GIPUZKOAKO KIROL EGOKITUEN FEDERAZIOA

ESKOLA ADINEKO KIROL INKLUSIBOAGORAKO GIDA 2022

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

Eskola adineko kirol inklusiboagorako gida 2022

EDIZIOA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

ENKARGUA

Gipuzkoako Foru Aldundiaren Kirol Zerbitzua

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

DISEINUA ETA MAKETAZIOA eta INPRIMAKETA

KOMUNIKAZIO GRAFIKOA / Antza S.A.L.

2022ko urria

Egunero beste pertsona batzuen bizitza hobetzeko borrokatzen diren guztiei

Berdintasunarekiko eta kultura,
genero, funtzio, ideologia eta erlijio aniztasunarekiko
komunitate solidarioago,
bidezkoago eta errespetuzkoagoa
eraikitzen lagundu duten,
laguntzen duten eta lagunduko duten
pertsona guztiei.

Haur eta gazteak,
dauden egoeran daudela,
patio, parke eta kirol gune bakoitzeko
jolas eta kiroletan partaide eginez
egunero haien bizi-kalitatea eta osasuna
hobetzen laguntzen duten pertsona guztiei.

INKLUSIOTIK ELKARBIZITZA POSITIBORA

Gida honek tresna izan nahi du, kontzientzia hartu eta inklusioaren bidean aurrera egiten lagunduko diguten ezagutza batzuk jasotzeko, kontuan harturik inklusioa, eskubidea izateaz gain, bizitzeko modua ere badela.

Aurrera eramaten ari diren estrategiak ezagutarazi nahi ditugu, horiek ahalbidetzen baitute eremu bakoitzeko eskola adineko kirola inklusiboagoa, hezitzaileagoa, lankidetzazkoagoa eta tresna egokiagoa izatea bizikidetza hobetzen laguntzen duten balioak transmititzeko.

"Eskola adineko kirol hezitzaileago, konprometituago eta inklusiboago baten alde, haur eta gazte bakar bat ere ez dadin bere inguruan kirolik egiteko aukerarik gabe geratu, eta aldi berean gizartean, oro har, eta kirol guneetan, bereziki, bizikidetza positiboa bultzatzeko balioak transmititu daitezen".

AURKIBIDEA

ORIENTAZIO OROKORRAK 5

GIDARAKO SARRERA 6

1. LEGE ESPARRUA 8
2. TERMINOLOGIA GAURKOTUA 14
3. ESKOLA ADINEKO KIROLA. EGUNGO EGOERA GIPUZKOAN 22
4. INKLUSIOAREN EZAUGARRIAK 36
5. METODOLOGIA ETA AUTOEBALUAZIO TRESNAK 44
6. INKLUSIOA PROZESU GISA 54
7. KIROL INKLUSIBOAREN MANIFESTUA (CEDI) 60
8. INKLUSIORAKO ESTRATEGIA METODOLOGIKOAK ESKOLA ADINEKO KIROLEAN 62
9. INKLUSIOA AHALBIDETZEKO PRINTZIPIO DIDAKTIKOAK 66
10. ESKOLA KIROL EGOKITU ETA INKLUSIBOAREN DEKALOGOA GIPUZKOAN 68

EKINTZARAKO ORIENTABIDE PRAKTIKOAK 71

11. desGAITASUNEN ARABERAKO ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK 72

11.1. desGAITASUN fisiko Motorea 74

11.2. Zentzumen desGAITASUNA – ikusmena 80

11.3. Zentzumen desGAITASUNA – entzumena 88

11.4. Neurogarapenaren nahasmenduak (NGN)

Nahasmendu mentalen diagnostiko eta estatistikako eskuliburua (DSM-V-16) **96**

11.4.1. NGN Adimen edo garapen desGAITASUNA 97

11.4.2. NGN Autismoaren Espektroko Nahasmendua (AEN) 102

11.4.3. NGN Nahasmendu mentala duten pertsonak 114

BIBLIOGRAFIA 123

ERANSKINAK

1. ERANSKINA. Fitxa pertsonala eta baimen informatua

2. ERANSKINA. Hasierako balorazioa - Familiak

3. ERANSKINA. Autoebaluazio galdetegia

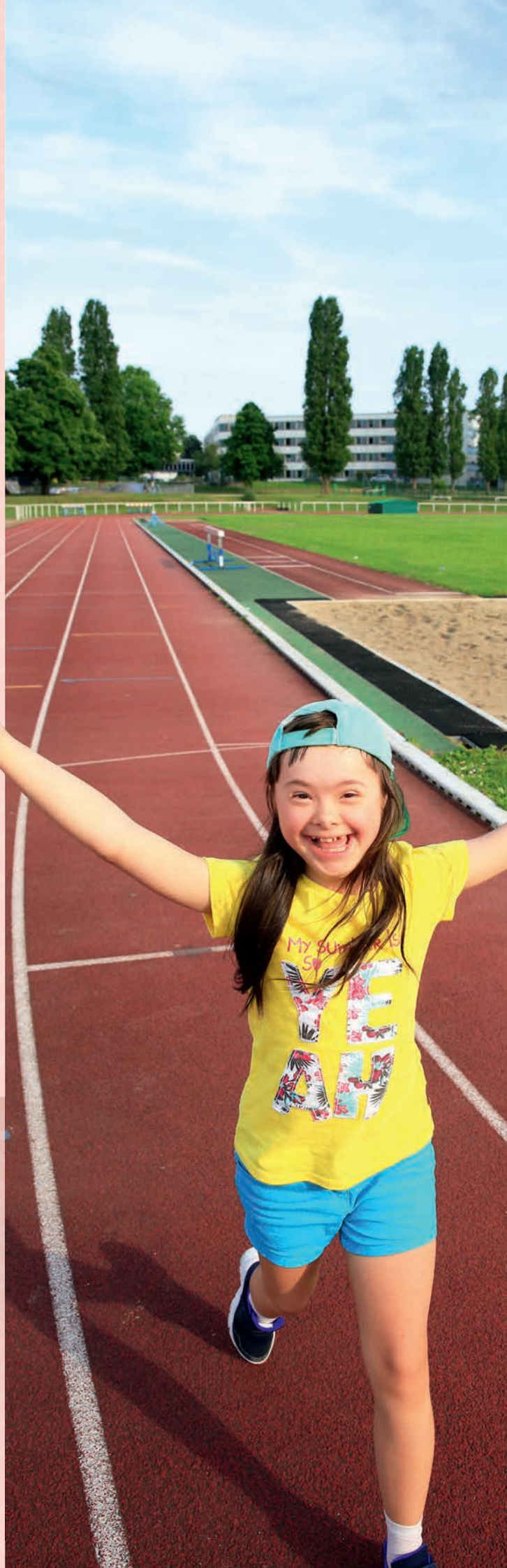
ORIENTAZIO OROKORRAK

GKEFren udalekuak/2019

GIDARAKO SARRERA

DesGAITASUN egoeran dauden haur eta gazteen parte hartzea errazteko gidalerro baliagarriak eskaintzeko asmoz, Gipuzkoako Foru Aldundiak, Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioaren bitartez, **Kirol Inklusiboaren Gida hau argitaratu du eskola adinean dauden ikasleekiko esku hartzeak hobetzeko eta eskola -kirol osoaren esparruan prozesu inklusiboak errazteko bai kirol klubetan, bai ikastetxeetan (EKI – Eskola adineko Kirol Inklusiboagorako Gida).**

https://www.gipuzkoa.eus/eu/web/kirolak/zer-egiten-dugu/mugiment-gipuzkoa/arreta-desgaitasunari



Gida hau kirol entrenatzaile, monitore eta hezitzaileei dago zuzenduta. Ikuspegi teoriko-praktikotik, jaso egin dira jarduera fisikoaren ikaskuntza-irakaskuntzaren testuinguruan kontuan hartu beharko diren irizpide nagusiak. Kirolean gure ekarpena egin nahi diogu eraldaketa kolektiboari, parte hartzen duten pertsona guztien inklusioaren bitartez.

Gaur egun, kirolean inklusioaren erronka lortzeko benetako kultur aldaketa bat behar da, eta kirol sistemako bitarteko ugari erabili behar dira; horrek guztiak eskola adineko kirolaren egiturei eta antolamenduari eragiten die. Izan ere, gizartea eta kirola eraldatzeko, sentsibilizazio dosi handia behar dira komunitateetan. Gipuzkoan hasia da jada eraldaketa, eta indarra hartzen ari da gainera, ***Kirolean deGAITASUNARI Erantzuteko Ereduan*** jasotako politika zehatzen definizioaren bitartez.

Zailtasunak badira prozesuan, **baina kontziente izan behar dugu eskola adineko kirolaren sisteman, egituretan eta antolamenduan perspektiba-aldaketa bat behar dela.** Gizarte eraldaketak argi eta garbi pertsonaren ongizatera bideratutako politikak ezartzera garamatza, **pertsona baitugu prozesu guztien erdigunea.** Kontuan harturik, betiere, inklusioa ahalbidetzen duten testuinguruak sorrarazi behar direla.

Inklusioa eskubidea da, eta komunitateari, oro har, eta, bereziki, kirol-komunitateari, hezkidetza begirada sakonago bat izatera behartzen gaitu, eskola umeen beharretara bideratuagoa eta aukera-berdintasuna nahiz garapen integrala ahalbidetzearren.

Horregatik, funtsezkoa da kirolean inplikatuta gauden estamentu guztiok **konpromisoa hartzea pertsonekin eta dituzten beharrekin**, eta, beraz, **bazterkeriarik gabeko haur eta gazte guztien parte-hartzea, beraien osasuna eta ongizatearekin**. Era berean **garrantzitsua da begirada aldatzeko konpromisoa hartzea**, inklusioari buruz hitz egiteaz harago **elkarbizitza positiboranzko bidea egiteko**, aniztasuna gizarte osoari ekarpena egiten dion aberastasuntzat uler dezagun, horrek pertsonok elkarri hobeto ulertzea baitakarkigu.

Gida hau lehen pausoa da kiroleko profesional, hezitzaile, prestatzaile, teknikari, koordinatzaile eta kudeatzaileok **eskola-kirol bidezkoago, hezitzaileago, prestatzaileago eta inklusiboagoa** egiten lagundu dezagun. Era berean, ideia batzuk ematen dira, denon artean bidea eginez **gizarte begirada eta inguruko baldintzak eraldatzen laguntzeko**, hain zuzen **kirola gizarte berdinzaleago, errespetuzkoago eta inklusiboago baten eraikuntzan eragin positiboa izango duen tresna izan dadin**.

Gida honek bi atal dauzka: lehenaren xedea da, **Gipuzkoako kirol egokitu eta inklusiboaren arretaren testuinguruan interesa duen pertsonari informazioa ematea**, eta jardueretan esku hartzeko oinarriak finkatzea, inklusioa ahalbidetzearren; bigarrenak **orientazio argi eta garbi praktikoa du, eta helburua du eskola adineko kirolean inklusio prozesuetan esku hartzen duen pertsonari laguntza ematea**, jarduerarako oinarrizko ildo batzuk eskainiz ikasleen gaitasunen arabera, **bai inguruagatik, bai duten desGAITASUNAGATIK, sor dakizkiekeen zailtasunak kontuan hartuta.**

1. LEGE ESPARRUA

Sentsibilizazio jardunaldia Kemen K.E.

Atal honetan **jarduera fisikoaren eta kirolaren arau esparruak** aztertzen ditugu, desGAITASUNA aipatzen dutenekin lotuta. Horrela, botere publikoek zein jarduera fisikoaren eta kirolaren gainontzeko agenteek garatu behar dituzten arau aginduak bereizi ahal izango ditugu.

Lege edo dekretu bakoitzaren jatorrizko bertsioa errespetatu dugu, terminologiak urteetan zehar izan duen bilakaeraren garrantziaz jabetu ahal izan gaitezen.

Garrantzitsua da **Jarduera Fisikoari eta Kirol Egokitu eta Inklusiboari** buruzko lege esparrua aztertzea, zeren eta aukera emango baitigu **desGAITASUNA duten pertsonen jarduera fisiko eta kirolarekin lotutako legediak** igaro dituen prozesuak eta bilakaera hobeto ulertzeko. Ondoren, erreferentziako lege, dekretu eta xedapenetako batzuk aipatuko ditugu.

OMEk desGAITASUNARI eta Osasunari buruz dioenaren arabera

DesGAITASUNA *termino orokor bat da, eta urritasunak, jardueraarako mugak eta partaidetzarako murrizpenak biltzen ditu.* ***Urritasunak*** *gorputz egitura edo funtzio bati eragiten dioten arazoak dira;* ***jarduerarako mugak,*** *ekintzak edo zereginak gauzatzeko zailtasunak dira, eta* ***partaidetzarako murrizketak,*** *bizi-egoeretan parte hartzeko arazoak dira.*

Beraz, desGAITASUNA fenomeno konplexua da, eta giza organismoaren ezaugarrien eta bizi garen gizartearen ezaugarrien arteko elkarrekintza bat islatzen du.

Espainiako Konstituzioa (1978ko abenduak 29)

43.3 artikulua:

Botere publikoek osasun hezkuntza, hezkuntza fisikoa eta kirola sustatuko dituzte. Era berean, aisialdiaz behar bezala baliatzen lagunduko dute.

49. artikulua:

Botere publikoek aurreneurri, tratamendu, bizkortze eta gizarteratze politika egingo dute elbarri fisikoentzat, zentzumen elbarrientzat eta elbarri psikikoentzat; horiei, eurek behar duten arreta berezia emango zaie, eta bereziki babestuko dira, titulu honek herritar guztiei ematen dizkien eskubideak egikaritu ahal izateko.

ESTATUKO Kirol Legea (1990/10)

Kirol egokituaren egungo egitura federaturako legea da. Bertan, 5 federazio ezartzen dira desGAITASUN mota desberdinak dituzten pertsonei arreta emateko: Itsuentzako Espainiako Kirol Federazioa, Entzumen desGAITASUNA dutenentzako Espainiako Kirol Federazioa, DesGAITASUN Fisikoa dutenentzako Espainiako Kirol Federazioa, DesGAITASUN Intelektuala dutenentzako Espainiako Kirol Federazioa eta Garun Paralisia dutenen Espainiako Kirol Federazioa.

Euskal Autonomia Erkidegoan, federazioak konplexuagoak dira, kirol anitzekoak baitira eta desGAITASUN mota ezberdinenak: lau federazio daude desGAITASUNA duten pertsonentzat: Kirol Egokituen Euskal Federazioa da, guztien aterkia, eta lurraldeetakoak: Bizkaiko Kirol Egokituen Federazioa, Arabako Kirol Egokituen Federazioa eta Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa.

Haurren Eskubideen Europako Gutuna (1992)

20. artikulua:

"Haur guztiek dute aisialdirako, jolas egiteko eta kirol jardueretan borondatez parte hartzeko eskubidea. Era berean, gizarte, kultura eta arte jarduerez gozatzeko aukera izan beharko dute. Haur guztiek eskubidea dute bere bizitza pribatuan, bere familiarenean, hirugarren baten bidegabeko intrusiorik zein bere ohorearen kontrako legez kanpoko atentaturik ez jasateko".

"Haur ezindu orok aukera izan behar du:

a. Arreta eta zaintza bereziak izateko; hezkuntza eta prestakuntza profesional egokiak jasotzeko, gizarteratzea ahalbidetu diezaioten, bai establezimendu arrunt batean bai establezimendu espezializatu batean.

b. Gizarte, kultura eta kirol jardueretan parte hartzeko. Minusbaliotasunen bat duen haur orok aukera izan behar du bere nahi, prestakuntza eta gaitasunen araberako enplegua lortzeko".

Nazio Batuen Batzar Nagusia (1993ko abendua)

Bertan ezartzen dira "DesGAITASUNA duten pertsonen Aukera Berdintasunari buruzko Arau Uniformeak"

*Programa horretan desGAITASUNARI **giza eskubideen ikuspegi** batetik heldu beharra azpimarratzen zen. Nazio Batuen Arau Uniformeetako 22 artikuluak 4 kapitulutan daude egituratuta — Partaidetza-berdintasunerako baldintzak; Partaidetza-berdintasunerako aurreikusitako guneak; Gauzatze neurriak; eta Ikuskapen mekanismoa—. Artikulu horiek desGAITASUNA duten pertsonen bizitzako alderdi sozial eta ekonomiko guztiak hartzen dituzte.*

Euskadiko Kirolaren Legea (14/1998, ekainak 11)

2. art. n) Printzipio gidariak. "Ezintasuna" dutenen arteko sustatze lanari buruzko aipamen espezifikoa.

24. art., 2. apartatua. Kirol egokituaren lau federazioei buruzko aipamena.

55.2 artikulua. Eskola-kirolerako prometan "baliabideak jarri beharko dira... ezintasunak dituzten ikasleek bere ikaskideekin batera jarduteko modua izan dezaten". Eta batera jardutea ezinezkoa denean, ekintza bereziak antolatu beharko dira ezintasunak dituzten taldeentzat.

Euskal Autonomia Erkidegoan, federazioek beste egitura bat daukate, kirol anitzekoak eta desGAITASUN anitzekoak direlako; desGAITASUNA duten pertsonentzako lau federazio daude, eta desGAITASUN guztiak jasotzen dituzte: Kirol Egokituaren Euskal Federazioa, gainontzeko guztien babeslea, eta lurraldeetako federazioak: Bizkaiko Kirol Egokituen Federazioa, Arabako Kirol Egokituen Federazioa eta Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa.

Europar Batasunaren Oinarrizko Eskubideen Gutuna (2000)

26. artikulua:

"Ezgaitasunen bat duten pertsonen integrazioa". "Batasunak aitortu eta errespetatu egiten du ezgaitasunen bat duten pertsonek autonomia izateko, gizartean eta lanean integratzeko, eta gizartearen bizitzan parte hartzeko duten eskubidea, eta hori bermatzeko hartzen diren neurriez baliatzekoa".

Legea, desgaitasuna duten pertsonen aukera-berdintasunari, diskriminaziorik ezari eta irisgarritasun unibertsalari buruzkoa (2003ko abenduak 2)

*Lege horretan bi korronte berri jasotzen dira, eta bat datoz dagoeneko zaharra den baina indarrean segitzen duen **LISMI**rekin; hark batez ere ekintza positiboko neurriak garatu zituen. Diskriminaziorik eza, ekintza positiboa eta irisgarritasun unibertsalaren gainean zenbait xedapen antolatu dira, bitarteko berriekin, helburu jada ezagun bat lortzeko: bermatzea eta aitortzea **desGAITASUNA duten pertsonek** eskubidea dutela bizitza politiko, ekonomiko, kultural eta sozialeko esparru guztietan aukera-berdintasuna izateko.*

DesGAITASUNA duten Pertsonen Eskubideei buruzko Nazioarteko Konbentzioa (2006)

Kirola eta jarduera fisikoa kolektibo horrentzako giza eskubidetzat aitortzen du.

30. artikulua:

Kulturan, aisialdian eta kirolean parte hartzeari buruz (5.d apartatua) jasotzen du ezen... "bermatu egin behar dela desGAITASUNA duten haurrek jolas, aisialdi eta kirol jardueretan parte hartzeko aukera berberak izango dituztela, eskola-sistemaren barruan egiten diren jarduerak barne harturik".

NBEren konbentzioa (2006). DesGAITASUNA duten pertsonen eskubideei buruz

24. artikuluan hezkuntzarako eskubidea aipatzen da:

Estatuek hezkuntza sistema inklusiboa ziurtatu beharko dute, honakoak harturik kontuan:

a) Oso-osoan garatzea giza ahalmena eta duintasunaren nahiz autoestimuaren esangura, eta giza eskubideei, oinarrizko eskubideei eta giza aniztasunari zor zaien errespetua indartzea;

b) Ahalik gehiena garatzea desGAITASUNA duten pertsonen nortasuna, talentua eta sormena, bai eta horien gaitasun metal nahiz fisikoak ere.

c) DesGAITASUNA duten pertsonek gizarte aske batean eraginkortasunez parte hartzeko aukera izan dezatela ahalbidetzea.

NBEren Konbentzioaren printzipio orokorrak (New York, 2006ko abenduak 13)

Konbentzioaren asmoa da **desGAITASUNA duten pertsona guztien giza eskubide eta oinarrizko askatasun guztien gozamen integrala sustatzea, babestea eta bermatzea, berdintasun baldintzetan, eta pertsona horien berezko duintasunaren errespetua sustatzea.**

DesGAITASUNA duten pertsonen eskubideei buruzko konbentzioak 8 printzipio orokor dauzka:

8

1. Pertsonen duintasuna, banakako autonomia –barnean dela pertsonei dagozkien erabakiak hartzeko askatasuna ere– eta independentzia errespetatzea.
2. Bereizkeriarik eza.
3. Gizartean erabat eta eraginkortasunez parte hartzea eta modu horretara jardunez gizarteratzea.
4. Desberdintasuna errespetatzea eta desGAITASUNA duten pertsonak onartzea aniztasunaren eta giza izaeraren alde.
5. Aukera-berdintasuna.
6. Irisgarritasun unibertsala eta pertsona guztientzako diseinua.
7. Gizonaren eta emakumearen arteko berdintasuna.
8. DesGAITASUNA duten haurrek bere ahalmenetan izan dezaketen garapena eta euren nortasunari eusteko duten eskubidea errespetatzea.

39/2006 Legea, abenduaren 14koa, autonomia pertsonala sustatzeari eta mendekotasun egoeran dauden pertsonak zaintzeari buruzkoa

Mendekotasun egoeran dauden pertsonen kolektiboari dagokionez onartu den lege garrantzitsuenetako bat Mendekotasun Legea da. Helburu nagusia du Espainian herritarren eskubide berri bat aitortzea:

"Mendekotasunen bat duten pertsonen autonomia pertsonala areagotzeko
eta horiei arreta eskaintzeko eskubidea,
Autonomiaren aldeko eta Mendekotasunari
Arreta Eskaintzeko Sistema sortzearen bidez".

Mendekotasun Legeak 3. artikuluan jasotzen ditu printzipio guztiak, baina garrantzitsuenak honakoak dira:
- Zerbitzuen izaera **unibertsal eta publikoa**; hau da, prestazioak estatuak eta autonomia erkidegoek finantzatuko dituzte, eta behar dituzten pertsona guztiek izango dute horietarako eskubidea.
- Zerbitzuak **berdintasunez eta inolako bereizkeriarik gabe** eskuratuko dira.
- **Administrazio publiko** guztiek lan egingo dute hori horrela izan dadin.

Mendekotasun egoeran dauden pertsonek dituzten **eskubide garrantzitsuenak** honakoak dira:
- Mendekotasun Legean aurreikusten diren **zerbitzuak** eta, aparteko kasuetan, prestazio ekonomikoak **eskuratzea**.
- Bere mendekotasun egoerari buruzko **informazio osoa eta jarraitua jasotzeko** eskubidea.
- **Jakitea**, aplikatzen zaizkion prozedurek, berak emandako baimenik behar ote duten.
- Bere datuak jaso eta tratatzen dituztenean **isilpekotasuna** gordetzea.
- Bere ongizatearekin zerikusia duten politikak zehaztu eta aplikatzerakoan **parte hartzea**.
- Bere buruaz edo ondasunez nor arduratuko den **erabakitzea**.
- Egoitza batean sartu edo ez askatasunez **erabakitzea**.

Eskola Kirolari buruzko dekretua (125/2008, uztailak 1)

Gipuzkoako Foru Aldundiak, urtero, ESKOLA KIROLEKO JARDUEREN PROGRAMA jartzen du abian, Gipuzkoako ikastetxe, udal, federazio eta kirol klubekiko elkarlanean. Programa hori 6 eta 16 urte bitarteko eskola umeei zuzendua da.

Programaren helburua da Gipuzkoako ikasle guztiak kirola egiten hastea, **kirol prestakuntza** epe luzerako prozesutzat hartzen duen eredu batekin. Eredu horretan, ikasle guztiei zenbait kirol ezagutzeko aukera eskaintzen zaie.

Dekretu horren arabera, eskola adineko kirolaren **helburu nagusia kirola egiten duen haurraren hezkuntza-garapena osatzea** izango da, eta, aldi berean, kirolari bakoitzaren banakako beharrak asetzea. Horrela, eskola-kirola **haurren hezkuntza integralera bideratuta egongo da, eta horretarako neska-mutilen partaidetza bermatuko du, baldintza berdinetan betiere eta sexuaren araberako estereotipoak eta rolak alde batera utzita; eta haien nortasunaren garapen harmonikora bideratuko da halaber, baldintza fisiko jakin batzuk lortzera eta kirol ohiturak sortzera, hain zuzen ere horien bitartez ahalbidetzearren geroagoko adinetan ere kirol jarduera jarraituan aritzea, bizimodu osasungarria garatzea ahalbidetzen duten kirol praktikak sustatzearekin batera.**

6. artikulua – Jardueren ezaugarriak.
6. art. 5. apartatua.

Eskolako kirolari buruzko prometan desgaitasunak dituzten eskola umeak bere eskola-kideekin arazorik gabe integratzea sustatuko da. Hori ezinezkoa bada, jarduera berariazkoak aurreikus daitezke desgaitasun mota ezberdinak dituzten taldeentzat.

UNESCOren arabera (2009)

*Hezkuntza-inklusioak ikasleen aniztasunari erantzun nahi dio, ikasleen parte hartzea areagotuz eta ikasleen bazterketa murriztuz, **hezkuntzaren barruan eta hezkuntzatik** abiatuta. Ikasle guztien asistentziarekin, parte hartzearekin eta lorpenekin lotzen da, bereziki, arrazoi desberdinengatik baztertuak izan diren edo baztertuak izateko arriskua dutenenekin.*

1/2013 Legegintzako Errege Dekretua, desGAITASUNA duten pertsonen eskubideei eta haien gizarteratzeari buruzko **Lege Orokorraren Testu Bategina onartzen duena.**

IV. KAPITULUA. Hezkuntzarako eskubidea. 18. artikulua.

1. DesGAITASUNA duen pertsona orok eskubidea du bere osotasun fisikoa eta mentala errespeta daitezen, gainerakoekiko baldintza-berdintasunean.

2. Hezkuntza-administrazioari dagokio hezkuntza-sistema inklusiboa ziurtatzea hezkuntzaren maila guztietan, eta, orobat, desGAITASUNEN bat duten ikasleei bizitza osoko irakaskuntza eta oinarrizko hezkuntzan postu bat bermatzea eskolan, arreta berezia jarriz desGAITASUNEN bat duten ikasleen hezkuntza-beharrizan askotarikoei; horretarako, beraz, ikaskuntza edo inklusioan arreta berezia behar dutenentzako laguntzak eta doikuntza zentzuzkoak arautuko dira.

3. Ikasle horiek hezkuntza bereziko zentroetan edo horien ordezko unitateetan eskolaratzea kasu bakarrean egingo da, salbuespenez: haien beharrizanei ezin zaienean erantzun zentro arrunten dibertsitateari kasu egiteko neurriekin, eta, orduan ere, gurasoen edo legezko zaintzaileen iritzia kontuan hartuz.

21. artikulua. Hezkuntza-beharrizanen balorazioa.

1. Hezkuntza-orientazioko zerbitzuen eginkizun espezifikoak dira ikastetxeei laguntzea inklusiorako prozesu horretan, eta, bereziki, orientazio eginkizunetan, hezkuntzako ebaluazioan eta esku hartzean; eta, hartara, dinamizazio pedagogikoan, hezkuntza kalitatean eta hezkuntzaren berrikuntzan laguntzea.

2. Hezkuntzarako eskubidea arautzen duen Legean (8/1985 Lege Organikoa, uztailaren 3koa) eta Hezkuntzaren Legean (2/2006 Legea, maiatzaren 3koa) xedatzen den moduan ikastetxeen kontrolean eta kudeaketan parte hartze aldera, kontuan hartuko da lege honek hezkuntza-orientazioko zerbitzuei buruz dakarren espezialitatea.

Euskal curriculuma: Heziberri 2020. Eusko Jaurlaritza

Heziberri 2020 euskal hezkuntza sistema planifikatzeko eta hobetzeko esparru pedagogikoa da.

Planak batu egin nahi ditu Europako esparruan hezkuntza eta prestakuntzari buruz 2020rako finkatu diren ildo estrategikoak eta euskal hezkuntzak dituen berariazko erronkak, sistemaren bikaintasunerantz pauso sendoak egiteko, eta bidezkoa, kohesionatua eta aktiboa den gizarte bat lortzeko.

Heziberri 2020 hezkuntza plana bi zutabetan oinarritzen da:

1. Lehengo zutabea **gure hezkuntza sistemak orain arte egindako bide luze eta oparoa da, horrek lagundu egin baitu hezkuntza-komunitatean partekatzen dugun kultura pedagogikoa eraikitzen**.

2. Bigarren zutabea **eragileen parte hartzea da**. Hezkuntzak guztion ardura izan behar du eta guztion konpromisoa ere behar du hobekuntza, bideragarritasuna eta iraupena bermatzeko.

Urriaren 27ko Arartekoaren 6/2011 I. gomendio orokorraren *edukiarekin bat etorriz, gehienek onartzen dute, eta araudiak eta politika publikoek hala berresten dute gainera, adin hauetan kirol jardueraren helburu nagusia, funtsean, heztea dela. Kirol diziplina jakin batean trebetasuna eta/edo gaitasun teknikoak ikasteaz eta garatzeaz harago doa,* ***nesken eta mutilen gorputz hezkuntza integralean laguntzeko, garapen pertsonal eta sozial osasungarrirako balio positiboetan oinarritutako hezkuntzaren bidez.*** *Kirol jardueran bertan txertatzen da hezkuntza-aldagaia, hau da, kontua da nola egiten den, nola zuzentzen den, nola bideratzen den eguneroko eta ohiko kirol jarduera, zein diren haurren eta nerabeen garapen integrala bultzatzko jarraibideak. Izan ere, balio positibo horiekin eta horietatik garatutako bizipenak esperimentatuz, balio positibo horiek eskola adineko ikasleen gaitasunen parte izatera igaroko dira.*

2. TERMINO-LOGIARI BURUZKO ARGIBIDEAK

"DESGAITASUNAK GIZAKIA MUGATZEN DU, ETA AUKERA-UNIBERTSO BERRI BAT IREKITZEN DIO"

DESGAITASUNA OHARKABEAN PASATZEN DA INGURUNEKO OZTOPOAK KENTZEN BADITUGU

OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) desGAITASUNA definitzean, diosku "fenomeno konplexua dela, eta giza organismoaren ezaugarrien eta bizi garen gizartearen ezaugarrien arteko elkarrekintza bat islatzen duela". Terminoak gorputz egitura edo funtzio bati, jardueraren mugei eta horiek partaidetzan dakartzaten murrizketei eragiten dieten arazoak biltzen ditu.

DesGAITASUN terminoa erabiliko dugu urritasunen bat duten pertsonek bizi duten DESABANTAILAZKO egoera bati erreferentzia egiteko, baldin eta pertsona horiek bere erabateko GAITASUNEN garapena MUGATZEN duen gizarte batean moldatu nahi badute.

Raúl Reinak 2007an kirol egokituaren terminologiari buruzko artikuluan aipatzen duenez, *terminologia lehen pertsonan erabiltzea gomendatzen da, bai eta erabilitako hizkuntzan alborapenak edo aurreiritziak saihestea ere* (Sherrill eta O'Connor, 1999). Adibidez, *gomendagarriagoa da "desgaitasuna duten pertsonak" edo "garuneko paralisia duten pertsonak" erabiltzea, "desgaituak" edo "garuneko paralitikoak" baino*. Era berean, Sherrillek (1997) gomendatzen du estereotipoak ez erabiltzea talde minoritarioei erreferentzia egiten zaienean. Adibidez, kulturaren ikuspegitik bereizitako talde batzuetako pertsonen kasuan (adibidez, beltzak), gerta daiteke lan batzuetan alboratuak, baztertuak eta gutxiago ordezkatuta egotea (Bruening, 2005).

Hala ere, garrantzitsua da *konfidentzialtasunari* buruzko argibide bat ematea, kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsua baita. Adibidez, integrazioa edo inklusioa dagoen hezkuntza-eremuan, ikasleak anonimotasuna mantentzeko duen eskubidea errespetatu behar da, ikaskideek agian alde batera utz baitezakete izaera "berezi" hori.

Kirola gizarteratzeko bektorea da, eta gizarte guztiek gaur egun desorekak gainditzeko eta aukera-berdintasuna eta joko garbia oinarri hartuta bereizkeria-mota guztiei aurre egiteko behar dituzten gaitasunak eta balioak erakusteko plataforma". (Bokova I. 2014. Aipamena: Cansino 2016).

DESGAITASUNA DUTEN PERTSONEI BURUZKO KONTZEPTU TERMINOLOGIKOAK

Leardy, L. 2018, LIBRO BLANCO DEL DEPORTE DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN ESPAÑA deituan argitaratuak.

Kirol paralinpikoa

Paralinpiko terminoak bi kontzeptu batzen ditu hitz bakarrean: kirola eta desgaitasuna. Desgaitasunen bat duten pertsonen kirolak izaten ari duen zabalkundeari esker, ia mundu guztiak daki Joko Paralinpikoak goi mailako lehiaketa direla, desgaitasuna duten kirolariak protagonista dituena, eta Olinpiar Jokoak egin eta gutxira egiten direla, Olinpiar Jokoak izandako hiri eta instalazio berean.

Kirol egokitua

Desgaitasuna duten pertsonek egiten duten kirola da. Erabilera hori erakunde publikoen, kirol federazioen eta unibertsitate eta ikasketa eremuen artean dago hedatuta. Alde batetik, "kirol egokitua" kontzeptua osatu gabe dagoela dirudi. Ondo ulertzeko, dagokion kolektiboarekin batera joan beharko luke, hau da, desgaitasuna duten pertsonei egokitutako kirola aipatu beharko luke. Zehazten ez bada, beste edozein talde soziali edo leku jakin bateko zirkunstantzia bereziren bati buruzkoa izan daiteke, eta abar.

Parakirola

Kirol paralinpikoa prozesu bat bizitzen ari da, bai nazio mailan, bai nazioarte mailan, non kirol federazio olinpikoak bere baitan bere modalitate paralinpikoak integratzen ari diren.

Hau da, esaterako txirrindularitza, mahai-tenis, triatloi edo bela kiroletako federazio nazionalak eta nazioartekoak dira gaur egun desgaitasuna duten pertsonentzako lehiaketa federatuak antolatzen dituztenak bere modalitateetan. Eta prozesu horren ondorioz, izen berriak asmatu dira federazio bakoitzaren barruan desgaitasuna duten pertsonei zuzendutako kirol atal horiek izendatzeko.

Ostadar Saiarre K.T.

Espainian, ordea, kirol horien izenaren erabilera hedatuena eta koherenteena kirolaren izena gehi paralinpiko hitza batzen dituena da: igeriketa paralinpikoa, atletismo paralinpikoa edo eski alpetar paralinpikoa.

Kirol inklusiboa

Desgaitasunen bat duten pertsonek eta desgaitasunik ez dutenek batera kirola egiteari dagokio; horretarako, lehiaketen arauren bat egokitu edo arau berriak dituzten jarduerak asma daitezke. Desgaitasunen bat duten pertsonen kirolari buruzko terminologia kontuetan, kirol egokituaren kasuan bezala, kirol inklusiboa terminoa ere osatugabea izango litzateke, baldin eta ez badiogu eransten zer kolektibori zuzenduta dagoen. Eta argi geratzen da, ordea, kirol inklusiboa ezin dela, oro har, desgaitasunen bat duten pertsonen kirolaren sinonimotzat hartu; aitzitik, kirol jarduera oso zehatza da, eta, azaldu berri dugunez, desgaitasunen bat duten eta ez duten pertsonek batera hartzen dute parte.

Inklusio prozesua

Kirol federazio batzuk bere erakundeetan ari dira sartzen desgaitasuna duten pertsonen modalitateak, bere egituren barneko atal gisa, nahiz lehiaketak, araudiak eta abar bereizita egon; horixe da inklusio prozesua.

TERMINOLOGIA ARLOKO ONDORIO BATZUK

Desgaitasuna duten pertsonen eskubideei buruzko Konbentzioaren, Espainian indarrean dagoen legeriaren eta desgaitasunaren sektorea ordezkatzen duten erakundeen postulatu terminologikoen arabera, lehentasuna eman behar zaio 'desgaitasuna duten pertsonen kirola' eta 'desgaitasuna duen kirolaria' terminoen erabilerari.

- Ez da komeni "dibertsitate funtzionala", "beste gaitasun batzuk" edo "gaitasun desberdinak" bezalako terminoak erabiltzea.

- Kirolaria hizkuntzaren bidez "etiketatzea" gainditzea eta hark egiten duen kirolaren izaera gizarteari azalduko dion terminologia erabiltzea komeni da.

- Terminologia horrek normalizatuagoa izan beharko luke, eta norbanakoen arteko desberdintasunak errespetatu beharko lituzke, dagokion kirol modalitatearen gaineko atributua jarriz, kirolariaren desgaitasunean zentratu beharrean.

- "Egokitua" terminoa erabat gainditu dute desgaitasunaren mundua ordezkatzen duten erakundeek eta mugimendu paralinpikoaren zati handi batek, eta, era berean, desgaitasunen bat duten pertsonen kirolaren esparruan erabiltzeari utzi beharko litzaioke.

- Parakirolari buruzko terminoak, nahiz eta ingelesetik datozela-eta nazioartean oso hedatuta egon, ez lirateke gaztelaniaz erabili behar, eta, horretarako, kirol modalitate bakoitzaren izena eta 'paralinpiko' adjektiboa (hau da, atletismo paralinpikoa, txirrindularitza paralinpikoa, triatloi paralinpikoa eta abar) eransteko aukera izango litzateke.

- "Paralinpiko" terminoak lehiaketa-kirolarekin lotuta dagoen guztiarekin du zerikusia modalitate paralinpikoetan, baina haren erabilera inolako arazorik gabe zabal daiteke, oro har desgaitasuna duten pertsonen kirolaren esparru zabalagoei erreferentzia egiteko.

Konporta K.E.

HEZKUNTZA INKLUSIBOA ETA ANIZTASUNAREKIKO ARRETA

Gizarteak eta, gizartearen zati gisa, derrigorrezko eskolak, **berdintasunari eta aniztasunari nola erantzun** behar dioten adierazten duen kontzeptua da inklusioa; praktikan, orain arte ikasleengan bakarrik oinarritua egon den **hezkuntza-erantzuna, eskola-testuinguru arruntera eramatea** dakar.

Eskola inklusiboaren definizio posibletzat hartzen da hezkuntza-inklusioarekin konprometitutako autoreek proposatutakoa (Ainscow, Booth eta Dyson, 2006; Echeita eta Duk, 2008). **Eskola inklusiboa da haur eta gazte guztiek hezkuntzarako sarbidea izatea bermatzen duena**; ez du, baina, edozein hezkuntzatarako sarbidea bermatu behar, baizik eta **kalitatezko hezkuntzarako**, hots, **guztientzako aukera-berdintasuna jorratzen duen eta bidezko eta ekitatiboa den hezkuntzarakoa**. Baina, gainera, ez da nahikoa inklusioak hezkuntza-eremuan funtzionatzea; aitzitik, **gizarte espazio komunak eraiki behar dira, guztiek bizi eta ikasteko aukera izan dezaten. Espazio horiek ezinbestekoak dira ikasle zaurgarrienen bizitzarako**.

Eskola inklusiboak, behar dituzten hezkuntza-aukerak eta curriculum-laguntzak, laguntza pertsonalak eta materialak eskaini behar dizkie ikasle guztiei, haien aurrerapen akademiko eta pertsonalerako, eta autonomia garatzeko. Kontua da testuinguru bat eraikitzea, pertsonei egokitua, non ezberdintasunak artatuak izango diren eta **talde edo pertsona zaurgarrienek behar dituzten laguntza espezifikoak bermatuko diren**.

Eskola inklusiboak espazio sozial demokratikoak eta parte hartzaileak eraiki behar ditu, sozialki aberatsak, ikaskuntza erraztuko dutenak eta **elkarrekin bizitzeko, ikasteko, ulertzeko, komunikatzeko, harremanak izateko, jarduteko eta beste taldeengana proiektatzeko interesa** azpimarratuko dutenak.

Hezkuntza inklusiboak berdintasun eta aniztasun adierazpen guztiak ditu bere ikasgeletan. Ikastetxeetan errepikatu egiten da gizartean dagoen aniztasuna, bai eta aniztasun horren adierazpenen inguruan egiten den balorazioa ere.

BERDINTASUNA ETA ANIZTASUNA	
KULTUR ANIZTASUNA	Pertsona guztiak kultura espezifikoetako kide dira eta kulturalki desberdinak dira, baina oraindik ere norberarenak ez diren kulturekiko mespretxuzko jarrerak mantentzen dira, eta gainditu egin behar dira horiek, kultura bakoitzaren ekarpenaz aberastu ahal izateko.
GAITASUN ANIZTASUNA	Edozein pertsonak gaitasun jakin batzuk izan ditzake alderdi eta testuinguru batzuetan, baina, aldi berean, gerta daiteke gaitasun gutxiago izatea beste batzuetan. Eskola inklusiboak bere proposamenak, estrategiak eta testuinguruak aberastu behar ditu, era guztietako ikasleak, gaitasun gehien dituztenetatik hasi eta zailtasun gehien dituztenetara, ahalik eta gehien garatu ahal izan daitezen, ikasle guztiek bere gaitasunen garapen maila ahalik eta handiena izan dezaten. Hezkuntza-sistemaren erronka da ahalik eta bikaintasun mailarik handiena lortzea ekitatea ahalik eta gutxien murriztuta.
SEXU-ORIENTAZIOAREN ANIZTASUNA	Pertsonek orientazio desberdinak dituzte bere sexualitatea sentitzeko eta erabiltzeko orduan. Aniztasun horren onarpen historikorik ez dagoenez, ikasle batzuk ez dira sentitu edo sentitzen ikastetxean integratuta; beraz, errespetatu egin behar da, pertsona bakoitzaren izaera epaitzeke.
GENERO ANIZTASUNA	Generoa gizarte konstrukto bat da, eta ikasle guztien oraina eta etorkizuna baldintzatzen duten desberdintasun bidegabeak erakusten ditu.
BALIABIDE SOZIOEKONOMIKOEN ANIZTASUNA	Gizarte maila eta maila ekonomiko ahuleko haurrak eta gazteak arrisku talde oso garrantzitsua dira. Hezkuntza-sisteman sartzeko desabantaila-egoera nabarmen batetik abiatzen dira, eta desabantaila hori handiagoa izan daiteke eskola-komunitateak ez baditu baliabideak jartzen horiek eskolan, bai hezkuntzarako sarbidean, bai parte hartzean eta lorpen akademikoan, porrotik ez egiteko.

GAITASUN MOTORRA: GORPUTZ HEZKUNTZA

Gaitasunen araberako hezkuntzaren oinarrizko blokeetako bat **gaitasun motorra** da.

Oinarrizko gaitasunak, gaur egun, Europako hezkuntza-sistemen funtsezko helburutzat hartzen dira.

Aginduzkoa eta transbertsala da; derrigorrezko eskola-curriculumean dauden ikasgai guztiek lagundu behar dute hura garatzen.

Gorputz Hezkuntzak, bere izaera ireki eta malguagatik, esperientzia ugari eskaintzeko aukera ematen du, hau da, oinarrizko gaitasunak garatzeko aukera eta espazio ezin hobea da.

Oinarrizko gaitasunek, Gorputz Hezkuntzak bezala, gaur egungo hiru jakintza-moduak lortu nahi eta osatzen dituzte:

JAKINTZA TEKNIKOA	ezagutzak	JAKITEA
JAKINTZA PRAKTIKOA	arazoak konpontzeko abilezia eta trebetasunak	EGITEN JAKITEA
IZATEN JAKITEA	jarrerak	IZATEA

Gorputz hezkuntzak prestakuntza-ekarpen handia egin diezaioke hezkuntzari, irakasgaiak derrigorrezko hezkuntzan dituen helburu orokorren bidez, edo, bestela, hura hobetzen lagunduko duten eduki eta jarduera espezifikoak diseinatuz.

"HEZKUNTZA, GORPUTZ HEZKUNTZA BAINO ASKOZ GEHIAGO DA, BAINA OSO GUTXI DA HORI GABE" (HAMMELECK, 1976).

GKEF Atletismo Eskola

Gaitasun motorraren maila optimoa lortzeko, **ezagutzak, prozedurak eta jarrerak batera eta koordinatuta erabili behar dira**. Arloaren prozedurazko izaerak, funtsean, ikasleen jarrera aktiboa eta parte hartzailea eskatzen du, **ekintzaren bidez** garatuko baitituzte bere gaitasunak.

Saioa aurrera eramateko erabiltzen den metodologiak ere bat etorri beharko du lortu nahi diren hezkuntza-helburuekin. **Irakaskuntza-ekintzaren helburuak ikaskuntza-giro egokia sortzea izan beharko du**, ikasleen interakzioa ahalbidetuz hainbat egoera eta testuingurutan.

Irakasleek arreta berezia jarriko dute arrakastarekin eta porrotarekin lotutako alderdi afektibo eta emozionaletan, eta ikasleen artean aurrerapenerako eta ikaskuntzarako bitarteko berriak aurkitzea sustatuko dute, praktikaren bidez. Horregatik, **garrantzitsua da ikasleentzat proposatutako xedeak pertsona bakoitzarentzat lorgarriak izatea eta egindako lorpenak positiboki indartzea**.

Ikasleek ikasteko, esperimentatzeko eta elkarri eragiteko aukerak izan behar dituzte. **Irakasleek egoera ugari sortzeaz arduratu behar dute, eta irakaskuntza- eta ikaskuntza-prozesuan hainbat testuinguru integratu behar dituzte, bai hezkuntza formalaren esparruan, bai eremu ez-formalean**, ikasleen bizimoduari eta bizitzako hainbat esparruri eragingo dien benetako ikaskuntza bultzatzeko.

EGOERA MOTORRAK

Egoera motortzat hartzen ditugu jolas motorrak, adierazpen motorrak edo gorputz adierazpenak, eta kirola eta motrizitate helburuak lortzera bideratzen diren itxurazko edo benetako motrizitatea dakarten ergonometria-jarduerak (Hernández Moreno, J. (2000):

1. **Jolasa eta kirolak**, bere adierazpen eta testuinguru guztietan, eta **ikuspegi ludiko** batetik, **tresna nagusia dira ikasleentzat giro hezitzaile, inklusibo eta gogobetegarria lortzeko**. Gainera, tresna ona dira egoera fisiko ezin hobearen beharraz jabetzeko eta ikasleen portaera motor autonomoa errazten duten gaitasun eta trebetasun fisikoak garatzeko.

2. **Herrialdeko jolas tradizionalek kultura-ondare eta -identitatera hurbiltzen** gaituzte, eta kultura-kontzientzia garatzen laguntzen digute.

3. **Beste kultura batzuetako jolasek eta gorputz adierazpenek eta nazioarteko jolasek kultura arteko hezkuntza ahalbidetzen dute**, eta, beraz, ikasleen **kultura-aberastasuna**.

4. **Drama- eta gorputz adierazpeneko jolasek ikasleengan gaitasun sozioemozionala garatzen dute** modu ludiko batean, norberaren eta norberaren emozioen ezagutzatik eta ulermenetik abiatuta.

5. **Ingurune naturalak** bizimodu aktiboa esperimentatzeko eta lantzeko **eskaintzen dituen aukerak** aprobetxatzea, bai eta ingurune horretan jarduera fisikoak eta kirol jarduerak egiteko herrialdean hedatuta dagoen herri tradizioa ere.

Jarduera fisikoaren adierazpen horiek lagundu behar dute jarduera fisikoa eguneroko bizitzan integratzen, osasuna bere osotasunean hobetzen, bizitza orekatuaz gozatzen eta bizimodu aktiboa garatzen.

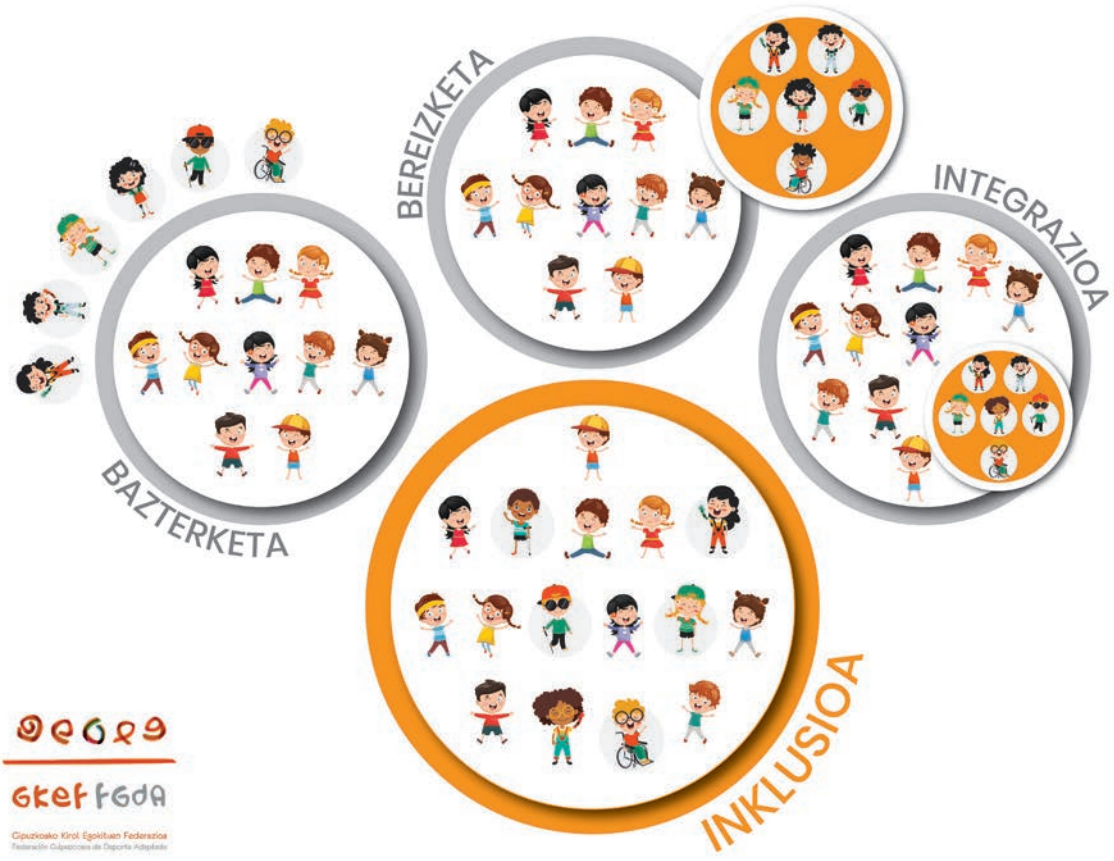
INTEGRAZIO-INKLUSIO TERMINOEN ARTEKO ALDEAK

Eztabaidak hamarkadak daramatzan arren, **oraindik nahastu egiten dira integrazioaren eta inklusioaren kontzeptuak**, edo sinonimo gisa erabiltzen dira.

Hurrengo taulan, besteak beste Arnaiz (2003), Moriña (2004), Carretero (2005) eta Luquek (2006) diotenaren ildotik, bi kontzeptuak bereizten laguntzen diguten printzipioak, kontzeptuak eta ezaugarriak aurkezten ditugu.

1. TAULA: *Integrazioaren eta inklusioaren arteko aldeak*

	INTEGRAZIOA	INKLUSIOA
ERREFERENTZIA -ESPARRUA	Normalizazioa	Giza eskubideak
HELBURUA	Hezkuntza Berezia	Hezkuntza Orokorra
PRINTZIPIOAK	Berdintasuna lehiaketa Banakotasuna Aurreiritziak	Ekitatea Lankidetza/elkartasuna Komunitatea, errespetua eta desberdintasunen balorazioa
INTERBENTZIOA	HBB ikasleengan zentratua	Ikastetxean eta komunitatean zentratua
NEURRIAK	Curriculum egokitzapena	Curriculum komuna: antolaketa eta metodologia aldaketak
BEHARRAK	Ikaslearenak dira	Eskolarenak dira, testuinguruarenak
BALIABIDEAK	Baliabide pertsonal eta material espezifikoak HBB ikasleentzat	Baliabide pertsonal eta material guztiak guztiontzat dira



HEZKUNTZA INKLUSIBOA LORTZEKO HOBETU ETA/EDO ERALDATU DAITEZKEEN FUNTSEZKO ALDERDIAK

- **Guztiontzako kalitatezko hezkuntza jasotzeko eskubide erreala** defendatzea.
- **Gizarteratzea zailtzen duten faktoreak** aztertzea.
- Hezkuntza-prozesuan **inplikatutako pertsona guztien parte hartze aktiboa** izatea, haien interesak, iritziak, sentimenduak eta abar kontuan hartuta.
- **Printzipioak: ekitatea, elkartasuna eta aukera-berdintasuna** funtsezkoak dira inklusioa arlo guztietan bultzatzeko.
- **Baliabide** pertsonalak, materialak eta ekonomikoak **ematea**.
- Hezkuntzan parte hartzen duten **profesionalak prestatzea**.
- **Hezkuntza-etapa guztietan prozesu inklusibo bat diseinatzea**.
- **Hezkuntza- eta gizarte komunitatea inplikatzea**.
- **Ikastetxe arrunten eta hezkuntza bereziko ikastetxeen artean lankidetzan** aritzea. Baita gela inklusiboen eta gela egonkorren arteko elkarrekintza ahalbidetzea ere.
- Irakasleen, familien eta gizartearen **jarreretan aldaketak lortzea**.
- **Ikerketari laguntzea**.

Nahiz eta askotan inklusioa desGAITASUNA duten ikasleek dituzten hezkuntza-premiekin lotzen den,
inklusioa ikasle guztien ikaskuntza eta parte hartzea bermatzen duen hezkuntza-proiektua da.
Hau da, hezkuntza inklusiboak,
berdintasunari eta aniztasunari ongietorria emateaz gain,
gizarte bazterketa gainditu nahi du.

ERRONKA GARRANTZITSUAK

- **Desberdintasunei balioa ematea.**
- **Beharrezko baliabideak hedatzea.**
- **Ikasleen ahalduntzea sustatzea.**
- **Kirol jardueran desGAITASUNA duten pertsonen egoerari buruz kontzientziatzea.**
- **Ingurunea informatzea eta sentsibilizatzea.**

HORRETARAKO, FUNTSEZKOA DA HEZKUNTZA-INGURUNEKO HELDUEK ETA HAIEN FAMILIEK INKLUSIOARI BURUZ DUTEN JARRERA, INPLIKAZIOA ETA MOTIBAZIOA.

3. ESKOLA ADINEKO KIROLA

EGUNGO EGOERA GIPUZKOAN

3.1. EGUNGO EGOERAREN AZTERKETA

Egoeraren azterketa egin ahal izateko eta gure ingurunean eskola adineko kirolean dauden oztopoak identifikatzeko, honako gai hauei buruz hausnartzen has gaitezke:

Zein dira eskola-kirolean eta kirol klubetan desGAITASUNA duten edo ez duten haurrak eta gazteak **baztertzeko arrazoi nagusiak**?

Gipuzkoan **ba al dago oztoporik** eskola adineko kirolean? **Zein dira**?

Zein dira eskola adineko kirolean **parte hartzeko oztopoak**?

Zer hartu behar da kontuan zure ingurunean aniztasunarekiko arreta **hobetzeko**?

Sentsibilizazio jardunaldia GKEF eta Berdin Berdinak K.E.

3.2. OZTOPOAK IDENTIFIKATZEA

ESKOLA ADINEKO KIROLAREN **baldintza garrantzitsuenak aztertu ditugu**, Merche Riosek 2009an Agora aldizkarian argitaratutako artikulu batean oinarrituta eta hura egokituta.

Baldintzatzaile nagusiak honakoak dira:

1. Azpiegitura-baldintzatzaileak

- **Baliabide ekonomikoak**. Eskola adineko kirol egitura gehienek **ez dute baliabide nahikorik** ikasleen aniztasunari erantzun eta esku hartzearen kalitatea bermatzeko, ezta gorputz hezkuntzak eta eskola adineko kirolak planteatzen dituzten beharrak asetzeko ere (prestakuntza, baliabide pedagogikoak, materialak, laguntza-pertsonak, etab.).

- **Irisgarritasuna eta diseinua pertsona guztientzat**. Ezinbestekoa da **kirol instalazioak, saioetan erabili beharreko materiala eta programazioa ikasleen beharretara egokituta egotea** (oztopoak kentzea, igogailuak, bainugela egokituak, laguntza teknikoak beharrezkoak direnean…).

2. Gizarte-baldintzatzaileak

Aniztasunari buruzko sentsibilizazioa eta informazioa lantzearen garrantzia, bestela jokabide insolidarioak, arbuioa eta saihestea eragin baitaitezke, eta horrek jazarpen, bullying eta bazterketa jokabideak ekar baititzake. Horregatik, funtsezkoa da aniztasunarekiko errespetuarekin eta bizikidetzarako balioekin zerikusia duten gaiei buruzko **gizarte sentsibilizazioko kanpainen prozesuari** laguntzea.

Taldearen jarrera

Aldez aurretik ez bada sentsibilizazio lanik egiten **aniztasunarekiko errespetua**, esanahirik zabalenean (kultura, erlijio, genero, funtzio, ideologia aniztasuna eta abar) sustatzeko, baliteke hori ez ulertzea eta gaitzespena sortzea. Garrantzitsua da mugen ondorioak ulertzea, **enpatiaren eta ekitatearen balioa** lantzea, eta abar. Baliteke errespeturik gabeko jarrera segregatzaileak agertzea, eta monitoreen lana batere ez erraztea. Jarrera horiek ez dira pasatzen utzi behar, neutralizatu eta berriz hezi behar dira. Hala ere, baliteke inguruneak gu harrituta uztea bere elkartasun, enpatia eta ulermen mailarekin.

3. desGAITASUNA izan ala ez laguntza-premiak dituzten ikasleen baldintzatzaileak

Orokortzeko asmorik gabe, **automarjinazio** eta arreta arazoak, gizarte harremanetan **zailtasunak** eta onarpen eta autoestimu maila baxua **dituzten ikasleak aurki ditzakegu**.

4. Praktikaren baldintzatzaileak

Gorputz hezkuntzaren eta eskola adineko kirolaren gutxiespena

Oso garrantzitsua da Ikastetxeko Hezkuntza Proiektuak (IHP) behar diren baliabideak kontuan hartzea eta eskaintzea. Bestela, gerta daiteke desGAITASUNA duten ikasleentzat benetan beharrezkoak diren baliabideak kontuan ez hartzea.

Kirol monitoreen prestakuntza

Prestakuntzak eta aurretiko esperientziek garrantzi handia dute esparru horretan, eta prozesu inklusiboak bultzatzen dituzte, ikasleen parte hartzea areagotuz. Lehen aldiz kirol saioetan desGAITASUNA duen pertsona bat bere ardurapean duen monitorearentzat ez da erraza, eta askotan jarraibide errazak behar dituzte, egoera normalizatzen eta egokitzen ikasteko, arriskuak gutxitzeko eta beldurrak ezabatzeko.

Beldur horiek logikoak dira, neurri batean, eta horretaz jabetu behar dugu, baina ez dute INKLUSIO FALTSUA bultzatu behar, hau da, zailtasunen bat duten ikasleen eta taldeko gainerako ikasleen arteko interakzioa oso txikia denean, eta, batzuetan, kirol arloko saioetan duten parte hartzea pasiboa denean. Horregatik, monitoreen prestakuntzaren garrantzia azpimarratu behar dugu, eta gainerako ikasleei beharrezko informazioa baino ez eskaini.

Hauek dira aipatzea merezi duten "ohiko jardunbide desegokietako" batzuk

- Bertaratu besterik ez egitea, jardueraren eta taldearen parte ez sentitzea.
- Rol pasiboak bere gain hartzea, egiten uztea, arbitro papera etengabe hartzea.
- Pertsona saioan egotea, baina bertan parte ez hartzea, harekin elkarreraginik ez izatea.
- Eskola-kirolean ez parte hartzea eta beste mota bateko saioekin ordezkatzea.
- Banakako jarduerak egitea, gainerako ikaskideak alde batera utzita, ohiko jarduera gisa.

Irakaskuntza-estrategia desegokiak aplikatzea

Inklusioari dagokionez, taldea eta desgaitasuna duten eta/edo desgaitasunik ez duten ikasleak motibatu gabe geratzea eragin dezake, eta kirolean bazterketa egoerak sortzea.

Monitoreen edo kirol teknikarien egoera propioa

Monitoreen ezaugarri desberdinek, aurretiazko esperientziek, ideologiak, konponbideak bilatzeko orduan duten jarrerak, berrikuntza-gaitasunak, balio eskalak, enpatia mailak eta inplikazio mailak desGAITASUNA duten pertsonen hezkuntza-aukerak baldintzatu ditzakete, eta, beraz, ikasteko baldintza hobeagoetan edo okerragoetan koka ditzakete pertsona horiek; eta, gainera, kontu garrantzitsua halaber, gainerako ikasleekin harremanak izateko eta parte hartzeko aukerarik gabe utzi ditzakete desGAITASUNA duten ikasleak.

Familia faktorea

Semeak edo alabak min hartzeko, okerrera egiteko edo esperientzia txarrak izateko beldurraren aurrean familiak erakusten duen jarrerak, askotan gehiegi babestekoa, baliteke eragitea lehenago inklusio faltari buruz deskribatutako ondorio horietakoren bat.

Kontuan hartu beharreko beste alderdietako bat da zaila dela desgaitasuna barneratzea eta eta onartzea. Prozesu konplexua da, pertsona bakoitzaren eta inguruan dituen laguntza eta jasotzen dituen aholkuen araberakoa.

desGAITASUNA duten ikasleei buruzko aurretiazko informazioa

Diagnostikoa, batzuetan, oztopo bihurtzen da parte hartzeko eta ikasteko, jardueraren arduradunek halakorik baliatzerik ez dutenean. Oinarrizko mediku informazioari dagokionez, monitoreengana iristen bada, oso modu sintetikoan iristen da, eta askotan ez du inolako orientaziorik ematen **kontraindikazioei** buruz, nahiz kontuan hartu beharreko informazio oso garrantzitsua den. Bestalde, datu horiek oso sentikorrak dira, eta datuak babesteko legearen mende daude; beraz, **kontu handiz kudeatu behar ditugu dokumentu horiek**. Era berean, **arreta berezia jarri behar dugu diagnostikoei buruzko informazioarekin, eta ikasleen eta haien familiaren interesak lehenetsi behar ditugu beti**, zuhur jokatuz, familiei informazioa emanez eta "etiketa posibleak" saihestuz.

Jarduera fisiko egokitu eta/edo inklusiboko espezialistarik ez egotea.

Arlo horretako espezialista bat bertan egongo balitz erregularki, irakasleen jarrera inklusiboa indartuko litzateke, eta irakaskuntzaren kalitatea eta monitoreen segurtasuna eta motibazioa areagotuko lirateke.

3.3. GIPUZKOAKO ESKOLA KIROLEKO PROGRAMAREN AZTERKETA

ESKOLA KIROLEKO PROGRAMA GIPUZKOAN
Gipuzkoako Foru Aldundia, 2019/2020 ikasturtea

Gipuzkoan 6 eta 16 urte bitarteko 88.024 haur eta gazte daude; horietatik 1.275ek desGAITASUN motaren bat dute.

2019-2020 denboraldiko ESKOLA KIROLEKO JARDUERA PROGRAMAN 23.004 neskak eta 28.551 mutilek hartu dute parte; horien artean lehiaketa-kirolariak eta irakaskuntzako kirolariak izan dira.

2022ko DENBORALDIA	Neskak	Mutilak
KIROLARIAK Partaidetza lehiaketak	18.156	24.446
KIROLARIAK Ikaskuntzarako jarduerak	11.896	13.460
KIROLARIAK GUZTIRA (datuak errepikatu gabe)	**30.052**	**37.906**

Hastapeneko jarduerak kirol modalitateak irakasteko jarduerak dira, lehiaketetan parte hartzeari lotu gabeak, horietan parte hartu nahi duten ikasle guztiei zuzenduak, kirola egiteko gaitasunen ondoriozko murrizketarik gabe.

Epigrafe honetako jarduerek hainbat ezaugarri dituzte, lortu nahi dituzten helburuen arabera. Ondorioz, hiru talde bereizten dira:

- **Erabilgarriak:** eguneroko bizitzan oso erabilgarriak diren kirol teknikak edo modalitateak ikasteko jarduerak dira (adibidez, igeriketa).

- **Jolas jarduerak:** ohikoak ez diren jarduerak edo ohikoak ez diren instalazioetan egitekoak ahalbidetzeko jarduerak dira (hipika, adibidez).

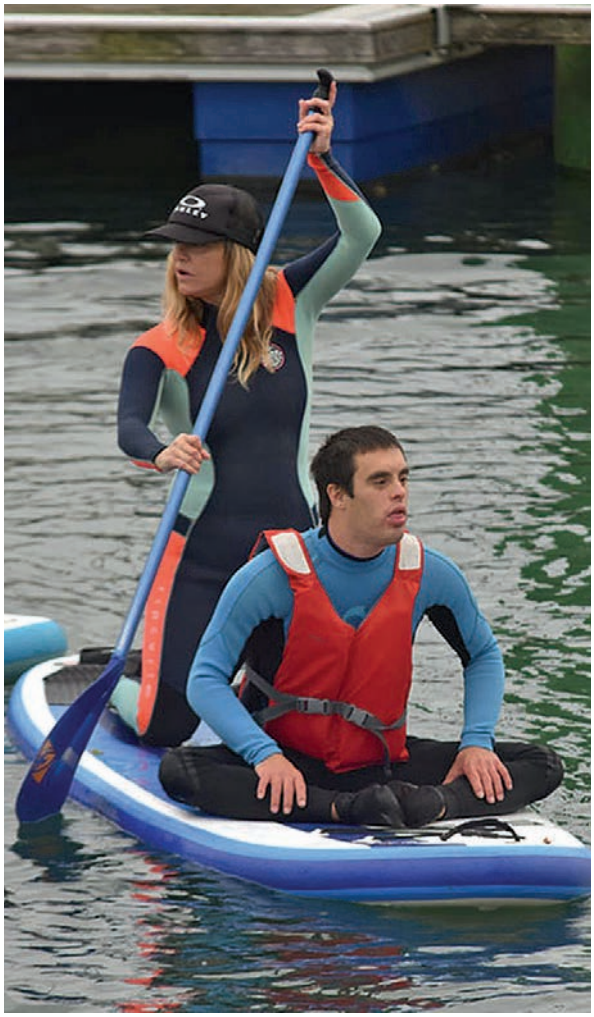
- **Kirol jarduerak:** eskola-eremuan atzera egiten ari diren edo ezarpen eskasa duten kirol modalitateak sustatzera bideratutako jarduerak dira (adibidez, boleibola, esgrima, etab.).

Programaren helburua da Gipuzkoako 8 eta 12 urte bitarteko haur guztiak kirola egiten hastea, kirol prestakuntza epe luzerako prozesutzat hartzen duen eredu batekin. Eredu horretan, eskola ume guztiei zenbait kirol ezagutzeko aukera eskaintzen zaie. .

**(Gipuzkoako eskola-kiroleko jardueren 2019-2020 programatik ateratako datuak)*

desGAITASUNAK DITUZTEN ESKOLA UMEENTZAKO JARDUERAK

Hezkuntza-sisteman desGAITASUNAK dituzten ikasleak sartzeak isla izan behar du kirol jardueretan. Ildo horretatik, ahal den neurrian, **ikasle guztiek, salbuespenik gabe,** bere hastapen- eta lehiaketa **kirol-jarduerak** bere ikastetxeko eta/edo klubeko ikasleekin **egin ahal izango dituzten testuingurua prestatu beharko da.** Horretarako, hastapen kanpainen deialdietan jarduera inklusiboei buruzko informazio espezifikoa bilduko da. Informazio horren helburua izango da jardueren edukia ikasle guztiei egokitzea, ikasleek dituzten beharrak eta/edo desGAITASUNAK direnak direla (**EKI estrategia:** abiapuntua, beraz, etengabeko bilaketan oinarritutako prozesu bat abiaraztea izango da, aniztasunaren arreta hobetzeko, eskola-kirola, hezkuntza-komunitatearen gainerako esparruen artean dagoela ulertuta, mugak identifikatu beharko direlarik eta inklusio prozesuak bermatzen dituzten estrategiak zehaztu beharko direlarik).



Surf inklusiboko jarduera

Ingurunearen baldintzak direla eta, ezinezkoa bada praktika inklusibo bat eskaintzea desGAITASUNA duten ikasleek bere erreferentzia-taldearekin parte hartu ahal izateko, ahalegina egingo da desGAITASUNA duten ikasleentzat jarduera espezifikoak antolatzeko, inguruneko elkarte ordezkagarrienekiko lankidetzan (**EKE programa:** horrela, kolektibo horri aukera eman nahi zaio jarduera fisiko eta/edo kirol jardueren bitartez esperientzia motorrak izan ditzan, dauzkan behar espezifikoei erantzun egokia emango dien testuinguru batez. Helburu nagusia izango da desgaitasuna duen edozein pertsonak bere ingurune hurbilenean jolas eta kirol jarduerak egin ahal izatea, eta, beraz, desgaitasuna duten ikasleentzako kirol jarduera espezifikoak bermatzea 6 urtetik 21 urtera bitartean (ikasgela egonkorretako ikasleak eta ZIG), kirol ibilbide desberdinak asetzen saiatuz pertsona bakoitzaren premien eta lehentasunen arabera.

Horretarako, azken urteotan, **Gipuzkoako Foru Aldundiak** hainbat dirulaguntza-ildo garatu ditu, eta horiek, praktikan, baliagarriak izan dira **desGAITASUNA duten ikasleen premia espezifikoei erantzuteko sare bat** finkatzeko.

Sare hori ehuntzen joateko askoren elkarlan eta inplikazioa izan da, tartean izan baitira ikastetxeak, Berritzeguneak*, **udaletako kirol zerbitzuak, desGAITASUNA duten pertsonen elkarteak** –bere kolektiboei zuzendutako kirol jardueretarako programak garatzen baitituzte–, desGAITASUNA duten pertsonentzat lurraldean dauden kirol klub espezifikoak, bere baitan jarduera egokituak eta/edo inklusiboak dituzten kirol klubak eta, jakina, **Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa.**

Gainera, **GFA**k talde horiek eskola-kiroleko eta udaletako tokiko egituretan integratzearen alde egindako apustuari esker, Gipuzkoako zenbait eskualdetan tokiko kirol-eragileen esku geratu da kudeaketa, eta **Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioak** aholkularitza eta laguntza eskaintzen die prozesuan, eskualdeko kirol-eragile arduradunei.

** Berritzeguneak: unibertsitatez kanpoko irakaskuntza-mailetan hezkuntza berritzeko eta hobetzeko zonako eta/edo lurraldeko laguntza-zerbitzuak dira (Eusko Jaurlaritza).*

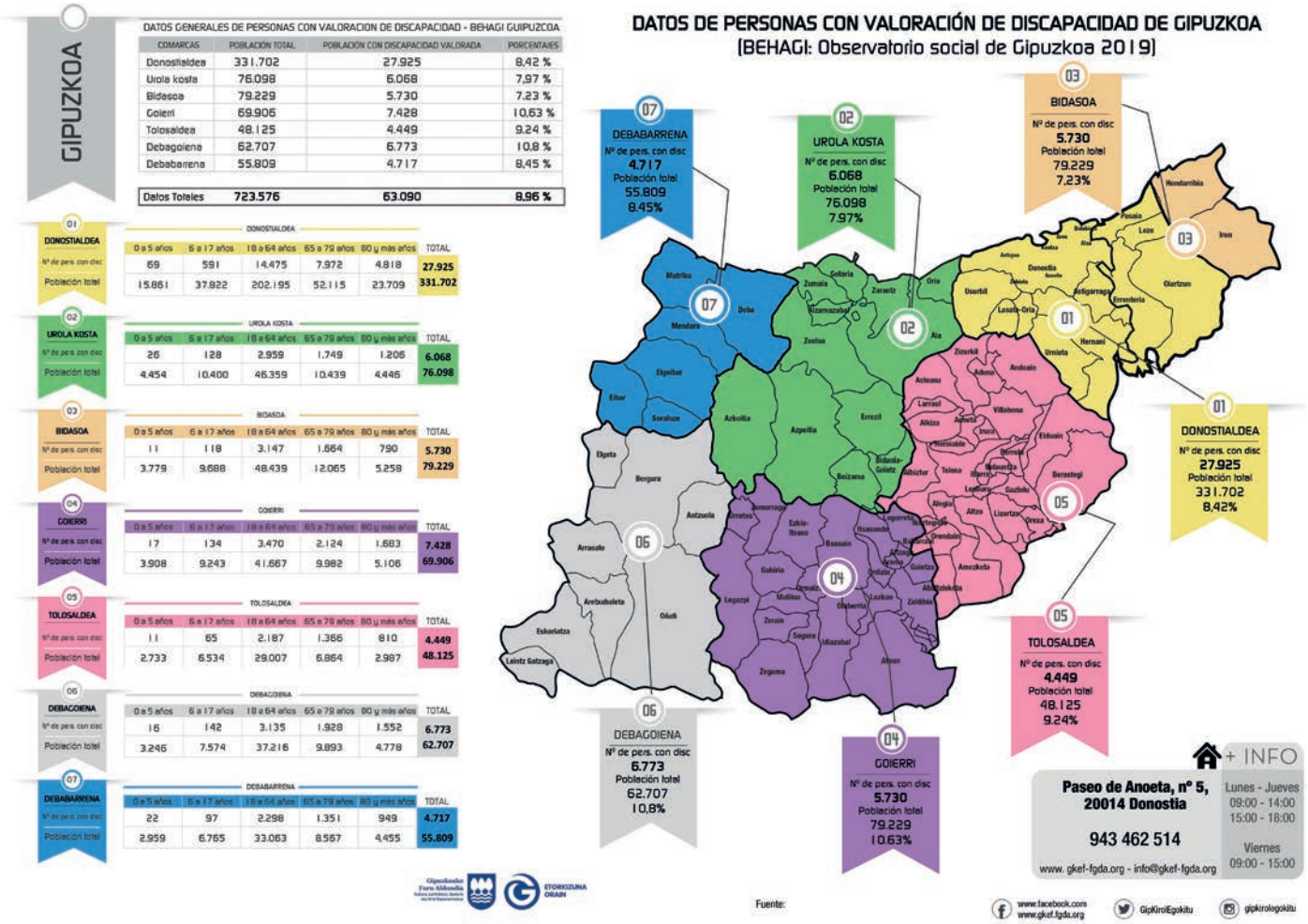
ESKOLA KIROL EGOKITUAREN SAREA (GKEF)

Euskal Autonomia Erkidegoan gero eta haur gehiago daude desgaitasunen baten ondorioz laguntza behar dutenak. Ikasle horiek ikastetxe arruntetan integratuta daude, desgaitasunik ez duten ikaskideekin batera, batzuk inklusioan, eta beste batzuk gela egonkorretan edo 21 urtera arteko zeregin ikaskuntza geletan. Haur eta gazte horietako askok ez dute aktiboki parte hartzen Gorputz Hezkuntzako eskola-orduetan, ezta Gipuzkoako Foru Aldundiak bultzatutako Eskola Kiroleko programan ere, edo esperientzia txarrak izan dituzte.

2006. urtean, GKEFk Eskola Kirol Egokituaren Programa jarri zuen abian, desgaitasuna zuten gazteen zenbait familiaren eskaerari erantzuteko. Izan ere, familia horiek bere ikastetxearen barruan zein bere bizilekutik gertu zeuden kirol klubetan garatutako kirol jarduera guztietatik kanpo geratzen ziren. Proiektu horren bidez, beraz, eskola-kirolaren eremuarekin lotutako aisialdiko jardueren beharrak ase nahi ziren. Jarduera horiek desgaitasunen bat izan eta hainbat arrazoirengatik kanpoan geratzen ziren gazteei zuzenduta zeuden, eskolaz kanpoko ordutegian.

2006tik programa hori GKEFk garatzen du, Gipuzkoako Foru Aldundiaren laguntzarekin (Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zerbitzuko funtzio delegatuak), eta 2017tik, kirolean desgaitasuna duten pertsonei arreta emateko Gipuzkoako ereduaren barruan, bai GKEFk bai GFAko kirol zuzendaritzak bilatzen dutena da, ikastetxeak izatea bere eskola-kiroleko eskaintzaren barruan EKE taldeak antolatu eta programatzen dituztenak.

Bizi-kalitatea hobetzera, osasuna sustatzera, segurtasuna eta autoestimua hobetzera eta ikasleen nahiz familia-ingurunearen ongizate orokorra hobetzera bideratutako programa da. Programa osatzeko, ESKOLETAKO SENTSIBILIZAZIO JARDUNALDIAK, ASTEBURUETAKO AISIA ETA KIROL JARDUERAK ETA UDALEKUAK antolatzen dira (jarduera horiek GFAko Kirol Sailaren ohiko finantzaketatik kanpo geratzen dira), hain zuzen ere kirol eta kultur esperientzia berrietarako aukerak sortzeko eta familia eta lana uztartzea ahalbidetzeko helburuarekin.



Eskola-kirola, une eta testuinguru guztietan, hezkuntza-parametroen arabera gara dadin, *Gipuzkoako Foru Aldundiak konpromisoa hartu du, programa honetako jarduerak egiten dituzten erakundeek eta langileek,* ***parte hartzen duten ikasleekiko tratu egokia izango dutela bermatzeko; hala, erakunde eta langile horiek prestakuntza -giro positiboa sortuko dute eta****, beraz, eragotzi egingo dute eskolako kirol jarduera hezkuntza-orientabidetik aldentzen duten* ***larderiazko jokabideak, umiliagarriak edo iraingarriak agertzea.***

Hala ere, oraindik pertsona askok ezin dute kirola egin eskola adinean, zenbait arrazoi tarteko, eta *2019an Gipuzkoako Desgaitasunaren Behatokitik* ateratako datu eguneratuek horixe berresten digute.

Gipuzkoan, 6 eta 21 urte bitarteko 1.544 pertsonak dute desGAITASUNAREN balorazio izapidetua (2020ko urtarrileko datuak).

Adin horretako 285 pertsona inguruk jolas lizentzia edo jolas txartela dute Gipuzkoan, eta GKEFren eta haren kluben babespean daude; 80 neska eta 205 mutil dira, adin tarte horretan desGAITASUNA duten pertsona guztien % 18,45.

INKLUSIOA AHALBIDETZEKO ALDERDIAK ETA INKLUSIORAKO OZTOPOAK

Eskola-kirolaren programak hezitzailea izan behar du, eta eskola adinean dauden 6-16 urteko biztanleen interesei eta beharrei erantzun nahi die lehentasunez. Desgaitasuna duten gazteen kasuan, kirol eskaintza 21 urtera arte zabaltzen dugu, adin hori bete arte, hezkuntza-sisteman sartuta daudelako. Eta ez dagoelako kolektibo horrentzako antolatutako udal eskaintzarik.

HELBURU NAGUSIAK

- **Nahi duten ikasleek eskola-kiroleko proposamenetan parte hartzea.**
- **Ikasleek zenbait kirol modalitate ezagutzea.**
- **Ikasleek kirola praktikatzeko eta gozatzeko gaitasun eta trebetasun nahikoa eskuratzea.**
- **Ikasleek kirol ohitura hartzea, eta, beraz, bizi-zikloan onuragarria izango zaien bizimodu osasungarria bereganatzea.**

A) INKLUSIOARI DAGOKIONEZ PROGRAMAK AHALBIDETZEN DITUEN ALDERDIAK

- **Prestakuntza-giro positiboa** sortzea eta, beraz, eskolako kirol jarduera, hezkuntza-orientabidetik aldentzen duten larderiazko jokabideak, umiliagarriak edo iraingarriak agertzea eragoztea.

- Hastapeneko jarduerak **kirol modalitateak irakasteko jarduerak dira, lehiaketetan parte hartzeari lotu gabeak,** horietan parte hartu nahi duten ikasle guztiei zuzenduak murrizketarik gabe.

- **Inklusiora eta kirol egokituaren eskaintzara bideratutako ekintzetarako eta politikak definitzeko esparru bat** diseinatzea.

- Eskola adineko kirolean **inklusioa lantzeko jarduera zehatzak garatzea.**

- **desGAITASUNEN bat duten pertsonen kirol jarduera sustatzeko finantzaketa handitu izana azken urteetan.**

- ***Jolas Hezi* programaren ezarpena alternatiba ona izaten ari da, eta horretan aurrera egiten eta hobetzen jarraitu beharko genuke.** Programa horren helburua benjamin aurreko (6-8 urte) kategoriako ikasleen oinarrizko gaitasun motoreak hobetzea da. Hori dela eta, garrantzitsua da jolas, jarduera fisiko ludiko, gorputz adierazpen eta bestelakoen sorta zabal batez ikasleen garapen integrala bideratzea. Gipuzkoako Foru Aldundiak bultzatzen duen programa honek, nesken aukera-berdintasuna eta ahalduntze motorra sustatu nahi ditu.

B) INKLUSIOA BALDINTZATZEN DUTEN PROGRAMAKO OZTOPOAK

- Programa hezitzailea den arren, eta hasiera batean ikasle guztientzat, **ez dira beti kontuan hartzen desGAITASUN fisikoak, sentsorialak edo intelektualak dituzten ikasleen laguntza beharrak edo laguntzarik gabeko egokitze beharrak,** eta oso gutxitan egokitzen zaizkie metodologiak, arauak, materiala eta/edo arauDiak.

- Batzuetan, **inklusio esaten zaio jardueran egote hutsari,** ingurunearekin aldez aurretik egin beharreko kudeaketa- eta komunikazio lana kontuan hartzeke (familiekiko harremanak, ingurunearen sentsibilizazioa, gainerako haurrekiko lana, espazioak, arauaren egokitzapena, etab.).

- Programaren helburuak prestakuntza eta hezkuntza arlokoak diren arren, garatu beharreko edukiak lehian oinarritzen dira nagusiki, eta, ondorioz, **desGAITASUNA duten ikasleen eta beste gaitasun eta interes batzuk dituzten ikasleen bazterketa kasuak** sortzen dira.

- MONITOREAK ETA ENTRENATZAILEAK. Eskola-kiroleko irakasleen erdiek baino gehiagok ez dute etorriko den kiroleko profesionalei buruzko legera egokitutako kualifikaziorik eta prestakuntzarik (EJren dokumenturako esteka). **Irakasleen eta haien koordinatzaileen prestakuntzak eta kualifikazioak baliabideak eta gaitasunak falta dituzte, eskola-kirolaren foru programan proposatutako hezkuntza-helburuak lortzeko beharrezkoak. Batzuetan, ikasleak "helduak balira bezala" entrenatzen dituzte; horrelakoetan ez dago banaka ez taldeka egokitutako helburu eta metodologia espezifikorik.**

  Kirol-eragile batzuek, bere interesak haurren interesen aurretik jarrita, ez dituzte betetzen programaren aginduak eta eskola-kirolaren

kontsensua, eta arriskuan jartzen dituzte bai lortu nahi diren helburuak bai eta haurren ongizate orokorra ere.

- Hezkuntza eta kirol arloko eragileen arteko koordinazioa oso urria da oraindik.

- Ez dago erabateko inklusioa errazten duen beste jarduera-aukerarik, normalean kooperazio eta oposizio jarduera lehiakorrak izaten direlako. Inklusioa oso zaila da lehiaketak lehentasuna duen lekuetan, desGAITASUNAREN errealitate desberdinen aurrean zorrotz jokatzen duen araudi batean oinarritzen baita. Horregatik dira garrantzitsuak lehiaketarik gabeko ekimenak, kirol ikaskuntzaren prozesuan oinarrituak.

Haurtzaro K.E.

HORREGATIK GUZTIAGATIK, GIDA HAU EGIN DUGU, GIPUZKOAN ESKOLA-KIROLA DISEINATZEN DUTEN PERTSONEK AHAL DEN GUZTIETAN BERE INKLUSIO PROZESUAK HOBETZEKO BALIABIDE BAT IZAN DEZATEN, ETA BESTE AUKERA BATZUK BEHAR DITUZTEN PERTSONENTZAT KOMUNITATEAN DAUDEN ALTERNATIBAK AZTER DITZATEN.

Goiburu Golf Club

ESKOLA KIROL EGOKITUA

- **Horregatik guztiagatik,** azken urteotan GIPUZKOAN egin den **eskola-kirol egokituaren (EKE) eskaintzaren hedapena tokiko eskola-kirolaren eskaintzarekin batera egin da,** pertsona asko ezin direlako erraz integratu, inguruneko oztopoak direla-eta. Gure ustez, **eskola-kirolaren ereduak irekiagoa, eskuragarriagoa eta esperientzia duten profesionalek zuzendua izan beharko luke;** profesional horiek ezagutu egin behar dituzte parte hartu nahi duten pertsonen inklusioa erraztuko duten metodologia egokiak.

- **Zenbait eskualdetan, eskola-kirol egokituaren eskaintzak homogeneoagoa izan beharko luke, eta komunitatean inklusioa ahalbidetzeko baliabideak izan beharko lituzke.**

- **Ikastetxe batzuetan, jarduerak inklusioan dauden haur eta gazte guztiei egokitzeko egiten da lan, baina beste ikastetxe batzuetan ez dute baliabiderik edo prestakuntzarik horren inguruan;** beraz, egoera planteatu nahi ez izateaz gain, ez zaie erantzun egokirik ematen zailtasunak dituzten ikasleei. Batzuetan diskriminatu egiten dituzte, agian nola jokatu ez jakiteagatik eta ezagutzarik ez izateagatik.

- **Eskola-kiroleko jardueretan izena emateko prozesuan, desGAITASUNA duten haurren edo gazteen familia batzuek bere burua baztertzen dute,** uste baitute eskaintza ez dela bere seme-alabentzat. Horregatik, garrantzitsua da inguruan **egin ditzaketen jarduerei buruzko orientazio egokia** ematea.

- **Egiaztatu dugu batzuetan desGAITASUNA duten haur eta gazteak salbuetsita daudela curriculumeko gorputz hezkuntzako eskoletatik,** edo ez dituztela kontuan hartzen jarduera askotan; are gehiago, batzuetan txangoetatik edo ekitaldietatik ere kanpo uzten dituzte. **Kasu batzuetan, ezjakintasunagatik, prestakuntzarik ezagatik eta beldurragatik gertatzen da hori.** Kasu askotan, parte hartzea ahalbide dezaketen inguruneko baliabideak ere ez dira ezagutzen.

- Kontuan izan behar dugu **familia batzuek errefus eta baztertze esperientziak izan dituztela kirolean, eta horrek sistemarekiko mesfidantza eragiten diela.**

Mindara Kirol Kluba

GIDA HONEN AURRETIKO AZTERKETA

2018an, federazioak azterlan bat egin zuen Gipuzkoako 21 ikastetxerekin. Hona hemen konklusioak.

Jaso ditugun esperientzien arabera, **ikus daiteke eredu lehiakorrenak direla baztertzaileenak desGAITASUNEN bat duten ikasleentzat,** eta jarduera kooperatiboak dirudite egokienak ikasle horien inklusiorako. **Ez dugu zertan kirol ibilbidea mugatu, desGAITASUNA duten ikasleak izate hutsagatik.** Kontuan izan behar dugu ikasle horiek, askotan, bere adin taldeko gainerako pertsonen baldintza berberetan parte hartu nahi izaten dutela.

Egiaztatu ahal izan dugunez, lehiaketan oinarritutako ereduetan ere, Gipuzkoako zenbait eskualdetan eskola adineko kirolean inplikatutako eragileak gai izan direla kirol saioen araudian aldaketak egiteko eta **egoera desberdinetara egokitzeko, inklusio esperientzia positiboak sortuz** horrela.

Jarraian, azterlaneko konklusioetako batzuk aipatuko ditugu:

- **Gorputz hezkuntzan eta eskola adineko kirolean prestakuntza espezifikoa eskatzen da etengabe.** Gehien eskatzen diren gaien artean, honako hauek daude: desGAITASUNAREN baldintzatzaileei buruzko ezagutza handiagoa; inklusioa bideratzeko modua, bai gorputz hezkuntzan, bai eskola-kirolean; desGAITASUNA duten ikasleen ezaugarriak; nola heldu inklusioaren gaiari oro har; balioetan nola hezi; sortzen diren gatazkak nola konpondu; nola sentiarazi ikasle guztiak gelako kide; eta abar.

- **Ikastetxeak ez daude beti behar bezala egokituta:** oraindik ikastetxe askok ez dute barneratuta irisgarritasun unibertsalaren ikuspegia eta herritar guztientzako diseinua. Askotan zailtasunak ikusten dira espazioetako seinaleztapenean, eta espazio apenas intuitiboak, aldagela egokituetan arazoak, igogailurik eta informaziorik eza, jarduera inklusiboen diseinua, etab. Beharrezkoa da irakasleak jabetzea ikuspegi horrekin eraikitzen den guztia positiboa dela gizarte osoarentzat.

- **Ikastetxe batzuetan laguntza teknikoak eta ekipamendu espezifikoa behar dituzte,** baina ez dute beti izaten.

- **Ikastetxe gehienek ez dute behar adina baliabide** aniztasunari irakaskuntzaren kalitatea bermatuz eta beharrak asez erantzuteko.

- Pertsona batzuentzat, **eskainitako jarduerak batzuetan lehiakorregiak dira eta ez dute ikasle guztien parte hartzea errazten.** Bestelako jarduera alternatiboak eskatzen dira, naturan kirola egitea edo dantzarekin, gorputz adierazpenarekin edo jarduera kooperatiboekin lotutako beste kirol esperientzia edo esperientzia artistiko batzuk bizitzea, etab.

- **Zailtasunak daude profesionalek esku hartzeko informazio egokia eta beharrezkoa izan dezaten;** beste batzuetan, ez da aukerarik ematen desGAITASUNA duten ikasleak inskribatzeko, eta, askotan, familiek aldez aurretik baztertu egiten dute aukera hori, uste dutelako bere seme-alabek ezin dutela parte hartu.

- Inkestatu batzuek bat egiten duten alderdi nabarmenetako bat da **familiek ez dutela** seme-alabek egin ditzaketen edo egin ezin ditzaketen kirol jarduerei buruzko **aholkuak eta orientabideak emango dizkien erreferenterik.**

- **Ez dago** ikastetxeko eragileen artean koordinatzera begirako **komunikazio protokolorik,** are gutxiago eskola adineko kirol-eragileekin koordinatzekorik.

- **Ikastetxeak ez du beti jakiten zer aukera dauden** eskolan edo komunitatean eskola-kirola egiteko.

- **Familia askok ere esperientzia onak izan dituzte prozesu horretan,** normalean motibazio berezia eta kirolaren ikuspegi hezigarriagoa duten pertsonekin topo egin dutelako. Pertsona horiek jakin dute, eta badakite, bere komunitatean kirola hobeto kudeatzen, justizia sozialaren eta ekitatearen ikuspegiarekin.

ESKOLA ADINEKO KIROLEKO PROFESIONAL, PROGRAMA ETA ESPERIENTZIA ZEHATZAK EZAGUTU DITUGU, BALIABIDE GUTXIREKIN ETA MODU NATURALEAN OSO LAN ONA EGITEN DUTENAK DESGAITASUNA DUTEN HAUR ETA GAZTEAK KIROL JARDUERAN SAR DAITEZEN ERRAZTEKO.

GIPUZKOAKO JARDUNBIDE EGOKIAK

Jarraian, Gipuzkoako eskola adineko kirolean jasota dauden jardunbide egokien eredu batzuk aipatuko ditugu:

ESKUALDE MAILAN:

- Zenbait eskualdek, ikastetxeak udalarekin elkarlanean, eskola-kiroleko azpieskualde mailako egiturak sortu dituzte. **Kirolean desgaitasunen bat dutenentzako arretaren erreferentzia-esparrua garatzean, azpieskualdeko egiturek EKE taldeak integratu dituzte bere egituran.**

- Eskualdeko kirol- koordinatzaileen mahaiaren bidez, inor jardueretatik kanpo gera ez dadin saiatzen diren zenbait eskualdetan, eta **kirolaren araudia ahal den guztietan egokitzen dute** eskola- ume guztien partehartzea bermatzeko. **Bestalde, lehiarik gabeko "balioen" liga bat antolatzen da, inguruko kluben laguntzarekin,** honako kirol hauek probatzeko aukera eskainiz: surfa, arrauna, softbola, bizikletako irteerak, mendizaletasuna, errugbia, kirol egokitua, etab. Parte hartze handiko liga hezitzaileak dira, eta horietan garrantzitsuena esperientzia alternatibo berriak ezagutzea eta jarduera bakoitzean sortzen den giroaren bidez balioak partekatzea da.

- **Parte hartzean oinarritutako ereduak,** zeinetan kontuan hartu beharreko ezaugarrietako bat da asteburuetan, ikastetxeen artean lehiatu beharrean, taldeak antolatzen direla, **zenbait zentrotako haurrak kirol topaketak egiteko nahastuta.**

- **Hezkuntza- eta partaidetza-balioen alde, eta esperientzia eta kualifikazio handiko profesionalak kontratatzearen alde** egiten duten ereduak.

- Gipuzkoako eskola-kirolak duen eredu unibertsal eta inklusiboenetako bat da **Gipuzkoako Foru Aldundiaren Igeriketan Hasteko Kanpaina** (Igeriketa Sustapen Kanpaina). Izan ere, Irunen izan ezik, Gipuzkoako gainerako herrietan Lehen Hezkuntzako 1., 2. eta 3. mailako ikasleek igerian ikasteko aukera dute. Eredu honek ia 30 urte daramatza martxan.

UDALERRI MAILAN:

- Zenbait Udalerri, eskolaz kanpoko eskaintzaren diagnostikoa egin ondoren eta "aisialdiak kirola barneratzen duela, baina kirolak askotan aisialdia alde batera utz dezakeela" kontuan hartuta, **jarduera inklusiboagoak, ziurgabetasun handiagokoak eta pluralagoak planteatzen hasita daude, ikaskuntza esperimentazioaren eta gozamenaren bidez bultzatzeko asmoz dihardutenak, gazteei bere aisialdiaren kudeaketa eraman dezaten ahalbidetuz, bere interesak eta lehentasuna erakutsi ahal izan ditzaten** (esate baterako Zirimara).

- Eskola-kirolari buruzko jardunaldien ohiko egutegian **kirol egokituaren bidezko sentsibilizazio jardunaldien aldeko apustua** egiten duten udalerriak.

- **Bi eredu** dituzten ikastetxeak, **bata lehiakorra eta bestea parte hartzailea,** baina betiere konnotazio hezitzaile eta inklusiboak dituztenak, balioak transmititzeari lehentasuna ematen diotenak, etengabeko prestakuntza dutenak eta koordinatzaileen tutoretza dutenak erreferente pedagogiko gisa.

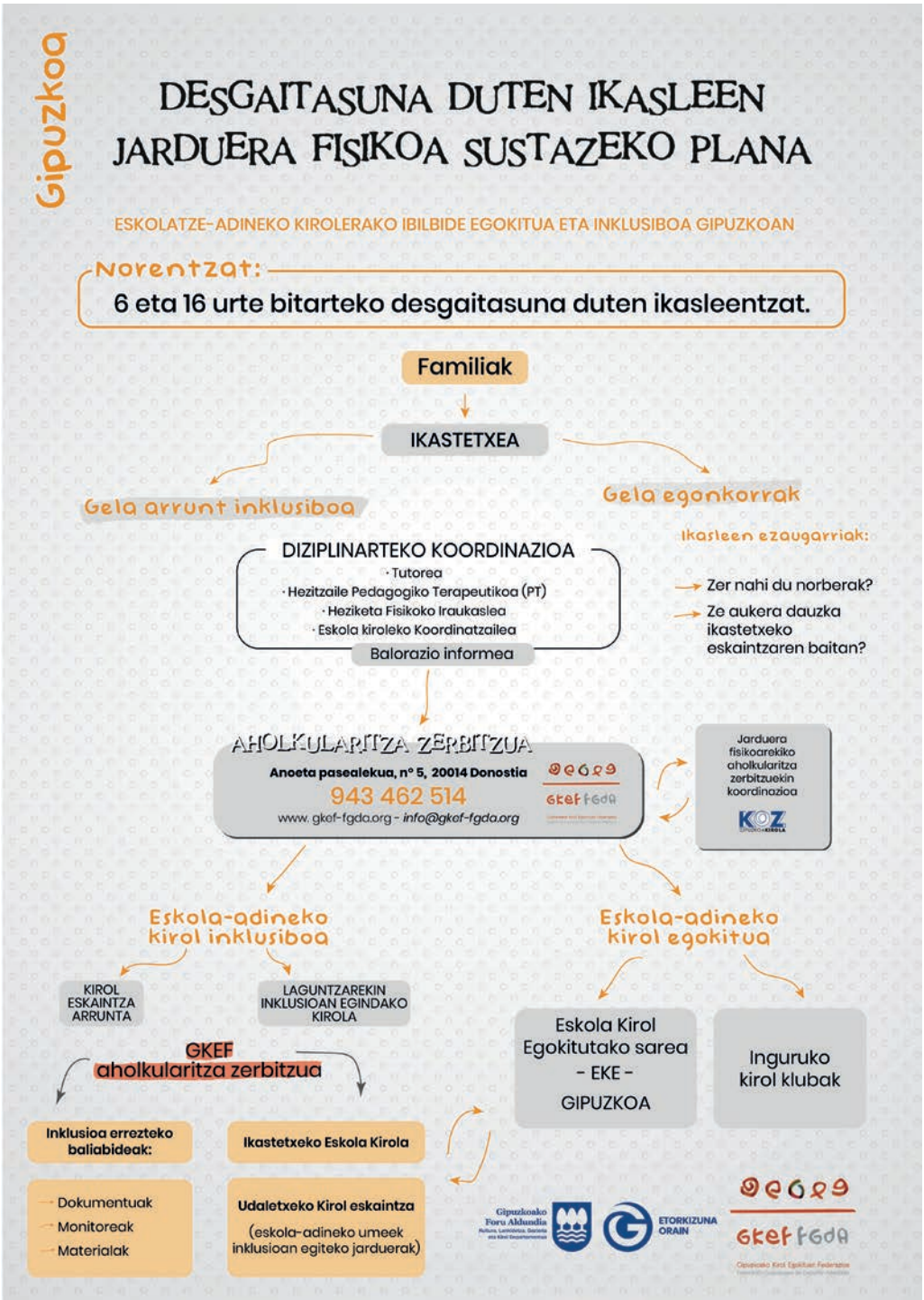
- Ikastetxeetan 6 eta 8 urte bitarteko ikasleentzat eskaintzen diren eskola-kiroleko jardueretarako oinarrizko erreferentzia gisa **Jolas Hezi** programaren aldeko apustua egiten duten ikastetxeak. (ESTEKA)

- **Kirol egokituaren atala** sortzearen aldeko apustua egiten duten **kirol klubak** edota klub osoak parte hartzen duen **proiektu inklusiboak** abian jartzen dituzten klubak.

KIROLEAN DESGAITASUNARI ARRETA EMATEKO EREDUA

Azken lau urteotan, Gipuzkoako Foru Aldundiak **desgaitasunaren arretarako eredu bat** landu du kirol-eragileen artean. Eredu horren bidez, desgaitasunen bat duten pertsonek inguruko kirol jardueretan gehiago parte hartzea lortu nahi da, bai modu egokituan, bai modu inklusiboan.

Bestalde, DESGAITASUNARI ARRETA EMATEKO EREDUAREN barruan, JARDUERA FISIKORAKO ORIENTAZIO ZERBITZU (SOAF-KOZ) batzuk aurreikusten dira Gipuzkoako Lurralde Historikoko zenbait udalerritan, eta bertatik egingo zaie lehen harrera eta orientazioa kirol jardueraren bat egin nahi duten pertsonei. Zerbitzu horiek zuzenean koordinatuta daude bai GKEFren KIROL EGOKITU ETA INKLUSIBORAKO AHOLKULARITZA ZERBITZUArekin bai HEGALAK ZABALIK FUNDAZIOAREN HOBESEGI PROGRAMArekin.



GKEFren udalekuak 2018

HOBEKUNTZA PROPOSAMENA

Bildutako esperientzia positibo guzti horiek pentsarazten digute GIPUZKOA osoan gehiago ere egongo direla eta honek, ekintzarako proposamen ezberdinak abian jartzeko bide interesgarria irekitzen digu:

1. **ESPERIENTZIA INKLUSIBO EGOKIEN IKERKETA ZABALA**
2. **EREDUGARRIAK IZAN DAITEZKEEN ESPERIENTZIEN AURKEZPEN JARDUNALDIA**
3. **GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIAK onartutako identifikatzailea: ESKOLA ADINEAN KIROL INKLUSIBOKO PRAKTIKA ONAK.**

GOGORATZEKO GARRANTZITSUA

desGAITASUNA duen ikasle orok EZIN DU beti, inguruan antolatzen diren kirol jardueretan parte hartu.

Ikasleen ezaugarriek edota kirol jardueraren ezaugarriek, faktore ezberdinek muga dezakete parte hartze guztiz inklusibo bat.

Horregaitik da garrantzitsua kasu bakoitza bakarka aztertzea, norberaren gaitasun eta beharrei egokitutako aukerak eskaini ahal izateko.

Era berean, komunitateko elkarte ezberdinek egiten duten lanari balioa eman behar diogu, jarduera inklusibo edo eta egokituak antolatu eta kudeatzea errazten bait dute.

4. INKLUSIOAREN EZAUGARRIAK

"Egokiena litzateke eskualde bakoitzean Kirol Egokitua eta Kirol Inklusiboa konbinatzea, eta pertsonak aukeratzea bere bizi-zikloaren une bakoitzean nahiago duen aukera, askatasun eta eskubide osoz".

Brunswickek, bere jardunbide egokien dokumentuan, hezkuntza inklusiboaren oinarri diren sinesmenak eta printzipioak zehazten ditu, eta beste autore batzuek, Raymondek esaterako (1995), berretsi egiten dituzte printzipio horiek.

Hezkuntza inklusiboaren **oinarria da ikasle guztiek ikas dezaketela** ikasteko aukera egokiak ematen zaizkienean:

- **Banakako ikaskuntza planifikatzen** bada.
- **Laguntza taldeak** sortzen badira.
- Haurren **gaitasun eta erantzukizun sozialak sustatzen** badira.
- Hezkuntzako **etapa batetik hurrengora igarotzea planifikatzen** bada.
- **Gurasoekin** eta komunitateko beste kide batzuekin **lankidetzan lan egiten** bada.
- Langileen **prestakuntza planak** aplikatzen badira eta kudeaketarekiko erantzukizuna badago.

Bestalde, **hezkuntza inklusiboak honako sinesmen eta printzipio** hauek ditu oinarri jardunbide egokien dokumentu horretan:

- Ikasle guztiek **ikas dezakete**.
- Ikasle guztiak **eskola erregularretara joango** dira, adin bereko kideekin, bere ikastetxeetan.
- Ikasle guztiek dute **eskolako bizitzako alderdi guztietan parte hartzeko eskubidea.**
- Ikasle guztiek **jaso beharko lituzkete hezkuntza-programa egokiak eta bere aukeretara egokituak.**
- Ikasle guztiek c**urriculum esanguratsua eta bere beharretara egokitua jasoko dute.**
- Ikasle guztiek **behar dituzten laguntza guztiak jaso beharko lituzkete** bere ikaskuntzak eta bere parte hartzea bermatzeko.
- Ikasle guztiek **parte hartu beharko lukete curriculumeko eta curriculumetik kanpoko jardueretan.**
- Ikasle guztiek **izango dute bere familia-ingurunearen, eskolaren eta komunitatearen arteko lankidetzaren onura.**

Gizarte inklusioak honakoak aipatzen ditu:

1. **Gizarte bidezkoago bat sortzeko** konpromisoa.
2. **Hezkuntza sistema bidezkoagoa sortzeko** konpromisoa.
3. **Eskola erregularrek ikasle aniztasunaren aurrean ematen duten erantzuna (eta, bereziki, baztertu edo marjinatutako ikasleen taldeen aurrean) konpromiso horiek egia bihurtzeko bidea** dela sinestea.

Hezkuntzan bezala, nahitaez bete beharreko printzipio ideologiko batzuk bete beharko lituzke **eskola adineko kirol inklusiboak**:

- **Giza eskubideak eta desberdintasunarekiko errespetua bultzatzea**
- **Aniztasuna alderdi guztietan baloratzea**
- **Justizia soziala sustatzea**
- **Aukera-berdintasuna sustatzea**
- **Pertsona bakoitzaren ikaskuntza erritmoak egokitzea eta errespetatzea**

Aniztasunari ongi etorria emateak lehendik ezarrita dagoenaren ikuspegi kritikoa izatea dakar.

Egin behar den lehen ariketa hau da: pentsatu guztia (ber)asmatzeko eta (ber)eraikitzeko dagoela, aurrera egin den guztia eta egindako bide guztia ere kontuan hartuta. Hezkuntza-komunitateek zein kirol komunitateek dagoeneko kirola egiten duten pertsonentzako arreta hobetu dezakete, eta kirol jarduerara pertsona gehiago erakartzeko baldintzak sor ditzakete, bazterketarik gabe pertsona guztiek parte har dezaten.

Horretarako, **eskola adineko kirol ereduan aldaketa sakonak egiteko** moduan egon behar dugu, eskualde bakoitzean dauden ezaugarrietara egokituta.

Eskualde eta udalerri bakoitzeko eskola adineko kirola hezitzaileagoa eta inklusiboagoa izatea ahalbidetuko duten estrategiak bultzatu beharko lirateke. Baina, lehenik eta behin, **haur eta gazte guztiei bermatu beharko litzaieke edozein egoeratan kirola egiteko aukera.**

Bizikidetza positiboko espazio inklusiboetarako sarrera bermatu behar da eta, gero, horiek erabilgarri jarri eta kudeatu.

Inklusioaren ezaugarriak aletzen hasi aurretik, hausnarketa honekin hasi nahi genuke:

"URRATS TXIKIEK ALDAKETA HANDIAK EKAR DITZAKETE..."

KIROL INKLUSIBOARI BURUZ...
ZENBAIT GALDERA EGIN DITZAKEGU:

ZER NAHI DU BENETAN
DESGAITASUNA DUEN PERTSONAK?

PERTSONAK ETA GIZARTEA BENETAN
PREST AL DAUDE PAUSO HORI EGITEKO?

BEHAR DIREN BALIABIDEAK BA AL DAUZKAGU?

BENETAN BARNERATU AL DUGU
GURE BIZITZAN ANIZTASUNA ONARTZEA?

ERA BEREAN, ZER BEHAR DU ETA ZER NAHI DU
DESGAITASUNIK EZ DUEN PERTSONAK?

GKEFren eta Berdin Berdinak K.E.ren sentsibilizazio jardunaldia

ESKOLA ADINEKO KIROLAK DUEN BALIO HEZITZAILE ETA INKLUSIBOARI DAGOKIONEZ, KIROL IKASKUNTZAKO PROZESUEN BURU DIREN PERTSONEN (MONITORE ETA ENTRENATZAILEEN) MOTIBAZIOA ETA ALDEZ AURREKO JARRERA FUNTSEZKO GAI BAT DA.

4.1. INGURUNEKO ZAILTASUNAK

Perspektiba aldatuz, esan dugu **arazoak dituzten ikasleak baino gehiago inguruak dituen arazoak identifikatu beharko genituzkeela**. Horregatik, lehenengo **zeregina eskola adineko kirolean** egon daitezkeen **oztopoak aztertzea** da; izan ere, kirol hori hezkuntza-komunitatearen eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren mende dago, bai eta kluben eta kirol federazioen mende ere.

Askotan, oztopo horiek jarduera baino lehenagokoak dira, eta aurreiritziekin dute zerikusia (desGAITASUNA duen kirolari bat baduzu, taldearen errendimendua murriztuko dela pentsatzea). **Entrenatzaile batzuek kosta ahala kosta irabaztea dute helburu, kirol ikaskuntzako prozesuaren beste alderdi batzuk kontuan hartu gabe.**

Bi kontu horiek ez dute lekurik eskola adinean dauden haur eta gazteen prestakuntza-etapetan. Izan ere, 2008ko dekretuaren arabera, **helburu nagusia prestakuntza integrala, ikaskuntza eta haur taldearen/ekipoaren gozamena izan beharko lirateke.**

Gogoan izan eskola-kirolari buruzko ***uztailaren 1eko 125/2008 Dekretuan*** honako alderdi hauek jasotzen direla:

- ***Helburu nagusia:*** *Gipuzkoako 6 eta 16 urte bitarteko haur guztiak kirola egiten hastea.*
  - ***Kirol prestakuntzaren eredua,*** *epe luzerako prozesu gisa, ikasle guztiei zenbait kirol ezagutzeko aukera ematen diena.*
  - *Lehentasuna emango zaio* ***ikasleen hezkuntza-garapena osatzeari,*** *eta, aldi berean,* ***kirolari bakoitzaren banakako beharrak asetzeari.***
  - *Eskola adineko kirola* ***ikasleen hezkuntza integralera bideratuta egongo da, eta ikasleen sarbidea eta parte hartzea berdintasunean bermatuko dira, sexuaren araberako estereotipoak eta rolak alde batera utzita.***

- ***Kirol jarduera, helburu hauekin:***
  - ***Nortasunaren garapen harmonikoa.***
  - ***Baldintza fisiko batzuk lortzea.***
  - ***Kirol ohiturak sortzea,*** *ondorengo adinetan kirol jarduera jarraituan aritu ahal izateko.*
  - ***Bizimodu osasungarria garatzeko aukera ematen duten kirol jarduerak sustatzea.***

4.2. ERABAKIAK HARTZEA PARTEKATZEA

Azterketa horren ondoren, **jarduerak eta metodologia egokitu beharko lirateke, eta eskola adinean dauden haur eta gazteen (eskola-kirola eta kirola klubetan) monitore arduradunen prestakuntza hobetzen lagundu.**

Era berean, praktika inklusiboak berekin dakar **edukiak elkarrekin eraikitzea, parte hartzaileekiko lankidetzan.** Eskola-kirolean eta kirol kluben prestakuntza-etapetan parte hartzen duten guztien inklusio prozesua eta ongizatea nola bultzatu hausnartu behar da.

Horretan guztian, ikasleek, familiek, tutoreek eta ikastetxeko eta eskola adineko haurrekin lan egiten duten klubetako zuzendaritza-taldeek zeresan handia dute.

Monitoreen jarrera alde batera utzita, eskola-kirola osatzen duten **zenbait alderdi aztertzeak** ere bultza ditzake prozesu inklusiboak; alderdi horiek ***Unescok 2017an*** argitaratutako eta eskola adineko kirolerako egokitutako inklusioa bermatzeko gidatik ateratakoak dira.

4.3. ESKOLA KIROL INKLUSIBOAREN DIMENTSIOEN ANALISIA

EGITURA DIMENTSIOA (metodologia)

Saio inklusibo bat diseinatzeko gakoak honako hauek dira: **errutina sinple bati jarraitzea, arau batzuk markatzea eta informazio argia ematea.** Oso garrantzitsua da monitoreak **seguru sentitzea** saioa ematen duenean; horri esker, ikasleak aktiboago izango dira ikaskuntza-prozesuan.

Praktikak **malgutasun eta jarraitasun printzipioetan** oinarritu behar du, parte hartzaile guztien beharrei erantzuteko.

GKEF

HARREMAN DIMENTSIOA (komunikazioa)

Estrategia inklusiboak **HARREMANETAN** oinarritzen dira, **ikasleekiko komunikazioan zentraturik batetik, eta zailtasunak dituzten ikasleen hezkuntza, integrazio eta inklusio prozesuan esku hartzen duten gainerako eragileekiko komunikazioan bestetik** (kirol koordinatzaile, beste hezitzaile, laguntzaile eta abarrekiko).

Familiek eta ikastetxeetako espezialistek **emandako informazioak** esku hartzeak eta zereginen plangintza eta diseinua hobetzen lagunduko digu. Baina informazio horrek behar duten pertsonen esku bakarrik egon behar du, eta erabilera zuhurra eta egokia eman behar zaio. Horregatik, garrantzitsua da barne komunikaziorako protokolo bat sortzea.

Kirol irakaskuntzako **prozesuan parte hartzen duten pertsonek** arreta berezia jarri behar dute eguneroko komunikazioan eta transmititzen diren feedbacketan.

Jarduerak azaltzeko moduak garrantzi handia du, bai ikaskuntza prozesuan, bai inklusio prozesuan.

Bestalde, komunikatzeko zailtasunak dituzten ikasleei **beharrezko tresnak edo komunikazio alternatibak** eman behar dizkiegu. Era berean, inplikatutako eragileen artean koordinazio eta komunikazio handiagoa behar da.

DIMENTSIO DIDAKTIKOA (ezagutza)

Dimentsio horrek erreferentzia egiten dio **monitoreek kirol arloari buruz duten ezagutzari, eta eskola adineko pertsonekin oro har eta desGAITASUN egoeran dauden pertsonekin bereziki erabiltzeko dituzten baliabide didaktiko eta metodologikoei.**

Esparru **horretan ikasle guztien ikasteko aukera bermatu beharko litzateke.** Baita **zailtasun maila desberdinetan planifikatu, ebaluatu eta garatu ere.**

ANTOLAMENDU DIMENTSIOA (balio partekatuak)

Dimentsio honetan zeresan handia izango dute **hezkuntza-komunitatearen balioek, arauek eta kulturak.** Informazioa trukatzeko moduak ezarri beharko lirateke, hezkuntza-komunitatearen proiektuen artean bizikidetza-balioen transmisioa errazteko, interesa agertu duten eta eskola adinean dauden haur eta gazteekin lanean ari diren udal erakunde guztiak parte hartzera gonbidatuz.

Zure irrifarra nire indarra (Orkli, Ordizia)

DIMENTSIO HORIETAN ZENTRATZEKO, ETA HORIETAKO BAKOITZEAN EGIN GENITZAKEEN HOBEKUNTZAK KONTUAN HARTUTA, GURE ERREALITATEA HOBETO EZAGUTZEN LAGUN DEZAKETEN GAI BATZUK PLANTEATUKO DITUGU.

ESKOLA ADINEKO KIROLAREN DIMENTSIOAK

	EGITURAZKO DIMENTSIOA	ERANTZUNA	✘	✔
1	Zein dira eskola adineko kiroleko saio bakoitzerako ezarritako arauak eta errutinak?			
2	Ze metodologia erabiltzen dituzte monitoreek?			
3	Nola erantzuten dute monitoreek arauak urratzen direnean?			
	HARREMAN DIMENTSIOA	**ERANTZUNA**	**✘**	**✔**
4	Nolakoa da ikasleekiko komunikazioa?			
5	Nola kudeatzen dira gatazkak?			
6	Nola laguntzen dute eta komunikatzen dira monitoreak familiekin eta gainontzeko eragileekin?			
	DIMENTSIO DIDAKTIKOA	**ERANTZUNA**	**✘**	**✔**
7	Nola definitzen da eskola kultura, estrategia eta praktika inklusiboei eta ikasteko estrategiei dagokienez?			
8	Ba al dago espazio eta denbora amankomunik kirol kulturaren eredu bati buruz hausnartzeko?			
9	Monitoreek ba al dute ikuspegi eta diskurtso amankomunik lantzen ari denaren inguruan?			
10	Zer toki du eskola adineko kirolak hezkuntza-komunitatearen barnean?			
	ANTOLAMENDU DIMENTSIOA	**ERANTZUNA**	**✘**	**✔**
11	Nola lantzen dituzte helburuak monitoreek, ikasleek, familiek eta abarrek?			
12	Nola erabiltzen dituzte feedbacka eta ebaluazioa monitoreek?			
13	Nola erabiltzen dituzte monitoreek irakaskuntzako estrategia bereziak?			
14	Nola lantzen dituzte monitoreek irakasteko eta ikasteko moduak?			

INKLUSIOA

HEZKUNTZA-KOMUNITATE OSOAN
GAUZATZEN DEN PROZESU BAT DA, ETA, BERAZ,
GORPUTZ HEZKUNTZAKO ORDUETAN ETA JOLAS GARAIAN
DESGAITASUNEN BAT DUTEN IKASLEEK
PARTE HARTZEA LEHEN PAUSOA IZANGO DA
IKASLE HORIEK
ESKOLA ADINEKO KIROL PROGRAMAN
SARTZEA AHALBIDETZEKO.

Baina pauso hori oraindik ez dago normalizatuta, eta eragile asko daude zeregin horretan inplikatzeko, baita eskolako espazioetan hobetu beharreko alderdi asko ere (jolastokia, jangela, kirolgunea, etab.).

GKEF

5. TRESNA METODOLOGIKOAK ETA AUTOEBALUAZIORAKOAK

5.1. AUTOEBALUAZIO GALDETEGIAK

5.2. ESPAZIO INKLUSIBOAK ERAIKITZEKO FASEAK

5.3. METODOLOGIA GOMENDIOAK

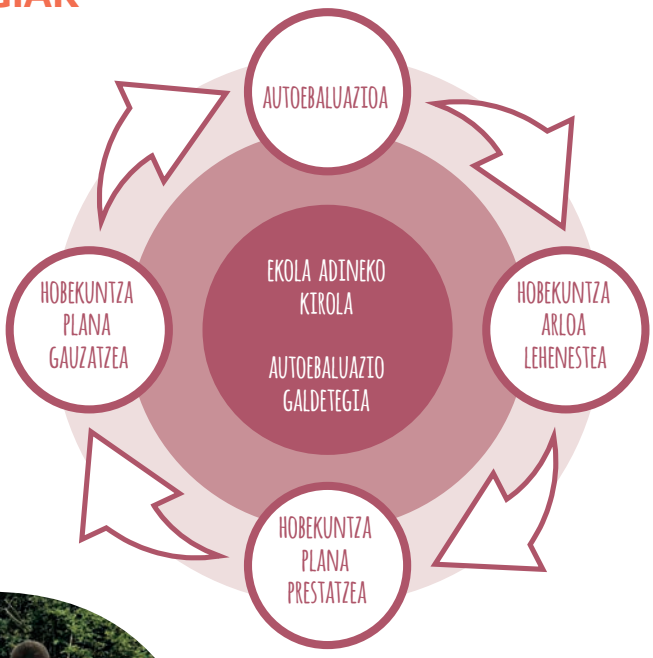
Jarraian azalduko ditugun orientabide metodologikoen **ELBURUA** da jarduera fisiko eta kiroleko programak garatzen laguntzea, muga fisikoak, intelektualak, sentsorialak eta abar dituzten pertsonen eskaera eta ezaugarrietara egokitzeko.

TRESNA HORIEN XEDEA da desGAITASUNA duten pertsonek gorputz eta kirol jarduerari dagokionez dituzten beharrak, ohiturak eta eskaerak asetzen laguntzea, bakoitzaren ezaugarriak eta behar funtzionalak kontuan hartuta, praktika horietan aritzetik eratorritako alderdi fisiko, psikologiko, sozial eta emozionalei etekina atera diezaieten. Baina, era berean, inguruko eskaerei erantzutea.

"INKLUSIOA
EZ DA HIZKUNTZA, ARAUDIA, INSTALAZIOAK
EDO MATERIALAK EGOKITZE HUTSA;
INGURATZEN GAITUEN MUNDUARI
BEGIRATZEKO ETA HURA
ERRESPETATZEKO MODU BAT DA"

5.1. AUTOEBALUAZIO GALDETEGIAK

Autoebaluazioa balorazio sistematikoa da, eta erakunde batean hobekuntza arloak identifikatzea ahalbidetzen du, aldian behin berrikusi beharko litzatekeen hobekuntza plan bat egiteko. Eskola adineko kirol inklusiboan ere tresna honen bitartez identifika ditzakegu hobekuntza arlo horiek. Tresnak aukera ematen digu prozesua berrikusteko eta berrikuntzak sartzeko.



GKEF udalekuak

Jarraian, ***Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioaren*** webgunean, eskola adineko kirol inklusiboaren atalean, autoebaluaziorako galdetegi oso bat ikusi ahal izango duzue, eremu horretako prozesu inklusiboak hobetzeko planari ekiteko diseinatua.

ESKOLA KIROLAREN HELBURUAK	
1	**Bizi-ohitura osasungarriak barneratzea.**
2	**Osasuna eta bizi-kalitatea hobetzea.**
3	**Jokabide motorra hobetzea.**
4	**Kirol jarduerarako atxikimendua areagotzea.**

ANTOLAMENDU ETA METODOLOGIA ALDERDIAK (Monitoreak)

	ALDERDI OROKORRAK	✗	✓
1	- **Ingurunean pertsona guztiekiko errespetua lantzen da, bereizketarik egin gabe.** - Inguruko pertsona guztiekiko errespetua ekipo/talde osoarekin lantzen da. - Sor daitezkeen esamesak edo gatazkak behar bezala kudeatzen dira, pasatzen utzi gabe eta betiere taldearen balioa indartuz.		
2	- Helburuen barruan. **Talde gisa lortutakoei lehentasuna ematen zaie eta kide izatearen balioak indartzen dira**.		
3	- **Saioak behar bezala diseinatzen dira, talde osoaren**, beharrak, aukerak eta ariketen egokitzapenak eta behar ditugun laguntza-baliabideak **kontuan hartuta**. - **Taldearen ezaugarriak** eta jardueren plangintza **ezagutzen dira,** eta saio bakoitzean aurrea hartzeko informazioa izaten da.		
4	- Eskola adineko kirolaren testuinguruan (ikastetxeak eta kirol klubak). Elkarbizitza-balioak, egoera fisikoa eta ohitura osasungarriak landu beharko lirateke, parte hartzaileen osasun integrala helburu.		
5	Bai entrenamendu saioetan, bai egiten diren norgehiagoketan, **taldea osatzen duten pertsona guztiak berdin hartu behar ditugu kontuan, eta denek jokatzea eta ekipoan/taldean partaide sentitzea lortu behar dugu.** Eta rol desberdinak dituzten kiroletan ere, jokalari guztiak postu guztietatik pasatzea, ahalik eta esperientzia gehien izan ditzaten.		
	ALDERDI METODOLOGIKOAK	✗	✓
6	Saioak eta edukiak diseinatzerakoan, honako alderdi hauek hartu beharko genituzke kontuan: - **Saioek programatuta egon beharko dute,** eta helburu bikoitza izan beharko dute: ikastea eta, aldi berean, egoera jokatuak behar bezala erabiltzea, bai saioaren helburuen arabera, bai ariketa edo jolas bakoitzaren helburuen arabera. **Kirol bakoitzaren araberako kirol edukiek** zenbait osagai izan beharko dituzte: - Alderdi baldintzazkoak, koordinaziokoak, sorkuntzakoak, kognitiboak, sozio afektiboak, etab. - **Saioaren diseinu egokia eta doitua.** - **Prestakuntza fisikoa**, kontuan hartuta kirolaria eta mugimendua direla entrenamenduari modu integratu, dibertigarri eta jokatuan, egitura berri bat emateko muina eta abiapuntua. Kirolean landu beharko genituzkeen beste alderdi batzuk **taktika indibiduala, taktika kolektiboa, teknika indibiduala** eta abar dira, jarduera jokatuak eginez eta progresio egokia eramanez.		
7	Mugimendu eta gozamenaren desinhibizioa bilatuz, **askatasunez mugitzeko modu desberdinak suspertu** behar ditugu, zeregin bakoitzaren helburuak galdu gabe, eta **emaitzan baino gehiago, huts egiteko beldurrik gabe jarduteko gai izatean jarriz arreta.**		
8	**Kontuan hartzen dugu adin horietan garrantzitsua dela banakako eta taldeko egoerak pentsatzen eta bideratzen ikastea, zeregin baten helburua lortzeko.** Baina horrek zerikusia du ikusmen pertzepzioarekin, ingurunea behatzearekin, pentsatzearekin eta erabakiak hartzearekin, eta egoera-problema ebaztearekin, non ikasleek une bakoitzean erabaki onena hartu behar duten. Hori bat dator kiroleko ekintzen banakako taktikarekin, eta garrantzitsua da kirol testuinguruan lantzea.		
9	Garrantzitsua da **egoera bakoitzean pentsatzen irakastea eta zer egiten den eta une bakoitzean zergatik egiten den jabetzea.** Horrek, jokoaren testuinguruan, erabakiak hartzen laguntzen digu; keinu teknikoa ez da horren garrantzitsua.		
10	Era berean, entrenamenduaren fase sensibleak kontuan hartu beharko lirateke, jolasaren bidez lanean hasi eta gaitasun fisikoei ezarritako kargak eta lana, ikasleen adinaren eta garapenaren arabera doituz, eta, kirol bakoitzaren egoera motorrak kontutan hartuz.		

Onartu eta ulertu behar dugu mugitzeko modu desberdinak daudela, aktiboak izateko eta ohitura osasungarriak hartzeko modu desberdinak, eta aniztasun horrek isla izan beharko luke eskola adineko kirol aukeretan.
Praktika berriak aukeratzerakoan, **oso aberasgarria izango da inplikatutako pertsona guztien iritzia eta gogoeta entzutea, baita ikasleena ere.**
Garrantzitsua da ikasleek askatasunez aukeratzea, bai kirol aukera egokituak bai inklusiboak.

KIROL GIRO INKLUSIBOAGOAK ERAIKITZEA

		✘	❍	✔
1	Ikasle guztiek dute onarpena jasotzeko aukera: jardueraren helburuak edozeinek lor ditzake.			
2	Jarduerak ikasle guztien gaitasunetara egokitzen dira.			
3	Jarduera erronka bat da pertsona guztientzat. Egoerari aurrea hartu behar zaio, eta helburu malguak eta lorgarriak jarri behar dira; horrez gain, aurrerapen egokia eta beharrezko laguntzak errazteko materiala erabili behar da.			

		✘	❍	✔
4	Jarduera ikaskuntza-esperientzia da guztiontzat, jarraitasun eta interakzio printzipioei jarraiki.			
5	Jarduera taldeko pertsona guztien interesetara egokitzen da.			
6	Jarduerak eta arauak taldearekin adosten dira edo parte hartzaileen interesen arabera proposatzen dira. Kontuan izan behar da batzuetan zereginari egokitzapenak egin behar zaizkiola, ikasle guztiek batera edo bestera parte hartu behar dutela kontuan hartuta.			
7	Jarduera lehiakorrez gain, lankidetza-jarduerak sustatzea.			
8	Zenbait gaitasun mota (fisikoak, kognitiboak, ulermenekoak, emozionalak, sozialak, etab.) behar dituzten jarduerak proposatzea.			

Horretarako, funtsezkoa da aurrea hartzea, talde osoaren ezaugarriak aztertzea eta jarduerak, ariketak eta jolasak programatzea, taldearen aukeren eta planteatzen dituen helburuen arabera.

5.2. ESPAZIO INKLUSIBOAK ERAIKITZEKO FASEAK

5.2.1. INSKRIPZIO / INFORMAZIO FASEA

1. Garrantzitsua da eskola adineko kirol programan parte hartzeari buruzko **informazioa zuzenean, banaka, argi eta ondo azalduta iristea familia guztietara, salbuespenik gabe.**

2. Funtsezkoa da **orientazioa egokia izatea** eta informazioa biltzeko sistema erabilgarria izatea, esku hartzea eraginkorra izan dadin. **Aldez aurreko orientazio baten bidez, familiak jarduerarekin identifikatzen dira** eta seme-alabak parte hartzera animatzen dituzte. **Baina, horretarako, jarduera haur edo gazte bakoitzaren beharretara egokituko den ziurtasuna izan nahi dute familiek, eta, logikoa denez, ziurtatu nahi dute profesional arduradunek badituztela esku hartze egokia gauzatzeko ezagutzak.**

3. Garrantzitsua da **hezkuntza-komunitateko gainerako eragileek ere** (tutoreak, orientatzaileak eta gorputz hezkuntzako irakasleak) **ezagutzea bere ingurune hurbilenean dagoen kirol eskaintza egokitua zein inklusiboa.**

Kirol eskaintza beti txikiagoa denez desGAITASUNA duten ikasleentzat, laguntza-irakasleek, tutoreek edo kirol koordinatzaileek inguruan dauden baliabideei buruzko informazioa bildu dezakete, eta antolatzen diren jardueretan parte hartzera anima ditzakete familiak.

GARRANTZITSUA DA
MODU KOORDINATUAN LAN EGITEA,
DAUDEN KIROL BALIABIDEEI
BURUZKO INFORMAZIOA
FAMILIEI ETA HEZKUNTZA, GIZARTE,
OSASUN ETA KIROL SEKTOREKO
PROFESIONALEI EMATEKO.

4. **Komeni da inprimaki bat sortzea**, informazio garrantzitsua eta jardueraren martxa onerako esanguratsuak diren ezaugarri pertsonalak eta, halakorik baldin badago, kontraindikazioak ere jasoko dituena.

Informazio hori isilpekoa da; beraz, esku hartzeko informazioa behar duten agenteek soilik eskuratu ahal izango dute, betiere gurasoen edo tutoreen baimena baldin badugu.

FORMULARIO EREDUA (***1. ERANSKINA***)

5.2.2. TALDEA / SENTSIBILIZAZIOA

Ikusten da desGAITASUNA agerikoagoa den kasuetan taldeak errazago onartzen duela inklusio prozesua; beraz, ezinbestekoa iruditzen zaigu aldez aurretik taldean sentsibilizazio lan bat egitea. Eta bizikidetzako, sentsibilizazioko eta aniztasunarekin ohitzeko aurretiazko esperientziak sortzea.

Era berean, garrantzitsua da familiekin, ikasleekin berekin eta ikastetxeek antolatutako eskola adineko kirolean parte hartzen duten gainerako eragileekin elkarreragina izatea, bai eta asteburuetako kirol topaketetan ere.

Oso garrantzitsua izango da, halaber, taldeko ikasleen jarrerak kontuan hartzea, eta haien portaera egokia dela zaintzea, guztion arteko bizikidetza eta desGAITASUN egoeran dauden haur eta gazteen esperientzia onak bermatzeko.

5.3. METODOLOGIA GOMENDIOAK

Gorputz eta kirol jardueraren eragile guztiok inplikatuta egon behar dugu, eta, ahal bada, **gure lurraldean eskola-kirolaren programan parte har dezaketen eta parte hartu nahi duten haur eta gazte guztien inklusioaren alde lan egin behar dugu, eta kontuan izan behar dugu batzuetan, zenbait arrazoi tarteko, gerta daitekeela inklusioaren bidea ez izatea posible, eta inguruan parte hartzeko beste aukera batzuk bilatu beharra.**

Gaur egun eskola-kirolak dituen ezaugarriek **ez dute ikasle guztien inklusioa ahalbidetzen**; horregatik, eskola-kiroleko esku hartzea hobetzea nahi badugu, **monitoreen jarrera, saioen programazioa, antolaketa eta diseinua aldatu behar dira, bizikidetza positiboaren ikuspegitik**.

Eskola-kiroleko unitate edo saio didaktikoen diseinuari buruzko prestakuntza hobetzeko baliabideak jarri behar dira, Gipuzkoako Lurralde Historiko osoan esku hartzeen kalitatea bermatzeko. Horrek zuzenean lagunduko luke espazio inklusiboak hobetzen.

Prestakuntzaz gain, parte hartu nahi duten ikasle guztien parte hartzea eta inklusioa ahalbidetzeko funtsezkoa da pertsona horien motibazioa eta jarrera, profesionalak izan edo ez.

Funtsezko beste alderdi bat ikasleak behatzeko gaitasuna da, ikaskuntza baldintzatu dezaketen alderdi emozionalak kontuan hartu behar baitira.

SAIO BAT DISEINATZEKO KONTUAN HARTU BEHARREKO ALDERDIAK

	PRAKTIKARAKO GOMENDIOAK
1	**Saioa prestatzea, taldearen eta kirolaren ezaugarrien arabera.**
2	**Beti giro atsegina sortzen hasiko gara**, ongietorria emateko, nola dauden galdetzeko eta zer egingo dugun azaltzeko, talde giro lasaia eta atsegina sortuz.
3	**Haur guztiekin lotura bat ezartzea. Haur lotsatienei arreta berezia jarrita.**
4	**Arreta handiagoa jartzea gehien behar dutenei**, eta saioa kontu handiz diseinatzea, bikoteak, hirukoteak, taldeak eta/edo ekipoak orekatuta gera daitezen gaitasun motorraren mailaren arabera.
5	Taldea mistoa bada, nesken eta mutilen rolak kontuan hartzea eta **guztien parte hartzea ahalbidetzeko arauak jartzea.**
6	**Giro ona zaintzea**, garrantzitsua baita haurrek bere emozioak adieraztea, ondo pasatzea eta irabazten eta galtzen ikastea, pertsona guztiekiko errespetuz. Joko garbia (fair play) lantzea.
7	Garrantzitsua da **ekipo eta pertenentzia zentzua indartzea**, talde osoak helburu komun bat lortzeko lan egitea, parte hartzeko eta bazterketarik gabe ondo pasatzeko.
8	**Pertsona guztientzat** saio eta topaketa bakoitza **ESPERIENTZIA ONA izan dadin lortzea, eta saio osoan HEZKUNTZA BALIOAK zaintzea.**
9	**Hasteko, ariketa oinarrizko eta errazak egitea, eta, pixkanaka, egoera motor desberdinen bitartez ariketa horiek konbinatu eta zailtzea:** hasteko, ekintza motor indibidualak izan daitezke, eta ondoren kopuru aldetiko gutxiagotasun edo nagusitasun egoeretan garatutako ekintza motorretara igaro, bai aurkaritza egoeran, kooperazio egoeran, kooperazio-aurkaritzan, etab. (kirol bakoitzaren arabera).
10	Ez da ahaztu behar **eskola adineko kirolak elkarbizitza-balioen transmisore handia izan beharko lukeela**, non hobekuntza, ahalegina, osasuna, alaitasuna, zintzotasuna, iraunkortasuna, pazientzia, irabazten eta galtzen jakitea, parte hartzen duten pertsona guztiekiko errespetua eta abar kontzienteki landu behar diren, betiere jolas giroan.
11	**Saioa lasai amaitzea, landu ditugun ikaskuntzak eta balioak indartuz, eta konfiantzazko eta elkarrizketarako espazio bat irekiz, sentsazioak eta abar partekatzeko.**

GKEFren multikiroleko taldea

5.3.1. ESKOLA ADINEKO KIROLARI EGOKITUTAKO MAILA ANITZEKO IRAKASKUNTZA

Maila anitzeko irakaskuntza premisa sinple batean oinarritzen da:

"DISEINU BAKAR BATEK IKASLE GUZTIEI IRAKASTEKO BALIO BEHAR DU"

Maila anitzeko irakaskuntzak aldez aurreko plangintza eta prestakuntza behar ditu; **ikasleek jarduera eta zeregin berberak partekatu behar dituzte, zailtasun maila desberdinekin, guztien ikaskuntza salbuespenik gabe bultzatuz eta sustatuz.**

Ikuspegi inklusibotik, **taldearen aukera eta beharrei erreparatzen** zaie. Kontuan hartzen dira behar diren laguntzak, argiturik betiere laguntza horiek talde osoarentzat eta funtzionamendu ona lortzeko direla.

Garrantzitsua da lehiaketa-praktiken baldintzak parekatzea, **aukera-berdintasuna bultzatzeko; besteak beste, komeni da sartzen diren aldaketa guztiak parte hartzaileen arteko itunean eta negoziazioan sortzea, eta, era berean, taldearekin partekatutako erronkak sortzea.**

Ikuspegi metodologikotik, eta Collicott-en (2000) lanean oinarrituta, **maila anitzeko irakaskuntzak** ahalbidetzen du monitoreek ikasle guztientzako saio bat diseinatzea, eta ikasgelako edukian eta hezkuntza-estrategietan banakako helburuak sartzea.

Horrela, programa desberdinak jarraitzea saihesten dugu, **eta ikasleak saioan inplikatzea lortzen da**. Ondorioz, helburuak zehatz-mehatz definituko dira ikasle bakoitzarentzat, dituen desberdintasunetatik abiatuta.

Maila anitzeko irakaskuntzan ikasle guztiek jarduerak eta edukiak partekatuko dituzte. Ikasleek zeregin bat aukeratzen dutenean, ikusi behar dugu badela zentzuzko oreka bat arrakasta izateko beharraren eta eduki berriak ikasteko beharraren artean. Beraz, maila anitzeko irakaskuntzak eskatzen du irakasleak kontrolatutako eta zuzendutako taldeak atzean uztea, **eta ikasleen aukera eta autonomia handiagoranzko bidea jorratzea, horrela berregituratuz eta egokituz hezkuntza -praktika**.

Maila anitzeko irakaskuntzako estrategiak ikaskuntzaren diseinuan eta programazio unibertsalean oinarritzen dira.

Maila anitzeko irakaskuntzak **hiru printzipio** ditu gidari:

- **Pertsonalizazioa,** ikaskuntzak ikasle guztiei egokitzen dizkielako.

- **Malgutasuna**, aukera ematen duelako ikaslea maila desberdinetan mugitu ahal izateko, a priori berarentzat egokia zirudienetik aparte.

- **Inklusioa**, aukera ematen duelako ikasle guztiek aldi berean eta elkarrekin ikasteko (ez baina erritmo berean eta sakontasun maila berarekin).

Garrantzitsua da argi uztea inklusioaren helburuak guztien ikaskuntza hobetzea izan behar duela, eta bakoitza ahalik eta sakontasun eta hedadura handienarekin garatzea. Horrek esan nahi du ikasle guztiek lortu ahal izango dituztela garapen helburu pertsonalak, baita taldearenak/ekipoarenak ere.

Unitate didaktiko bakoitzaren funtsezko ideiak aukeratzetik abiatuta, jarduerak aurkezteko eta garatzeko moduak diseinatzen dira. Hori da J. Collicotek (2000) egiten duen maila anitzeko lan proposamena.

GKEFren multikiroleko taldea

PLANGINTZAREN FASEAK: MAILA ANITZEKO IRAKASKUNTZA	
1. FASEA	**Azpian dauden edukiak** zehaztea; horretan, monitoreek erabakitzen dute zer den garrantzitsuena, eta zer formulatu behar duten ikasle guztientzako irakaskuntzako helburu gisa.
2. FASEA	**Edukiak** ikasleei **aurkezteko bideak edo proposamenak** zehaztea. Monitoreek informazioa aurkezteko zenbait modu prestatzen dituzte, pertsona guztiek informazioa eskuratu ahal izan dezaten.
3. FASEA	Ikasleen praktika-metodoak zehaztea. **Monitoreek lan aukerak prestatzen dituzte taldearentzat**, guztiek parte hartu ahal izan dezaten –nahiz eta jarduera batzuetan partzialki baino ez izan– eta 1. fasean zehaztutako edukiak ikasteko berriro errepasatzeko aukera izan dezaten.
4. FASEA	**Ikasleak ebaluatzeko metodoak** zehaztea. Ikasle guztiek aukera izan behar dute jarduera mota baten edo bestearen bidez bere aurrerapenak erakusteko.
5. FASEA	Ikasleen **bilakaerari eta aurrerapenari buruzko ebidentziak** zehaztea.
6. FASEA	Ikasle guztiei, baita zailtasun handienak dituztenei ere, erantzuteko **planteatutako programazio osoaren koherentzia berrikustea**.
7. FASEA	Aurreko emaitzei erreparatuta, planteatutako **maila anitzeko programazioaren diseinua birformulatzea**, lehen fasetik. Amankomuneko hausnarketa eta hobekuntza-proposamenak zehaztea.

5.3.2. AUTONOMIA SUSTATZEKO GOMENDIOAK

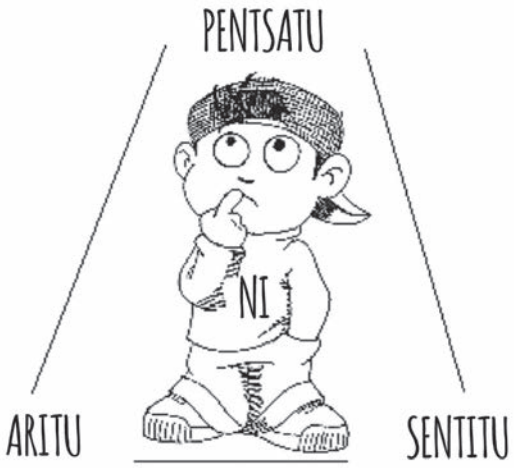
1. Laguntzari dagokionez, **ikasleak erreferentziako helduarekiko mendekotasuna sentitzea saihestu** behar dugu. Eta helduaren laguntza, nolanahi ere, talde osoarentzat da, eta ez luke desGAITASUNA duen ikaslearentzat bakarrik izan behar. Teknikariaren laguntzailea izan beharko luke.

2. Taldeko eta gelako gainerako ikasleak ahalduduko dituzten **estrategiak bilatu** behar dira, horiek izan daitezen **ikaskidearekiko laguntzaileak, txandaka, gehiegizko babesetan erori gabe edo rol hori pertsona berdinengan egon gabe.**

3. Era berean, **lortu behar da desGAITASUNA duen ikasleak, behar duenean, laguntza edo lankidetza eskatzea**, bere mugak onartuz eta laguntza eskatzera ausartuz, horrela lagunduko baitzaio bere autonomia pertsonalean.

4. Era berean, funtsezkoa da ikasle guztiekin segurtasunari, autoestimuari eta gainerako pertsonekiko eta norberarekiko errespetuari lotutako alderdi emozionalak lantzea.

Slalom txapelketa



IKUSPEGI INKLUSIBOA

ALDERDI KOGNITIBOAK, EMOZIONALAK ETA ETIKOAK .

UZTARTZEN IKASTEA DA.

BAINA, BETIERE, KONTUAN HARTUTA
DESGAITASUNA DUTEN ETA EZ DUTEN HAUR ETA GAZTEEK

ASKATASUNA ETA AUKERA

IZAN BEHAR DUTELA EGIN NAHI DUTENA AUKERATZEKO,
BAI INGURUNE INKLUSIBOAN, BAI INGURUNE EGOKITUAN.

6. INKLUSIOA
PROZESU GISA

Campeonato de fútbol adaptado inclusivo

Inklusioari buruzko ideiak argitzeko, **giltzarri diren sei ideia** aipatuko ditugu:

6.1. INKLUSIOA PROZESU BAT DA

Inklusioa inoiz amaitzen ez den prozesua da

Aniztasunarekiko arreta hobetzeko etengabeko bilaketa da. Aniztasunarekin bizitzen irakasteaz gain, prozesu horri etekina ateratzen dio eta ikaskuntza sustatzen du. Era berean, denbora aldakorra dela jakinda, kontuan izan behar dugu aldaketa guztiak ez direla egun batetik bestera gertatuko. Hala ere, aldaketa txikiak egin ditzakegu, zeren eta prozesua aberasten duen edozein urratsek berebiziko garrantzia izango baitu, nahiz eta aldaketa txiki bat izan.

INKLUSIO PROZESUA			
	ERABATEKO INKLUSIOA	**METAGARRIA – 1**	**ERABATEKO ESKLUSIOA**
	Eskola-kirolean "diluitu" egiten dira, indibidualismoa galtzen dute	**Espazio batzuetan badaude eta beste batzuetan ez**	**Ez dute eskola-kiroleko inongo espaziotan parte hartzen**
MAILA NUMERIKOA			
Talderen batean parte hartzen al du fisikoki?			
MAILA SOZIALA			
Taldean sozialki aktiboa al da? Ikaskideekiko interakziorik izaten al du entrenamendu eta partidetan? ¿Aurkariekin?			
MAILA PSIKOLOGIKOA			
Ikaskideek eta aurkariek partaidetzat hartzen al dute? Bera partaide sentitzen al da?			

6.2. INKLUSIOAREN ESPEKTROA-TRESNA ERRAZTAILEA

Black eta Stevensonek (2011) diseinatutako tresna da.

Zirkulu hori **jarduera mailakatu eta alternatiboetan oinarritzen da**. Ikasteko tresna guztiak bezala, estrategia hori kirol bakoitzera, talde bakoitzera eta kasu bakoitzera egokitu beharko da.

Inklusioaren espektroa **elkarren artean interakzioan diren eta osagarriak diren bost eremuk** osatzen dute; horrela, inklusioa erraztea helburu duten ikaskuntza-espazioak sortzen dira. Eremu bakoitzak bere ezaugarriak dauzka:

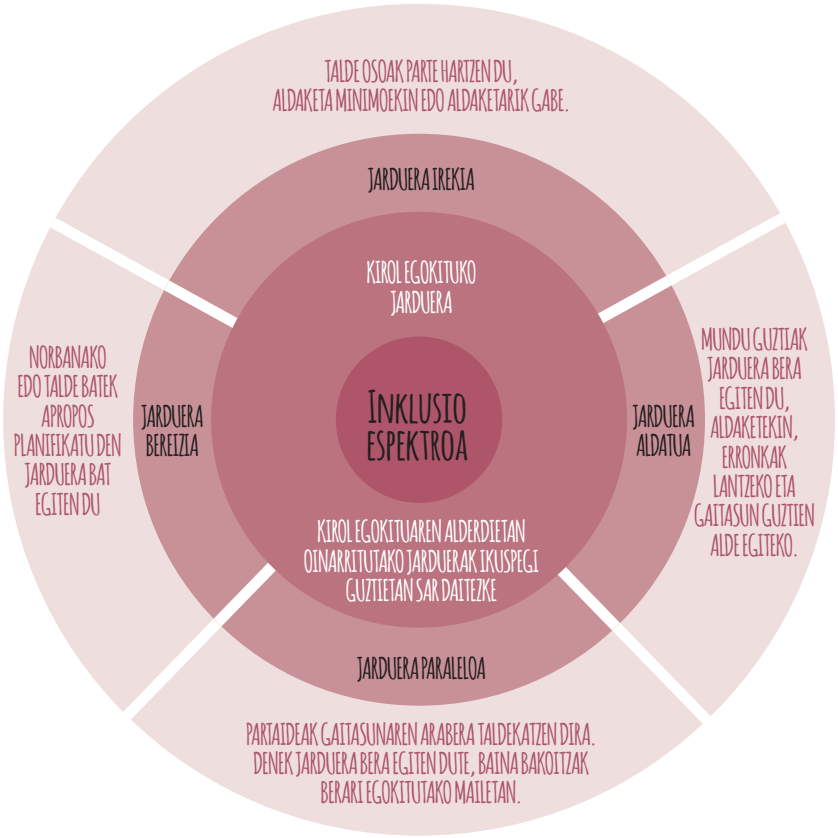
1. **Irekia: edonork parte har dezake. Taldearen ezaugarrien arabera diseinatutako jarduera** izango litzateke. Interesgarria litzateke eskola -kiroleko saioak horrela hastea.

2. **Egokitua: sartzeko aldatzea. Jarduerari egokitzapenen bat egiten zaio**, gaitasun desberdinak dituzten ikasleek parte har dezaten. Egokitzapen materiala izan daiteke, araudi mailakoa edo egiturazkoa.

3. **Paraleloan: trebetasun taldeak. Antzeko trebetasunak lantzen dira, baina zailtasun maila desberdinak dituzten zeregin taldeak planteatzen dira.** Zirkuitu bat izan daiteke eta bakoitzak erabaki dezake zein espaziotan parte hartu nahi duen. Gidatuak edo gidatu gabeak.

4. **Bereizia:** beharrezkoa denean eta egokia denean, **banaka egin daiteke lan, taldetik kanpo gaitasun zehatzak lantzeko**. Jokoan sartzea eta bertan egokitzeko gaitasuna hobetzea ahalbidetuko dion trebetasunen bat garatu ahal izan dezan.

5. **Kirol egokitua:** kirolaren ezaugarrien arabera; eta beharrezkoa bada, **kirolaren arauak egokitu daitezke, behar duten pertsonek bere gaitasunen eta aukeren arabera parte hartu ahal izan dezaten**. Kirol egokituari esker, kirol modalitate berriak ezagutzera eman daitezke, eta, batez ere, **desGAITASUN egoeran dauden pertsonen parte hartzea ahalbidetzen da, gainerako parte hartzaileei ere irekita**. Proposamen hau talde osoarentzat pentsatuta dago.



Oztoporik gabeko bainu proiektua

INKLUSIOAK
IKASLE GUZTIEN PRESENTZIA, PARTE HARTZEA ETA ARRAKASTA BILATZEN DU,
BAZTERKETARIK GABE

- **PRESENTZIA ERREALA IZATEA, TALDEAREN PARTE SENTITZEA:** bai ikastetxean bai eskola-kirolean. Guztiak partaide sentiaraztea eta bere taldearekin eta erabakiekin identifikatzea.
- **PARTE HARTZEAK eskatzen du haien bizipenen kalitateari arreta jartzea.** Esparru horretan oso garrantzitsua da ikasleen ikuspegia. Eskola-kirolean zer parte hartze maila duen eta maila hori nola hobetu aztertu beharko da, parte hartze aktiboa bilatuz.
- **ARRAKASTA IKASKUNTZAREN EMAITZA IZANGO DA.** TEskola-kirolean proposatutako helburuak lortzeko aukera izatea. Helburu horiek esanguratsuak izan behar dute ikaslearen ikaskuntza-prozesuan. Horretarako, ezinbestekoa izango da **helburuak malguak eta irisgarriak izatea parte hartzen duten guztientzat.**

6.3. INKLUSIOA DA ZAURGARRIENAK DIREN ETA GIZARTE BAZTERKETARAKO ARRISKUAN DAUDEN IKASLEENGAN ZENTRATZEA
(EKITATE PRINTZIPIOA)

Jarraibide horrek **arrisku egoeran dauden ikasleak bereziki identifikatzea eta gainbegiratzea** eskatzen du, **eta, beharrezkoa denean, neurriak hartzea**. Kasu horietan, ezinbestekoa da ikastetxea koordinatuta egotea, esparru guztietan inklusioa aztertzeko eta bermatzeko, baita kirolean ere. Funtsezkoa da komunikazio bideak sortu eta koordinazio hori indartu ahal izatea. Eta, horrela, irizpide partekatu bakarra izatea, behar duen pertsonarekin esku hartzeko jarraibideak berberak izan daitezen espazio guztietan: gorputz hezkuntzan, txangoetan, jolastokian, eskola-kirolean, etab.

Ikuspegi globalarekin eta sinergia desberdinekin, emaitza hobeak lortzeko bidean aurrera egiteko aukera gehiago izango ditugu.

KIROL INKLUSIBOAGO BATEN ALDEKO PARTE-HARTZE EREDUAK

GIPUZKOAKO ESKOLA-ADINEKO KIROLAREN PLANGINTZA ETA PROGRAMAZIOA

Gipuzkoa

Beharrezkoa da...
Eskola adineko kirolaren programazioa eta edukiak taldearen ezaugarrietara egokitzea.

+

Garrantzitsua da...
- Saioa aurkeztea
- Helburuak azaltzea

JARDUERA ETA ZEREGIN BAKOITZA TALDEARI EGOKITZEA, PARTE-HARTZEA BERMATZEKO:

Kontutan izan →

1. Segurtasuna
2. Guztion partaidetza erreztea
3. Zereginekiko motibazioa dibertsioarekin bat.

PARTE-HARTZE EREDUAK

GUZTION PARTE-HARTZEA	Ez da egokitzapenik behar, laguntza behar duten ikasleak kontuan hartzea baizik.
ERALDATUTAKO JARDUERA	Ikasleek ekipamendu, distantzia eta konplexutasun mailan beharrezkoak diren aldaketekin parte hartzen dute.
JARDUERA PARALELOA	"Maila anitzeko atazak" diseinatzea, ikaskuntza erritmoa egokitzeko (ikasle bakoitzak bere lana aukeratzen du zailtasun mailaren arabera).
GUZTION PARTE-HARTZEA (KIROL EGOKITUA)	Kirol egokitua baliabide espezifiko gisa erabiltzen da, parte-hartzea erraztu eta bere aukerak ezagutzera emateko.
JARDUERA MISTOA (BATZUETAN BANANDUA ETA BESTE BATZUETAN TALDEAN)	Ataza egokitu eta/edo sinplifikatu egiten da, beharrezkoa denean, urritasuna duten eta laguntza handia behar duten ikasleen parte-hartzea eta helburuak lortzeko.
JARDUERA MISTOA MOTIBATUTA EZ DAGOEN IKASLEGOAREKIN	Arrazoi ezberdinak direla eta, jardueran parte hartu ezin duten edo parte hartu nahi ez duten ikasleak, desgaitasunarekin edo desgaitasunik gabe: (a) Beldurra, autoestimu baxua, segurtasun falta, etab. (b) Interes falta, portaera arazoak, baztertzea, etab.

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

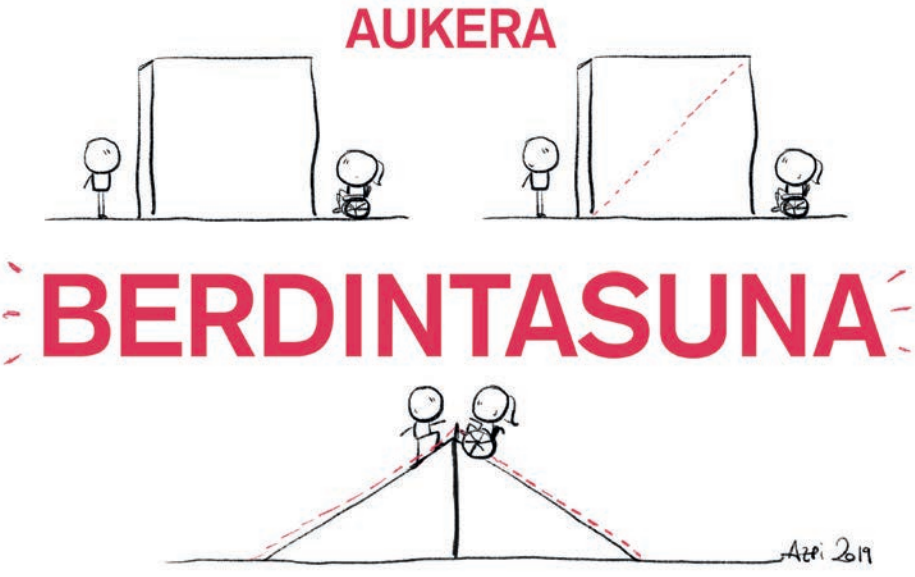
Iturria: Black, K., Stevenson P.-etik **egokitua** (2011)

GARRANTZITSUA DA

BALIOETAN HEZTEA,

KIROLAREN BIDEZ

BIZIKIDETZA POSITIBOA HOBETZEKO



7. KIROL INKLUSIBOAREN MANIFESTUA (CEDI)

2013an, Kirol Inklusiboko Azterlanen Zentroaren (CEDI) eta *"Kirol Inklusiboaren aldeko Manifestua"*, sustatu duten beste erakunde garrantzitsu batzuen arteko Aliantza sortu zen; manifestuak ondoren datozen puntuak jasotzen ditu (Pérez, 2013), eta udal, eskualde, lurralde eta estatu politikek ildo horretan aurrera egin dezaten oso kontuan hartzeko dekalogo bat izatea ahalbidetzen digu.

Sentsibilizazio jardunaldia Kemen K.E.

GKEFtik bat egiten dugu **Kirol Inklusiboaren Aldeko Manifestuarekin**:

1. **DesGAITASUNA duen haur bakar batek ere ez du jolas-ordu aktiborik gabe edo gorputz hezkuntzarako eta eskola adineko kirolerako sarbiderik gabe geratu behar.**
2. **Ikastetxeek irakasleak eta instalazioak izango dituzte kirola irakatsi eta praktikatzeko, desGAITASUNA duten eta ez duten ikasleentzat.**
3. **Herriek kirol instalazio egokituak eta irisgarriak izango dituzte kirol praktika amankomunerako.**
4. **Kirol federazioek bere erregelamenduak egokituko dituzte, kirolaren praktika egokitua eta inklusiboa arautzeko eta ahalbidetzeko.**
5. **DesGAITASUNEN bat duten haur eta gazteek bere osasuna eta egoera fisikoa hobetu ahal izango dituzte kirolaren bidez, baita duten bizi-kalitatea eta gizarteratze maila ere.**
6. **Kirola elkarrekin egitea gizarte komunikabideetan islatuko da.**
7. **Herri administrazioek "kirol inklusiboa" sartuko dute agenda politikoan.**
8. **Aldizkako lehiaketa inklusiboak sortuko dira kategoria guztietan.**
9. **Espainiako Parlamentuak desGAITASUNA duten pertsonen gizarteratzea orokortzeko ekimenak gara ditzan sustatuko da, baita kirolaren eta jarduera fisikoaren eremuan ere.**
10. **DesGAITASUNA duten pertsona guztiek eskubidea izango dute gorputz hezkuntzarako, kirol jarduerarako, osasunerako, ongizate fisiko eta mentalerako, integraziorako, aisialdirako eta kirolak eskaintzen dituen lanbide-aukeretarako.**

8. INKLUSIORAKO ESTRA-TEGIA METODOLOGIKOAK ESKOLA ADINEKO KIROLEAN

Sentsibilizazio jardunaldia GKEF

BALIOETAN HEZTEN: INKLUSIOTIK ELKARBIZITZA POSITIBORA

Edozein programatan ezar daitezkeen helburu eta edukiez gain, oso garrantzitsua da **nola gauzatzen den**; horregatik, jarraian, erabiltzea gomendatzen dugun oinarrizko estrategia batzuk aipatuko ditugu.

1. Eskola adineko kiroleko monitoreen jarrera hezitzailea

Monitoreek **jarrera hezitzailea, prestakuntza egokia eta elkarbizitzaren balioekin konpromezua** izan behar dute.

- Saioak **ikasle guztien parte hartze aktiboa bermatuz** diseinatu beharko dira, modu ludikoan, eta informazioa eta argibideak jasotzeko aukera ugari eskainiz.

- **Saioen diseinuak ikasleen arrakasta maila handia bermatuko du**. Saioak egituratuta egon behar du eta bere helburu propioak izan behar ditu. Monitoreek jarduera bakoitzaren zailtasun maila egokitu behar dute, parte hartzaileen ezaugarrien eta aukeren arabera.

- **Azaldutako kontzeptuak, ariketak eta jolas berriak modu argi, zehatz eta errazean aurkeztuko dira**, ikasleen **beharretara egokitutako progresioan** eta haien egoera pertsonala kontuan hartuta.

- **Feedback zehatzak, bat-batekoak, prestakuntzakoak, indartzaileak eta motibatzaileak eman behar ditugu**.

2. Aniztasuna

- Aniztasuna askoz **onuragarriagoa da ikasleen bizipenetan, edozein hezkuntza-testuinguru-tako homogeneotasuna baino**. Garrantzitsua da taldeetan aniztasunaren balioa sustatzea.

  Bere taldeko buru den monitoreak, alderdi horri dagokionez, kontuan izan behar du taldeek heterogeneoak izan behar dutela, eta aukera eman behar du norbanakoaren beharrak onartzeko eta ezagutzeko, eta pertsona bakoitzak talde bakoitzean izan dezakeen rola orekatzeko eta garrantzia emateko.

3. Ikaskuntza kooperatiboa

Azpimarratzen da eragin positiboak dituela bai interakzio sozialean, bai irudi propioaren garapenean. Eskola adineko kirolean aplikatzeko orduan, kontuan izan behar da:

- Lantaldeak **talde heterogeneoak** izatea.
- **Taldeak konpentsatuta** egotea.
- Saioak ikasleen arteko lankidetza eta harremanak sustatzeko **berariaz diseinatuta egotea**.
- **Talde-lana eta taldearen balioa indartzea**.

> González Lozanoren arabera (2001), kirolak hainbat balio eta kontrabalio gara ditzake orientatzen den moduaren arabera. Hori oso garrantzitsua da, eta kirola beti balio positiboen transmisorea delako ideiatik urruntzen da.

BALIOAK	KONTRABALIOAK
- Osasuna - Sozializazioa - Aisialdia - Sorkuntza - Askatasuna - Elkartasuna - Indarkeriarik eza eta bakea - Gainditzea	- Indarkeria - Utilitarismoa - Manipulazioa - Kontsumismoa - Hedonismoa - Triunfalismoa

4. Bikoteka ikastea

Ikasle guztien ikaskuntza-prozesurako estrategia arrakastatsua dela egiaztatu da.

Beraz, estrategia hori eskola adineko kirolean aplikatzeko orduan, honako hauek hartuko ditugu kontuan:

- **Aurreikusitako emaitzak argi eta garbi aurkeztea ikasleei.**
- Pertsona batek, edozeinek, laguntza behar badu, ikaslearen bikotekidea izango den eta laguntzailearen rola beteko duen pertsonari argi eta garbi azaldu zer eta nola egin behar duen. Horrela, besteak beste, **lankideen arteko interakzioa eta elkar ezagutzea** bultzatuko dira.

5. Ikaskuntza unibertsalaren diseinua

Edozein pertsonarentzako ikaskuntza irisgarria diseinatzea izango da inklusiorako gako nagusia eta, horretarako, programak arreta berezia jartzen du zenbait alderditan; honakoak dira:

- **Zenbait adierazpide ematea:** hitzezko komunikazioa, zeinu-hizkuntza, informazio bisuala, irudiak, piktogramak, bideoak, koloreak, etab. (behar denaren eta eskura dugunaren arabera).
- **Espazio eta denboraren antolaketa:** posta erako jarduerak proposatzen dira, talde txikietan trebetasun desberdinak lantzeko eta hobekuntzara zuzendutako feedback indibidualizatuak emateko aukera ematen duen txandakatze sistema batekin.
- **Esplorazio askerako**, mugimenduaren sormenerako eta mugimenduaren berezkotasunerako egoerak planteatzen dira, egoera zehatzak ebazteko.
- **Curriculum espirala erabiltzen da**, oinarrizko kontzeptu batekin hasi eta zereginaren zailtasunean aurrera egitean datzana. Noizean behin, zeregin hori gainbegiratu egingo da, ikasleak ikaskuntzan behar bezala aurrera egiten ari direla ziurtatzeko.

6. Ekintza eta adierazpen modu desberdinak ahalbidetzea

- **Ikasleei galdetzen zaie**, kontzeptuak barneratu dituzten ala ez jakiteko.
- Jolasetan "start" eta "stop" erabiltzen da, edo zerbait nabarmendu edo azaldu nahi denean jolasa gelditu egiten da, beharrezkoa bada.
- **Metodo bisualak** edo arbelak erabiltzen dira jokoan posizioak azaldu behar direnean.
- **Talde hausnarketa egiten da, esku hartze librearen edo galdera irekien bidez.**

Multideporte FGDA

7. Zenbait konpromiso modu ahalbidetzea, aukerak eta autonomia pertsonala bideratzeko eta zabaltzeko

- **Parte hartzaile bakoitzaren interesak ezagutzen saiatzen gara.**
- **Parte hartze aktiboa**, esplorazioa, esperimentazioa, irudimena eta hausnarketa **sustatzen dituzten jarduerak proposatzen dira.**
- **Garrantzia ematen zaie** ikasleak praktika guztietan egon daitezen laguntzen duten errutinei, ordutegiei, egutegiei eta denborei.
- **Ingurune seguruetan eta saio aurreikusgarriekin lan egiten saiatzen gara**, arrakasta errazten duten elementuak baitira.

8. Feedbackari dagokionez

- **Feedback desberdinak eskaintzen dira** (hitzezkoa, bideoak, errubrikak), batez ere ahalegina, hobekuntza eta lorpenak nabarmentzeko, eta ikasleei eskatzen zaie autoebaluatzen ikasteko.
- Erabilitako feedbacka, batez ere informaziozkoa, indartzekoa eta zuzentzekoa da, eta ez lehiakorra eta konparatiboa.

9. Eskola-kiroleko saioetan giro inklusiboagoak eraikitzeko kontuan hartu beharreko alderdiak

- Lehenik eta behin, **lasaitasuna eta pazientzia, aldaketak pixkanaka** datoz, eta denbora eman behar zaie egokitzapen metodologiko berriei.
- **Jardueraren helburua ikasle guztiek lor dezakete**.
- **Jarduerak ikasle guztien gaitasunetara egokitzen dira**.
- **Jarduera erronka da ikasle guztientzat**, hobetzeko erronka taldearentzat. Egoerari aurrea hartu behar zaio, eta helburu malguak eta lorgarriak jarri behar dira; horrez gain, zenbait material erabili behar da, horien bitartez motibazioa, aurrerapen egokia eta beharrezko laguntzak ahalbidetzearren.
- **Jarduera ikaskuntza-esperientzia da ikasle guztientzat, jarraitasun eta interakzio printzipioei jarraiki**.
- **Jarduera ikasleen interesetara eta beharretara egokitzen da**.
- **Kontuan hartu zeregina egokitu egin behar zaiola behar duen edozein ikasleri, baina beti galdetu behar diogula nola lagun diezaiokegun**.
- **Arauak parte hartzaileek adostasunez ezartzea proposa** daiteke, ikasle guztiek modu batean edo bestean parte hartu behar dutela kontuan hartuta.
- Era berean, lehia-jardueren gainetik **lankidetza-jarduerak sustatu** behar dira, eta hori oso positiboa da taldearen konexiorako eta ekipo kontzeptua sustatzeko.
- **Zenbait gaitasun mota (fisikoak, kognitiboak, ulermenekoak, emozionalak, sozialak, etab.) behar dituzten jarduerak proposatu**.

9. INKLUSIOA AHALBIDETZEKO PRINTZI-PIO DIDAKTIKOAK

Dantza inklusiboa

Printzipio didaktikoak eskola-kiroleko saio bakoitzean hartu behar dira kontuan, inklusioa errazteko. Atal honetan, Martin, Carl eta Lehnertzek 2016an aipatutako batzuk aztertuko ditugu.

1. **Osasuna mantentzeko eta indartzeko printzipioa.** Kontuan izan behar dugu desGAITASUNEN bat duten ikasleak, askotan, errehabilitazio prozesu paraleloetan daudela, eta edozein lesiok edo erorketak berriz gaixotzea eragin dezakeela, ikaslearen errekuperazioa geldiaraziz. Segurtasuna eta prebentzioa oso garrantzitsuak dira.

2. **Indibidualizazioaren printzipioa.** Talde baten barruan, ikasle bakoitzak bilakaera desberdina du, eta parte hartzaileari egokitu behar zaio jarduera, eta ez parte hartzailea taldeari.

   Agian, printzipio hori da deanbulazioa eskatzen duten taldeko saioetan aurrera eramaten zailena, zeren eta, desGAITASUNAREN arabera, batzuetan pertsona batzuek laguntza-elementuak behar baitituzte, eta beste batzuetan ezinezkoa izan baitaiteke; horregatik, beharrezkoa izango da irakaskuntza-estilo bat baino gehiago erabiltzea printzipio hori betetzeko.

3. **Motibazio printzipioa.** Ezinbestekoa da ikaslea jabetzea lortzen dituen aurrerapenez. Ikasleak dira protagonista nagusia bere errekuperazioan eta bere forma fisikoaren hobekuntzan, eta badakite bere funtzionaltasuna zenbat eta hobeto egon, orduan eta hobeto sentituko direla; horregatik, oso garrantzitsua da jarduera erakargarriak proposatzea eta estimulu gisa balioko duen kanpoko feedback bat ematea.

4. **Ikaskuntzaren jarraitasunaren printzipioa.** Ikaskuntza bat gerta dadin, estimulu motorra errepikatu egin behar da. Printzipio horrek zereginetara bideratutako ikaskuntzaren jarraibideei segitzen die; izan ere, jarraibide horien arabera, kirol jarduerak garrantzitsuak dira desGAITASUNA duten pertsonen berregokitze eta errehabilitazio funtzionalei begira.

5. **Progresio gero eta handiagoaren printzipioak.** Ikasle bakoitzak modu batean egingo du aurrera; horregatik, beharrezkoa da monitoreek ezagutzea ikasle bakoitzak dituen gaitasunak, hain zuzen bakoitzaren mailara egokitutako zereginak proposatzeko. Pertsona ororentzat da garrantzitsua ikaskuntza-erronkak, erronka lorgarriak beti ere, eragiten dituzten helburuak planifikatzea, eta suspertze motorrean aurrera egin ahala, zailtasuna handitzea.

6. **Espezifikotasun teknikorik ezaren printzipioa.** Ikaskuntza eta ikasleen beharrak gauzatze teknikoaren gainetik daude. Bizipen motorrari eta jarduera egiteari eman behar zaie lehentasuna, teknika egokia erabiltzearen gainetik; izan ere, helburua da pertsonek bere funtzionaltasuna eta parte hartzea hobetzea.

7. **Transferentzia printzipioa.** Jarduera fisikoak eta kirol jarduerak erabili ohi dira berregokitzeko eta suspertzeko bitarteko gisa, eguneroko bizitzako trebetasunetara zuzenduta (norabide desberdinetan ibiltzea, biratzea, erritmo aldaketak, zentzumenak, objektuak hartzea, askatzea, etab.).

10. ESKOLA-KIROL INKLUSIBOAREN DEKALOGOA GIPUZKOAN

Gipuzkoako igeriketa egokituko txapelketa

1. **Kirol jarduerarako sarbide unibertsala.** Eskola adinean dauden haur eta gazte guztiek izango dute kirola egiteko aukera.

2. **Kirolean laguntzeko sarea sortzea, beharrezkoa denean.** Eskola adinean dauden haur eta gazte guztiek kirola egiteko beharrezkoak diren apoioak eta laguntza teknikoak izan beharko dituzte.

3. **Kirola balio positiboen transmisore gisa.** Komunitate osoak (instituzionalak, sozialak, familiakoak eta kirolekoak) zainduko du eskola-kirola hezitzailea izatea, balioak transmititzeko bide bat izatea, eta pertsonaren premietara eta motibazioetara egokituta egotea, modu egokitu edo inklusiboan. Ahal den guztietan behintzat, eta kalitate parametroak betetzen baldin baditu eta behar diren euskarriak baldin baditu.

4. **Irisgarritasun unibertsala eta pertsona guztientzako diseinua, gizarte osoaren erantzukizuna.** Irisgarritasun unibertsalaren eta pertsona guztientzako diseinuaren printzipioak beteko dira.

5. **Jakintza arlo horri buruzko prestakuntza arautua zein etengabea bermatzea.** Kirol eremurako laguntza eta prestakuntza egokia emango dira, aniztasunari arreta ematera begira.

6. **Aniztasun ororekiko, hots, aniztasun kultural, funtzional, erlijioso, ideologiko eta abarrekiko errespetua.** Inguruneak ikasle guztiekiko errespetua erakutsiko du, kirol esparru berdinzaleagoa, seguruagoa eta bidezkoagoa sustatuz eta herritar zaurgarrienen artean aukera-berdintasuna lortzeko lan eginez.

7. **Eskola adineko kirolaren balioak behar bezala transmititzeko konpromisoa.** Gizarte osoari jakinaraziko zaio eskola adineko kirolaren balio positiboek duten garrantzia, modu kontzienteagoan eta pertsona guztientzat ulergarria izango den mezu argi batez, hain zuzen mezu hori ikastetxeetan, kirol klubetan eta abarretan betearaztearren.

8. **Sentsibilizazioa eta hezkuntza-materialak.** Erakundeek gizartea sentsibilizatzeko eta hezkuntza-materialak sortzeko apustua egin behar dute, aniztasun kulturalaren, ideologikoaren, erlijiosoaren, generokoaren, funtzionalaren eta abarren balio positiboak bultzatzeko.

9. **Laguntza komunitarioa eta inplikazio soziala eskola adineko kirolean.** Garrantzitsua da aniztasunarekiko errespetuaren balioa lantzea, aukera bikaina baita komunitate atseginagoak, konprometituagoak eta solidarioagoak sortzeko.

10. **Komunikabideen hezkuntza-konpromisoa.** Eskatu beharko litzateke komunikabideek ardura eta konpromisoa hartzea, oro har kirolaren eta, bereziki, eskola adineko kirolaren balioak modu arduratsuan transmititzeko.

GIPUZKOAKO KIROL EGOKITUEN FEDERAZIOA

EKINTZARAKO

ORIENTABIDE PRAKTIKOAK

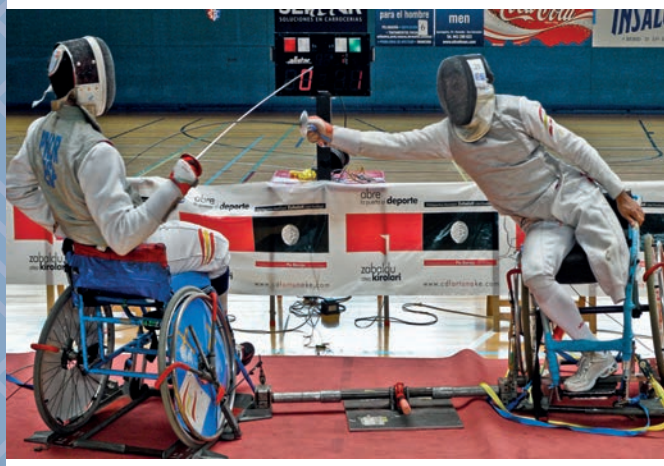
GKEFEGDA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

11. ORIEN-TABIDE DIDAKTIKOAK desGAITASUNEN ARABERA



Eskrima egokituko Eskola Fortuna K.E.

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 gorputzeko egitura edo funtzio batean eragina duten arazoak, jarduerari dagozkion mugak eta horien ondorioz partaidetzan izaten diren murriztapenak.**

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 pertsonekiko 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, mugimenduarekin lotuak edo zentzumenekoak, arin, moderatu zein larriak, jarduera fisikoa egitea gomendagarria da, betiere, profesional kualifikatuek gainbegiratuta.

Juan Mora Noguerak 2018an Vida Saludable aldizkarian argitaratutako artikulu 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, egokitzapena, erritmoa), mugikortasun ezaren ondoriozko gaixotasunak prebenitzen ditu eta desGAITASUNA duen 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 bizikidetza sustatzeko eta integrazio eta bizikidetza 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 gainditzeko grina sustatzea, independentzia, balio pertsonala, askatasuna, erantzukizuna, autodiziplina, jarraikitasuna, 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, autoestimu 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 gainditzeko 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 pertsonek pairatzen duten arazo nagusietako bat laneratze maila eskasa izaten da. Kirolen bat egiteak ematen dizkien balioei esker, horietako askok lan bat izatea lortzen dute. Badira, fundazioen eskutik, beren langileen kirol jarduna babesten duten enpleguko enpresa bereziak.

7. **BIZITZA ONGIZATEA:** Kirola osasuna da eta, hori dela eta, ongizatea dakarkie desGAITASUNA duten pertsonei. Gainera, denbora librea eta aisia modu osasungarrian erabiltzen laguntzen die pertsonei. 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.

11.1. MUGIMENDUAREKIN LOTUTAKO desGAITASUN FISIKOA

Mapfre Fundazioaren Kirol Topaketak FGDA

1. DEFINIZIOA

Mugimenduarekin lotutako desGAITASUN fisikoa duten pertsonek, alterazio bat izaten dute, iragankorra edo iraunkorra (pertsona askok immobilizazioak paira ditzakete edo traumatismo baten ondorioz igeltsua eraman dezakete, ebakuntzak izan ditzakete, etab.) beren aparatu lokomotorrean, nerbio-sistemak, giharretako sistemak edota hezur-artikulazioetako sistemak ongi funtzionatzen ez duelako. **Alterazio horrek mugimendu funtzionala zaildu edo ezindu egiten du** gorputzeko atal batean edo ugaritan. Nagusiki, **desgaitasun fisikoa mugimendurik ezarekin edo horiek egiteko zailtasunarekin lotzen da**.

Gorputz-adarretan eragiten du bereziki, nahiz eta gihar eta eskeletoko mugikortasunaren gabezia modura ere ager daitekeen. DesGAITASUN fisikoa, gehienbat, (% 80 baino gehiagoan) **jaio ostean etorri ohi da baldintza arrunt eta orotariko istripuen ondorioz**. Gutxiagotan bada ere, pairamen horiek haurdunaldian sor daitezke, arazo genetikoen ondorioz, edo erditzean.

2. SAILKAPENA

Larritasunaren, mugimenduan eragiten duten aldaketa motagatik eta kokapenagatik sailkatzen dira.

Gabeziak eragindako gorputz-adar edo atal kopuruaren arabera izendatzen dira: **monoplegia**, gorputz-adar bakar baten paralisia; **paraplegia**, gorputzaren erditik beherako zatiaren paralisia; **tetraplegia**, mugikortasuna galtzea gorputz-adar guztietan, eta **hemiplejia**, gorputzeko albo baten paralisia.

Disfuntzionaltasun fisikoa eragiten duten baldintzak:

Mugimenduarekin lotutako desGAITASUNA gerta daiteke **arrazoi genetiko batengatik**, fibrosi kistikoaren kasuan esaterako, edo **kanpoko arrazoiengatik** istripu eta anputazioen ondorioz, kasu. Haatik, beste batzuetan **garunean, bizkar muin edo muskulaturan bertan eragiten duten baldintza batzuen sintoma modura** ager daiteke.

3. desGAITASUN FISIKO MOTAK

Hauek dira ohikoenetako zenbait:

Garuneko kalteak

- **Hartutako Kalte Zerebrala (HKZ).** HKZ garunean bat-batean gertatzen den lesio bat da. Bortizki agertzen da eta ondorio ugari izan ditzake; horien artean, alterazio fisikoak.

- **Garuneko paralisia.** Umekiaren edo haurtxoaren garunaren garapenean zehar edo erditzeko unean gertatzen den gaitz kroniko bat da. Ondorio larriak sorrarazten ditu motrizitatean, esate baterako, zurruntasuna, agitazioa, konbultsioak edo, are, muskulaturaren paralisi osoa eta kasuen arteko aniztasuna oso handia da.

Kalteak bizkar muinean

- **Lesioa bizkar muinean.** Bizkar muineko lesioa presio gehiegi jasaten duenean edota odol eta oxigeno fluxua eteten denean gertatzen da, eta sarritan desGAITASUN fisiko iraunkorra sorrarazten du. Disfuntzio motorra eta zentzumenekoa eragin dezake.

- **Arantza bifidoa.** Arantza bifidoa umetokian bizkarrezurra osorik ez osatzearen ondorioz gertatzen da. Sintomen heina aldakorra bada ere, zenbait kasutan desGAITASUN fisikoa eragin dezake, hanketako paralisia esate baterako.

- **Esklerosi anizkoitza.** Bizkar muina estaltzen duen mielina geruzaren kalteak sintoma ugari eragin ditzake; horien artean, motrizitatearen kontrola galtzea eta sistema lokomotorraren disfuntzioa.

Kalteak muskulaturan

- **Muskulu-distrofia.** Muskulu-masa ahuldu eta galtzea eragiten duten hainbat nahasmendu dira. Sintomen artean oinez ibiltzeko zailtasunak, arnastu eta irensteko zailtasunak eta bihotzeko eta beste organo batzuetako arazoak aipa daitezke. Muskulu-distrofia mota asko dago. Beckerren DM, Duchenneren MD, Emery-Dreifussen MD, eskapula-gerriko humoral edo pelbiseko MD, etab.

Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

Anputazioak

Gorputzetik organismoaren zati bat (organo bat, gorputzeko atal bat, edo hainbat) erauzi edo bereiztea da, nahiz eta anputazioa aipatu ohi den gorputz-atal bat osorik edo zati batean erauzten dela adierazteko (Castro, 1999, Sanz eta Reinak aipatua 2012).

- **Bi anputazio mota bereizten dira:**
  1. Sekzio-lerroa artikulazioetatik igarotzen da eta ez hezurretik.
  2. Sekzio-lerroak hezurretik soilik igarotzean.

Geratzen den hezur zatiari muinoi deritzo, sendoa eta minik gabea izan behar duena, hala kirola egiteko, nola eguneroko beste edozein jarduera egiteko.

- **Anputazioak izan daitezke:** sortzetikoak, tumoreen ondoriozkoak, lesioen ondoriozkoak edo beste gaixotasun batzuen ondoriozkoak.

- **Sekzioaren altueraren arabera izan daitezke**: tibiakoa edo femorala.

- **Gorputz-adar kopuruaren arabera:** sinplea, bikoitza edo anitza.

Kasu askotan protesiak eraman daitezke baina horiek pertsonalizatuak izan behar dira.

"ESKOLA-ADINEKO KIROLAREN TESTUINGURUAN, PARTE-HARTZEA AHALBIDETZEKO KIROL-ARAUDIAK ALDATZEKO SAIAKERA EGIN DAITEKE, HALA ENTRENAMENDUETAN NOLA KIROL LEHIAKETETAN. BORONDATE KONTUA DA"

DESGAITASUNAREN ONDORIOZKO EZAUGARRIAK ETA LAGUNTZARAKO PRODUKTUAK

- Gorputz-adarrak anputatuta dituzten pertsonak (behekoak / goikoak). Laguntzarako produktuak: protesiak, makuluak, etab.
- Muineko lesioak: paraparesiak, paraplegiak, tetraplegiak, etab. Laguntzarako produktuak: makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- Garuneko paralisi arin/moderatua duten pertsonak (ibil daitezke). Laguntzarako produktuak: makuluak, ibiltariak, etab.
- Garuneko paralisia duten pertsonak (larria/osoa). Laguntzarako produktuak: eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean mugitzen da.
- Hemiplejiak (ibil daitezke). Laguntzarako produktuak: eskuzko aulki gurpilduna edo motorduna, makuluak, ibiltariak, etab.
- Gaixotasun endekapenezkoak: Sortzetiko miopatiak, esklerosi anizkoitza, muskulu-distrofiak, etab. Laguntzarako produktuak: makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- Arantza bifidoa; Ezkutukoa edo meningozeleaz. Laguntzarako produktuak: makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- Poliomielitis eta post-polioak: Laguntzarako produktuak. Makulu edo ibiltariekin ibil daitezkeen pertsonak, edo eskuzko aulki gurpildunean edo motordunean dauden erabiltzaileak.
- desGAITASUN fisiko organiko edo fisiologikoak. Diabetesa, arnasketakoak, kardiobaskularrak, epilepsia, loditasuna, minbizia, etab.

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

Garrantzitsua da kontuan izatea **desGAITASUNA duten pertsonak inguruan** sarritan **hesi fisiko eta sozial handiak topatzen dituztela, beren autonomia eskubidea askatasunez garatzea mugatzen dutenak**. Hori dela eta, garrantzitsua da jarduera batzuetako metodologia eta monitoreen jardutea egokitzea. Jarraian, desGAITASUN fisikoa duten pertsonak kirol jardunera sartzea ahalbidetzeko kontuan izateko zenbait alderdi zehazten dira:

- Beti galdetu behar zaio pertsonari zer egin nahi duen eta nola lagun dezakegun.
- Jarduera burutzeko erabiliko dugun lurra gainbegiratu eta espazioa libratu behar dugu.
- Deanbulazioa bultzatu eta akuilatzea, ibiltzeko gaitasuna ahalbidetu eta segurtasuna bermatzen duten laguntza pertsonalizatuko produktuak erabiliz, betiere, kontraindikazio medikurik ez badago edo pertsonak nahi badu.
- Komunikazio aldetiko arazorik balego, komunikatzeko zein sistema alternatibo erabiltzen dituzten galdetu eta ezagutzea.
- Beharrezkoa baldin bada, garrantzitsua da atzipena ahalbidetzen duten material bigunak erabiltzea eta gainazalak lauak, ez urratzaileak eta irristaduraren aurkakoak izan daitezela ziurtatzea.
- Taldeko pertsona guztien inklusioa ahalbidetzeko laguntzarako pertsona edo ikasle kolaboratzaileak izatea, betiere, monitore nagusiak lagunduta.
- Ibilbide egoki eta seguruenak ongi adieraztea mugikortasun urritua duten edo gurpil-aulkian dauden pertsona erabiltzaileentzat.
- Jolasa jarduerara egokitu ezin baldin bada, monitoreak rol bat eman behar dio desGAITASUNA duen parte-hartzaileari, mugikortasunari dagokionez duen arazoarekin bateragarria dena.
- Garrantzitsua da jardueraren hasieran espazio jakin batzuetan pertsonaren mugikortasuna mugatzen duten eragozpenak kontuan izan eta horiek kontrolatzea.

"BETI EZ DA POSIBLE KIROL GUZTIAK EGOERA PERTSONAL GUZTIETARA EGOKITZEA, BAINA EGOKITZAPENAK EGIN AHALKO BALIRA, MONITORE BAKOITZA HORRETAN SAIATU BEHAR DA"

Estatuko slalom txapelketa

5. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

5.1. Instalaziorako sarbidea

Garrantzitsua da **aldez aurretik instalazioak aztertu** eta zein gauza egokitu daitekeen ikusi eta balizko oztopoak identifikatzea. Garrantzitsua da sarbideak, ibilbideak, aldagelak, bainugelak edota ekipamenduak aztertzea.

5.2. Espazioa

- **Espazioak** mugatu mugimenduarekiko zailtasunak konpentsatzeko.

- **Joan-etorriak ahalbidetzeko lur lauko leku bat bilatu**. Hartxintxarra, lurra edo area duten gainazalak ekidin, izan ere, mugimendua zaildu, nekea eta erorketa arriskuak areagotzen dituzte.

- **Distantzien aldaketak** (desGAITASUNIK gabeko ikasleen distantzia areagotu edo desGAITASUNA duen jokalariarena murriztu). Aldez aurretik lasterketa bat egin taldeko gehiengoaren eta mugikortasun urrituko ikasleen arteko aldea behatuz, modu horretan, gainerako jolasetan desabantaila konpentsatzeko.

5.3. Materiala

- **Erabili material bigunak** atzipen arazoak dituzten jokalarientzat, behar baldin badute.

- **Erabili material alternatibo edo egokitua lanketa errazten duten heinean**. Esate baterako, kanaletak erabiltzea garuneko paralisia duten ikasleekin, aulki gurpildunak edo ibiltariak oreka aldetiko arazoak dituzten ikasleekin, kontraindikaziorik ez dagoenean, martxaren patroia akuilatzeko aukera ematen duten materialak erabili.

- **Bizkarrezurrean desbideratze nabarmenak dituzten eta makuluak erabiltzen dituzten ikasleentzat aulki edo ibiltari bat helarazi zenbat kasutan** (esate baterako, egonkor egonik, baloia jaurti eta jasotzeko).

- Garuneko paralisia duten ikasle batzuek hitz egiteko zailtasunak izaten dituzte eta **komunikatzeko sistema alternatibo eta handigarriak (KSAA) behar izaten dituzte:** bliss ohola, silaba bidezko ohola, argazkidun txantiloia, piktogramak.

- **Erabili teknologia berriak** esate baterako, ordenagailuak, tabletak edo mugikorretarako aplikazioak.

5.4. Araudia

- **Jolasetako araudia aldatu edo egokitu**, arau berriak edo debeku espezifikoak ere bai, beharrezkoa baldin bada.

- **Puntuatzeko sistemak eta betekizunak aldatu** (esate baterako, guztiek ukitu beharko dute baloia puntu bat lortzeko).

- **Ozen zenbatzeko aztura gaineratu** mugikortasun urria duten ikasleei denbora gehiago emateko.

- **Jazarle rolak hartzen dituztenean**, ikasleak ukituak izango dira jazarlea metro bateko distantziara gurutzatu eta ikaslearen izena gehi "ukitua" hitza ozen esaten duenean.

- **Ikasleek ihes egin behar dutenean**, desorekak eta erorikoak saihesteko, mugikortasun urria duten pertsonen parera iristean haren izena gehi "ukitua" hitza esango da eta gainerakoak igaro egingo dira.

- Aukera dago **mugitzeko moduak aldatzeko** jazarle modura dagoen pertsonaren kasuan.

- Edo besterik gabe **araudia egokitu daiteke**.

5.5. Segurtasuna

- Lesioak ekiditeko, **aulki gurpildunak erabiltzen dituzten pertsona erabiltzaileak hormetatik urrun mugitu beharko dira**.

- Talde osoa mugimendu handian dagoenean, laguntzarako pertsonek, beharrezkoa bada, itzalaren rola hartuko dute, mugikortasun urriko ikasleen erorketak saihesteko, edo nahikoa izango litzateke ohartarazteko seinale bat erabiltzea egoera arriskutsu batean dagoela adierazteko.

- Babesak erabiltzea komeni da beharrezkoak baldin badira: (kaskoak, belaunetakoak eta ukondotakoak) erraz desoreka daitezkeen jokalari mota guztiekin.

- **Estali aulki gurpildunetako oin-euskarriak** goma-aparrarekin kolpeak ekiditeko.

- Lehiaketako egoeran, **kide kopurua murriztu** aurkarien taldean.

- Garrantzitsua da aulkian dauden edo oreka aldetiko arazoak dituzten pertsonek, **biratu beharrik ez izatea**, erorketak ekiditeko, hezitzaileak hizlari lanak egingo ditu eta gertatzen ari dena narratuko du ozenki.

5.6. Orientabide didaktikoak

Monitoreek egokitzapenak gogoraraziko dizkie taldeari, bereziki desGAITASUNA duen ikasleak protagonismoa duenean.

- Bere gaitzaren ondorioz jokalari bat integratu ezin denean, **monitoreak kide urriko talde bat antolatu behar du, adibidez, bertan lanketa lurretik egin dadin** (oreka aldetiko arazoak daudenean edo arantza bifidoaren kasuan) edo beste jolas ezberdin batean aritzea komeni da.

- **Bakarka harrapatzen duen pertsonaren rola hartzen baldin bada, espazioa murriztu egingo da** eta aurkariak mugitzeko modua aldatu egingo da.

- **Mugikortasun urria duten eta makuluak erabiltzen dituzten ikasleentzat aulki bat helarazi zenbait kasutan, betiere, beharrezkoa baldin badute** (esate baterako, egonkor egonik, baloia jaurti eta jasotzeko).

- **Jolasetako araudia aldatu edo egokitu, arau berriak edo debeku espezifikoak ere bai, beharrezkoa baldin bada**.

- **Puntuatzeko sistemak eta betekizunak aldatu, beharrezkoa baldin bada** (esate baterako, guztiek ukitu beharko dute baloia puntu bat lortzeko).

- **Mugikortasun urriko jokalariaren zuzeneko aurkarien mugitzeko moduak aldatu, beharrezkoa denean.**

6. Kirol modalitateak desGAITASUN fisiko-funtzionala duten pertsonentzat

Garrantzitsua da jakitea zein **kirol modalitate egokitu** burutzen dituzten desGAITASUN fisiko edo funtzionala duten pertsonek, kontuan izan eta baliabide modura erabiltze aldera. Kirol horietako bakoitzak erregelamendu espezifikoa du gainerako kirolekin alderatuta, maila nazional nahiz nazioartekoan onartua.

DesGAITASUN FISIKO-FUNTZIONALA DUTEN PERTSONAK

Hurrengo kirolak kirolean aritzeko modua kontuan izanik multzokatu dira. Kirolak eskuzko aulki gurpildunean edo aulki elektrikoan egiten diren edo aulki gurpildunik gabe egiten diren kontuan izanik

desGAITASUN FUNTZIONALA			
KIROL MODALITATEAK	desGAITASUN fisikoa / Garuneko paralisia		desGAITASUN fisikoa / Garuneko paralisia
	Eskuzko aulki gurpilduna	Motordun aulki gurpilduna	Gurpildun aulkirik gabe
Xakea, Arte martzialak, Atletismoa, Futbola, Golfa, Mendia, Arrantza, Tiro Olinpikoa	✘	✘	✘
Badmintona, Boxeoa, Curlinga, Eskia, Euskal Pilota, Skateboarda, Snowboarda, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Triatloia	✘		✘
Urpeko jarduerak, Txirrindularitza, Ekitazioa, Halterofilia, Igeriketa, Patinajea, Piraguismoa, Arraunketa, Surfa, Vela, Boleibol eseria			✘
Saskibaloia GA-n, Eskubaloia GA-n, Eskrima GA-n, Padela GA-n, Errugbia GA-n, Tenisa GA-n	✘		
Boccia, Slaloma (kirol espezifikoak)	✘	✘	
Hockeya aulki gurpildunean		✘	

*Kirolek berezko lehiaketa-araudia dute, eta sailkapen funtzional bat pasa beharko litzateke horietako partaidetza eta kirolari bakoitzak bere lesioa eta funtzionaltasun kontuan izanik izango lukeen eskola mota ziurtatzeko.

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan	
Kirol Federazioen Dekretuko kirol modalitateak	Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondoa, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpoloa. ***16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.*** Nazioarteko Batzorde Paralinpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke ***hemen***.
Anputazioak dituzten pertsonak	Atletismoa, Aulki-saskibaloia, Txirrindularitza, Eskrima, Igeriketa, Patinajea, Errugbi egokitua, Mahai-tenisa, Tenisa aulki gurpildunean, Boleibola eserita, Tiro olinpikoa, Arku-jaurtiketa, Euskal Pilota aulki gurpildunean, Arraunketa egokitua, Mendi-irteerak, Surf egokitua, Piraguismo egokitua, Eskalada egokitua, Urpekaritza, Hipika, Triatloia…
DesGAITASUN endekapenezkoak edo tetraplegikoak diren pertsonak (motordun aulki gurpildunak)	Boccia, Slaloma, Tiro olinpikoa, Mendi-irteerak joalettez, Igeriketa, etab.
Hemiplejiak dituzten pertsonak	Atletismoa, Txirrindularitza, Eskrima, Igeriketa, Mahai-tenisa, Tenisa, Boleibol egokitua, Tiro olinpikoa, Arku-jaurtiketa, Mendi-irteerak, Surf egokitua, Eskalada egokitua, Urpekaritza, Hipika…
Garuneko paralisia duten pertsonak	- **Eskuzko aulkian:** Atletismoa, Saskibaloia aulki gurpildunean, Boccia, Txirrindularitza, Eskrima, Igeriketa, Slaloma, Mahai-tenisa, Boleibol eseria, Tiro olinpikoa, Arku-jaurtiketa. - **Gurpil elektrikoa:** Atletismoa, Slaloma, Boccia, Tiro olinpikoa. - **Oinez:** Atletismoa, Oinezko boleibola, Futbola, Saskibaloia, Mahai-tenisa, - **Gure ingurunea sustatzeko kirol jarduerak:** Mendi-irteerak aulkian edo joaletteaz, Surf egokitua, Piraguismo egokitua, Eskalada egokitua, Urpekaritza eta Hipika.
OHARRA: Desgaitasun-maila zein den jakin beharko da kirol bakoitzeko balizko egokitzapenetarako.	

11.2. ZENTZUMENEKO desGAITASUNA: IKUSMENA

Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

1. DEFINIZIOA

Ikusmen desGAITASUNAK ikuspenaren galera edo urritzeari egiten dio erreferentzia, larritasun maila guztiak barne hartuz. Zentzumeneko desGAITASUNA duten pertsonek inguruan dutenetik jasotzen duten informazio bolumenari dagokionez galera garrantzitsua izaten dute, ikusmenaren zentzumenean duten eritasunagatik.

Ikusmenaren funtzionamendua hurrengo parametroen baitakoa da: **Ikusmen-zolitasuna, ikuspegi-eremua, zentzu kromatikoa eta argi-zentzumena.**

Begiaren ikusmen desGAITASUNAZ hitz egiten da ikusmen-zolitasunaren urritze adierazgarria dagoenean lenteak erabilita ere, edo bestela, ikus-eremua modu adierazgarrian murrizten denean.

2. SAILKAPENA

Zuzentzaile optikoak erabili arren, % 100era iristea lortzen ez duen, baina gainerako ikusmenaren % 50 gainditzen duen pertsona **B3 kategorian** kokatzen da, bizitza normala egiten du eta ziurrenera ez du bere zailtasunaren gaineko kontzientziarik izango. Aitzitik, % 50aren azpitik zailtasun agerikoak izaten hasten da eta **ikusmen baxua (B2)** duela esan ohi da. Kontuan izan behar da gainerako ikusmenaren % 20aren azpitik zailtasunak larriak direla eta ezinbestekoa dela egokitzapen-teknikak erabiltzea. Zolitasunaren % 10 gainditzea lortzen ez duenean edota bere ikusmen-eremua soilik 20º-ra murriztua duenean, orduan itsutasuna duela ulertzen da. Azkenik, argi eta itzaleko zona lausoak baino ikusten ez baditu, edo deus ikusten ez badu, orduan aipatzen dena da **erabateko itsutasuna (B1)**. Ikusmen urritasuna duten pertsonentzako **Gidaren irudia** oso garrantzitsua suertatzen da kirol egokituko diziplina askotan. Gidak kirolariarekin talde bat osatzen du, orientaziorako funtsezko parte izanik. Kirolari laguntzaileak dira.

3. IKUSMEN desGAITASUN MOTAK

B1 KATEGORIA (zeharo itsuak diren pertsonak)

B2 KATEGORIA (ikus-gaitasun murriztua duten edo ikusmen baxuko pertsonak)

B3 KATEGORIA ((ikusmen baliabide onargarriak dituzten pertsonak)

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

Ikusmen desGAITASUNA egoera mugatzailea edo efizientzia gutxiagokoa da, faktore indibidualak, horien artean ikusmen urritasuna bera, eta **faktore orokorrak**, tartean irisgarritasunarekin lotutako arazoak, elkarreraginean sartzearen ondorioz.

Ikusmenik ezak edo gabeziak ikusmen desGAITASUNA duten pertsonek inguruan duten mundura iristeko nagusiki informazio **entzumenezko, ukipeneko eta propiozeptiboa** erabiltzea dakar. Informazio hori, hasiera batean bederen, eta zentzumen horiek barneratu eta garatu arte, hurbileneko testuingurura, gertuko objektu eta egoeretara, mugatzen da, errealitatearen gaineko esplorazioa motela eta zatikakoa izanik.

GOMENDIOAK

- Lehenik eta behin, **aurkeztu zure burua ikusmen baxua edo erabateko itsutasuna duen pertsonari**. Eman pertsona horri inguruan dituen beste pertsonen berri.

- **Funtsezkoa da ingurunea ezagutzea. Beraz, inguru horren perimetro osoa zeharkatzea komeni da**, bertan dauden elementuak ukituz eta egon daitezkeen oztopoez ohartaraziz. Izan ere, **taldean parte hartzeko funtsezko informazioa da hori**. Gogoan izan behar da bidean ez dela oztoporik utzi behar, eta ate eta leihatilak zeharo itxi edo irekita mantendu behar direla.

- **Beti agurtu eta babestu**, logikoa den eran, pertsona itsuak taldeko parte senti daitezen, **baina begirunez eta gehiegizko babesik gabe.**

- **Komunikazioa, hala pertsona itsuarekin nola gainerako ikasleekin oso garrantzitsua da. Oso erabilgarria da pertsonari zer-nola gidatzea nahi duen galdetzea.**

- **Lagundu arretik, laguntza behar ote duten galdetzea ezinbestekoa da.** Horrela, autonomia pertsonala bermatzen da.

- **Aldez aurretik ohartarazi eta baimena eskatu ostean, itsu dagoen pertsonaren eskua eskaini nahi diogun objektuaren gainean ipini,** adibidez, "hemen duzu aulkia" eta berehala jabetuko da haren kokapenaz.

- **Ordena ezinbestekoa da, inguruneari buruz jakiteko beharra duten hori deskribatu egin behar diegu eta, noski, objektuen kokapenean aldaketak baldin badaude ohartarazi egin behar ditugu.**

- **Lana erraztuko dioten irtenbideak aurreratu behar dizkiegu eta**, gainera, jarduerako beren adiskideetako batzuen ekintzak ahoz adierazi behar dizkiegu, izan ere, ezin ditu hauteman, ezta imitatu ere, eta ikaskuntzari begira garrantzitsuak dira.

- **Informazioa zehaztea:** Ez sekula erabili halako esaldiak: "Hor aulki bat dago", "Hor baloi bat dago", baizik eta, "Zure aurrean aulki bat dago", "Atzean baloi bat duzu", "Zure aurrean, 10 metrora, ezkerrera, txirrindu bat duzu"...

- **Hiztegia egoki erabiltzeko ahalegina egin behar dugu** eta adibide bat kode finko bat izatea da, esate baterako, errepikatzen diren hainbat ariketei izenak ipintzea (kiroleko ohiko nomenklatura errespetatzen saiatu, guretzat soilik ezaguna den kode bat izan gabe).

- **Erabili lasai guretzat ohikoak diren hitzak**, esate baterako, "begira, ikusi, itsua,...", hanka sartzeko beldurrik gabe eta naturaltasunez.

- **Erabili beti** ikusmen desGAITASUNA duen pertsonaren izena harengana zuzentzeko eta baimena eskatu ondoren besoarekin kontaktua finkatu, norberaren burua identifikatuz. Halaber, behar-beharrezkoa da adiskideak aurkeztea ahotsaren bidez identifika ditzan.

- Gu **jarduera bat deskribatzen ari garenean, garrantzitsua da xehetasunez egitea** eta motel, pazientzia izatea eta ulertu duela ziurtatzea.

- **Erabili material egokiak:** ongi ikusten diren koloreak (ikusmen urriko pertsonentzat), ukipenerako atseginak direnak, usain ona dutenak eta garbi daudenak, eta erabili material egokituak, soinu bidezkoak kasu.

- Pertsona bat aukeratuko dugu **erreferentziazko gida modura**.

- **Aretotik irteten garenean jakinarazi egingo diogu** jakin dezan, eta gauza bera egingo dugu itzultzen garenean. Beharrezkoa denean inguruan duen jendearen berri emango diogu.

5. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

5.1. Instalaziorako sarbidea

Egunerokotasunean seinaleztapena aurrez aurre dugu, lanean, ikastetxean, aisialdirako zentroetan eta kalean zehar.

Seinale horien xedea ikusmen desgaitasuna duen pertsona orientatu eta informatzea da, orokorrean ikusmenaren bitartez. Informazio hori, oro har, ez da erabilgarria izaten ikusmen desGAITASUNA duten pertsonentzat, izan ere, seinaleztapena egiaz eraginkorra izan dadin pertsona guztien berezitasunak izan behar dira kontuan, ikusmen apur bat dutenenak zein itsu daudenenak.

Espainiako Itsuen Erakunde Nazionala (ONCE), probintziako bere delegazioaren bidez, lanean ari da XX. mendeko azken herenetik ikusmen desGAITASUNA duten pertsonekin inguruan dagoen informazio eta orientaziorako irisgarritasunari so.

Bestalde, **seinaleztapena** da **"diseinu grafikoari dagokion jarduera bat, seinale edo ikur multzo batean sintetizatutako ikusmen komunikazio-sistema bat aztertu eta garatzen duena**. Seinale eta ikur horiek pertsona bat edo hainbat pertsona gidatu, orientatu edo antolatzeko zeregina betetzen dute.

Seinaleztapenak eta errotulazioak, oro har, informazio zehatz eta xehetasunekoa ematen dute. Horrela, pertsonak orientatzea lortzen du berehala inguru jakin batean. **Errotuluak beren funtzioaren arabera sailka daitezke** (orientaziokoak, informaziokoak, norabidea adieraztekoak, identifikaziokoak, arautzaileak edo apaingarriak) edo **kokapenaren arabera** (Paramentu batera erantsita, oinarri edo bandera batean, zintzilik, plano horizontal edo makurtuen gainean, etab.).

Era berean, kontuan izan behar da **errotulu bat irisgarri izan dadin ikusmen desGAITASUNA duen pertsonarentzat** hiru elementu nagusi izan behar dituela: **tamaina handiko hizki eta ikurrak, erliebe nabarmeneko hizki eta ikurrak eta Braillea.**

Ikusmen desGAITASUNA duten pertsonek beren patologiaren eta gaitzaren graduaren arabera premia ezberdinak izaten dituzte. **Errotulazioa irisgarria izan dadin kontuan izan behar ditugu hurrengo ezaugarriok:**

- Informazioak zehatza, oinarrizkoa eta sinplea izan behar du.
- Ahal denean ikusizko eta ukimenezko formatuak erabiliko dira (Braillea, erliebean dauden makrokaraktereak).
- Errazte ergonomikoko eremuan kokatutako errotuluek ukipen erako seinaleztapena izango dute Braillean eta erliebe nabarmenduan.
- Halaber, aurrerago aipatuko den Brailleaz* gain, kontuan izan behar da erliebe nabarmenduko hizki eta ikurrak espazio eta ikur espezifikoetarako erabiltzen direla eta hizki larriz idatziko dira, ezaugarri jakin batzuekin.

* Itsuek irakurri eta idazteko erabiltzen duten zeinuen sistema; gainazal batean sakabanatutako erliebedun puntu batzuekin eratutako hizki eta karaktereren arteko kidetasun batean oinarritzen da.

Zeinu hauek erabiltzen dituen itsuentzako idazketa eta irakurketa sistema.

Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

5.2. Espazioa

Gure bizitza zoladuren gainean garatzen dugula esan dezakegu eta, **horregatik, funtsezkoa da horiek erabat irisgarriak izatea eta ez labainkorrak izatea**. Zoruaren planoaren diseinu on batek martxa seguru eta eroso bat ziurta dezake.

Zoladuraren ezaugarrien arabera irrist egin, estropezu egin edo desnibelen ondorioz erorketak izateko arriskua murriztu egin daiteke eta, erorikoak izatekotan, kolpeen aurka nolabaiteko indargetzea duen zoladura batek ondorioak arindu egin ditzake.

Irisgarritasunari dagokionez indarrean den legeriarekin bat etorriz, zoladurak irristaduren aurkakoa izan behar du lehorrean nahiz bustian, egonkorra, pieza edo elementu solterik gabea, edozein delarik ere eraikuntza-sistema, edozein kasutan, horien mugimendua ekidingo duena.

Bestalde, kirol eremuetan erabilgarriak izan daitezke erliebe-mapak espazioaren autonomia ahalbidetzeko, eta barandak, zoruko gidak edota norberak bere burua gidatzeko elementuak zehazteko.

Kontuan izan behar da ibilbideetan oztoporik sorrarazten ez duten elementurik ez izatea, esate baterako, irekitako kutxatilategiak, paperontziak, aterki-ontziak, etab.

5.3. Materiala

Funtsezkoa izango da kirol saioari ekin aurretik ezezagunak diren materialak ezagutzen joatea.

IKUSMEN URRIKO IKASLEAK

- **Ikusmen urria duten ikasleekin** zoru edo hondoekin (hormak, sabaia, argia, etab.) **kontrastean** ondoen ikusten duten koloreak erabili eta **kono edo material handiak ipini** (koloredun aparrak) jarduera eta jolasetan haurrari laguntze aldera.

- **Zehaztasuna eskatzen duten jolasetan**, ipini ikaslearentzat zehaztapen-puntua den lekuan seinale bat, kontraste handikoa, papera edo zinta itsaskorra erabiliz.

- **Harrapaketako jolasetan haurrari harrapatu behar duen pertsonaren kamisetako kolorea azpimarratu behar zaio, edo, gauza bera, norengandik ihes egin behar duen jakin dezan.**

- Ukipenari dagokionez **materialek zenbait ezaugarri bete behar dituzte zimurtasunari dagokionez, eta erraz manipulatzekoak izan behar dira.**

- **Erabili baloi handiagoak**, min ematen ez dutenak eta eusten errazak direnak.

- **Erabili baloi, soka eta material bigun eta ukipen eta usain atseginekoak**.

- **Ikusmen desGAITASUNA duen ikasleak laguntzailea behar duen harrapaketa erako jolasetan, laguntzarako soka bat erabili.**

- **Erabili beharreko materialak orientazio jakin bat duenean** (esate baterako, hockeyan aritzeko makila bat), marka bat ipintzen da (zinta itsaskorra edo zimurdura duen zerbait) ukitzean materialaren posizioa adieraztekoa.

- **Harrapaketa erako jolasetan ikasle itsuek edo ikusmen urrikoek aukera izango dute "esku luzapen" lanak egingo dituen kamiseta edo objektu bigunen bat eramateko, bere adiskideak ukitzeko.**

ITSUTASUNA DUEN IKASLEA

- **Erabateko itsutasuna duten ikasleekin:** jokoaren azalpenak eman eta identifikatu jokorako eremua. Haren nolakotasunaren arabera, desGAITASUNA duen ikasleak gidari lanak egingo dituen laguntzaile bat izan beharko du. **Laguntzaile horrek akonpainatzeko zeregina beteko du,** gertatzen dena deskribatuko dio eta elkarreraginean aritzen lagunduko dio eta, aldi berean, segurtasunak ahalbidetzen duen heinean, elkarrekintza eta erabakiak hartzea erraztuko dizkio.

- **Zehaztasuna eskatzen duten jolasetarako**, baliagarri izango **da soinu-elementu bat**, objektua edo jaurtiketa egiteko lekua non dagoen adierazteko. Bestalde, une bakoitzean materiala egokitzeko ahalegina egingo da.

- **Harrapaketa erako jokoetan**, harrapatzaileak nahiz harrapatuak soinua atera behar dute. Baina araua soinua ez aldatzea da, soinua berdina izan behar da beti. Espazioa ere zedarritu egin beharko da.

5.4. Araudia

Soinu esparrua

- **Soinua ateratzen duten baloiak erabil daitezke** (kaskabiloekin), esate baterako, Goalball jolaserako baloia, edo aparrezko baloi bat egokitu daiteke, orratz eta hari batekin zeharkatu eta mutur bakoitzean kaskabilo bat ipiniz.

- **Pertsona itsuak edo ikusmen urrikoak kaskabilo bat ipin dezake erabiltzeko materialaren erdian**. Saskibaloian aritzeko saskian, sarean kaskabilo bat ipin daiteke eta soka bat eskuaren parera arte, edo txalo egin daiteke saskiaren azpian.

- Baliabide orokor modura, **jokalariak aurkitzea nahi dugun materiala kolpekatu egin daiteke, ahotsaren bidez hura orientatu beharrean.**

Taktika

- Zenbait jolasetan **zonakako defentsak eremuak mugatu egiten ditu** eta kontrola erraztu.

- **Jolasean zeregin zehatzak esleitzea** ere lagungarri da.

- Taldeko taktika modura **jokalari bat ipin daiteke ikusmen urriko ikasletik hurbil haren lana errazteko.**

- Baloiak hartzeko garaian, **komenigarria da kirolaria horma bizkarretik gertu dagoela** kokatzea (pilota berreskura dezan hartzen ez baldin badu).

- **Zelaiaren alboetan jokatzeari esker ikusmen urriko pertsonak bere arreta eremu murriztuago batean kontzentra dezake** eta defentsan, hori posizio seguruagoa da, izan ere, aurrean ez luke ate/saskia izango.

Lengoaia

- Orokorrean saiatuko gara **hitzez zerbait gehiago adierazten mugimenduen deskribapenari dagokionez;** ondoren gauzatzeko garaian ahozko informazio gehiago gaineratuko dugu beharrezkoa baldin bada.

- Garrantzitsua da azalpenak ongi ematea eta ziurtatzea **proposatzen den jarduera, jolas edo kiroleko arauak ongi ulertu direla.**

- **Lengoaia ikusmen desGAITASUNA duen haur edo gaztearen ezagutzara egokitu behar da,** izan ere, hura oso urria izan daiteke edo nahasia izan.

- **Ahotsaren tonua motibazio edota sentsibilizaziorako tresna modura erabili behar da:**

  - *Tonu leunak aktiboegia den haur edo gaztea baretu dezake edo haren beldurra kontrola dezake.*

  - *Tonu animatu, alai eta seguru batek aktibatu egin dezake pasiboegia den edo beldur gehiegi dituen haur edo gaztea.*

  - *Ozenegi hitz egiteak ekintzaren aurrean uzkurtzea eragin dezake, ahots-tonu atsegina erabili behar da eta lasaitasun eta pazientziaz eman behar dira azalpenak.*

Trebetasunak

- **Adiskideek mugitzeko duten modua aldatzeak** ezberdintasunak parekatzea ekar dezake.

- **Ikusmen desgaitasuna duen ikasleek egiteko trebetasunak sinplifikatu eta aldatu gainerako ikasleena, azken horienak, zailagoak izan daitezen.**

Berdin Berdinak K.E.

Udalekuak FGDA

5.5. Segurtasuna

- **Arreta handia oztopoekin:** Lurrean dauden motxilak, irekita dauden ate edo kutxatilategiak, jardueretarako materiala, etab.

- **Egoera arriskutsuak ikusten baldin baditugu ez ditugu erabiliko "begiratu",** "kontuz" edo antzeko espresioak. Horien ordez "geldi", "geratu" eta abar erabiliko ditugu, arriskuan dela jakin dezan. Jarraian egoera azalduko diogu laburki.

- **Irakaslea dagoen eremua** ere kontuan izateko beste puntu bat da, eta beti itsu dagoen pertsonari begira ipiniko gara hitz egiten dugunean.

- **Oso gomendagarria izango litzateke behar den denboran espazioaren ezagutza errazteko** (harrera, aldagelak, kirol eremuak, etab.) eta pertsona itsua edo ikusmen urrikoa orientatzeko pertsonak egotea, ibilbideak ongi ezagutu eta ikasiz joan dadin, modu horretan, autonomia pertsonala lantzeko.

5.6. Orientabide didaktikoak

Laguntzeko moduak:

Akonpainamenduak

Akonpainatzeko ohiko modua da pertsona itsuak ukondotik hartzea ikusgaitasuna duen jokalaria, eskuarekin pintza modukoa eginez, eta gainerako pertsonak baino apur bat atzerago koka dadila, horrela, bere adiskideen mugimenduak hautematen dituenean pertsona itsuak oztopoei aurre hartu ahalko die. Leku estuetatik igaro edo oztopo bat saihesteko, ikusgaitasuna duen pertsonak haren ukondoa bere bizkarraldean ipiniko du, modu horretan, jokalari itsua ilaran ipiniko du bere atzean.

Hori egokia da martxa moderatuetan, baina jolasak oso dinamikoak direnez, teknika zehatz batzuk eskatzen dituzte eta segurtasunarekin lotutako gomendio jakin batzuei jarraitu behar zaie:

Lasterketan zehar akonpainatzen ari denak apur bat atzeratu behar du akonpainatzeko erabiltzen duen besoa itsu dagoen jokalariak bere mugimenduak aurreratzeko denbora gehiago izan de-

zan. Haur txikiagoekin hobe da eskua ematea, segurtasun gehiago ematen baitie.

Lasterketan norabait igo behar bada (banku suediarra, horma-barrak,...), **ikusgaitasuna duen jokalariak ahotsez adierazi behar du** eta akonpainamendua egiteko erabiltzen duen eskua ahal duen guztia atzeratu behar du esku-ahurrarekin itsu dagoen pertsona geldiaraziz, eskua gerrialdearen gainean ipiniz itsu dagoen pertsonak har dezan. Horrela talka egitea ekiditen da, oztopoa gainditzen laguntzen zaio eta igotzean pertsonak hanketan gorputz-jarrera egokia har dezan errazten da.

Jolas-eremua oso zabala bada eta lasterketa ugari eskatzen baldin baditu, pertsona itsua akonpainatzeko soka bat erabiltzea komeni da.

Akonpainamenduak eskua sorbaldan ipinita egitea saihestu behar da, izan ere, hasiera batean segurtasuna ematen badie ere, akitu egiten ditu horrek eta hanka luzatzeko patroia aldatu egiten du besoa mugitu ezinik mantentzean.

Horregatik, gomendagarria da mugimendu mota ezberdinei denbora eskaini eta lasterketako teknika lantzea bakarka, gidarekin edo gabe, eta gorputz-jarreraren doikuntzari buruzko feedbackarekin.

Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

Babes teknika: segurtasuna

- **Eskuekin babesteko gorputz-jarrerak erabili behar dira oztopoei aurre hartzeko**, talka bat ekidin edo haren ondorioz arintzeko eta orientazioa errazteko.

- **Deskribapena:** Alde batetik **esku batekin horma bati jarraitzen zaio** (trailing) edo oztopo ezberdinei, **eta, bestalde, beste eskua aurrerantz luzatuta mantendu behar da bularraren parera ukondoarekin angelu txiki bat eratuz, gorputzaren zabalera estal dezan** eta eskua biratuta, esku-haurra kanporantz.

- **Lasterketan zehar eta ikus-gaitasuna urria baldin bada, esku bat luzatuta manten daiteke** gorputza estaliz angelu txiki bat eratuz eta esku-haurra aurrerantz biratuta.

- **Baloiak hartzerakoan**, honakoa da babeserako teknika: **trebezia gutxien duen eskua aurpegitik esku-ahur batera ipintzen da hatzak elkarrengandik oso bereizita eta beste eskua behe babesean ipintzen da, esku-ahurra aurrera begira.**

- **Itsu dagoen pertsonak harreran baloia ukitzen duenean eskuak elkartuko ditu pintza eran** eta harrapatu egingo du. Normalki **pasea "pikatua" izateko ahalegina egiten da, hau da, lehendabizi zorua ukitu eta ondoren errebotatu eta hartzailearengana joan dadila.**

Orientaziorako teknika zeharkakoa

Monitoreek jolasetan hartzen duten kokapena baliagarri izan daiteke orientazio modura itsu dagoen jokalariarentzat:

- Jolas-eremuaren erdian kokatuko garela esaten baldin badugu **erreferentziazko puntu bat izango gara** entzuten gaituenean, nahiz eta hari zuzenean ez hitz egin.

- Ikaslea **monitorearen ahotsetik asko ez urruntzen ahalegintzen baldin bada**, hormak ekidingo ditu eta seguruago sentituko da.

5.7. Araudia

- DesGAITASUNA duen pertsonari baimendu egin behar zaizkio **babeserako gorputz-jarrerak** eta baita **adiskideak lokalizatu eta jarraitzeko ukipena ere.**

- Halaber, erabilgarri dira **pertsonen ahots edo txaloak** kokapenak adierazteko.

- **Monitoreak baimendu egin behar du itsu dagoen pertsonak ikusgaitasuna duen adiskide baten eskutik helduta edo harekin kontaktuan jolas dezan.**

- Zilegi da **baloiaren jabetzako edo jolaseko denborak areagotu edo murriztea.**

- **Puntuaziorako sistemek** motibatu egin ditzakete ikusmen gabeziak dituzten ikasleak. Esate baterako, saskira egindako jaurtiketetan, ohola ukitzen baldin bada puntu bat emango zaio, uztaila ukitzen baldin bada 2 eta saskiratzea lortzen baldin badu 3.

- **Une oro arauak eta zigorrak betearaztea aholkatzen da**, izan ere, horrek jolasa moteldu egiten du eta, horri esker, itsuak diren edo ikusmen urria duten haurrak birkokatu egin daitezke eta hobeto egokitzen dira jolasaren denboretara.

- **Arau edo debeku berriak gaineratzea, segurtasuna eman dezake eta motibazioa areagotu.**

Arraunketa-eskola egokitu eta inklusiboa

5.8. Zentzumeneko desGAITASUNA duten pertsonentzako (ikusmena) kirol modalitateak

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan	
urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan	Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondoa, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpoloa. ***16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.*** Nazioarteko Batzorde Paralinpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke ***hemen***.

11.3. ZENTZUMENEKO desGAITASUNA: ENTZUMENA

Kirol anitza FGDA

1. DEFINIZIOA

Ulertzen da **entzumen desGAITASUN** modura "forma akustikoak hautemateko gaitasunaren galera edo gabezia ezaugarri duen zentzumenezko nahasmendua, izan entzute-organoan izandako alterazio baten ondorioz edo entzumen-bideko alterazio baten ondorioz". (Rios, 2003).

OME erakundearen arabera, hauxe da gortasunaren definizioa: **entzumen-galera pairatzen duen pertsona (ez da gai)** entzumenaren zentzumena normala duen, hau da, bi belarritan entzumen-ataria 25 dB edo handiagokoa duen, pertsona batek bezala entzuteko. **Entzumen-galera arina, moderatua, larria edo sakona izan daiteke**. Belarri batean edo bitan eragiten du eta elkarrizketa bat edo soinu indartsuak entzuteko zailtasunak dakartza.

Herentziazko gaitza izan daiteke edo gaixotasun, traumatismo, zarataren eraginpean denbora asko egotearen edo entzumen -nerbiorako bortitzak diren sendagaien ondorio izan daiteke.

Diseinatzen diren espazioek entzumena erabiltzeko gaitasunik ez duten pertsonentzat zenbait irtenbide eman behar dituzte.

Pertsona Gorren Estatuko Konfederazioak (CNSE) esaten duenaren arabera: *"**Pertsona gorrak modu ezberdinetan komunikatzen dira.** Zenbaitentzat zeinu-hizkuntza espainiarra edo katalana da lehendabiziko hizkuntza, beste batzuentzat aldiz, ahozko hizkuntza da; batzuek bi hizkuntzak menderatzen dituzte (zeinu bidezkoa eta ahozkoa) eta eroso sentitzen dira biekin testuinguru eta egoeren arabera. Beste batzuen kasuan, ordea, bietako bat lehenesten da edo bakarra baino ez dute erabiltzen".*

***Zeinu-hizkuntzaren erabiltzaile diren pertsona gorren artean** batzuek haurtzaroan ikasi zuten zeinuak egiten eta beste batzuek jadanik helduaroan; **batzuek audiofono edo kokleako inplanteak erabiltzen dituzte** eta, horien artean, badira zeinu-hizkuntza erabiltzen dutenak, eta beste batzuek ez dute erabiltzen; gainera, talde horren barnean, badira entzumenerako laguntza teknikoekin inguruan duten munduko partaide izateko aski dela uste dutenak eta, beste batzuen arabera, aldiz, horiek beharrezkoak izanik ere, ez dira aski.*

Halaber, badira, hezkuntza-sistema ez inklusibo bat jasotzearen ondorioz, idatzizko testuak espresatu eta ulertzeko zailtasunak dituzten pertsonak".

2. SAILKAPENA

Entzute-gaitasunaren arabera, hauek egon daitezke:

- **Gortasun partziala:** Pertsonak entzute-gaitasun urria duenean ematen da (hipoakusia) eta laguntza teknikoak erabil ditzakete entzute-ulermenerako gaitasuna areagotzeko.

- **Gortasun oso edo erabatekoa:** Pertsona kaltetuak deus entzuteko gaitasunik ez duenean ematen da. Kasu honetan ere laguntza teknikoak erabil daitezke, esate baterako: audiofonoak edota kokleako inplanteak. Hori, ordea, pertsona bakoitzaren ezaugarrien araberakoa izango da.

Gortasuna, era berean, **zentzumen-zelulen endekapenagatik ere ematen da;** horrek azaltzen du zergatik helduek ezin dituzten entzun adin txikiagoko beste pertsona batzuek entzun ditzaketen zenbait frekuentzia.

- **Lesioaren kokapenaren arabera**
  - *Entzumen galera kondukzioko edo transmisiokoa*
  - *Zentzumen erako entzumen-galerak, neurosentsoriala edo pertzepziokoa*
  - *Entzumen-galera mistoa*
  - *Entzumen-galera zentrala*
- **Entzumen-galeraren graduaren arabera**

Entzumen mota	Entzumen-ataria
Normala	*< 20 dB*
Gabezia arina	*20 - 40 dB*
Gabezia ertaina	*40 - 70 dB*
Gabezia ertaina	*70 - 90 dB*
Gabezia sakona	*> 90 dB*

Erabateko galera edo kofosian bi mota daude:

- Entzumen-galeraren arrazoiaren arabera

- Entzumen-galera hasten den adinaren arabera

3. ENTZUMEN desGAITASUN MOTAK

Entzumen desGAITASUNA agertzen den unea **erabakigarria da norbanakoaren lengoaiaren garapenari so**, beraz, 3 multzo bereiz daitezke:

- **Pre-lokutiboak:** baldin eta desGAITASUNA **ahozko lengoaia baitaratu aurretik iritsi bada** (2 urte bete aurretik).

- **Perilokutiboak:** baldin eta desGAITASUNA **ahozko lengoaia baitaratzeko prozesuan iritsi bada** (2-3 urte).

- **Post-lokutiboak:** baldin eta desGAITASUNA **ahozko lengoaia baitaratu ondoren iritsi bada** (3 edo 5 urteko adinaren ondotik).

KONTUAN IZAN BEHAR DUGU
ESKU-HARTZEAN AINTZAT HARTU
BEHAR DUGULA BETI ANIZTASUNA
ETA ONARTU EGIN BEHAR DITUGU
GORTASUN BAT PAIRATZEN DUTEN
PERTSONEN EZBERDINTASUNAK
ETA ERRESPETATU EGIN BEHAR DITUGU
EDOZEIN PERTSONAREKIN
EGINGO GENUKEEN BEZALAXE

Halaber, garrantzitsua da bi printzipio argi izatea:

a) Entzumen-gabeziarekin batera ager daitezkeen balizko inplikazioen konplexutasunak.

b) Entzumen- urritasuna ez da erabiliko aurretiazko epairako elementu bezala berau pairatzen duen kolektibo guztiarekin.

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

Ikuspuntu indibidual batetik, **entzumen-mugek pertsonari desGAITASUNA eragin diezaiokete, komunikazioari, harreman pertsonalari eta komunitateko funtzionamenduari dagokienez zailtasunak izan ditzakeelako.** Horrek ez du esan nahi bere garapen pertsonala ezin denik populazio orokorrarekin alderatuz normaltasunez garatu, dituen zailtasunak orekatu eta trebetasunak sendotzeko laguntza eta baliabideak ematen bazaizkio (Luque. D eta Luque-Rojas. M 2013).

Horrekin bat etorriz, aipa daitezke **bi ezaugarri zehatz entzumen desGAITASUNA duten ikasleengan:**

- **Ahozko lengoaian zailtasunak edo mugak izan ditzakete.** Beraz, ezinbestekoa izango da beste kodearekin (ez ahozkoa) jarraitzea edo haren garapenarekin txandakatzea.

- **Zeinuen Hizkuntza pertsona gorren hizkuntza natural bat da komunitate gorrari erabateko komunikazioa ahalbidetzen diona,** pentsamendurako tresna bat izateaz gain. Eskuen keinuen bitartez espazioan ikusizko izaera duen lengoaia bat da, eta haren osaeran faktore historiko, kultural, linguistiko eta sozialek parte hartzen dute ***(7/2007. legea, 4. artikulua)***.

KOMUNIKAZIOA

Entzumen desGAITASUNA duten pertsonen komunitatea ahozko hizkuntza eta zeinuen hizkuntza uztartuz komunikatzen da.

Hauek dira zeinuen hizkuntzak (LSE) dituen ezaugarriak:

- **Zeinua erabiltzen duten pertsona gorren hizkuntza naturala da.**

- **Keinuen bidez erreproduzitzen den hizkuntza bat da eta ikusmenaren bidez hautematen da.** Hura ikasteko **ezinbestekoa da trebetasun espezifiko zenbait indartzea, esate baterako, arreta, ikusmen diskriminazioa edo eskuzko abilezia.**

- **Ez da hizkuntza unibertsala,** komunitate bakoitzak berea garatu du.

- Ez da mimoa, **LSE lengoaia eskuen mugimenduekin eta ezpainen mugimenduekin sortzen da,** eta buruaren, sorbalden, mihiaren eta aurpegiko muskuluen ekintzak eragina dute.

- **Berezko gramatika du** eta bere arau morfosintaktikoak ditu, eta ez da egonkorra, aitzitik, zeinu berriak sortzen dira eta edozein hizkuntza bizi bezalaxe aldatu egiten da.

Kirol anitza FGDA

KOMUNIKAZIORAKO ZENBAIT JARRAIBIDE

- **Arreta bereganatzea: komunikazio bat finkatu aurretik, pertsonaren arreta lortu behar dugu leunki.** Horretarako, beste pertsona ukitu egin daiteke kontuan izanik besoaren goialdean, besoan eta sorbaldan egin daitekeela hori. Ez dago baimenduta bizkarrean edo buruan ukitzea, horrek eragin dezakeen izua dela medio. **Urrun baldin bazaude, besoekin deitu daiteke arreta, mugimendu nabarmenak eginez,** adibide batera, zorua kolpekatuz dardarak suma ditzan edo gela bateko argiak itzali edo piztuz.

- **Elkarrizketa ziurtatu.** Ulermen eta komunikazio maila ona lortzea oso garrantzitsua da komunitate gorraren kasuan. Hori dela eta, sarritan erabili ohi da "ulertzen" zeinua elkarrizketa berean.

- **Erabili hiztegi erraz, zuzen eta egokia,** behar bezala ahoskatuz, nabarmenegi aritu gabe, ahoa estali gabe.

- **Bilatu argiztapen ona** eroso komunikatzeko aukera ematen duena.

- Pertsona gorrak esaldia ulertzen ez baldin badu, **erabilitako egitura edo hitzak aldatzea gomendatzen da** (sinonimoak).

- **Ikusizko kontaktua.** LSE lengoaia ikusizkoa eta espaziala da. **Begirada kentzeak interesik eta begirunerik eza adierazten du.**

- **Informazioa partekatu.** Oso ohikoa izaten da komunitate gorreko kideen artean, **izan ere, entzuten duten pertsonekin kontaktuan daudenean askoz ere zailagoa egiten zaie informazio erlatiboa eskuratzea.**

- **Eskuak eutsi. Zeinuak egiten ari den pertsona bati eginez gero, ekintza oldarkortzat hartzen da, hitz egiten ari den norbaiti ahoa estaltzearen parekoa.**

- **Bilatu beti egoera estrategiko bat.** Adibidez, kirol saioan beren bizkarra hormaren aurka egotea bilatzen dute beti, **espazioaren gaineko ikuspuntu ona izan eta han gertatzen dena hobeto kontrolatzeko.** Ikasgelen kasuan, aldi berean, mahai biribilak lehenesten dira, bilkura batean pertsonekin egotean ikusizko kontaktua hobeto mantentzeko.

- **Txaloak. Bi eskuak buruaren gainetik jasoz egiten da txalo eta eskuak eskumuturrak biratuz mugituta.** Ez du inolako zentzurik eskuak elkarren aurka zartatuz txalo egiteak, ez baitute entzuten.

Kirol anitza FGDA

- **Komunitate gorreko pertsonek, era berean, zeinu bat izaten dute "goitizen" modura,** beren berezitasunen batekin lotutakoa, bere ohiko izenetik apartekoa.

- **Ez egin oihu.** Kontrako efektua lor daiteke, izan ere, oihu egitean gure aurpegia sumindu egiten da, eta pertsonak gaizki uler dezake esan nahi diegun hori. Mihiaren irakurketa ere zaildu egiten da.

- **Patxada mantendu, erritmo ertain batean hitz egin** eta komunikatu ahal izateko estrategia egokiena hautatzen saiatu.

- **Ahoa garbi izan, objekturik gabe, jakirik gabe.**

- **Mihiaren irakurketa eragozten duten mugimenduak ez egin,** esate baterako, burua biratzea, bizkarra ematea, etab.

- **Keinu errazak erabili lagungarri modura,** ikusizko erakusketetan eta idazketan.

- **Zeinuen lengoaiako interprete bat tartean baldin bada, desGAITASUNA duen pertsonarengana zuzendu behar gara, ez interpretearengana.**

5. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

5.1. Instalaziorako sarbidea

Instalazioen irisgarritasunari dagokionez, **pertsona guztientzako Irisgarritasun Unibertsal eta diseinuzko irizpideak** bete beharko lirateke. Jarraian zenbait adibide aipatuko ditugu:

- Instalazio guztietan seinaleztapen unibertsal egokia izatea, edozein pertsonak espazioak eta erabilerak erraz ulertzeko moduan.

- Harreran pertsona gorra behar bezala informatzeko aukera eta irtenbideak egon daitezela, begizta magnetikoak egoteaz gain hala behar duten pertsonentzat.

- Segurtasun-sistemako alarmak egotea edo aldagela eta bainugeletan alerta-sistema bat egon dadila, ikusizko nahiz soinu bidezkoa.

5.2. Espazioa

Kontuan izan indarreko arauak *(gaur egun, UNE-EN 60118-4:2016+A1:2018)*, inguruneari eta premia teknikoei dagokienez.

Komunikazio unibertsala

Pertsona gorrekin komunikatzeko modua kontuan izan behar da:

- Jakina, bere arreta bereganatu eta begietara begiratu.

- Posible izango balitz, zeinuen hizkuntzako interpretea egon dadila.

- Edukiak azpitituluak erabiliz egokitu.

- Bestelako baliabide teknologikoak, esate baterako, begizta magnetikoak edo FM igorgailuak.

- Egunerokotasunean komunikatu ahal izateko gailu teknologikoak, esate baterako, mugikorrak, tabletak, ordenagailuak, etab.

- Idazketa bera besterik gabe.

- Irakurketa erraz eta sinplifikatua.

Aurretiaz esan dugun moduan, guztia erabiltzailearen ezaugarrien eta jarduera motaren araberakoa da (kirol jardunak, ikus-entzunezko edukiak, bilkurak, jardunaldiak, etab.).

Pertsona gorrentzat espazioak egokitzeko elementuak, besteak beste:

- Ohartarazpenerako argi-seinaleak: sute-irteerak, alarmak, etab. (entzute bidezkoak ez ezik, argi bidezkoak izan beharko lirateke).

- Seinaleztapena sarbide eta komunetan, pertsona gorra larrialdi edo premia kasuan komunikatu ahal izateko.

Laguntzarako teknologia eta produktuak

- **Begizta magnetikoa (indukzio-lazoa)**

  Begizta magnetikoa laguntzarako produktu bat da, inguruan entzute bidezko irisgarritasuna hobetzeko aukera ematen duena, soinu bidezko informazioaren eta lengoaiaren pertzepzioa edozein espaziotan hobetzeko aukerarekin batera.

  Gailu horri esker **audiofonoak edo kokleako inplanteak erabiltzen dituen pertsonak** informazioa zuzenean jasotzen du zaratak kutsatutako espazioetan, edota solaskidearekiko distantziak mezuaren ulergarritasuna oztopatzen duen eremutan, haren presentzia hura identifikatzeko irisgarritasun-ikurrarekin adieraziz.

  Airetik belarriko protesira transmititzen den soinua degradatu egiten da erreberberazioaren, hondoko soinu giroaren eta emisio-iturriera arteko distantziaren ondorioz. Protesietan mikrofono oso onak izan arren, jasotzen duten soinua airean barreiatutako uhin akustikoen bidez iristen dena da.

- **FM igorgailuak**

  FM sistemak igorgailu batekin hornitutako ekipoak dira. Ekipo horiek soinua igortzen duen pertsonaren edo hura igortzen den lekuko soinu bidezko seinalea jasotzen dute, maiztasun handiko uhinen bidez hartzaile bati transmitituz. Hartzaile hori audioko sarrera zuzen batetik edo indukzio magnetiko bidez konektatzen da audiofonora T posizioan.

Kirol anitza FGDA

5.3. Kirol materiala

Erabilitako kirol materiala **ohiko materiala izan daiteke, soinu elementuak izan ezik,** txistua kasu. Ikasle gorren bat izanez gero **ikusizko ikusmen elementuren bat erabili behar dugu,** esate baterako, zapi bat, argi bidezko abisuak, eskua mugitzea.

5.4. Araudia

Araudia ez dago aldatu beharrik. Aldatzen dena zenbaitetan erabiltzen diren soinu elementuak dira, esate baterako: irteerak atletismoan edo igeriketan, taldeko kiroletako epaileak, etab.

Elementu horiek ikusizkoak izan behar dira, jarraian aipatuko dugun eran.

KIROLA EZ DA PERTSONA GORRAREN BALDINTZA FISIKORA EGOKITU BEHAR, HAREN GORPUZKERARI DAGOKIONEZ ZENTZUMENEKO DESGAITASUNIK EZ DUTEN PERTSONEN BERDINA BAITA.
HALERE, JARRAIAN, SAIOAK ERRAZTEKO OINARRIZKO ZENBAIT PROZEDURA PROPOSATZEN DIRA.

5.5. Orientabide didaktikoak

Hauek dira Aragón eta Valdiviesok 2007an iradokitzen zizkiguten orientabide metodologikoak:

- **Begi bistakoa bada ere, pertsona gor batekin komunikatzeko metodorik onena hark bere hizkuntza erabiltzea da, zeinuen hizkuntza.**

- Funtsezkoa da **baliabide didaktiko osagarriak** erabiltzea informazioa emateko. **Arbela la-**

gungarri izan daiteke ariketen ulermena hobetzeari begira; berea ez den hizkuntza bat erabiltzen denean, edozein laguntza da onuragarri.

- **Soinuen erabilera baztertu egin behar da eta ikusizko estimuluak baliatu behar dira horien ordez,** horregatik, koloredun zapiak erabiltzea oso lagungarri izan daiteke.

- **Zapiak epaileek erabil ditzakete txistuen ordez, edo haiekin batera.** Edo entrenatzaileak ere zapien kode bat izan dezake, kolorearen araberakoa, jarduerak kontrolatzeko xedez.

- Garrantzitsua **ikusizko informaziorako kodeak finkatzea.**

- **Antolaketa funtsezkoa da hala eskola kirolean nola Gorputz Heziketako eskoletan, eta batez ere gazte gorrekin, ariketa gutxi egon daitezela proposatzen dugu** izan ere, ariketa berri bat azaldu behar den bakoitzean denbora asko galtzen delako. Horretarako, saioa ongi antolatu behar da, egokia da aurrea hartu eta aldez aurretik azalpenak ematea eta, are, baliabide baliagarria izan daiteke piktograma eta grafikoak erabiltzea, ariketa ulertzea errazten baldin badute.

5.6. ENTZUMEN desGAITASUNA duten pertsonentzako kirol modalitateak

International Committee of Sports for the Deaf (ICSD) erakundea Europa mailan "Deaflimpycs" izeneko isilpeko kirol lehiaketak antolatzen dituen erakundea da, eta hiru helburu ditu nagusiki:

- **Munduko gor guztien artean gorputz heziketa orokorrean eta kirol jarduna zehazki garatu eta kontrolatzea.**

- **Herrialdeen artean harremanak bultzatzea gorrentzako kirolak eginez eta horien eragina erabiliz ezezagunak diren kirol horietan gidatu eta hasteko.**

- **Gorrentzako Munduko Joko, txapelketa nazional zein eskualdekoen ospakizun erregularra gainbegiratzea.**

Federazio horren leloa da **"Kirolaren bidezko berdintasuna".**

Nazioarteko Batzorde Paralinpikoa eratzeko prozesuan zehar hainbat akordio erdietsi ziren bien artean:

1. **CISS/ICSD izenekoa kirol arloko agintaritza goren modura hartzen da, gorrei so.**

2. **Deaflympics izenekoek Joko Paralinpikoen estatus bera dute.**

3. **Gorrentzako kirol federazio nazional guztien autonomia eta independentzia sustatu eta errespetatu behar dira.**

4. **Kirol egokiturako funtsak bere zati proportzionalean iritsi beharko lirateke CISS/ICSD erakundera.**

Gaur egun, kirola pertsona gorraren baldintza fisikora ez dagoela egokitu beharrik uste da, izan ere, haren gorpuzkera entzuteko arazorik ez duten pertsonen berdin-berdina da; halere, egokitzapen txikiak behar dituzte, esate baterako, ikusizko laguntzak epaileen adierazpenetan lehiaketan daudenean, baina klub normalizatuek kirolari gorra oso kasu zehatz eta espezifikotan onartzen dute, eta sekula ez die ofizialki praktikatzeko aukerarik ematen.

Abenduaren 20ko 1835/91 Errege Dekretua, Espainiako Kirol Federazioei eta Kirol Elkarteen Erregistroari buruzkoa, agertu zenean **gorrentzako Kirol Federazio bat (FEDS)**, eratzeko premia aitortu zen, Kirolari buruzko 10/1990 Legearen osagarri gisa. 1993an Kirolaren Kontseilu Nagusiko Zuzendaritza Batzordeak hura onartu zuen eta, horren ondorioz, Kirol Federazioaren Erregistroan inskribatu zuen, 48 zenbakiarekin. Horrela, gorrentzako kirola ofizialki arautzen duen legeria bat agertu zen. Munduko Jokoak egiten dituzte udan eta neguan eta Olinpiada isilak lau urtetik behin.

Gainerako desGAITASUNETAN bezalaxe, jarduera fisikoa edo kirola egiteak ez dakar soilik onura fisikoa, baizik eta pertsona gorraren izaeran aldaketa bortitza dakar, inguruan duen giza inguruneareko dagoen hesi bat botaz, kolektibo horretan egon ohi diren isolamendu eta bakardadeko ezaugarriak desagertuz.

Entzumen desGAITASUNA duten pertsonentzat aitortutako kirol modalitateak (EBO, 1994):

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN , JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK
urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan

Kirol Federazioen Dekretuko kirol modalitateak	Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondoa, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpoloa. ***16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.*** Nazioarteko Batzorde Paralinpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke ***hemen***. ***CISS***, ***FEDS***.

"ZER AXOLA DU BELARRIKO GORTASUNAK BURUAK ENTZUTEN BADU; EGIAZKO GORTASUNA, GORTASUN SENDAEZINA BURUKOA DA"

(Victor Hugo)

Eskalada inklusiboa. Gipuzkoako Mendi Federazioa.

11.4. T.N. NEUROGARAPENAREN NAHASMENDUA (*DSM-V- 2016*)

DSM-5 eskuliburua (Buruko nahasmenduen eskuliburu diagnostiko eta estatistikoa, Psikiatriako Estatu Batuetako Elkarteak -APA- argitaratutako sailkapen eta diagnosirako tresna bat) hartu dugu erreferentzia modura. AEB-tan sailkapen eta diagnosi psikiatrikorako agintaritza nagusiena da, eta gure erreferentziako tresna da diagnosiak egiteko, hala gizarte esparruan nola osasun esparruan.

Bera Bera K.E.

DEFINIZIOA

Neurogarapenaren nahasmenduek elkar lotuta dauden nahasmendu kronikoen multzo heterogeneoa osatzen dute, haurtzaroko aldi goiztiarretan agertzen direnak, oro har lehen hezkuntzako eskolan hasi aurretik eta, guztiek alterazio bat partekatzen dute trebetasun kognitibo, mugimenduko, hizkuntzazko edota (trebetasun) sozialen eskurapenarekin lotuta, eragin adierazgarria dutenak funtzionamendu pertsonal, sozial eta akademikoari begira.

NEUROGARAPENAREN NAHASMENDUEN BARNEAN DAUDE HONAKOAK:

DesGAITASUN intelektuala duten pertsonak, **komunikatzeko zailtasunak** dituzten pertsonak, **Espektro Autistaren Nahasmendua** orain guztiak hartzen dituena (Garapenaren Nahasmendu Orokortuak), etab. Bi nahasmendu horiei erreparatuko diegu, gure ingurunean gehien agertzen direnak baitira.

Fejerman, N. Arroyo, A. (2013) lanean aipatzen den haur populazioaren % 15-20an dute eragina. Beraz, kontsultarako arrazoi ohikoa da haurtzaroan eta nerabezaroan. **Hautemate, diagnosi eta tratamendurik ezak helduaroan azpi diagnostikatu egiten diren arrastoak uzten ditu, norbanakoak bere bizitza pertsonal, familiako eta lanekoan bere ahalmena garatzeko aukerak galduz.**

11.4.1. T.N. desGAITASUN intelektuala edo garapenarena

Sentsibilizazio jardunaldia GKEF

1. DEFINIZIOA

DesGAITASUN intelektuala, (lehen atzerapen mentala izendatua) gizakiaren garapenean ematen den alterazio bat da, hala **funtzionamendu intelektualean** nola egokitzapeneko portaeretan muga adierazgarriak izatea duena bereizgarri, eta **18 urte bete aurretik agertu ohi da.**

Populazio orokorraren % 2an eragiten du, gutxi gorabehera.

Anomaliak sortzen ditu ikaskuntza-prozesuan, anomalia modura ulertuta giza garapenean zehar trebetasun kognitiboak motel eta modu osagabean eskuratzea, azkenik muga adierazgarriak ekartzen dituena garapen arruntari so.

FUNTZIONAMENDU INTELEKTUALA OSO ALDAKORRA
IZAN DAITEKE ETA
EGOKITZAPENEKO TREBETASUNEN ESPARRUKO
BI ALDERDI EDO GEHIAGOTAN ZAILTASUNAK SUPOSA DITZAKE:

KOMUNIKAZIOA, ZAINTZA PERTSONALA, ETXEKO BIZITZA,
TREBETASUN SOZIALAK, KOMUNITATEAREN ERABILERA, AUTOGOBERNUA,
OSASUN ETA SEGURTASUNA, TREBETASUN AKADEMIKO FUNTZIONALAK, AISIA ETA LANA.

2. SAILKAPENA

Aztergai dugun gaiari helduz, kirol jarduna, erabilgarri zaigu ***DSM-IV 2015*** eskuliburuan desGAITASUN intelektualari dagokionez egiten den sailkapena:

desGAITASUN intelektual arina

DesGAITASUN kognitiboa duten pertsonen % 85ak desGAITASUN arina izan ohi du, eta beharrezkoak zaizkion laguntzekin, bere heziketa-prozesua ikasgela barruan jarraitzen du.

desGAITASUN intelektual moderatua

DesGAITASUN kognitibo moderatua ikaskuntzarako aukerak dituen kategoria pedagogikoaren baliokide da gutxi gorabehera. Multzo horretan sartzen da desGAITASUN kognitiboa duen populazio osoaren % 10 inguru.

desGAITASUN intelektual larria

DesGAITASUN kognitiboa duten pertsonen % 3-4 sartzen da hemen. Haurtzaroko lehendabiziko urteetan lengoaia komunikatiboaren eskurapena eskasa edo nulua da. Eskola-adinean zehar hitz egiten ikas dezakete eta zaintza pertsonalarekin lotutako funtsezko trebetasunak irakatsi ahal zaizkie.

desGAITASUN intelektual sakona

DesGAITASUN kognitiboa duten pertsonen % 1-2 inguru sartzen da hemen. Diagnosi hau duten norbanako beren disGAITASUN intelektuala azaltzen duen gaixotasun neurologiko identifikatu bat izan ohi dute. Lehendabiziko urteetan zentzumen eta mugimenduen funtzionamenduarekin lotutako alterazio nabariak garatzen dituzte.

Larritasun zehaztugabeko desGAITASUN intelektuala

DesGAITASUN kognitiboaren larritasun maiaren arabera, **beharrezkoak diren laguntzekin, gizartean aritzeko autonomia garrantzitsua lor dezake pertsonak,** irakurketa orokorrarekin lotutako zenbait trebetasun menderatzen ikas dezake eta, era berean, lanbide bat ikasi eta bertan lan egiteko ahalmena izan dezake, **betiere, gizarteak horretarako aukera ematen badio eta beharrezkoak zaizkion laguntzak baldin baditu.**

3. ZENBAIT desGAITASUN INTELEKTUAL MOTA

- **Sindrome Epileptikoa:** Epilepsia garuneko nahasmendu bat da, non pertsonak konbultsio errepikatuak izaten dituen denbora jakin batean. Konbultsioak neuronen kontrolik gabeko jarduera anormalaren episodioak dira, aldaketak ekar ditzaketena arretan edo portaeran eta, zenbaitetan, absentziak ere eragin ditzakete.

- **Rett sindromea:** Nerbio-sistema zentralean eragiten duen garapenaren atzerapen orokor garrantzitsu bat da. Gehienetan neskatoetan ematen da.

- **Dravet sindromea:** Sukarrak eragindako herentziazko epilepsia, mutikoetan ematen dena eta, orokorrean, desgaitasun motore eta kognitiboa izaten dituena ondorio.

- **Prader-Willi sindromea:** Arazo fisiko, mental eta portaerakoak eragiten dituen nahasmendu genetikoa. Gose sentsazio etengabekoa.

- **Down sindromea:** Down Sindromea duten pertsonek hiru kromosoma dituzte 21. Parean normalean izaten diren biak izan beharrean. Horregatik, 21 trisomia modura ere ezagutu ohi da. Garunaren eta organismoaren garapenean eragiten du eta desgaitasun intelektualaren eragile nagusia da eta baita giza alterazio genetiko ohikoena ere.

- **Autismoa edo Kanner sindromea:** Sindrome hau pairatzen duten pertsonak portaera errepikakorrak izan ohi dituzte maiztasun gehiagoz, esate baterako, objektu multzo bera antolatu eta berrantola dezakete, aurrerantz eta atzerantz, denbora-tarte luzeetan zehar. Eta kanpoko estimuluen aurrean, soinuen aurrean adibidez, oso norbanako sentiberak dira.

- **X sindrome ahula edo Martin eta Bell sindromea:** Arinetik larrira bitarteko DesGAITASUN intelektualarekin batera ematen den gaixotasun genetiko arraroa, portaerako nahasmenduekin eta ezaugarri fisikoekin lotzen dena.

- **Fenilzetonuria:** Organismoan aminoazido baten, "felananina" izenekoaren, metaketa eragiten duen gaixotasun herentziakoa.

- **Alzheimerra:** Neuroendekapeneko gaixotasuna, narriatze kognitiboa eta portaerako nahasmenduak dituena ezaugarri. Memoriaren galera, gogo-aldartearen aldaketa zein arretarekin eta orientazioarekin lotutako arazoak eragiten ditu.

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

- Ezinbestekoa izango da **lengoaia argi, erraz eta ulergarria erabiltzea.**

- Garrantzitsua da **begietara begiratu eta ikasleek jarraibideak ulertu dituztela ziurtatzea eta argibide pertsonalizatu eta errazak ematea.**

- Espazioa zehaztugabea izan beharko litzateke edo oso muga malguekin eta, materialari dagokionez, **aldi berean material ezberdin ugari egotea ekidin beharko litzateke** eta material handi eta astunak erabiltzea komeniko litzateke, edozein manipulazio mota ahalbidetzeko modukoa, beharrezkoa den aldiro.

Euskal pilota egokituko eskola

BALIABIDE ESTRATEGIKOAK

- **Laneko erritual edota egitura bat sortu** (adibidez, saioak modu berean hasi eta bukatzea).

- **Beti egiteko gai diren lanketekin hasi (konfiantza, segurtasuna, motibazioa).**

- **Lanketa laburrak diseinatu arreta mantentzeko** eta jardueraren garapenak eskatzen duen bakoitzean aldatzen joan.

- **Lanketaren ulermena errazteko erakustaldiak egin** (keinuak eta espresio bidezko erakustaldiak).

- **Errefortzu positiboa estimulatzeko eta lan kooperatiboa haien parte-hartzea ahalbidetzeko.**

- **Jarduera burutu ostean ongi dagoena edo aldatu beharrekoa jakinarazi.**

AHOLKU METODOLOGIKOAK

- **Zereginak poliki azaldu eta ahalik eta modu argienean.**

- **Gomendagarria da azalpenak errepikatzea** noizean behin.

- **Ahozko lengoaiarekin batera, beharrezkoa baldin bada, laguntza ikusizko eta keinu bidezkoak erabili (piktogramak).**

- **Adi gehiegi babestearekin.**

- **Ez du aurrea hartu behar, jarduna errazteko denbora eta erritmoa errespetatzea da komeni dena.**

- Adi egon zereginetan galdu egiten baldin bada edo espazioan orientazioa galtzen baldin badu, hari laguntze aldera.

- **Lanketak ongi egiten direnean errefortzu positiboak erabili,** onarpenezko espresioak.

- **Norbaitek lagunduta baldin badago ere, azalpenak berari emango dizkiogu zuzenean.**

- **Ez gara ozen komunikatuko eta pazientzia izango dugu.**

- **Ulertzen ez badiogu, berriro galdetuko diogu patxadaz,** baina ez dugu ulertu diogunaren itxurarik egingo.

- **Hitz egiteko zailtasun asko baldin baditu keinuak erabiliko dira eta galdera sinpleak luzatuko zaizkio,** modu errazean erantzutekoak "bai" ala "ez" esanda.

5. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

5.1. Instalaziorako sarbidea

Garrantzitsua da aldez aurretik instalazioak aztertu, zein gauza egokitu daitekeen ikusi eta kirol eremuak izan ditzakeen balizko oztopoak identifikatzea. DesGAITASUN intelektualaren kasuan, garrantzitsua da ibilbideak **intuitiboak izatea edo jarraitzeko bideak behar bezala seinaleztatuta egotea.** Orientazio-sistema on bat erabili beharko litzateke, piktograma bidezko edo irakurketa errazeko sistema batekin, pertsona guztiek orientatzeko aukera izan dezaten. Baliabide horiek erraztaileak dira populazio guztiarentzat.

PIKTOGRAMAK

Piktogramak laguntza baliabide ona dira populazio guztiarentzat leku ezberdinak identifikatzeko arazoak dituzten kirol zentro guztietan: sarreran, harreran, aldageletan, bainugeletan, aretoetan, igerilekuetan, etab.

IRAKURKETA ERRAZA

Informazioa sinplifikatzeko dokumentuak sortu eta egokitzeko aukera ematen duen metodologia bat da. Irakurketa erraza irisgarritasun kognitiboa ahalbidetzeko modu bat da, hau da, informazioa ulertzen errazagoa izan dadin. Irakurketa mota hori pertsona guztientzat da onuragarri, baina bereziki kolektibo jakin batzuentzat, esate baterako, desGAITASUN intelektuala duten pertsonentzat, narriatze kognitiboa duten pertsona helduentzat eta ulermenerako zailtasunak dituzten beste pertsona batzuentzat. Irakurketa errazak ez du soilik testuan eragiten, horietako ilustrazio, diseinu eta maketazioan ere eragiten du.

5.2. Espazioa

Garrantzitsua da erabiltzaileak lerroei eta espazioari dagokienez duen pertzepzioa zein neurrikoa den aztertzea. Jarduera edo jolasa garatzeko garrantzitsua izango balitz, **gomendagarria izango litzateke espazioa behar bezala** mugatzea, zoruko lerroen pertzepzioa nahasgarria da zenbaitetan, baina beste elementu batzuk erabil daitezke horiek ongi bereizteko.

5.3. Materiala

- Garrantzitsua da **aldi berean objektu gutxi erabiltzea** nahasmena ez sortzeko xedez.
- **Objektuak handiak izan behar dira eta hasiera batean edozein manipulazio mota ahalbidetzeko modukoak, ondoren materiala pixkanaka normalizatzen joateko, beharrezkoa denean, kolektiboaren premietara egokituz.**
- Objektuen tamaina **murriztu egin daiteke horiek menderatzen dituzten heinean, modu horretan, horien erabileran abiadura areagotuz aldi berean.**
- **Utzi aurkeztutako objektu eta proposamenekin esperimenta dezatela eta manipulatu ditzatela.**

5.4. Araudia

- **Proposatutako jolas eta jarduerak laburrak eta errazak izan behar dira.** Eta garrantzitsua da jarraibideak zehatzak eta argiak izatea.
- Jolasa konplexua baldin bada, **garrantzitsua da jolasaren azalpena oso orokorra izatea eta jolasean zehar informazio-euskarri etengabea izango du,** oinarrizko araudien inguruko orientabideekin.
- **Puntuazioa emateko sistemak erraz ulertzekoak izan beharko dira.**

5.5. Orientabide didaktikoak

- Garrantzitsua da jolasa erabaki gutxirekin eta pixkanaka azaltzea. Denbora adierazgarria eman beharko da erantzuna pentsatzeko eta hobe izango da erabakiak sinplifikatzea.
- Trebetasun oso sinpleak aurkeztuko dira, pixkanaka zailtasuna areagotuz, parte-hartzaileen mailaren eta horiek burutzeko abileziaren arabera.
- DesGAITASUN intelektuala duten ikasleek laguntzari begira dituzten premien arabera, **ikasle kolaboratzaile** bat proposa daiteke, saio bakoitzean aldatu beharko litzatekeena (oso garrantzitsua da aldatzea mendekotasunezko harremanik ez sortzeko), desGAITASUN

intelektuala duen ikaslearen parte-hartzea errazteko. Halakorik ez balego, eta adin goiztiarretan, laguntzaile izango den monitore bat gomendatzen da desGAITASUN intelektuala duten pertsonekin komunikazio ona lortzeko. **Funtsezkoa da informazioa transmititzen jakitea, horretarako lengoaia argi, erraz eta ulergarria erabiliz.**

- **Denbora emango diegu egonarriz erantzun dezaten** eta estresa sorrarazi gabe.

- DesGAITASUN intelektual larria eta desGAITASUN intelektual sakona duten pertsonekin, **monitorearen esku-hartzea askoz ere indibidualizatuagoa eta zuzenagoa izan beharko da,** izan ere, horien mugak askoz ere agerikoagoak dira eta zailtasunak ere askoz ere gehiago dira.

5.6. KIROL MODALITATE ESPEZIFIKOAK desGAITASUN INTELEKTUALA DUTEN PERTSONENTZAT

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK
urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan

Kirol Federazioen Dekretuko kirol modalitateak	Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondoa, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpoloa. ***16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.*** Nazioarteko Batzorde Paralinpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke ***hemen***.

SPECIAL OLYMPICS PROBA ESPEZIFIKOAK:
Nazioarteko Batzorde Olinpikoak aitortutako irabazi asmorik gabeko erakundea

Special Olympics erakundeak proba horiek antolatzen ditu nazioarte mailan nahiz maila nazionalean.

Kirol arautuak egiteko aukera murriztuak dituzten desGAITASUN intelektualeko pertsona guztientzat sortzen diren psikomotrizitate-probak dira. Proba horietan garrantzia gehiago du partaidetzak lehiaketak berak baino.

Psikomotrizitate-proba guztietan bi diziplina oso zehatzeko helburu, eduki eta printzipioak jasotzen dira: psikomotrizitatea eta gorputz heziketa. **Funtsezko helburua hau da:** ***"Pertsonak munduan bere burua kokatu eta bere buruarekiko ezagutza hobe batekin jarduteko eta bere portaera doitzeko aukera ematen duen giza garapen osoa ahalbidetzea, egiazko autonomia bat emanez".***

Psikomotrizitate-probak bloke ezberdinetan banatzen dira, hots:

Gorputz-eskema, koordinazio dinamiko orokorra, oreka, pertzepzio eta mugimenduko portaerak, gaitasun fisikoak, gorputzaren espresioa, musika eta mugimendua eta arte plastikoak, etab.

11.4.2. T.N: Autismoaren Espektroko Nahasmendua (AEN) duten pertsonak

Atletismo egokituko eskola GKEF

1. DEFINIZIOA

Barthérlémy, C.Fuentes, J eta Howlin, P (2020) egileek egindako lana erreferentzia gisa hartuta. Egungo ebidentzia zientifikoak baieztatzen duenez, **Autismoaren Espektroko Nahasmendua nahasmendu orokor bat** da bizitza osoa irauten duena, garunaren garapenean eragiten duena eta haurtzarotik agertzen dena.

AEN NAHASMENDUAK
HIRU SINTOMA DITU BEREIZGARRI:
GIZARTE ELKARREKINTZEN ALTERAZIOAK,
ALTERAZIOAK KOMUNIKAZIOAN, NAHIZ INTERES
MURRIZTUAK ETA PORTAERA ERREPIKAKORRAK.

AEN nahasmenduaren adierazpenek espektro zabal bat hartzen dute eta nahasmenduak eragina izan dezake urritasun intelektual larria duten pertsonengan, zein batezbestekoaren pareko edo hortik gorako adimena duten beste pertsona batzuengan.

AEN nahasmenduak **osagai hereditario indartsua du**, nahiz eta haren genetika konplexua den eta oraindik hura osorik ulertzetik urrun gauden. Gero eta argiago dago AEN nahasmendua elkarreragin poligenikoen edo genetan ematen diren berehalako mutazioen ondorio izan daitekeela, oso eragin handiak sorraraziz; halere, faktore genetiko eta girokoen arteko elkarrekintza ikerketa askoz ere zorrotzagoa eskatzen duen esparru bat da.

Autismoaren adierazpen klinikoa aldakorra da oso, ez soilik pertsona ezberdinen artean, baizik eta baita pertsona berdinarengan denboran zehar. Zenbait sintoma agerikoago eta biziagoak izan daitezke adin jakin batean eta izaera zein larritasunean aldaketak egon daitezke, profil kliniko oso ezberdinak sortuz, espektro beraren adierazpide izan arren. Portaerazko adierazpenean aldaketak egoteaz gain, gaitasun kognitiboetan ere aniztasun handia ikus daiteke. Horrela, adimena normala edo, are, batezbestekotik gorakoa izan daiteke eta, atzerapen larria ere eman daiteke. **Iraganean autismoa duten pertsona gehienek urritasun intelektual larria zutela uste bazen ere, berriki egin diren ikerketen arabera, pertsona askoren gaitasun intelektualak maila arrunten barruan kokatzen dira.**

2. SAILKAPENA

Norbanakoaren arabera aniztasun hori hor badago ere, **kasu guztietan** ezaugarri klinikoak izaten dira hiru esparrutan:

1. **Alterazioak elkarren arteko gizarte elkarrekintzaren garapenean**

   Pertsona batzuek bakardade handi samarra izaten dute egoera sozialetan; beste batzuek pasibotasunez jokatzen dute gizarte elkarrekintzan, besteekiko interes oso mugatu edo xume batekin. Pertsona batzuk oso modu aktiboan nahas daitezke gizarte elkarrekintzetan, baina modu arraroan egiten dute, aldebakarreko eran eta intrusiozko moduan, gainerakoen erreakzioak egokiro aintzatetsi gabe. Guztiek enpatiarako gaitasun mugatua dute, nahiz eta, beste behin, gabeziaren gradua aldakorra den; eta gehienek, beren erara bada ere, afektua agertzeko gaitasuna dute.

2. **Alterazioak ahozko komunikazioan eta ez ahozkoan**

   AEN nahasmendua duten pertsonen lengoaiaren garapena aldakorra da oso. Pertsona batzuk ez dute hitz egiten. Beste batzuen kasuan, hitz egiten hasi bai, baina gerora (sarritan 18 hilabete eta 2 urte bitarteko adinean) atzeraldi garai bat ager daiteke. Beste pertsona batzuek azaleko lengoaia ona dutela dirudien arren ulermenerako zailtasunak dituzte, bereziki kontzeptu abstraktuenekin lotuta. Lengoaia erabiltzen ikasten dutenen artean ohikoak izaten dira adierazpenerako nahiz ulermenerako zailtasunak.

3. **Elkarrekiko interakzioak**

   Autismoa duten pertsona guztiek ageri dute zailtasun mailaren bat **gainerakoekiko elkarreraginean.** Lengoaia bitxia izaten da, moduari nahiz edukiari so, eta zantzu bereizgarrien artean ekolalia, inbertsio pronominala eta hitzen asmamena barneratzen dira. Beste pertsona batzuen ahozko zein ez ahozko eskakizunetarako erreakzio emozionaletan ere alterazioak izaten dira eta maiztasunek elkarri begirada zuzentzea ekidinez eta beste pertsona batzuen aurpegiko keinuak edo gorputzeko jarrera zein keinuekin adierazitako mezuak ulertzeko gaitasunik ezarekin azaltzen dira.

Euskal pilota egokituko eskola

Laburbilduz, elkarren arteko gizarte elkarrekintza bat ezarri eta arautzeko beharrezkoak diren portaera guztietarako muga daude:

- Maiztasunez ematen dira **besteen emozioak identifikatu, ulertu eta partekatzeko zailtasunak.**
- Pertsona berak **emozioak adierazi eta erregulatzeko errepertorioan** ere aldeak izaten dira.
- Era berean, **portaera eta interesen errepertorio mugatua** ezaugarri izan daiteke.
- Neurri batean, **irudimenerako trebetasunak ia beti asaldatuta izaten dira.** Haurtzaroan zehar, autismoa duten pertsona gehienek ez dute gaitasunik izaten jolas sinboliko arrunta garatzeko. Ezaugarri horrek, aldi berean, besteen asmo eta emozioak ulertu eta irudikatzeko gaitasuna mugatu egiten die eta, beraz, kiroleko arauak ulertzeko gaitasuna mugatua izaten dute.
- Zenbait kasutan **irudimenaren jarduna ager daiteke eta, are, gehiegizkoa ere izan daiteke,** baina ezaugarri horrek ez dakar egokitzapen funtzionala hobetzea edo berdinen arteko jolas sozialeko parte-hartzea hobetzea.
- **Besteen buruan dagoena irudikatzeko gaitasunik ezak pertsonek etorkizunean zer egingo duten asmatzeko trebetasunean ere eragina du** eta gertatu zaizkien gauzen eragina intuitzekoan ere bai.
- **Portaerazko patroiak, sarritan, errepikakorrak eta erritukoak izaten dira.** Horien artean objektu arraro eta ezohikoekiko atxikimendua dago. Halaber, ohikoak dira mugimendu errepikakor eta estereotipatuak.
- Sarritan, **aldaketaren aurrean erresistentzia handia agertzen da eta berdintasunerako grina.** Inguruan izan daitezkeen aldaketa txikiek ere herstura handia eragin dezakete.
- Autismoa duten neska-mutiko askok, bereziki gaitasun intelektual handia dutenek, **ezohiko gaiekiko obsesio edo interes zehatzak garatzen dituzte.**

3. AUTISMOAREN ESPEKTROKO NAHASMENDU MOTAK

AEN nahasmenduaren aldaera kliniko ezberdinak deskribatzen dira bibliografian eta egun dauden sailkapenerako sistemetan:

1. **Nahasmendu autista.** Oso estu **lotuta dago Kannerrek gizarte elkarrekintzan alterazio larriak dituzten pertsonen gainean egindako deskribapenekin,** hitz egiten ez dutenak edo ahozko funtzioan alterazio adierazgarria dutenak, eta aldaketarako erresistentzia handia agertzen dutenak. Pertsona horiek, **mugimenduarekin lotutako estereotipiak ere izan ohi dituzte** eta sarritan objektuen zatiekiko **obsesioekin batera ematen diren** trebetasun motor zehatzak. Zenbaitetan ezohikoak diren abilezia bakanak ematen dira.

2. **Asperger sindromea.** Sindromearen ezaugarri dira **koefiziente intelektual normala eta lengoaia adin arruntean eskuratzea.** Haatik, normalean **alterazioak agertzen dira konpetentzia linguistiko pragmatikoetan.** Halaber, gizarte elkarrekintzan zailtasunak eta obsesioak eta errituko portaerak izaten dituzte, autismoan, oro har, izaten direnen antzekoak.

3. **Autismo atipikoa edo Garapenaren Nahasmendu Orokortu Ez Zehaztua (GNOEZ).** AEN nahasmenduaren irizpide guztiak betetzen ez direnean egiten diren diagnosiak dira (esate baterako, 3 urteko adinetik aurrera agertzen denean, edo sintomak diagnosiaren hiru alor nagusietako bitan baino agertzen ez direnean). Haatik, garrantzitsua da aitortzea kasu horietan alterazio klinikoak ez direla, nolabait, arinak. **Pertsona horiek oinaze handia izan dezakete beren sintoma sotilen ondorioz, hein batean sarritan babes edo ulermen gutxi jasotzen dutelako, eta baita besteekin egoki erlazionatzeko gaitasunik ezaz zeharo jabetzen direlako.** Horrekin lotuta agertzen den hersturak eta, zenbaitetan, oldarkortasun agerraldiek arazo larriak ekar ditzakete haientzat, beren familiarentzat eta beste pertsona batzuentzat. Batzuek, era berean, bere irudimena kontrolatzeko zailtasunak izaten dituzte eta beren pentsamenduen intentsitateak menderatu egiten ditu. Kasu horiek sakontasunez ikertu dira **Nahasmendu Anizkoitza eta Garapenaren Konplexua (NAGK)** kontzeptuan AEN nahasmenduaren eremu "ez zehaztuetako" ezaugarri zenbait zehazten laguntzeko.

BESTE ZENBAIT KONTSIDERAZIOA

Zailtasunak erlazio sozial eta emozionaletan

Autismoaren Espektroko Nahasmendua duten pertsonek zailtasunak izaten dituzte elkarrekintza sozial eta emozionalean egoera sozialak abiatu edo horien aurrean erantzuteko, elkarrizketak mantentzeko edo interes, emozio eta afektuak partekatzeko garaian.

- AEN nahasmendua duten pertsonek **erantzun ezohikoak ager ditzakete egoera sozialetan.**

- Ager ditzakete **zailtasunak egoera sozialak interpretatzeko** eta beren portaera egoera bakoitzera doitzeko.

- Era berean, **zaila egiten zaie "idatzi gabeko" arau sozialak ulertzea.** Zenbaitetan, modu desegokian joka dezakete "NAHI GABE".

- Litekeena da **zailtasunak izatea beste pertsonekin erlazioak abiatu edo mantentzeko.**

- Litekeena da **arazoak izatea ahozkoa ez den komunikazioa interpretatzeko** eta baita zentzu bikoitza interpretatzeko ere.

- Zenbaitetan, **zailtasunak izan ditzakete gainerakoen emozioak interpretatzeko.**

- Litekeena da **zailtasunak izatea beren emozioak ulertu eta kudeatzeko.**

- Litekeena da **beren emozioak erakustean beste pertsonek sentitzen ari diren hori interpretatzen zaila** izatea. Hori dela eta, gerta daiteke emozioak ez dituztela sentitzen eta gainerakoak ez dituztela kontuan izaten iruditzea.

Nola erlaziona daiteke AEN nahasmendua duen pertsona bat?

- AEN nahasmendua duten pertsonek **emozioak izaten dituzte, gainerakoek bezalaxe, baina zenbaitetan zailtasunak izaten dituzten horiek kudeatu eta adierazteko.**

- Litekeena da **zailtasunak izatea beren emozioak modu ohikoan adierazteko** eta, horregatik, neurriz kanpoko erreakzioa dutela edo "tokiz kanpokoa" irudi dezake.

- AEN nahasmendua duten pertsonek **badute enpatia, baina zenbaitetan nekeza zaie beste pertsona batzuen sentimenduak** interpretatzea.

- AEN nahasmendua duten pertsonek **gizarte harremanekin gozatu egiten dute eta horrekiko interesa izaten dute.** Haatik, beren zailtasunen ondorioz, interesatzen zaien hori modu okerrean interpretatu ohi da.

- **Pertsona batek bere emozioak espero dugunaz aparteko eran agertzea, ez du esanahi sentimendurik ez duenik.**

- AEN nahasmendua duten pertsonentzat **erronka da egoera sozialak kudeatzea.**

MUNDU NAGUSIKI SOZIAL BATEAN BIZI GARA, BERAZ, AEN NAHASMENDUA DUTEN PERTSONAK HAIENTZAT ERRONKA DAKARREN EGOEREI AURRE EGIN BEHARREAN IZATEN DIRA UNE ORO

- **Egin gogoeta** egunero gizarte eskakizun bat duten eta zure emozioak kudeatzea eskatzen duten zenbat egoera bizitzen dituzun.

- **Jar zaitez** une oro beretzat nolabaiteko esfortzua suposatzen duten egoerak kudeatu behar dituen AEN nahasmendua duen pertsona baten azalean.

- **Uler ezazu bere portaerak,** gizarte egoeretan ezohikoak izan daitezkeenak, ez direla berariazkoak edo asmo txarrekoak.

- **Agertu AEN nahasmendua duten pertsonekiko interesa.**

GOGOAN IZAN:
"AUTISMOA DUEN PERTSONA BAKOITZA BESTE BATEKIN ALDERATUZ EZBERDINA DA, HORI DELA ETA, OSO GARRANTZITSUA DA ESKU-HARTZE BAKOITZEAN BAKOITZAK DITUEN EZAUGARRI ETA PREMIAK ERRESPETATZEA".

Zer da Asperger sindromea?

- **Neurogarapenaren nahasmendu bat da;** Asperger Sindromea duen pertsonaren garunak **ohikoaz aparteko modu batean funtzionatzen du,** bereziki gizarte komunikazio eta elkarrekintzan eta eguneroko eskakizunen aurreko egokitzapen malguari dagokionez.

- Autismoaren ezaugarri nuklearrak partekatzen ditu. Asperger Sindromea duten pertsonak **zailtasunak izaten ditu komunikazio sozialean eta pentsamendu eta portaerarako malgutasunean. Haatik, lengoaia jariakorra izan dezake eta gaitasun intelektuala populazioaren batezbestekoaren parekoa edo, are, hartatik gorakoa.**

Nola komunikatzen da Asperger Sindromea duen pertsona bat?

- **Komunikazio ez ahozkoa ulertzeko zailtasunak ditu** (keinuak, aurpegiko espresioak, ahotsaren tonua, etab.) eta baita bide horretatik transmititzen diren mezu sotilak ulertzeko ere.

- **Denbora askoan hitz egin dezake bere interesekoak diren gaiei buruz**, baina zailtasunak ditu solasaldia nola amaitu jakiteko.

- **"Hitz egiteagatik hitz egiteko" gaiak hautatzea zail egiten zaio** edo beste pertsona batzuekin solasaldi "sozial" bat izatea.

- **Oso literala da; lengoaia hitzen esanahi zehatzaren arabera ulertzen du,** horregatik, sarritan ez ditu txantxak, txisteak, metaforak edo sarkasmoak ulertzen.

- **Ahozko espresioari dagokionez, oso zuzena izan daiteke, baina zenbaitetan, lengoaia oso modu formalean erabiltzen du.** Zenbaitetan zehatzegia, oso teknikoa eta, are, pedantea izan daiteke.

BA AL ZENEKIEN:
ASPERGER SINDROMEA AUTISMOAREN ESPEKTROKO NAHASMENDUEN(AEN) BARNEAN KOKATZEN DA. 1994AN BURUKO NAHASMENDUEN DIAGNOSIRAKO ESKULIBURUAREN LAUGARREN EDIZIOAN (DSM-IV) SARTU BAZEN ERE BOSGARREN EDIZIOAN DESAGERTU EGIN ZEN ETA A.E.N. NAHASMENDUEN BARNEAN KOKATU ZEN.

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK ESKOLA KIROLEAN ETA JOLASEAN

Proposatzen diren orientabideak AEN nahasmendua duten ikasleek gainerako ikasleekin batera dinamika ludikoetan parte hartzeko ahalik eta baldintza onenak sortzera daude bideratuta, haien ikaskuntza eta esperientziak ahalik eta aberasgarrienak izan daitezen:

"AEN nahasmendua duten pertsona askok ikusizko gaitasuna entzuteko gaitasuna baino askoz garatuago dute. Ikaskuntza egituratuari esker, trebetasun garatuago hauek erabil ditzakete, informazioa eta argibideak ikusizko formatuan aurkezten direlako. **Ikusizko informazioarekin guztiak esanahi handiagoa izaten du AEN nahasmendua duten pertsonentzat eta horrek independenteago izateko eta hobeto ikasteko aukera ematen die"** (Mesibov eta Howley, 2010).

ARASAAC-en irudia

Ingurune fisikoaren egituraketa.

Espazioaren kokaera fisikoa argia eta irisgarria da helburua eta gehiegizko estimulazioa ahal den heinean desagerraraztea. Espazioa egituratu ahal izateko jarduerako eremu espezifikoen **ikusizko adierazleak behar dira piktogramen bidez:** jolas eremuak, azalpenerako eremuak, materialen eremua, ilara egiteko eremuak, etab.

Denboraren egituraketa. Ordutegi indibiduala.

"AEN nahasmendua duten ikasleak **argitasun eta igarpenerako aukerak behar ditu.** Premia horiek asetzea lortzen baldin badugu, portaera lasaiagoa izango du eta kolaborazioa eskainiko du, ikasleak egin behar duena zehatz-mehatz ulertzen baitu" (Mesibov eta Howley, 2010).

Hori AEN nahasmendua duen ikasleari egokitutako ordutegi indibidual batekin lor daiteke. Gainera, zenbait abantaila ditu horrek:

- Ikasleengan independentzia sustatzen da. Edozein unetan begira dezake ordutegia zer tokatzen zaion jakin dezan.
- Zalantzak baztertzean segurtasuna ematen dio.
- Leku batetik besterako trantsizioetarako lagungarri suertatzen da. Gertatzen ari dena ulertzeko aukera ematen die.
- Pertsona batzuekin piktogramak edo sekuentzia laburrak erabiltzen dira saioko zati ezberdinetan aurkezpen eta azalpen modura.

AEN nahasmendua duen ikaslearen familiak taxututa duen ordutegiaren barnean, eskola kirola duten asteko egunetan KIROLAREN esparruari dagokion piktograma kokatzen da. Bertan eskola kiroleko saio bati dagozkion une ezberdinen piktogramak ipintzen dira horizontalki. Kirolaren piktograma bat ipin daiteke AEN nahasmendua duen pertsonak duen plan orokorrean. Pixkanaka piktograma kopurua areagotu egin daiteke. Honatx piktogramekin irudikatutako zenbait une: saioa egiteko lekua, aldagela, materiala kokatzea, luzamenduak, ariketa zehatzak, jolas zehatzak, materiala jasotzea, etab.; edota ekintza zehatzak: ura edatea, komunera joatea, eranztea, etab.

Oso garrantzitsua da, ahal den heinean estresa edo ukazioa sorrarazten duten egoerak ekiditeko **aldaketei aurre hartzea,** esate baterako, jarduera osagarriak, ingurune naturalerako irteerak, aldatzen diren langileak, saioaren kokapen berriak, etab.

Ordutegi indibidualaren bidez espazio fisikoa eta denbora egituratzeak kirol saio baten barnean errutinen eskurapena sustatuko du. Errutina horien eskurapenak, aldi berean, egituraketarekin lortu asmo diren helburuak lortzea ahalbidetuko du: *segurtasuna, zalantzak desagerraraztea, autonomia, etab.*

Xedea lan eta antolaketako zenbait aztura eratzea da, horiek denboran mantenduz eta sekuentzia berari jarraituz.

5. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

5.1. Instalaziorako sarbidea

Garrantzitsua da aldez aurretik instalazioak aztertu, zein gauza egokitu daitekeen ikusi eta kirol eremuak izan ditzakeen balizko oztopoak identifikatzea. Autismoa duten pertsonen kasuan, garrantzitsua da ibilbideak **intuitiboak izatea edo jarraitzeko bideak behar bezala seinaleztatuta egotea.**

Orientazio-sistema on bat erabili beharko litzateke **piktograma bidezko edo irakurketa errazeko sistema batekin** pertsona guztiek orientatzeko aukera izan dezaten. **Baliabide horiek erraztaileak dira populazio guztiarentzat (Diseinu Unibertsala).**

Irakurketa erraza:

Informazioa sinplifikatzeko dokumentuak sortu eta egokitzeko aukera ematen duen metodologia bat da. Irakurketa erraza **irisgarritasun kognitiboa ahalbidetzeko modu bat da,** hau da, informazioa ulertzen errazagoa izan dadin. Irakurketa erraza pertsona guztientzat da onuragarri, baina bereziki kolektibo jakin batzuentzat, esate baterako, desGAITASUN intelektuala duten pertsonentzat, narriatze kognitiboa duten pertsona helduentzat eta ulermenerako zailtasunak dituzten beste pertsona batzuentzat.

5.2. Espazioa

Gomendagarria izango litzateke **espazioa zer-nola zedarritzen den azaltzea, eta ulertu dutela ziurtatzea.**

Garrantzitsua da erabiltzaileak lerroei eta espazioari dagokienez duen pertzepzioa zein neurrikoa den aztertzea. Jarduera edo jolasa garatzeko garrantzitsua izango balitz, **gomendagarria izango litzateke espazioa behar bezala zedarritzea**, zoruko lerroen pertzepzioa nahasgarria da zenbaitetan, baina beste elementu batzuk erabil daitezke horiek ongi bereizteko.

5.3. Materiala

- Garrantzitsua da saiorako **beharrezkoak diren piktogramak aldez aurretik prestatzea.**
- Gomendagarria da jolas edo jarduera bakoitzean **zein material mota erabiliko dugun adierazi** eta erakustea.
- Era berean, garrantzitsua da **aldi berean objektu gutxi erabiltzea** nahasmena ez sortzeko xedez.
- Baita **objektuak handiak eta motelak izatea, eta edozein manipulazio mota ahalbidetzeko modukoak.**
- Objektuen tamaina **murriztu egin daiteke horiek menderatzen dituzten heinean, modu horretan, horien erabileran abiadura areagotuz aldi berean.**
- **Utzi aurkeztutako objektu eta proposamenekin esperimenta dezatela eta manipulatu ditzatela.**

5.4. Araudia

- **Proposatutako jolas eta jarduerak laburrak eta errazak izan behar dira.** Eta garrantzitsua da jarraibideak zehatzak eta argiak izatea.
- **Progresio egokitu eta errazak prestatu.**
- Jolasa konplexua baldin bada, **garrantzitsua da jolasaren azalpena oso orokorra izatea eta jolasean zehar informazio-euskarri etengabea ematea,** oinarrizko araudien inguruko orientabideekin.
- **Erabilitako puntuazio-sistemak errazak izan beharko dira eta pertsona bakoitzaren ulermenera egokituak.**

Udalekuak FGDA

5.5. Orientabide didaktikoak

- **Garrantzitsua da jolasa erabaki gutxirekin eta pixkanaka azaltzea.** Denbora adierazgarria eman beharko da erantzuna pentsatzeko eta hobe izango da sinplifikatzea.

- **Trebetasun oso sinpleak aurkeztuko dira,** pixkanaka zailtasuna areagotuz, parte-hartzaileen mailaren eta horiek burutzeko abileziaren arabera.

- AEN nahasmendua duen ikaslearen eritasun maila eta graduaren arabera **ikasle kolaboratzaile bat** proposatuko litzateke, saio bakoitzean aldatuz (oso garrantzitsua da aldatzen joatea egiazko adiskidetasunekoak ez diren mendekotasunezko harremanak ekiditeko) eta AEN nahasmendua duten ikasleen parte-hartzea bultzatuko duena. Laguntzarako monitore bat soilik beharrezkoa denean gomendatzen da.

- AEN nahasmendua duten pertsonekin komunikazio ona lortzeko **funtsezkoa da informazioa transmititzen jakitea, horretarako lengoaia argi, erraz eta ulergarria erabiliz.**

- **Denbora emango diegu egonarriz erantzun dezaten eta estresa sorrarazi gabe.**

- Monitoreen esku-hartzea **askoz ere indibidualizatuagoa eta zuzenagoa izan beharko da,** izan ere, horien mugak askoz ere agerikoagoak dira eta zailtasunak ere askoz ere gehiago dira.

GOGOAN IZAN
AEN NAHASMENDUA DUEN IKASLEAK
BEHAR DUENA:
EGIN BEHAR DUENA,
ZEIN URRATS JARRAITU BEHAR DITUEN,
JARDUERA BATEK ZENBAT IRAUTEN DUEN,
NOIZ HASI ETA BUKATZEN DEN JAKITEA.

5.5.1. Kontuan izateko metodologia

a) ***Irakaskuntza zuzentzaile, esplizitu eta helburuen araberakoa.***

Kontuan izan AEN nahasmendua duten ikasleen ikaskuntza-estiloaren oinarriak honakoak direla:

- **Sarritan ikaskuntza eta ulermena ikusizko eran ahalbidetzen da.**
- **Errutina bidezko ikaskuntza.**
- **Pertzepzio zuzena.**
- **Arreta denbora eskasa izan ohi dute. Jarduera interesgarriei erreparatuz.**
- **Ikaskuntza irmoenak emozio positiboekin lotuta daude.**
- **Ulermena literala izan daiteke.**

Kontuan izango da AEN nahasmendua duten ikasleek imitatzeko zailtasunak izango dituztela. Beti izango da errazagoa helduari imitatzea, hura izango baita AEN nahasmendua duten ikasleentzako eredu.

Era berean, **erabiliko den beste estrategia bat moldaerakoa izango da,** babes fisikoa emanez, eskutik helduz, kontaktu fisiko zein ikusizkoa finkatuz, beti begirune handiz eta haren espazioa inbaditzeko baimena eskatuz. Horretarako, ezinbestekoa da aldez aurretik **konfiantzazko lotura** bat sortu izana monitoreekin eta ikasleek kontaktu fisikoa onartzea. Laguntza fisikoa alde batera utziko da pixkanaka, ikasleek lanketa modu autonomoan egiten lortzen duten heinean.

> *"Ez eskatu etengabe egiteko gai naizena baino gehiago. Baina eska iezadazu egin dezakedana. Emadazu laguntza autonomoa izan nadin, hobeto uler dezadan, baina ez behar baino gehiago lagundu", "Naturaltasunez emadazu laguntza, obsesio bilakatu gabe".* Rivière, 1996. Nork aipatua: Jiménez. F (2001).

Hernani Rugby Elkartea

b) ***AEN nahasmendua duten ikasleentzako laguntza espezifikoak jolasean.***

- ***Monitoreen laguntza***

  - Jokoaren azalpenean. **Ahozko lengoaia erabiltzean talde osoa hartuko da gogoan eta piktogramekin indartuko dira azalpenak hala behar duten AEN nahasmendua duten ikasleentzat.** Halaber, azalpena indartu egin daiteke behin gainerako ikasleek jolasa hasi dutenean.

    Jolasean zehar garrantzitsua da:

  - **Jardueran adi egon dadin** eta beste kontu batzuekin nahastu ez dadin. Zenbaitetan AEN nahasmendua duten ikasleei lagundu egin behar zaie beren estereotipia eta erritualetatik irteten.
  - **Motibazioa hobetzeko.** Monitorea tonu atseginez, adiskidetasunez, konfiantza azalduz zuzenduko da harengana, lengoaia argi eta sinplea erabiliz.
  - **Jolastu eta parte har dezan.** Lehenago jolasten du helduarekin (monitorea) berdinekin baino. Laguntzak urrituz joango dira gehiago parte hartuz doan heinean.
  - **Adierazi gainerako adiskideei** AEN nahasmendua duen ikaslearekin elkarrekintza susta dezatela.
  - **Ikaslea modu positiboan indartzeko** erdiesten duen lorpen txiki bakoitzean.

- ***Adiskideen laguntzak.***

  AEN nahasmendua duten ikasleei hurrengo arloetan egingo die mesede gelakideen laguntzak:

  - **Txandak errespetatzea.**
  - **Trebetasun motorrak gauzatzeko lana erraztea.**
  - **Arauen malgutzea errespetatzea.**
  - **Jolasaren dinamikan parte har dezala.**
  - **Oso mesedegarria da berdinen arteko komunikazio eta elkarrekintza, edozein ikasketa mailakoak izanik ere. Talde osoarentzat da onuragarri.**
  - **Laguntzeko rola betetzen duen ikaslea baloratua sentitzen da monitorearengandik, ezberdintasunak errespetatzen ikasten du eta arduratsuago izaten laguntzen dio.**
  - **Laguntza jasotzen duten ikasleek estimulu positiboak jasotzen dituzte aurrera egin dezaten, sarritan bat-batean eta naturalki sortzen dira.**

c) **Akatsik gabeko ikaskuntza.**

Helburua AEN nahasmendua duten ikasleak ikasten doazen jolas, arau eta trebetasunetan akats handirik ez izatea da. Izan ere, haientzat errorea ikasitakoaren parte da eta ondoren zailagoa da eragoztea.

Akatsa ekiditeko zenbait jarraibide dira:

- **Jolasetan egingarriak diren zeregin eta erronkak eta har ditzaketen rolak planteatzea.**
- **Laguntzekin zailtasunak izateko aukera murriztea.** Ondoren laguntzak urritzen joango dira.
- **Gauzatzeko maila ezberdinak ezarri** taldearen heterogeneotasuna errespetatuz.

Konporta K.E.

5.5.2. Jolasetara aplikatutako estrategia espezifikoak

Jolas sinbolikoa erdiesteko zailtasuna da pertsona horien ezaugarrietako bat. Lan bideratu eta egituratua behar da ikasleak jolasaren egoera ezberdinak baitaratzen joan daitezen jolas sinbolikora iritsi arte.

Gorputz Heziketaren esparrutik eta eskola kiroletik, jolasaren fase ezberdinak landuko dira modu orokorrean, ikasle guztiei erreparatuz, baina ikasle bakoitzak jolasa noiz baitaratzen duen kontuan izanik: **jolasak egoerara egokituz eta jolas mota batzuk gehiago azpimarratuz.**

Eta puntu horretan, era berean, oso garrantzitsua da koordinazioa eta **lankidetza laguntza terapeutikoko adituarekin eta familiarekin**. Bakarka lan egin daiteke, jolasa talde guztiarekin egiten den aldi berean.

a) ***JOLAS INTERAKTIBOAK / ZENTZU-MUGIMENDUZKOAK***

Jolasaren lehendabiziko fasea da, gutxi gorabehera, lehendabiziko bi urtetan garatzen dena (Piaget, 1954, Ochaitak aipatua, 1983). Bat-batean hasten da, esperimentatuz, plazera bilatuz, mugimenduarekin, objektuak manipulatuz (jolas funtzionalaren atarikoa da) eta helduarekin elkarreraginean. Jolasaren fase horretatik abiatuz, Gorputz Heziketaren esparruan edo eskola kirolean, hurrengo premisak kontuan izan daitezke:

Ikaslearekin enpatizatzea. Konfiantzazko lotura bat sortzea. talde guztiarekin harreman positiboak finkatzea, AEN nahasmendua duten ikasleen, adiskideen eta monitoreen artean **konfiantzazko lotura bat sortzeko** helburuarekin. **Zenbaitetan baliabide ona da piktogramak erabiltzea edo monitore baten argazki bat baliatzea.**

Garrantzitsua ikasleen interesekoak diren gauzetatik abiatzea:

- **Zirkuituak hasteko modu oso erabilgarri eta erraza dira. Gehien atsegin duen materialarekin has daiteke, pixkanaka beste batzuk gaineratzeko.**

- **Gorputzaren kontaktua lantzea. Halere, litekeena da gorputzaren kontaktuarekin lotutako zenbait egoeretan ukazioa** eta erantzun desegokiak sorraraztea AEN nahasmendua duten ikasleen aldetik. Ez da komeni jardueran tematzea eta ikasleak hura egitera behartzea. **Egoera horiek gainditu egin beharko dira pixkanaka, ikasleari denbora emanez eta haren konfiantza eskuratuz.**

- **Imitazioa. Nolabaiteko elkarrekintza ezartzea da helburua, ondoren AEN nahasmendua duten ikasleek irakaslea eta gainerako ikasleak imita ditzaten jolas funtzionalean aurrera egiten joateko.**

b) ***JOLAS FUNTZIONALA***

AEN nahasmendua duten haurrek, hasiera batean, zailtasunak izaten dituzte halako jolasak garatzeko, ikasteko era nagusiki imitazioa delako. Behin monitoreen eta AEN nahasmendua duten ikasleen artean elkarrekintza dagoenean, eskola kirolaren esparrutik, imitazioa landu daiteke berariaz modu egituratu batean.

- **Lehendabizi imitazioa materialekin landu behar da** *(baloiak, uztaiak, sokak, akuilu-makuiluak, pikotxak, konoak, etab...).*

- *Beranduago* **motrizitate larria lantzen da.** *AEN nahasmendua duten ikasleentzat zailagoa da, orain ez baitu objektuaren erreferentziarik, ez du bere burua ikusten mugimendua egiten. Horretarako, eta baliabide didaktiko modura,* **imitazioa erabil daiteke,** *ispilu bat, izanez gero, edo baita ariketak irudikatzeko piktogramak ere.*

Arreta bereganatzea:

Zailena AEN nahasmendua duten ikasleen arreta bereganatzea izango da. Horretarako, gehien atsegin dituzten materialak erabiliko dira. Beharrezkoa bada, laguntza fisikoa ere (moldaera) emango zaio.

Halaber, garrantzitsua da l**anketa errepikatzen den bakoitzean saritzea goraipatuz edo "elkarren eskuak talka eginaraziz".**

c) ***ELKARREN ARTEKO JOLASA***

Jolas horietan, gutxienez, beste pertsona batekin jolasten da objektu bat trukatuz, esate baterako, pilota batekin paseka arituz.

Besteekin elkarrekintzan aritzea eskatzen dute, besteak egiten duenari adi egotea, jolaserako erabiltzen den objektuarekin biak adi egotea, txanden sekuentzia bati jarraitzea. Hauek dira jolasa egituratzeko oinarrizko zenbait jarraibide:

- Erakartzen duen zerbait erabiltzea.
- Lehendabizi heldu batekin testuinguru seguru batean: ahalik eta egituraketa zorrotzena.
- Helduarekin jarraitzea baina horren egituratua ez den testuinguru batean, akatsen bat onartuz.
- Ondoren adiskideekin testuinguru seguru batean: berriz ere, ahalik eta egituraketa zorrotzena.
- Eta adiskideekin segurtasuna murriztuz.

d) ***JOLAS SINBOLIKOAREN EDO FIKZIOZKOAREN HASTAPENA***

AEN nahasmendua duten ikasleek zailtasunak dituzte irudimenarekin eta abstrakzioarekin. Horren ondorioz, zailtasunak izaten dituzte jolas sinboliko edo fikziozkoaren garapenean.

AEN nahasmendua duten ikasleekin hasteko modurik errazena taldearen barnean banakako jarduerak egitea da.

- Gorputzaren beraren mugimenduarekin hasita. Saioen hasieran, **mugimendua fikzioekin lotzeko aprobetxa daiteke.**
- **Fikzioa materialekin.** Jolaserako erabiltzen diren objektuei fikziozko tasunak emanez edo horiek irudimeneko beste batzuekin ordeztuz
- **Irudimenezko objektuekin jolastuz.** Adibidea: irudizko soka batekin jauzi egitea.
- **Atsegin dituzten jarduerak sinbolizatuz.** Adibidea: txirrinduan ibiltzea, perretxikoak biltzea, erraketarekin jolastea, etab.

e) ***ARAU BIDEZKO JOLASA***

Jolas horietan ere gutxienez bi parte-hartzaile daude eta zenbait arau jarraitu behar dira. Jolasaren arauak oso txikitatik lantzen hasi beharko lirateke erritu bilakatutako mugimendu errepikakorrekin, oso arau errazekin. Eta eskolan, arauak dituzten jolasek sozializazioa dakarte. AEN nahasmendua duten ikasleekin garatzeko oso jolas konplexuak dira eskola kiroleko saio baten barnean, izan ere, **arauak abstraktuak dira eta nolabaiteko sinbolizazioa ezinbestekoa da:**

- **Imitazio bidez ikasten da.**
- **Ez dira aldagaitzak,** denbora gutxira aldatu egiten dira.
- **Egin azalpenerako baliagarri izan daitezkeen piktogramak,** jolas askotako ohiko arauak azaltzeko. Ezinezkoa da arau guztietarako piktogramak izatea. Adibidea: *harrapatzea, ihes egitea, ezkutatzea, etxea bilatzea, baloiak hartzea, etab.*
- **Jolas eremuak ongi zedarritzea** (konoak, pikotxak, adreiluak edota sokak erabiliz…).
- **Koloredun petoekin bereiztea** taldeak (daudenean) edo jolasean rol ezberdinak bereiztea, nahiz eta ikasle kopurua urria izan.
- Jolas baten **hasieran komenigarria da ahalik eta gehien sinplifikatuz aritzea jolasaren esentzia mantenduz. Beranduago, saioek aurrera egin ahala, eboluzioak ere aurrera egingo du pixkanaka.**
- Eta **funtsezkoa izango da AEN nahasmendua duten ikasleen, monitoreen eta adiskideen laguntza hura jolasetan sar dadin.**

5.5.3. Imitazio bidezko ikaskuntzaren ezaugarriak

Imitazio bidezko ikaskuntza autismoaren espektroko nahasmendu (AEN) motaren bat duen edozein haurren ikaskuntzan mekanismo uneko eta oinarrizkoetako bat da. Horren garrantzitsua da, ezen imitazioko tekniken zailtasun handienek ez baitute eragotzi behar horiek erabiltzea, izan ere, ezinbestekoak dira ikasle horien garapen fisiko, pedagogiko eta ahozko (komunikazio) egokiari begira.

BEHAKETAREN BIDEZ IKASKUNTZA-PROZESUAK

Autismoa duten pertsonentzat oso zaila da beste pertsonarengan eta hura egiten ari denarengan arreta ipintzea. Hori dela eta, imitazio bidezko jardueretan arreta berezia ipini behar da prozesu hauetan:

1. **Arreta-prozesuak**

   Ikasleak eredu denaren jokabidearen ezaugarri garrantzitsuenei erreparatu behar die.

2. **Atxikimendu-prozesuak**

   Behaketaren bidez eskuratutako informazioa atxikitzearekin lotzen da, ondoren haurrak portaera erreproduzitu dezan.

3. **Mugimendua erreproduzitzeko prozesuak**

   Ikasitako portaera erreproduzitu ahal izateko, ezinbestekoa da ikasleak hura egin ahal izateko gutxieneko mugimendu-gaitasunak izatea.

4. **Motibazio- eta akuilatze-prozesuak**

   Ikasleak pizgarri egokia jasotzen badu soilik islatzen da jokabide berria. Hau da, portaera erreproduzitu dadin norbanakoak hura indartu egingo denaren esperientzia izan beharko du.

IMITAZIOA AUTISMOA DUTEN HAURRENGAN

Imitazio bidezko ikaskuntza zailagoa da autismoa duten haurrengan. Hori dela eta, irakaskuntza eraginkorra izan dadin, **oso garrantzitsua da imitatzeko ereduak,** hau da, **monitoreek, profil hau izatea:**

- **Errefortzua emateko gaitasuna**

  Funtsezkoa da konfiantza eta afektua transmititzea eta proposatzen ditugun lanketen ondoren errefortzu positiboak ematea.

- **Agintaritza erakustea**

  Frogatuta dago, ez indarrarekin, baizik eta eginahalarekin eta asertibotasunarekin, nagusitzeko gai diren monitoreak gehiago imitatzen direla, izan ere, jarraibide eta eredu sendo modura ikusten dituzte, segurtasuna eta lasaitasuna emanez.

- **Ereduaren eta behatzailearen arteko antzekotasuna**

  Posible baldin bada, monitorearen eta autismoa duten ikasleen arteko adinean alde handirik ez egotea komeni da, modu horretan, imitazioko jarduerak martxan jartzeko lagungarri izango den lotura bat sortuko da.

- **Zintzotasuna inspiratzea**

  Asko kostatzen zaie konfiantza hartzea, eta beti agertzen dira errezeptiboago, zintzoa eta konfiantzazkoa iruditzen zaien eredu baten aurrean.

Halaber, oso garrantzitsua da jardueren hautaketa. Haur bakoitzaren adin eta ezaugarrien arabera egokiak eta indibidualizatuak izan behar dira.

5.6. KIROL MODALITATEAK

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN
urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan

Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondoa, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpoloa.

16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.

Nazioarteko Batzorde Paralinpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke ***hemen***.

GIPUZKOAN, haur zein gazteek kirola egiteko aukera ugari dituzte.

- Harreman psikomotrizitatea, kirol anitzaren hastapena, naturan egiteko esperientzia ezberdinetarako hastapena. 12 urtetik aurrera kirol ezberdinak egin ditzakete gure klubetan:
- TALDEKAKO KIROLA: Saskibaloia, Futbola, Errugbia, Soafballa.
- BANAKAKO KIROLAK: Atletismoa, Igeriketa, Txirrindularitza, Eskrima, Pilota, Arrauna, etab.
- BORROKAKO KIROLAK: Karatea eta Judoa.
- KIROLA NATURAN: Mendi-irteerak, Surfa, Eskalada, Padel-sub, Urpekaritza.
- MUSIKA ETA ARTE JARDUERAK: Dantza garaikidea, Gimnasia erritmikoa, Zirkoa, Sormena eta mugimendua, etab.

Surf inklusiboko jardunaldia

11.4.3. T.N. Buruko nahasmendua duten pertsonak

Atletismo egokituko eskola FGDA

1. DEFINIZIOA

Nahasmendu bat sintoma, ekintza eta portaera batzuen deskribapena da eta **buruko patologia eta nahasmenekin lotuta egon ohi da.** Osasunaren esparruan buruko nahasmendu esapidea erabiltzen da gaur egun psikopatologian garrantzitsuenak diren bi sailkatze-sistemetan, batez ere, etiologia biologikoa argi frogatuta ez dagoenean: *IOsasunaren Mundu Erakundearen CIE-10 eta buruko nahasmenduen eskuliburu diagnostiko eta estatistikoa (DSM-5) azken hori American Psychiatric Association elkartearena.*

Buruko nahasmendua, alterazio emozional, kognitibo edota portaerakoa da, non oinarrizko prozesu psikologikoak kaltetuta geratzen baitira esate baterako, emozioa, motibazioa, kognizioa, kontzientzia, portaera, pertzepzioa, sentsazioa, ikaskuntza, lengoaia, etab., **horrek zaildu egiten du pertsona bizi den inguru kultural eta sozialera egokitzea** eta ondoeza subjektibo motaren bat sorrarazten du.

Buruko nahasmendua munduan hedadura oso handia duen errealitate sozial bat da, hala kasuen intzidentzia eta prebalentziari begira, nola horrek dakarren desGAITASUNARI begira.

Populazio osoaren % 3an eragiten du, gutxi gorabehera. Are gehiago, Espainian populazioaren % 25 inguruk buruko nahasmendu motaren bat du diagnostikatuta bizitzako uneren batean, 26-45 bitarteko adinean intzidentzia azpimarragarria izanik. Gainera, gaixotasun honek eragin zuzena du familian. Beraz, areagotu egiten da arazo honekin nolabaiteko harreman zuzenean bizi diren pertsonen portzentajea.

Buruko nahasmendua duten pertsonek historikoki kolektibo diskriminatuenetako bat osatu dute, eta oso gutxi ulertuak izan dira; gizartearen begietara ikusiezin. Pertsona horiek beren egunerokotasunean bizitza politiko, ekonomiko, kultural eta sozialean zeharo sartu eta parte hartzeko gainditu beharreko oztopoak izaten dituzte aurrez aurre. Alde batetik, **gaixotasunak berak motibazioare-**

kin lotutako gabeziak eta zailtasun kognitiboak eragiten dituen sintomak agertzen ditu egunerokо jardueren garapenean eragiten dutenak eta, beste alde batetik, **buruko nahasmenduaren inguruko estigmak** egoera horiek larriagotu egiten ditu nabarmen eta gizartearen ukazioa eta diskriminazioa dakarte.

Badira buruko nahasmenduarekin lotutako aurreiritziak, kaltetutako pertsona alferkeriarekin edo arriskutsu izatearekin lotzen dutenak, eta bere portaeraren erruduntzat ipintzen dutenak. Aurreiritzi horiek direla eta, informaziorik eza eta ezjakintasunarekin lotuta, gainera, kolektibo horrek gizarteratzeko duen gaitasun eta aukerari buruzko ezkortasuna areagotu egiten da.

Horrenbestez, buruko nahasmendua duten pertsonak **gizarte zaurgarritasun handiko** eta mendekotasunezko egoera batean bizi dira beren desGAITASUNAREN ondorioz. **Laguntza ugari eta anitzak behar dituzte** (zerbitzuak, baliabideak, programak) gizarte barnean bizitza duin bat izateko.

Ariketa fisikoa aukera handia da kolektibo horrentzat, izan ere, luzetako eta zeharkako ikerketa askok erakutsi dutenez, ariketa bera prebentziozko estrategia bat da eta buruko nahasmenduak tratatzeko ikuspuntu lagungarria dakar.

Ez dago nahikoa ebidentzia zientifiko ariketak buruko patologiaren aurrean duen ahalmena erakusteko. "Saiakera egin da jarduera fisikoak buruko osasunaren gainean duen eraginaren **kausalitate biokimikoa** ezartzeko, behin betiko emaitzarik gabe". Haatik, " ebidentzia aurkitu da jarduera fisikoaren inguruan **sortzen den babes sozial eta konpromisoak** gogo-aldartean ikusi izan diren aldaketen eraginak neurri handi batean azal dezaketela dioena".

Gaur egun mekanismo fisiologiko zehatzik ezagutzen ez bada ere, ariketa egiten dugunean gure organismoan gertatzen denaren inguruko zantzu eta pista oso baliotsuak daude. Kontu jakina da ariketa fisikoak "bizi-kalitatea eta ongizate orokorra hobetu egiten dituela".

Eragin onuragarri horretan inplikatutako mekanismo zehatzei dagokienez, hipotesi baten arabera **neurotransmisore nagusienetako zenbait** (neuronek elkarren artean komunikatzeko erabiltzen dituzten substantziak) aktibatu egiten dira jarduera fisikoarekin. Hormona hauek izango lirateke:

JARDUERA FISIKOAREKIN AKTIBATZEN DIREN HORMONAK	
SEROTONINA	Serotonina garrantzizko sentitzen garenean sakabanatzen den hormona da. **Gure autoestimua eta gure konfiantza areagotu egiten ditu.** Kirola egiteak hura askatzea bultzatzen du, izan ere, erronkak gainditzea inplikatzen du eta indartu egiten du **gure burua identifikatzeko erabiltzen dugun kolektibo bateko kide izatearen sentipena.** Ez alferrik, depresioa eta herstura duten pertsonek hormona horretan oso maila apalak agertzen dituzte.
ENDORFINA	"Endorfinak garunean eragiten du **analgesiko bat balitz bezala**". Berez, sarritan *morfina natural* esaten zaio. Ariketarekin sakabanatu egiten da, erlaxazio egoera bat emanez. Hura askatzea bereziki onuragarria da estresaren eta beldurraren aurrean.
DOPAMINA	Hau da **plazeraren neurotransmisore** nagusia. Zerbaitek akuilatu edo ongi sentiarazten gaituenean sakabanatzen da. Kirolean, erronkak gainditzeak edo beste pertsona batzuen onarpenak plazera eragin diezagukete eta horrek **ekinean jarraitzera bultzatzen gaitu.**
OXITOZINA	Hormona hau arduratzen da **lotura emozional eta afektiboak orekatzeaz.** Kirola eginez hormona hori sakabanatzea ahalbidetzen duten pertsonen arteko harremanak finkatzen dira.

Asko dira jarduera fisikoak buruko nahasmenduetan dituen eraginak aztertzen dituzten ikerketak. Ikerketa horietako gehienek erakutsi dutenez, ariketa fisikoak eragin positiboak izan ditzake osasun eta sasoi fisikoaren aldagai askoan, horien artean daude honakoak: oreka, giharretako indarra, gaitasun aerobikoa, gorputzeko pisua eta gorputzaren osaeraren portaera ezberdinak. Modu horretan, beren eguneroko lanak egiteko gaitasuna areagotu egiten da pertsona horiengan, (Bartlo, 2011.Nork aipatua: Moreno Campos, A. 2014).

Aurrez aipatutakoaz gain, jarduera fisikoak bestelako onurak dakartza, fisikoak ez direnak oso-osorik, adibide batera, jarduera fisikoaren onarpenak eta harekiko atxikimenduak autoestimua, sozializazio, herstura eta bizi-kalitatearen adierazle ezberdinak hobetzea dakar parte-hartzaileen eta senideen artean, (Hartdoy 2011, nork aipatua: Moreno Campos, A. 2014).

2. SAILKAPENA

Buruko nahasmendu ugari dago, bakoitza adierazpide ezberdinekin. Oro har, pentsamenduaren, pertzepzioaren, emozioen, portaeraren eta gainerakoekiko harremanaren alterazioen konbinazio bat dute ezaugarri. Horien artean daude **herstura, afektibitate-nahasmendu bipolarra, eskizofrenia** eta beste zenbait **psikosi**, dementzia, desGAITASUN intelektualak eta garapenaren nahasmenduak, esate baterako, Autismoaren Espektroko Nahasmenduak.

3. BURUKO NAHASMENDU MOTA ZENBAIT

Neurogarapenaren nahasmenduak (ikus aurreko kapitulua)

Espektro autistaren nahasmendua (ikus aurreko kapitulua)

Eskizofreniaren espektroa eta bestelako nahasmendu psikotikoak

Eskizofrenia patologia enigmatikoa da eta diagnosi zaila duena, izan ere, normalean nerabezaroan eta helduaro goiztiarrean agertu ohi da, gazteek azturak aldatu eta bizitza sozial berri bati ekiten diotenean.

Nahasmendu bipolarrak eta lotutako nahasmenduak

Kronikoa edo episodioak izan ditzakeen (zenbaitetan gertatzen da, denbora-tarte irregularretan) buruko nahasmendu bat da. Norbanakoak autoestimu handia izatetik depresioko faseak pairatzera pasatzen dira. Orokorrean, ez dute beren ahaideekiko mendekotasun emozionalik. Honatx zenbait alderdi: porrot akademiko edo okupazionala, eskola ukazioa, gizarte isolamendua, substantzia kaltegarrien abusua edo norberaren burua kaltetzeko jokabideak.

Depresiozko nahasmenduak

Funtzionaltasun bat eteteko moduko intentsitate edo iraupena duen tristezia da ezaugarria eta, zenbaitetan, jarduerekiko ernatutako interes edo plazera urritzea.

Kirol anitzaren topaketak FGDA

Ariketa fisikoak hipoeremuaren (ikaskuntzaz eta memoriaz arduratzen da) garuneko bolumena areagotu egiten du, zitokin batzuen odol mailak areagotu egiten ditu eta neurotransmisioan eragiten du depresioa diagnostikatutako pazienteengan.

Hersturaren nahasmenduak (Antsietatea)

Herstura beldur, izu eta kezka sentimendu bat da. Izerdia eragin dezake, artega eta egonezinik sentiaraztea eragin dezake, eta palpitazioak izatea. Estresaren aurreko erreakzio normala izan daiteke. Adibidez, herstura senti dezakezu lanean arazo zail bati aurre egin behar diozunean, azterketa bati ekin aurretik edo erabaki garrantzitsu bat hartu aurretik. Herstura egoera bati aurre egiteko lagungarri izan badaiteke ere, energia gehigarria eman eta kontzentratzeko laguntza emanez, hersturako nahasmenduak dituzten pertsonentzat beldurra ez da aldi batekoa eta egoerak gain hartzea eragin dezake.

Ariketa fisikoko programa batek eragin onuragarriak ditu hersturako nahasmenduak dituzten pazienteengan. Hobekuntza nabarmenenak ariketa erritmiko, aerobiko eta arnasketako programak egiten dituzten pazienteengan nabaritzen dira, eta gihar multzo handiak erabiltzen dituztenengan (besteak beste, igeriketa, trotea, oinez ibiltzea, txirrindularitza), intentsitate baxu eta moderatu bitartekoak.

Mugako Nortasunaren Nahasmendua

Mugako Nortasunaren Nahasmenduak (MNN) norberaren irudiko, bulkaden kontroleko, afektuarekin lotutako eta pertsonen arteko harremanetako ezegonkortasun patroi iraunkor bati egiten dio erreferentzia. Patroi horrek berekin dakartza gogo-aldartea biziki berraktibatzea, muturreko joera bulkadatsua, norberaren burua lesionatu edo bere buruaz beste egiteko portaera errepikakorrak, besteekiko eta norberarekiko pentsamendu eta ekintza anbibalenteak, pertsonen arteko harreman kaotiko eta intentsuak, hutsune eta asperdura sentimenduak.

Eskizofreniaren espektroa eta bestelako nahasmendu psikotikoak

Larritzat katalogatu ohi diren buruko nahasmenduak dira. Pairatzen duten pertsonek ez dute errealitatea argi ikusten eta inguruarekiko harremana galdu egin ohi dute. Esate baterako, norbaitek beren pentsamenduak irakurri egiten dituela edo norbait une oro atzetik dutela pentsa dezakete.

Eldarnioak eta haluzinazioak dira sintoma ohikoenak.

Ariketa aerobiko entretenigarri, dibertigarri eta jende gehiagorekin partekatua maiztasunez sartu behar da paziente horiek tratatzeko programetan.

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

BALIABIDE ESTRATEGIKOAK

Aurrez azaldutako guztia kontuan izanik, zentzuzkoa dirudi jarduera fisikoa buruko nahasmenduei diziplina anitzetik heltzeko osagarri paregabe modura planteatzea. Argi izan behar dugu lehendabiziko helburua pertsona hori jarduera fisikora atxikitzea lortzea dela, horrenbestez, ezinbestekoa da zehatz-mehatz gainbegiratutako entrenamendu batetik abiatzea, faktore hauek bereziki azpimarratuz: **motibazioa, ulermena eta entrenamendurako programara atxikitzea eragin dezaketen beste zenbait.**

Norbanako horiekin jarduera fisikoa egiten denean kontuan hartzeko beste premisa bat da **ariketak ulertzeko behar duten denbora zenbaitetan nahi baino gehiago luzatzen dela, beraz, ahalik eta ariketa errazenak planteatu behar ditugu eta ez dugu gehiegi aldatu behar entrenamenduaren dinamika.**

Lan fisikoaren eduki nagusiak pertsonaren beraren ezaugarri indibidualek oso baldintzatuta egongo dira baina, oro har, **gomenda ditzakegu bihotz eta arnasketako erresistentziazko lana; edozein ariketa fisiko edo kirol jarduera, besteak beste, oinez ibiltzea, trotean aritzea, pedalei eragitea edo igeriketa egitea, musikaren erabilera oso baliabide atsegin eta eraginkorra izanik.**

Giharretako indarra lantzeko, gomendagarria beti gihar multzo handiak lantzea da, beste behin, Kirolaren Medikuntzako Amerikako Eskolak **errepikapen maximo baten % 70-80 bitartean entrenatzea gomendatzen du, astean 2 egunez, eta saio bakoitzeko 8-12 errepikapeneko 3 serie eginez.**

Malgutasuna ere halako saioetan gehien erabilitako edukietako bat izan behar da, astean 2 edo 3 egunez, eta artikulazioen anplitudea mantendu eta hobetzeko helburuarekin, modu horretan jarduerarik eza fisikoaren ondoriozko gelditasunak ekidinez.

Garrantzitsua da entrenamendua psikomotrizitate jardunekin osatzea Berezko Motrizitate Jardueraren testuinguruan, sormena mugarik gabe lantzea, irudimena eta maila sinbolikoa libreki adieraziz" (Lapierre eta Aucouturier, 1980, nork aipatua: Mendiara Rivas, J. in 2008).

Senderismo inklusiboa Gipuzkoako Mendi Federazioa eta FGDA.

5. AHOLKU METODOLOGIKOAK

Ez dago eraginkorragoak diren kirol diziplinarik nahasmendu psikiatrikoen aurrean. Garrantzitsuena kirola **pertsona bakoitzaren adinera, gaitasunetara eta premietara egokitzea** eta egiten duenak arrakasta esperimentatu ahal izatea da.

Kirol modalitateei dagokienez, esan dezakegu bakarkako ariketak hainbat trebetasun hobetzen dituela, esate baterako, **independentzia edo norbere burua gainditzea**, eta kirol kolektiboak, batez ere, **pertsonen arteko harremanak**. Eta garrantzitsua da biak uztartzea, era berean, kirolariaren motibazioaren arabera.

Buruko nahasmendua duten pertsonentzako jarduera fisiko eta kiroleko programek ezinbestez:

- **Parte-hartze aktiboa sustatu behar dute** buruko nahasmendua duen pertsonaren komunitatean.

- **Ezaugarri indibidualak aintzatetsi behar dituzte**, plan indibidualizatuak eginez eta pertsonarentzat motibagarriak diren jarduerak burutuz.

- **Pertsonaren autonomia indartu behar dute**. Kirola garapen pertsonalerako bitarteko gisa.

- **Gizarte bazterkeria murriztu behar dute**, kirola sozializatzeko abagune gisa hartuta.

- **Autoestimua** eta **norberaren buruarekiko kontzeptua hobetu behar dute**.

- B**uruko nahasmendua duten pertsonei heziketa fisiko orokorra lantzea komeni zaie, bizi- ohitura osasuntsuak barneratuz**. Jarduera fisikoa zein testuingurutan burutzen den zaindu behar da, osasunean erreferente positiboak emanez (eredu ematea).

- **Gizarteratzea ahalbidetu behar zaie**. Komunitateko parte sentitzea, espazioak eta bizipenak partekatuz. Nahitaezkoa da komunitateko eragile eta sektore ezberdinak inplikatzea.

- **Profesionalen eta erreferentziazko pertsonen** arteko koordinazioa bultzatu behar dute, elkarri aholku emanez.

Haur eta gazteengan buruko nahasmendua adieraz dezaketen zenbait zantzu:

- Kasketak izaten dituzte maiz edo denbora gehienean oso suminkor egoten dira.
- Errepikakorrak dira beren ekintza negatiboetan baina ez dira ondorioez guztiz jabetzen.
- Sarritan beren beldur edo kezkez hitz egiten dute.
- Sabeleko minez edo buruko minez kexa daitezke maiz arrazoi mediku ezagunik egon gabe.
- Mugimenduan daude etengabe eta ezin dira geldirik egon (bideoak ikusi edo bideo-jokoetan jolasten ari direnean izan ezik).
- Gehiegi edo oso gutxi lo egiten dute: amesgaiztoak izaten dituzte maiz edo egunean zehar logura direla dirudi.
- Ez dute beste haurrekin jolasteko interesik edo lagunak egiteko zailtasunak dituzte.
- Arazo akademikoak dituzte edo berriki beren kalifikazioak okertu egin dira.
- Beren ekintzak errepikatzen dituzte edo gauzak askotan egiaztatzen dituzte zerbait txarra gertatuko delakoan.

Helduengan buruko nahasmendua adieraz dezaketen zenbait zantzu:

- Gozamena eragiten zien gauzekiko interesa galdu dute.
- Energia gutxi dute.
- Lo gehiegi edo gutxiegi egiten dute, edo egun osoan zehar logura daudela dirudi.
- Denbora gehiago ematen dute bakarka eta lagun edo ahaideekin jarduera sozialak saihestu egiten dituzte.
- Pisua irabazteko beldurra dute edo dieta edo ariketa gehiegi egiten dute.
- Beren burua lesiona dezakete.
- Zenbaitetan aztura ez osasuntsuak izaten dituzte: erretzea, edatea edo drogak kontsumitzea.
- Jokabide arriskatu edo suntsitzaileetan parte hartzen dute bakarka edo lagunekin.
- Pentsamendu negatiboak izaten dituzte.
- Energia eta jardun oso handiko aldiak izaten dituzte eta ohi dena baino askoz ere lo gutxiago egitea behar dute.
- Norbait beren burua kontrolatzen saiatzen ari dela nabari dezakete edo beste pertsona batzuek entzun ezin ditzaketen gauzak entzuten dituztela.

Sentsibilizazio jardunaldia GKEF

JOKABIDEAREN ETA NORTASUNAREN NAHASMENDUAREKIN LOTUTAKO KASUETARAKO AHOLKUAK:

- **Funtsezkoa da nahasmendu horiek ulertu eta tolerante eta ulerkorrak izatea.**
- Normalean **ez dira beren ekintzek izan ditzaketen ondorioez jabetzen.**
- **Jarrera on bat sustatu eta txalotzea, onarpenak transmititzea, adoretzea, errefortzu positiboak ematea.** Baina **jarrera oker baten aurrean ere esan egin behar da.**
- **Garrantzitsua da beren burua hobeto ezagutzeko lagungarri izango zaien informazioa ematea**, izan ere, asko kostatzen zaie beren portaerak zehaztea eta egin duten horretaz jabetzea edo egiten duten hori besteek nola ikusten duten konturatzea.
- **Arreta eman behar bazaie, hobe da bakarka egitea**, taldea aurrean egon gabe, eta leuntasunez, izan ere, ohikoa izaten da irrigarri geratzearen sentipena izatea. Taldearen aurrean egiten baldin bada, era berean, jarrera defentsiboa har dezakete eta portaera hori errepika dezakete behin eta berriz.
- **Zenbat eta errazagoa izan zure lengoaia, orduan eta gehiago ulertuko zaitu**.
- **Hala erantzukizunak nola mugak beharrezkoak dira**, izan ere, egitura eta segurtasuna ematen dizkie.
- **Plangintza hasieran aipatu**, ustekabe handirik izan ez dezan eta jarduera bere buruan hobeto egituratu dezan.
- **Informazioa sinplifikatu. Zenbait euskarri erabil ditzakegu, eskemak edo marrazkiak kasu.**
- **Haiekiko zehazki zer espero den jakiteak konfiantza ematen die.**
- **Mugimenduarekin lotutako jarduerak sustatu, izan ere, energia gehigarria kanporatzen laguntzen die.**
- **Bere portaera indartzeko** baliabide bat izan daiteke **saioan zehar erantzukizunak ematea.**

6. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

6.1. Instalaziorako sarbidea

Garrantzitsua da aldez aurretik instalazioak aztertu, zein gauza egokitu daitekeen ikusi eta kirol eremuak izan ditzakeen balizko oztopoak identifikatzea. Buruko nahasmenduaren kasuan, garrantzitsua da ibilbideak **intuitiboak izatea edo jarraitzeko bideak behar bezala seinaleztatuta egotea. Orientazio-sistema on bat erabili beharko litzateke, piktograma bidezko edo irakurketa errazeko sistema batekin, pertsona guztiek orientatzeko aukera izan dezaten**. Baliabide horiek erraztaileak dira populazio guztiarentzat.

6.2. Espazioa

Espazioa ez da garrantzitsua, baina edozein pertsonarentzat lagungarri izango da beti motibazioari begira espazioa irisgarria, intuitiboa, argia, aireztapen onekoa eta atsegina izatea.

6.3. Materiala

Garrantzitsua da **erabiltzaileen motibazioa hobetzen lagun dezaketen materiala sartzea jarduerekiko atxikimendua hobetzeari so**. Horregatik, ezinbestekoa da jarduera ezberdinak ezagutzen joatea pixkanaka eta, era berean, arreta eta jarduera fisikorako motibazioa bultzatzen duten material ezberdinak eskainiz.

6.4. Araudia

Araudiari dagokionez, kontuan izan behar dugu **zenbaitetan pertsona batzuek kontzentratzeko dituzten zailtasunek jolasaren arauak ulertzea eragozten dutela.** Egonarria izan behar dugu eta ariketa, jolas eta arau bakoitza ongi azaltzen saiatu behar gara. Eta ulertu dutela ziurtatu behar dugu. Zenbaitetan, nahasmen mentalaren ondorioz, beharrezkoa izan daiteke taldetik aparte azalpenak ematea edo, are, arbelak edo marrazkiak erabiltzea.

6.5. Orientabide didaktikoak

Egungo erronketako bat gizartea buruko nahasmendua duten pertsonen inguruan sentsibilizatu eta informatzea da. **Horregatik, garrantzitsua da gizarte sentsibilizazioko eta gizarteratze eta inklusioko proiektuen sorrera bultzatzea kirol jarduerak garatuz,** izan ere, kirola horretarako tresna onena dela ulertzen da, gauza jakina baita kirola onuragarria dela edozein pertsonaren osasunerako, estresa asko murriztuz eta autoestimua areagotuz.

KIROL JARDUERAK PERTSONA ASKOREN
BIZI-KALITATEA HOBETZEN DU, OSO BEREZIKI
BURUKO NAHASMENDUREN BAT DUTEN PERTSONENA,
baliagarri zaigu
berezko gaitasun eta motibazioak deskubritzeko,
ekintzak berreskuratzeko, gizarte harremanak indartzeko,
komunitate barnean gizarteratzea sustatzeko,
bazterkeria arriskua murriztu egiten du,
esperientziak trukatzeko espazio bat sortzen du,
autoestimua areagotzen du
eta kirol jarduerak ematen dituen denbora libreaz
eta ongizateaz gozatzeko aukera ematen du.

6.6. KIROL MODALITATEAK

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK
urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan

Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondoa, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatloia, Vela, Boleibola, Waterpoloa.

16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.

LNazioarteko Batzorde Paralinpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke ***hemen***.

GIPUZKOAN, haur zein gazteek kirola egiteko aukera ugari dituzte.

- Harreman psikomotrizitatea, kirol anitzaren hastapena, naturan egiteko esperientzia ezberdinetarako hastapena. 12 urtetik aurrera kirol ezberdinak egin ditzakete gure klubetan:
- TALDEKAKO KIROLA: Saskibaloia, Futbola, Errugbia, Soafballa.
- BANAKAKO KIROLAK: Atletismoa, Igeriketa, Txirrindularitza, Eskrima, Pilota, Arrauna, etab.
- BORROKAKO KIROLAK: Karatea eta Judoa.
- KIROLA NATURAN: Mendi-irteerak, Surfa, Eskalada, Padel-sub, Urpekaritza.
- MUSIKA ETA ARTE JARDUERAK: Dantza garaikidea, Gimnasia erritmikoa, Zirkoa.

12.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Aguado Monjas, R., Ponce Garzarán, A., & Gea Fernández, J. M. (2015). *La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias.* Retos (Vol. 28).

Aguado Monjas, R. (s. f.). *El deporte en la escuela. reflexiones previas*. La importancia de la justificación coherente de su uso, 213-218.

Ainscow, M., Echeita. G. (2010). *La Educación inclusiva como derecho, Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente.* Actas II Congreso Iberoamericano de Síndrome de Down. Un marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de sistemas de educación incluyentes. Granada.

Almagro-Torres, B. J. y Giménez Fuentes Guerra, F. (2008). *Los valores personales y sociales en jóvenes deportistas* (10-12 años). Revista Digital EF deportes. Buenos Aires.

Aragón Arjona, S., Valdivieso Fernández, I. (2007). *Deficiencia auditiva y deporte.* ***http://www.efdeportes.com/*** Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 110 - Julio de 2007

Arnáiz, P. (2003). *Educación Inclusiva: Una escuela para todos.* Málaga, Aljibe.

Arribas Cubero, H., & Fernández Atiénzar, D. (2015). *Deporte adaptado y escuela inclusiva* (1st ed.). Barcelona: Graó.

Artigas-Pallares, J., Paula, I. (2012). *El autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger.* Rev. Asociación Esp. Neuropsiq. vol.32 no. 115 Madrid. ***http://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352012000300008***

Barthélémy, C., Fuentes, J. and Howlin P. and Van der Gaag R. (2020). *Persons with autism spectrum disorders Identification, Understanding, Intervention.* Autism Europe.

Bastian Ignacio Carter, T. (2012). *La integración del alumnado inmigrante en el programa de deporte escolar de Segovia.*

Booth, T., & Ainscow, M. (2002). *Índice de inclusión: desarrollando el aprendizaje y la participación en las escuelas.*

Booth, T., & Ainscow, M. (2011). *Guía para la Educación Inclusiva Desarrollando el aprendizaje y la participación.*

Black, K., & Stevenson, P. (2011). *The inclusion spectrum*. [online] ***http://theinclusionclub.com***

Cansino, J.A. (2016). *Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores*. Deporte Inclusivo.

Carter-Thuillier, B., Carlos, J., & Arribas, M. (s. f.). *See profile*. Recuperado a partir de ***https://www.researchgate.net/publication/316170036***

Castejón, F. J., & López Ros, V. (2002). *Consideraciones metodológicas para la enseñanza y el aprendizaje del deporte escolar.* Tándem, 7

Castro Núñez, U. Hernández Moreno, Rodríguez Ribas, J. (2008). *De cómo separar los elementos de la lógica interna y de la lógica externa*. GEIP (Grupo de Estudio e Investigación Praxiológico). Departamento de Educación Física. Universidad de Las Palmas de G.C.

Ceballos Villahoz, Itziar; Casanova Martín, Resu (2017). *La función y el valor del deporte en AVIFES*. Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 65, 124-140

Chamero Muñoz, M., & Fraile García, J. (2017). *Educación y deporte: relaciones, construcciones e influencias mutuas*. ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO, 5(9), 55

COE (1994). *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*.

COE (2014). *La inclusión en la Actividad Física y Deportiva*. Comité Paralímpico Español. Ed. Paidotribo.

Collicot, J. (2000). *Posar en pràctica l'ensenyament multinivell: estratègies per als mestres*. Suports: Revista catalana d'educació especial i atenció a la diversitat, 4(1). 87-99. ***http://www.raco.cat/index.php/Suports/article/view/102003/141934***

Comisión Europea/EACEA/Eurydice (2013). *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea

Connie Kasari, Stephanny FN, Freeman, Tanya Paparella (2000). *Early intervention in autism: Joint attention and symbolic play*. International REview of REsearch in Mental REtardation. Voluma 23. Bustosn

CSD (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Currículum de Educación Básica: ***Heziberri Euskadi 2020***.

David Sanz y Raúl Reina (2012). *Actividades Físicas y Deportes Adaptados para Personas con Discapacidad.* Ed. Paidotribo.

Diego Luque Parra; María Luque-Rojas (2013). *Necesidades Específicas de Apoyo Educativo del alumnado con discapacidades sensoriales y motoras*. Summa PISCOL. UST, vol.10, no2. Santiago.

Dietrich Martín; Klaus Carl; Klaus Lennertz (02/2001) *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo.

Douglas, K., & Carless, D. (2008). *Training or Education? Negotiating a Fuzzy Line Between What We Want and What They Might Need*. Annual Review of Golf Coaching, 1-13

Español, C. (2014). *La inclusión en la actividad física y deportiva* (1st ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo México.

Espínola Jiménez, A, Bensusan Martín, P. (2016). *La accesibilidad en el entorno para personas con disCAPACIDAD auditiva*. Auditio: Revista Electrónica de Audiología. Vol. 4, Núm. 2. Asociación Española de Audiología. Departamento de Derecho. Universidad de Granada. España.

Fejerman, N, Arroyo. H. (2013). *Trastornos motores crónicos en niños y adolescentes*. Ed. Panamericana.

Fernandez-Lasa, U. Nabaskues, I. Olasagasti, J. Usabiaga, O. (2018). *Talde arteko harremanen eragina jarduera fisiko inklusiboetan: pilotarien sinesmenak aztergai.* Ed: Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa (FGDA).

Fraile Aranda, A. (S.F.). *Educar en con y en deporte*.

Gomendio, M. (2000). *Educación Física para la integración de niños con necesidades educativas especiales.* Programa de Actividad Física para niños entre 6-12 años. Ed. Gimnos.

González Llorente, J. (S.F.). *Percepciones de los monitores participantes en el programa de deporte escolar en el municipio de Segovia* según el análisis comparativo de los cursos 2009/2010 y 2011/2012.

González Pascual, M. (S.F.). *Evaluación del funcionamiento de la implantación de un programa integral de deporte escolar en educación primaria en el municipio de Segovia*. Universidad de Valladolid.

Guía para garantizar la inclusion y la equidad en Educación. Objetivos de desarrollo sostenible 2020.

Hernández Moreno, J.P., Rodríguez Rivas. P., Castro Núñez, U. (1989). *De cómo separar los elementos de la lógica interna y de la lógica externa.* Revista Científica Digital. Acción Motriz.

Hernández Moreno, J. y Jiménez Jiménez, F. (2000). *Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I)*. Lecturas Educación Física y deporte. Revista Digital. Buenos Aires.

Inclusive education Canadá. Brunswick, New (1995). *Principios de una educación inclusiva*.

International committee of sporte of deaf (ICSD)

IMSERSO (2005). *Guía pregúntame por la accesibilidad y las ayudas técnicas*.

Jiménez, F. (2001) *Angel Rivière, referente obligado para todas aquellas personas implicadas en el estudio de los procesos de comunicación y educación.* Ed: Universidad de Girona.

Jiménez Herranz, B. (2013). *Evaluación del tercer curso de funcionamiento del programa integral de deporte escolar en el municipio de Segovia*.

Jiménez Herranz, B., López, V.M., Carlos, J., & Arribas, M. (2014). *Evaluación comparativa de resultados de un programa municipal de deporte escolar*. Comparative evaluation of results of a city youth sport program, 26, 15-20.

Jiménez Herranz, B., López Pastor, V.M., & Manrique Arribas, J.C. (2015). *La transformación de un programa de deporte escolar a través de la metodología comunicativa crítica: El consejo asesor*. Retos, 28, 178-183.

Latorre Román, P.A., Herrador, J. y Jiménez, M. (2003) *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Layne, T. E. (2014). *Competition within Physical Education: Using Sport Education and Other Recommendations to Create a Productive, Competitive Environment*. Strategies, 27(6), 3-7.

Libro de Actas: VI Congreso internacional Deporte Inclusivo. *Salud, desarrollo y bienestar personal*. Almería. Marzo. 2017

Lledró Cunill. E. (2009). *Guía de lenguaje para el ámbito del deporte.* Ed. EMAKUNDE / Instituto Vasco de la Mujer. Vitoria-Gasteiz.

López Ros, V., & Pradas Casas, R. (S.F.). *La enseñanza del deporte escolar: hacia un deporte más educativo*.

Luque, D y Luque-Rojas, M. (2013). *Necesidades Específicas de Apoyo Educativo del alumnado con discapacidades sensorial y motora.* Summa psicol. UST. vol.10 no.2 Santiago.

Manrique Arribas, J.C., López Pastor, V.M., Pérez Brunicardi, D., Monjas Aguado, R., Gea Fernández, J.M., Barba Martín, J.J., Suyapa Martínez, S., Vázquez Mayo, M., Álvaro Garzón, M., Torrego Egido, L., Gonzalo Arranz, A. (2011). *Diagnóstico de la situación del deporte escolar en la ciudad de Segovia*. Análisis de la información obtenida a través de los cuestionarios realizados a los escolares, monitores, profesores de EF y directores.

Manrique Arribas, J.C., López Pastor, V.M., Monjas Aguado, R., Barba Martín, J.J., & Gea Fernández, J.M. (2012). *Implantación de un proyecto de transformación social en Segovia (España): desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad*. Apunts Educación Física y Deportes, (105), 58-66.

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DCM-4 (1996). Ed. Masson.

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DCM-5 (2018). Ed. Panamericana.

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-5

María, R., Dirigido, H. S., Carlos, J., Arribas Víctor, M., & López, M. (2010). Universidad de Valladolid.

Martín, D. Carl, K. y Lehenertz, K. (2016) *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo.

Martín Barranco, M. (2019). *Ni por favor ni por favora: como hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado).* Ed. La catarata. Asociación los libros de la catarata.

Martínez Scott, S., Pérez Brunicardi, D., & López Pastor, V. (2012). *Diseño y desarrollo de un Programa Integral de Deporte Escolar Municipal*. Revista Pedagógica de Educación Física, 24.

Medina Valriberas, J. (S.F.). *El deporte escolar como actividad generadora de actitudes y valores*. Análisis de la observación realizada en los encuentros de la categoría alevín.

Mendiara Rivas, J. (2008). *La Psicomotricidad educativa: un enfoque natural*.

Mesibov, G y Howley, M (2010). *El acceso al currículo por alumnos con trastornos del espectro del autismo: uso del programa TEACH para favorecerla inclusión*. Educación inclusiva. Autismo. Ávila.

Monjas Aguado, R. (2013). El Pidemsg. *Una propuesta alternativa al modelo de deporte escolar tradicional*. ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte, 4, 29-56.

Mora, J. (2018). *Siete beneficios del deporte para personas con discapacidad*. Ed. Revista Vida Saludable.

Moreno Campos, A. 2014. *Introducción a la actividad física en personas con trastornos mentales*. On line education center.

Ocete, C., Pérez-Tejero, J., & Coterón López, J. (2015). *Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos/as con disCAPACIDAD en educación física*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 27, 140-145.

Ocete Calvo, C. (2016). *Deporte inclusivo en la escuela:* Diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con disCAPACIDAD en educación física, 567.

Oliver Coronado, J.F., Vázquez Altuna, J. y col. *Guía de trabajo para la formación en balonmano.* Real Federación Española de Balonmano. Consejo Superior de Deportes.

Ortuzar Oyanguren, I. (S.F.). *Misión, Visión, Valores y visión crítica desde la gestión escolar del deporte*.

Parlebas, P. (2017). *La aventura praxiológica.* Ciencia, acción y educación física (1st ed.). Raúl Martínez de Santos.

Pascual, M.G., Carlos, J., Arribas, M., & López, V.M. (2012). *Valoración del primer curso de implantación de un programa municipal integral de deporte escolar.* Evaluation of a Integral School-Sports Program first year development, 21, 14-18.

Penney, D., Jeanes, R., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2018). *Re-theorising inclusion and reframing inclusive practice in physical education*. International Journal of Inclusive Education, 22(10), 1062-1077.

Pérez Mate, V. (2014). *Evaluación del Programa de Actividad Física Jugada*, dentro del Programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia (PIDEMSG).

Pérez Tejero, J. Reina Vaíllo, R. Sanz Rivas, D. (2012). *La Actividad Física Adaptada para personas con disCAPACIDAD en España: perspectivas científicas y de aplicación actua*l. Centro de Estudios sobre Deporte inclusivo, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte INEF.

Pérez, J., Barba, M, García, L. (2013) (editores) *Deporte inclusivo en la escuela*. Publicaciones del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo. Universidad Politécnica de Madrid y Fundación Sanitas.

Plan marco para el desarrollo de una escuela inclusiva 2019-2022. Gobierno Vasco. Departamento de Educación.

Ochaita Alderete, E. (1983). *La teoría de Piaget sobre el desarrollo del conocimiento espacial*. Revista estudios de Psicología.

Qvortrup, A., & Qvortrup, L. (2018). *Inclusion: Dimensions of inclusion in education*. International Journal of Inclusive Education, 22(7), 803-817.

Ramírez, A. Sanz, L. Figueroa, A. (2007). *Estudio sobre hábitos deportivos en las personas con disCAPACIDAD en Gipuzkoa*. Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado. Diputación Foral de Gipuzkoa, Kutxa y Gobierno Vasco.

Reina Vaíllo, R. (2007). *La investigación en deporte adaptado: implicaciones metodológicas y el rol de las nuevas tecnologías.* Jornadas Técnicas Actividades Físicas y Deportes Adaptados en Madrid. Universidad de Extremadura.

Reina, R. (2014). *Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda*. Psychology, Society, & Education, 6, 55-67.

Ríos Hernández, M. (2003). *Manual de Educación Física Adaptada al alumnado con disCAPACIDAD*. Barcelona. Paidotribo.

Ríos Hernández, M. (2009). *La inclusión en el área de educación física en España*. Rev. Agora para la educación física y el deporte, Nº 9. Universidad de Barcelona.

Ríos Hernández, M. (2015). *565 juegos y tareas de iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad*. Paidotribo.

Robles-Rodríguez, J., Abad-Robles, M.T., Fuentes-Guerra, J.G., & Benito-Peinado, P. (2017). *Los deportes adaptados como contribución a la educación en valores y a la mejora de las habilidades motrices: la opinión de los alumnos de Bachillerato*. Adapted sports as a contribution to education in values and the improving motor skills: the opinion of high school students., 31, 140-144.

Sánchez Monge, M. (2019). *Así actúa el deporte frente a las enfermedades mentales.* Cuídate plus.

Sanz Rivas, D., & Reina Vaíllo, R. (2012). A*ctividades físicas y deportes adaptados para personas con disCAPACIDAD* (1st ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo México.

Seirul-lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Editorial Autor editor.

Suárez Díaz, A. (2007). *La Educación Física y el deporte escolar en la Región de Murcia*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 11, 26-32.

Suárez García, M. (2017). *Avances en inclusión deportiva: ¿Situación normalizada?.* Máster Universitario en Xestión do Deporte. Universidad de Vigo.

Unesco (2003). *Superar la exclusión mediante planteamientos integradores*.

WEB ORRIALDEETAKO ERREFERENTZIAK

Ararteko 6/2011, de 27 de octubre. (Defensor del pueblo)
http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1_2575_3.pdf

Arasaac. Gobierno de Aragón 2021. Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (*http://www.arasaac.org*), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Arribas, S. Artículo hábitos deportivos.
https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=340073

Convención de la ONU, (2006). Nueva York.
https://www.un.org/development/desa/disabilities-es/

Consulta de legislación y/o normativa.
http://athletgest.ibv.org

Emakunde mujer y deporte.
https://cutt.ly/rvKy4vo

Federación Española de Deportes de Minusválidos Físicos.
http://www.feddf.es

Federación Española de Deportes para Ciegos.
http://www.fedc.es

Federación Española de Deportes para Discapacitados Intelectuales.
http://www.feddi.org

Federación Española de Deportes para personas con Parálisis Cerebral.
http://www.fedpc.org

Federación Española de Deportes para Sordos.
http://www.feds.es

Guía: Buenas prácticas: Educación Inclusiva. (2017)
https://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Publicaciones%20coeditadas%20por%20AECID/Guia_de_Buenas_Practicas_en_Educacion_Inclusiva_vOK.pdf

Guía: Pregúntame sobre accesibilidad y ayudas técnicas.
https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO9173/indice/indice.htm

Guía: Para asegurar la equidad y la inclusión en la educación 2020.
https://down21-chile.cl/cont/cont/2017/336_2_guia_para_asegurar_la_inclusion_y_la_equidad_en_la_educacion.pdf

Instituto canario de la mujer.
https://www.gobiernodecanarias.org/icigualdad/

Jolas Hezi.
https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/deporte-escolar/programa-anual/jolashezi

La transmisión de valores a través del deporte.
https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5147806

Ley 14/1998, de 11 de junio, del Deporte del País Vasco. Gobierno Vasco.
https://www.boe.es/boe/dias/2011/12/31/pdfs/BOE-A-2011-20657.pdf

Ley 39/2006, de 14 de diciembre. Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia.
https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990

Modelo de atención a la disCAPACIDAD en el deporte. Diputación Foral de Gipuzkoa.
https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/atencion-disCAPACIDAD

New Brunswick. Canadá. (2015). Viaje educativo en New Brunswick. Revista digital: Educación Inclusiva.
https://docplayer.es/17192127-Inclusion-international-y-educacion-inclusiva-canada-estan-organizando-un-viaje-educativo-en-new-brunswick-canada.html

Plan marco para el desarrollo de una ESCUELA INCLUSIVA 2019-2022. Gobierno Vasco. Departamento de Educación.
https://bideoak2.euskadi.eus/2019/03/07/news_52628/Plan_Marco_Escuela_Inclusiva.pdf

Portal de Educación inclusiva. Junta de Castilla y León.
http://www.educa.jcyl.es/crol/es/educacion-inclusiva

Programa de actividades de deporte escolar de GIPUZKOA.
https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/deporte-escolar/programa-anual/programa-deporte-escolar

Unesco (2017). Guía para garantizar la inclusión y la equidad en Educación. Objetivos de desarrollo sostenible 2030.
https://down21-chile.cl/cont/cont/2017/336_2_guia_para_asegurar_la_inclusion_y_la_equidad_en_la_educacion.pdf

Unesco (2003): Superar la exclusión mediante planteamientos integradores de la educación. París.
https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO23194/superar_la_exclusion_mediante_planteamientos.pdf

Unesco avanza: La agenda 2030 para el desarrollo sostenible.
https://es.unesco.org/creativity/files/unesco-avanza-agenda-2030-para-desarrollo-sostenible

Who: La actividad física en los jóvenes.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

AZALPEN BIDEOAK

desGAITASUNA OROKORREAN: "Siempre preguntar, antes de ayudar".

INKLUSIOA: "The sneetches".

ENTZUMEN-desGAITASUNA

ARANSGI. Gipuzkoako Pertsona Gorren Familien Elkartea.

DesGAITASUN FISIKOA

ELKARTU. Gipuzkoako Desgaitasun Fisikoa duten Pertsonen Federazio Koordinatzailea.

IKUSMEN-DesGAITASUNA

ONCE. Ikusmen-desgaitasuna duten pertsonen Euskadiko Lurralde Ordezkaritza.

ONCE. Ikusmen-desgaitasuna duten pertsonen Espainiako Elkarte Nazionala.

DesGAITASUN INTELEKTUALA

ATZEGI. Desgaitasun intelektuala duten pertsonen aldeko familien Gipuzkoako elkartea.

AUTISMOAREN ESPEKTROKO NAHASTEA

GAUTENA. Autismoaren espektroko nahastea duten pertsonen senideen elkartea.

TDAH

ADAHIGI. Gipuzkoako Arreta Gabezia eta Hiperaktibitatearen Elkartea.

ADIMEN-NAHASTEA

AGIFES Buru Osasun Arazoa duten Pertsonen eta Senideen Gipuzkoako Elkartea.

Yo tenía un perro negro

¿Qué pasa si tienes esquizofrenia?

GOMENDATUTAKO FILMAK ETA FILM LABURRAK

- *Amigos por siempre*
- *Campeones*
- *El circo de las mariposas*
- *Esencia de mujer*
- *Especiales*
- *Forrest Gump*
- *Los colores de las flores*
- *Mi pié izquierdo*
- *Wonder*
- *Yo soy Sam*

BERDINTASUNA/ANIZTASUNA/ENPATIA

- *Diferentes pero iguales*
- *El valor de la responsabilidad*
- *El circo de las mariposas*

desGAITASUN FISIKOA edo FUNTZIONALA

- *Cuerdas*
- *El regalo*
- *Berni: barreras*

IKUSMEN-desGAITASUNA

- *Conociendo el mundo con otro sentido*
- *Los colores de las flores*
- *Camilo*

ENTZUMEN-desGAITASUNA

- *TAMARA*
- *PEDRO*

desGAITASUN INTELEKTUALA

- *Lili y Ramón*
- *El cazo de Lorenzo*

AUTISMOAREN ESPEKTROKO NAHASTEA

- *Cómo percibe el mundo una personas con autismo*
- *El viaje de María*

ADIMEN-NAHASTEA

- *La historia de Bruno*
- *Shally*

GOMENDATUTAKO IPUINAK

- *10 cuentos para la diversidad*
- *Aquí cabemos todos*
- *Cachito*
- *Los zapatos de marta*
- *Los mejores amigos*
- *No soy perfecta*
- *¿Quieres conocerme?*
- *Yo también*

GOMENDATUTAKO LIBURUAK

- *El curioso incidente del perro a media noche*
- *El niño al que se le olvidó cómo mirar*
- *La fuerza de un sueño*
- *María cumple 20 años*
- *Retrón: querer es poder*
- *Super héroes de incógnito*
- *Todos los azules*
- *Tengo parálisis cerebral. Budi*

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria
eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA
ORAIN

GKEF FGDA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

www.facebook.com/www.gkef.fgda.org/

GipKirolEgokitu

gipkirolegokitu

Tel.: 943 462 514
Anoeta Pasealekua, 5 · 20014 Donostia
info@gkef-fgda.org · **www.gkef-fgda.org**