



MULTIKIROLAREN ONURAK

Kirola jarduera fisikoa baino askoz gehiago da;

Haur eta gazteen garapenerako tresna
integrala da. Hauek dira onura nagusiak:

Garapen...



...FÍSIKOA

...SOZIALA



● GARAPEN FISIKOA ●

01

Koordinazio motorra hobetzen du: gaitasun motorrak garatzen ditu eta garunaren eta gorputzaren arteko konexioak hobetzen ditu.

02

Indarra eta muskuluen erresistentzia: kirol ezberdinak gihar talde ezberdinak lantzen dituzte.

03

Malgutasuna eta mugikortasuna areagotzea: gimnastika edo haur yoga bezalako kirolek artikulazio maila osasuntsua errazten dute.

04

Lesioen prebentzioa: kirol aniztasunek gorputza modu orekatuan indartzen dute.

05

Etorkizunerako oinarria: edozein diziplinatan espezializaten laguntzen du.

● GARAPEN SOZIALA ●

01

Taldean lan egiteak lankidetzak eta komunikazioa sustatzen ditu.

02

Gatazkak konpontzea: bitartekotza trebetasunak garatzea.

03

Gizarte zirkuluak zabaltzea: kide berriak ezagutzeko aukera ematen du.

04

Balio etikoak: arauetiko errespetua eta joko garbia indartzen ditu.

Multikirol adin eta maila guztietara egokitzen da eta zure pasioa ezagutzeko aukera ematen dizun bitartean koordinazioa, oreka eta errespetua edo gaitasunak bezalako baloreak ere garatzen ditu. Zure egoera fisikoa hobetu, konfiantza irabazi eta ongizatea indartu jarduerak anitz, dibertigarri eta seguru batekin.

ZER MODU ESKEINTZEN DIZKIZUGU LIGAN MULTIKIROLA EGITEKO



 Irakasleei aholkularitza ematea metodologia estrategia bat izan dezaten motor trebetasun aberats eta mota askotarikoak eskuratzeko gero kirol jardueretan (erabilgarria izango da kirol testuinguruan) eta etorkizuneko edozein eguneroko jarduera fisikoetan (erabilgarria de bizitzarako) aplikatzeko.

 Kirol eskaintza edo kirol anitzeko eta iraupen zabaleko kirol ikastaroen berri ematea. Kirol saio edo ikastaroak; NKJFI-ko saioak eta udal titulartasuneko adingabeentzako kirol anitzeko eskolak / ikastaroak probatzeko aukera eskeintzen da.

 Iruñeko Mutikirol Sistema bat sortuko dugu: tokiko hainbat kirol eskaintzaren artean sartzeko eta irteteko bideak sortuko dira, edozein kirolarik haien artean txandakatzeko ahalik eta askatasun handienarekin, azken helburua Kirola izanik, eta kontutan hartu gabe eskaintza non egiten den.

IRUÑEKO MULTIKIROL SISTEMA

Iruñeko Mutikirol Sistema Ligan garatuko da honen bidez:

- 01** Erakundeekin antolatutako kirol saioekin, hauek probatzeko eta ezer ordaindu gabe.
- 02** Kirol anitzeko jardunaldiak (NKJFI-koak eta Ligako finalekoak).
- 03** Kirol Bideratze Zerbitzuak (La Puerta de Atrás - Atzeko Atea)



Lortuko duzuna

-  Motor trebetasun gehiago: mugimendu desberdinak eta koordinazio patroiak esperimentatzen dira.
-  Gainkarga arrisku txikiagoa ez baitira keinu berak errepikatzen.
-  Dibertsio handiagoa eta kirola uzteko arrisku txikiagoa; kirolak txandakatzean motibazioa eta interesa mantentzen dira.
-  Gorputzaren garapen orekatua, sistema muskuloeskeletiko osoa modu orekatuan lantzen da.
-  Sozializazio eta lan talde handiagoa hainbat ingurunetan, pertsona askorekin elkarraginen aritzen da eta haien trebetasun sozialak hobetzen dira.
-  Prestakuntza fisiko eta mental hobea lortzen da handitzen zarenean kirol batean espezializatzeko.



Lan hau Creative Commons Nazioarteko 4.0 Esleipen baimenarekin dator. Partekatzeko, egokitzeko edo berrerabiltzeko libre zara, betiere jatorrizko egilea egoki esleitzen baduzu.