

PERTSONA EZINDU AZTERKETA:

1) Pertsona itsu batekin burututako mendi-ibilaldi baten nondik-norakoan deskribapena egin.

(Eztet redaktatu bakoitzak gero bere hitzakin esplikatzeko baino puntu hauek komentatzia komeni jejej)

Pertsona itsuekin mendiko ibilbide bat egiterakoan kontuan izan beharreko aspektuak:

Makilaren ezaugarriak:

- Luzeera: 2,5 eta 3m artean.
- Diametroa: 3 cm.
- Materiala: Fibra de vidrio, aluminioa edo karbonozkoa.
- Markak: Erdiko puntua gutxienez markatuta joan behar da, urritasuna duen pertsonak nondik helduta joan behar den jakiteko.

3 posizioak:

1. Lehenengoa gida izango da, urritasun bisuala duen kirolaria zuzenduko duena. Honek, ingurua deskribatu bahrako du, hala nola, lurra, paisaia, oztopoak...
 2. Bigarrenik itsutasun totala duen pertsona joango da. B1 maila izango du eta honek gidak esandakoari entzun beharko dio arretaz.
 3. Hirugarren urritasun bisualeko pertsona joango da, B2 mailakoa. Honek, B1eko kideak baino ikusmen maila altuagoa izango duelarik.
- Makila 3 kideak, une oro honen alde berean egon beharko dute.
 - Makila beti arriskuaren aldean jarriko da (labarren bat badago adibidez).
 - Makila aldez aldatzea garrantzitsua izango da, komunikazio onarekin eta hau buruaren gainetik pasaz.
 - Norbaiti makila ihesiz gero, guztiak geldituko dira, berriz elkartu arte.
 -

Ibilbide bat diseinatzerako garaian, ezaugarri hauek izan beharko ditugu kontuan:

- Bidearen zabalera
- Usainak
- Lurzoru mota (irregularragoa...)
- Ura eta honen soinua
- Eguzkia eta itzala
- Ingurua

- Balizak
- ...

Kontuan izan beharreko 3 ideia:

Itsuentzako mendiko-ibilbidea...

1. Integrazio sozialerako tresna bat da.
2. Norberaren gainditze pertsonal bat suposatzen du pertsona hauentzat.
3. Ongizate eta osasunerako bide bat da.

2) Zein da JFKZ-etako graduatuen presentzia faltaren arrazoia pertsona ezinduentzako JF eta osasunean.

Gaur egun urritasuna hainbat ikuspuntutatik ikusten da: Medikuntza, erizaintza, fisioterapia, terapia okupazionala, hezkuntza... Horrek, JFZKeta graduatuei toki gutxi uzten diete jarduteko. Izan ere, kirol arlotik errekonozimendu gutxi du.

Urritasunaren zientziak bat baino gehiago dira: Fisiologia, biomekanika, psikologia, soziologia...

Baina ez dakitena da, JFarekin erlazio zuzena duen formazioa jasotzen duten profesional bakarrak JFKean graduatuak.

Arazoa: JFKZetako graduatuen urritasunaren inguruko lan/ ikerketa GUTXI. Ikerketa eta formazio zehatzagoaren beharra. Programak aurrera eramateko beharra. IKERKETA- AKZIOA.

Hortaz → Nola eraman programak aurrera?

- Iraupena, ekintza, urritasun maila zehaztu.
- Zer getatzen den ulertzen saiatu → Kuantifikatu
- Beste kontestuetan nire kontestuan aplikatu
- Beste profesionalen txostenak + balorazio pertsonala
- Funtzionalitateare - Motibazioaren - Arazo kontextualen → balorazio zehatza

(Hau ya pixkat betetzeagatik jeje, sartzia dao enplan hau guk bakarrik dakaula itia..)

Kasu bakoitzaren arabera JF komenigarriena erabili:

- Profesionalak garenez → Paso ez egin.
- Prozeduraren kontrola eta kuantifikazioa
- Osasunera bideratutako programen efektuen kontrola eta balorazioa:
 - Gorputz konposizioan
 - Funtzionaltasuna eta ezaugarri fisikoak
 - Kasu psikologikoan
 - Inklusioan
 - Bizi kalitatean

- Eguneroko bizitzan daukan inzidentzia
- Gizarteko kontzientziazioan
- Profesionalaren osasunaren auto babesa

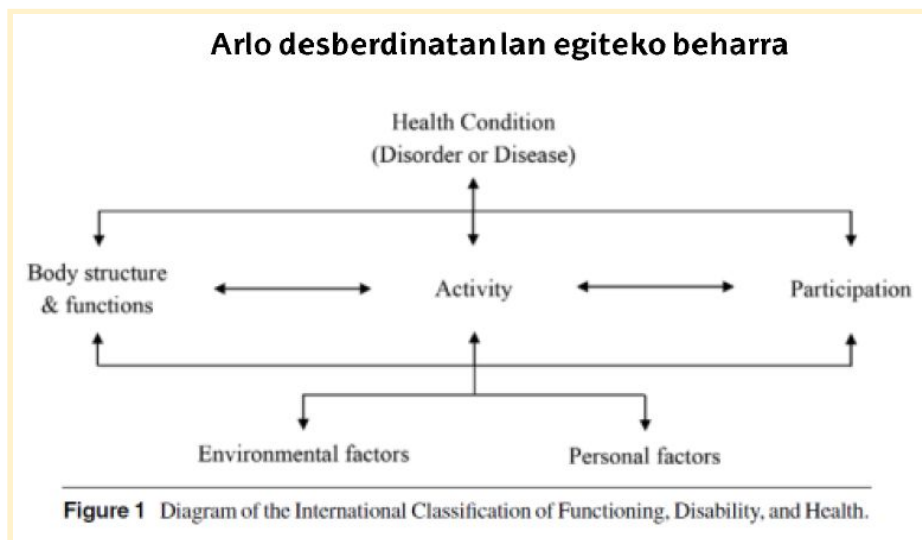
3) Zeintzuk dira JFKZ-etako graduatu baten presentzia izan beharko luketen osasun-ezintasun arloko entitateak.

Dibertsitate funtsionaleko pertsonekin burutzen den edozein jarduera fisiko edo kirolek JFKZetako graduatu baten presentziak egon beharko luke gutxienez.

Hala nola, entrenamendua, erreabilitazioa, terapiak, errendimendua... hauetariko edozein zerbitzu eskaintzen duen entitate orotan.

Adibidez: Aita Meni, Apnabi, Gautena, Gorabide, Aspace, Zuzenak, Hegalak, Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioa, EmteSport, Guedan...

4) Urritasuna duten pertsonen JFa ez/gutxiago praktikatzeke 5 oztopo azaldu.



OZTOPOAK:

1. Eraikuntza publikoetan irisgarritasuna
2. Ekonomia
3. Taldekide falta
4. Besteen menpekotasuna
5. Profesionalen formakuntza falta
6. Segurtasun gabezia
7. JFei buruzko informazio gutxi
8. Denbora asko suposatu

LAGUNGARRIAK: *(Bazpare hau galdetzebau)*

1. Trebetasun motoreak eskuratzea
2. Botere adkisitibo altua
3. Gurasoen partaidetza
4. Giza harremanak
5. Dibertsioa
6. Formakuntza akademikoa
7. Familia eta profesionalen laguntza

Galdetzia dakala iruituzaixkiten gauzak:

- JFa burutzeko eta uzteko arrazoiak:

BURUTZEKO arrazoiak:

(Osasun faktoreak eta f. sozialak)

1. Osasun eta ongizatea
2. Energia gehiago nahi
3. Disfrutatu egiten du
4. Bizi estilo aktiboa komeni zaiola dio

UZTEKO arrazoiak:

1. Lanetik nekatuegi irteten da
2. Denbora faltagatik
3. Ikasketek asko exigitzen diote
4. Osasun arazoak: lesioak...

- Oztopo eta lagungarrien kategoriak:

- Ingurugiroa
- Ekonomia
- Ekipamendua
- Araudia
- Informazioa
- Psikologia eta emozioak
- Ezagutza, hezkuntza eta entrenamendua
- Jarrera, pertzepzioak
- Baliabideak