

EKINTZARAKO **ORIENTABIDE PRAKTIKOAK**



9 9 6 2 9

Gkef fGdA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

**Gipuzkoako
Foru Aldundia**
Kultura, Lanbide, Gazteria
eta Kirol Departamentua



**ETORKIZUNA
ORAIN**

11. ORIENTA- BIDE DIDAKTIKOAK

DES GAITASUNEN ARABERA

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) horrela definitzen du **desGAITASUNA** "giza organismoaren ezaugarrien eta bizi den gizarteko ezaugarrien arteko elkarrekintza bat islatzen duen fenomeno konplexu bat".

Hitzak barne hartzen ditu gorputze-ko egitura edo funtzio batean eragina duten arazoak, jarduerari dagozkion mugak eta horien ondorioz partaidetzan izaten diren murriztapenak.



Eskrima egokituko Eskola Fortuna K.E.

Gida honen bigarren zatiaren helburua heziketa fisikoko profesional eta eskola adineko kiroleko monitoreentzat, hala ikastetxeetan daudenentzat zein inguruko klubetan daudenentzat, lagungarri izatea da.

Bigarren zati honetan prozesu inklusibotan dauden desgaitasuna duten pertsonetako esku-hartzeak ahalik eta ondoen egiteko kontuan izateko jarraibideak jasotzen dira.

KIROL JARDUNAREN ONURAK DESGAITASUN EGOERAN DIREN PERTSONENTZAT

DesGAITASUNAREN kontzeptu zabalaren barnean aukera ugari aurki ditzakegu eragina duen gorputzeko atal eta haren intentsitatearen arabera. Kasu guztietarako, izan eragin intelektualak, mugimenduekin lotuak edo zentzumenekoak, arin, moderatu zein larriak, jarduera fisikoa egitea gomendagarria da, betiere, profesional kualifikatuek gainbegiratuta.

Juan Mora Noguerak 2018an Vida Saludable aldizkarian argitaratutako artikuluko batean adierazitakoaren arabera, kirol egokituaren zenbait onura dira:

- 1. ONURA FISIKOAK:** Kirol jardunak onura fisiko bereziki adierazgarriak dakartza desGAITASUNA duten pertsonentzat, esate baterako, odolaren zirkulazioa hobetzea, giharrak garatzea eta oreka zein koordinazioa hobetzea. Kirolak sasoi fisikoa hobetzen du (erresistentzia, abiadura, indarra, mugikortasuna), koordinazioa hobetzen du (orientazioa, oreka, erreakzioa, pertzepzioa, egokitzea, erritmoa), mugikortasun ezaren ondoriozko gaixotasunak prebenitzen ditu eta desGAITASUNA duten pertsonak bere egunerokotasunean duen segurtasuna eta malgutasuna ere hobetu egiten ditu. Kirol modalitate guztiak abagunea dira pertzepzio eta mugikortasunarekin lotutako gaitasunak hobetu eta oreka eta koordinaziozko gaitasunak eskuratu eta hobetzeko.
- 2. SOZIALIZAZIOAREN ONURAK:** Kirola oso tresna eraginkorra da desgaitasun/ dependentzia maila altua duten pertsonen kolektiboak gizarteratzeko. Udal, lurralde, nazio edo nazioarte mailan giza harremanak sustatzen dituzten ekitaldi eta lehiaketak daude; oso garrantzitsuak dira kirolaren bidez bizikidetzak sustatzeko eta integrazio eta bizikidetzak positiborako egiazko tresna dira. Joko Paralinpikoak, Special Olympics, etab.

Kirolaren eta jarduera fisikoaren bidez desGAITASUNA duten pertsonen garapen sozialerako funtsezkoak diren alderdiak susta daitezke, besteak beste, trebetasun sozialak, berdinen arteko harremanak, arauen onarpena, kooperazioa, aitortza, tolerantzia, enpatia, motibazioa eta talde-lana.
- 3. ONURA PSIKOLOGIKOAK:** Kirol jarduerak, beti adituen kontrolpean, desGAITASUNA duten pertsonen artean onura psikologikoak dakartza, besteak beste, norbere burua gaingartzeko grina sustatzea, independentzia, balio pertsonala, askatasuna, erantzukizuna, autodisiplina, jarraitutasuna, baliagarri izatearen sentimendua, norberaren trebetasun eta gaitasunen aitortza.
- 4. AUTOESTIMUA HOBETZEA:** Arestian esan bezala, autoestimua hobetzea oso onura psikologiko garrantzitsua da desGAITASUNA duten pertsonentzat, izan ere, beren ezaugarri pertsonalak direla medio, autoestimua apala izan dezakete. Kirolak beren buruarekiko pertzepzio ona ematen du, ez soilik ikuspegi fisikotik, baita ikuspegi emozionaletik ere.
- 5. NORBERE BURUA GAINDITZEA:** desGAITASUNA duten kirolari askori jarduera fisikoak beren burua gaingartzeko etengabeko grina dakarkie eta pizgarri handia da helburu pertsonalak erdiesteari begira. Konstantzak eta talde-lanak, kirol jardunean funtsezko oinarriak, modu erabakigarrian laguntzen dute bizitzako bidean aurrera egiten.
- 6. LANERATZEA:** desGAITASUNA duten pertsonak pairatzen duten arazo nagusietako bat laneratzeko maila eskasa izaten da. Kirolen bat egiteak ematen dizkien balioei esker, horietako askok lan bat izatea lortzen dute. Badira, fundazioen eskutik, beren langilean kirol jarduna babesten duten enpleguko enpresa bereziak..
- 7. BIZITZA ONGIZATEA:** Kirola osasuna da eta, hori dela eta, ongizatea dakarkie desGAITASUNA duten pertsonen. Gainera, denbora libre eta aisia modu osasungarrian erabiltzen laguntzen die pertsonen. Kirolak eta jarduera fisikoak, era berean, askatasun sentimendua garatzea ekar dezakete desGAITASUNA duten pertsonengan eta, beste edozein pertsonak bezalaxe, erakusteko premia duten emozio kopuru zenbatezina adierazteko aukera dakarkie. Ariketa fisikoa da OME erakundearen arabera munduko sendagai onena eta herritar gehienentzat eskuragarri egon behar da.