

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2020-2021

Jarduera fisiko osasuntsu inklusiboa: Donostiako errefuxiatuentzako jarduera fisiko programa proiektua

Egilea: Garikano Lopetegi, Luis Mari
Zuzendaria: Iturriaga Madariaga, Gorka
Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako gradua
Deialdia: Ekaina

Data, 2021eko Apirilaren 18a

Lanaren aurkibidea

1. Sarrera.....	4
2. Marko teorikoa	5
2.1 Jarduera fisiko osasuntsua	5
2.2 Errefuxiatuak eta inklusioa.....	7
2.3 Jarduera fisiko osasuntsua eta errefuxiatuen inklusioa	8
3. Marko praktikoa	10
3.1 Gaur egungo jarduera fisiko planak	11
3.2 Gaur egungo errealitatea.....	13
3.3 Proiektua	15
3.3.1 Testuingurua.....	15
3.3.2 Proiektuaren justifikazioa	16
3.3.3 Diseinua	17
3.3.4 Helburuak	19
3.3.5 Egutegia	21
3.3.6 Helduen plangintza	22
3.3.7 Tailerrak eta hitzaldiak.....	55
3.3.8 Topaketak.....	56
3.3.9 Haurren plangintza	58
4. Ebaluazioa	59
5. Ondorioak	60
6. Etorkizunerako ildoak.....	62
7. Lanaren mugak	62
8. Eranskinak	63
Eranskina 1	63
Eranskina 2	66
9. Bibliografia	68

Saioen aurkibidea

1. saioa.....	24
2. saioa.....	26
3. saioa.....	29
4. saioa.....	31
5. saioa.....	32
6. saioa.....	34
7. saioa.....	35
8. saioa.....	36
9. saioa.....	37
10. saioa.....	39
11. saioa.....	40
12. saioa.....	42
13. saioa.....	43
14. saioa.....	44
15. saioa.....	45
16. saioa.....	46
17. saioa.....	47
18. saioa.....	47
19. saioa.....	48
20. saioa.....	49
21. saioa.....	50
22. saioa.....	51
23. saioa.....	52
24. saioa.....	53
25. saioa.....	54

1. Sarrera

Gaur egun gizartean ditugun bistako arazo sozialen aurrean, nire lanaren helburua, jarduera fisiko osasuntsua, inklusioa eta gizarteratze prozesuan errefuxiatuei laguntzeko tresna gisa erabiltzeko programa bat sortzea izan da. Jarduera fisiko osasuntsu programa honen bidez, berdintasuna, ekitatea eta guztion eskubideak aldarrikatu eta bultzatzeaz gain, aukera berriak eskaini nahiko nizkioke populazio talde marjinal honi.

Proiektu hau aurrera eramateko, laguntza behar duen gizatalde bat aukeratu nahi izan dut eta horretarako, errefuxiatuena hartu dut aztergai. Gizarte talde zehatz hau aukeratzearen arrazoi nagusienetako bat, pertsona horien istorioa eta hona iristeko burutu behar izaten duten ibilbide zail eta gogorra da, besteak beste. Nire neska-lagunaren lana dela eta nahiko gertutik ezagutu ditut istorio hauetako batzuk eta horregatik, horien gizarteratzea ahalbidetu ez ezik, osasun fisiko, sozial eta psikologikoa hobetuko lieken proiektu bat diseinatu nahi izan dut.

Aipatutako proiektua garatzeko, honako metodologia erabili dut: Lehenengo, jarduera fisiko osasuntsuaren onuren inguruko marko teorikoa landu dut aukeratutako bibliografiaren laguntzaz. Arreta berezia eskaini diot mundu mailako zenbait erakunde eta ikerketek jarduera fisikoari ematen dioten garrantziari, batez ere, gizatalde marjinalen egoeratan osasuna eta inklusioa hobetzeko duen eraginagatik. Jarraian, literatura zientifiko guzti hau errefuxiatuen inklusio eta gizarteratzean aplikatu dut.

Ondoren atal praktikoari ekin diot. Europar estatuan, maila nazionalean zein Euskal Herri mailan dauden jarduera programa desberdinak aztertu ditut hasteko. Nire proiektua ordea, Gipuzkoa eta zehazki Donostian kokatu dut, Donostia inguruan bizi diren errefuxiatuak izango liratekeelarik proiektu hipotetiko honen onurak jasoko lituzketenak. Garrantzitsua iruditu zait plangintza ahalik eta errealistena egitea, eta horregatik, kontuan hartu ditut Donostiak eskaintzen dituen baliabideak eta aukerak plangintza egiteko. Gainera, adin desberdinen arabera, jarduera desberdinak prestatu eta planifikatu ditut egutegian kokatu eta hauek azalduz. Bukatzeko, ondorioetan, plangintza honek hasieran planteatutako helburuak nola beteko lituzkeen azpimarratu dut eta horrez gain, lanean zehar aurkitutako zailtasun, muga eta etorkizuneko ildoetako erreferentzia egin diet.

2. Marko teorikoa

2.1 Jarduera fisiko osasuntsua

Jarduera fisikoa, muskulu eskeletikoekin egindako nahitako gorputz-mugimendu oro da, izakiekin eta haien inguruko ingurunearekin elkar eragiteko aukera ematen duen energia-gastu baten ondorio dena (Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J. et al., 2000). Jarduera fisikoaren barruan, honako modalitate hauek bereiz daitezke: bizitzari eusteko beharrezkoak diren jarduerak eta dibertitzea, harremanak izatea, osasuna edo forma fisikoa hobetzea eta lehiatzea helburu dituzten jarduerak (Guillén del Castillo, M., & Ginela, L., 2002).

Era berean, osasuna, erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da, eta ez soilik afekzio edo gaixotasun eza (OMS, 1946). Modu baikorragoan ulertu behar dugu termino hau, izan ere, osasuna, gizakiak bere oraingo eta balizko gaitasunak garatzeko prozesua da, izate pertsonal eta sozial bezala norberaren osotasuna lortze aldera (San Martín, H., 1985). Beraz, osasuntsu egotea, ez da jende askok pentsatzen duen gaixotasun eza soilik, dimentsio ezberdinen ongizatea lortzea baizik.

Jarduera fisiko osasuntsua hainbat dimentsiorekin lotuta dago. Gaur egun arte egindako azterketek behar bezala frogatuta dute, jarduera fisikoa, mota, iraupen, intentsitate, maiztasun eta progresio irizpide batzuen arabera egiten bada (American College of Sports Medicine, 1990; Heyward, V.H., 1996), eta gizabanakoaren aukeretara egokituta badago, pertsonaren osasuna hobetzeaz gain, besteak beste, obesitatea, arteriosklerosia, gaixotasun kardiobaskularrak zein erreumatoideak tratatzen laguntzen duela (Bouchard, C. E., Shephard, R. J. & Stephens, T. E., 1994; D'Amours, Y., 1988). Beraz, esan daiteke jarduera fisikoa, gaixotasun askoren prebentziorako baliagarria dela, osasuna zein bizi kalitatea hobetzen dituelako (Chirivella, E.C., 2011). Gainera, gaixotasun horietako askoren gaineko terapia- edo tratamendu-funtzioa ere betetzen du (UK Department of Health, 2004).

Dimentsio fisikoarekin jarraituz, hainbat azterlanek frogatu dute fisikoki aktiboak diren pertsonak, gaixotasun gutxiago dituztela eta bihotzeko, onkologiako eta bestelako gaixotasun kronikoen intzidentzia nabarmen txikiagoa dela bizi-ohitura sedentarioak dituztenekin alderatuz (Bull, F., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A. et al., 2005; Remor, E.,

& Rueda, M. C. P. L., 2007). Gainera, frogatu da, denbora gutxian ere hobekuntza nabariak ematen direla; izan ere, 6 asteko entrenamendu misto edo konbinatu programa batekin, egoera fisikoan hobekuntzak nabaritzen dira, eta, horrek osasunaren hobekuntzan eragiten ditu (García-Martos, M., Calahorra, F., Torres-Luque, G. & Lara, A., 2010). Bestalde, testuinguru Hispano hiztunean, entrenamendu fisiko eta psikologikoaren ondorio mesedegarriak azpimarratzen dituzten azterlan eta esku-hartze interesgarriak egin dira (González, J. & Garcés de los Fayos, E. J., 2009; Molinero, O., Martínez, R., Garatechea, N. & Márquez, S., 2010).

Asko dira ariketa fisikoak ongizate psikologikoaren hainbat esparrutan dituen onurak bermatzen dituzten ikerketak ere. Besteak beste, osasun subjektiboa, gogo-aldartea eta hunkiberatasuna hobetzen dutela (Biddle, S. J., Fox, K. R., Boutcher, S. H., & Faulkner, G. E., 2000), depresio klinikoa murrizten duela (Lawlor, D.A. & Hopker, S.W., 2001), antsietate-mailak murrizten dituela (Akandere, M., & Tekin, A., 2005) edo estresari aurre egiten laguntzen duela (Holmes, D.S., 1993) azpimarratu ohi da. Ildo beretik, hainbat meta analisik, ariketa fisikoaren eraginak aldagai psikologiko desberdinetan dituen onurak ikertu dituzte, hala nola antsietatea, depresioa (McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A., 1991) edo estresarekiko erreaktivitatea (Crews, D.J. & Landers, D.M., 1987) eta duela gutxi, beste meta-analisi batzuek (Arent, S. M., Landers, D. M., & Etnier, J. L., 2000; Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J. & Tenenbaum, G., 2005) emaitza berdina frogatu dute.

Dimentsio sozialari dagokionez, kirola eta jarduera fisikoa, aukera egokiak izan daitezke haur eta gazteei balioak irakasteko zein garapen positiboa sustatzeko. Jarduera fisikoak, abantaila handi bat du horretarako: haurrentzat erakargarria da, haientzat garrantzitsuak diren alderdiak garatzeko aukera ematen duelarik; hala nola, talde bateko kide izatea, gaitasuna erakustea edo lorpenak lortzea. Gainera, jarduera horiek, elkarrekintzan aritzeko aukera paregabea eskaintzen dute, haurren eta gazteen garapen eta hazkunde pertsonala errazten dutelarik (Beregüi, R. & Garcés de los Fayos, E., 2007; Brustad, R. & Parker, M., 2005; Candel, N., Olmedilla, A. & Blas, A., 2008). Jarduera fisikoa ongizatearekin eta garapen pertsonalarekin lotzen dituzten balioak, ahalegina eta autonomia dira eta garapen zein gizarteratzearekin lotutako balioak berriz, besteen sentimenduak eta eskubideak errespetatzea, empatia eta gizarte-sentsibilitatea (Escartí, A., Buelga, S., Gutiérrez, M., & Pascual, C., 2009). Balore eta abantaila hauek guztiak, jarduera fisiko osasuntsuaren eta dimentsio sozialaren arteko erlazio estua nabarmentzen dute.

Ikerketek frogatu dutenaren arabera, neurrizkoa eta indibidualizatua den jarduera fisikoa, osasuntsua da, jarduera mota hau, jarduera fisiko osasuntsutzat ezagutzuz, eta

gainera, bizi kalitatea hobetzen du (Pelletier, K., 1986) (Rejeski, W. J., Brawley, L. R., & Shumaker, S. A., 1996). Halere, azken baieztapen hau frogatzeko, beste adierazle argi bat ere badugu, izan ere, Maslow-en piramideak, bizi kalitatearen adierazle deskriptiboen artean, dimentsio fisiko, psikiko eta soziala barneratzen ditu (Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J., 2003) eta hauek, erabateko ongizatearen eta jarduera fisikoak lortzen laguntzen dizkigun dimentsioen berdinak dira. Ondorioz, esan dezakegu, jarduera fisiko osasuntsua eta osasuna, zuzenki erlazionatuta daudela.

2.2 Errefuxiatuak eta inklusioa

Errefuxiatuen fenomenoak ez da berria munduan. Gizadiak eragindako gatazka guztietan beti egon baitira beste herrialde hartzaile batean babes, segurtasun eta bizi-baldintza hobeen bila beren jatorrizko herrialdeetatik alde egin duten pertsonak. Hauek, beren borondatearen aurka ateratzen dira jatorrizko herrialdeetatik, eta ihes egitera behartuta daude, herrialde seguru batean nazioarteko babesa bilatzeko. Egoera horrek, tamalez, ez zuen nazioarteko garrantzirik hartu XIX. mendearen amaiera arte, garai horretan soilik ulertu eta dimentsionatu ahal izan baitzuen munduak arrisku humanitario handia zela. Gaur egun, 60 milioi pertsonak etxetik ihes egin dute gerraren eta jazarpenaren ondorioz, ACNURen arabera (Peláez, C., 2016).

Errefuxiatuen Estatutuari buruzko Genevako Konbentzioaren arabera, errefuxiatua arrazagatik (etnia), erlijioagatik, nazionalitateagatik, talde sozial jakin bateko kide izateagatik edo iritzi politikoengatik jazarria izateko beldurrez, bere nazionalitateko herrialdeetatik kanpo dagoena (edo bat ere ez duena) eta, beldur horien ondorioz, bere herrialdearen babesari heldu ezin dion edo atxiki nahi ez dion pertsona bat da (Mariño, F.M., 2008).

Inklusioa, aldiz, pertsona guztiak gizartean integratzeko jarrera, joera edo politika da, pertsona horiek gizartean parte hartzeko, horretan laguntzeko eta prozesu horretan onurak ateratzeko aukera izan dezaten. Inklusioaren bidez, gizabanako edo gizarte-talde guztiek, batez ere bereizketa- edo marjinazio-egoeran daudenek, gizabanako gisa gauzatzeko aukera berberak izan ditzaten lortu nahi da (Coelho, F., 2019).

Errefuxiatuek jasandako jazarpenak estigma bat agertzea eta pertsonaren deslegitimazioa eta duintasuna urratzea ere badakar. Izan ere, iheslariek, indarkeria, tortura, lesioak, kartzelaratzea eta etxegabetzearen lekuko izan daitezke, besteak beste (Hadfield, K., Ostrowski, A., & Ungar, M., 2017; Marshall, E., Butler, K., Roche, T., Cumming, J., & Taknint,

J., 2016; Tribe, R., 2005). Elementu horiek argi eta garbi bereizten dituzte kalteberatasuneko beste egoera batzuk eta bazterketa-arriskuko beste ibilbide batzuk, eta ondorio praktikoak dituzte integrazio-ibilbide pertsonalizatuak diseinatzean.

Errefuxiatuen artean adin-talde zaugarriena gaztea da, migrazio behartuen ehuneko handiena osatzen duena (ACNUR, 2019). Biztanle horiek identitatearen aldaketari aurre egin behar diote (Keddie, A., 2011), ikaskideekin eta helduekin gizarte-konexioak ezarri behar dituzte (Olliff, L., 2008; Palmer, C., 2009), hizkuntza berri bat ikasi behar dute (Shakya, Y. B., Guruge, S., Hynie, M., Akbari, A., Malik, M., et al., 2010) eta eskola-sistema berri batera egokitu behar dute (Prior, M. A., & Niesz, T., 2013). Oztopo horiek haien ongizate orokorra mehatxatzen dute, eta horretarako estrategietako bat, kirolean eta jarduera fisikoan parte hartzea izan daiteke.

2.3 Jarduera fisiko osasuntsua eta errefuxiatuen inklusioa

Errefuxiatuak, zoritxarrez, eskusio egoera argi batean aurkitzen dira gaur egun (Mariño, F.M., 2008). Egoera hau oso ohikoa da gure gizartean eta integrazio falta zein ongizate sozial gabezia honek, eskusio egoera bultzatu besterik ez dute egiten. Pertsona hauek beren herrialdetan bizi izan duten egoerak eta hona etortzean jasaten duten diskriminazio etnikoak, nork bere burua diskriminazio-helburu gisa hautematea eragiten du. Honek, eragin zuzena du biktimen osasun mentalekin, autoestimua txiki nahiz depresio eta antsietate handia izatearekin (Pascoe, E. A., & Richman, L.S., 2009; Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A., 2014), osasun fisiko tamalgarri, gaixotasun kardiobaskular ugari eta osasun-egoera txarrak pairatzearekin (Luo, Y., Xu, J., Granberg, E., & Wentworth, W. M., 2011).

Emakumeak, munduan dauden migratzaile zein errefuxiatu kopuruaren ia erdia osatzen dute. Interesgarria da azpimarratzea, ACNURek (2018) emandako informazioaren arabera, egoera horretan dauden emakume askok, bakarrik bidaiatzen dutela edo beren kargura adingabeak dituztela, haurdun daudela, desgaitasunen bat dutela edo adinekoak direla. Gainera, emakume horien jatorri diren herrialde gehienetan, haien beharrak, lehenetsiak eta iritziak, ez dira kontuan hartzen haiek babesteko ez eta haiei laguntza emateko politikan (ONU Mujeres, 2016). Emakumeak, gizonen arrazoi berberengatik jazartzen dira. Baina, gainera, emakume izate hutsagatik, gainerako biztanleek baino arrisku eta indarkeria mota handiagoak jasan ditzakete. Agerian jarri behar da, biktimizazio bikoitza

jasaten dutela, zaurgarritasuna areagotzen duten bi faktore konbinatuta: generoa eta leku batetik bestera mugitzea (Lázaro Lorca, M., 2019).

Orain arte, argi geratu da, gaur egun, geroz eta gehiago heltzeaz gain, errefuxiatuek, arrazoi desberdinengatik, mota askotako esklusioa jasan dutela. Halere, pertsonak diren heinean, bizitza duin bat izateko eskubidea dute guk bezalaxe, eta horretan, jarduera fisikoa eta kirola, pieza oso garrantzitsuak izan daitezke. Izan ere, jarduera fisiko osasuntsuaren dimentsioak gogoratzen baditugu, pentsa dezakegu, pertsona hauek onura psikologiko, sozial eta fisikoak izango litzuketela jarduera fisiko programa baten bidez.

Gainera, kirolaren, ariketaren eta jarduera fisikoaren onura asko, errefuxiatuei harrera-herrialdean hobeto finkatzen lagunduko lieketen faktoreen antzekoak dira. Besteak beste, autonomia handiagoa, kide izatearen sentimendua, parekoekin eta helduekin loturak edo erresilientziarako laguntza. Autonomiak, adibidez, emaitza psikologiko negatiboak arindu ditzake (Marshall, E., Butler, K., Roche, T., Cumming, J., & Taknint, J., 2016; Pieloch, K., McCullough, M., & Marks, A., 2016) eta autonomia babesten duten entrenatzaileek eta gorputz-hezkuntzako irakasleek susta dezakete (Elbe, A. M., Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Ries, F., Kouli, O., 2018).

Kide izatearen sentimendua sentitzeak, gazteei beren burua birkokatzen ere laguntzen die (Hadfield, K., Ostrowski, A., & Ungar, M., 2017) eta jarduera fisikoa, taldean parte-hartzearen emaitza izan liteke (Block, K., & Gibbs, L., 2017; Dukic, D. McDonald, B., & Spaaij, R., 2017; Nathan, S., Bunde-Birouste, A., Evers, C., Kemp, L., MacKenzie, J., 2010; Robinson, D. B., Robinson, I. M., Currie, V., & Hall, N., 2019). Gainera, ikaskide eta arduradun zein monitoreen gizarte-babesa funtsezkoa izango litzateke errefuxiatu gazteen ongizate psikologikorako eta egokitzapenerako (Hadfield et al., 2017; Marshall et al., 2016). Kirolean, errefuxiatu gazteak eta haien kultura onartzen dituzten laguntza-inguruneak, aproposak dira jarduera fisikoaren esperientzia positiboetarako (Dagkas, S., Benn, T., & Jawad, H., 2011; Ha, J. P., & Lyras, A., 2013; Whitley, M. A., Coble, C., & Jewell, G. S., 2016).

Azkenik, errefuxiatuek, migrazioan zehar sarritan erakusten dituzten ezaugarriak, erresilientzia kasu erabilgarriak izan daitezke birkokatze eraginkor baterako (Jani, J., Underwood, D., & Ranweiler, J., 2016; Pieloch, K. et al., 2016), eta jarduera funtzional erregularretik edo kirol-partaidetzatik erator daitezke (Fader, N., Legg, E., & Ross, A., 2019; Griciūtė, A., 2016; White, R. L., & Bennie, A., 2015).

3. Marko praktikoa

Kirola eta jarduera fisikoa, populazio ahulei laguntzeko tresna gisa identifikatu dira. Immigranteei, indigenei, errefuxiatuei eta arretarik gabekoei laguntzeko baliabide gisa hain zuzen ere (Cairnduff, S., 2001; Doherty, A., & Taylor, T., 2007; Nichols, G., 2004). Pertsona horiek, askotan, zerbitzu pertsonalen eskasia izaten dute, inguruarekiko ezjakintasuna, oztopo ekonomiko, kultural eta linguistikoak, maila sozioekonomiko baxua eta arazo gehigarri indibidual eta familiarak, beren bizitzetan eragin negatiboak dituztenak (Collingwood, T.R., 1997; Flynn, R.J., 2008; Health Resources and Services Administration, 2011). Komunitate horietako gazteek, askoz aukera gehiago dituzte garapen-emaitza ez oso onuragarriak izateko, hala nola, ikasitako arduragabekeria, nahasmen pertsonala eta anbiguitasuna nortasunaren eraketarekin, bizi-helburuak galtzea, autoestimu baxua, gutxiegitasun-sentimenduak, bizitzarekiko desilusioa, depresioa, porrotaren beldurra edo harreman suntsitzaileak (Brendtro, L. & Brokenleg, M., 1990; Seat, R., 2000).

Kirola eta jarduera fisikoak, gazte horiekin gehiago egin eta laguntzeko duen ahalmena nabarmena da. Gazteei ingurune dibertigarriak, seguruak eta lagungarriak emateaz gain, kirolak eta jolas-jarduera zein jarduera fisikoak, gazteen erabateko garapen positiboari ere lagun diezaiokete. Garapen hori sendotasunean oinarritzen da, hazkunde psikosozial positiboan eta izaeraren garapenean (Catalano, R.F., Berglund, M.L., Ryan, J.A., Lonczak, H. S. & Hawkins, J. D., 2004; Damon, W., 2004). Ikaskuntza sozialaren eta egiturazko garapenaren teoriak, gazteen garapen positiboa nola lortu eta bideratu nabarmentzen dute, nahi ez diren ekintzen prebentzio soiletik haratago joanez (Pittman, K.J., 1991).

Komunitatean antolatu eta oinarritutako jardueretan parte hartuz, hala nola, kirolean eta jolas fisikoan, ikertzaileek nabarmendu dute, gazteek transferigarriak diren bizitzarako trebetasunak ikas ditzaketela, baita gaitasun moral, sozial, emozional eta jokabidekoak ere (Damon, W., 2004; Dworkin, J.B., Larson, R.W. & Hansen, D., 2003; Larson, R.W., 2000; Lerner, R.M., Almerigi, J.B., Theokas, C. & Lerner, J. V., 2005). Gero eta programa gehiagok izan dute arrakasta, gazteen garapen positiboa bultzatu dutelako, kirol- eta jolas-ingurune fisikoetan oinarrituz, besteak beste, The First Tee (Weiss, M.R., Stuntz, C.P., Bhalla, J.A., Bolter, D. & Price, M. S., 2013), Harlem RBI (Berlin, R.A., Dworkin, A., Eames, N, Menconi, A. & Perkins, D.F., 2007) eta Street Soccer USA (Welty Peachey, J., Lyras, A., Borland, J. &

Cohen, A., 2013). Nahiz eta programa hauek gehienbat gazteei zuzendu izan zaizkien, nire ustez, adin eta genero guztietako pertsonentzako aplikagarriak dira.

3.1 Gaur egungo jarduera fisiko planak

Gaur egungo jarduera fisiko planei dagokienez, ugariak dira mundu mailan, maila estatalean, autonomikoan eta probintzian zein herri edo hiri bakoitzean burutzen diren ekimenak.

- Mundu mailan, “Plan de acción global sobre actividad física 2018-2030” daukagu. OMEren jarduera fisikoa sustatzeko munduko ekintza-plan berriak herrialdeek orientazio eguneratua jasotzeko egindako eskaerei erantzuten die, bai eta maila guztietan jarduera fisikoa areagotzeko arau-neurri eraginkor eta bideragarrien esparru bati ere.

Munduko ekintza-plan honek lau helburu estrategiko ezartzen ditu: gizarte aktiboak sortzea, ingurune aktiboak sortzea, biztanleria aktiboa sustatzea eta sistema aktiboak sortzea. Horretarako, pertsona guztiek ingurune seguru eta aproposetarako sarbidea izango dutela, bai eta eguneroko bizitzan fisikoki aktibo egoteko hainbat aukeratakoa ere, norbanakoaren eta komunitatearen osasuna hobetzeko eta nazio guztien garapen sozial, kultural eta ekonomikoan laguntzeko bitarteko gisa bermatzeko bisioa du (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf).

- Estatu mailari dagokionez, “Plan integral para la actividad física y el deporte” daukagu. A+D Plana, Kirol Kontseilu Gorenak (CSD) sortutako tresna bat da, Espainiako herritar guztiei kalitatezko kirol-jarduerarako sarbide unibertsala bermatzeko, eta, horrela, sedentarismoaren eta obesitatearen maila handia haztzen eta bizi-ohitura aktiboak eta osasungarriak sustatzen laguntzeko. A+D planak lau helburu nagusi ditu; lehenengoa gure kirol-jardueraren maila nabarmen handitzea da, bigarrena eskola-adinean kirola orokortzea, hirugarrena kirola gizarteratzeko tresna gisa sustatzea eta laugarrena emakumeen eta gizonen arteko berdintasun eraginkorrean aurrera egitea (<http://www.planamasd.es/sites/default/files/recursos/libro-plan-a+d.pdf>).
- Euskal Autonomia Erkidego (EAE) mailan berriz, Mugiment plana daukagu. 2013-2020 urte bitartean Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak eta Osasun Sailak sortutako plan estrategikoaren parte da eta udalerrriak ardatz izanik,

euskal gizarte aktiboa lortzeko helburuarekin, jarduera fisikoa sustatzera eta sedentarismoa murriztera bideratutako ekimenak bateratzen ditu, pertsona sedentarismoak inaktibo izateari uzteko neurriei lehentasuna emanez (<https://mugiment.euskadi.eus/inicio/>).

Honetarako, zenbait ataletan banatzen da Mugiment estrategia:

- Mugisare: Komunitateari zuzendua, planaren engranaje edo ardatz nagusia da, estrategiak kudeatu eta guztia sartzeko sortua.
 - Mugibili: Biztanle orori zuzendua, egunerokotasunean oinez gehiago ibiltzeko sortua.
 - Mugiegun: Biztanle orok kirol ekitaldietan parte hartzeko sortua.
 - Mugikasi: Haurrei zuzendua, ikastetxean jarduera fisikoari denbora gehiago eskaintzeko sortua.
 - Mugieragin: Osasunaren eta kirolaren arloetako profesionalei zuzendua, formazio eta prestakuntzarako ikuspegitik sortua.
 - Mugibeti: Adineko biztanleei zuzendua, hauen beharrak kontuan izanik jarduera fisikoaren praktika bultzatzeko sortua.
 - Mugitoki: Tokian tokiko eragile nagusi, profesional zein adituei zuzendua, eguneratuak egoteko erreferentzi zentroa osatzeko sortua.
 - Mugilan: Lantokietara zuzendua, bertan praktika erraztu eta egoneko jarrerai aurre egiteko sortua
-
- Azkenik, probintzia mailan, Mugiment Gipuzkoa daukagu, Gipuzkoako probintziara bideratutako Mugiment planaren aldagaia. Mugiment Gipuzkoa bizitza aktiboa sustatzeko eta sedentarismoari aurre egiteko politikak sustatzen dituen estrategia da. Estrategia honen ardatz nagusia pertsonen bizi-ohituretan eta jokabidean aldaketa eragitea da. Horretarako, estrategia honek garatzen dituen esku-hartze guztiek gipuzkoarren mugatzaile sozialak kontuan hartuko dituzte beti. Horregatik, estrategia honetako programen ondorioz, bai kirol-eragile zuzenek bai gizarte-baldintzatzaileetan eragiten duten eragileek batera eta zeharka lan egiten dute, batez ere osasunean, gizarte-ekintzan eta hezkuntzan (<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa>).
 - “Donostia Kirola” plan estrategikoa daukagu Donostiako hirian. Donostia Kirolaren helburua, kalitatezko zerbitzu publiko baten bitartez eta gizarte eta kirol eragile guztien partaidetzarekin batera, donostiar guztiek jarduera fisikoa eta kirola egiteko aukera izan dezaten, tokiko kirol sistemaren jarduera eraginkorraz arduratzea da. Horretarako,

hiriak plan honekin lortu nahi duena, jarduera fisikorako eta kirol jardunerako tokiko sistema dutenen artean, ereduzko udalerrria izatea da. Horretarako, 5 ardatz estrategiko diseinatu dituzte: jarduera fisikoa eta kirol jarduna zabaltzea, hiria kirol gune bihurtzea, kirol sistema integratua eta kalitatezkoa izatea, kirol zerbitzuen kudeaketa iraungarria izatea eta barne kudeaketa eta antolakuntza hobetzea.

3.2 Gaur egungo errealitatea

Ikus dezakegu bizitza aktiboa sustatu eta sedentarismoa ekiditen laguntzeko jarduera fisiko plan, programa, ekimen eta ideiak ugariak direla. Plan hauetan guztietan, biztanleria aktibo bilakatzea da helburu nagusia. Esanak esanda, badakigu jarduera fisikoak bere dimentsio guztietan gugan dituen onurak. Gainera, praktikatzeko erraza, atsegina, merkea eta eskuragarria da eta erabateko ongizatea lortzen laguntzen digu. Proiektu hauek guztiek zehazten duten bezala, biztanleria aktibo bihurtzea da helburuetako bat, biztanleria osoa alegia. Akaso errefuxiatuak ez dira biztanleriaren barnean sartzen?

Aurretik esan bezala, populazio talde honek, beraien herrialdeetatik ihes egin behar izan du, bizitza berri bati ekin hasiera hasieratik, ezer gabe. Beraien osasun egoera ez da onena izaten, eta are gutxiago egoera psikologiko, fisiko eta sozio-afektiboa. XXI. mende honetan, oraindik ere desberdintzat hartzen ditu gizarteko zati handi batek eta bazterkerian erortzen dira. Nahiz eta erakunde desberdinek baliabide eta laguntza desberdinak eskaini, jarduera fisikoari ez zaio behar bezainbeste garrantzia ematen. Izan ere, aurrez frogatu bezala, jarduera fisikoa, inklusio tresna bat izateaz gain, hainbat balore irakatsi eta aspektu sozial, fisiko zein psikologikoan laguntzen duen tresna ere bada.

Plan hauetan guztietan, biztanleriaz modu orokorrean hitz egiten da, baina errealitatea konplexua da eta oso zaila da zenbait egoera aldatzea. Osasunaren Erakunde Panamerikarrak (OPS) Munduko Osasun Agentziarekin (OMS) egindako 2018-2030 urteetarako “Jarduera Fisikoari buruzko Munduko Ekintza Plana” delakoan, urrunago joan gabe, hurrengo esaldia ikus dezakegu etorkizunerako proposamenetan: “Nazio Batuetako erakundeekin eta OMSeko estatu kideekin lankidetzan aritzea, populazio ahulen artean jarduera fisikoa egiteko aukeren hornidura indartzeko, hala nola errefuxiatuen, barne-desplazatuak eta komunitate ahuletan bizi diren pertsonen artean”. Esaldi honetan, argi geratzen da, jarduera fisikoaren erabilpena bultzatu eta indartu beharreko tresna bat dela, beste hitzetan, oraindik denontzako garatu ez den tresna bat. Munduko Osasun Agentziaz abiatuz errealitatea hori bada, hau da, jarduera fisikoa egiteko aukera populazio ahulenen

artean indartu beharreko tresna bada, pentsa daiteke orokorrean, nazio zein herrialde eta hirietan bultzatu beharreko tresna dela (Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030).

Hori gutxi balitz, OMSek, 1948ko konstituzioan, gizaki orok duela osasun fisiko eta mentalaren mailarik altuenaz gozatzeko eskubidea aitortzen du, baina errealitatea beste behin ez dator ideia horrekin bat. Izan ere, errefuxiatuen eta migratzaileen eskubideak babesteko giza eskubideen nazioarteko hitzarmenak berretsi diren arren, osasunerako eskubidea bereziki, babesik izaten ez duen zerbitzu horietako bat izaten da pertsona hauentzat. (OMS, 2017).

Halere, esan beharra dago, nahiz eta oso poliki izan, egoera aldatzeko ahaleginak egiten hasiak direla. Izan ere, estatu mailako A+D planak, jarduera fisiko eta kirola, inklusiorako tresna gisa erabiltzea ezartzen du helburutzat. Nahiz eta azken hau ideia teorikoa izan, ondoren praktikara eraman eta gauzatu beharra dago, eta gaur egun, Donostian, gutxi edo oso gutxi dira helburu hau gauzatzeko egiten diren jarduera edo ekimenak. Hau dela eta, errefuxiatuen alde lan egiten duten erakundeak dira jarduera fisiko eta kirolaren ardura hartzen dutenak eta egiten diren jarduera eta ekimen gutxi horiek antolatu eta gauzatzeaz arduratzen direnak. ACNUR-rek, bere webgunean dioen bezala, “gerrak edo jazarpenak deserrotutako haur eta nerabeentzat, kirolak aisialdiko jarduera bat baino askoz gehiago dira. Barneratuak eta babestuak izateko aukera bat dira, sendatzeko, garatzeko eta hazteko aukera bat. Kirola katalizatzaile positiboa ere izan daiteke errefuxiatuen komunitateak ahalduntzeko, gizarte-kohesioa indartzen laguntzeko eta harrera-komunitateekin lotura estuagoak sortzeko”.

Gobernuz kanpoko erakunde hauek baldin badira populazio talde honen jarduera fisiko eta kirola erabiliz inklusioa bermatzen saiatzen direnak, beste erakundeek lagundu ezean, jarduera fisiko laguntza honen beharra agerikoa delako da. Beste gizarte talde zehatzetarako, hala nola hirugarren adineko pertsonentzako edo urritasunak dituztenentzat, jarduera fisiko plan eta ekimen desberdinak egiten diren bezala, populazio talde honek ez du gutxiago merezi. Hirugarren adineko pertsonari, beste hainbat herri eta hiriz gain, Lezo zein Erreterriako kiroldegietan, adibidez, udalak jarduera fisiko programa bat jartzen die eskuragarri. Programa hau, osasun zentroekin elkarlanean burutzen da eta denboraz mugatua izateaz gain, doakoa da eta aukera paregabe bat sedentarismoa ekidin eta jarduera fisikoak dimentsio guztietan dituen onurak jasotzeko. Nire proposamena, pertsona errefuxiatuentzat jarduera fisiko plan osasuntsu bat burutzea da, erakunde publikoek baldintza zehatz batzuetan gauzatuko luketena.

3.3 Proiektua¹

Errefuxiatuak gure gizartean bizi duten errealitatea dela eta, jarduera fisikoaren praktika, kasu gehienetan burutik pasa ere egiten ez zaien zerbait da. Askoz ere arazo eta kezka garrantzitsuagoak dituzte egoera horretan aurkitzen diren pertsonak; besteak beste, bizi-irauteko beharrezkoak dituzten baliabideak lortzeko laguntzak eskatzea. Laguntza hauek emateaz, gobernuz kanpoko erakundeak arduratzen dira eta hauek, diru kantitate handiak erabiltzen dituzte horretarako. Donostian adibidez, CEAR, ACNUR edo Gurutze Gorria arduratzen dira pertsona talde honi bizitza errazagoa egiten eta azkenaldian, gero eta gehiago dira laguntza eske erakunde hauetara iristen diren pertsonak.

Jarduera fisikoa, askotan alde batera uzten den praktika izan arren, aurrez azaldu dudana eta gero, argi dago oso erabilgarri izan daitekeen tresna bat dela. Izan ere, merkea da, bakarka edo taldean egin daiteke, etxean, kalean edo kiroldegi batean, atsegina da, onura fisiko, psikiko eta sozio-afektiboak ditu eta gainera, guztizko ongizatea lortzen laguntzen du. Hau dela eta, nire proiektuaren proposamena, errefuxiatuei bideratutako jarduera fisiko osasuntsu programa bat izango da.

3.3.1 Testuingurua

Jarduera fisiko programa hau, kiroldegiek eskainiko luketen eta gobernuz kanpoko Donostiako erakundeen zerbitzuen parte izango litzatekeen doako jarduera libre bat izango da. Izan ere, kiroldegiak, herritarrentzat zerbitzu publikoak eskaintzen dituzten zentroak dira eta proiektu honen helburu nagusienetakoak, pertsona hauen gizarteratze eta inklusioa lortzea izango dira. Programa hau, denboraz mugatua izango da, 3 hilabetekoa hain zuzen ere, bestela, pertsona hauentzat talde bereziak eginez, inklusioa beharrean, eskusio eta isolamendua besterik ez genuke lortuko eta. Jarduera fisikoa egiten hasteko aukera bat izateaz gain, inklusio eta gizarteratzea lortzeko lehen pauso bat besterik ez litzateke izango, ondoren, maila eta konfiantza hartuta izango luketelarik, beste talde batzuetara jauzi egiteko aurre-pausoa, hain zuzen ere.

¹ Proiektuan zehar ageri diren egutegi, taula eta irudi gehienak neronek eginak dira (27 eta 31 orrialdeetakoak izan ezik, horiek, <https://www.dbus.eus/es/> -etik hartuak dira.

Programa honetan parte hartzeko baldintza nagusiena, errefuxiatuei laguntzak emateaz arduratzen diren gobernuz kanpoko erakundeek deribatuta joatea izango litzateke soilik. Izan ere, erakunde hauek, pertsona edo eta familia bakoitzaren erregistro zorrotzak emateaz gain, oso ondo markatu eta bideratuta izaten dituzten proiektuen barnean sartzen dituzte. Nik proposatzen dudan proiektu hau, erakunde hauek beraien proiektuaren barnean eskaintzeko beste zerbitzu bat izango litzateke.

Gaur egun, kiroldegi ugari dira adineko pertsonentzat eta urritasunak dituzten pertsonentzat jarduera fisiko programak burutzen dituzten kiroldegiak, osasun zentro eta udaletxeekin elkarlanean. Nire proposamena antzekoa da, errefuxiatuentzat jarduera fisiko programa bat gobernuz kanpoko erakunde eta udaletxeekin elkarlanean, hain zuzen ere.

3.3.2 Proiektuaren justifikazioa

Jarduera fisikoko programa, aurrez esan bezala, Gipuzkoan burutuko litzateke, Donostian, hain zuen ere. Donostia aukeratzeko arrazoiak ugariak dira, besteak beste, bertan lan egiten duten gobernuz kanpoko erakunde kopurua eta dauden kirol instalakuntzek eskaintzen dituzten aukerak. Izan ere, Donostian, Gurutze Gorriak eta CEAREk, oso modu aktiboan lan egiten dute pertsona hauekin. Harrera ematen diete pertsona hauei ondoren gizarteratzeko, arreta juridikoa, psikologikoa edo gizarte-arreta eskaintzen diete, beraien giza eskubideak babestu eta aldarrikatzen saiatzen dira eta hainbat jarduera zein tailer antolatzen dituzte beste hainbat jardueren artean.

Honez gain, Donostian hainbat kirol instalakuntza daude eta honek aukera zabalak eskain ditzake. Besteak beste, Donostia Kirola, Fortuna edo BPXport erakundeak arduratzen dira kirol instalakuntzen kudeaketaz eta beraien eskaintzan, jarduera aukera handia daukate. BPXportek kudeatzen dituen hainbat zentrok, adineko pertsonentzako jarduera fisiko saioak eskaintzen ditu, Oarsoaldea mailan adibidez, osasun zentro eta udaletxeekin elkarlanean arituz. Beraz, nire nahia, jarduera fisiko programa hau, CEAR edo Gurutze Gorria bezalako erakundeekin eta Donostiako Udaletxearekin elkarlanean, Donostiako kiroldegi publikoetan eskainiko litzatekeen jarduera gisa eskaintzea izango litzateke.

Modu honetara, gaur egun ematen diren laguntza eta zerbitzuei gehituko litzatekeen beste jarduera bat izango litzateke. Jarduera fisiko plan honekin, errefuxiatuei aukera berri bat eskaintzeaz gain, sedentarismoa ekidin eta bizitza osasuntsu eta aktibo bat izaten ikasteko aukera bat ere izango litzateke. Izan ere, jarduera fisiko plan hau, bizitza, elikadura eta

jarduera fisiko osasuntsuen inguruko hitzaldi eta tailerrek osatuko litzateke eta azken helburua, gizarteratze eta inklusioa lortzea izango litzateke. Azken helburu hau lortzeaz gain gainera, bidetik, beste helburu nagusi asko ere lortuko genituzke, jarduera fisikoak bere dimentsio guztietan lortzen laguntzen dituenak, hain zuzen ere. Gainera, pertsona hauentzat, deskonexio momentu bat izateaz gain, horren beharrezkoa daukaten sozializazio momentu bat ere izango litzateke. Azken finean, gizarteratzean laguntzeko eta gaur egungo estrategia eta proiektuei gehitzeko beste pauso bat.

3.3.3 Diseinua

Jarduera fisiko plan osasuntsu honek, 3 hilabeteko luzera izango du eta Donostiako Pio Baroja kiroldegian eramango da aurrera. Programa hau, errefuxiatuentzako egongo da diseinatu eta pentsatua, zehazki, Donostiako gobernuz kanpoko erakundeetan, errefuxiatuen laguntza programetan izen eman eta parte hartzen dutenentzat. Izan ere, plan hau, beraien eskaintzen dituzten zerbitzuei gehitzeko beste jarduera osagarri bat izango da. Jarduera fisiko plan honen kokalekua aldatu daitekeen arren, printzipioz bertan egingo da kiroldegiak eskaintzen dituen aukera desberdinengatik eta baita kokalekuagatik ere.

Esan bezala, plan osoaren luzera, hiru hilabetekoa izango da eta behin lan hau bukatuta, beste talde, jarduera eta kiroldegietara bideratuko dira errefuxiatuak, horrela, gizarteratzeko eta inklusio prozesuan laguntzeko. Hiru hilabete hauetan zehar, jarduera desberdin ugari burutuko dira. Hauetan, proiektu honetan aipatutako baloreak izango dira uneoro presente eta progresiboki doitzen joango dira inklusioa lortzeko. Helburua ez da kirol maila igotzea, jarduera eta instalakuntza desberdinak ezagutzea baizik ondorengo inklusioa bilatze aldera. Horretarako, hiru hilabeteak amaierara iristen ari diren bitartean, kiroldegiko beste jarduera geletan sartzen, beste jardueretan parte hartzen eta jendearekin kontaktuan hasiko dira. Horrela, ez da programa amaieran pauso bortizik eman behar, helburuak aurrez prestatzen joango baikara errefuxiatuek besteekiko eta beraien buruarekiko konfiantza hartzen duten heinean.

Haur eta gazteenei dagokienez, desberdina izango da prozesua. Izan ere, gazte errefuxiatuei dagokienez, ikastetxera joan behar dute eta gainera, burutuko diren jarduerak, oso desberdinak izango dira, besteak beste, joko, jolas eta talde kirolekin oinarritutakoak. Beraien adinera egongo da doitu hauen plana eta ikasturtearen hasieran kokatuko da. Helduena baina motzagoa izango da, izan ere, hilabeteko programa besterik ez baita izango. Honen ondoren, eskola kirolera zein gehien gustatu zaien kirola praktikatzeko jarraitzeko

bertako klub eta taldeetara bideratuko dira. Modu honetara, umeen inklusioa lortzeaz gain, gurasoena ere lortuko dugu bigarren maila batean.

Helduen programari dagokionez, astean bi aldiz burutuko da, astearte eta ostegunetan hain zuzen ere, umeena berriz, astean behin. Astearteko saioa, osasunaren aldagai fisiko desberdinak orokorrean lantzeko izango dira, hau da, indarra, malgutasuna, oreka eta erresistentzia kardiobaskularra. Osteguneko saioa berriz, azken honen lanketarako utziko dugu soilik, hau da, erresistentzia kardiobaskularraren lanketarako. Ostegunetako saio hauek ordea, ez dira denok imajinatzen ditugun korri egiteko makinan edo bizikleta estatikoetan igota izerditzeko saioak izango, askoz haratago joango gara. Izan ere, hauek, erresistentzia kardiobaskularra landuz, hiria ezagutu eta bertara egiteko saioak izango dira. Azken saio honen helburua, subjektuen behar eta egoerara doitzea izan da.

Izan ere, zerbitzu hau, gobernu kanpoko erakundeek eskaintzen duten programaren hasieran eskainiko litzateke eta momentu horretan, maila fisiko altua eta errendimenduaren aurretik, beste hainbat helburu garrantzitsuago aurrezarriko lirateke, besteak beste, hiria ezagutzea, zerbitzu desberdinen kokalekua ikastea edo etorkizunean jarduera fisikoa egiten jarraitzeko ibilbideak ezagutzea. Horretarako, esan bezala, erresistentzia kardiobaskularra erabiliko genuke, zehazki, oinez ibiltzea. Gainera, Donostiako Udalak eskaintzen dituen hainbat baliabide ere erabiliko ditugu.

3.3.4 Helburuak

Proiektu honekin lortu nahi dudan helburu nagusia, jarduera fisikoak, bere dimentsio guztiak garatuz, eskain ditzakeen onurez jabetu eta kontzientziaztea da. Esan dugun bezala, oso erabilgarria eta eraginkorra izateaz gain, merkea, atsegina eta erraza ere baden tresna bat izango dugu errefuxiatuei laguntzeko. Ondoren, proiektu honetako lehen eta bigarren mailako helburu zehatzak aipatuko ditut:

- **Helburu orokorrak:**

1. Jarduera fisiko osasuntsua, inklusioa eta gizarteratze prozesuan laguntzeko tresna gisa erabiltzea.
2. Jarduera fisiko osasuntsu plan honen bidez, berdintasuna, ekitatea eta guztion eskubideak aldarrikatu eta bultzatzea.

- **Helburu espezifikoak:**

1. Jarduera fisikoaren onurez baliatuz, errefuxiatuei fisikoki, psikologikoki eta batez ere sozialki laguntzea.
2. Jarduera fisikoa burutzeko aukera desberdinak ezagutzea.
3. Jarduera fisikoa, hiria ezagutu eta bertan kokatzeko baliabide gisa erabiltzea.
4. Errefuxiatuei, euren baitan dituzten konplexuak edota beldurrak alde batera uzten eta konfiantza hartzen laguntzea.
5. Hirian dauden beste errefuxiatuak zein familiak ezagutzea.
6. Jarduera fisikoaren onurez eta sedentarismoaren arriskuez jabetzea.
7. Arazo, kezka eta pentsamendu txarrak ahaztu eta dibertitzeko baliabide bat eskaintzea.

- **Baloreak:**

Proiektu hau aurrera eraman eta gure helburuak betetzeko, oinarrizkoak eta beharrezkoak izango diren hainbat balore izango ditugu uneoro presente:

- **Berdintasuna:** proiektu honetan ez dago ez genero ez arraza diferentziarik, berdintasunetik abiatuta eta hau bultzatuz burutuko dira jarduera guztiak.
- **Errespetua:** besteek gurekiko izatea nahi dugun portaera guk ere izan behar dugu besteekiko, horregatik, errespetua irakatsi eta bultzatuko da uneoro.
- **Solidaritatea:** egoera zailetatik datozen pertsonak dira eta gure laguntza izango dute eskura uneoro.
- **Konfiantza:** beraien buruarengan sinisten eta konfiatzen ikasiko dute jarduera desberdinen bitartez.
- **Konpromezua:** programa honetara etorri, konpromezua eta erantzukizuna barneratuko dute.
- **Poztasuna eta ilusioa:** gizarteratzean eta inklusioan laguntzeko aukera berrien jabe egingo dira.
- **Kooperazio eta talde-lana:** Bakarka ez goaz inora eta horregatik, jarduera desberdinen bitartez talde lan eta kooperazioa bultzatuko da.
- **Hurbiltasuna eta parte-hartzea:** Parte-hartzea bultzatuko da beraien beldurrak alde batera utzi, konfiantza hartzen joan eta elkarrenganako hurbiltasuna bultzatzeko.

3.3.5 Egutegia

Urtarrila						
A	A	X	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Otsaila						
A	A	X	O	O	L	I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Martxoa						
A	A	X	O	O	L	I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Apirila						
A	A	X	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maiatza						
A	A	X	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ekaina						
A	A	X	O	O	L	I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Uztaila						
A	A	X	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abuztua						
A	A	X	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Iraila						
A	A	X	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Urria						
A	A	X	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Azaroa						
A	A	X	O	O	L	I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Abendua						
A	A	X	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Proiektu honetan aurkezten dugun plan ideala errealitatera ahalik eta gehien hurbiltzeko, 2021. urtean burutuko balitz bezala garatuko dugu. Horrela, errefuxiatu helduentzako jarduera fisiko osasuntsu programa, 2021. urteko otsailean hasiko litzateke, zehazki, otsailaren 2an. Aurretik aipatu bezala, asteko bi saioz osatuta egongo da programa eta saio hauez gain, udan, uztailean eta abuztuan zehazki, bi igandez behin topaketak antolatuko dira denentzat. Bukatzeko, programaren azken ekitaldiak, programak irauten duen bitartean, hilabetean behin antolatuko diren hitzaldi eta tailerrak izango dira. Umeen programari dagokionez, berriz, irailean kokatuko da eta hilabeteko iraupena izango du. Astean behin izango dira saioak eta helburua, umeen inklusioan laguntzea izango da. Izan ere, ume hauek, etorri-berriak izango diren familien parte izango dira eta programa honek lehen laguntza gisa funtzionatuko luke. Gainera, eskola kirola iraila amaieran hasten denez eta ordurako programa bukatuta egongo litzatekeenez, haur horien inklusio prozesua errazten lagunduko luke.

Helduen kasuan, egunak otsailean kokatzearen arrazoi nagusia hauxe da: haurrak izatekotan, hauek eskolan egongo direla eta kiroldegiko instalakuntzak urte hasieran, libreago egoten direla. Izan ere, urte sasoi horretan bazkide askok baja ematen dute kiroldegian hau erabiltzen ez dutelako eta uda iristen den heinean, berriro egiten dira bazkide. Beraz, otsailetik aurrera, instalakuntzak erabiltzeko eta jarduera gidatuetara joateko aukera eta erraztasun gehiago izango dugu. Umeen kasuan berriz, kurtso hasiera kontuan hartuta kokatzen da irailean. Udako topaketei dagokienez, haur eta gazteek ere joan ahal izateko, ikasturtea amaitu ondoren antolatuko dira. Jarraian, programaren ekitaldi desberdinen diseinu, azalpen eta xehetasunak azalduko ditut.

3.3.6 Helduen plangintza

25 saioz osatuta egongo da plangintza. Saio bakoitzak, ordubeteko iraupena izango du gutxi gora behera, kiroldegiko kantxan burutuko dira goizeko 10etatik 11ak bitartean eta hiru atalez osatuta egongo da bakoitza; beroketa, atal nagusia eta lasaitasunera itzulera. Hasierako saioen helburu nagusia, elkar ezagutu eta konfiantza hartzea izango da eta pixkanaka, asteak aurrera joan ahala, instalakuntza desberdinak ezagutu, ariketa, teknika eta jarduera berriak ikasi eta inklusioan laguntzeko egokiak diren aktibitateak burutzea.




Pio Baroja Kiroldegian		Donostian zehar	
1. saioa	Elkar ezagutzeko/Lehen kontaktu jokoak	2. saioa	Zerbitzuak, autobus eta tren linea zein estazioak erakutsi
3. saioa	Materialik gabeko ariketak	4. saioa	Donostiako APP eta webgunek erakustea
5. saioa	Gaitasun kardiobaskularra lantzeko makinak	6. saioa	Antiguo-Ibaeta auzoak ezagutu
7. saioa	Igeriketa	8. saioa	Amara auzoa ezagutu
9. saioa	Gimnasioko makinak	10. saioa	Haizearen orrazia-Kontxako pasealekua-Paseo Berria ezagutu
11. saioa	MIIT/HIIT	12. saioa	Riberas-Loiola-Martutene auzoak ezagutu
13. saioa	Igeriketa	14. saioa	Alde Zaharra ezagutu
15. saioa	Spining monitorearekin	16. saioa	Gros auzoa ezagutu
17. saioa	Bodypump monitorearekin		
18. saioa	Zumba monitorearekin	19. saioa	Egia auzoa ezagutu
20. saioa	Spining kiroldegian	21. saioa	Urgull mendia ezagutu
22. saioa	Bodypump kiroldegian	23. saioa	Ulia mendia ezagutu
24. saioa	Zumba kiroldegian	25. saioa	3 hondartzetako ibilaldia

Helduentzako jarduera fisiko osasuntsu plana, bi zati nagusitan osatuta egongo da: Pio Baroja Kiroldegian burutuko diren saioetan eta Donostian zehar egingo direnetan, hain zuzen ere. Kiroldegian egingo diren saioak, baliabide eta instalakuntza berriak ezagutu eta hauen funtzionamendua ikasteaz gain, etxean jarduera fisikoa praktikatzeko jakintza eta teknikak jasotzera bideratuta egongo dira. Gainera, barietate horren beste arrazoi bat, kiroldegira etorri gero, jarduera horiek ezagutu eta lasaiago sentitzearena da. Horrela eta programa amaieran egingo dugun trantsizioarekin, inklusioa bilatzea izango dugu helburu.

Donostiatik ibiltzeko ostegunetako saioei dagokienez, hiria ezagutu eta bertan dauden zerbitzu, instalakuntza eta ingurune desberdinak ezagutzera bideratuta egongo dira. Hiria berria izango da beraientzat eta helburua, bertan ahalik eta eroso sentitzea izango da. Saio hauetan ere, Pio Baroja kiroldegian bilduko dira; izan ere, kiroldegia, errefuxiatuei laguntzen dieten erakunde ofizina eta etxeen erdian kokatuta dago. Beraz, hau izango da eguneroko topagunea eta hemendik mugituko dira alde batera edo bestera. Eguraldiaren baitan egon beharko gara eta ziurgabetasun honi aurre egitea zaila da. Beraz, eguraldiaren arabera moldatzen joango ginateke programa. Horrela, asteartean eguraldi ona egin behar badu eta ostegunean berriz txarra, egunak aldatuko genituzke. Aste osoan txarra egin behar balu berriz, kiroldegi barruan izango lirateke bi saioak eta bertan egokituko genituzke jarduera desberdinak.

1. saioa

1. Astea (otsailak 2)	
Helburua: Lehen hartu-emana, denok elkar ezagutu eta eroso zein konfiantza giroan sentitzea.	
Beroketa (20´)	
Lehen eguneko beroketa apur bat desberdina izango da, izan ere, lehen hartu-emana izango da eta beraz, aurreneko pausoa, elkar ezagutzea izango da. Modu dibertigarriago batean egiteko, jokoak erabiliko ditugu.	
Borobil batean eseriko gara denak eta banan-banan gure izena, adina, jatorria eta gustuko afizio bat esango ditugu irakasletik hasita.	
Denbora: 5´	Materiala: -
Apar baloi bat hartu eta ondorengo jolasa burutuko dugu: baloia gorantz bota eta izen bat esan beharko dugu, pertsona horrek baloia hartu beharko duelarik erori aurretik.	
Denbora: 5´	Materiala: apar-baloi bat
Beroketako azken jokoak egiteko, 2 taldetan banatuko gara. 10 paseen jokoak izango da eta 3 aldaera desberdin egingo ditugu.	
3. 1. Aldaera: pasea eman aurretik, taldekidearen izena esaten (3´) 4. 2. Aldaera: ezin da bi aldiz jarraian taldekide berberari pasea eman (3´) 5. 3. Aldaera: 10 paseak egiteaz gain, taldekide guztiek ukitu behar dute baloia puntua gehitzeko (3´)	
Denbora: 10´	Materiala: apar-baloi bat eta 2 koloretako petoak
Atal nagusia (30´)	
Lehen eguneko atal nagusia ere desberdina izango da, konfiantza, errespetua edo ardura bezalako balioak lantzeko jarduera eta jolasez osatua egongo baita. Izan ere, horrelako praktikekin balio horiek modu atseginago batean landuko dira.	

<p>Hurrengo jokoa, bikotetan espaziotik ibiltzekoa izango da. Horretarako, beroketan egon ez den beste pertsona batekin jarri eta ondorengo aldaerak burutuko dituzte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aldaera: eskua emanda, bikoteko batek begiak itxiko ditu eta besteak espaziotik gidatuko du inorekin talka egin gabe. Ondoren, paperak aldatuko dira. (5´) 2. Aldaera: berdina burutuko dute baina oraingoan trotean joango dira (5´) 3. Aldaera: eskua eman gabe, bietako bat bestearen atzean jarrita jarraibideak emango dizkio oinez dioala (5´) 		
Denbora: 15´	Materiala: begiak tapatzeko zintak	
<p>Itsasontzi pirata izena du hurrengo ariketak. Hau burutzeko, kantxaren alde batean kokatuko dira koltxoneta handiekin. Parte hartzaileen arabera, gehiago edo gutxiago izan badaitezke ere, 2-3 izango dira alde bakoitzean. Helburua, kantxaren beste alderaino iristea izango da denok batera elkarlanean koltxonetak erabiliz eta lurra ukitu gabe, izan ere, lurra norbaitek ukituz gero, berriro ere hasieratik hasi beharko du. Denek elkar lagundu eta konfiatu beharko dute beste aldera iristeko.</p>		
Denbora: 15´	Materiala: koltxonetak	
Lasaitasunera itzulera (5´)		
<p>Amaitzeko, lasaitasunera itzulera izango dugu eta aurreneko saioa, nahiz eta beste saioetatik desberdina izan, lehen esku-hartze, kontaktu eta hasiera gisa, konfiantza transmititu eta elkar ezagutzeko pentsatuta zegoen. Beste saioei begira, ikasten joateko, azken atal honetan, mugimendu artikularrak eta luzaketak egingo ditugu.</p>		
<p>Zirkuluan jarriko gara eta monitoreak esandako luzaketa eta mugimendu artikularrak egingo ditugu. Burutik hasi eta pixkanaka jaisten joango gara besoak, gerria, belaunak eta txorkatila, lurrean eserita egin behar diren luzaketekin amaituz.</p>		
Denbora: 5´	Materiala: -	

2. saioa

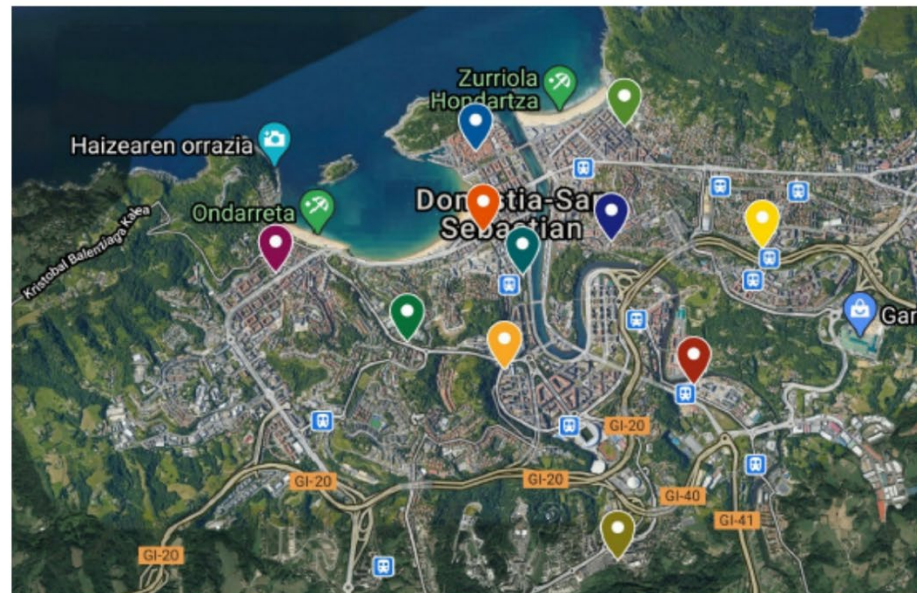
1. Astea (Otsailak 4)

Helburua: Donostiako zerbitzu, autobus eta tren linea zein estazioak eta instalakuntzen kokalekua eta funtzionamendua ezagutzea.

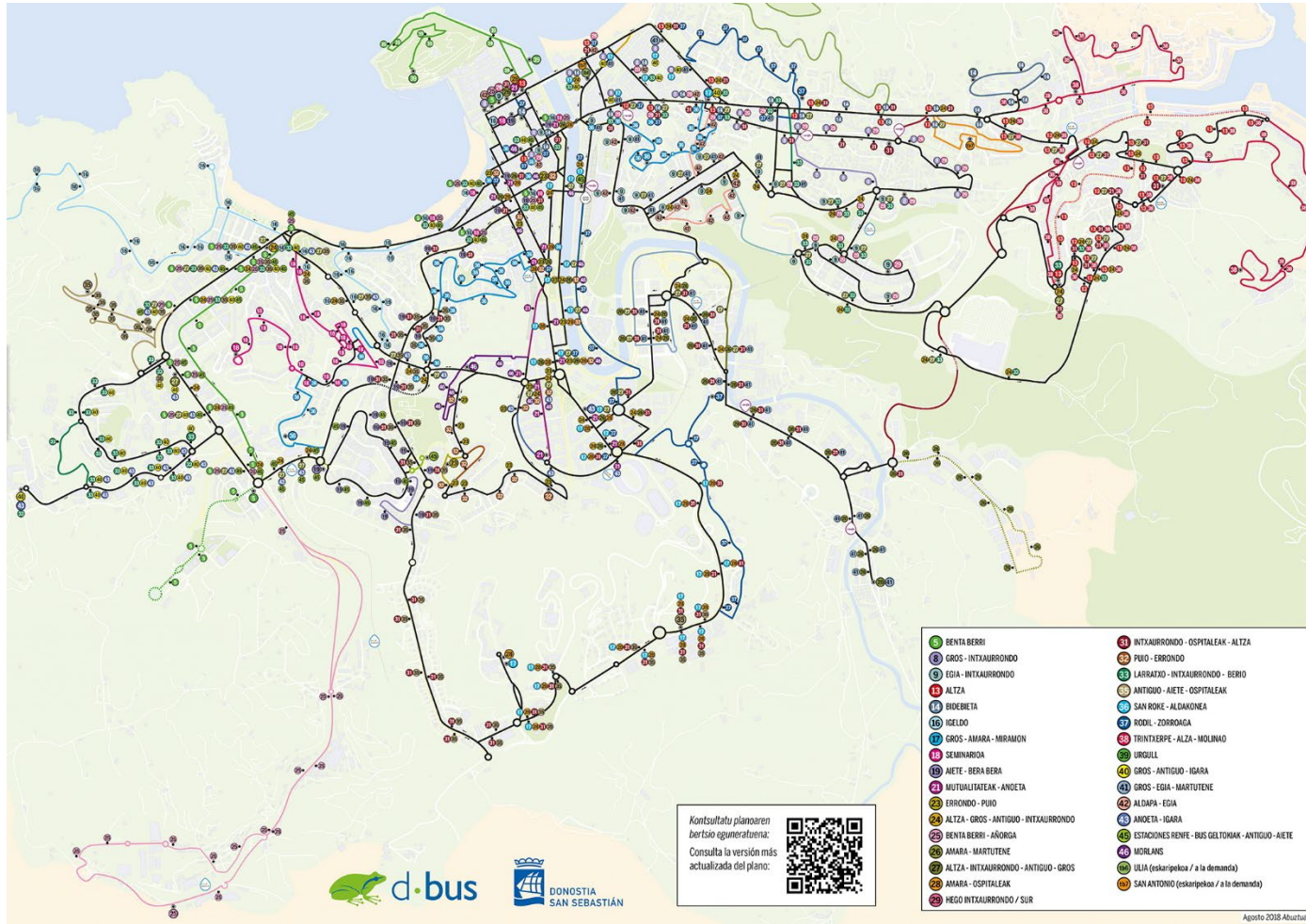
Edukia: Gaurkoa, programako 2. saioa izango da. Errefuxiatuen aurreneko asteak izango dira eta oraindik oso galduta sentituko dira auzoan eta hirian. Asteartetako saioak, beraien artean ezagutu eta talde dinamikak lantzeraz egongo dira bideratuta, gehienbat; ostegunetakoak, aldiz, hiria eta beraien egunerokoarekin erlazioa duen oro ikastearekin. Gaurko saioan, hiriko auzoen banaketa, zerbitzu desberdinak zeintzuk diren eta non kokatzen diren ezagutzeaz gain, garraio publiko desberdinen nondik norakoak ere ikasiko dituzte. Gainera, baliabide hauek guztiak beraien eskura jarriko ditugu edozein momentutan kontsultatu ahal izateko.

Osasun zentroak

-  **Ondarreta**
De Zumalakarregi Hiribidea, 24
-  **Txomin Enea**
Paseo de Aintzieta, 15
-  **Larrialdiak**
San Martin Kalea, 48
-  **Amara Berri**
Javier Barkaiztegi Kalea, 18
-  **Intxaurrondo**
Zarategi Pasealekua, 92
-  **Donostiako ospitalea**
Begiristain Doktoera Pasealekua, s/n
-  **Gros**
Paseo Doctor José Beguiristain, 0 S N
-  **Aiete**
Paseo de Pío Baroja, 27
-  **Amara**
Prim Kalea, 61
-  **Alde Zaharra**
Esterlines Kalea, 12
-  **Egia**
Ametzagaña K., 8













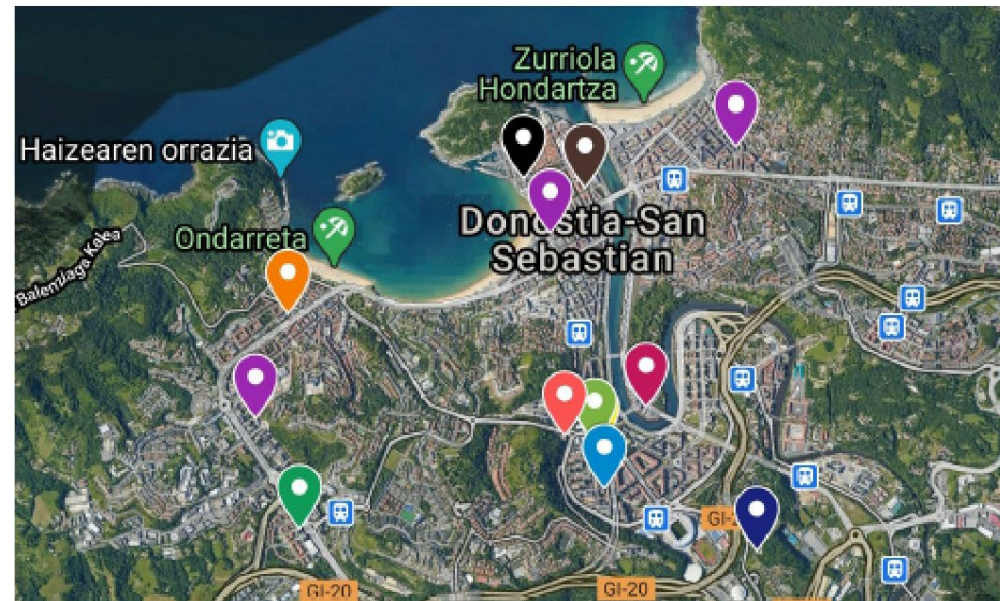
Autobus lineak




[Informazio gehiago](#)




Zerbitzu baliagarriak




-  **Lanbide**
 Zarautz Kalea, 58
-  **Lanbide**
 Urbieta Kalea, 1
-  **Lanbide**
 Marino Tabuyo Kalea, 14
-  **Gobernuaren Gipuzkoako Ordezkariorde**
 Pio XII.aren Plaza, 6
-  **Polizia Nazionala**
 Urumea Pasealekua, 17
-  **Udaltzaingoa**
 Morlans Pasealekua, 1 Gipuzkoa
-  **Ertzaintza**
 Kristina Infantaren Kalea, 28
-  **Donostiako Udala**
 Ijentea Kalea, 1
-  **CEAR**
 Amezketarrak Kalea, 3
-  **Gurutze Gorria**
 Zorroaga Pasealekua, 23-27



-  **Zerga administrazioa** - Okendo Kalea, 20
-  **Gipuzkoako Foru Ogasuna** - Errotaburu Pasealekua, 2
-  **Etorकिनен bulegoa** - Pio XII.aren Plaza, 6

3. saioa

2. Astea (otsailak 9)	
Helburua: Etxean aurki dezakegun material desberdinekin egin dezakegun jarduera barietatea erakutsi eta etxean lantzeko baliabideak eskaintzea.	
Beroketa (15´)	
<p>Aurreneko eguneko lasaitasunera itzuleran egin genuen bezala, zirkuluan jarriko gara eta monitoreak esandako luzaketa eta mugimendu artikularrak egingo ditugu. Burutik hasi eta pixkanaka jaisten joango gara besoak, gerria, belaunak eta txorkatila, lurrean eserita egin behar diren luzaketekin amaituz.</p>	
Denbora: 5´	Materiala: -
<p>Step bat hartuko dugu eta zirkuluan jarriko gara denak elkar ikusten dugularik. Monitoreak, irizpide desberdinak emango ditu eta horiek bete beharko dira step-era igotzen garen bakoitzean. Adibidez, lehen irizpidea, izenena izango da. Beraz, denak step-era igotzen direlarik, monitoreak bere izena esango du. Hurrena, bere eskuinean dagoen errefuxiatua izango da eta honek, monitorea eta bere izena esan beharko ditu. Hurrenak, monitorea, bere aurrekoarena eta berea eta horrela jarraituko dugu gaizki egin arte. Irizpide desberdinak erabiliko dira, izenak, koloreak, animaliak, zenbakiak...</p>	
Denbora: 8´	Materiala: step ak
Atal nagusia (30´)	
<p>Atal nagusiari dagokionez, zirkuito moduan egingo ditugu ariketak. Gaurko saioa, materialik gabe etxean ere egin daitezkeen ariketak ezagutu eta ikasteko izango da eta horretarako, gorputz guztia lantzeko 10 ariketa burutuko dira. Lehenik eta behin, ariketa guztiak banan-banan azalduko dira, baita bakoitzaren ekite egokia ere. Ondoren, parte-hartzaileen arabera, errefuxiatu 1 edo 2 jarriko dira postako. Ariketa bakoitzerako minutu bat egongo da. 30" egongo dira ariketa egiteko, bakoitzaren mailaren arabera errepikapen gehiago edo gutxiago eginez eta ariketa batetik bestera 30" deskantsatuko dira, denbora hau, hurrengo ariketara joateko ere aprobeztatuz. Zirkuitoari, 2 bira emango zaizkio bira tartean 5 minutuko atsedena hartuz.</p>	

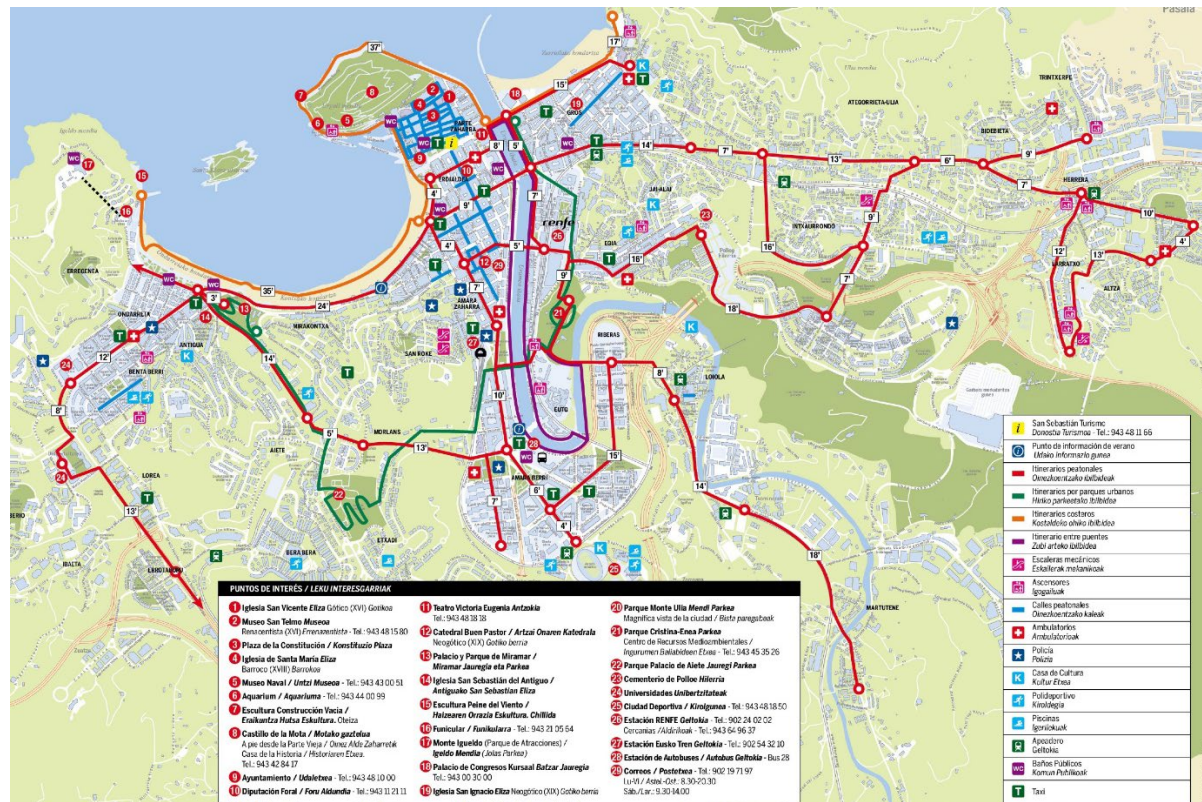
<p>Ariketen ordena 1etik 10era ondorengoa izango da: flexioak, sentadillak, mountain climbers, burpeeak, hanken altxaketa, sentadillak (ahal duenak jauziarekin), lungesak (ahal duenak jauziarekin), plantxa (flexioa gehitzen ahal duenak), tuck jumps eta 10s ko sentadillak horman.</p>		
<p>Denbora: 30´</p>	<p>Materiala: -</p>	
<p>Lasaitasunera itzulera (10´)</p>		
<p>Zirkuitoa egin ondoren, lasaitasunera itzultzen laguntzeko, 5 minutu ibiliko gara espaziotik lasai-lasai azken luzaketei ekin aurretik.</p>		
<p>Denbora: 5´</p>	<p>Materiala: -</p>	
<p>Zirkuluan jarriko gara eta monitoreak esandako luzaketa eta mugimendu artikularrak egingo ditugu. Burutik hasi eta pixkanaka jaisten joango gara besoak, gerria, belaunak, txorkatila eta lurrean eserita egin behar diren luzaketekin amaituz.</p>		
<p>Denbora: 5´</p>	<p>Materiala: -</p>	

4. saioa




2. Astea (Otsailak 11)

Helburua: Donostiako udalak herritarren eskura jartzen dituen APP eta webgune desberdinak ezagutu eta hauek erabiltzen ikastea.

Edukia: Gaurkoa, kiroldegitik atera gabe egingo den azken saioa izango da. Aurreko osteguneko saioaren antzera, gaurkoa ere baliabide informatiko desberdinen ezagutza eta erabilerara zuzenduta egongo da. Beraz, gaurko saioa, aurreko astekoaren jarraipen bat izango dela esan dezakegu. Gaurko saioan, [Donostia oinez](#), [metrominutu](#), [Donostia turismoa](#), [Donostia Kirola](#) edo [Donostiako oinez ibiltzeko aukera](#) desberdinen inguruko webguneak ezagutu eta erabiliko dituzte.



5. saioa

3. Astea (otsailak 16)	
Helburua: Kiroldegiko instalakuntza eta baliabide desberdinak ikasten jarraitzea, oraingoan, gaitasun kardiobaskularra lantzeko dauden makina desberdinak probatuz.	
Beroketa (10´)	
<p>Beroketa progresiboa izango da. Espaziotik oinez hasiko dira birak ematen. Ondoren, aldaera desberdinak sartzen joango gara: besoen, gerriaren eta hanken mugimendu eta errotazio desberdinak, hain zuen ere: besteak beste, skipping, jauziak, hanken gurutzatzeak... Hauek egin ostean, trote apur bat egingo dugu beroketa amaitzeko berriz ere.</p>	
Denbora: 10´	Materiala: -
Atal nagusia (35´)	
<p>Atal nagusiaren helburua, kiroldegian dauden gaitasun kardiobaskularra lantzeko makina desberdinak ezagutu eta probatzea izango da. Horretarako, fitness aretoan dauden 5 makina erabiliko ditugu bakoitza 6 minutuz: spinning-eko bizikleta, bizikleta estatikoa, bizikleta eliptikoa, arraun egiteko makina eta korri egiteko makina. Horretarako, errefuxiatuak, 5 makinetan banatuko dira eta 6 minutuko txandak eginez aldatuko dira. Makinak erabiltzen hasi aurretik eta erabili bitartean, monitorea argibideak ematen eta nola erabili azaltzen joango da.</p>	
<p>Spinning-eko bizikletara igoko dira eta nola funtzionatzen duen ikusita, 5 minutuko progresio txiki bat egingo dute azken minutua errekueratuz.</p>	
Denbora: 6´	Materiala: spinning-eko bizikletak
<p>Bizikleta estatikora igoko dira eta nola funtzionatzen duen ikusita, 5 minutuko progresio txiki bat egingo dute azken minutua errekueratuz.</p>	
Denbora: 6´	Materiala: bizikleta estatikoak

<p>Bizikleta eliptikora igoko dira eta nola funtzionatzen duen ikusita, 5 minutuko progresio txiki bat egingo dute azken minutua errekerperatuz.</p>		
Denbora: 6´	Materiala: bizikleta eliptikoa	
<p>Arraun egiteko makinara igoko dira eta nola funtzionatzen duen ikusita, 5 minutuko progresio txiki bat egingo dute azken minutua errekerperatuz.</p>		
Denbora: 6´	Materiala: Arraun makina	
<p>Korri egiteko makinara igoko dira eta nola funtzionatzen duen ikusita, 5 minutuko progresio txiki bat egingo dute azken minutua errekerperatuz.</p>		
Denbora: 6´	Materiala: korri egiteko makina	
<p>Lasaitasunera itzulera (10´)</p>		
<p>Zirkuitoa egin ondoren, lasaitasunera itzultzen laguntzeko, 5 minutu ibiliko gara espaziotik lasai-lasai azken luzaketei ekin aurretik.</p>		
Denbora: 5´	Denbora: 5´	
<p>Zirkuluan jarriko gara eta monitoreak esandako luzaketa eta mugimendu artikularrak egingo ditugu. Burutik hasi eta pixkanaka jaisten joango gara besoak, gerria, belaunak eta txorkatila, lurtean eserita egin behar diren luzaketekin amaituz.</p>		
Denbora: 5´	Denbora: 5´	

6. saioa

3. Astea (Otsailak 18)

Helburua: Antiguoa eta Ibaetako auzoak ezagutzeko

Ibilbidea

Distantzia: 8,6 km

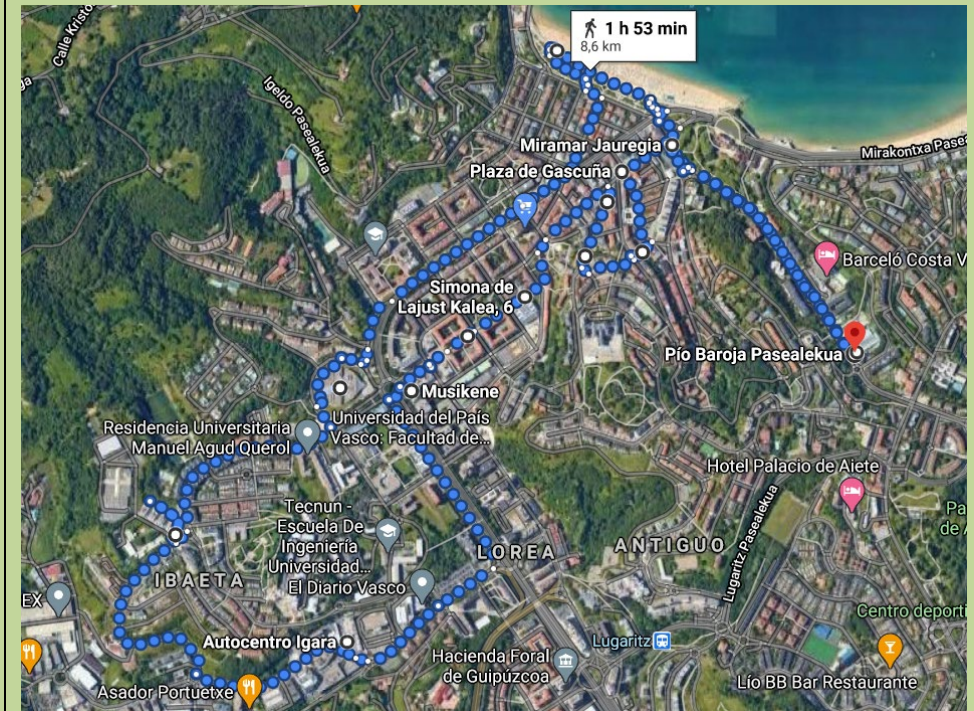
Denbora: 2h inguru

Desnibela: 150 metro positibo




Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia

Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Ondarretako hondartzara jeitsiko gara. Bertatik, UPV/EHU unibertsitaterruntz abiatuko gara bidean Ondarretako Osasun Zentroa eta Ertzaintzaren kokalekua ikusi bitartean. Handik, Ibaetako auzoari bira emango diogu. Ondoren, Antiguoa auzorantz joango gara eta bertako Luberririkastetxe ondotik igaro ondoren, Lanbideko bulegoa non dagoen kokatu eta auzoko bihotzetik, Matia kaletik igaroko gara berriro ere Aiete alderuntz hartu eta Pio Baroja kiroldegian amaitzeko.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiontzako eroso den batean, helburu inportanteenetako bat, aspektu soziala lantzea izango da eta.



7. saioa

4. Astea (otsailak 23)		
Helburua: Gaurkoan, igeriketa hastapenarekin hastea izango da helburu nagusia, material desberdina ezagutu eta oinarrizko teknika lantzea.		
Beroketa (5´)		
Beroketa, mugimendu artikularretan oinarrituko da, eta gehien bat, besoen mugimenduan. Izan ere, ondorengo praktikorako oso garrantzitsua izango da artikulazio guztiak ondo berotuta izatea.		
Denbora: 5´	Materiala: bainujantzia, igerilekuko gorroa eta betaurrekoak	
Atal nagusia (40´)		
Igeriketako hastapen saioa izango da. Askok ez dute aukera izan inoiz igeri egiteko eta beraz, zerotik hasiko gara. 2 talde nagusi egingo ditugu, inoiz igeri egin ez dutenak eta igeri egin dutenak. Aurreneko taldekoek, mahukak jarriko dituzte eta bigarren taldekoek, aukeran izango dute jarri ala ez. Hasieran, igerileku ertainean hasiko dira jokoren bat egiten eta hemen konfiantza hartzen doazen heinean, igerileku handira igaroko dira. Bertan, progresio erraz eta sinple bat jarraituko dute material desberdina erabiltzen, besteak beste, pullboy-ak edo taulak.		
Denbora: 40´	Materiala: taulak, pullboy-ak, bainujantzia, igerilekuko betaurreko eta gorroak	
Lasaitasunera itzulera (10´)		
Igerilekutik irten eta beraien esperientzia eta sentsazioak kontatzeko ordua izango da. Nahiz eta aurreko egunetako luzaketa eta mugimendu artikularrak antzekoak izan, denboraz apur bat luzatuko da ariketa feedbackak jaso eta beraien bizipena gertutik jakiteko. Horrela, hurrengo igerilekuko saiorako jakingo dute zerbait hobetu edo aldatu behar duten.		
Denbora: 10´	Materiala: bainujantzia, igerilekuko gorroa eta betaurrekoak	

8. saioa

4. Astea (Otsailak 25)

Helburua: Amarako auzoak ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 8,7 km

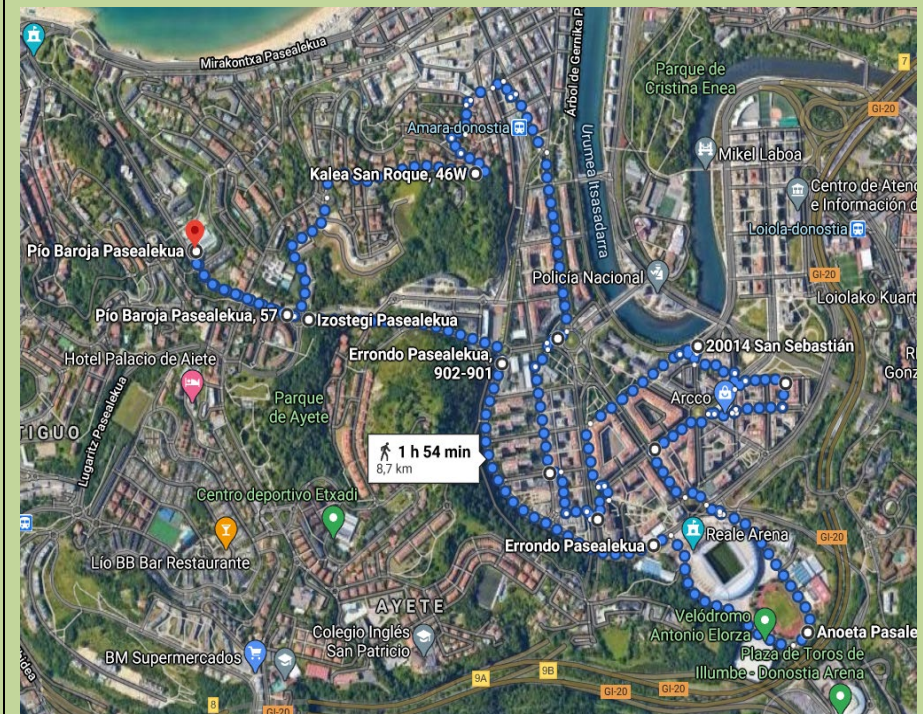
Denbora: 2h inguru

Desnibela: 125 metro positibo



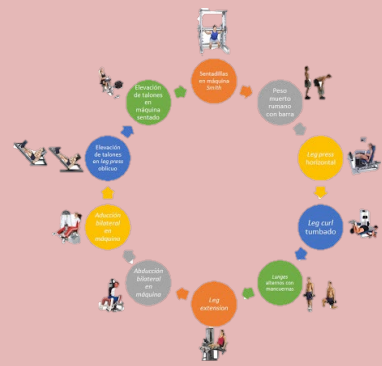
Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia




Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Aiete aldera igo eta Amara auzora jaitsiko gara. Amara eta Amara Berriko osasun zentroak ikusi ondoren, Euskotreneko estazioaren ondotik igaro eta Anoetako estadioruntz abiaduko gara, bidean, Atzerritarren bulegoa, Gobernuko Gipuzkoako Ordezkaritza eta Udaltzaingoen kokalekua ikusi ondoren. Riberas auzo aldera hartuko dugu baina aurretik, CEAR eko ofizinen kokalekua ikusiko dugu. Riberasen sartu baino lehen, bira hartu eta Anoetako kirol instalakuntzen ondotik igaroko gara. Amaitzeko, Errondo pasealekutik Aiete aldera itzuliko gara eta Pio Baroja kiroldegian amaituko dugu, aurretik, Aieteko Osasun Zentro berriaren ondotik igaroz.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiontzako eroso den martxa batean, helburu garrantzitsuenetako bat, aspektu soziala lantzea izango da eta.



9. saioa

5. Astea (martxoak 2)	
Helburua: Instalakuntzak eta baliabideak ezagutzen zein hauen funtzionamendu eta aukerak ikasten eta probatzen jarraitzea.	
Beroketa (10´)	
Zirkuluan jarriko gara eta monitoreak esandako luzaketa eta mugimendu artikularrak egingo ditugu. Burutik hasi eta pixkanaka jaisten joango gara besoak, gerria, belauinak eta txorkatila, lurrean eserita egin behar diren luzaketekin amaituz.	
Denbora: 5´	Materiala: -
Step bat hartuko dugu eta zirkuluan jarriko gara denak elkar ikusten dugularik. Monitoreak, irizpide desberdinak emango ditu eta hauek bete beharko dira stepera igotzen garen bakoitzean. Adibidez, lehen irizpidea, izenena izango da. Beraz, denak stepera igotzen direnean, monitoreak bere izena esango du. Hurrena, bere eskuinean dagoen errefuxiatua izango da eta honek, monitorearena eta bere izena esan beharko ditu. Hurrengoak, monitorearena, bere aurrekoarena eta berea eta horrela jarraituko dugu gaizki egin arte. Irizpide desberdinak erabiliko dira, izenak, koloreak, animaliak, zenbakiak...	
Denbora: 5´	Materiala: step ak
Atal nagusia (35´)	
Atal nagusiari dagokionez, zirkuito moduan egingo ditugu ariketak. Gaurko saioa, gimnasioan edo fitness gelan aurkituko ditugun makinak ezagutu eta hauen funtzionamendua ikasteko izango da. Horretarako, 10 ariketaz osatutako zirkuito bat egingo dugu. Lehenik eta behin, ariketa guztiak banan-banan azalduko dira bakoitzaren ekite egokia azalduz. Ondoren, parte-hartzaileen arabera, errefuxiatu 1 edo 2 jarriko dira postako. Ariketa bakoitzerako minutu bat egongo da. 30" egongo dira ariketa egiteko, bakoitzaren mailaren arabera errepikapen gehiago edo gutxiago eginez eta ariketa batetik bestera 30" deskantsatuko dira, denbora hau, hurrengo ariketara joateko ere aprobetxatuz. Zirkuitoari, 2 bira emango zaizkio bira tartean 5 minutuko atsedena hartuz. Ariketen ordena 1etik 10era ondorengoa izango da: sentadillak makinarekin, pisu hila, prentsa horizontala, leg curl etzanda, zankadak, hanken estentsioa, abdukzioak makinan, adukzioak makinan, bularraldea makinan eta bizepsa makinan.	
Denbora: 25´	Materiala: gimnasioko makinak

<p>Atal nagusiko bigarren eta azken zatia, pisu libreko makinak ezagutu eta nahi duenak probatzeko izango da. Horretarako, sentadilla pisu librearekin, press banca edo press militarra ezagutuko dituzte.</p>		
Denbora: 10´	Materiala: gimnasioko makinak	
Lasaitasunera itzulera (10´)		
<p>Zirkuitoa egin ondoren, lasaitasunera itzultzen laguntzeko, 5 minutu ibiliko gara espaziotik lasai-lasai azken luzaketei ekin aurretik.</p>		
Denbora: 5´	Materiala: -	
<p>Zirkuluan jarriko gara eta monitorea esandako luzaketa eta mugimendu artikularrak egingo ditugu. Burutik hasi eta pixkanaka jaisten joango gara besoak, gerria, belaunak eta txorkatila, lurrean eserita egin behar diren luzaketekin amaituz.</p>		
Denbora: 5´	Materiala: -	

10. saioa

5. Astea (Martxoak 4)

Helburua: Haizearen Orrazia, Kontxako pasealekua eta Paseo Berria ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 9,6 km

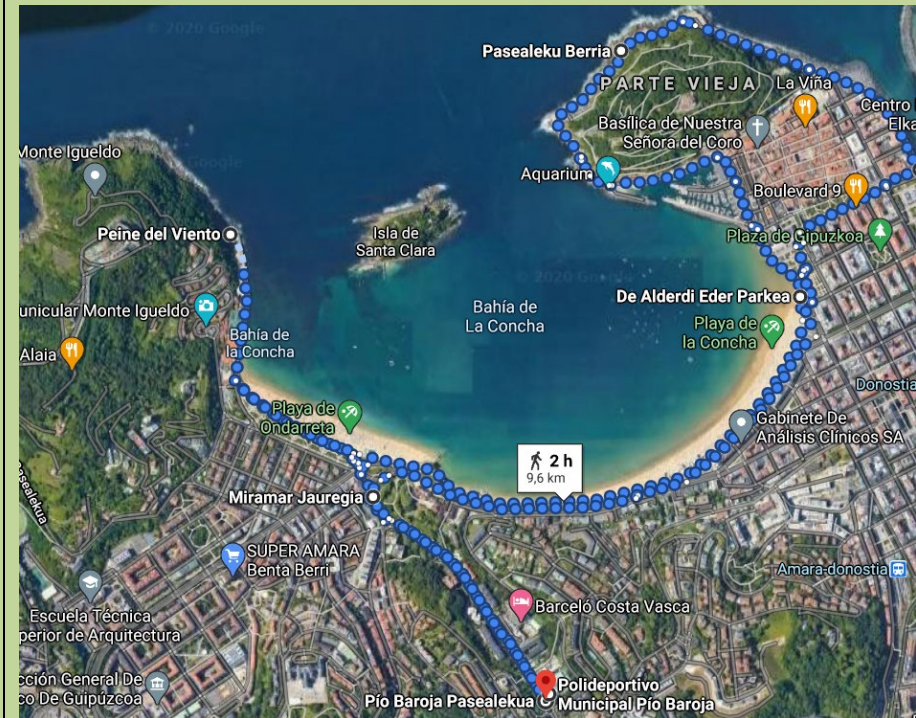
Denbora: 2h inguru

Desnibela: 75 metro positibo



Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia




Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Miramar Jauregira jaitsiko gara, bertan buelta bat eman eta Ondarretako hondartzaren ondotik, Haizearen Orraziara joango gara. Bertatik, Kontxako badia osoa igaroko dugu Udaletxe ondotik igaroz portura iritxi arte. Aquariumetik Paseo Berrira igoko gara eta bira osoa eman ondoren, San Telmo museo ondotik igaro eta Kursaleko zubitik, Boulevard aldera hartuko dugu. San Martin kaleko Larrialdi zerbitzuak ikusi ondoren, Alderdi Eder parketik igaro eta Kontxako badiatik bueltan joango gara berriz ere Miramar Jauregira, bertatik, Pio Baroja kiroldegira igotzeko.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso sentitzeko moduan, helburu garrantzitsuenetako bat aspektu soziala lantzea izango baita.



11. saioa

6. Astea (martxoak 9)	
Helburua: Etxean burutu ahal izateko jarduera eta baliabide berriak ikasten jarraitzea MIIT/HIIT printzipioak probatuz.	
Beroketa (10´)	
<p>Beroketa progresiboa izango da. Espaziotik oinez hasiko dira birak ematen. Ondoren, aldaera desberdinak sartzen joango gara: besoen, gerriaren eta hanken mugimendu eta errotazio desberdinak, besteak beste, skipping, jauziak, hanken gurutzatzeak... Hauek egin ostean, trote apur bat egingo dugu beroketa amaitzeko.</p>	
Denbora: 10´	Materiala: -
Atal nagusia (35´)	
<p>Atal nagusiarri dagokionez, zirkuito moduan egingo ditugu ariketak. Gaurko saioa, MIIT/HIIT saioa izango da. Horretarako, 7 ariketaz osatutako 2 zirkuito egingo ditugu. Lehenik eta behin, ariketa guztiak banan-banan azalduko dira zirkuito bakoitzaren hasieran eta ariketen ekite egokia azalduko da. Ondoren, parte-hartzaileen arabera, errefuxiatu bat edo bi jarriko dira postako. Ariketa bakoitzerako minutu bat izango dute. Pertsonaren arabera, 40/20 edo 30/30 izango da jarduera-atseden ratioa eta intentsitateari dagokionez, ahal duenak, HIIT intentsitatean egingo du eta besteek berriz, MIIT intentsitatean. 1. Zirkuitoari, 2 bira emango zaizkio, bira tartean 5 minutuko atsedena hartuz eta 2. ari berriz bira bat.</p> <p>Ariketen ordena 1etik 7ra ondorengoa izango da: sentadilla saltoarekin, flexioak, abdominalak, burpeeak, zankadak, skipping eta shoulder touch</p>	
Denbora: 23´	Materiala: -

<p>Atal nagusiari dagokionez, zirkuito moduan egingo ditugu ariketak. Gaurko saioa, MIIT/HIIT saioa izango da. Horretarako, 7 ariketaz osatutako zirkuito bat egingo dugu. Lehenik eta behin, ariketa guztiak banan-banan azalduko dira bakoitzaren ekite egokia azalduz. Ondoren, parte-hartzaileen arabera, errefuxiatu bat edo bi jarriko dira postako. Ariketa bakoitzerako minutu bat izango dute. Pertsonaren arabera, 40/20 edo 30/30 izango da jarduera-atseden ratioa eta intentsitateari dagokionez, ahal duenak, HIIT intentsitatean egingo du eta besteek berriz, MIIT intentsitatean. 1. Zirkuitoari, 2 bira emango zaizkio bira tartean 5 minutuko atsedena hartuz eta 2. ari berriz bira bat.</p> <p>Ariketen ordena 1etik 7ra ondorengoa izango da: jumping jacks, sentadilla bulgariarra, burpeeak, plantxa, mountain climbers, push ups-ak eta zankadak jauziekin.</p>		
Denbora: 12´	Materiala: -	
Lasaitasunera itzulera (10´)		
<p>Zirkuitoa egin ondoren, lasaitasunera itzultzen laguntzeko, 5 minutu ibiliko gara espaziotik lasai-lasai azken luzaketei ekin aurretik.</p>		
Denbora: 5´	Materiala: -	
<p>Zirkuluan jarriko gara eta monitoreak esandako luzaketa eta mugimendu artikularrak egingo ditugu. Burutik hasi eta pixkanaka jaisten joango gara besoak, gerria, belauinak eta txorkatila, lurrean eserita egin behar diren luzaketekin amaituz.</p>		
Denbora: 5´	Materiala: -	

12. saioa

6. Astea (Martxoak 11)

Helburua: Riberas, Loiola eta Martuteneko auzoak ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 12,8 km

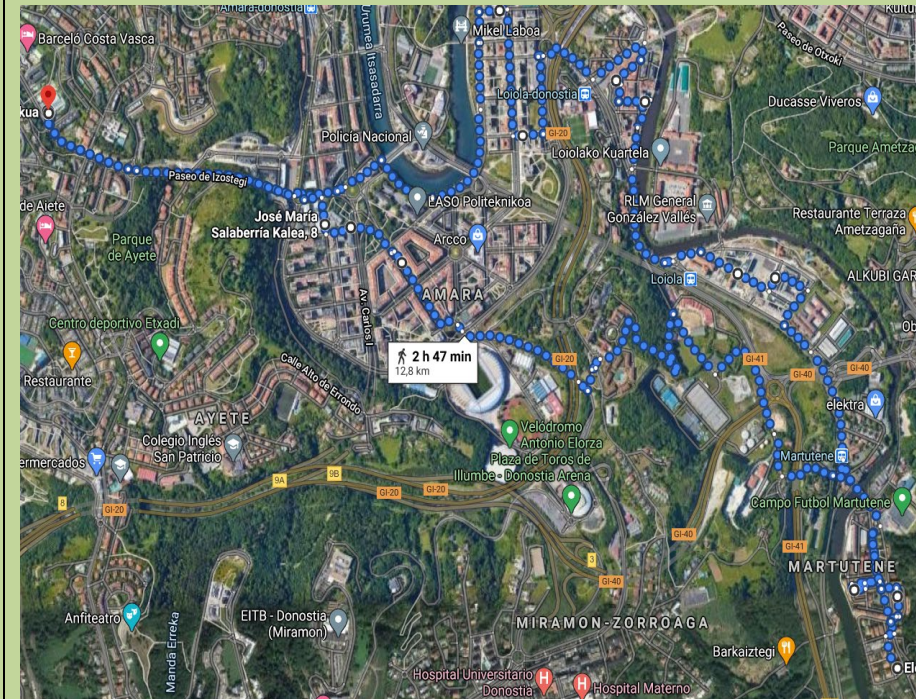
Denbora: 3h inguru

Desnibela: 185 metro positibo




Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kirolegia

Deskripzioa: Pio Baroja kirolegitik, Aiete aldera igo eta bertatik, Amara auzora jaitsiko gara. Reale Arena estadioaren ondotik igaro eta Gurutze Gorriko ofizinen ondotik pasa eta gero, Loiola auzora jaitsi eta hemendik, Martutene auzora joango gara. Martutenetik, Loiola auzora hartuko dugu berriro tartean, Txomin Eneako Osasun Zentroa eta kartzela ikusiz. Hortik Riberaseko auzora igaroko gara, tartean Segurtasun Sozialeko ofizinak non kokatzen diren ikusiz. Riberaseko kirolegia eta Polizia Nazionalaren kokalekua ikusi ondoren, berriz ere Aiete aldera hartu eta Pio Baroja kirolegira igoko gara Aieteko Osasun zentro berritik igaroz.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso ibiltzeko moduan, helburu nagusia aspektu soziala lantzea izango baita. Halere, bi aukera egongo dira. Nahi duenak, autobusez Martutene auzoraino joateko aukera izango du ibilaldia bertatik hasteko.



13. saioa

7. Astea (martxoak 16)		
Helburua: Gaurkoan, igeriketako bigarren saioa izango da eta helburua, aurreko saiokoa gogoratu eta finkatzeaz gain, material eta estilo desberdinak ezagutu eta probatzea izango da.		
Beroketa (5´)		
Beroketa, mugimendu artikularretan oinarrituko da, eta gehien bat, besoen mugimenduan. Izan ere, ondorengo praktikarako oso garrantzitsua izango da artikulazio guztiak ondo berotuta izatea.		
Denbora: 5´	Materiala: bainujantzia, igerilekuko gorroa eta betaurrekoak	
Atal nagusia (40´)		
Gaurko saioaren hasieran ere, igerileku ertainean hasiko dira jokoren bat egiten apur bat uretan ere berotzeko. Ondoren, igerileku handian, progresio erraz eta sinple bat jarraituko dute aurreko eguneko ariketa dinamikak gogoratzeko. Ondoren, taldea bitan banatuko da mailaren arabera. Maila baxuena duen taldeak, aurreko eguneko dinamikekin jarraituko du material desberdina erabiltzen, besteak beste, pullboy-ak edo taulak. Bestalde, maila altuena duen taldeak material berria probatuko du, hala nola, hegatsak eta eskuetako palak. Hauek probatzeaz gain, igeriketako estilo desberdinak ikusi eta probatzeko aukera ere izango dute, baita urperatzekoa ere.		
Denbora: 40´	Materiala: taulak, pullboy-ak, hegatsak, palak, bainujantzia, igerilekuko betaurreko eta gorroak	
Lasaitasunera itzulera (10´)		
Igerilekutik irten eta beraien esperientzia eta sentsazioak kontatzeko ordua izango da. Nahiz eta aurreko egunetako luzaketa eta mugimendu artikularrak antzekoak izan diren, denboraz apur bat luzatuko da ariketa feedbackak jaso eta beraien bizipena gertutik jakiteko. Horrela, hurrengo igerilekuko saiorako, zerbait hobetu edo aldatu ahal izango dugu.		
Denbora: 10´	Materiala: bainujantzia, igerilekuko gorroa eta betaurrekoak	

14. saioa

7. Astea (Martxoak 18)

Helburua: Alde Zaharra ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 8,2 km

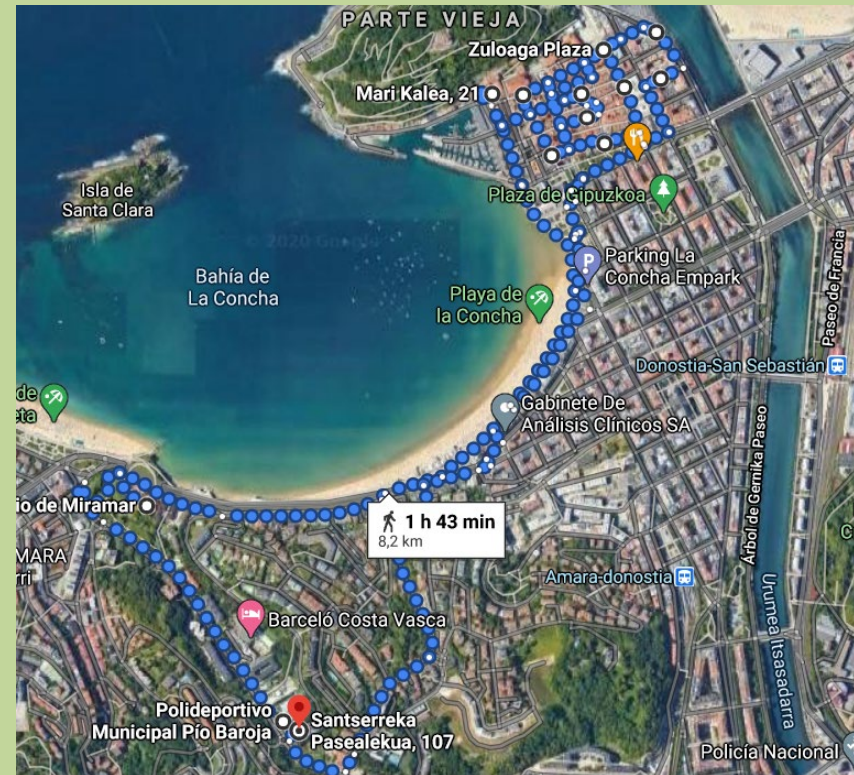
Denbora: 1h 45min inguru

Desnibela: 109 metro positibo

Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia

Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Miramar Jauregiruntz jaitsiko gara, bertatik, Kontxako pasealekua igaro eta portuaren ondotik, Alde Zaharrera sartzeko. Alde Zaharrean, kale eta plaza, desberdinak ikusiko ditugu, besteak beste, Ikatz kalea eta Konstituzio Plaza. Honez gain, Alde Zaharreko Osasun Zentroaren kokalekua ere ezagutuko dugu, baita Printzipe zineak ere. Ondoren, Alderdi Eder parketik igaroko gara berriz, Mirakontxa pasealekutik Pio Baroja kiroldegira igoz.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso ibiltzeko moduan, helburu nagusia aspektu soziala lantzea izango baita.



15. saioa

8. Astea (martxoak 23)	
Helburua: Jarduera berriak ezagutu eta probatzea, gaurkoan, spinning-a izanik.	
Spinning (60')	
<p>Gaurkoan, spinning saioa burutuko dute kiroldegian egiten duten antzera. Horretarako, spinning ematen duen irakaslea etorriko da saioa gidatzera, baita egunero saioetan izan duten monitorea ere, laguntza eman eta errefuxiatuak erosoago senti daitezen. Saioan zehar, kiroldegian aurrerago burutuko duten Bestcycling-eko saio berdina egingo dute, horrela, ezagutu eta hurrengo saioan erosoago sentituko dira. 45 minutuko saioa izango da eta spinning-eko gelan dagoen telebistari esker, irakasleaz gain, birtualki ere jarraituko dute. Saioa beroketa txiki batez hasiko da eta lasaitasunera itzulerarekin amaitu atal nagusiaren ondoren. Dena spinning-eko irakasleak gidatuko duelarik.</p>	
Denbora: 60'	Materiala: spinning-eko bizikletak



16. saioa

8. Astea (Martxoak 25)

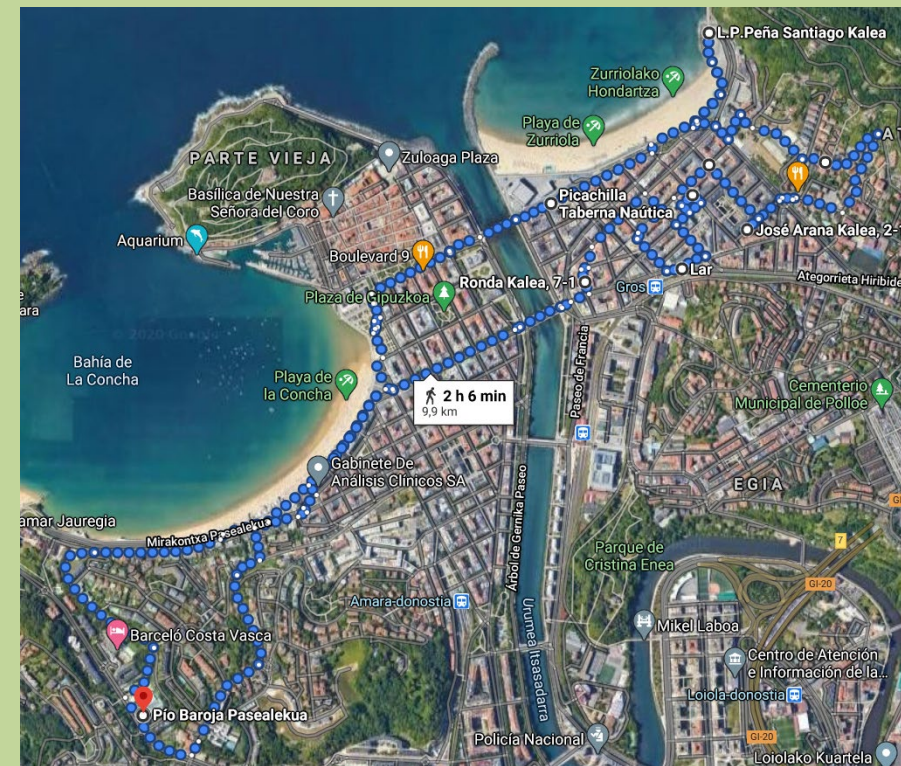
Helburua: Gros auzoa ezagutzea

Ibilbidea


Distantzia: 10 km
Denbora: 2h 10min inguru
Desnibela: 130 metro positibo
Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kirolegia

Deskripzioa: Pio Baroja kirolegitik, Miramar Jauregiruntz jaitsiko gara, bertatik, Kontxako pasealekua igaro eta Boulevardetik, Kursalaren ondotik igaro eta Zurriola Hondartzatik, Sagüeseraino joango gara. Bertan, Groseko osasun zentroa ikusiko dugu eta auzotik buelta bat eman. Ondoren, Zuhaitziko kirolegiaren ondotik pasa eta Gipuzkoa plaza ezagutuko dugu, berriro ere Kontxako pasealekura irten, Mirakontxa pasealekutik igo eta Pio Baroja kirolegira iristeko.


Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso ibiltzeko moduan, helburu nagusia aspektu soziala lantzea izango baita.



17. saioa

9. Astea (martxoak 30)	
Helburua: Jarduera berriak ezagutu eta probatzea, gaurkoan, bodypump-a.	
Bodypump (60')	
<p>Gaurkoan, bodypump saioa burutuko dute kiroldegian egiten duten antzera. Horretarako, bodypump ematen duen irakaslea etorriko da saioa gidatzera eta egunero saioetan izan duten monitoreak saioa burutuko du laguntza eman eta errefuxiatuak erosoago senti daitezzen. Saioan zehar, hurrengo hilabetean atera eta estreinatuko duten LESMILLS-eko koreografia berria egingo dute. Horrela, kiroldegiko saio gidatuan sartzen direnean, besteentzat berria izan arren, errefuxiatu taldearentzat ezaguna izango den koreografia izanik, lana erraztuko diegu. Saioko atal guztiak, bodypump-eko irakasleak gidatuko ditu.</p>	
Denbora: 60'	

18. saioa

10. Astea (apirilak 6)	
Helburua: Jarduera berriak ezagutu eta probatzea, gaurkoan, zumba.	
Zumba (60')	
<p>Gaurkoan, zumba saioa burutuko dute kiroldegian egiten duten moduan. Horretarako, zumba ematen duen irakaslea etorriko da saioa gidatzera eta egunero saioetan izan duten monitoreak burutuko du saioa, laguntza eman eta errefuxiatuak erosoago senti daitezzen. Saioan zehar, hurrengo hilabetean atera eta estreinatuko duten zumba koreografia berria egingo dute. Horrela, kiroldegiko saio gidatuan sartzen direnean, besteentzat berria izan arren, errefuxiatu taldearentzat ezaguna izango da eta lana errazago egiteaz gain, erosoago sentituko dira.</p>	
Denbora: 60'	

19. saioa

10. Astea (Apirilak 8)

Helburua: Egia auzoa ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 12,8 km

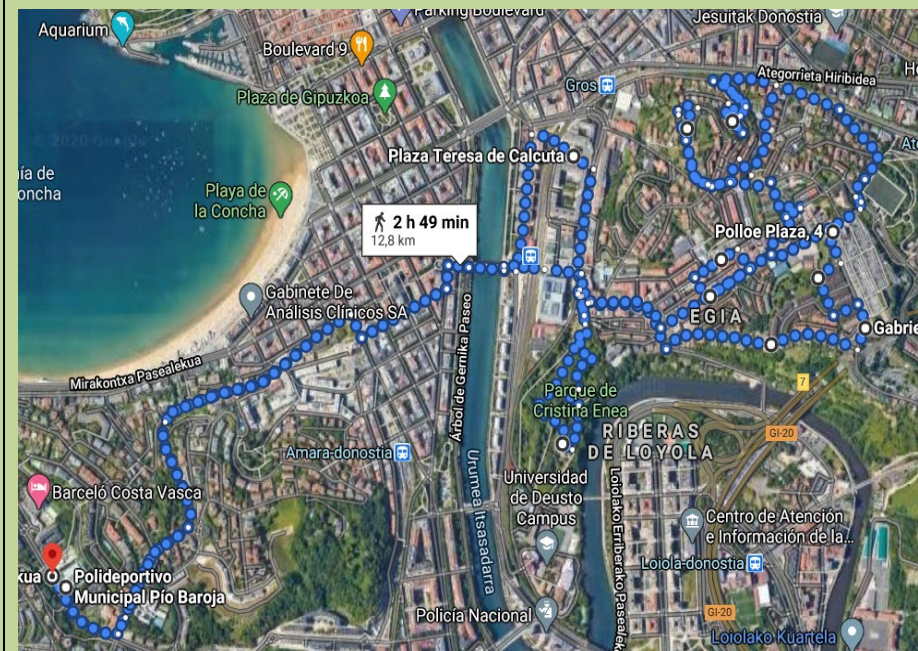
Denbora: 3h inguru

Desnibela: 320 metro positibo

Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia

Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Aieteruntz igo eta Amara auzora jaitsiko gara. Bertatik, Renfeko estazioruntz joango gara, SOS Arrazakeriak duen kokalekua ikusiko dugu eta Egia auzoa ezagutzen hasiko gara. Egia auzoko osasun zentroa ezagutzeaz gain, Cristina Enea parketik ere buelta bat emango dugu. Ondoren, hilerri ondotik igaro eta auzotik buelta eman ondoren, estazio ondotik igaro eta etorri garen bide berdinetik itzuliko gara Pio Baroja kiroldegira.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso ibiltzeko moduan, helburu nagusia aspektu soziala lantzea izango baita. Gaurkoan ere bi talde egongo dira. Nahi duenak, autobusez tren estaziora joan eta bertatik hasteko aukera izango du.



20. saioa

11. Astea (apirilak 13)

Helburua: Inklusio prozesuan pauso handi bat ematea kiroldegiko lehen jarduera-gidatu saiora kiroldegiko bazkideekin batera joanez, gaurkoan, spinning-a.

Spinning (60´)

Gaurkoa izango da inklusio prozesuko aurreneko pauso handia. Orain dela aste batzuk burutu zuten spinning saio bera burutuko dute baina oraingoan kiroldegiko saio gidatuan, bazkide artean. Horretarako, ezagutzen duten eta duela aste batzuk erabili zuten bestcycling aplikazioko 45 minutuko saioa burutuko dute aurreko saioan gidari izan zuten irakasle berarekin. Gaurkoan ordea, talde ezezagun eta handiago baten barruan burutu beharko dute.



Denbora: 60´

Materiala: spinning-eko bizikletak

21. saioa

11. Astea (Apirilak 15)

Helburua: Urgull mendia ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 9,7 km

Denbora: 2h 15min inguru

Desnibela: 270 metro positibo


Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia

Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Kontxako pasealekura jaitsi eta portura joango gara. Bertatik, Urgull mendiari bira eman eta Motako Gaztelura igoko gara. Bide desberdinak ezagutu ondoren, Paseo Berrira jaitsi eta berriz ere portura itzuliko gara, Kontxako pasealekutik Mirakontxako pasealekura igaro eta Pio Baroja kiroldegira igotzeko.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso ibiltzeko moduan, helburu nagusia aspektu soziala lantzea izango baita.



22. saioa

12. Astea (apirilak 20)	
Helburua: Inklusio prozesuan pausoak ematen jarraitzeko, kiroldegiko bigarren jarduera-gidatu saiora kiroldegiko bazkideekin batera joango dira, gaurkoan, bodypump-a izanik jarduera.	
Bodypump (60´)	
<p>Gaurkoa izango da inklusio prozesuko bigarren pausoa. Orain dela aste batzuk burutu zuten bodypump saio bera burutuko dute baina oraingoan kiroldegiko saio gidatuan, bazkide artean. Horretarako, ezagutzen duten eta duela aste batzuk erabili zuten LESMILLS-eko koreografia burutuko dute aurreko saioan gidari izan zuten irakasle berarekin. Gaurkoan ordea, talde ezezagun eta handiago baten barruan burutu beharko dute.</p>	
<p>Denbora: 60´</p>	<p>Materiala: step-ak eta space barra pisu pixka batekin</p>

23. saioa

12. Astea (Apirilak 22)

Helburua: Ulia mendia ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 13,8 km

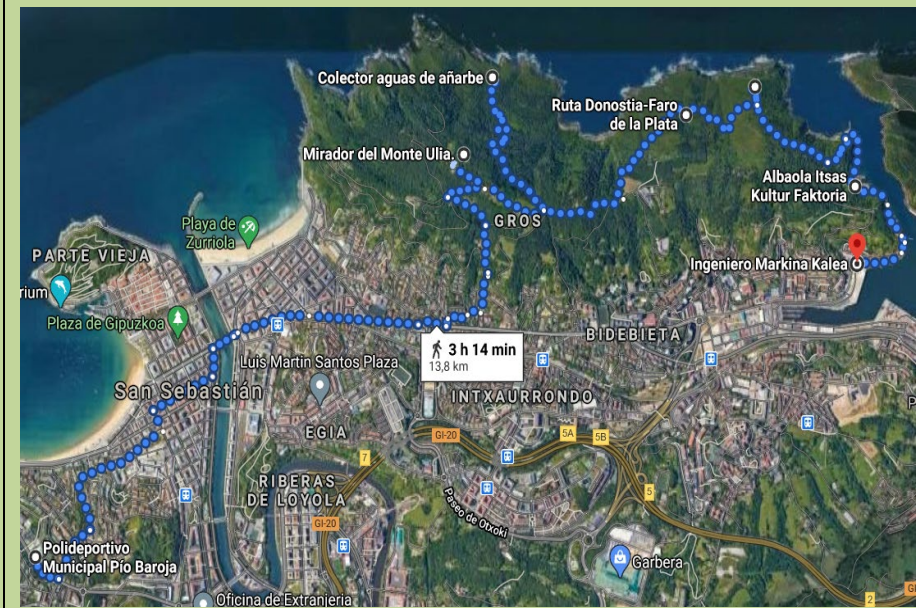
Denbora: 3h 15min inguru

Desnibela: 420 metro positibo

Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia

Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Aiete aldera igo eta Groseko auzoruntz abiatuko gara. Bertatik, Ulia mendiruntz igoko gara eta bertako bi begiralekuak ezagutuko ditugu. Ondoren, bertako merenderotik, Platako Faroruntz dagoen bidea hartu eta hau ezagutu ondoren, Pasaiara jaitsiko gara. Amaitzeko, Pasaian autobusa hartu eta Pio Baroja kiroldegira itzuliko gara.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso ibiltzeko moduan, helburu nagusia aspektu soziala lantzea izango baita.



24. saioa

13. Astea (apirilak 27)

Helburua: Inklusio prozesuan azken pausoa, kiroldegiko hirugarren eta azken jarduera-gidatu saiora kiroldegiko bazkideekin batera joatea izango da, gaurkoan, zumba-a izanik jarduera.

Zumba (60´)

Gaurkoa izango da inklusio prozesuko azken pausoa. Orain dela aste batzuk burutu zuten zumba saio bera burutuko dute baina oraingoan kiroldegiko saio gidatuan, bazkide artean. Horretarako, ezagutzen duten eta orain aste batzuk erabili zuten koreografia burutuko dute aurreko saioan gidari izan zuten irakasle berarekin. Gaurkoan ordea, talde ezezagun eta handiago baten barruan burutu beharko dute.



Denbora: 60´

Materiala: -

25. saioa

13. Astea (Apirilak 29)

Helburua: 3 hondartzetako ibilaldia ezagutzea

Ibilbidea

Distantzia: 14,2 km

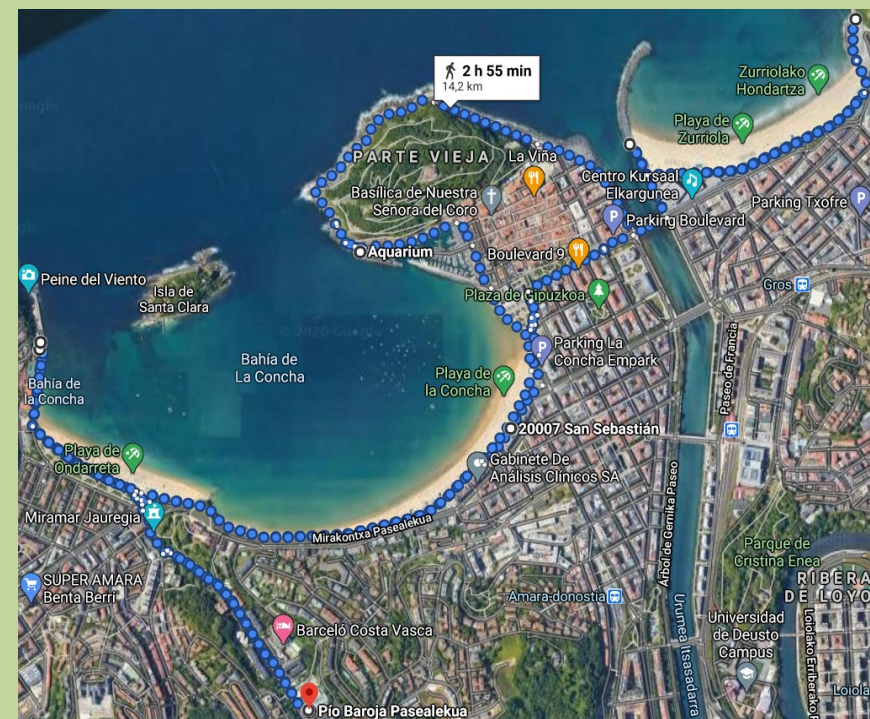
Denbora: 3h inguru

Desnibela: 85 metro positibo

Hasiera eta amaiera: Pio Baroja Kiroldegia

Deskripzioa: Pio Baroja kiroldegitik, Miramar Jauregiaren ondotik Ondarreta hondartzara jaitsi eta Haizearen Orraziara joango gara. Bertatik, Kontxako badia guztia igaro eta Boulevardetik, Kursalera joango gara. Zurriolako hondartza igaro eta Sagües zapaldu ondoren, berriz ere Kursalera itzuli eta oraingoan, Paseo Berritik emango dugu buelta portura iritxiz. Kontxako pasealekutik berriz ere Miramar Jauregira itzuliko gara eta Pio Baroja kiroldegira igoz amaituko dugu ibilaldia.

Oso pauso lasaiean joango gara, guztiok eroso ibiltzeko moduan, helburu nagusia aspektu soziala lantzea izango baita.



3.3.7 Tailerrak eta hitzaldiak

Jarduera fisiko osasuntsuaren programaren barruan, hilabetero tailer eta hitzaldi bana antolatuko dira. Hauek, errefuxiatuei informazio baliagarri eta interesgarria modu dinamikoan emateko pentsatuta egongo dira, gehien bat, beraien eguneroko bizitzako aspektu guztiak, modu osasuntsuan garatu ahal ditzaten. Hitzaldi horiek, jarduera fisiko programako saioen gehigarriak dira eta programa osatzeko balioko dute. 3 ekitaldiak berdin antolatuta egongo dira, lehenik eta behin, hitzaldi interesgarri eta erraz bat emango zaie eta amaitzeko, tailer bat antolatuko da ikasitakoa modu praktiko batean aplikatzeko. Gainera, hitzaldi bakoitza eta gero, lunch bat antolatuko da nahi duenarentzat.

Data	Hitzaldi-tailerra
Otsailak 12	Jarduera fisiko osasuntsua
Martxoak 19	Elikadura eta nutrizio osasuntsua
Apirilak 30	Bizi ohitura osasuntsuak

Otsailak 12ko hitzaldia, aurrenekoa, jarduera fisiko osasuntsuaren ingurukoa izango da. Beste bi hitzaldien antzera, Pio Baroja kiroldegian burutuko dira eta 45-60 minutu inguru iraungo dute. Hitzaldi bakoitzak gai desberdin baten inguruan sakonduko duen arren, hiru hitzaldiek osotasunean, errefuxiatuen bizitza osasuntsuagoa egiten lagunduko dute. Aurrenekoan, jarduera fisikoaren eta sedentarismoa ekiditearen onurak azaltzearekin batera, azken honek sortu ditzakeen kalteak adieraziko zaizkie.

Martxoak 19an izango da bigarren hitzaldia eta honen gai nagusia, elikadura eta nutrizio osasuntsua izango da. Hitzaldi honetan, gure organismoaren eta jarduera fisikoak sortutako energia gastuaren, makronutriente zein mikronutrienteen, aminoazidoen, prebiotiko eta probiotikoen edo dieta orekatuaren inguruan hitz egingo zaie. Amaitzeko, azken hitzaldia Apirilaren 30ean izango da eta bizi ohitura osasuntsuen inguruan izango da. Azken saioa izango denez, bizi ohitura osasuntsuen inguruan hitz egiteaz gain, hiru hilabetetan zehar ikasitako guztiaz apur bat hitz egin ahal izango dute eta etorkizunerako gidalero zein aholkuak, etxera eramateko jarduera fisiko planeko ariketa fitxak eta hitzaldietako laburpenak emango zaizkie. Honez gain, azken topaketa hau aprobetxatuko da helduen programari amaiera emateko.

3.3.8 Topaketak

Apirilaren 30ean jarduera fisiko osasuntsu programa azken hitzaldi-tailerrarekin amaitu ostean, udako topaketak izango dira denak biltzeko hurrengo hitzorduak. Nahiz eta programa amaitu ostean denek guztien kontaktuak eta WhatsApp talde bat eduki elkarrekin geratzen jarraitu ahal izateko, topaketa hauek izango dira hurrengo elkarguneak. Topaketa hauen helburu nagusia, denak berriro bildu eta aspektu sozial eta afektiboa lantzea izango da gehien bat. Horretarako, bost topaketa antolatuko ditugu udan zehar eta horietan, haur, gazte zein helduentzat pentsatu eta prestaturiko jarduerak burutuko dira. Izan ere, aurreneko hiru topaketek gidoi berdina izango dute.

Haurrentzat joko desberdinak antolatuko dira beraien artean jolasteko eta bitartean, helduentzat mahai inguru bat antolatuko da, dena bazkari batekin amaitzeko. Azken bi topaketak berriz, apur bat desberdinak izango dira eta bazkariaren aurretik ibilaldi bat egingo dugu Donostiatik. Uztailean eta abuztuan izango dira eta egitaraua hurrengoia izango da:

Data	Topaketa
Uztailak 4	Ibilbidea eta gaur egungo egoera
Uztailak 18	Hemen daudenetik edukitako arazoak
Abuztuak 1	Zaletasunak, hobbyak eta aspektu positiboak
Abuztuak 15	Ibilaldia
Abuztuak 29	Ibilaldia

Uztailak 4ko topaketan, denek ezagutzen duten Pio Baroja kiroldegian bilduko gara. Haurrek, kiroldegiko kantxa izango dute bertan kirol eta joko desberdinetara jolasteko eta bitartean, gazte eta helduak, bilera gelan bilduko dira mahai inguru bat egiteko. Lehen egun honetako mahai inguruko gaia, pertsona bakoitzaren ibilbidea eta egungo egoera kontatzea izango da. Horretarako, pertsona bakoitzak, nondik datorren, zergatik etorri den, bere istorioa nolakoa izan den, orain dela zenbat denbora etorri den eta tankera horretako beste galderei erantzungo die. Mahai inguru horren helburu nagusia, errefuxiatuek beraien ibilbideak hobeto ezagutu eta babesa zein bata bestearekiko atxikimendua lortzea izango da.

Bigarren topaketa, Uztailaren 18an izango da eta egitura berdina izango du. Oraingo honetan ordea, mahai inguruaren gaia desberdina izango da. Izan ere, Euskal Herrian daudenetik izan dituzten arazo edo zailtasun desberdinen inguruan hitz egin beharko dute.

Helburua, arazo jakin bat gainditzeko prozesua azaltzea izango da beste errefuxiatu bat egoera berdineko batean aurkitzen bada, nola aurre egin jakin dezan. Hirugarren eta azken topaketa, Abuztuak 1ean izango da eta bertako mahai inguruko gaia aurrekoen desberdina izango da. Azken elkarketa honetan, Euskal Herrira etorri direnetik izan dituzten egoera, momentu eta une positiboak azaltzeaz gain, hobby, zaletasun eta etorkizuneko ametsak kontatu beharko dituzte. Helburua, elkar ahalik eta gehien ezagutu, etorkizuneko denbora libre partekatzen hasi eta elkar motibatu eta laguntzea izango da, denen artean ametsak egia bihurtzen saiatzeko.

Aurretik esan bezala, aurreneko hiru topaketen formatua berdina da eta azken bi elkarketekin elementu bat partekatzen dute: bazkaria. Bost topaketetan, bazkari bat egingo da kiroldegi kanpoko mahaietan eta hau, eguna borobildu eta une atsegin eta lagunkoi bat igarotzeko egingo da. Horretarako, errefuxiatu bakoitzari, jarduera fisiko osasuntsu programako hitzaldietan ikasitakoa praktikan jartzeko, janaria ekartzea eskatuko zaio. Janari hori, beraien jatorrizko herrialdeetako tradiziozko zerbait izatea proposatuko zaie, horrela, kultur aniztasuna lantzeaz gain, denekin janaria eta honen istorioa partekatzeko.

Azken bi egunetan, Abuztuak 15 eta 29an, ibilaldi bat egingo da topaketekin eta helduen programazioarekin amaitzeko. Ibilaldi hauen ibilbidea nahieran aukeratuko dute. Programan zehar ibilaldi, auzo eta ingurune desberdinak ezagutu dituztenez, orain ibilaldiak euren kasara prestatzeko parada izango dute. Ibilaldi hauek gazte, heldu zein familientzako egingo dira eta helburu nagusia, elkarren arteko harremana sendotu eta une atsegin bat pasatzea izango da. Hasiara Pio Baroja kiroldegian izango da eta amaiera berriz Ondarretako hondartzan. Bertan bainu bat hartu eta jolasteko aukera izango dute hau amaitzean, aurreko hiru topaketetan bezala, bazkaria egingo dutelarik guztiek batera.

Topaketa hauek, guztiak bildu eta kontaktuan jarraitzeko aitzakia besterik ez dira izango: elkar babestu eta laguntzeko, jarduera fisikoa praktikatu edo plan desberdinak burutzeko harremanak izan eta bizitza errazteko baliabide gehiago izateko. Nahiz eta helduen programa ofizialki hemen amaitu, helburua, beraien kabuz gelditzen jarraitzea izango litzateke ikasitakoa praktikan jarritz.

3.3.9 Haurren plangintza

Haurren plangintza, helduena baina askoz ere erraz eta sinpleagoa izango da. Izan ere, lau egunez osatua egongo da soilik eta Irailean kokatuko da. Plangintza honen helburua, haurrei inklusio prozesuan laguntzea izango da eta horretarako, Iraileko aurreneko lau astelehenetan, hilak 6, 13, 20 eta 27an, hain zuzen ere, Pio Baroja kiroldegian bilduko dira eskola bukatu ondoren. Haurren inklusio prozesua, helduena baina errazagoa izango da, izan ere, sozializatzerako garaian, normalean, ez dute arazorik izaten. Halere, adin hauetako haurrekin, ezinbestekoa da sozializazio prozesu hau beraien garapen eta etorkizunari begira, eta horretarako baliabide garrantzitsua izango da jarduera fisikoa eta kirola. Izan ere, ikerketa askok frogatu duten bezala, jarduera fisikoa oso tresna baliagarria da inklusiorako eta bizitzan ezinbestekoak diren baloreetan hezitzeko.

Beraz, prozesu hau ongi beteko dela ziurtatzeko, gobernuz kanpoko erakundeen errefuxiatuentzako programetan dauden gazteenei laguntzeko diseinatua egongo da atal hau. Lau egunak, kirol desberdinak ezagutu eta praktikatzeko pentsatuta egongo dira. Horrela, helduen programan gertatzen zen bezala, elkar ezagutzeko jokoak eta jolasak burutuko dituzte eta horien ondoren, talde kirolekin erlazionatutako jokoak. Izan ere, Iraila amaieran hasiko da eskola kirola eta haurren programaren helburuetako bat, haur hauentzat eskola kirolean hasteko zubi lana egitea izango da; horrela, eskola kirolan hasitakoan, bertan egingo diren jarduerak ezagutzea errazagoa egingo zaie eta integratuago eta erosoago sentituko dira. Honez gain, haurren bati kirol bat gustatzen bazaio zehazki, familiaren inguruko kirol horretako klubei bideratuko litzaieke haurra kirol hori praktikatzen jarraitzeko aukera izan dezan.

Haurren programak, haurrak integratu eta hauen inklusio prozesuan laguntzeaz gain, bigarren plano batean, gurasoen inklusio prozesuan ere eragin positiboa izango du. Izan ere, haurrak eskola kirolean hasi baino lehen bertan egingo dutena ikasiz gero, inklusio prozesuan laguntzeaz gain, aurrerago partidak hasten direnean eta errefuxiatuen gurasoak partida horiek ikustera joatean, gurasoen inklusioa ere ahalbidetuko dugu beste familiekin harremana landuz.

4. Ebaluazioa

Programari dagokionez, honen eraginkortasuna egiaztatzeko, neurketa desberdinak egingo ditut, zeinak helburuak betetzen diren ebaluatzeko erabiliko diren. Esan behar da, neurketa objektiboak eta subjektiboak erabili ditudala pertsonen inguruko lorpenak zein programarekin lotutakoak neurtzeko. Programaren helburu orokorrak gauzatzea, helburu espezifikoak betez gero lortuko dugun emaitza izango da, hau da, helburu txikiagoak betetzearen ondorioa.

Neurketa subjektiboak egiteko, programaren hasieran eta amaieran nik neuk diseinatu dudan galdetegia pasako nieke errefuxiatuei (eranskina 2). Galdetegia nik diseinatzearen arrazoa erraza da, izan ere, horrela, nire konklusioak atera eta balorazioa egiteko aukera izango dut. Horretarako, ez dut balidatuta dagoen tresna zehatzik behar eta nahi dudan informazioa soilik lortzeko, 12 galderako galdetegi labur bat sortu dut. Galdetegi labur hau, besteak beste, fisikoki, sozialki eta psikologikoki zein egoeratan dauden ezagutzeko eta honez gain, beraien pertzepzioa neurtzeko baliatuko dut: zehazki, beraien maila fisiko, sozial eta psikologikoarekiko daukaten pertzepzioa.

Pertzepzio honi eman diodan garrantzia handiak arrazoi bat dauka. Proiektu honen helburuak ikusirik, argi geratu da honezkero, ez dudala errefuxiatuen kirol errendimendua handitu ez eta pisua jaitea lortu nahi. Askoz haratago doa proiektu hau eta ezarri ditudan helburuak betetzeko, ezinbestekoa izango da beraiak arlo hauetan daukaten pertzepzioa hobetzea. Izan ere, hau hobetuz gero, beste guztia atzetik joango bait litzateke: auto-konfiantza, auto-estimua, beraien buruarekiko balorazio eta ongizatea... Galdetegia programaren hasieran eta amaieran berriz ere pasatzearen arrazoa, hasierako zein amaierako egoerak ezagutu eta desberdintasunik egon den egiaztatzeko aukera izatea izan da. Horrela, programaren balorazioa egingo nuke: ekimen eta jarduerak ondo planteatuta dauden helburuak lortzeko, helburuak eskuragarriak diren, programa errealitatearekin bat datorren, errefuxiatuei programatik gehien gustatu zaiena zer den eta baita aldatuko luketena ere. Neurketa objektiboak egiteko berriz, programako planifikazio eta saioetako datuak hartuko ditut. Saio kopurua, jarduera desberdin kantitatea, Donostia hirian ezagututako auzo desberdinen kantitatea, arlo desberdinei zein adin desberdinei orientatuta eginiko saio kopurua.

5. Ondorioak

Ikerketa askok frogatu dutenez, kirola eta jarduera fisikoa populazio ahulei, hara nola, immigranteei, indigenei, errefuxiatuei eta arretarik gabekoei laguntzeko tresna paregabea da. Askotan, pertsona horiek dituzten zerbitzu pertsonalen eskasiak, inguruarekiko ezjakintasunak, oztopo ekonomiko, kultural eta linguistikoek, maila sozioekonomiko baxuak eta arazo gehigarri indibidual eta familiarrek, beren bizitzetan eragin negatiboak izaten dituzte. Gainera, komunitate horietako gazteek, askoz aukera gehiago izaten dituzte garapen-eremua ez oso onuragarriak izateko, hala nola, arduragabekeria, nahasmen pertsonala eta anbiguotasuna nortasunaren eraketarekin, bizi-helburuak galtzea, autoestimu baxua, gutxiegitasun-sentimenduak, bizitzarekiko desilusia, depresioa, porrotaren beldurra edo harreman suntsitzaileak. Jarduera fisikoa, honi guztiari aurre egiteko tresna erabilgarria izateaz gain, doakoa, dibertigarria eta atsegina dela jakinda, zerbait egiten asteko unea dela uste dut.

Egoera honi buelta ematen hasteko asmoarekin proposatzen dut jarduera fisiko osasuntsu programa hau. Horretarako, helburu handinahikoak ezarri ditudan arren, denak betetzeko itxaropen irmoa adierazi nahi dut. Izan ere, helburu guztiak errealitatean errotu eta gauzatzeko modukoak direla programan zehar agerikoa da. Gainera, programaren hasiera eta amaieran pasako dudan galdetegiarekin, gertutik ezagutu eta neurtuko ditut errefuxiatuengan egon diren aldaketak zein programaren hobetzeko eta puntu fuertek zeintzuk diren. Helburu espezifikoetako aurrenekoarekin hasita, esan dezakegu multzo horretako helburu orokorrenetako bat dela eta aurretik aipatutako galdetegiarekin neurtuko dut. Halere, programaren gauzatze hutsak ondorio hori beteko dela begi-bistan uzten du. Izan ere, programa guztiko egitura, saioen ordena eta antolaketa, irakasle eta monitoreen aukeraketa, saioen dinamika... dena dago pentsatuta errefuxiatuei onena eskaini, ahalik eta eroso eta egokien sentitu daitezen.

Jarduera fisiko desberdina burutu eta ezagutzeko izango duten aukera zabala, bigarren helburu espezifikoarekin lotuko dut. Izan ere, errefuxiatuek ez dituzte guk izan ditugun aukera guztiak izan eta dauden egoeran egonda, jarduera fisikoa burutzea da buruan daukaten azken kezka. Honez gain, hemen egon diren denboraldian eta beraien herrialdean pasatakoan, ez zuten aukera handirik izango jarduera fisiko mota eta aukera desberdinak ezagutzeko: programa honen bitartez, hori aldatzea lortuko dugu.

Gainera, Donostiara iritsi eta bizimodu berria zerotik hasteko prozesu honetan, ez dute jakiten, eranskinetako elkarrizketatik ondorioztatzen den moduan, ez nondik hasi ezta nora joan ere. Arazo hori konpontzeko dago pentsatuta hirugarren helburu espezifikoak, hain zuzen ere. Programaren barruan hiriko auzo desberdinak ezagutzeko aukera izateaz gain, auzo bakoitzeko instalakuntza eta eraikin garrantzitsuenak ere ezagutuko dituzte eta horrela, edozein arazoren aurrean, nora jo jakingo dute.

Bestalde, aurretik esan bezala, buruan dituzten kezka eta arazoak alde batera utzi eta apur bat egunerokotik ihes egiteko aukera bat izango da programa hau eurentzat. Saio desberdinek erakutsitako eskaintza zabala, aukera paregabea izango da jende berria modu atsegina eta dibertigarri batean ezagutu eta lagun berriak egiteko. Horrela, beraien baitan dituzten konplexuak alde batera utzi eta gizarteratze prozesuan laguntzeko balioko die programak, laugarren, bostgarren eta zazpigarren helburu espezifikoak horrela betetzen direlarik. Honez gain, pasatako galdetegiak ere lagunduko dit helburu hauek bete diren neurtu eta egiaztatzen.

Programan aurreikusitako ekintzak eta horien praktikotasuna programak irauten duen epean bakarrik geratu ez daitezkeen, hitzaldi eta tailerrak ere sartu ditugu programa horretan. Izan ere, helburua ez da jarduera fisiko osasuntsua egitea soilik, baizik hortik haratago bizi estilo osasuntsu batera hurbiltzeko pausoak eskaintzea. Tailer eta hitzaldi horiek aurrera eramanda, elikadura zein bizi estilo eta ohitura osasuntsuen eta sedentariismoaren arriskuen inguruko ezagutzak barneratzen hastea nahiko genuke. Gainera, informazio hau guztia erraztuko zaienez beraien etxetara eramateko, etorkizunean betetzen jarraitzea izango da erronka. Dena den, seigarren helburu espezifikoak betetzen dela argi geratzen da.

Amaitzeko, bi helburu orokor nagusi ditugu. Hauek, jarduera fisiko osasuntsu programa hau aurrera eramanda soilik beteko direla argi geratzen da. Izan ere, amaierako inklusio eta gizarteratzea lortzeko erabiliko dugun tresna, jarduera fisiko osasuntsua izango da eta programaren diseinu, egitura eta antolaketa dela eta, berdintasuna, ekitatea eta guztien eskubide berdintasuna aldarrikatu eta bultzatzen dela argi geratzen da. Horren adierazle argi dira kiroldegiko amaierako saioak, izan ere, kiroldegiko taldearen barnean integratuta bukatzea dute helburu.

Proposaturiko jarduera fisiko osasuntsu programa, aurrera eraman beharko litzatekeen proiektu bat dela uste dut. Bizi garen 21. mendean, geroz eta globalizatuagoa eta permisiboagoa den gizarte honetan, ezinezkoa behar luke errefuxiatu zein populazio ahulek

jasaten duten bazterkeria eta eskubideen urraketa. Berdintasunak behar luke izan gure gizartearen ardatz eta ez gaur egun aberastasunak ezarritako sailkapen klasistak. Denek ez dute jaio garen tokian jaiotzeko guk bezainbeste zorte izan, baina horrek ez du esan nahi aukera eta eskubide berdinak edukitzeko eskubidea ez dutenik. Proposatu dudan proiektu hau, gizarteratzean eta inklusioan laguntzeko tresna merke, atsegin, osasuntsu eta dibertigarri bat izateaz gain, eraginkorra eta erabilgarria ere badela frogatu nahi izan dut.

6. Etorkizunerako ildoak

Etorkizunari begira, programa hau eraginkorra eta aplikagarria izateko, gobernuz kanpoko erakunde eta udaletxeen arteko elkarlana ezinbestekoa izango da elkarlan hori izango baita programaren oinarria eta bermea. Gainera, nahiz eta nik errefuxiatuetan oinarritu lana, aplikagarria izango litzateke gizarteratze beharra duen pertsona ororentzat aldaketa txikiak egin. Honez gain, nahiz eta programaren egitura eta antolamendua nik diseinatu ditudan, ondo legoke saio bakoitzean sakondu eta hauek garatzea FITT-PV printzipioaren arabera. Bukatzeko, egungo egoera ikusirik, Covid-19aren egoera desberdinetara egokitzeko programa honetan aldagaiak egingo beharko lirateke.

7. Lanaren mugak

Lanaren mugarik handiena, aurrez ezarritako gehieneko luzera izan da. Hau dela eta, ezin izan dut lana gustatuko litzaidakeen bezainbeste garatu eta sakondu. Honez gain, Covid-19a dela eta, ezin izan ditut pentsatuta nituen ideia guztiak nahi bezala gauzatu. Bestek beste, elkarrizketak telefonoz egin behar izan ditut aurrez-aurre egin beharrean eta honez gain, ezin izan dut aurrera eraman gurutze gorrian egin nahi nuen jarduera fisiko osasuntsuaren hitzaldia.

8. Eranskinak

Eranskina 1

Gurutze gorriko Ane Albisu teknikoarekin eginiko elkarrizketako galdera esanguratsuenak:

- **Zenbat errefuxiaturi ematen dizkiezue laguntza gaur egun?**

Oraintxe bertan, 24 pertsona ditugu gure erakundearenak diren etxebizitzetan banatuta. Familiak, emakumezkoak, gizonezkoak... apur bat denetarik. Hauek, 2 urteko epe batean, etxebizitza eta jan gastuetan laguntzen ditugu, baina hauez gain, beste errefuxiatu ugari ere ematen dizkiegu laguntzak. Geroz eta laguntza eskaera gehiago izaten ditugu eta egoera ez da erraza.

- **Nola iristen dira osasun fisiko eta psikologikoari dagokionez?**

Osasun mental zein fisikoari dagokionez oso kaltetua iristen dira. Osasun mentalarekin hasiz, kontuan hartu behar dugu errefuxiatuak haien lurraldeak atzean uztera behartuak ikusten direla, haien bizitza arriskuan ikusten dutelako eta bizi berri bat bilatzeko migratu egin behar dutelako ezinbestean. Jaioterria atzean uztea eta haien familiarrez agurtzea oso gogorra izan ohi da, eta horri Espainiarako bide zail eta arriskutsua gehitzen badiogu (pateran itsasoan, talde armatuak...), psikologikoki oso ukituta iristen dira. Gainera, behin hona iristen direnean, gauzak ez dira espero bezain errazak, eta bazterketa eta pobrezia aurre egin behar izaten diete, askotan inguruan sare sozial sendorik eduki gabe.

Osasun fisikoari dagokionez, behin helmugako herrialdera heltzen direnean, beste eginbehar garrantzitsuago batzuk dituztelako besteak beste, kirola alde batera uzten dute. Izan ere, haien buruan gehiago larritzen dituen gaiak dituzte (paperak, pobrezia...), eta kirolaren garrantzia bigarren plano batean geratzen da. Elikadurarekin berdina gertatzen da; ez diote arreta berezirik jartzen jaten dutenari, eta are gehiago, orokorrean janari merkeena "kalitate txarrekoa" izaten denez, hori erosten dute. Fisikoki, beraz, haien gorputza zaintzeari uzten diote, esan bezala, beste lehentasun batzuk dituztelako.

- **Jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutako jarduerak antolatzen dituzue?**

Gurutze Gorriaren kasuan, Donostiako kirol txartela ematen zaie dohainik (udalarekin egindako hitzarmen batengatik), eta beraz, Gurutze Gorriko pisuetan daudenak badute kiroldegi publikoetara joatea. Hortik haratago, ez da inongo ekintza zehatzik egiten haiekin kirolarekin harremandutakoa. Halere, bultzada bat beharrezkoa litzatekeela uste dut.

- **Zuen ustez, baliabide eta jarduera gehiago behar dira gizarteratzen laguntzeko? Jarduera fisikoak eta kirolak gizarteratzen lagun dezakete?**

Bai, inongo dudarik gabe. Kirolak, ongizate mental zein fisikoa eskaintzen die pertsoneri, eta norbera bere buruarekin hobeto sentitzea dakar. Horri taldean eginiko kirola gehitzen badiogu, integrazio eta inklusio gune bat sor daiteke dudarik gabe. Hau da, kirola taldean egiten hasteak jende gehiago ezagutzea dakar, erregularatasun batean ikustea eta haiekin harremana sortzea, eta hori da lehen urratsa errefuxiatuen integrazioarako.

Honez gain, CEAR Euskadiko arduradunekin elkarrizketa bat izaten sarritan saiatu nintzen. Ez zidatenez erantzuten, CEAR Euskadiko webgunetik ondorengo 2019. urteko datuak hartu ditut egoeraz apur bat hobeto jabetzeko²:



Gure lantalde juridikoak
1.127 pertsona artatu ditu.



300 parte-hartzaitetik gora izan ziren "Mugak gurutzatzen dituzten bizitzak" biltzarrean.



300 pertsonari baino gehiagori egin diegu harrera Oñatiko eta Tolosako gure zentroetan.



Bidaiderik gabeko **307** gazte artatu ditugu *Hemen* programaren baitan.



59 pertsona artatu ditugu Harrera programako pisuetan.



1.082 parte-hartzaitetik izan ziren *Bizilagunak* kulturarteko bazkarietan, Araban.



Gizarteratze-taldeak
727 pertsona artatu ditu.



Arrazagatiko diskriminazioaren **11** biktima artatu ditugu Eraberean sarearen bidez.

² CEAR euskadiko webgunetik hartutako irudia: <https://www.pear-euskadi.org/wp-content/uploads/2020/09/Memoria-anual-euskera-WEB.pdf>

Eranskina 2

Test-a

Jarduera fisiko programa osasuntsuaren hasiera eta amaieran errefuxiatuei pasako dieten nik diseinaturiko test-a. Betetzeko, kontuan hartu *1-oso txarra/gutxi* eta *5- oso ona/asko* dela:

Adina: urte

Jatorria:

Sexua:

Galderak	1	2	3	4	5
1- Zure osasun maila fisikoa nolakoa dela uste duzu?					
2- Psikologikoki nola aurkitzen zara?					
3- Eta sozialki?					
4- Auto-konfiantza maila					
5- Zure buruarekiko konplexuak					
6- Egunerokoan dibertitzeko eta kezkak ahazteko dituzun aukerak					
7- Besteekin erlazionatzeko adorea					
8- Praktikatzen duzun jarduera fisiko kantitatea					
9- Jarduera fisikoa praktikatzeko duzun aukera					
10- Jarduera fisiko mota desberdinen inguruan dituzun ezagutzak					
11- Bizi estilo osasuntsuaz dituzun ezagutzak					
12-Hiriaren ezagutza maila					

Jarduera fisiko programa osasuntsua hasi baina lehen erantzuteko:

- Beldurrak eta kezkak

.....

- Zer espero duzu?

.....
.....

- Proiektu honek lagunduko dizula uste duzu?

.....
.....

Jarduera fisiko programa osasuntsua burutu eta gero:

- Zure espektatibak bete dira?

.....
.....

- Gehien gustatu zaizuna? Eta gutxien?

.....
.....

- Onura edo laguntzarik nabaritu duzu?

.....
.....

- Zerbait aldatuko zenuke?

.....
.....

9. Bibliografía

ACNUR España, <https://www.acnur.org/programas-y-alianzas-deportivas.html> (2020ko abenduaren 8an jaso).

Airasca, D. A. & Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Editorial Nobuko.

Akandere, M. & Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *Publisc standard*, <http://www.udeportes.cl/secciones/salud/documentos/ansiedadyejercicio.doc> (2020ko apirilaren 20an jaso).

Pollock, M. L., Gaesser, G. A., Butcher, J. D., Després, J. P., Dishman, R. K., Franklin, B. A., & Garber, C. E. (1998). ACSM position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in sports and exercise*, 30 (6), 975-991.

Arent, S. M., Landers, D. M., & Etnier, J. L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Aging and physical Activity*, 8(4), 407-430.

Beregüí, R. & Garcés de los Fayos, E. (2007). Valores en el deporte escolar: Estudio con profesores de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (2), 89-103.

Berlin, R. A., Dworkin, A., Eames, N., Menconi, A., & Perkins, D. F. (2007). Examples of sports-based youth development programs. *New Directions for Youth Development*, 115, 85–106.

Biddle, S. J., Fox, K. R., Boutcher, S. H., & Faulkner, G. E. (2000). The way forward for physical activity and the promotion of psychological well-being. *Physical activity and psychological well-being*, 154-168.

Block, K., & Gibbs, L. (2017). Promoting social inclusion through sport for refugee-background youth in Australia: Analysing different participation models. *Social Inclusion*, 5(2), 91-100.

Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (eds.) (1994). *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. Human Kinetics Publishers: Illinois.

Brendtro, L. & Brokenleg, M. (2009). *Reclaiming youth at risk: Our hope for the future*. Solution Tree Press.

Brustad, R. & Parker, M. (2005). Enhancing positive youth development through sport and physical activity. *Psychologica*, 39, 75-93.

Bull, F., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., & Pratt, M. (2004). Physical Inactivity. In M. Ezzati, A. D. Lopez, A. Rodgers, & C. J. L. Murray (Eds.), *Comparative Quantification of Health Risks. Global & Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk 1*, 731-883. World Health Organization.

Ezzati, M., Lopez, A. D., Rodgers, A. A., & Murray, C. J. (2004). *Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors*. World Health Organization.

Cairnduff, S. (2001). *Sport and Recreation for Indigenous Youth in the Northern Territory: Scoping Research Priorities for Health and Social Outcomes*, Darwin: Cooperative Research Centre for Aboriginal and Tropical Health and Australian Sports Commission.

Candel, N., Olmedilla, A. & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8 (1), 61-77.

Cantón Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1, <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521> (2021eko apirilaren 20an jaso).

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 98-124.

Coelho, F., (2019). "Inclusión", <https://www.significados.com/inclusion/> (2021eko apirilaren 20an jaso).

Collingwood, T. R. (1997). Providing physical fitness programs to at-risk youth. *Quest*, 49(1), 67-84.

Crews, D.J. & Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychological stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 114-120.

D' Amours, Y. (1988). *Activité physique: Santé et maladie*. Québec/Amérique. Canadá.

Dagkas, S., Benn, T., & Jawad, H. (2011). Multiple voices: Improving participation of Muslim girls in physical education and school sport. *Sport, Education and Society*, 16(2), 223-239.

Damon, W. (2004). What is positive youth development? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13–24.

De la Salud, A. M. (2017). *Promoción de la salud de los refugiados y los migrantes: proyecto de marco de prioridades y principios rectores para promover la salud de los refugiados y los migrantes: informe de la Secretaría* (Nº. A70/24). Organización Mundial de la Salud.

De Miguel Calvo, J. M., Gallo, I. S., De las Mozas Majano, O., & López, J. M. H. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 589-604.

Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.

Doherty, A., & Taylor, T. (2007). *Sport and physical recreation in the settlement of immigrant youth*. *Leisure/loisir*, 31(1), 27-55.

Dukic, D. McDonald, B., & Spaaij, R. (2017). Being able to play: Experiences of social inclusion and exclusion within a football team of people seeking asylum. *Social Inclusion*, 5(2), 101-110.

Dworkin, J. B., Larson, R. W., & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 17–26.

Elbe, A. M., Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Ries, F., Kouli, O., & Sanchez, X. (2018). Acculturation through sport: Different contexts different meanings. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(2), 178-190.

Escartí, A., Buelga, S., Gutiérrez, M., & Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social. *Revista de psicología general y aplicada*, 62 (1-2), 45-52.

Fader, N., Legg, E., & Ross, A. (2019). The relation of sense of community in sport on resilience and cultural adjustment for youth refugees. *World Leisure Journal*, 61 (4), 291-302.

Flynn, R. J. (2008). Communities that care: A comprehensive system for youth prevention and promotion, and Canadian applications to date. *IPC Review*, 2 (3), 83-106.

García-Martos, M., Calahorra, F., Torres-Luque, G. & Lara, A. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento mixto sobre la condición física en mujeres jóvenes con sobrepeso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 11-16.

González, J. & Garcés de los Fayos, E. J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en busca del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 87-104.

González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131.

Griciūtė, A. (2016). Optimal level of participation in sport activities according to gender and age can be associated with higher resilience: Study of Lithuanian adolescents. *School Mental Health*, 8, 257-267.

Guillén del Castillo, M., & Ginela, L. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Editorial Médica Panamericana.

Ha, J. P., & Lyras, A. (2013). Sport for refugee youth in a new society: The role of acculturation in sport for development and peace programming. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 35 (2), 121-140.

Hadfield, K., Ostrowski, A., & Ungar, M. (2017). What can we expect of the mental health and well-being of Syrian refugee children and adolescents in Canada? *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 58 (2), 194-201.

Health Resources and Services Administration. (2011). Shortage designation: Health professional shortage areas & medically underserved areas/populations. (<http://bhpr.hrsa.gov/shortage/> 2021ko apirilaren 20an jaso).

Heyward, V.H. (1996). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Paidotribo: Barcelona.

Holmes, D.S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (ed.), *Exercise psychology. The influence on physical exercise on psychological process*, Nueva York: John Wiley, 39-63.

Jani, J., Underwood, D., & Ranweiler, J. (2016). Hope as a crucial factor in integration among unaccompanied immigrant youth in the USA: A pilot project. *Journal of International Migration and Integration*, 17(4), 1195-1209.

Keddie, A. (2011). Supporting minority students through a reflexive approach to empowerment. *British Journal of Sociology of Education*, 32 (2), 221-238.

Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170–183.

Lawlor, D.A. & Hopker, S.W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767.

Lázaro Lorca, M. (2019). Mujeres Refugiadas en España:" te arriesgas a todo, a perder o a ganar". Trabajo de Fin de Grado leído el 10 de junio de 2019, <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/32316/TFG-%20Lazaro%20Lorca%2C%20MarAa%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (2021ko apirilaren 20an jaso).

Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25, 10–16.

Luo, Y., Xu, J., Granberg, E., & Wentworth, W. M. (2011). A longitudinal study of social status, perceived discrimination, and physical and emotional health among older adults. *Research on Aging*, 34 (3), <https://doi.org/10.1177/0164027511426151> (2021ko apirilaren 20an jaso).

Mariño Menéndez, F. M. (2008). La Convención de Ginebra sobre los Estatutos de los Refugiados. *RECORDIP*, 1(1), <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/recordip/issue/view/8> (2021ko apirilaren 20an jaso).

Marshall, E., Butler, K., Roche, T., Cumming, J., & Taknint, J. (2016). Refugee youth: A review of mental health counselling issues and practices. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 57 (2A), 308-319.

McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A. (1991). *Psychological effects of aerobic fitness training. Research and theory*. Nueva York: Springer-Verlag.

Moliner, O., Martínez, R., Garatechea, N. & Márquez, S. (2010). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias de medias por participación deportiva y el día de la semana. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 103-116.

Mugiment. Proyecto colaborativo para lograr una sociedad vasca activa (2020), <https://mugiment.euskadi.eus/inicio/> (2020ko abenduaren 20an jaso).

Nathan, S., Bunde-Birouste, A., Evers, C., Kemp, L., MacKenzie, J. & Henley, R. (2010). Social cohesion through football: A quasi-experimental mixed methods design to evaluate a complex health promotion program. *BMC Public Health*, 10 (1), 587-587.

Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J. & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20, 272-284.

Nichols, G. (2004). Crime and punishment and sports development. *Leisure studies*, 23 (2), 177-194.

Olliff, L. (2008). Playing for the future: The role of sport and recreation in supporting refugee young people to “settle well” in Australia. *Youth Studies Australia*, 27 (1), 52-60.

Organización Mundial de la Salud, <https://www.who.int/es/> (2021eko apirilaren 20an jaso).

Organización de las Naciones Unidas. Mujeres (2016). Mujeres refugiadas y migrantes, <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/women-refugees-and-migrants> (2021eko apirilaren 20an jaso).

Palmer, C. (2009). Soccer and the politics of identity for young Muslim refugee women in south Australia. *Soccer & Society*, 10 (1), 27-38.

Pascoe, E. A., & Richman, L.S. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135, 531–554.

Peláez Paz, C. (2016). De la emergencia a la inclusión social y laboral: Derechos Humanos y personas refugiadas. *Revista de Educación social*, 23, 220-242.

Pelletier, K. *Longevidad, como alcanzar nuestro potencial biológico*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

Pieloch, K., McCullough, M., & Marks, A. (2016). Resilience of children with refugee statuses: A research review. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 57 (2A), 330-339.

Pittman, K. J. (1991). Promoting youth development: Strengthening the role of youth service and community organizations. School K-12. Paper 42. <http://digitalcommons.unomaha.edu/slcek12/42> (2021ko apirilaren 20an jaso).

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. (2019). Organización Panamericana de la Salud. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf (2021ko apirilaren 20an jaso).

Plan integral para la actividad física y el deporte (2010), <http://www.planamasd.es/sites/default/files/recursos/libro-plan-a+d.pdf> (2020ko abenduaren 20an jaso).

Prior, M. A., & Niesz, T. (2013). Refugee children's adaptation to American early childhood classrooms: A narrative inquiry. *The Qualitative Report*, 18 (20), 1-17.

Rejeski, W. J., Brawley, L. R., & Shumaker, S. A. (1996). Physical activity and health-related quality of life. *Exercise and sport sciences reviews*, 24 (1), 71-108.

Remor, E., & Rueda, M. C. P. L. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41 (3), 313-322.

Robinson, D. B., Robinson, I. M., Currie, V., & Hall, N. (2019). The Syrian Canadian sports club: A community based participatory action research project with/for Syrian youth refugees. *Social Sciences*, 8 (6):163, <https://doi.org/10.3390/socsci8060163> (2021ko apirilaren 20an jaso).

San Martín, H. (1985). *La crisis mundial de la salud: problemas actuales de planificación, organización y gestión de los servicios de salud*. Madrid: Ciencia-3.

Sánchez, D. M., Estrada, E. M., Velázquez, L. B., García, R. F. B., Rodríguez, M. M., González, C. R. & del Rosal, R. S. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Fundación "La Caixa".

Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 921–948.

Seat, R. (2000). *Factors affecting the settlement and adaptation process of Canadian adolescent newcomers 16-19 years of age*. Toronto: Family Service Association of Toronto.

Shakya, Y. B., Guruge, S., Hynie, M., Akbari, A., Malik, M., Htoo, S., Khogali, A., Mona, S. A., Murtaza, R., & Alley, S. (2010). Aspirations for higher education among newcomer refugee youth in Toronto: Expectations, challenges, and strategies. *Refuge: Canada's Periodical on Refugees*, 27 (2), 65-78.

Smith, R., Spaaij, R., & McDonald, B. (2019). Migrant integration and cultural capital in the context of sport and physical activity: A systematic review. *Journal of International Migration and Integration*, 20 (3), 851-868.

Tribe, R. (2005). The mental health needs of refugees and asylum seekers. *Mental Health Review Journal*, 10 (4), 8-15.

Stanner, S. (2004). At least five a week. Evidence of the impact of physical activity and its relationship to health. *A report from the Chief Medical Officer on physical activity*, Nutrition Bulletin, 29, 350–352.

Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J. (2003). Quality of life theory III. Maslow revisited. *The Scientific World Journal* 3, 1050-1057.

Weiss, M. R., Stuntz, C. P., Bhalla, J. A., Bolter, D., & Price, M. S. (2013). 'More than a game': Impact of The First Tee life skills programme on positive youth development: Project introduction and Year 1 findings. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5, 214–244.

Welty Peachey, J., Lyras, A., Borland, J. & Cohen, A. (2013). Street Soccer USA: Preliminary findings of a sport-for-homeless intervention. *Journal of Research*, 8 (1), 3–11.

White, R. L. & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10 (2-3), 379-393.

Whitley, M. A., Coble, C. & Jewell, G. S. (2016). Evaluation of a sport-based youth development programme for refugees. *Leisure*, 40 (2), 175-199

World Health Organization. (1946). Constitución Statement. Ginebra: OMS.