

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



MULTIKIROLAKO UDAL PROGRAMA (6-8 URTE) PROGRAMA MUNICIPAL DE MULTIDEPORTE (6-8 AÑOS)

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



**KIROL ZERBITZUA
SERVICIO DE DEPORTES**



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



1.- SARRERA

"Multikirolak kirola egitea sustatzen du, espezializazio goiztiarra saihestuz. Horrez gain, berdintasuna, adiskidetasuna, inklusioa, gainditzea eta joko garbia bezalako balioetan hezteak sustatzen du, eta, aldi berean, haurrak Antsoainen gehien egiten diren kirolak ikasten ditu: eskalada, gimnastika erritmikoa, judoa, patinajea, pilota, triatloia, futbola, saskibaloia, herri kirolak eta halterofilia."

Zer da Multikirola?

6 eta 8 urte bitarteko neska-mutilei zuzendutako kirol-jarduera bat da. Planteatutako jarduera fisiko guztien bidez, balioetan hezteak sustatzen du, eta, besteak beste, honako hauek nabarmentzen ditu: jolas garbia, adiskidetasuna, gainditzea, inklusioa eta integrazioa. Adin horietatik transmititu eta irakatsi ondoren, eguneroko bizitzara estrapolatu ahal izango dira.

Zergatik egin Multikirola?

Txiki-txikitatik kirol bakar batean espezializatzen diren haurrek kirol-jarduera uzteko indize handiagoa dute, motibazioa eta interesa galtzen dutelako. Multikirolak ikuspegi integrala du, non lehiaketa ez den helburua, eta garapen pertsonalera, sozialera eta motorrera zuzenduta dago, eta onurak dakartza haurraren osasunaren eta ongizatearen arloan.

2.- MULTIKIROLAKO HELBURUAK

6 eta 7 urteko haurrak garapeneko funtsezko etapa batean daude, eta hainbat kirol egiteak oinarri sendoa ematen die beren hazkunde integralerako. Berdintasuna, laguntasuna, inklusioa, errespetua, gainditzea eta jolas garbia bezalako balioetan hezteka da jarduerak honen oinarria.

Garrantzitsuenak da Multikirolan aritzen diren partaideak ongi pasatzea eta jarduerak beren mailara egokituta egotea. Helburua ez da errendimendua, baizik eta jolasaren eta jolas-saioen bidez kirola egiteko ohitura eta gustua sortzea.

Hauek dira Multikirolako helburu orokorrak:

1. Garapen motor osoa

- Kirol bakoitzak trebetasun desberdinak lantzen ditu: koordinazioa, oreka, indarra, arintasuna, etab. Hainbat kirol-diziplina praktikatzean, motrizitatea modu orekatuagoan eta osoagoan garatzen da.

2. Interesen bilaketa

- Adin horretan, haur askok oraindik ez dakite zein kirol duten gustuko. Multikirolak aukera ematen du Antsoaingo eskaintza publikoan sendotutako kirolak probatzeko eta zein gustatzen zaien jakiteko; horrela, kirolean espezializazio goiztiarra saihesten da eta kirol-etorkizun sendoago baterako oinarria eraikitzen da.

3. Gizarte-balioak eta gizarte-trebetasunak sustatzea

- Banakako kirolean erantzukizuna eta kontzentrazioa lantzen dira. Talde-kirolean, talde-lana, enpatia eta komunikazioa. Horietan guztietan, taldean ezartzen diren arauak onartzeaz gain, gainerako parte-hartzaileekin sozializatzen eta lankidetzan aritzen ikasten dute.

4. Garapen kognitibo eta emozional hobetzea

- Jardueraren helburua da haurren osasuna eta ongizatea hobetzea, segurtasunez, kirolaren, gizartearen eta afektibitatearen ikuspegitik, saioen edukiak haien adinera eta heldutasunera egokituz. Hainbat kirolek erronka mental eta sozial desberdinak dituzte, eta, ondorioz, erabakiak hartzen, arazoak konpontzen, arauak jarraitzen eta taldean hainbat testuingurutan lan egiten ikasten dute.

5. Dibertsio eta motibazio gehiago

- Adin horietan garrantzitsuena da jarduera fisikoaz gozatzea. Kirola aldatzeak monotonia saihesten du eta motibazioa altu mantentzen du. Jarduera honek osasuntsuago, zoriontsuago eta jarduera fisikoarekiko jarrera positiboarekin hazten laguntzen du

3.- GIZA BALIABIDEAK, ESPAZIOAK ETA MATERIALAK

1. Giza baliabideak

- Haizie Etxeberria: Egokitzen fisikoko goi-mailako gradua eta gizarte eta kirol-irakaskuntzako eta animazioko goi-mailako gradua. Jardueraren kirol-hezitzailea. Saioak zuzentzeaz arduratzen da.
- Elena Martínez Chivite: Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziaduna, Idakirolak enpresa publikoko gerentea eta programa gauzatzen duen kirol-hezitzailearen kontratazioaren eta jarraipenaren arduraduna.
- Alfredo Osés González: Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua. Antsoingo Udal Kirol Teknikaria. Multikirolako programaren arduraduna.

2. Materialak eta kirol instalazioak

Multikirolan hainbat kirol garatzen dira eta, beraz, diziplina bakoitzera egokitutako kirol-instalazioak erabiltzen dira:

- Saskibaloia: Kiroldegia.
- Pilota: Frontoia
- Halterofilia: Halterofilia: Polikirpoldegiko harmailetako korridorea
- Herri-Kirolak: Ezkaba patioa
- Eskalada: Rokodromoa
- Judoa: Tatami
- Gim. Erritmikoa: Frontoia
- Futbola: Futbol Zelaia – Ezkaba patioa
- Patinaje: Ezkaba patioa eta kanpoaldea
- Triatloia: Ezkaba patioa eta kanpoaldea

Gune horiez gain, jarduerak beti izanen du elkartzeko espazio finko bat, non saioaren hasierako zatia, beroketa eta jolasak garatzen diren.

Erabili beharreko materialei dagokienez, askotarikoak eta era guztietakoak izanen dira, saio aberasgarriagoak eta motibagarriagoak bilatzeko:

- Esterillak, sokak, material bigunak, pilotak, koordinaziorako eta psikomotrizitaterako materialak, uztaiak (hainbat tamainatakoak), plastikozko pikak edo makilak, konoak eta seinaleztatzaileak, arintasun-eskailerak, baloiak, orekarako eta desplazamendurako materialak, zirkuko materiala, sokak eta adinera egokitutako beste material batzuk (segurua, arina, haurren tamainakoa)

4.- BESTE DATU BATZUK

Jardueraren hasiera: urriak 1

Jardueraren amaiera: maiatzak 31

Saio kopurua: 57

Taldeak: A. 2019koa. Astelehen eta asteazkenetan 16:45etik 17:45era.

B. 2018koa. Astelehen eta asteazkenetan 17:45etik 18:45era

Hizkuntza: Euskaraz

Jardueraren egutegia hemen: <https://www.ansoain.es/eu/zerbitzuak/kirola/>