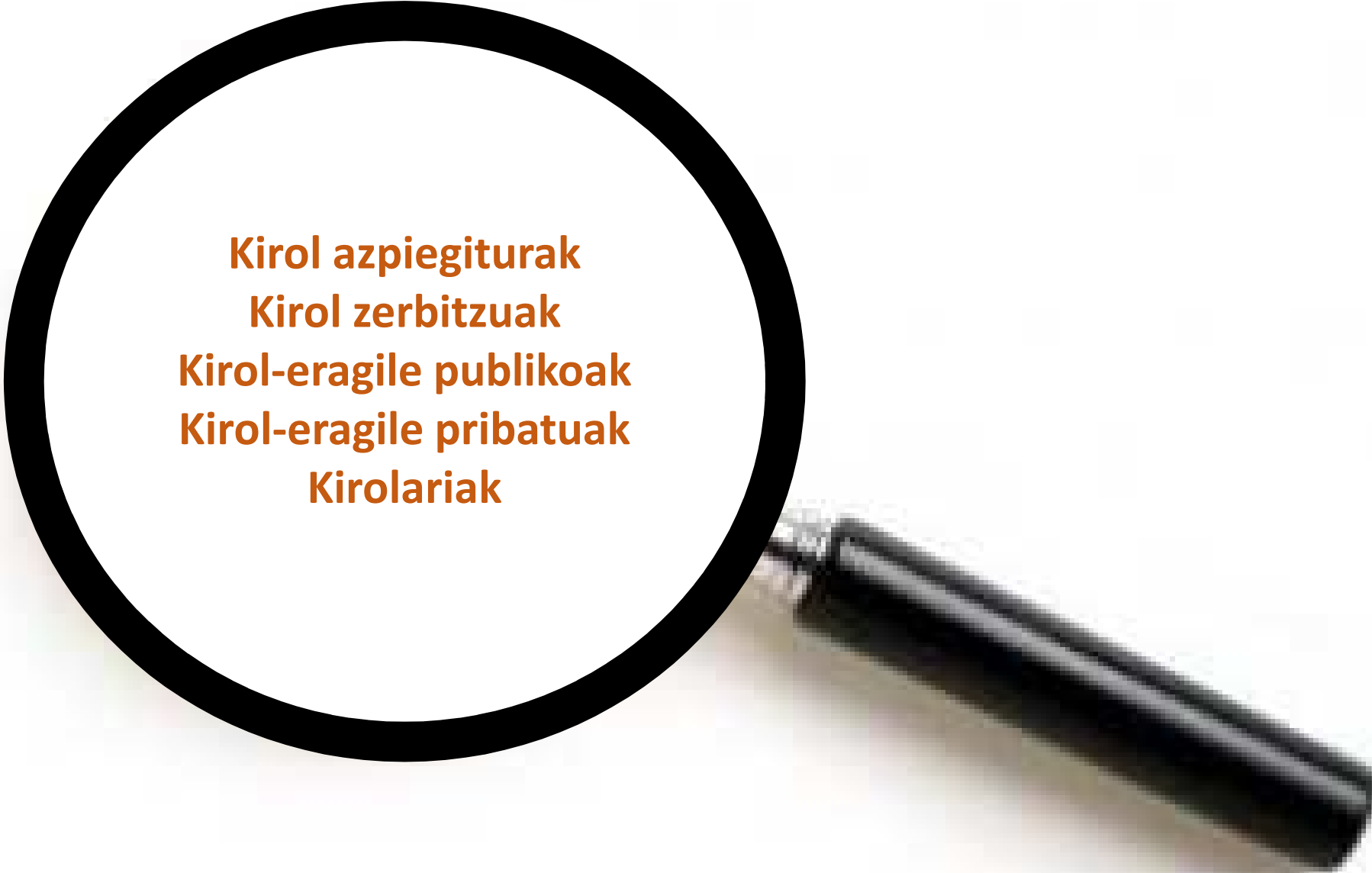
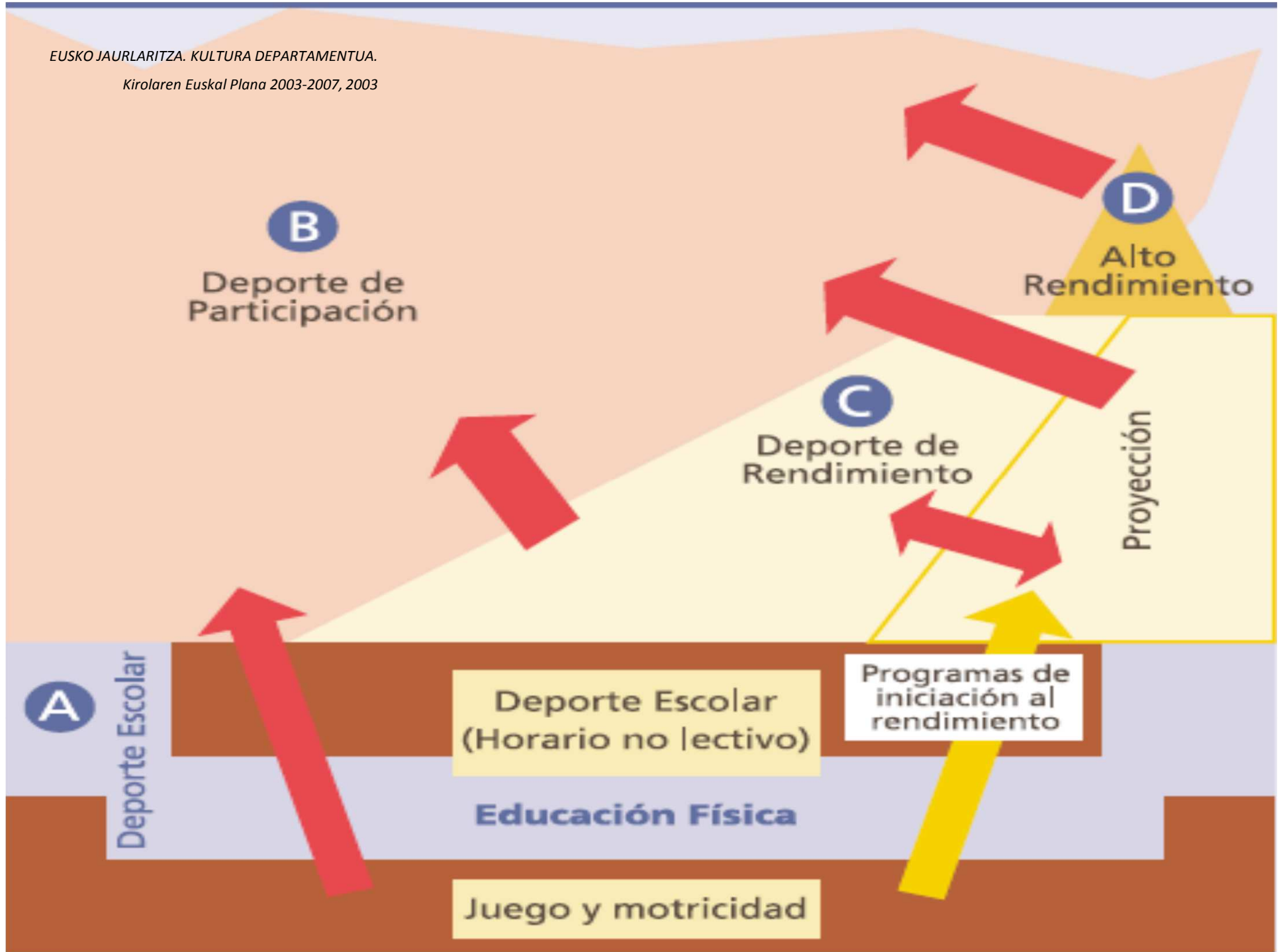




**Elkarren artean lotura duten elementuen multzoa, zeinak identifikatzen baitira kirol bat garatzen laguntzen duten elementu adierazgarritzat.**



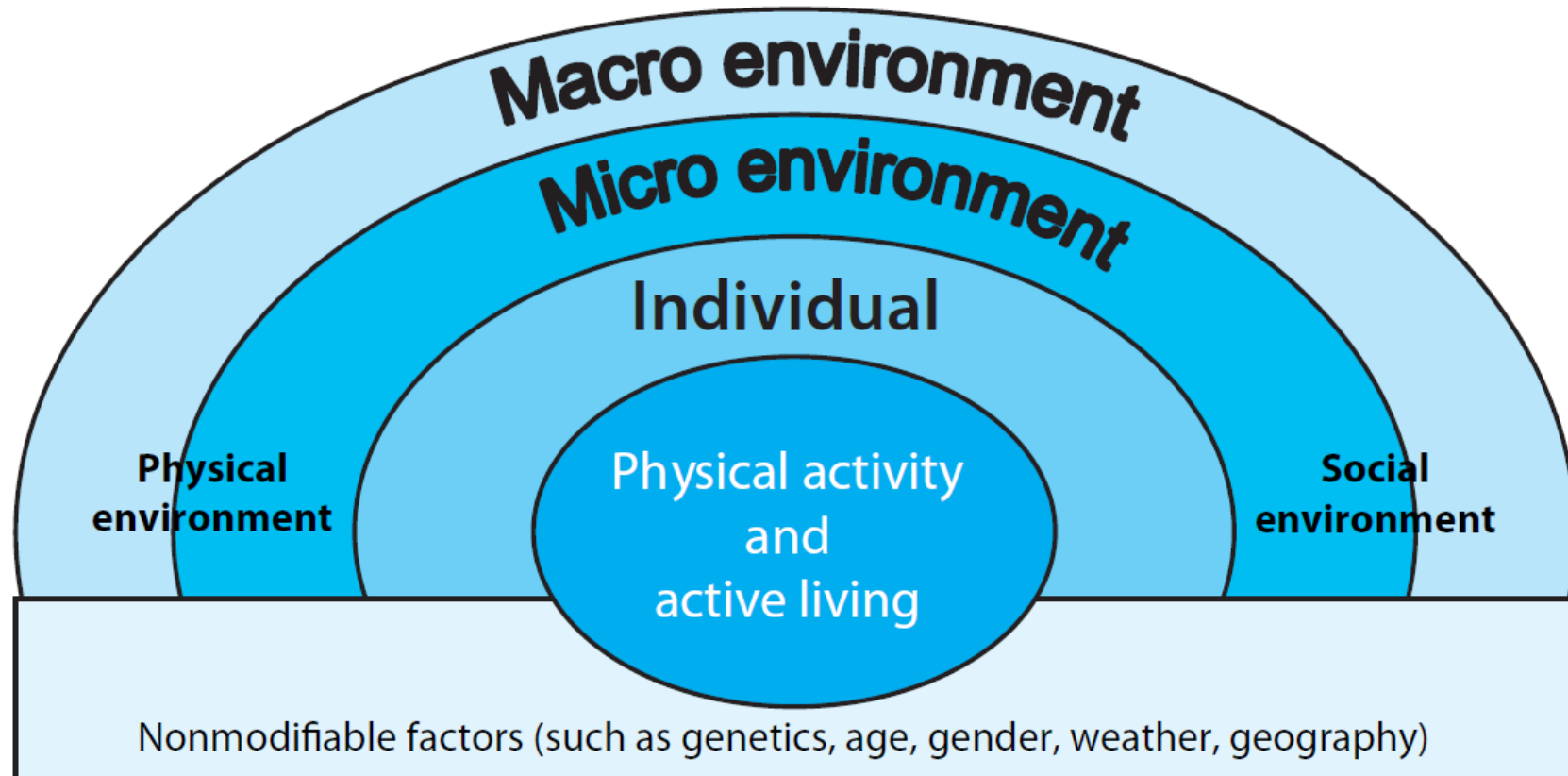
**Kirol azpiegiturak**  
**Kirol zerbitzuak**  
**Kirol-eragile publikoak**  
**Kirol-eragile pribatuak**  
**Kirolariak**





Hemen, kirolik egiten ez  
duena nahi ez duelako da

# EREDU SOZIO-EKOLOGIKOA



Source: adapted from Dahlgren (61).

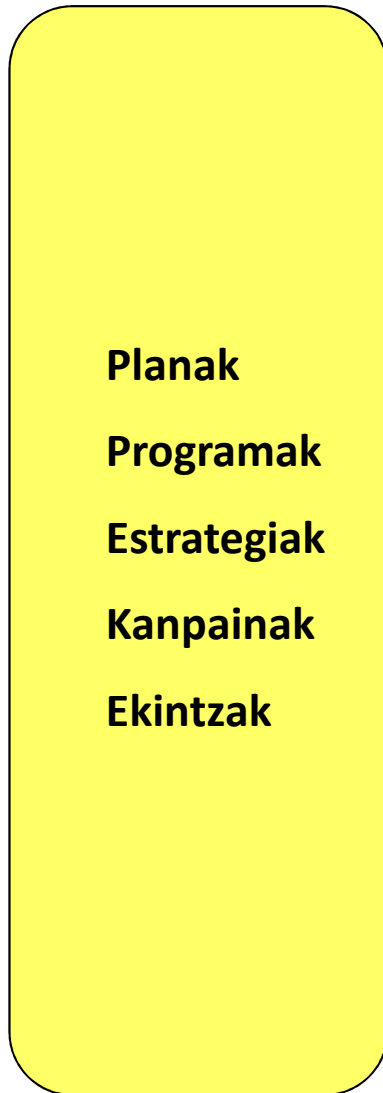
Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. OMS., 2006.

**Nor dira/nolakoak?**

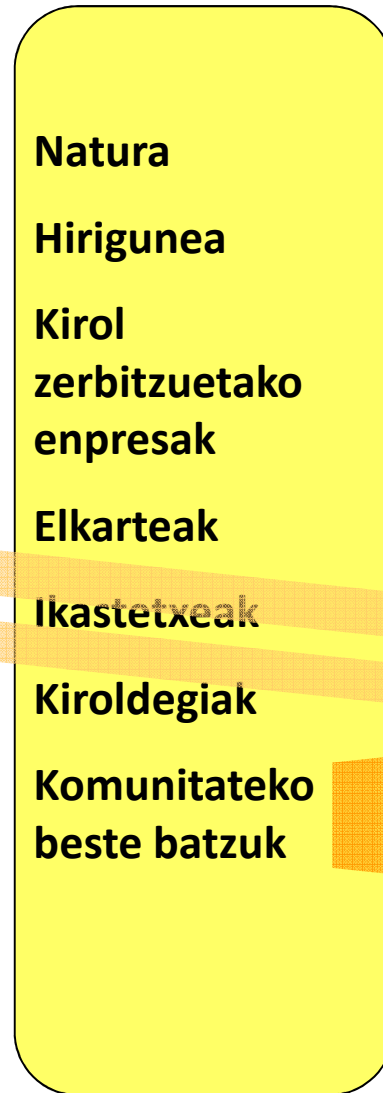
**Zer faktorek eragiten  
dute?**

**Zer da seinale ona  
ohiturak aldatzean?**

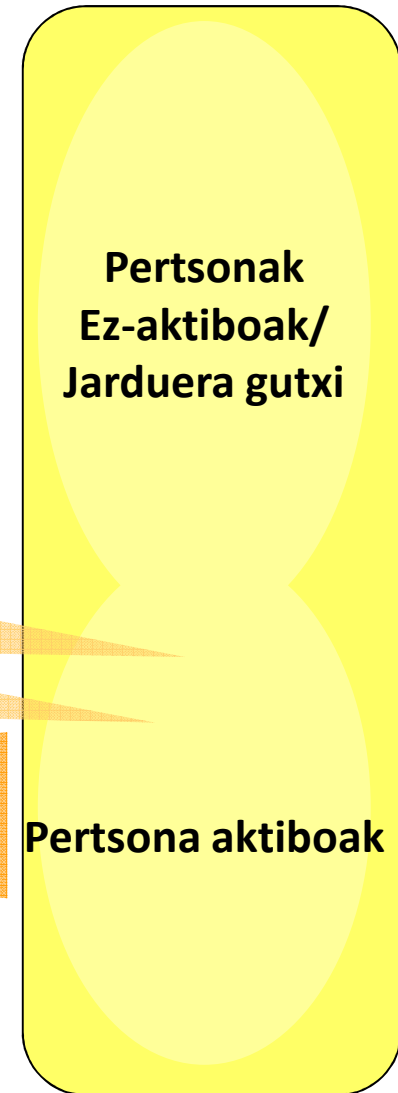
## JFetaK politikak



## BALIABIDEAK



## POBLAZIOA



**JFetaK  
POLITIKAK**

**Planak**  
**Programak**  
**Estrategiak**  
**Kanpainak**  
**Ekintzak**

**BALIABIDEAK**

**Natura**  
**Hirigunea**  
**Kirol  
zerbitzuetako  
enpresak**  
**Elkarteak**  
**Ikastetxeak**  
**Kiroldegiak**  
**Komunitateko  
beste batzuk**

**POBLAZIOA**

**Pertsonak  
ez-aktiboak/  
Jarduera gutxi**

**Pertsona aktiboak**

**aukerak**

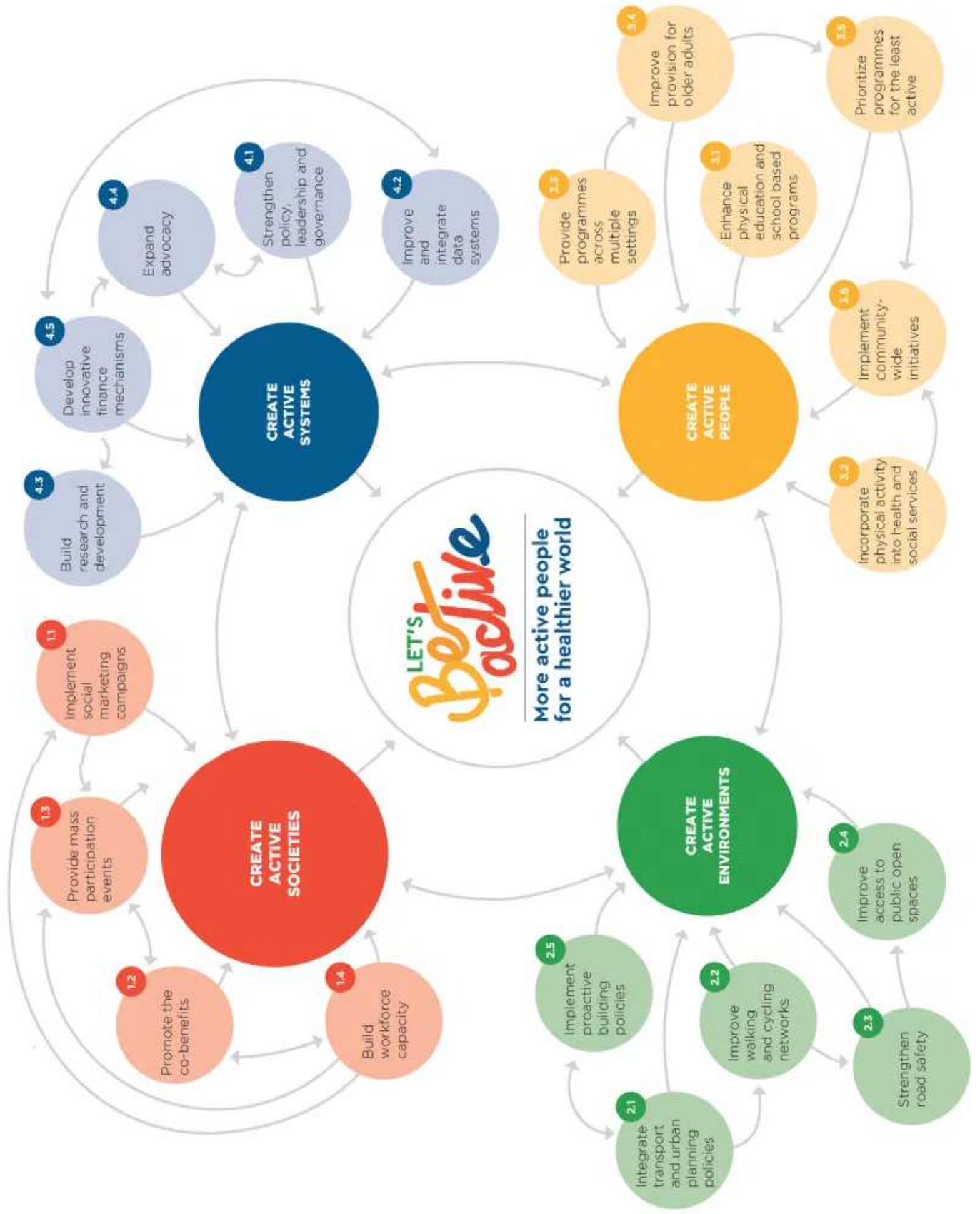


## EMAILEA



## BIDERATZAILEA





La actividad física  
en la Agenda de Bienestar  
de **GIPUZKOA**

Febrero 2018



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes



ORAIN  
KIROLA



mugiment  
persona aktiboak



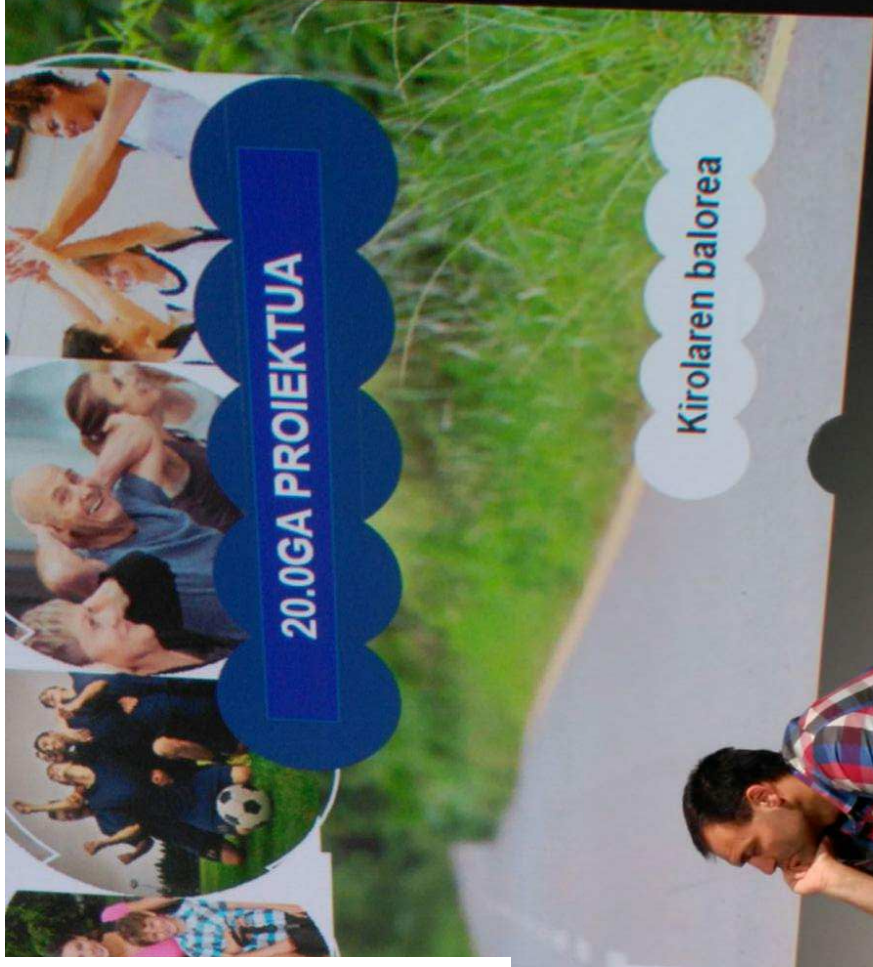
La actividad física  
en la Agenda de Bienestar  
de GIPUZKOA



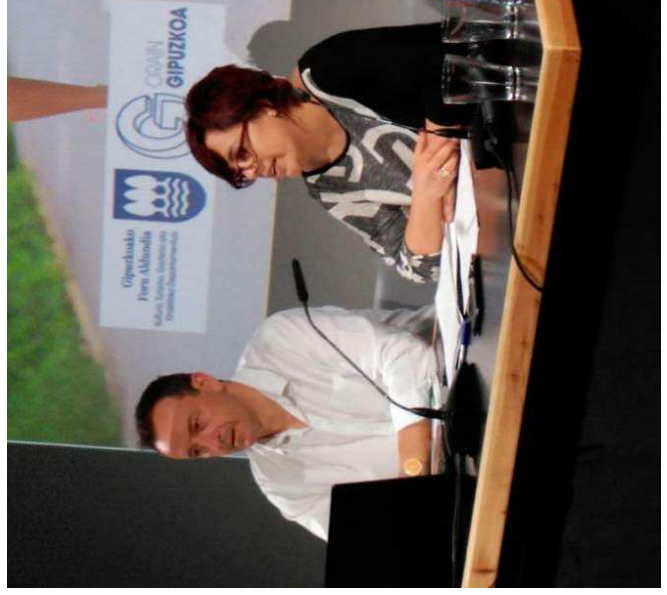
**mugiment**



**mugiment**  
pertsone aktiboak



**Kirolaren balorea**





La actividad física  
en la Agenda de Bienestar  
de GIPUZKOA

mugiment





La actividad física  
en la Agenda de Bienestar  
de GIPUZKOA



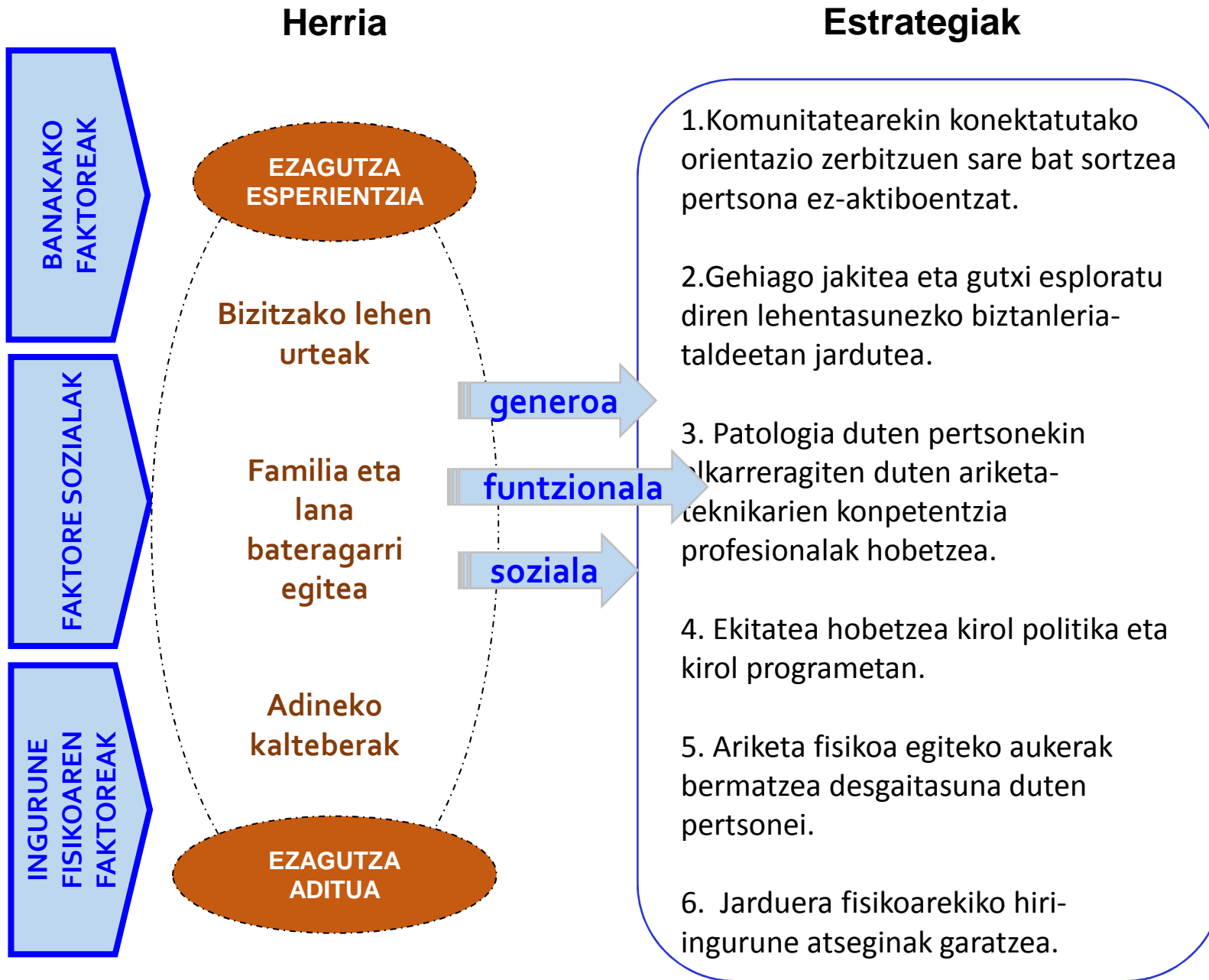
**mugiment**

**Mugiment Gipuzkoa** maila anitzeko eta osagai anitzeko ekimena da, Gipuzkoako biztanleria ez-aktiboari zuzendutako jarduera fisikoa sustatzeko politikak bultzatzen eta garatzen dituen.

**Helburu nagusia Gipuzkoako biztanleria ez-aktiboa murriztea da ( % 5 2016-2019-ENCAV aldian)**

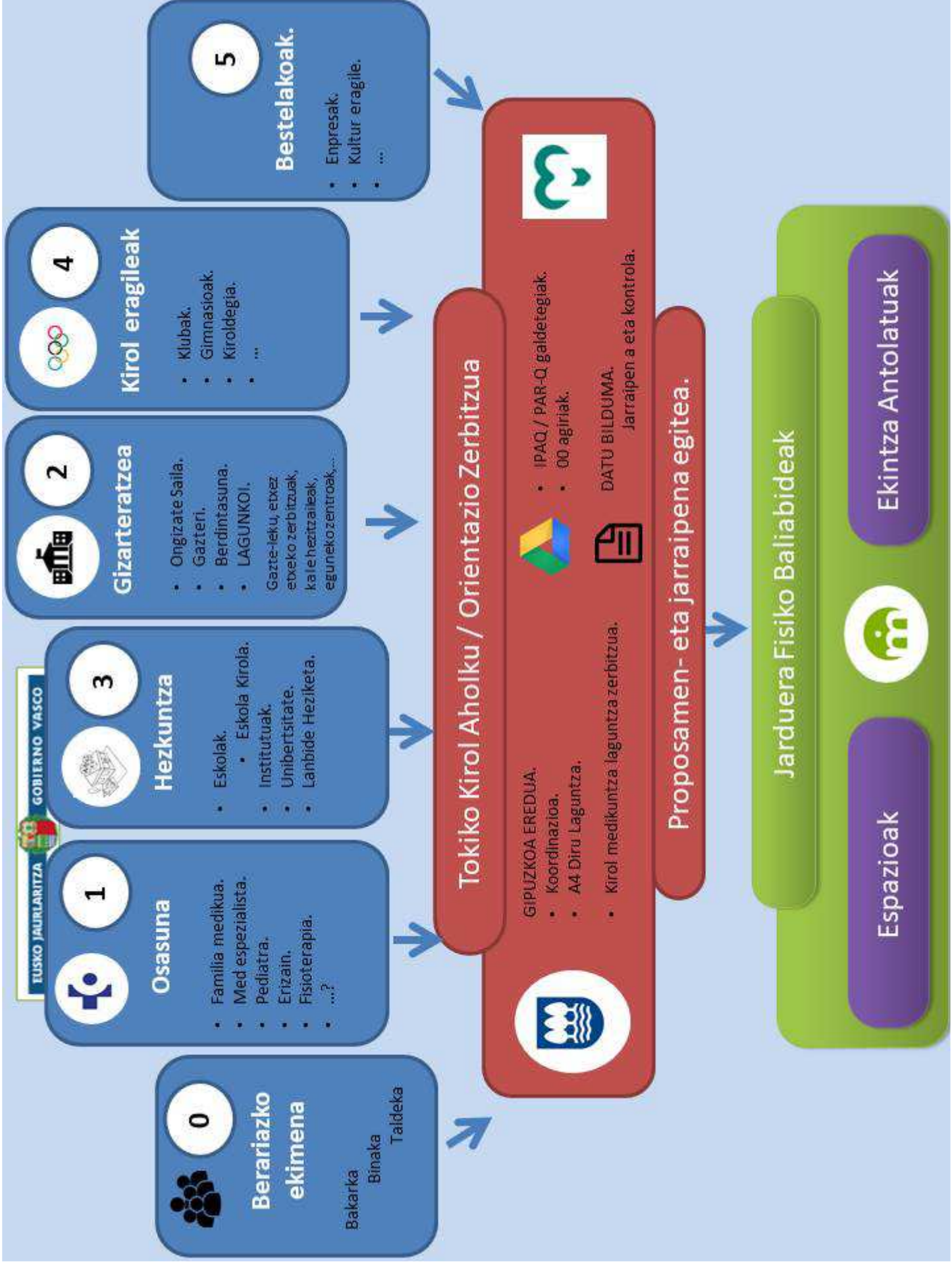
**Era berean, Gipuzkoako tokiko erakundeei lagundu nahi die jarduera fisikoaren tokiko politikak eredu integratzaileagoetara birbideratzen, biztanleria ez-aktiboa aintzat hartuta.**

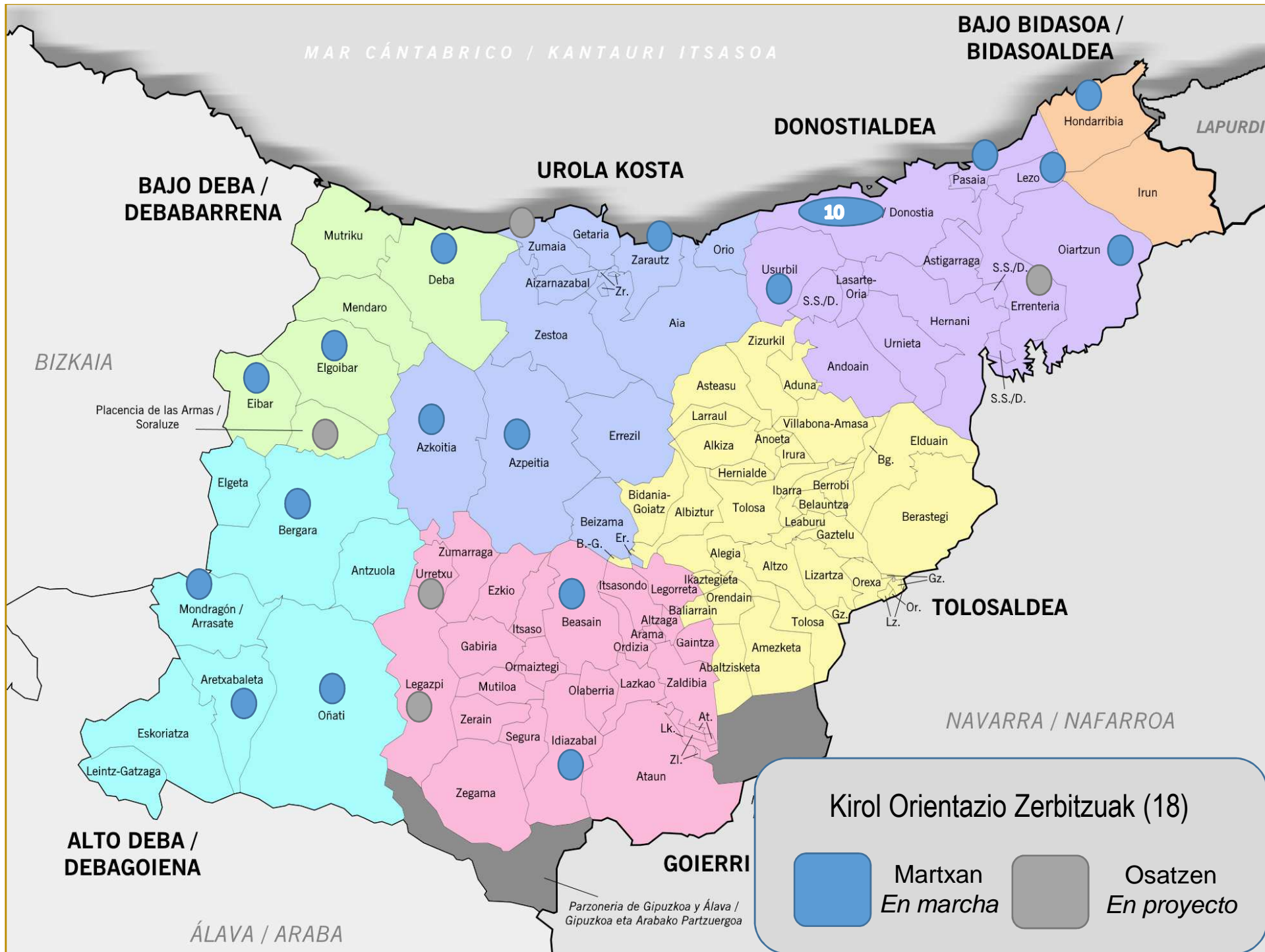
# GIPUZKOAN JARDUERA FISIKORIK EZA MURRIZTEA - 5%



**1. Komunitatearekin konektatutako  
orientazio zerbitzuen sare bat sortzea  
pertsona ez-aktiboentzat**







MAR CÁNTABRICO / KANTAURI ITSASOA

BAJO BIDASOA / BIDASOALDEA

DONOSTIALDEA

LAPURDI

UROLA KOSTA

BAJO DEBA / DEBABARRENA

BIZKAIA

Placencia de las Armas / Soraluze

TOLOSALDEA

NAVARRA / NAFARROA

ALTO DEBA / DEBAGOIENA

ÁLAVA / ARABA

GOIERRI

Parzoneria de Gipuzkoa y Álava / Gipuzkoa eta Arabako Partzuergoa

**Kirol Orientazio Zerbitzuak (18)**



Martxan  
*En marcha*



Osatzen  
*En proyecto*



# KIROL ORIENTAZIO ZERBITZUAK 2019 ANALISIA

MUGIMENT GIPUZKOA

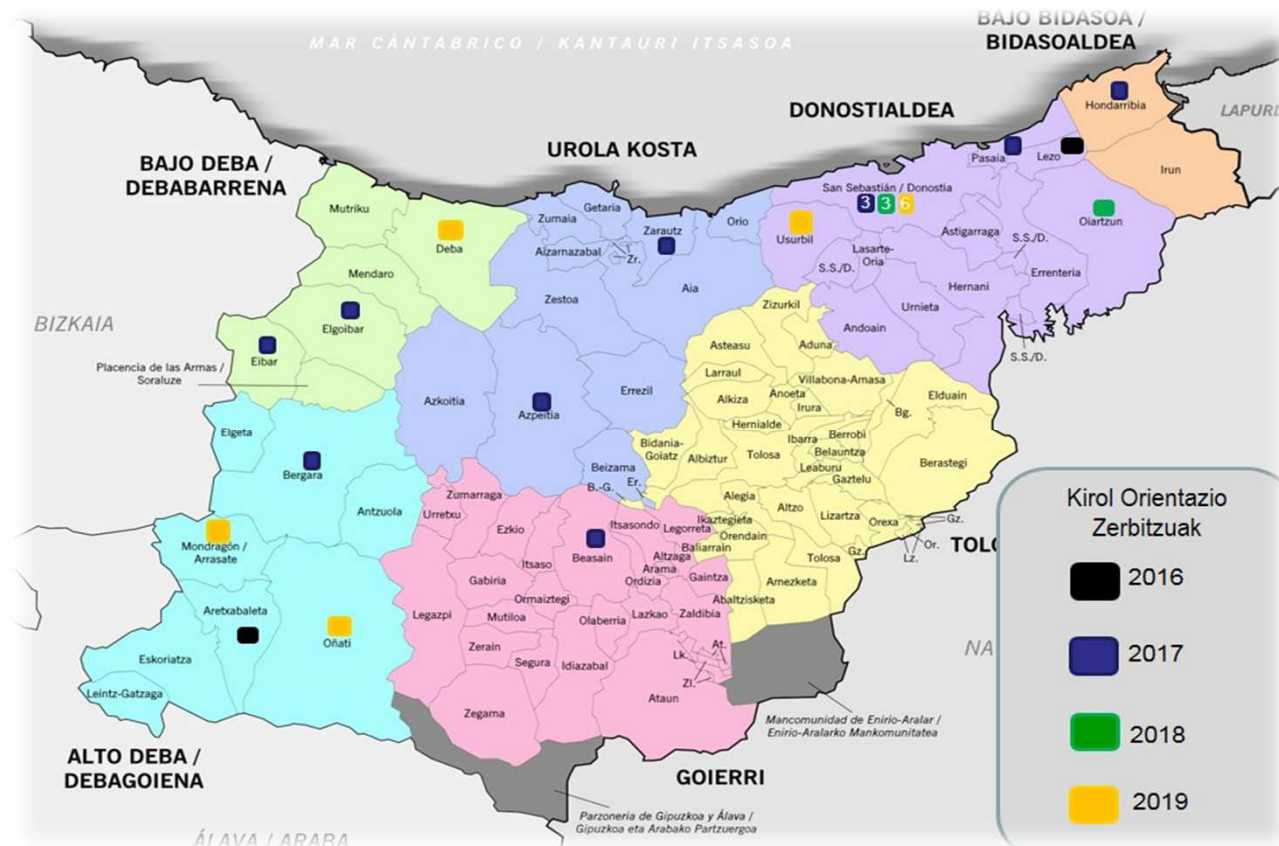
GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes



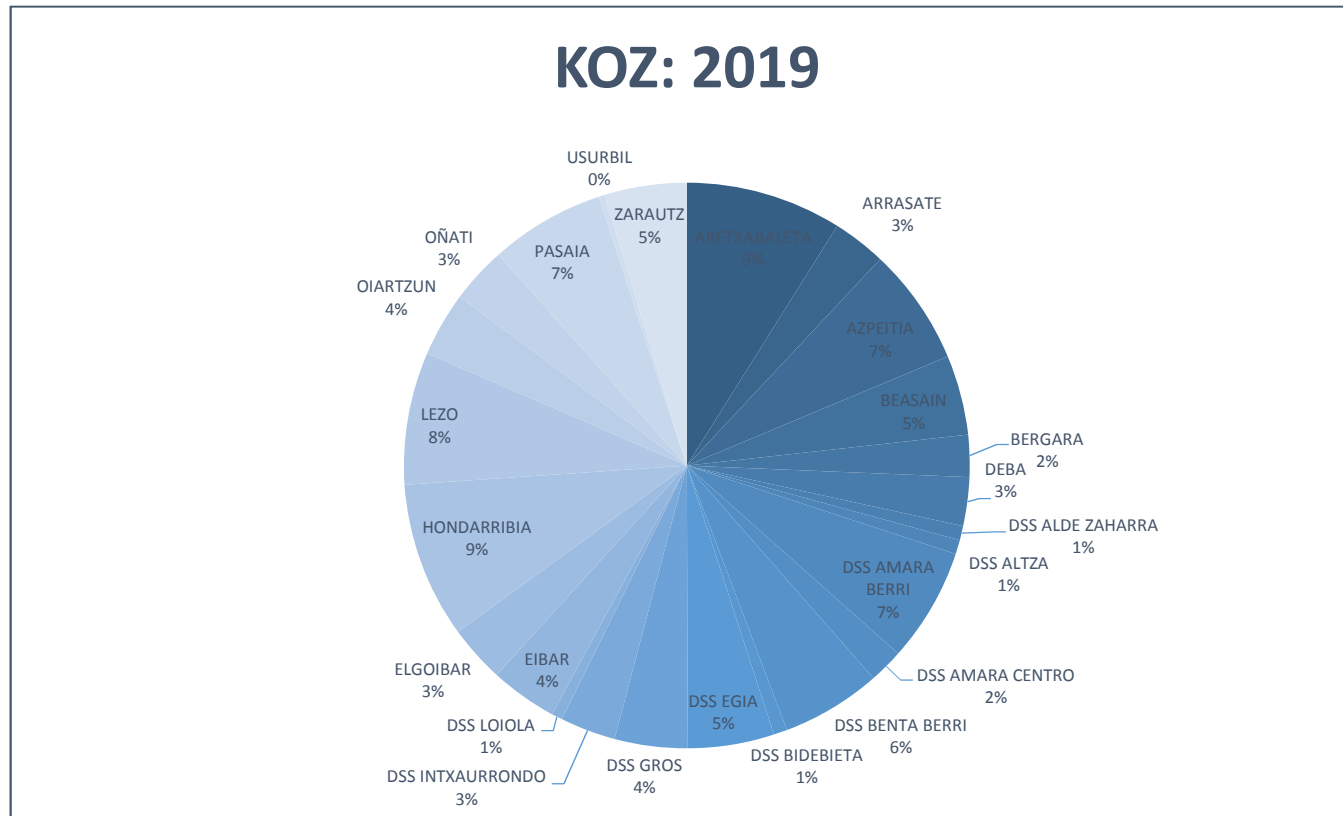


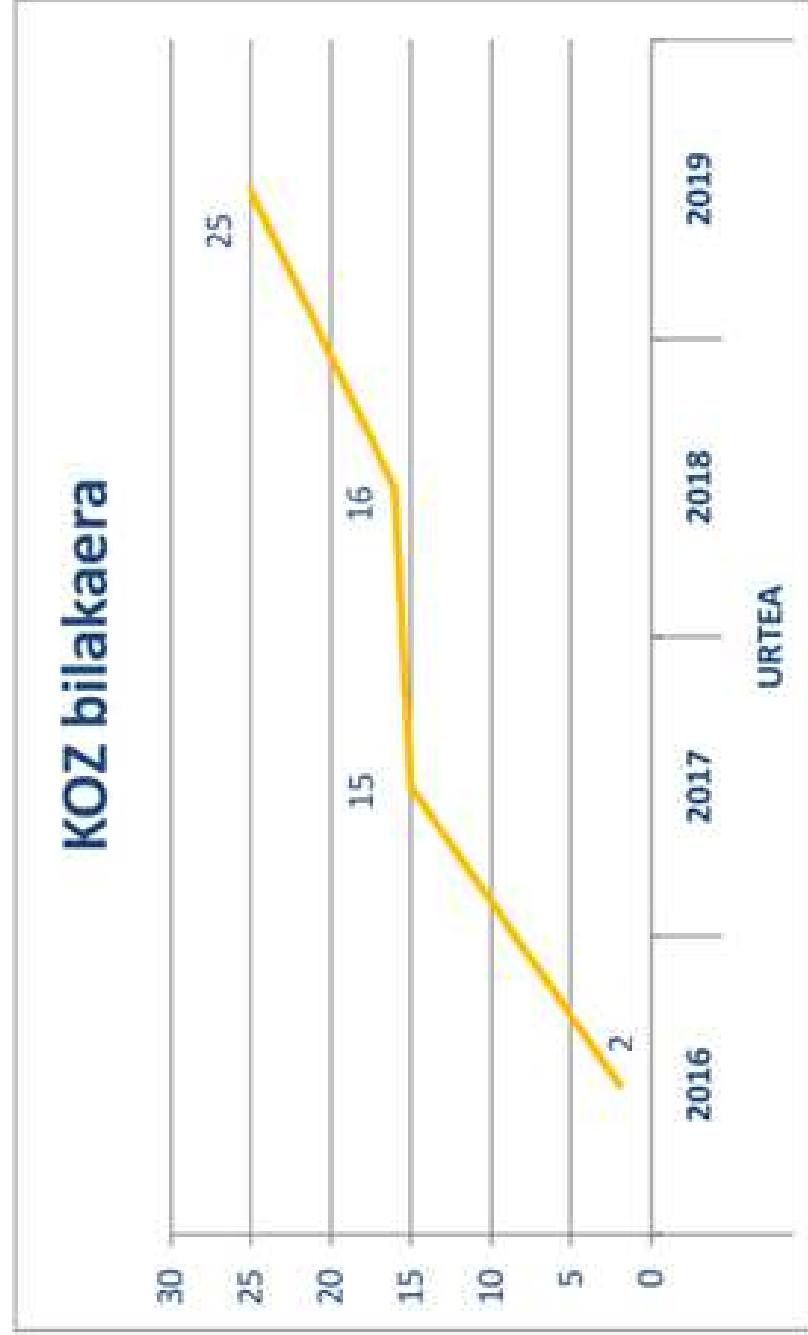
## 1.- KIROL ORIENTAZIOKO ZERBITZUAK UDALERRIAREN ARABERA





## 1.- KIROL ORIENTAZIOKO ZERBITZUAK UDALERRIAREN ARABERA

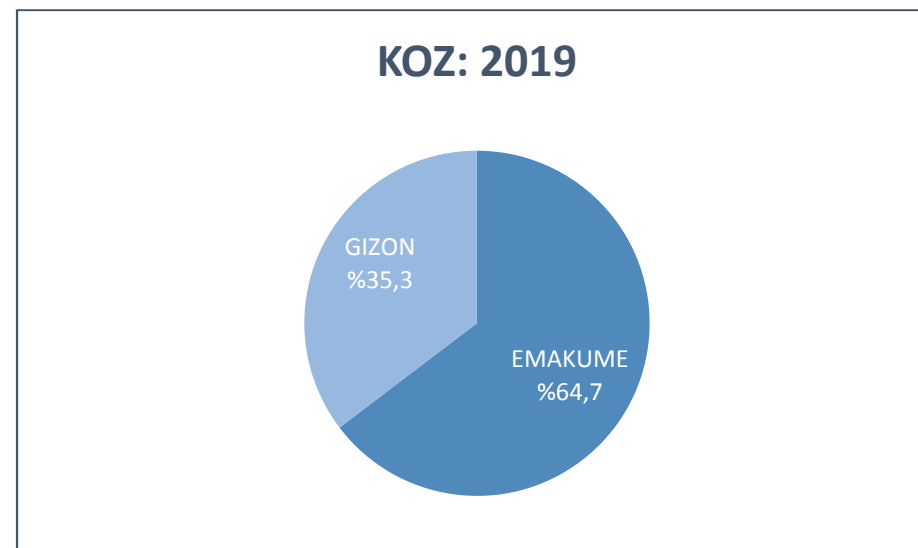




Grafikoa 1. KOZ zerbitzuen bilakaera (2019).

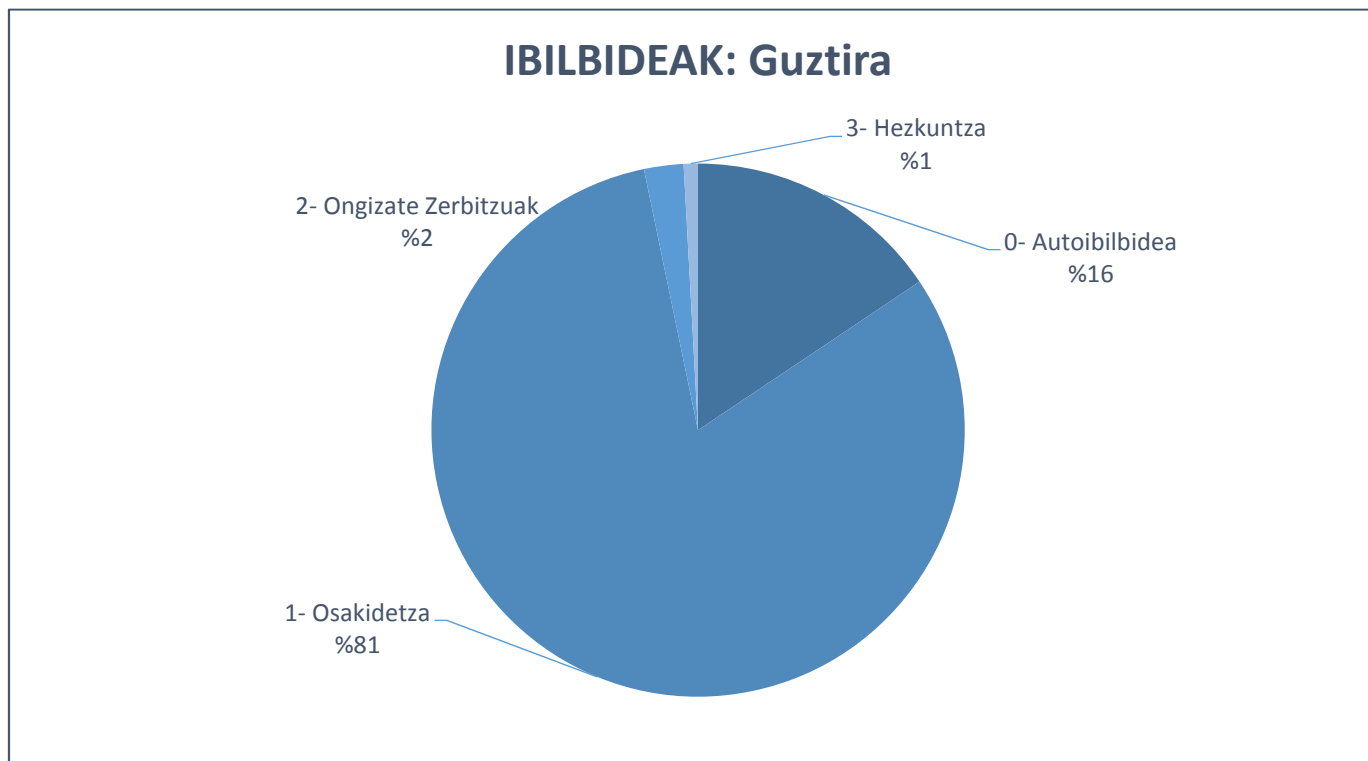


ADIN TALDEAK		0		
		E	G	T
ADIN TXIKIAK	17>	27	31	58
GAZTEAK	18-34	59	40	99
HELDUAK	35-59	435	213	648
ADINDUAK	60<	790	427	1217
GUZTIRA		1311	711	2022





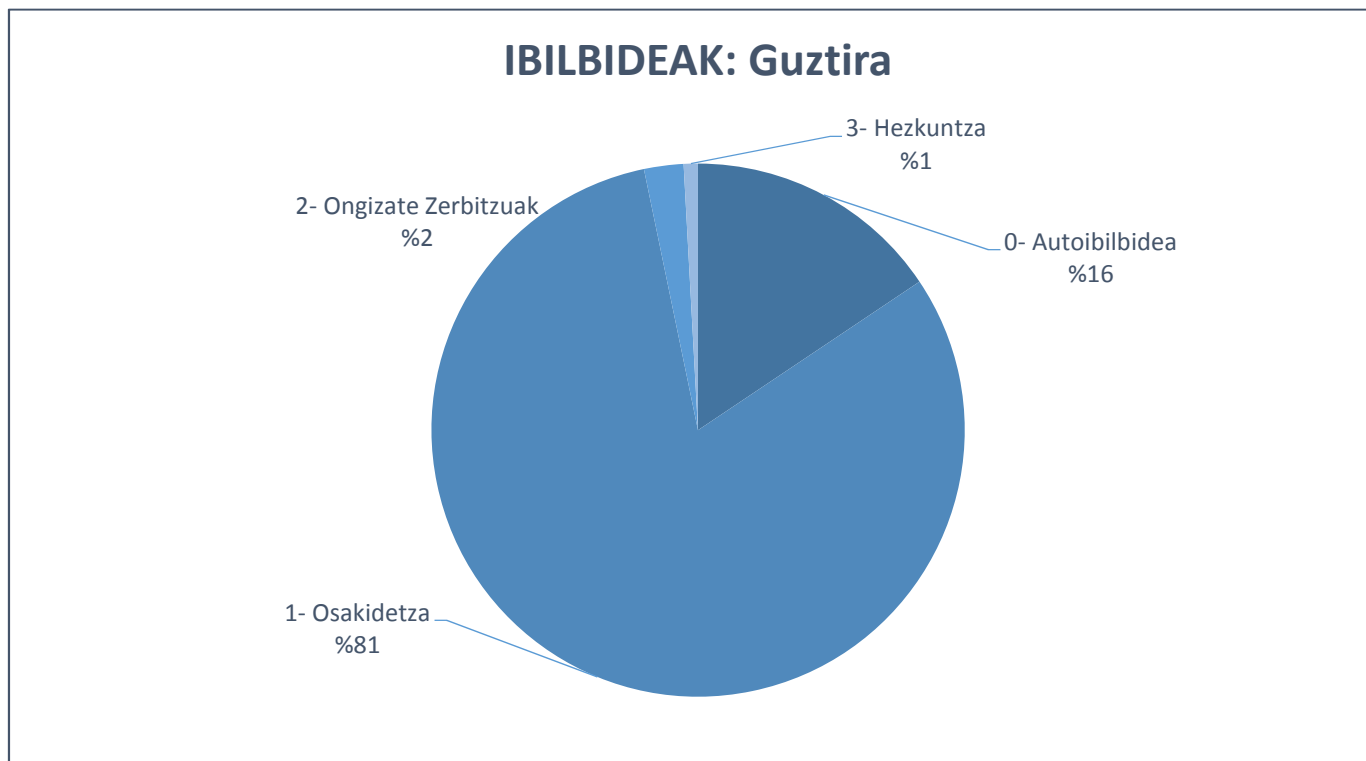
## IBILBIDEA: Banaketa





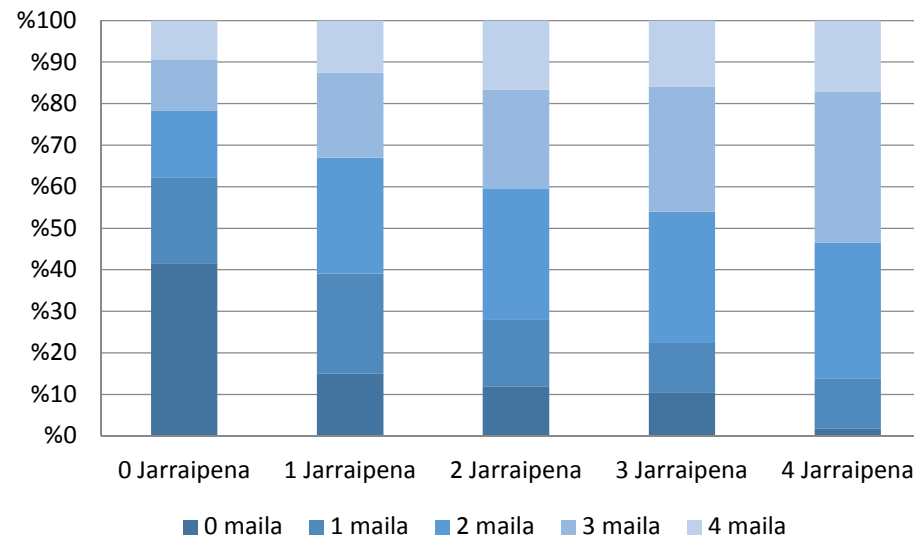


## IBILBIDEA: Banaketa





## EMAITZA





## 9.- ERABILTZAILEAREN PROFILA:

Emakumea (%64,7)

Adindua (%60) / Heldua (%32)

1-Osakidetza (%81)

Autonomoa (%72,7)

Neurrizkotik behera (%62,1).

# JARDUERA FISIKORAKO ORIENTAZIO ZERBITZUAREN EBALUAZIOA

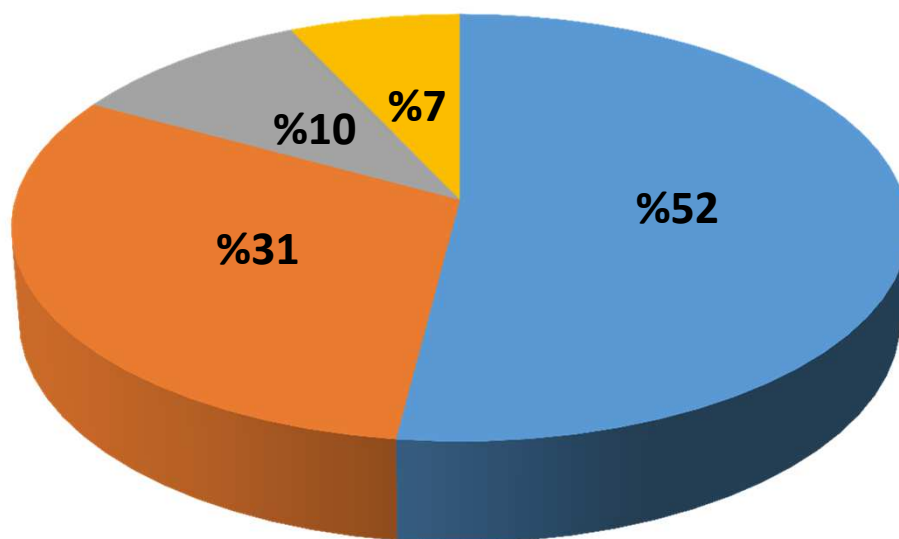
ESPLORATZEKO AZTERLAN KUALITATIBO BAT



	ASPECTOS POSITIVOS	DIFICULTADES-LIMITACIONES	PROPUESTAS
<b>RECURSOS</b>	Disponibilidad de recursos: amplía las alternativas que ofrecer a usuarios, favoreciendo motivación + adaptación de act. física a necesidades particulares	Insuficiencia de recursos en algunos municipios	Compromiso de ayuntamientos y otras instituciones para promover distintos activos y recursos
<b>CAPTACIÓN</b>	Localización del Servicio en los Centros de Salud: facilita el circuito de usuarios desde AP hasta SOAF + mejora imagen SOAF	Ausencia de otros puntos de captación: impide alcanzar a ciertos grupos de población	Apertura de nuevos puntos de captación (Sector educativo, Servicios Sociales) Utilización de otros canales de información para difusión del Servicio
<b>CARACTERÍSTICAS SOAF: MOTIVACIÓN, INDIVIDUALIZACIÓN, ADHERENCIA</b>	Distintas características favorecen participación y motivación de los usuarios. La individualización mejora calidad del servicio + potencia motivación	Limitaciones en capacidad para conseguir participación y adherencia a pesar de esfuerzos por sensibilizar sobre beneficios de la act. física.	Insistir en recomendaciones y educación en salud
<b>COMUNICACIÓN interprofesional - SEGUIMIENTO</b>		Dificultades en la comunicación interprofesional y el seguimiento: dos aspectos que se traducen en una falta de continuidad de servicios prestados con consiguiente peor abordaje asistencial	Estrategia multidisciplinar con apertura de canales de comunicación entre distintas instancias profesionales
<b>BIENESTAR FÍSICO Y PSICOSOCIAL</b>	Resultados positivos en la salud física (mejora de distintos parámetros clínicos y físicos) y psicosocial (desarrollo de vínculos sociales e impacto psico-emocional positivo)		
<b>CONSENSO</b>		Ausencia de determinación en perfil de usuario al que se dirige el SOAF	Definición de criterios y acuerdo interprofesional para selección y captación de un perfil de usuario

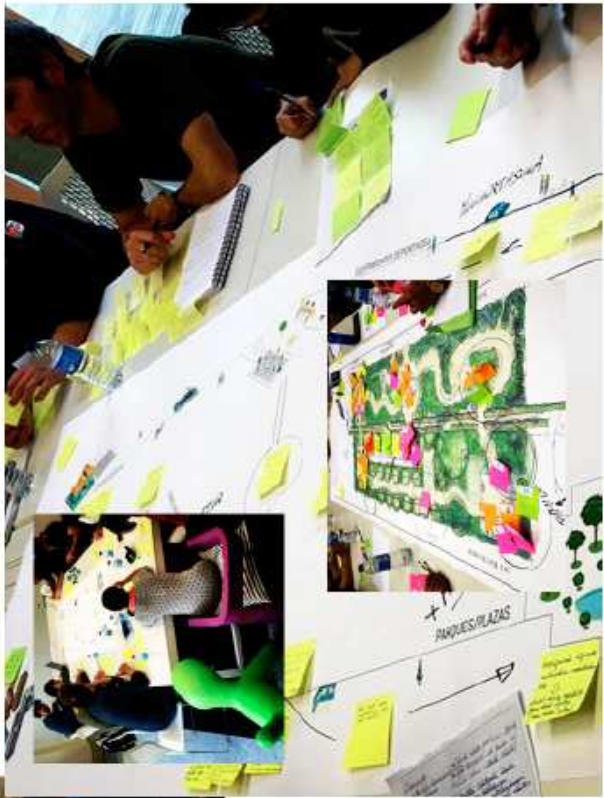
## IPAQ emaitzak

(Lehen hitzordura joan eta 6 hilabetera)



- Aktibo bihurtzen da
- Aktibo mantentzen da
- Ez-aktibo mantentzen da
- Ez-aktibo bihurtzen da

**2. Gehiago jakitea eta gutxi  
esploratu diren lehentasunezko  
biztanleria taldeetan jardutea.**





Dagoen literatura zientifikoa aztertu du.

- **100 parte-hartzailek** ekarri dute beren esperientzia jarduera fisikoarekin.
- **13 elkarrizketa** arlo horretako adituei.
- 3 lan-saio, **18 profesionalen** partaidetzarekin.

Prozesuan **100 proposamen** bildu dira, eta horien bideragarritasuna baloratzen ari gara.





### Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre los 0 y 8 años

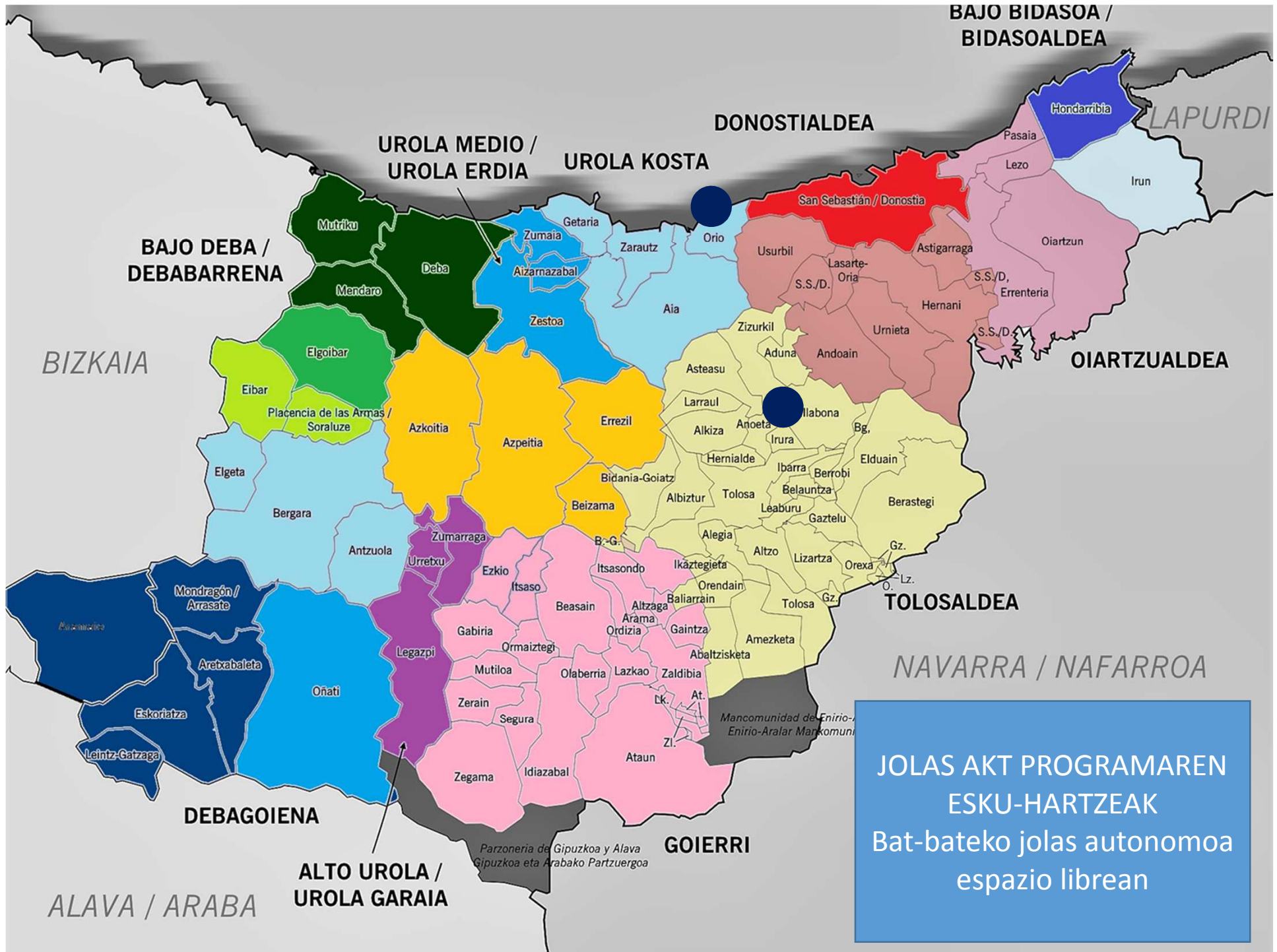


### Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física.

Promoción de la actividad física y reducción  
del sedentarismo entre los 25 y 44 años



### Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre las personas mayores



**TOKIKO ERAKUNDEEI LAGUNTZA TEKNIKOA ETA  
FINANTZAKETA EMATEA. LAGUNTZA LERRO BERRIA.**

**2019: TOKIKO ERAKUNDEEI  
FINANTZATUTAKO 25  
PROIEKTU.**

**25.970,00€**

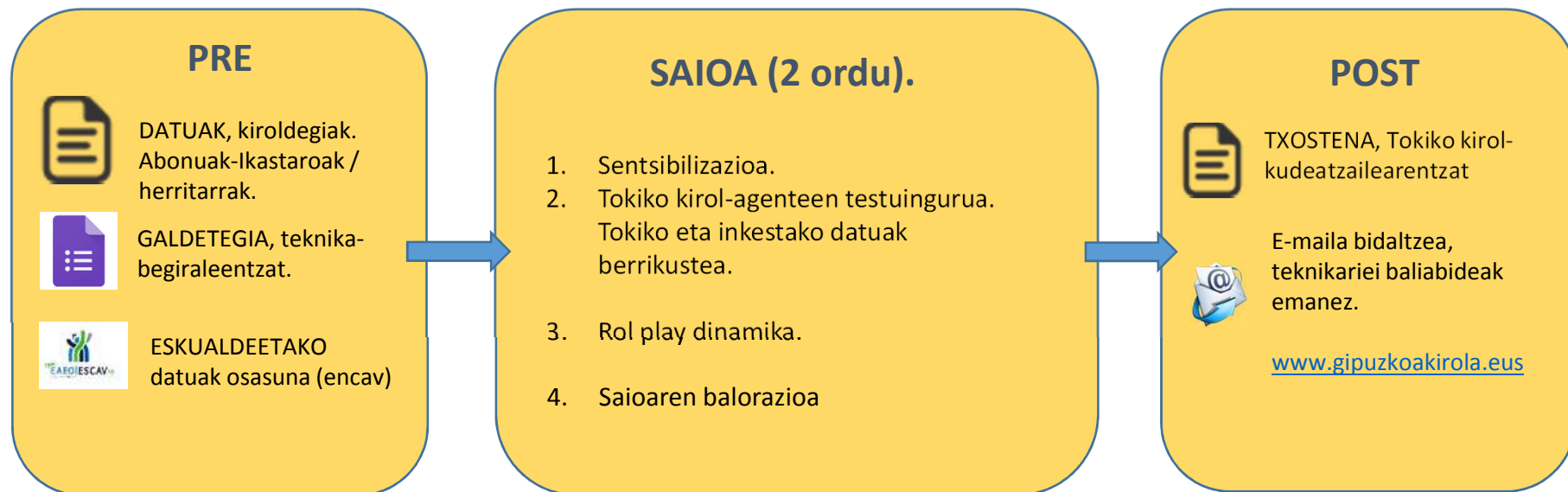
**LAGUNTZA TEKNIKO MUGATUA**

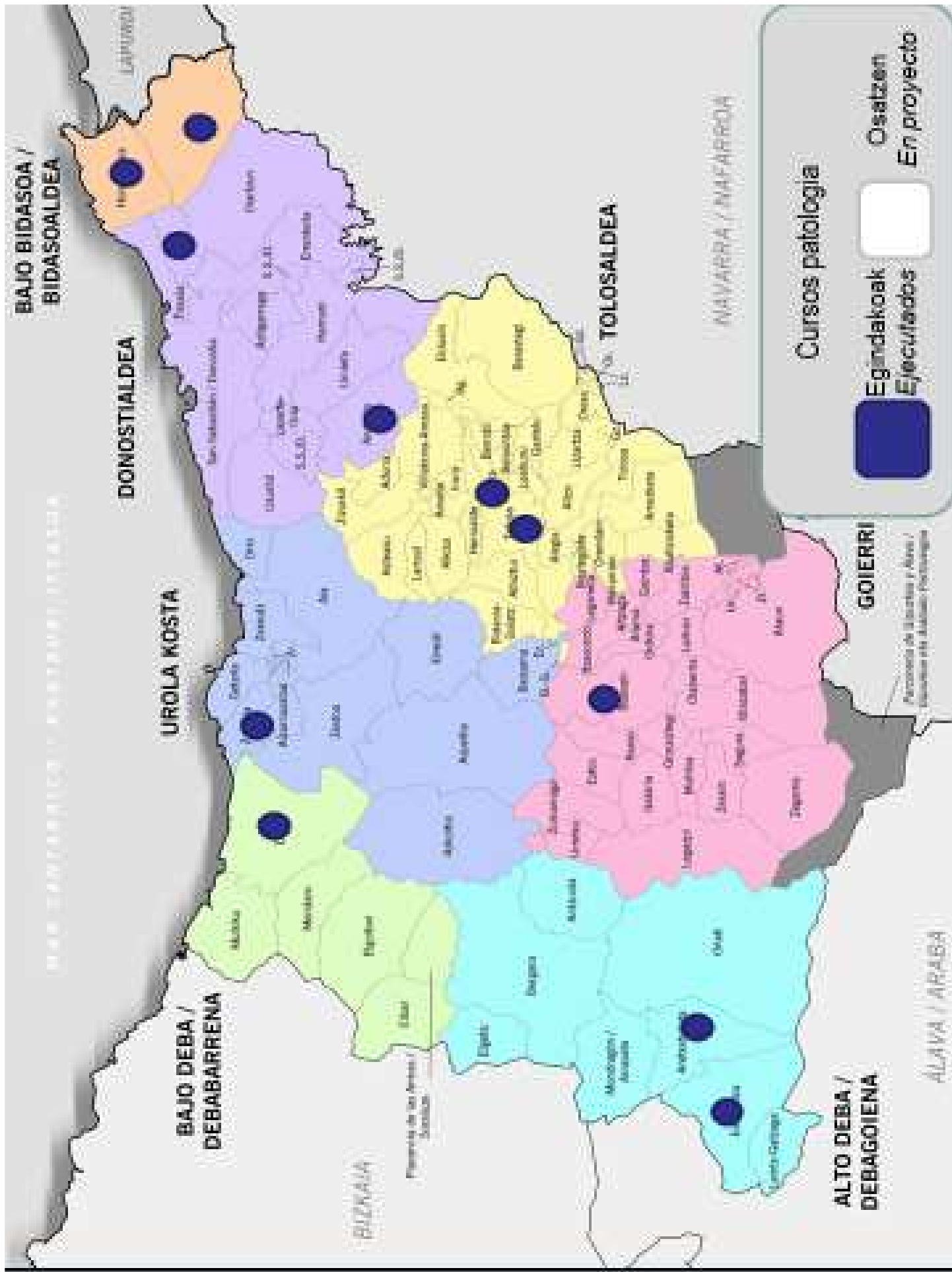


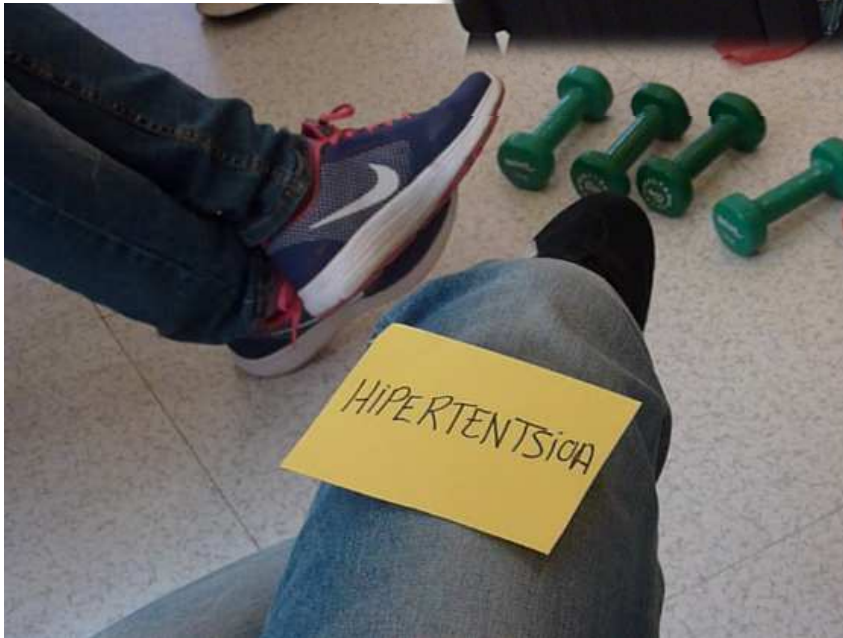
**3. Patologia duten pertsonekin  
elkarreragiten duten teknikarien  
gaitasun profesionalak hobetzea.**



# IKERKETA-EKINTZAKO TAILERRAK KIROL TEKNIKARIEKIN PATOLOGIARI ETA ARIKETARI BURUZ







**11 udalerrri**

**46+49 = 95 begirale**

**Balorazio batzbestekoa:  
8,5**

# OSTEOPOROSIA

## • XEHETASUNA... DEPRESIOA

### • XEHETASUNAK

Zer da?

Hezurduruko osteoporosia, he mineralizazio egonkortasun beharadarekin l da goena.

### • OHAR BEREZ

- Jarduera fisiko egokia ur in
- Saboa modu progresiboan ja
- Ariketa inertsu eta inaktuko Erbornaren aurrearazko flexioa.

### • ARIKETA IRIZPIDE

lan aerobikoa

20-30 minutuko lana

3-5 egun artean egun

Biin bitari

### • XEHETASUNAK

Zer da?

Gaitz kronikoa da, insulinen gaitz gora egite kalibreakin, jantzetan ez dagetako edota nahikoa ez delako gertatzen dena.

### • OHAR BEREZIAK.

- Jarduera fisikoari esker garrantzizkoak estia
- Jarduera fisikoaren garrantzia handia da.
- Jarduera fisikoarekin kontuan izan gluzemia
- Bihotz maiztasun maximoa ez dadiela %75e

### • ARIKETA IRIZPIDEA

lan aerobikoa

30-60 minutu

5 egun artean

### • XEHETASUNAK.

Zer da?

Tristura, antimo eta autoestima beharadada, interes galera eta funt- zio psikikoen murrizketa dakarren buruko gaitza da.

### • OHAR BEREZIAK.

- Koordinazio ariketak gehitzea interesgarria da. Intentsitate bazuzan erlazatzeko asmoz. Jarduera gontendagarriak: Tai chi edo Yoga
- Gainazal ezegonkor edo leku ortopodunekin arreta izan.
- Antidepressiboak: nekia eragiten dute, baita disnea eguera edota pisu goraokada ere.
- Antipsikotikoak: Deshidratazioa edo ezohiko ibilera sortzen dute.
- Antipsikotikoak hartzen badiu ur botilarik gabe jarduera fisikoa ez gomendatu.

### • ARIKETA IRIZPIDEAK Ariketa fisiko erregularra.

lan aerobikoa

30-45 min

3 egun arte

BM max %65-85

Erritmiko eta sozializatzaileak

Indar lanak

2-3 serie / 10-15 errepikapen

BORG 11-13

2 egun / aste <

Makinaren gorbete atalak







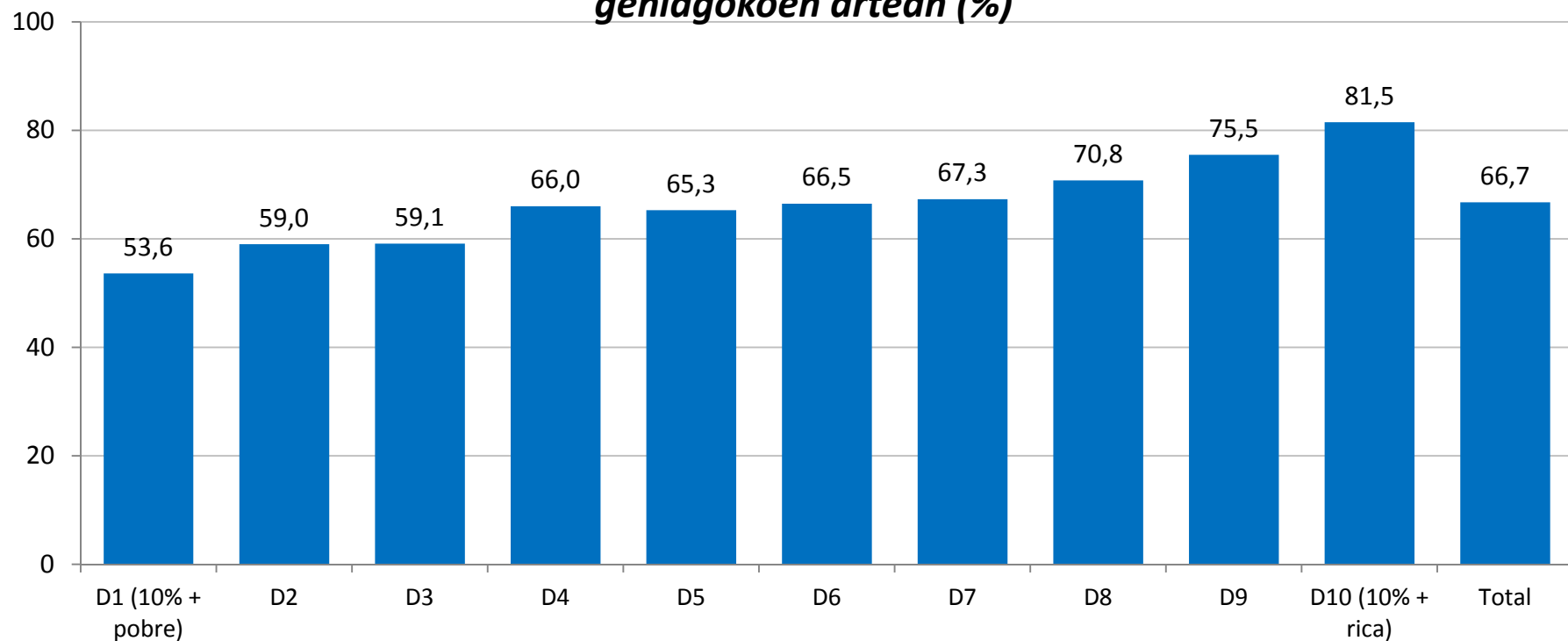
**4. Ekitatea hobetzea kirol politika  
eta kirol programetan.**



# JARDUERA FISIKOA ETA DIRU-SARREREN MAILA

Gipuzkoako biztanleria diru sarreren arabera banatzean, ikusten da jarduera fisikoaren prebalentzia gutxienez astean behin handitzen dela diru sarreren mailak gora egin ahala. Biztanleria pobreenaren % 10en eta aberatsenaren % 10en arteko aldea ehuneko 28 puntukoa da.

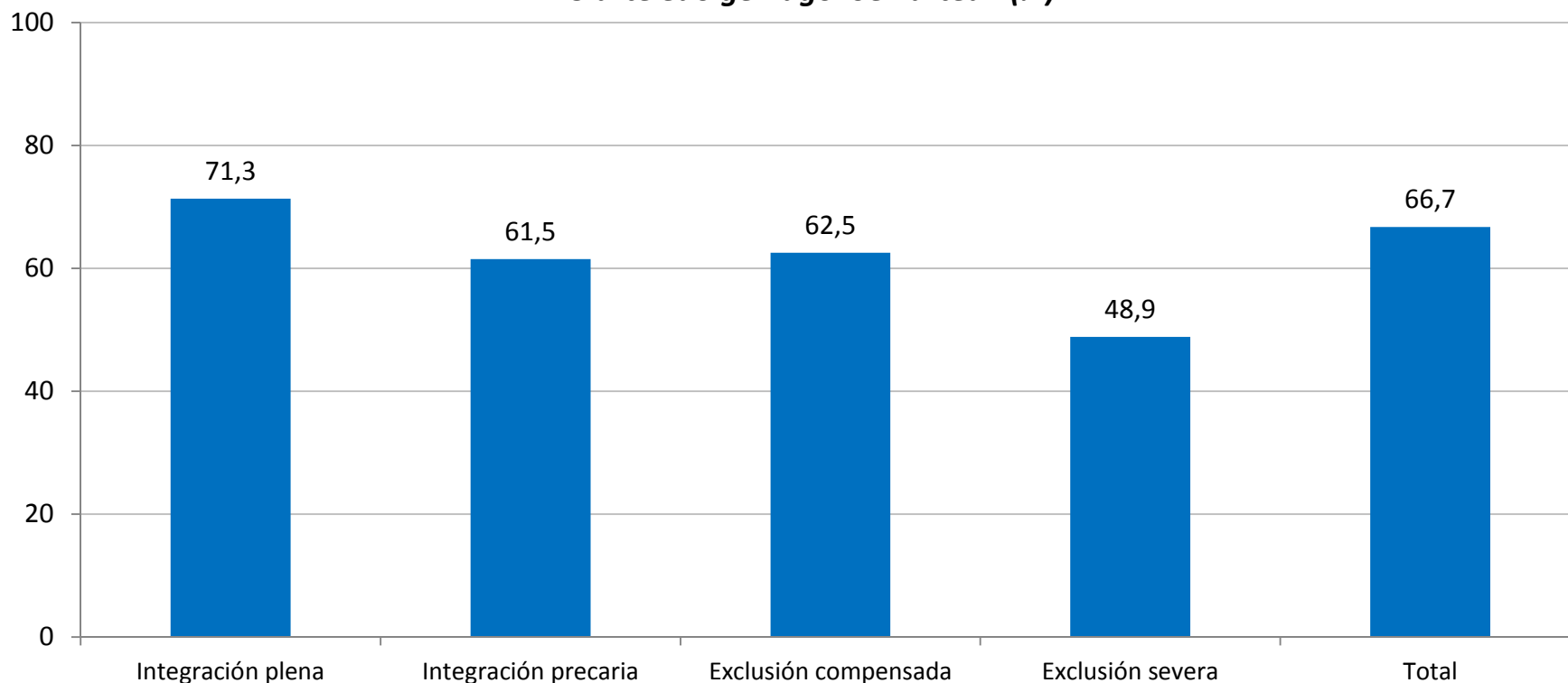
***Eguneroko eta asteroko ariketa fisikoaren prebalentzia 15 urte edo gehiagokoen artean (%)***



# JARDUERA FISIKOA ETA BAZTERTZE SOZIALA

Alde nabarmenak daude, jarduera fisikoaren maiztasunari dagokionez, integrazio osoko egoeran daudenen eta bazterkeria larriko egoeran daudenen artean.

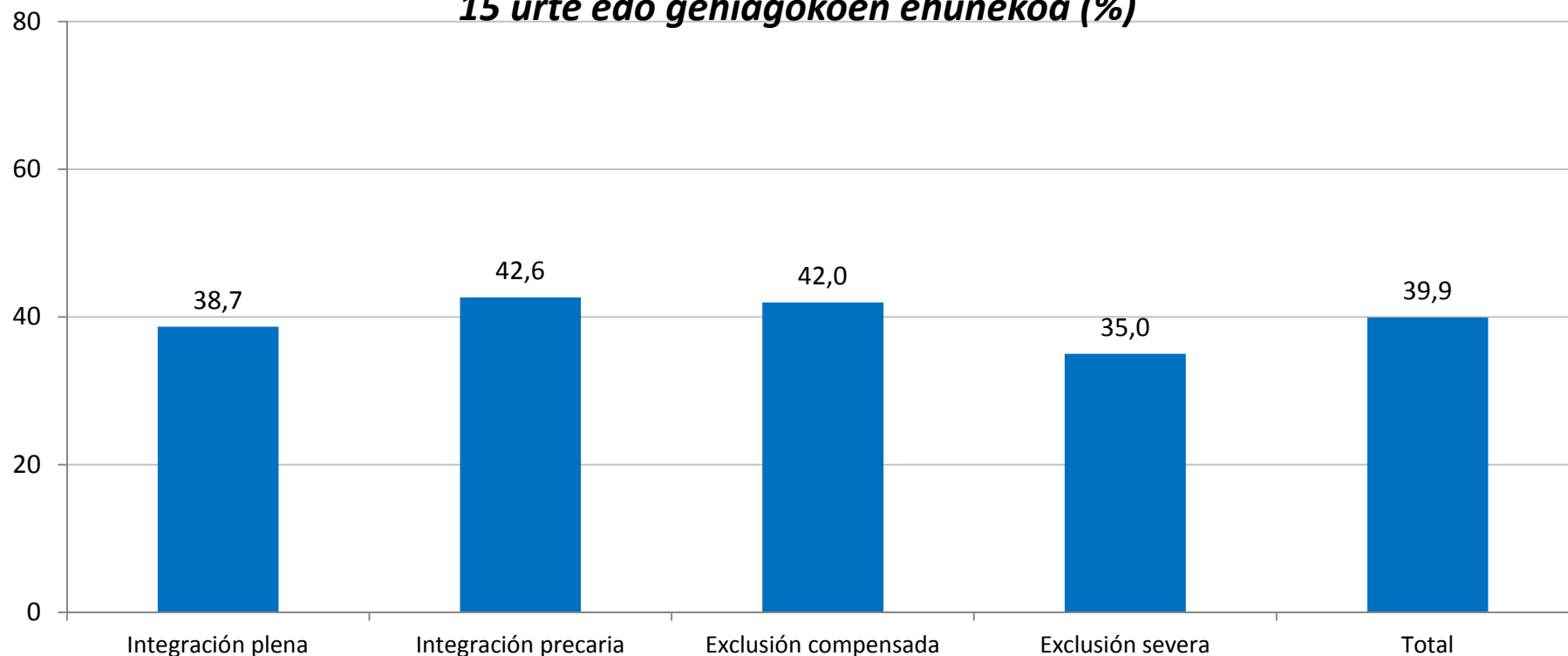
*Egunerako eta asteroko ariketa fisikoaren prebalentzia  
15 urte edo gehiagokoen artean (%)*




# NAHI DEN JARDUERA FISIKOA ETA BAZTERTZE SOZIALA

Nahi den jarduera fisikoari dagokionez, ez dago alde handirik.


*Nahi duten adina ariketa fisiko egiten duten  
15 urte edo gehiagokoen ehunekoa (%)*





**Promoción del deporte  
en colectivos en situación de exclusión socioeconómica:  
principios de actuación y buenas prácticas**

Versión ampliada  
Febrero 2018



OFERTA TÉCNICA

**Zuzentasuna  
Gipuzkoako  
toki erakunde  
kirol politiketan**

Elaborado por:  
Dr. Juan Aldaz Arregui  
[juan.aldaz@ehu.es](mailto:juan.aldaz@ehu.es)  
Telf.: 655722268

"herri oso aktiboa da, ez dakit dagoen parte hartu gabe geratzen inor".

"prezioak oso merkeak dira, beraz, nahi duen guztia etor daiteke".

"musulmanak, marokoarrak... ez dira asko etortzen, ez duzu emakumerik ikusten".

"Asmatu nahian, azkenean meskitako liderrarengana jo zuen".

"Non jarri behar ditugun ahaleginak, 300engan ala batengan?".

"erretiratu batzuk, zorionekoak izan direnak, hobeto daude gazteak baino".

"hemendik aurrera nire izena Mikel da; zein aldagelatara joan behar dut?".

"elkarrizketarik ez dagoenean, oso zaila da arazoa zein den jakitea."

# GIPUZKOA EKITAKTIBOA DIAGNOSTIKOA

Jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko arduradunak gurutzatzen ez garen biztanleria taldeekin bizi gara.

Ez daukagu politikarik jarduera fisikotik kanpo geratzeko arriskua duten talde bereziei arreta emateko.

# **GIPUZKOA EKITATIBOA ESKU-HARTZEA HURRENGO URRATSAK.**

- **Kiroletako eta Giza Eskubideetako zuzendaritzak koordinatzea.**
- **Jarduera fisikoko eta talde berezietako tailerrak eskualde mailan. 4 urte.**
- **Helburu bikoitza: gehiago ezagutzea, tokiko eragileen arteko harremanak eraikitzea.**
- **2020ko proiektu pilotua, LGTBI+.**



# GIPUZKOA EKITATIBOA ESKU-HARTZEA

## DEPARTAMENTUAREKIN KOORDINATZEA GIZARTE POLITIKAK

- **Bilerak zuzendaritzekin. Lan-ildoak zehaztea. 4 urte.**
- **Esku-hartze pilotua gauzaten ari den laguntza-zentroan.**
- **Dirulaguntzen irizpideak koordinatzea.**
- **Gizarte zerbitzuen/tokiko sareen eta KOZen konexio lokala.**
- **Etxez etxeko laguntza-zerbitzua AFYDrekin konektatzea.**

# GIPUZKOA EKITATIBOA ESKU-HARTZEA

**KIROL KLUBENTZAKO DIRULAGUNTZEN LERROEN BIDEZ  
SUSTATUTAKO EKINTZA OROKORRAK:**

**Klubaren kuota murriztea Diru-sarrerak  
Bermatzeko Errenta jasotzen duten  
unitateetako kideei**

**Gipuzkoako 114 klub en zerrenda  
argitaratuta dago**

# GIPUZKOA EKITATIBOA ESKU-HARTZEA

**Kirol klubentzako dirulaguntzen ildoen bidez sustatutako ekintza orokorrak:**

**Kiroleko ekitateari buruz jasotako ekimenak**

EKINTZA MOTA	Zuzentasun-politikak aurrera eramatea	Balioetan hezteak	Hitzarmen-kultura eraikitzea	GUZTIRA
Zuzendaritza-batzordearen hitzarmenak	73	72	68	213
Esku-hartze programak (aurrekontu barruan edo aurrekontutik kanpo)	14	10		24
Esku-hartze programak (aurrekontu barruan)	10	6		16
Prestakuntza-ekintzak			6	6
Komunikazio-ekintzak			6	6

**Jardunbide egokien 24 kasuren bilduma**

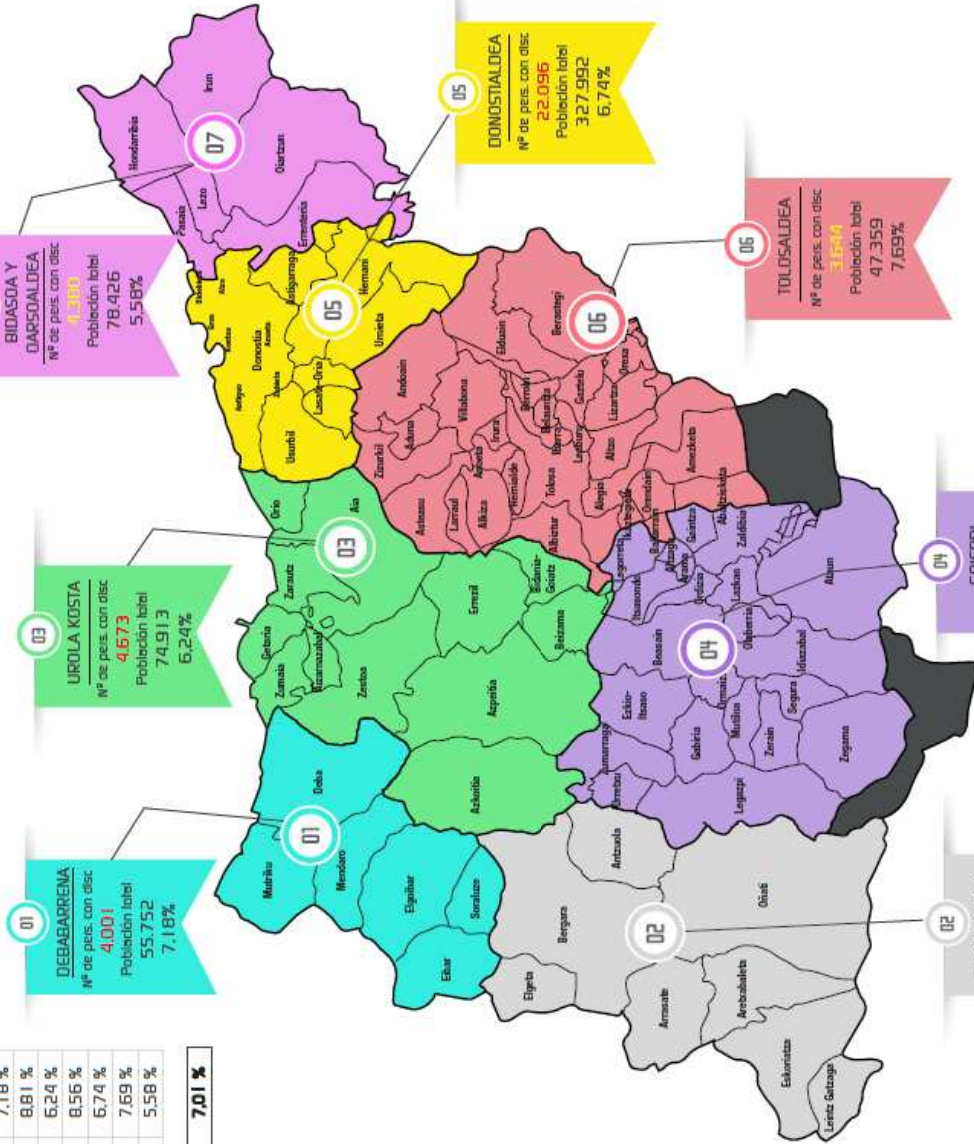


**5. Ariketa fisikoa egiteko aukerak  
bermatzea desgaitasuna duten  
pertsonei.**

# DATOS DE PERSONAS CON VALORACIÓN DE DISCAPACIDAD DE GIPUZKOA (BEHAGI.OBSERVATORIO SOCIAL DE GIPUZKOA 2015)

COMARCAS	POBLACION TOTAL	POBLACION CON DISCAPACIDAD VALORADA	PORCENTAJES
Debagoiena	55.752	4.001	7,18 %
Debañena	62.720	5.523	8,81 %
Urola kosta	74.913	4.673	6,24 %
Goierri	69.675	5.967	8,56 %
Donostialdea	327.992	22.096	6,74 %
Tolosaldia	47.359	3.644	7,69 %
Bidasoa	78.426	4.380	5,58 %
<b>Dobos Totales</b>	<b>716.837</b>	<b>50.284</b>	<b>7,01 %</b>

**GIPUZKOA**



**01**  
**DEBAGOIENA**  
Nº de pers. con disc. 4.001  
Población total 55.752  
7,18%

**03**  
**UROLA KOSTA**  
Nº de pers. con disc. 4.673  
Población total 74.913  
6,24%

**07**  
**BIDASOA Y DARSALDEA**  
Nº de pers. con disc. 4.380  
Población total 78.426  
5,58%

**05**  
**DONOSTIALDEA**  
Nº de pers. con disc. 22.096  
Población total 327.992  
6,74%

**06**  
**TOLOSALDEA**  
Nº de pers. con disc. 3.644  
Población total 47.359  
7,69%

**04**  
**GOIERRI**  
Nº de pers. con disc. 5.967  
Población total 69.675  
8,56%

**02**  
**DEBAGOIENA**  
Nº de pers. con disc. 5.523  
Población total 62.720  
8,81%

**01**  
**DEBAGOIENA**  
Nº de pers. con disc. Población total

0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
19	76	1.923	1.105	878	4.001
3.411	6.014	31.768	8.088	4.441	55.752

**02**  
**DEBAGOIENA**  
Nº de pers. con disc. Población total

0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
20	99	2.438	1.598	1.368	5.523
3.755	6.887	38.331	9.284	4.463	62.720

**03**  
**UROLA KOSTA**  
Nº de pers. con disc. Población total

0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
11	108	2.162	1.393	989	4.673
5.160	9.555	46.392	9.575	4.231	74.913

**04**  
**GOIERRI**  
Nº de pers. con disc. Población total

0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
16	87	2.630	1.877	1.357	5.967
4.499	8.420	42.248	9.689	4.819	69.675

**05**  
**DONOSTIALDEA**  
Nº de pers. con disc. Población total

0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
85	412	11.292	6.158	4.149	22.096
17.368	36.354	203.284	48.590	22.396	327.992

**06**  
**TOLOSALDEA**  
Nº de pers. con disc. Población total

0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
10	59	1.664	1.176	735	3.644
3.101	6.120	26.998	6.348	2.789	47.359

**07**  
**BIDASOA Y DARSALDEA**  
Nº de pers. con disc. Población total

0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
16	87	2.377	1.235	655	4.380
4.488	9.272	48.788	11.091	4.787	78.426



**06029**  
**gekofeda**  
Anoeta Pasalekua 5 - 20014 Donostia  
Tel. 943 462 514 - Fax. 943 472 512  
info@gekofeda.org - www.gkofeda.org

**Behagi**  
Fuente: **Behagi**  
Observatorio Social de Gipuzkoa



**INKLUSIOA**

**SEGREGATUA**

**SARTU**

**SEGI**

**ONGI SEGI**

**HOBE SEGI**



## LEHENAGO

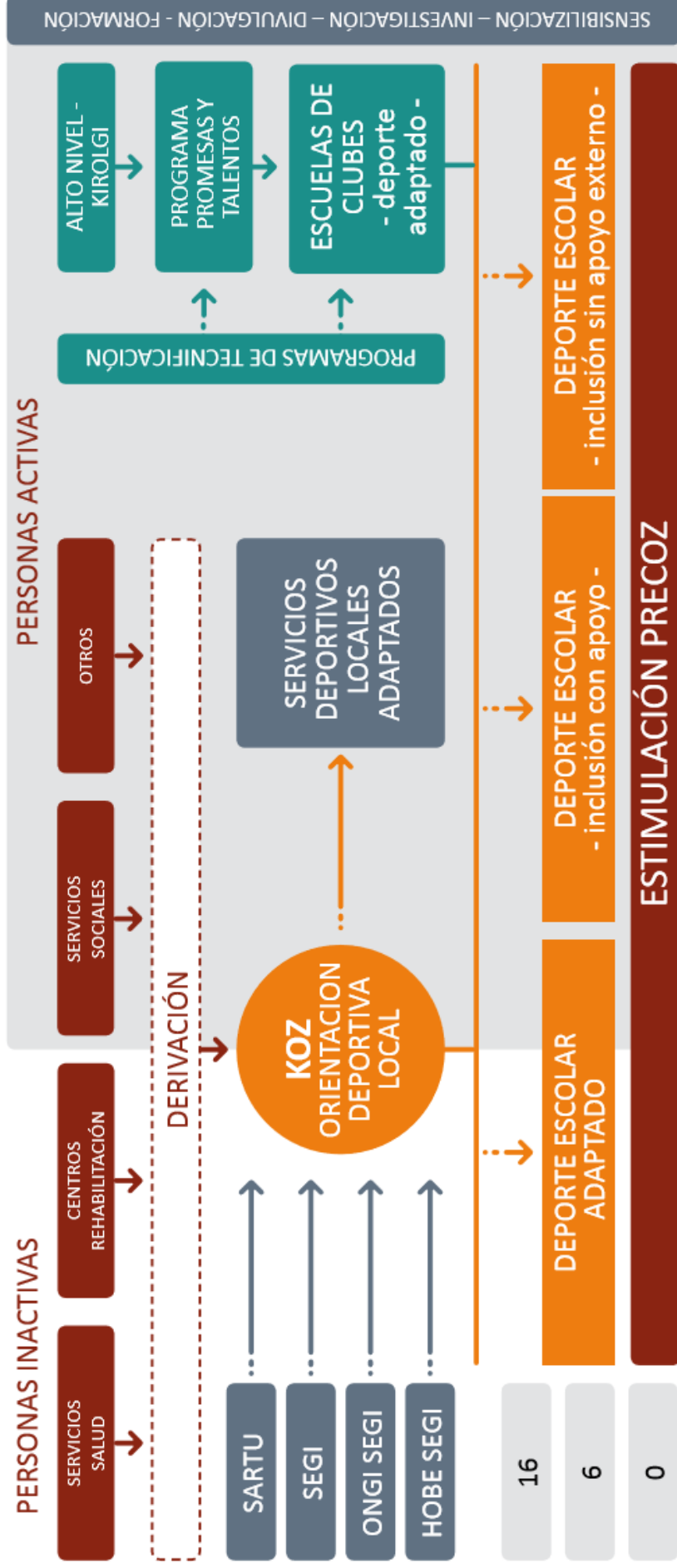
- Eskariari erantzutea
- Arreta FGDAtik
  
- Oro har, normalizaziotik urrun, segregatua

## MUGIMENT

- Politiken definizioa
- Eskaintza koordinatua
  - Kirolak
  - Gizarte Zerbitzuak
  - Publiko-pribatua
- SARTU Ahal dela, inklusioa  
SEGI: posible ez denean.



**MODELO GUIPUZCOANO DE ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD EN EL DEPORTE**

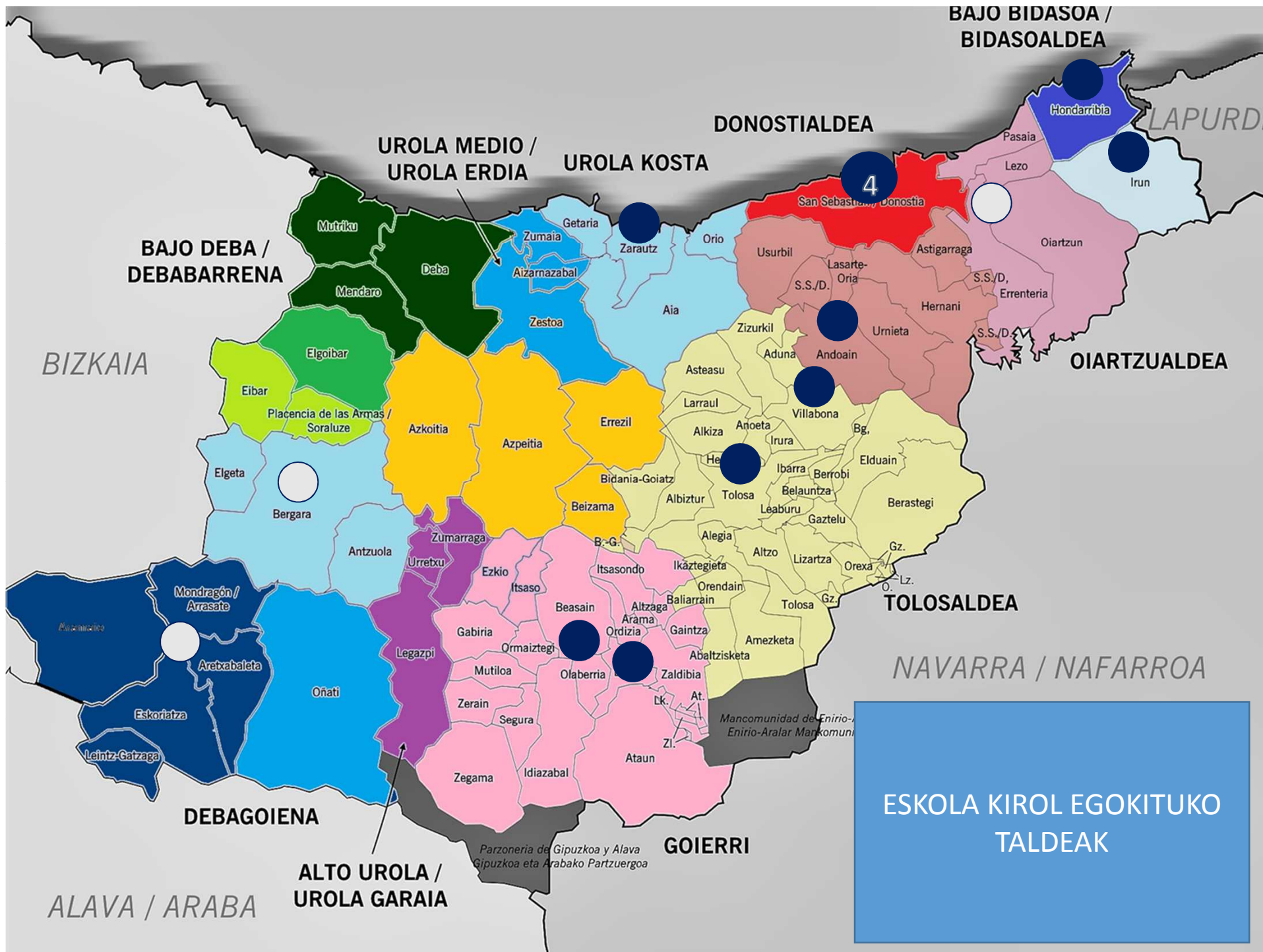






## GFA-REN ZERBITZUEN KATALOGOA

- **1) Tokko erakunde, ikastetxe eta elkarteentzako diru-laguntzak: 73.000 / urte.**
- **2) EKE (eskola kirol egokitua):** 13 eskualde, udalekin koordinatuta (2 diagnostiko abian).
- **3) EKI:** Inklusiorako jardueren gida.
- **4) Kirol teknikarien prestakuntza.**
- **5) Aholkularitza zerbitzua ematea**
- **6) Errendimenduko ibilbidea.**
- **7) Deribazioa eta laguntza KOZetatik.**
- **8) HOBESEGI programa.** Desgaitasun handia eta baliabide ekonomiko gutxi dituzten pertsonentzako errehabilitazio eta orientazio teknikoko programa.





### KIROL ESKOLAK AUKERAN!

Multikirolean parte hartzen duten LH 3-6. maila bitarteko ikasleek, Leintz bailarako kirol elkarteek antolatzen dituzten "KIROL ESKOLETAN" parte hartzeiko aukera izango dute. Astean saio bat eta topaketak hilean behin (igande goizetan).

**Taldeakako kirolak:** areto futbola, eskubaloia, errugbia futbola, saskibaloia, boleibola  
**Banakako kirolak:** atletismoa, xunba, igeriketa, tenisa, birrindularitza eta eskupilota.



# Leintz Eskola Kirola

ADINA	PROGRAMA	ASTEKO SAIOAK	EDUKIAK	LARUNBATAK
<b>JOLASAK 6-8 URTE</b> LH 1-2	<b>JOLAS-HEZI PROGRAMA</b>	2	Jolasen bidez; gorputzaren ezaguera, gorputz odierazpena, rolen bizipena, espazioaren estrukturaketa, kirol-jolasak,...	4 topaketa
<b>MULTIKIROLA 8-12 URTE</b> LH 3-4 LH 5-6	<b>LEHIAKETA KIROLAK</b>  <b>AISIALDI JARDUERAK</b>	1 edo 2  1 edo 2	Rugbya, atletismoa, boleibola, saskibaloia, eskupilota, eskubaloia, 8ko futbola, areto futbola eta beste batzuk  Beisbola, badminton, xunba, eskalari, pilot, boleibola, kirol egokitu, frontenisa, patinajea, jolas kooperatiboak, jolasak naturan, hockey patinak, ezagutza jolasak eta beste batzuk.	16-17 jardunaldia  Topaketak aukeran
<b>ESPEZIALIZAZIOA 12-14 URTE</b> DBH 1-2	<b>LEHIAKETA KIROLAK</b>  <b>FITNESS JARDUERAK</b>  <b>AISIALDI JARDUERAK</b>	2 edo 3  2  2	<b>TALDE KIROLAK:</b> saskibaloia, eskubaloia, futbola, areto futbola, errugbia eta boleibola  <b>BANAKAKO KIROLAK:</b> atletismoa, eskupilota, igeriketa, tenisa eta birrindularitza  Fitnessera bideratutako ekintzak; xunba, hip-hop, balances, spinning, bosu, ...  Boleibola, padela, badminton, malabarrak, kirol egokitu, eskalada, frontenisa, skate/patinajea, jarduerak naturan,...	Asteburuetan partidak kirolaren arabera  Jardunaldirik ez  Taldeen arabera ekintzak egiteko aukera
<b>KIROL EGOKITUA</b>	<b>KIROL JARDUERAK</b>	2	Taldeko ikasleen ezaugarrietara egokiturako ekintzak	Topaketak aukeran



## SUSTAPEN JARDUERAK

Guztontzat: ikasturtean zehar hainbat larunbatetan eta ekainean udaberriko ekintzak: espeleologia, abentura parkea, surfa, padel, surfa, patinajea karting-a, parkour-a, gólfa, igeriketa artistikoa, esgrima, eskalada, izotz-pista...

## ETA GAINERA ...

Goi mailako kirol elkarteekin ekintza bereziak: BASKONIA saskibaloia taldeko Euroliga partida bat ikustera irteera. ERREALA: Partidak ikustera joateko sarreraren zozketa.  
**Beste Kirol Jarduera batzuen informazioa:** Arrasateko Santamas krosa, Orreiala krosa. Kirol elkarten campus-ak, triatloi bilkia...

# HOBESEGI PROGRAMA.

## DATUAK

## DATUAK

2015	2016	2017	2018	2019
11	17	7	19	24





**6. Jarduera fisikoarekiko hiri  
ingurune atseginak garatzea.**



# Gipuzkoa Active Hacking

Bezeroa: Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zerbitzua  
Egilea: Juanma Murua  
2017ko urtarrilak 4  
Proposamenaren kodea: PSP03-17

**murua**  
activepeopleactiveplaces



# Sarrera

*Gogoratzen zara farola bat goma lotzeko eta goma-saltoan aritzeko euskarri egokiena zenean? Gogoratzen zara edozein horma frontisa zenean? Gogoratzen zara bi jertse futboleko ate bat zirenean?...*

Hirigunea erreferentziatzeko leku bat da jolas eta kirol jarduera ugari egiteko. Hiriguneko kirolak hazkunde handia izan du azken hamarkadan, eta gure kaleetan maiz ikusten dira running-a, skatea eta beste praktika modernoago batzuk.

Deigarria da skaterren "psikografia" berezia, spotak aurkitzeko gaitasuna, beren trukuak egiteko puntu egokiak, aprobetxatuz zintarriak, bolalumak, bankuak, izkinak, jauziak...

Baina ahalmen hori ez da skaterren eskumen eksklusiboa. Duela urte batzuk, kirol instalazio eta ekipamendu askoz ere gutxiago zeudenean, haurrek jolasteko lekuak aurkitu eta "hackeatzen" zituzten. Gomak, jertseak, klarionak bezalako elementu sinpleak erabiliz, leku horiek birdefinitu eta jolasteko espazio bihurtzen zituzten. Zorionez, errealitate hori ez da guztiz desagertu, baina neurri handi batean murriztu egin da.

**Posible al da pertsonen irudimena sustatzea, jolas eta kirol aukerak bila ditzaten hirigunean? Ba al dago inguruneari begiratzeko modu hori garatzerik, espazioak berrinterpretatzeko eta joko aktiboak diseinatzeke?**

**Gipuzkoa Active Hacking** proposamenak Gipuzkoako bigarren hezkuntzako, batxilergoko eta LHko (12-18 urte) ikasleak animatzen ditu berrinterpretazio hori egitera, erabilera berriak imajinatzerara eta espazio publikoan kirol-jarduerak asmatzeko material sinpleak eta erabilerrazak birziklatzera.

**Gipuzkoa Active Hacking** du **hiri aktibo**en kontzeptuan oinarritzen da, zeinak ingurune fisikoetan eta sozialetan lanean aritzen diren, biztanle guztien jarduera fisikoaren alde. Parte-hartzea, komunitatea, berrikuntza, espazio publikoa... Ideia horiek guztiak sartu dira proposamenean.



# Helburu

## orokorrak

**Hiri Aktiboaren** ideia bultzatzea, jarduera fisikoa eta kirola egitea errazten duen hiri ingurune den aldetik, pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko tresna den aldetik; hori guztia, Gipuzkoako gazteak animatuz beren ingurune hurbilenean kirola egiteko aukerak modu sortzailean bila ditzaten.

## bereziak

- Hiri Aktiboaren kontzeptua eta eta hori Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zerbitzuaren lan ildo gisa ezagutaraztea.
- Herritarrak sensibilizatzea beren ingurune hurbilean jarduera fisikoa egiteko aukeren inguruan.
- Gipuzkoako gazteen artean kirolaren inguruko irudimena eta sormena sustatzea.
- Espazio publikoa aktibatzeke esku-hartzeei buruzko ideia biltegi bat sortzea.

### Zergatik 'Active Hacking'?

Ekintza hori berrinterpretazio gisa ulertzen dugu, *hackeo* aktibatzaile gisa, non kirol-jarduera fisikoa ulertzeko modu berriak bilatuko ditugun. Era berean, hiriaren *hackeo* baten antzera, hiri espazioa berrinterpretatuz, hasierako ikusmoldetik kanpoko jolas eta kirol erabilera berriak emanez.





# jarduera

## 1. eguna. Active Hacking Day

12 eta 18 urte bitarteko gazteen artean hiri eta kirol arloko esku-hartzeak diseinatzeko/asmatzeko **ideien deialdia**.

DBHko, Batxilergoko eta LHko ikastetxeen bidez, deialdi bat egitea gazteek taldeka parte har dezaten beren inguruko hiri espazioa berrinterpretatzen, jolasteko eta kirola egiteko aukeren bila. Talde bakoitzak bere ingurune hurbilena aztertuko du, ingurune horrek ematen dituen aukerak behatuko ditu, **esku-hartze bat diseinatuko du, instalatu egingo du eta haren erabilera erakutsiko du**.

Erakusketetarako egun komun bat ezarriko da, Active Hacking Day, aldi berean talde interesdunek parte hartzen duten Gipuzkoako udalerrri guztietan.

Taldeei Active Hacking ekimen bat abian jartzeko behar duten informazioa emango zaie, baita parte hartzeko arau batzuk ere. Horrez gain, harremanetarako datuak eta egingo duten esku-hartzearen azalpen laburra eskatuko zaizkie.

Talde bakoitzari eskatuko zaio erakusketaren **bideo eta argazki txikiak** egiteko **Active Hacking Day** delakoan. Irudi horiek esku-hartzearen azalpenari erantsiko zaizkio, ideia guztiak biltzen dituen gordailu bat sortuz.



Aurrerago, parte hartzeko oinarrietan sakonduko dugu, baina hemen ideia batzuk aipatuko ditugu:

- Esku-hartzeak aproposa izan beharko du aukeratu den espazio publikorako.
- Eguneroko eta/edo birziklatutako materialak eta elementuak erabiliko dira: saskiak, kutxak, erosketa-orgak, pneumatiko erabiliak, lurzorua markatzeko karrozero-zinta...
- Amaitzean, dena jaso beharko da eta hiri-espazioa ekintzaren aurretik zegoen bezala utzi beharko da.
- Zoruak edo fatxadak margotuz gero, erraz ezabatu daitezkeen klarionak edo tinduak erabili beharko dira.

## 2. eguna. Gipuzkoa Active Hackers

Jasotako esku-hartze guztien artean, epaimahai batek 5 aukeratuko ditu.

Larunbat goizean, Anoetako Kirol Hiriko 1. zenbakian (Donostia), Gipuzkoa Active Hackers topaketa antolatuko da, hautatutako 5 jarduketekin. Bertan, horien azalpenak emango dira eta diseinatu dituztenek erakutsiko dituzte.

Talde bakoitzari 300 €-ko dieta ordainduko zaio joan-etorrien, esku-hartzea instalatzearen eta erakusketak egitearen gastuak ordaintzeko.

**Gipuzkoa Active Hackers** topaketak komunikazio izaera handia du. Uste dugu ekitaldiaren komunikazio planteamendu on batek Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zerbitzuaren Hiri Aktiboaren lan ildoaren irudi eta sustapen itzulera interesgarria eragin dezakeela. Aurrerago, komunikazio planean sakonduko da, eta hemen aurreratu nahi dugu egun honetan bideo bat egin beharko litzatekeela, sare sozial digitaletan zabaltzeko.

---

<sup>1</sup> Beste leku bat ere izan daiteke, baina Anoeta ohiko instalazioen eta "hacker" instalazioen arteko kontrastea dela eta gune ezin hobea dela uste dugu.

<sup>2</sup> Hautatzen den bat Anoetako espaziora ondo egokitzen ez bada, hautatu den taldeari espazio berrira egokitzeko edo beste bat planteatzeko eskatu ahal izango zaio. Nolanahi ere, Anoetako espaziora egokitzeko aukera hautapen irizpide bat izan daiteke.

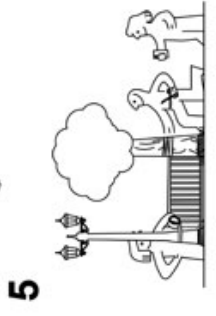
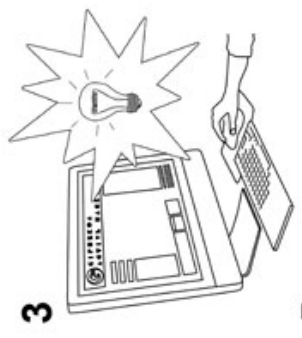
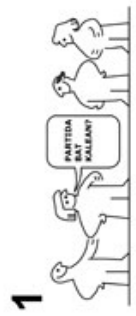
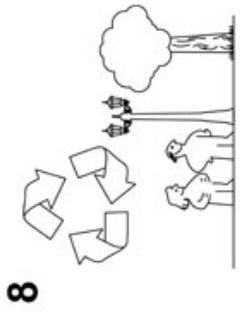
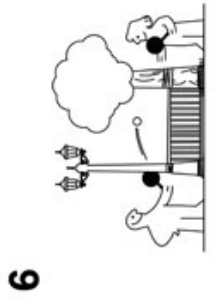
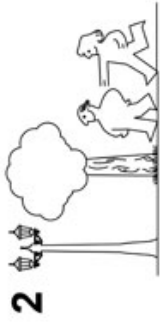
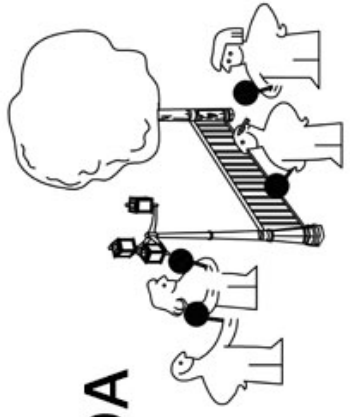
Egun hau festa gisa planteatzen dugu, bertan parte hartzen duten pertsonak eta bertatik igarotzen direnek parte hartzeaz gozatzeko aukera izan dezaten. Horretarako, funtsezkoa iruditzen zaigu eguna aukeratzea –larunbat goizean izan daiteke–, inguru horretan eskola-kiroleko jarduerak egiten direnean.


Hautatutako esku-hartzeaz gain, erakusketa bat egin ahal izango da Gipuzkoako herrietan Active Hacking Day delakoan egindako gainerako jardueren irudiekin.



# #GIPUZKOA ACTIVE HACKING

Gipuzkoako  
Foruak Mankomunitate  
aren Ogasberritzaileak  
OSAIN  
GIPUZKOA





# **Jarduera fisikoaren eta kirolaren jarraipena Gipuzkoan**




Tabla 176. Distribución de la población según la actividad física realizada en los últimos 7 días por sexo, edad y territorio histórico

**2013**

				Baja	Moderada	Alta	Total
<b>Ambos</b>	<b>Total</b>	<b>CAPV</b>	<b>N</b>	579.617	797.893	513.497	1.891.006
			<b>%</b>	30,7	42,2	27,2	100,0
		<b>Araba</b>	<b>N</b>	68.913	134.852	66.757	270.523
			<b>%</b>	25,5	49,8	24,7	100,0
		<b>Gipuzkoa</b>	<b>N</b>	175.637	254.571	176.290	606.497
			<b>%</b>	29,0	42,0	29,1	100,0
		<b>Bizkaia</b>	<b>N</b>	335.067	408.470	270.450	1.013.987
			<b>%</b>	33,0	40,3	26,7	100,0

Tabla 170. Distribución de la población según la actividad física realizada en los últimos 7 días por sexo, edad y territorio histórico

**2018**

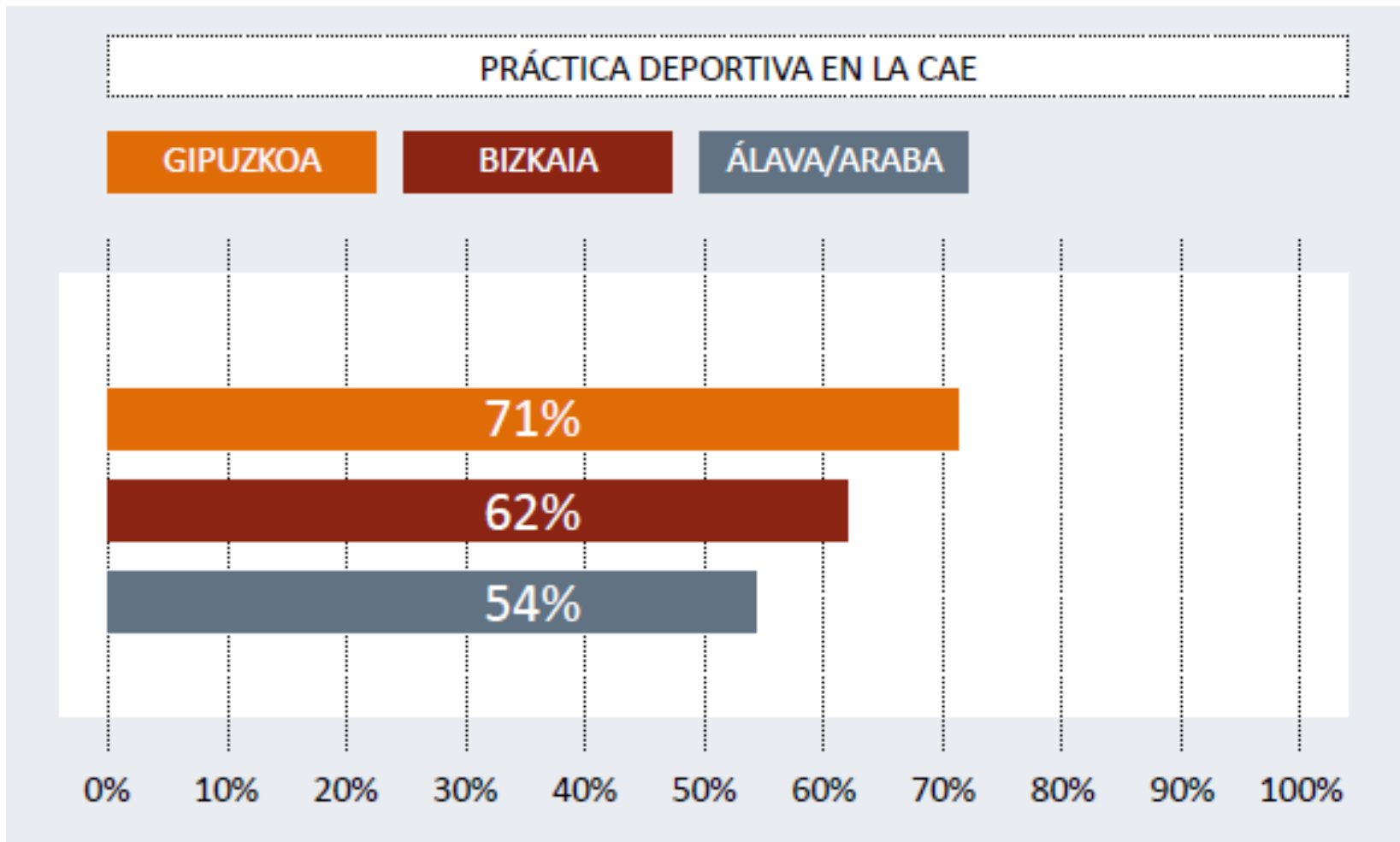
				Baja	Moderada	Alta	Total
<b>Ambos</b>	<b>Total</b>	<b>CAPV</b>	<b>N</b>	433.464	874.843	548.673	1.856.981
			<b>%</b>	23,3	47,1	29,5	100,0
		<b>Araba</b>	<b>N</b>	50.203	121.907	97.766	269.875
			<b>%</b>	18,6	45,2	36,2	100,0
		<b>Gipuzkoa</b>	<b>N</b>	193.500	256.907	151.619	602.026
			<b>%</b>	32,1	42,7	25,2	100,0
		<b>Bizkaia</b>	<b>N</b>	189.761	496.029	299.289	985.079
			<b>%</b>	19,3	50,4	30,4	100,0

# Datuak

**Tabla 1. Práctica de actividad física durante el tiempo libre de la población de 15 y más años según diversas variables. Gipuzkoa 2018**

Distribución horizontal (%)

Distribución horizontal (%)		A diario	Varias veces a la semana	Varias veces al mes	En raras ocasiones	Nunca	A diario o varias veces/sem.	Varias veces mes, raramente o nunca	Total
		[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[1]+[2]	[3]+[4]+[5]	
Sexo	Hombre	25,5	43,2	4,2	8,0	19,2	68,7	31,3	100,0
	Mujer	23,2	41,6	4,6	7,8	22,7	64,9	35,1	100,0
	Total	24,3	42,4	4,4	7,9	21,0	66,7	33,3	100,0



EAEn kirola egiteari dagokionez, Gipuzkoa da lurralde aktiboena (% 71). % 40 Estatu osoan.

Iturria: Kirola eta jarduera fisikoa 2017, Eusko Jaurlaritza.

**Tabla 3. Práctica de actividad física durante el tiempo libre de la población de 15 y más años según situación de pobreza\* y edad. Gipuzkoa 2018**  
Distribución horizontal y vertical (%)

	A diario [1]	Varias veces a la semana [2]	Varias veces al mes [3]	En raras ocasiones [4]	Nunca [5]	A diario o varias veces/ sem. [1]+[2]	Varias veces mes, raramente o nunca [3]+[4]+[5]	Total
<b>%</b>								
<b>Horizontal</b>								
15-34	33,5	35,8	4,8	7,2	18,7	69,3	30,7	100,0
35-54	17,1	27,7	8,7	10,4	36,1	44,8	55,2	100,0
55-74	38,7	24,5	0,6	12,0	24,1	63,3		100,0
75 y más	30,1	17,5	0,0	9,0	43,4	47,6	52,4	100,0
Total	27,4	27,9	4,9	9,7	30,1	55,3	44,7	100,0
15-34	19,5	57,0	4,0	4,4	15,2	76,4	23,6	100,0
35-54	15,0	50,2	6,2	10,7	18,0	65,1		100,0
55-74	31,8	42,0	3,4	6,5	16,3	73,7	26,3	100,0
75 y más	36,7	16,7	1,2	6,6	38,7	53,5	46,5	100,0
Total	23,8	45,0	4,3	7,6	19,4	68,8	31,2	100,0
15-34	22,0	53,1	4,1	4,9	15,8	75,1	24,9	100,0
35-54	15,3	46,3	6,6	10,6	21,1	61,7	38,3	100,0
55-74	32,5	40,2	3,1	7,1	17,1	72,7	27,3	100,0
75 y más	35,6	16,9	1,0	7,0	39,5	52,5	47,5	100,0
Total	24,3	42,4	4,4	7,9	21,0	66,7	33,3	100,0

\* Se encuentran en situación de pobreza aquellas personas que viven en hogares cuya renta neta equivalente es inferior al 60% de la renta mediana equivalente por unidad de consumo. Se trata del indicador de pobreza relativa o bajos ingresos.

Fuente: Encuesta de Pobreza y Exclusión Social de Gipuzkoa 2018







ORAIN  
**KIROLA**

[www.gipuzkoa.eus/eu/web/kirolak/hasiera](http://www.gipuzkoa.eus/eu/web/kirolak/hasiera)