

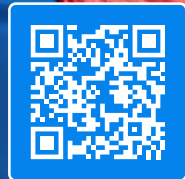
DHEZIKETA EFISIKOAREN FEGUNA CKALEAN



ESPAINIA 2025 APIRILA 10

www.consejo-colef.es/defc

15
edizioa




DHEZIKETA EFISIKOAREN FEGUNA CKALEAN

ESPAINIA2025APIRILA10

www.consejo-colef.es/defc

**ATXIKITZEKO
FORMULARIO**

AURKIBIDEA

- 1 Berbaurrea.
[4. orrialdea](#)
- 2  Special Olympics España-
rekin lankidetzeta.
[10.orrialdea](#)
- 3 #DEFC2025-eko Helburuak.
[13. orrialdea](#)
- 4 Jaruderen proposamena.
[15. orrialdea](#)
- 5 'HF, desgaitasun intelektualaren duten pertsonal gizarteratzeko gakoak'.
[19. orrialdea](#)
- 6 Materialak eta baliabideak Special Olympics.
[23. orrialdea](#)
- 7 Sustapena eta hedapena.
[26. orrialdea](#)
- 8 Nola parte hartu.
[28. orrialdea](#)

DHEZIKETA EFISIKOAREN FEGUNA CKALEAN

10
DEPORTES Y SALUD
MADRID

ESPANIA2025APIRILA10

www.consejo-colef.es/defc

15
edizioa





Atxiki zaitez!

1. Berbaurrea



Heziketa Fisikoaren Eguna Kalean (**DEFC**)

2011n sortutako ekimena da, Fran Flórez ([col. 11.243](#)) Heziketa Fisikoako irakasleak sustatua, Lavianan, Asturiasen. Bere sorrera asmo argi batekin sortu zen: Heziketa Fisikoaren onuradunei ikusgarritasuna ematea eta bere praktikak ikasgelatik kanpo kaleetara eramatea, non gizarte osoak bere ontasunak ikusi eta parte hartu ahal izango zituen. Harrezkero, DEFC urtez urte hazi egin da, eta estatu-mailako ospakizun gisa finkatu da, jarduera fisikoak eguneroko bizitzan duen garrantzia azpimarratzeaz gain, funtzesko balioak ere sustatzen baititu., hala nola ahalegina, lankidetzeta, enpatia eta gizarteratzea.

Argi dago DEFC-ek gaur egungo gizartean duen garrantzia. Gero eta digitalizatuagoa dagoen mundu honetan, gazteen artean sedentarismo-mailek gora egiten jarraitzen duten eta jarduera fisikorik ezarekin lotutako gaixotasun mental eta fisikoak areagotzen ari diren honetan, ekimen hau funtsezko plataforma bihurtu da herritarrak kontzientziatzeko bizimodu aktibo eta osasungarri baten beharraz. Gainera, Heziketa Fisikoa ikasgeletatik atera eta espazio publikoetara eramatean, komunitate osoa gonbidatzen da ongizate fisikoa zein emozionala sustatzen duten jardueretan parte hartzera, gizarte sarea indartuz..



“Heziketa Fisikoa: inklusioarako tresna indartsua”



#DEFC2025 mugarri berezia da aldarrikapen ospakizun honen historian. Edizio honetan, ikuspegia inklusioan eta [Special Olympics Españarekin](#), lankidetzan oinarrituko da, Heziketa Fisikoa pertsona guztientzako normalizatorako funtsezko pieza izan daitekeela nabarmentzeko, haien gaitasunak edozein direla ere. Lankidetzaren helburua ez da soilik desgaitasun intelektuala duten pertsonen parte hartze aktiboa sustatzea, baita gizartea kontzientziatzea ere denek ariketa fisikoaz gozatzeko eta gozatzeko aukera izango duten ingurune normalizatuak sortzearen garrantziaz.

DEFC 2025aren helburua izango da erakustea heziketa fisikoa, jarduera fisikoak eta kirolak osasun fisikoa eta mentala hobetzeaz gain, tresna boteretsuak direla oztipo sozialak hausteko, berdintasuna eta aniztasunarekiko errespetua sustatuz. **Special Olympics Españarekin** lankidetzan, edizio honetan jarduera egokituak eta inklusiboak sustatzen dira, Heziketa Fisikoa guztiontzat dela eta kirolaren bidez gizarte inklusiboagoa sortzea posible dela erakutsiz.



Aureko edizioetako **lorpenen** laburpena:

DEFCren edizioetan, parte-hartzea eta emaitzak etengabe hazi dira, eta Heziketa Fisikoak gaur egungo gizartean duen garrantzia gauzatu da. Lehen edizioan, **2011n**, 125 ikasle izan ziren Lavianan, Asturiasen. 2015ean, 10.000 haur eta nerabe Heziketa Fisikoaren onurak gure kaleetan ospatzen..

2020az geroztik, DEFCK hazkunde esponentziala eta bilakaera tematikoa izan ditu, eta horrek erakutsi du gaitasuna duela gizartearen eskaeretara eta testuinguru globalaren erronketara egokitzeko. Edizio bakoitzak dimentsio berriak gehitu dizkio ekimenari, haren irismena eta eragina zabalduz.

2020 – ***Egokitzapena pandemia garaian*** ***Heziketa Fisikoa etxean***



#DEFC2020 zalantzarik gabe, exio puntu bat izan zen. COVID-19aren pandemiarekin eta mugikortasun murrizketekin, eskola jarduera asko eten egin ziren, baina Heziketa Fisikoak funtsezkoa zela erakutsi zuen, baita konfinamendu testuinguru batean ere. Kalera irtetea ezinezkoa izan arren, ospakizuna ez zen bertan behera utzi. Aitzitik, aurreikuspen guztiak gainditu ziren,

eta herrialde osoko **270.000 ikasle** baino gehiago batu ziren etxetik.

Heziketa Fisikoako irakasleak azkar egokitu ziren, plataforma digitalen bidez erronkak eta jarduerak antolatuz, heziketa fisikoar, jarduera fisikoa eta kirola espazio fisiko espezifiko batera mugatzen ez direla erakutsiz. Urte horretan, familiak arikeraren inguruan batzeko duen gaitasunagatik nabarmendu zen, mugimendua eta osasun mentala une kritiko batean sustatuz. 2020ko edizioak Heziketa Fisikoaren erresilientziaren eta botere eraldatzailearen garrantzia azpimarratu zuen krisi garaian.



2022 – Heziketa Fisikoa eta Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH)



2022an, DEFC 2030 Agendarekin eta Garapen Jasangarrirako Helburuekin (GJH) lerrokatu zen, ikuspegi transbertsalago eta globalago bat txertatuz. Edizio honetan, heziketa fisikoak, jarduera fisikoak eta kirolak GJHeekin duten harremana izan zen ardatz, hala nola osasunarekin eta ongizatearekin (3. GJHa) eta hiri eta komunitate jasangarrieekin (11. GJHa), eta Heziketa Fisikoak etorkizun osasungarriagoa eta bidezkoagoa eraikitzen nola lagun dezakeen erakutsi zen.

Espainiako geografiako toki guztietako 700 ikastetxetako **145.000 ikaslek baino gehiagok** bat egin zuten aurtengo leloarekin, “HF osasunari eta planetari eusten”. Edizio horretan, irakasleak gonbidatu ziren material birziklatua, autoeraikia edo hondatua duten fisiko eta kirol-jarduerak sustatzera, Heziketa Fisikoa garapen pertsonalaren parte izateaz gain, planetarekiko konpromisoaren parte ere badelako.

2023–Mugikortasun aktiboa sustatuz



#DEFC2023-k mugikortasum aktiboan zentratu zuen bere gaia, eta Trafikoko

Zuzendaritza Nagusiaren (DGT) laguntza izan zuen, motorizatu gabeko garraiobideen erabilera sustatuz, jarduera fisikoa eguneroko bizitzan integratzeko modu gisa. Edizio honek ongizate fisikoa sustatzeaz gain, ingurumen jasangarritasunean ere jarri zuen arreta, eta ia **170.000 ikasle** animatu zituen oinez ibiltzera, bizikletaz joatera edo mugitzeko patineteak erabiltzera.

Edizio hau bakarra egin zuena, bide segurtasuna, ingurumenarekiko errespetua eta karbono aztarna murriztearen garrantzia bezalako balioen sustapena izan zen. Ikuspegi horrek, mugikortasun aktiboaren onura fisikoak ez ezik, gizarte osoarentzako onura kolektiboak ere indartu zituen



2024 – Osasun mentala ardatz nagusia



2024ko edizioak bira sakona eman zuen, **osasun mentala** ikasleen ongizaterako gai erabakigarri gisa nabarmenduta. Osasun mentaleko arazoak, bereziki gazteen artean, handitzen ari diren testuinguru batean, **#DEFc2024K** nabarmendu zuen jarduera fisikoak funtsezko rola izan dezakeela ongizate emozionala hobetzeko.

Edizio honek Heziketa Fisikoaren garrantzia azpimarratu zuen, garapen fisikorako ez ezik, ongizate psikologikorako ediciónere tresna gisa. Argi geratu zen Heziketa Fisikoa

baliabide indartsua izan daitekeela antsietateari, depresioari eta gazteei eragiten dieten beste arazo emozional batzuei aurre egiteko.

Orain, **#DEFc2025ek**, **Special Olympics Españarekin** lankidetzan eta inklusioan duen ikuspegiarekin, hazkunde eta bilakaera ildo horrekin jarraituko duela agintzen du, Heziketa Fisikoa pertsona guztien osasunerako eta ongizate integralerako funtsezko irakasgaia dela adieraziz. Edizio honek DEFCK gizarte inklusiboagoa, aktiboagoa eta osasungarriagoa sortzeko duen konpromisoa berrikusten du, non guztiek parte hartu ahal izango duten, eta heziketa fisikoaren, jarduera fisikoaren eta kirolaren botere eraldatzaileaz gozatu.





Atxiki zaitez!

2.Lankidetz**a**



#DEFC2025 ekimenak etapa berri bat markatuko du ekimenaren bilakaeran, Special Olympics Espñaarekin duen lankidetzari esker. Aliantza estrategiko horren helburua da HF inklusiboa sustatzea, desgaitasun intelektuala duten pertsonentzako jarduera fisikoa eta kirola sustatuz, eta heziketa fisikoaren, jarduera fisikoaren eta kirolaren balioa azpimarratuz, normalizaziorako motor gisa.

COLEF Kontseiluak eta Special Olympics Espñaak [esparru-hitzarmen baten bidez](#), formalizatu zuten beren konpromisoa. Hitzarmen horren helburu nagusia da bermatzea pertsona horiei zuzendutako kirol-zerbitzuak kalitatezkoak izango direla eta profesional kualifikatuak emango dituztela. Lankidetz horrek, kirol inklusiboan lan egiten dutenen profesionalizazioa bultzatzeaz gain, kirol jarduera fisiko-egokituaren garrantziari buruzko kontzientziazio soziala ere sustatzen du.

Gainera, Special Olympics Espñaak aktiboki parte hartuko du DEFC 2025aren sustapenean, kirol bateratuko jarduerak garatzea proposatuz eta Espainia osoan parte-hartze inklusiboa sustatuz. Ikuspegi horretan ikasleak ez ezik, haien familiak eta komunitateak ere sartuko dira, eta heziketa fisikoa, jarduera fisikoa eta kirola **berdintasunerako eta aniztasunarekiko errespeturako** zubiak izan daitezkeela bertatik bertara esperimintatu ahal izango dute.

Special Olympics Espñaaren laguntzari esker, **#DEFC2025** kirola ikusarazi ahal izango da desgaitasun intelektuala duten pertsonen bizi kalitatea hobetzeko funtsezko tresna gisa, gaitasun fisiko eta emozionalen garapena sustatuz eta laguntasuna, ahalegina eta integrazioa bezalako balioak sustatuz. Lankidetz horrek indartu egingo du kirola guztiontzat dela dioen mezua, norbanakoaren gaitasunetatik aparte, eta aukera paregabea izango da gaur egungo gizartearen [kirol bateratuak](#) duen zeregina sendotzeko.



**Special
Olympics
España**





Atxiki zaitez!

3. Helburuak

2025



2025eko Heziketa Fisikoaren Egunak inklusioa, izango du ildo nagusi, eta kirola pertsona guztiak integratzeko tresna boteretsua dela nabarmenduko da, haien gaitasunak kontuan hartu gabe. Hauek dira edizio honen helburu nagusiak:

★ INKLUSIOA ETA BERDINTASUNA SUSTATZEA

Special Olympics Españarekin hankidetzan, DEFC 2025ak desgaitasun intelektuala duten pertsonen inklusioa izango du ardatz, jarduera guztietan parte-hartze aktiboa eta ekitatiboa sustatuz. Kirola guztiotzat dela erakutsi nahi dugu, eta dibertsitateak jarduera fisikoan eta kirolean duen balioa nabarmendu.

★ HF-REN KALITATEA ETA PROFESIONALIZAZIOA ALDARRIKATZEA

Ospakizunak azpimarratuko du beharrezkoa dela **HF profesional kualifikatuek ematea**, bereziki desgaitasuna duten pertsonekin lan egin behar denean. Puntu hori funtsezkoa izango da arduradun politikoak sentsibilizatzeke, eta, hala, eskolako espezialisten profesionalizazioa hobetuko duten politikak sustatzearen garrantziak sentsibilizatzeke, ikasle guztiek kalitatezko arreta jasoko dutela

★ JARDUERA FISIKOA ESKUBIDE UNIBERTSAL GISA SUSTATZEA

DEFC 2025en helburua da ikasleak, familiak eta hezkuntza komunitate osoa inplikatzeko bizi ohitura osasungarriak hartzen, eta azpimarratuz jarduera fisikoak eta kirola egitea pertsona guztien eskubidea dela, haien trebetasun fisikoak edo kognitiboak alde batera utzita. Heziketa Fisikoak seme-alaben ongizate fisiko ez ezik, ongizate emozionala eta soziala ere hobetzen duela ulertzea nahi dugu familiak.

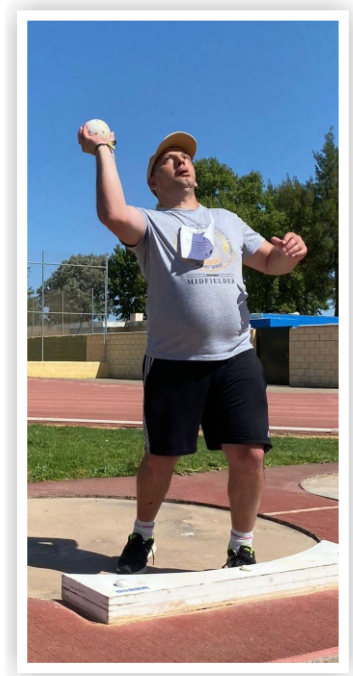
★ FAMILIAK ALDAKETAREN PARTE IZATERA BEHARTZEA

Familiak jarduera fisikoaren eta kirolaren sustapenean protagonista izatea nahi dugu. DEFC 2025 aukera bat izango da gurasoek eta tutoreek aktiboki parte har dezaten, seme-alabei lagunduz eta ingurune publikoetan kirol uneak partekatuz. Komunitate esperientzia bat sortu nahi da, non hezkuntza eta kirola denek gozatuko duten.

★ HF-K CURRÍCULO MEAN DUEN GARRANTZIARI BURUZKO KONTZIENTZIALTZEAK

Sedentarisismoarekiko kezka gero eta handiagoa den testuinguru honetan, funtsezkoa da politikariek eta hezkuntzako arduradunek **Heziketa Fisikoak eskolatan duen garrantzia aitortzea**. DEFC 2025aren bidez, eskolako curriculumean irakasgai horretan emandako orduak handitzea sustatu nahi da, haurren eta gazteen ongizatean eta garapen integratuan inbertitzeke.

Helburu horiekin, n#**DEFC2025**, ikasleen osasunean eta ongizatean zentratzeaz gain, familien eta arduradun politikoaren arreta ere erakarriko du, gizarte aktiboagoa, inklusiboagoa eta osasungarriagoa eraikitzeke.





Atxiki zaitez!

4. Jarduaren proposamena



#**DEFC2025** funtsezko aukera da Heziketa Fisikoa gizarteratzerako tresna boteretsua izan daitekeela ziurtatzeko, batez ere desgaitasun intelektuala duten gure ikasleekin. Hemen, zuen ikastetxeetan gai horretara egokitutako hainbat jarduera ezartzea proposatzen dizuegu, guztiek modu aktiboan parte hartu ahal izateko ingurune batsortzeko.

Gogoratu!

Proposamenen eta ikasle bakoitzaren beharretara egokitutako laguntza bisualak, entzumenezkoak, ukimenezkoak edo hizkuntza argiarekin eta ulergarriarekin txertatuz, guztiongandik hurbilen dauden jarduerak egin ahal izango dituzu.

1 KIROELKARTUA

Kirola bateratua, Special Olympic-en oinarria, garrantzitsuena izango da edizio honetan. Desgaitasun intelektuala duten eta ez duten ikasleekin taldeak sortzeko gakoa da. Kooperatibetako erreleboak edo futbol partida bateratuak bezalako jarduerak aukera emango diete ikasle guztiei berdintasunez parte hartzeko. Doitu gardentasun maila eta ziurtatu arauak edo laguntzek parte-hartzaile guztien parte-hartze signiatiboa bermatzen dutela. Gogoratu hemen garrantzitsuena dela ikasleek kirol ingurune batean lankidetzaren eta aniztasunarekiko errespetuaren balioa esperimintatzea.

2 JOLASKOOPERATIBOAK

Jolas kooperatiboak inklusioa sustatzeko tresna bikaina dira. Proposatu “tira eta lasaitu” edo “puxikekin dorreak eraikitzea” bezalako dinamikak, non ikasle guztiek parte hartuko duten helburu komuna lortzeko. Arauak betetzen ditu, guztientzat eskuragarri izan daitezten. Parte-hartzaile guztiek dinamikak jarrai ditzaketela ziurtatu behar da, eta inor ez da atzean geratzen. Hemen helburua ez da kompetentzia, baizik eta denek elkarrekin lan egitea baldintza bat lortzeko.





3 ZIRKUITU INKLUSIBO MULTISENSORIALAK

Kirol zirkuituak diseinatzen ditu, honako jarduera hauek barne hartzen dituzten geltokiak barne hartzen dituztenak: bocce, aeroball, boccia, saskibalo egokitua edo futbola, non guztiek batera eta aldi berean parte hartu ahal izango duten, eta elementu multisentsorialak gehitzen ditu, jarduera erakargarriagoa izan dadin: pilota soinudunak, testura desberdinak eta ikusmen estimuluak. Zirkuitu horiek, trebetasun fisikoak estimulatzeaz gain, desgaitasun sentsorial eta intelektual desberdinak dituzten ikasleen parte-hartze aktiboa ahalbidetzen dute. Garrantzitsuena da guztiek sentitzea funtsezko rola dutela geltoki bakoitzean.

4 GIZARTE-TREBETASUNAK GARATZEKO JARDUERAK

Proposatu kirol jarduera fisikoak eta gizarte trebetasunen garapena uztartzen dituzten tailerrak. “Bidaia partekatua” bezalako jokoek edo sokadun talde dinamikek komunikazioa, talde lana eta elkarrekiko errespetua sustatuko dituzte. Hemen, desgaitasun intelektuala duten ikasleak erabat sartuta sentitzea (desgaitasun intelektuala duten eta ez duten ikasleen talde mistoetan), eta ikaskideek elkarri laguntzen eta laguntzen ikastea, adibidez, rol jokoen, arazoak konpontzeko dinamiken eta enpatia eta komunikazioa indartuko duten jarduera fisiko-kirolen bidez.

5 MUGIKORTASUN AKTIBOKO ERRONKA EGOKITAUK

Mugikortasun aktiboko ibilbideak antola ditzakezu (oinez, bizikletaz edo patinetez), guztientzat irisgarriak izango direnak. Ikasleak eta haien familiak erronka kolektibo batean inplikatzeko, bitzta aktiboko eta jasangarritasuneko ohiturak sustatzeko. Ziurtatu ibilbideak inklusiboak direla, gaitasun fisiko eta intelektual desberdinak dituzten ikasleek egin ditzaketen ibilbideak diseinatuz. Jarduera mota horiek adibide izan daitezke hiri eta udalerrietako espazioak pertsona guztientzako leku irisgarri bihurtzeko.



6 DANTZA-SAIOAK

Dantza inklusiorako tresna indartsua da. Ea diseinatzen dituen koreografia errazak eta ikasle guztientzat irisgarriak, erritmo eskuragarriekin, mugimenduaren bidez askatasunez adierazteko aukera ematen dutenak, ingurune ludiko eta egokitu batean. Dantza, gorputz adierazpide bat izateaz gain, autoestimua eta adiskidetasuna garatzeko tresna bat ere bada, giro ez lehiakor batean.

7 PSIKOMOTRIZITATE-ZIRKUITUAK

Azkenik, psikomotrizitate-zirkuituak proposatzen dizkizuegu, ikasle guztien oinarritzko mugimen-trebetasunak garatzeko. Oreka, koordinazioa eta arintasuna modu irisgarrian lantzeko estazioak txertatu, ikasle bakoitzak aurrera egin dezakeela senti dezan. Laguntza bisualak, entzumenezkoak eta kinestesikoak erabiliz, guztiak proposatutako erronkak lortzeko gai sentitzea lortuko duzue.

Egokitu proposamen hauek zure ikasleen beharretara. Eta, jakina, diseinatu zure proposamenak parte-hartze unibertsalaren, irisgarritasunaren eta egokitzapenaren printzipioen arabera, eta ziurtatu ikasle bakoitza, modu aktiboan inplikatzeari alde batera utzita.

Kontua ez da soilik jarduera fisikoa eta kirola irakastea, baizik eta **HEZIKETA FISIKOA** irakastea, horrek dakarren guztiarekin: inklusio, errespetu eta lankidetzaren balioak.

Egin dezagun #DEFC2025
Heziketa Fisikoak bizitzak nola eralda ditzakeen erakusten duen adibide bat!



Atxiki zaitez!

5. *Heziketa Fisiko,* Desgaitasun intelektualak duten pertsonak gizarteratzeko gakoa





Historian zehar, munduko hainbat lekutako pertsonen desgaitasun intelektuala (DI) duten pertsonetako pertzepzio okerrak eta jarrera negatiboak izan dituzte. Frogatuta geratu da jarrera negatibo horiek oztopoak sortu dituztela DLa duten pertsonak gure gizartean sartzeko ([Abott y McConkey, 2006](#); [Gilmore, Campbell, y Cuskelly, 2003](#)). Badira zenbait faktore, hala nola alde zuzeneko harremana edo horri buruz jasotako

prestakuntza, DI duten pertsonetako jarreraren eragiten dutenak ([Tak-fai Lau y Chau-kiu, 1999](#); [Yazbeck, McVilly y Parmenter, 2004](#)). Ikerketa batzuek erakusten dute jarrera horiek aldatu egin daitezkeela dauden estereotipoen aurre egiten dieten interakzio positibo eta kalitatezkoen bidez ([McManus, Feyes y Saucier, 2011](#)). Hori da Special Olympics Mugimenduaren ardatz eta lehentasun estrategikoetako bat. Mugimendu horrek heziketa fisikoa, jarduera fisikoa eta kirola erabiltzen ditu DLa duten pertsonen aurre egiteko, beren trebetasunak erakusteko eta jarrerak aldatzeko.

Special Olympicsek eskatutako ikerketa batek frogatu zuen mundu osoko pertsona askok gutxietsi egiten dituztela desgaitasun intelektuala duten pertsonen potentziala eta trebetasunak ([Siperstein y cols., 2003](#)). Gizarteratzeko oztopoak buruz galdetzean, galdetutako desgaitasun intelektuala duten

pertsonen aipatu zuten beste pertsona batzuen jarrera negatiboak eta eskura duten laguntza falta direla erabateko inklusioa lortzeko oztopo nagusiak.

Heziketa Fisikoak eta kirolak DLa duten pertsonen gaitasunetako kanpoko pertzepzioak eta jarrerak aldatzeko ahalmena dute ([Harada y cols., 2011](#)), eta ongizate indibiduala hobetzeko aukerak ere sortzen dituzte ([Dykens, Rosner y Butterbaugh, 1998](#); [Dinomais y cols., 2010](#)). Special Olympics-ek DLa duten pertsonak ahaldu nahi ditu, bizitzaren alderdi guztietan beren onena lortu ahal izan dezaten, jarduera fisikoa eta kirola ibilgailu gisa erabiliz, beren gaitasunak erakusteko, egoera fisikoa hobetzeko eta kirolaren bidez harremanak ezartzeko aukerak sortzeko.

Ikerketak erakusten du heziketa fisikoa, jarduera fisikoa eta kirolak hobetu egiten

dutela mugimen-trebetasunen garapena, muskulu-endarra, immunologia-sistemaren funtzionamendua, lo-ereduak eta dieta eta nutrizioa. Gainera, osasun emaitzak hobetu ditzakete, bihotzeko gaixotasunen, istripu zerebrobaskularren, diabetesaren eta minbiziaren arriskua murrizten baitute, eta baldintza horietarako desgaitasuna duten helduek arrisku handiagoa izaten dute. Nitiboan, pertsonak aktibatze eta bizimodu osasungarriagoa izateko aukerak sortzen dituzte.

Baina heziketa fisikoaren, jarduera fisikoaren eta kirolaren onurak ongizate fisikotik haratago doaz. Emaitza psikosozialak aztertzen dituen ikerketa baten arabera, jarduera fisikoa eta/edo Special Olympics kirola egiten duten Dldun pertsonak gaitasun handiagoa erakusten dute faktore estresagarrietara egokitze, Special Olympicsetik kanpoko kirolean parte hartzearekin edo kirolean parte ez hartzearekin alderatuta ([Crawford, Burns y](#)

[Fernie, 2015](#)). Beste azterlan batean, Special Olympics-eko atletek beren autoestimuan, balio pertsonalean eta gizarteratzean hazkunde signiakoia erakusten dute, parte hartzen ez dutenekin alderatuta ([Weiss y cols., 2003](#)). Jarduera fisikoaren eta kirolaren eragina, eta Special Olympics-ena, pertsonaz haratago doa.

Parte-hartzeak familiak biltzen ditu eta jardueretan parte hartzen duten beste familia batzuen sare soziala eskaintzen du ([Kersh y Siperstein, 2008](#)). Konpromiso sozialak Dlei buruzko kontzientzia areagotzen du, eta, ondoren, Dla duten pertsonen onarpena. Horrela, jarduera fisikoak eta kirolak inklusio handiagoa eta ongizate hobea sustatzen dute.



Bestalde, azpimarratu behar dugu desgaitasuna duten ikasleek, desgaitasun intelektuala barne, desgaitasunik gabeko ikaskideek baino bi edo hiru aldiz aukera gehiago dituztela eskola-jazarpena jasateko ([Marshallycols., 2009](#)).

Azarpenak arazo garrantzitsua izaten jarraitzen duen arren, Dla duten pertsonak ere eskolan isolatuta daude. Dla duten ikasleek beste edozein motatako desgaitasuna duten ikasleek baino aukera gutxiago dituzte hezkuntza arrunteko ingurune batean denbora pasatzeko. Hori kezagarria da, eskola-ingurunearen eta hainbat emaitza garrantzitsuren arteko harreman estua dela eta, hala nola eskolara erregulartasunez joatea eta bertan jarraitzea.

Beraz, ezinbestekoa da Dla duten ikasleen behar akademikoei ez ezik, haien behar sozialei ere erantzungo dien eskola ingurunea sustatzea, bai lagunei dagokienez, bai egokitasun sentsazioari dagokionez. Heziketa Fisikoa eta kirola oinarritzko tresnak dira ingurune normalizatua sustatu ahal izateko, pertsonen gaitasunei erreparatuta, parte hartzeko aukerak eskaintzen dituzten goerenbidez.





Atxiki zaitetz!

6. Materialak eta baliabideak

**Special
Olympics**



Special Olympics



Special Olympics programaren helburua ikasleak, irakasleak, kiroleko profesionalak eta familiak erabateko inklusiorako lider eta aldaketarako eragile gisa ahalduntzea da, [eeskoletatik eta ingurune hurbilenetik](#) hasita

Helburu horiek lortzeko, Helburu horiek lortzeko, aukerak sortzen lagun dezaketen zenbait baliabide hauek:

1. ESKOLA BATERATUAK

[Eskola Bateratuek](#) kirolaren arloko irakasle, ikasle, kudeatzaile, hezitzaile eta profesionalak mundu inklusiboago bat sortzeko eta desgaitasun intelektualaren inguruko estigmatorekin amaitzen laguntzeko tresnak ematen saiatzen dira.

2. GIZARTERATZEKO ZENTRO GLOBALA HEZKUNTZAN

[Gizarteratzeko Zentro Globala Hezkuntzan](#) global eta liderreko zentroa da hezkuntza inklusiboaren arloan, ikerketaren, politiken formulazioaren eta programazioaren bidez.

3. SPECIAL OLYMPICS YOUNG ATHLETES

[Special Olympics Young Athletes adimen-desgaitasuna](#) duten eta ez duten 2-7 urteko haurrentzako jolas-programa bat da. Young Athletes-ek adingabeekin heziketa fisikoa eta kirol-jarduerak partekatze aukera eskaintzen die familiei, irakasleei eta inguruko edozein pertsonari.

4. GIZARTERATZEAREN ALDEKO EKINTZAK

Gizarteratzearen aldeko ekintzak oraindik ere irauten duen banalerroaren pentsamoldea aldatzen ari dira. Mundu osoan, bazterketak eta diskriminazioak adimen- eta garapen-desgaitasuna duten eta ez duten pertsonak zatitzen jarraitzen dute. Special Olympics-en uste dute mundua hobea izango litzatekeela denok onartuak, baloratuak eta barne izango bagina.

5. BELAUNALDI BATERATUA

Belaunaldi Bateratua ekimen bat da, non, hainbat baliabideren bidez, gaitasun guztietako ikasleak ahalduntzen saiatzen diren, aldaketarako eragile bihurtzeko.





Atxiki zaitez!

7.PSustapena eta hedapena





Heziketa Fisikoako Irakaslea!

#DEFC2025 programaren arrakasta, neurri handi batean, hezkuntza komunitate osoa inplikatzeko duzuen gaitasunaren araberakoa da. Horregatik, zuen ikastetxean sartzan zaretenean, hainbat material emango dizkizuegu, ikastetxe barruan zein kanpoan mailaz igotzeko.

- 1 DEFCrako sustapen materialak. Kartelak eta bestelako sormen grafikoak** bidaliko dizkizuegu, DEFCrako antolatzen duzuen ekitaldia sustatzeko kartelak eta materialak egin ditzazuen. Horrela, zuen ikastetxeetan jarri ahal izango dizue 2025eko DEFC eta haren gaia ikusarazteko, desgaitasun intelektuala duten pertsonak gizarteratzera bideratuta, eta prestatzen ari zireten jarduerari balioa emateko, hezkuntza komunitate osoa inplikatuz.
- 2 Familientzako baliabideak.** Familiek funtsesko zeregina dute DEFC sustapenean. Horregatik, gutun eredu bat ematen dizuegu gurasoekin eta tutorekn partekatu ahal izan dezazuen, #DEFC2025en aldarrikapenekin bat egin dezaten, non baimen txantilo bat proposatzen den, seme-alabek parte hartu ahal izan dezaten. Gainera, DEFCrako belaunaldien arteko jarduerak ere antolatzen animatzen zaituztegu, hala nola jolas eta kirol dinamika inklusiboak, non gurasoek eta familiako beste kide batzuek beren seme-alabekin parte hartuko duten.
- 3 Komunitatean zabaltzea. Udalak eta elkarteak** inplikatuzera gonbidatzen zaituztegu, bidaltzen dizkizuegun hedapen materialak erabiliz. Horren barruan, gutun ereduak daude, antolatzen ari zireten ekitaldiaren parte izatera gonbidatzeko, alderdietan (babes zibila, adibidez) lankidetzara eskatzeko edo udalerrian ekitaldi handi baten bultzatzaile izateko, non ikastetxe guztiek parte hartuko duzuen bizikidetzara jardunaldi handi batean.
- 4 Sare sozialak eta komunikazio digitala.** Ingurune digitalean, #DEFC2025 traola izango da gure bandera, gizarte osoak ikus dezan zer muntatu dugun Heziketa Fisikoa aldarrikatzeko, eta, edizio honetan, azpimarratzeko garrantzitsua dela eskola desgaitasuna duten pertsonak jarduerara fisiko eta kirol jarduerara guztietan sartzeara.



Atxiki zaitez!

8. Nola parte hartu



#DEFK2025 ean atxikitzea oso erraza da!

Hemen azalduko dizugu nola egin dezakezun, zure ikastetxea eta komunitatea inplikatzuz..

1 Eskatu baimena zure ikastetxean: Lehenengo urratsa zure zuzendaritza-taldearen onspena izatea da. DEFKren onurak eta Kalitatezko Heziketa Fisikoa ikusaraztearen garrantzia azaltzen ditu, bereziki aurtengo ikuspegiarekin, gizarteratzean zentratuta.

2 Bat egin #DEFK2025ekin: Zure zuzendaritza-taldearen oniritzia izan ondoren, [atxiki zaituz DEFKren webguneko online formularioaren bidez \(https://www.consejo-colef.es/defc-home\)](https://www.consejo-colef.es/defc-home). Horri esker, zure ekitaldia antolatzen lagunduko dizuten materialak jasotzeko ahalizango dituzu.

3 Koordinatu beste sail batzuekin: Ez egin bakardadean. Beste

irakasle batzuekin batera lan egiten du ekitaldia diziplina anitzekoa izan dadin. Heziketa Fisikoako jarduerak beste irakasgai batzuekin konbina daitezke, hala nola Musikarekin, Artearekin edo Matematikarekin, eragin handiagoa izateko..

4 Lankidetzan aritu beste ikastetxe batzuekin: Zure udalerrian beste ikastetxe edo institutu batzuk badaude, koordinatu haiekin, DEFK ekitaldi handiagoa izan dadin. Elkarrekin lan egitean, jarduera jendetsuak antola ditzakezue plazetan eta parkeetan, ikasle guztiak eta haien familiak inplikatzeko.

5 Prestatu jarduerak: Planifikatu DEFK egunean zure ikasleekin egingo dituzuen jarduerak.

Ziurtatu, jaieguna izateaz gain, Kalitatezko Heziketa Fisikoa aldarrikatzeko eta ikusarazteko aukera ere badela. Zure ikasleentzat ikasteko eguna izan behar du. Eta, erronka onartzen baduzu, diseinatu aurtengo jarduerak inklusioaren hariarekin.

6 Inplikatu zure udalerria: Jarri harremanetan udalarekin espazio publikoak erreserbatzeko, hala nola plazak edo parkeak, ikasleek jarduerak egin ahal izateko. Ikusgarritasuna zenbat eta handiagoa izan, orduan eta eragin hobeaz izango du komunitatean. Eta ziurtatu zure ikastetxeko ekitaldia beharrezko prebentzio eta segurtasun neurri guztiekin egiten dela (babes zibila, udaltzaingoa,

etab.).

7 Tartekatu familiak: Aprobetxatu ematen dizkizugun materialak eta edizio honetako dosierra familiek bat egin dezaten. Eta, jakina, ez ahaztu gurasoen edo tutoreen baimena eskatzea, antolatuko dituzun jarduerak hala eskatzen badute.

8 Partekatu zure esperientzia: DEFK ez da soilik jarduerak egitea! Erabili #DEFK2025 traola sare sozialetan zure ikastetxeak jardunaldia nola egin zuen erakusteko argazkiak, bideoak eta testigantzak partekatzeko. Lana ikusarazteko eta beste batzuk motibatze modu bikaina da.



Berdin da **zein ikastexte mota** den
(haur hezkuntza, lehen hezkuntza, bigarren hezkuntza,
batxilergoa, LH, unibertsitatea, hezkuntza berezia, landa-
hezkuntza, kirol-irakaskuntzak...)

edo **erakunde publikoa** den
(udalak, aldundiak, udal-patronatuak...)

edo **enpresa**
(gimnasioa, kirol-kluba...),

IZEN-EMAN!

#**DEFC** guztiok ospatu dezakegu, eskoletan
eta bitzta osorako Kalitatezko Heziketa
Fisikoa zeharkako aldarrikapena baita.

Atxiki zaitetz!



www.consejo-colef.es/defc
ESPAINIA 2025 APIRILA 10



DHEZIKETA DEFISIKOAREN FEGUNA C KALEAN

ESPAÑIA 2025 APIRILIA 10

colef.es/defc



www.consejo-colef.es/defc