ZER AURKITUKO DUT?

Honako sei gai hauek jorratuko ditugu::

ZER DA ESKOLA-KIROLA? 04

Nola dago antolatua herrian? Zeintzuk dira egitasmo honen helburuak?

GURASOEN JOKABIDEA 08

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

ENTRENATZAILEEN PRESTAKUNTZA 10

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

HIGIENEN NEURRIAK 12

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

ELIKADURA 13

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

EUSKARAREN ERABILERA ESKOLA-KIROLEAN ... 14

Buruntzaldeko haur eta gaztetxo ia guztiek euskaraz ikasten dute ikastetxean. Hortik kanpo ere, eta bereziki gustuko jardueretan (kirola esate baterako) euskara ohiko hizkuntza izan dadin saiatu behar dugu.





ZER DA ESKOLA-KIROLA?

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

Norentzat da?

8 urterekin hasten dira haurrak eskola-kirolean (LH 3.), eta 16 urte bitartean ibil daitezke.



Nola dago antolatua herrian?

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

Zer egiten da eskualde mailan?

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





Eskola-kirola zertarako?

- Kirolaren bidez gure seme-alabak **hezten** eta **garatzen** laguntzeko.
- Haur **guztiek** parte hartzeko aukera izan dezaten, (bai kirolean, zein ekonomikoki maila apala dutenek ere).
- **Kirol desberdinak** ezagutzeko.
- Kirola **modu egokian** egin ahal izateko (ikuspegi hezitzailean oinarrituta, parte hartzaile guztien interesen alde, Ikastetxeko Hezkuntza proiektuarekin bat, instalazio egokiak, Administrazioaren babesa...).
- Kirola eginez **ongi pasatzeko**; batzuetan irabaziz, beste batzuetan galduz, baina beti jokatzuz, jolastuz eta gozatuz.
- Kirolean ere **euskaraz** aritu ahal izateko (eskolaz kanpo euskara erabiliz beraien hizkuntza gaitasuna hobeto dezaten).



Ba al zenekien Buruntzaldean...

Ikastetxe guztien ardurapean, 2000 haur eta 180 entrenatzaile inguru ibiltzen dituela ikasturtero eskola kirolak, kirol-elkarte diferenteen laguntzarekin.

Eta haur bakoitzak kirol hauek praktika ditzakeela:

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





GURASOEN JOKABIDEA

Dena dute ikasgai adin horietako haurrek eta gaztetxoek, eta kirolaren bidez ere ikasi egiten dute: kirola praktikatzen, taldean jolasten, ardurak hartzen, arauak eta aurkariak errespetatzen, saiatzen...

Entrenatzailea da ikasketa hori bideratzen duena, baina bada beste pisuzko irakasle bat, eta hori zuek zarete, gurasook. Kirolaren aurrean hartzen duzuen jokabideak eta jarrerak aparteko eragina du seme-alabengan. **BERAZ,**

ANIMATU...

zuen seme-alabak kirola praktikatzera. Baina behartu gabe. Bere gustuko motibazioren bat topatu.

BALORATU...

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

ESTIMATU...

egin duen lana. Ez inoiz barregarri utzi edota garrasirik egin hutsegite-
ren bat egin duelako edo partida galdu duelako.



BULTZATU...

garbi jolastera, beti arauak betez.

GOGOAN IZAN...

haurren interesei bideratuta antolatzen direla kirol hauek, eta ez gurasoen gozamenerako.

TXALOTU...

jokaldi on guztiak, egilea zure aldekoa edo kontrakoa den erreparatu gabe. Eredugarria da haurrentzat.

SAIATU...

gehiegikeria fisikoa eta hitzekoa baztertzen kiroleko jardueretatik.

EMAN GARRANTZIA...

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

KRITIKAK ONGI BIDERATU,

jokabide okerrak zuzendu ahal izateko, behar den lekuetara jo eta behar den bezala (ikastetxeko kirol koordinatzaile edo arduradunengana, behin lasaitu eta gero).

ZER IKUSI, HURA IKASI, dio esaera zaharrak.





ENTRENATZAILEEN PRESTAKUNTZA

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

Zer gaitasun behar ditu entrenatzaile onak?

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

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

Guztion artean entrenatzaileen prestakuntza hobetu behar dugu:

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

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





HIGIENEKO NEURRIAK

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



Kirola egiterakoan, igerilekuan eta aldageletan kontuan izan beharreko oharrak:

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

Azaleko gaixotasun kutsagarriarik izanez gero, monitorea jakinaren gainean ipini.

ELIKADURA

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

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





EUSKARAREN ERABILERA

Adituek garbi azaldu dute euskara behar bezala ikasteko aisialdian eta eskola eremutik at euskara erabiltzea ezinbesteko dela (aisialdian, kirolean, lagunartean eta gainontzeko esparruetan). Ondorioz, eskola-kirola osatzen dugun estamentu guztiok (Aldundia, Udala, ikastetxeak, elkarteak, gurasoak...) ados gaude eskola-kirola euskaraz egitea dela lortu behar dugun helburuetako bat.

Gaur egun eskola-kirolean diharduten kirolari guztiak dira gai eskola-kirola euskaraz egiteko gure eskualdean, bai eta entrenatzaileen %80 inguru ere, (eta, jakina, portzentaia hori hobetu nahi da). Ikasle etorkinek testuinguru hau ezin hobea dute beraien euskara maila eta integrazioa indartzeko.

Haur guztiei ondo datorkie euskaraz egitea, baina bereziki komeni zaie etxean egin ezin eta euskara ikastetxean bakarrik erabiltzen dutenei (ikasgelan soilik erabiltzen badu euskara haur batek, urte osoan esna dagoen orduetatik gehienez ere %14etan egingo du euskaraz, eta hori ez da nahikoa behar adinako gaitasuna lortzeko).

Eginkizun hau bideratzeko sortu zen Kirola euskaraz egitasmoa, eta hori gauzatzen dihardugu eskola-kiroleko parte garen kideok eta erakundeok. Denok lagundu dezakegu, baita gurasook ere: jarduerak euskaraz izan daitezen eskatzerakoan, entrenatzaileekin euskaraz egiterakoan, haurrak partidetan animatzerakoan...

Guztion esku dago eta guztion eginkizuna da.

