



JOLASHEZI

Hurrengo ikasturteari begira, zure alabaren kirol ekintza aukeratzen ari al zara?
Ezagutzen al duzu Gipuzkoako Foru Aldundiak bultzatzen duen **JOLASHEZI PROGRAMA**?

Zer da JolasHezi?

Gipuzkoako Eskola Kirola ekimenaren baitan, **JolasHezi 6-8 urte bitarteko haurren garapen motorra, kognitiboa, afektiboa eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa da. Ikastetxean garatzen da.**

"JolasHezi adin hauetako eskolumeen garapen beharrei erantzuten dien programa da. Jarduera hauek dira adin hauetan landu behar direnak, kirolean hasi baino lehen oinarrizko gaitasunak landu eta hurrengo etapetan kirolean era egokian hasteko."

IZASKUN URIBESALGO

*JolasHezi programazioaren lan taldearen koordinatzailea
Athlon Koop. E.*

HAURREK ZER GARATUKO DUTE?

- **Jolasa oinarri**, beren gelakideekin batera **trebetasunak garatzeko** aukera izango dute.
- **Egoera motor anitzetara aurre egiteko oinarriak** bereganatuko dituzte: bakarkako egoerak, buruz burukoak, kolaborazioak, kolaborazio-oposizioak, ziurgabetasun ekintzak eta adierazpeneko ekintzak.

ZERGATIK DA BEREZIKI GARRANTZITSUA NESKENTZAKO JOLASHEZI PROGRAMAN PARTE HARTZEA?

- Nesken ahalduntze motorra sustatzeko.
- Oinarrizko abileziak garatu eta horren bitartez gaitasun pertzepzioa areagotzeko.
- Eskola Kiroleko hurrengo etapetarako prestatzeko.
- Norberaren gaitasun pertzepzioarekin lotura izanik, ondorengo adinetan kirola uztea prebenitzeko.

Jarduera fisikoa eta kirolaren praktikak neska eta emakumeen artean izan ditzakeen **onurak**:

- Neskek kirol eremuan duten presentzia areagotu eta kirolaren onurak bereganatu.
- Osasun mentala hobetu eta autoestimua indartu.
- Hilerokoa atzeratu, bizitza itxaropena areagotzearekin lotuta dagoena.
- Bizitzako ondorengo etapetarako hezur-osasuna hobetu.
- Hezur eta muskulu indartsuagoak garatu.
- Gaixotasun kardiobaskular eta metabolikoak izateko arriskua murriztu.

JolasHezi programaren bidez askotariko trebetasunak garatzeak, ondorengo etapetan Eskola Kirolean parte hartzeko motibazio eta konfiantza handiagotu dezake, kirol ibilbide bat egiteko ateak zabalduz.

*Apuntatuko
nauzue
mesedez?*

GIPUZKOA KIROLAK



INFORMAZIO GEHIAGO:
[Gipuzkoa Kirolak](#) atarian.

IZEN EMATEA:
Galdetu zure ikastetxean.





JOLASHEZI

¿Ya has elegido la actividad deportiva de tu hija de cara al próximo curso?
¿Conoces el **PROGRAMA JOLASHEZI** que impulsa la Diputación Foral de Gipuzkoa?

¿Qué es JolasHezi?

En el marco del Deporte Escolar desarrollado en Gipuzkoa, **JolasHezi es un programa para construir las bases del desarrollo motor, cognitivo, afectivo y social de los niños y niñas de 6 a 8 años. Se practica en las escuelas.**

"JolasHezi es un programa que responde a las necesidades de desarrollo de los/as niños/as de estas edades. Estas actividades son las que hay que practicar para trabajar las competencias básicas antes de iniciarse en el deporte y para hacerlo adecuadamente en las siguientes etapas."

IZASKUN URIBESALGO

Coordinadora del grupo de trabajo del programa JolasHezi
Athlon Koop. E.

¿QUÉ DESARROLLARÁN LOS/AS NIÑOS/AS?

- **Desarrollarán habilidades** junto a sus compañeros/as de clase a través del juego.
- **Asumirán las bases para hacer frente a situaciones motoras múltiples:** individuales, presenciales, colaborativas, de colaboración-oposición, acciones de incertidumbre y de expresión.

¿POR QUÉ ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS NIÑAS PARTICIPAR EN EL PROGRAMA JOLASHEZI?

- Fomentar el empoderamiento motor de las niñas.
- Desarrollar habilidades básicas, aumentando su percepción de capacidad hacia sí mismas.
- Prepararse para las siguientes etapas del Deporte Escolar.
- Prevenir el abandono del deporte, relacionado con la percepción de capacidad de cada una.

Beneficios de la práctica de la actividad física y del deporte para las mujeres y las niñas:

- Aumentar la presencia de las chicas en el ámbito deportivo y que obtengan los beneficios del deporte.
- Mejorar la salud mental y reforzar la autoestima.
- Retrasar la menstruación, relacionada con la mejora de la esperanza de vida.
- Mejorar la salud ósea para etapas posteriores de la vida.
- Desarrollar huesos y músculos más fuertes.
- Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

El desarrollo de habilidades diversas a través del programa JolasHezi puede aumentar la motivación y confianza en la participación en el Deporte Escolar en etapas posteriores, facilitando un desarrollo deportivo futuro.

¿Me apuntáis?

GIPUZKOA KIROLAK



GIPUZKOA
ETORKIZUNA
ORAIN

MÁS INFORMACIÓN:
En Gipuzkoa Kirolak.

INSCRIPCIÓN:
Pregunta en tu centro escolar.

