

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



PSIKOMOTRIZITATEKO UDAL PROGRAMA (4-5 URTE) PROGRAMA MUNICIPAL DE PSICOMOTRICIDAD (4-5 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

"4 eta 5 urteko haurren psikomotrizitate jarduera gorputz-mugimendua haurraren garapen integrala (fisikoa, emozionala, kognitiboa eta soziala) bultzatzeko praktika da. Bereziki haurtzaroan dago bideratuta, gorputza eta mugimendua ikasteko eta adierazteko giltzarriak direnean."

Zer da Psikomotrizitatea?

4 eta 5 urteko haurrei bereziki zuzendutako jarduera bat da, beren gorputza ezagutzen, kontrolez eta segurtasunez mugitzen, beren adineko beste haur batzuekin harremanak izaten ikasten eta emozioak adierazten lagunduko diena. Multikirolako (6 eta 7 urte) aurreko jarduera da; izan ere, psikomotrizitateak gorputza eta burua jarduera osatuagoetarako prestatzen ditu, jolas libre eta sinbolikoan zentratzen da eta ez da kirol-arauetan fokatzen. Beraz, esan daiteke psikomotrizitatea dela oinarria, eta multikirola, berriz, eboluzioa.

Zergatik egin Psikomotrizitatea?

Garrantzitsua da haurrek psikomotrizitatea egitea, mugimendua haien garapen integralaren oinarria den einean. Gorputzaren eta jolasaren bidez, mundua ezagutzen, beren burua ezagutzen eta besteekin harremanetan jartzen ikasten dute. Ez da bakarrik "ariketa fisikoko jarduera bat"; ikaskuntza, emozioa, sozializazioa eta aldi berean garapen kognitiboa da.

2.- PSIKOMOTRIZITATEKO HELBURUAK

Psikomotrizitateak, gorputza garatzeaz gain, adimena, emozioak eta harremanak ere indartzen ditu. Beraz, modu osasungarri eta orekatuan hazten laguntzen duen jarduera da. Psikomotrizitate-jardueraren helburuen artean, honako hauek daude:

1. Mugimen-garapena erraztu

- Gorputzaren kontrola, oreka, koordinazioa eta indarra hobetzen ditu, eta nerbio-sistema heltzen laguntzen du. Alde batetik, motrizitate lodia hobetzen da, gorputzaren mugimendu zabalak kontrolatzen dena (jauzi egin, korrika egin, gora egin) eta, bestetik, motrizitate fina hobetzen da, hala nola mugimendu txikien koordinazioa (pintzatu, botoiak lotu, sartu, atera...).
- Koordinazioari dagokionez, gorputzeko hainbat atal batera eta harmonikoki erabiltzen ikasten dute.
- Oreka hobetzen dute, mugitzean edo posizio estatikoan egonkor mantentzea lortzen baitute.

2. Garapen kognitiboa estimulatu eta gorputz-eskema indartu

- Arreta, memoria eta pertzepzioa garatzen laguntzen du. Gainera, mugimenduan dagoen gorputzak pentsamendu logikoa eta problemak ebatzea sustatzen ditu. Mugitzean, kontzeptu hauek ere ikasten dituzte: goian/behean, barruan/kanpoan, azkar/motel. Lateralidad ere lantzen dute (ezkerrekoa eta eskuinekoa)
- Espazio eta denbora-orientazioa hobetzen dute (espazioan kokatzea eta sekuentziak edo erritmoak ulertzea). Beren gorputza ezagutzen eta kontrolatzen ikasten dute. Seguruago sentitzen dira mugimendu berriak lortzen dituztenean edo erronkak gainditzten dituztenean, eta horrek autoestimua eta konfiantza indartzen die.

3. Sozializazioa eta errespetua sustatu

- Psikomotrizitate saioetan ikasten dute partekatzen, txanden zain egoten eta laguntzen. Besteekin gorputzaren bidez hitz egiten dute, eta horrek enpatia eta hizkuntza emozionala errazten ditu. Jolaskideak errespetatzen eta elkarren artean harremanetan jartzen ikasten dute.

4. Energia eta emozioak bideratu

- Proposatutako jardueren eta mugimenduaren bidez tentsioak, frustrazioak edo beldurrak askatzen dituzte, eta adierazteko aukera ematen zaie, nahiz eta oraindik hitzik ez izan. Positiboki indartzen zaie parte-hartzea eta ahalegina, eta ez soilik emaitza

5. Giro segurua eta positiboa sortu

- Konfiantza eta gorputzaren adierazpen-askatasuna sustatzen dira, iskei eta epaiketei beldurrik izan gabe. Haien ongizatea etengabe gainbegiratzen da, eta arriskurik gabeko jardura garatzeko gune bat ziurtatzen da.

3.- GIZA BALIABIDEAK, ESPAZIOA 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: Jardura Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziaduna, Idakirolak enpresa publikoko gerentea eta programa gauzatzen duen kirol-hezitzailearen kontratazioaren eta jarraipenaren arduraduna.
- Alfredo Osés González: Jardura Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua. Antsoingo Udal Kirol Teknikaria. Multikirolako programaren arduraduna.

2. Materialak eta kirol gunea

Psikomotrizitate jarduerak espazio itxi eta klimatizatu bat behar du, hurrei hainbat planotan mugitzeko aukera emango diena (saltoka, oinez, korrika, katuka, arrastaka...). Hori dela eta, saioak Idakiko tatamian ematen dira. Tatamia espazio segurua da, eta lurra koltxonetaz estalita dago, nagusiki judoa egiteko. Psikomotrizitate-jarduera garatzeko gune ezin hobea da.

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

- Material bigunak, zapiak, pilotak, koordinaziorako eta psikomotritaterako materialak, uztaiak (hainbat tamainatakoak), plastikozko pikak edo makilak, konoak eta seinaleztatzaileak, arintasun-eskailerak, orekarako eta desplazamendurako materialak eta adinera egokitutako beste material batzuk (segurua, arina, haur-tamainakoa).

4.- BESTE DATU BATZUK

Jardueraren hasiera: urriak 1

Jardueraren amaiera: maiatzak 31

Saio kopurua: 57

Taldea: Astearte eta ostegunetan 17:50etik 18:40ra. (50 min.)

Hizkuntza: Euskaraz

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