

**“JOLASTUZ BIZI” PROIEKTUA. OSASUN SUSTAPEN ETA HEZIKETAREN
BERRIZTAPENERAKO PROIEKTUA.
Gurasoentzako informazioa**

Amara- Berri Ikastetxe Publikoak aurki proiektu bati ekingo dio, bazkari-garaian jarduera fisikoa sustatzeko, lehiarik gabeko jolasen bidez. Lehen Hezkuntzako ikasleei zuzenduta dago.

El centro público “Amara Berri” va a iniciar en breve un nuevo proyecto para la promoción de la actividad física mediante juegos no competitivos desarrollados en el horario de la comida, y dirigido a alumnos y alumnas de Primaria.

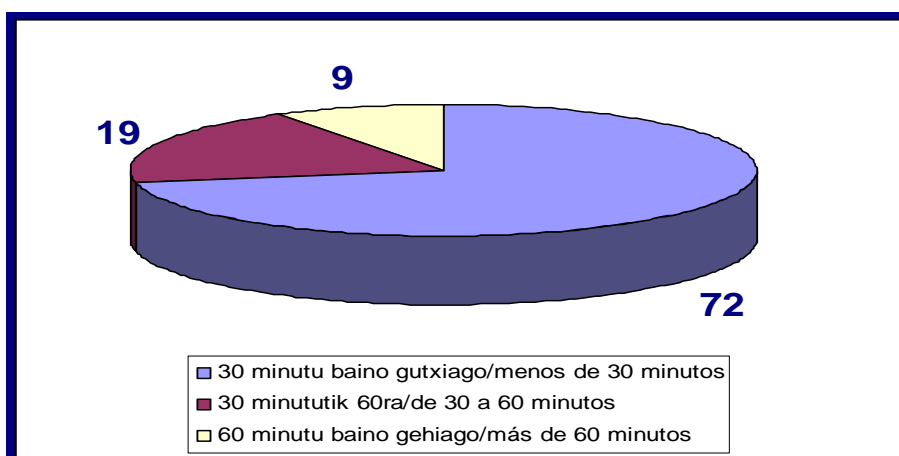
Zergatik mota horretako proiektua

- 1- Gauza jakina da jarduera fisikoak osasuna hobetzen duela, edozein adinetan eginda ere.
- 2- Haurtzaroan egiten den jarduera fisikoa helduaroan egiten jarraitzeko estimulua izaten da.
- 3- Nazioarteko erakundeek gomendatzen dute haurrek ordubeteko jarduera fisikoa egitea egunero. Hala ere, lau haur euskaldunetik hiruk ez dute ezta 30 minutukoa ere egiten.

Por qué un proyecto de estas características

1. La actividad física en todas las edades está relacionado directamente con mejoras en los niveles de salud.
2. La actividad física en la infancia es una buena referencia para su realización en la vida adulta.
3. Las organizaciones internacionales recomiendan que en la infancia los niños y las niñas realicen actividad física al menos una hora al día. Sin embargo, tres de cada cuatro niños y niñas vascas no realizan el mínimo de 30 minutos de actividad.

**HAURREK EGITEN DUTEN JARDUERA FISIKOA
ACTIVIDAD FISICA EN LA POBLACION INFANTIL
Euskal biztanleak 4 urtetik 18 urtera jarduera fisikoaren arabera (%)
Población vasca entre 4 y 18 años según tiempo de actividad física (%)**

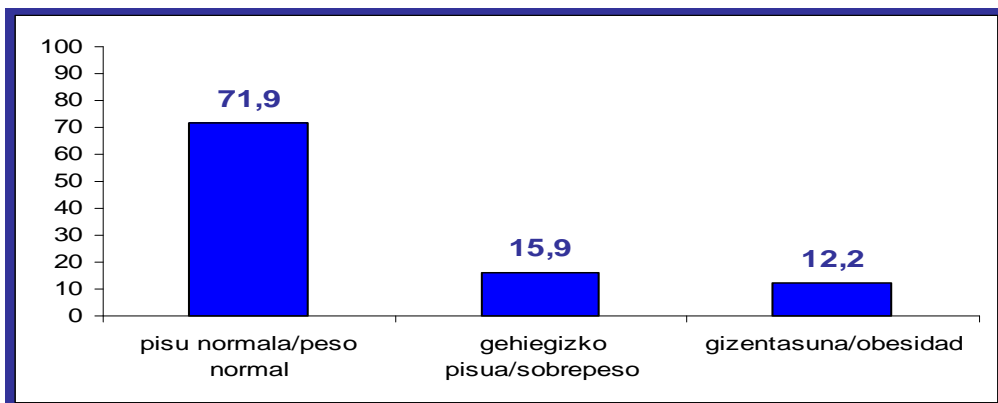


Iturria. NIEAE 2005. Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila.
Fuente. ENCAV 2005. Dpto de Sanidad del Gobierno Vasco.

- 4- Aisialdian, mutikoen %28,1ek eta neskatuen %14,6k soilik egiten dute jarduera fisikoren bat.
- 5- Jarduera fisikorik egin ezean, erraz gizentzen da. Izan ere, 4 urtetik 18ra bitarteko euskal biztanleen %12,2 gizenak dira eta %15,9k gehiegizko pisua dute.
- 4. En el tiempo libre, realizan algún tipo de actividad física únicamente el 28.1% de los niños y el 14.6 % de las niñas.
- 5. La inactividad favorece la obesidad. El 12.2% de la población vasca entre 4 y 18 años es obesa y un 15.9% tiene sobrepeso.

**GIZENTASUN ETA GEHIEGIZKO PISU MAILAK
GRADO DE OBESIDAD Y SOBREPESO.**

Euskal Biztanleak 4 urtetik 18 urtera. Población vasca entre 4 y 18 años



Iturria. NIEAE 2005. Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
Fuente. ENCAV 2005. Dpto de Sanidad del Gobierno Vasco.

- 6- Amara-Berri Ikastetxeak kirol eskaintza zabala du, bai curriculum-arloan bai eskolaz kanpoko arloan, eta ikasle askok parte hartzen dute.
- 7- Dena den, ikusten da kirol-izaerakoak ez diren jarduera fisikoen eskaintza zabaltzea komeni dela. Izan ere, lehiarik gabeko jolas aktiboek energi gastua eragiten dute, neska-mutikoen arteko harreman sozialak hobetzen dituzte, elkarrenganako errespetua eta haien arteko elkarreragina bultzatzen dituzte eta imajinazioa pizten dute.
- 8- Hautzarroan jarduera fisikoa areagotzeko, oso lagungarri da ingurua hobetzea eta baliabideak eskaintzea.
- 6. El centro Amara-Berri dispone de una amplia oferta deportiva tanto en el área curricular como en el extra escolar, en el participa un alto porcentaje del alumnado.
- 7. No obstante, se considera importante mejorar la oferta de actividad física, en su vertiente no deportiva. La práctica de juegos activos no competitivos favorece el gasto energético, y al mismo tiempo mejora las relaciones sociales entre los niños y las niñas, potencia el respeto y la interacción entre ellos, y estimula su imaginación.
- 8. La mejora del entorno y la oferta de recursos son un gran potencial para el aumento de los niveles de actividad física en la infancia.

Nori dago zuzenduta

Lehen Hezkuntzako hiru, lau, bost eta seigarren ikasturteetako ikasleentzat dago pentsatuta proiektu hau, hain zuzen ere, Morlans eraikinean dabilentzat. Astean bi egunetan egingo da, ikasturte batean zehar, eta begiratzaille bat izango du.

Nola hartuko da parte

1. Lehiarik gabeko jolas-jarduerak egingo dira eskolan bazkalosteko garaian, astean bi egunetan.
2. *Jolasteka* bat sortuko da, eta, horren bitartez, jarduera fisikoa sustatzeko material egokia mailegatzea eta erabiltzea bultzatuko da.
3. Natur eta Gizarte Zientzietako curriculumen arloetan neurketa antropometrikoak egingo dira eta jarduera fisikoaren maila neurtuko da, galdesortean bitartez. Parte-hartzearen barruan jarduera osagarri bat izango da hau.
4. Parte-hartzearen inpaktua neurtuko da.

Sustatzaileak

Proiektuaren garapena koordinatzen dinamizatzaile bat ari da, eskolaz kanpoko kiroletako arlo batean arduradun den pertsona bat. Proiektuaren ikuskapena egiteaz Amara-Berriko Gorputz-hezkuntzaren Saila arduratzen da. Gipuzkoako Osasun Publikoko Zuzendariordetzako Osasun Sustapeneko Unitateak, bere aldetik, laguntza teknikoa ematen du.

Finantzaketa eskuratzeko bidea honako hau izan da: Unibertsitatekoak ez diren ikastetxeei egin zaien deialdia, 2008-2009ko ikasturteari begira Osasunaren Sustapen eta Hezkuntzari dagokienean Berrikuntza-proiektuak egin ditzaten.

A quien va dirigida

Este proyecto está dirigido a los alumnos y alumnas ubicados en el edificio de Morlans que cursan el segundo y tercer ciclo de Primaria, es decir 3º, 4º, 5º y 6º curso. Se desarrollará durante dos días a la semana de manera supervisada durante un curso escolar.

En qué consiste la intervención

1. Actividades recreativas programadas de carácter no competitivo durante el período de descanso del mediodía.
2. Creación de una "jolasteka" desde la que se potencia el préstamo y el uso de material recreativo óptimo para realizar actividad física.
3. Incorporación en las áreas curriculares de C. Naturales y Sociales de actividades complementarias como mediciones antropométricas y de niveles de actividad física mediante cuestionarios.
4. Medición del impacto de la intervención.

Promotores

El desarrollo del proyecto se encuentra coordinado por una dinamizadora, responsable de una de las áreas del deporte extraescolar, la supervisión del mismo corresponde al Departamento de Educación Física de Amara-Berri y se cuenta con el apoyo técnico de la Unidad de Promoción de la Salud de la Subdirección de Salud Pública de Gipuzkoa.

Se ha obtenido financiación a través de la convocatoria a los Centros Docentes no Universitarios para la realización de Proyectos de Innovación relativos a la Promoción y Educación para la Salud a desarrollar durante el Curso 2008-2009.