

Natur Jardueren Oinarriak

2014-2015

Gaiak

- Jarduera Fisikoak ingurune naturalean: kontzeptua eta garapena.
- Ingurune naturaleko jardueren sailkapena eta ezaugarriak.
- Ingurune naturaleko praktika motorren partehartzaileak.
- Mendizaletasuna. Orientabidea. Piragua. Mendiko bizikleta.

1. Jarduera Fisikoa Ingurune Naturalean

1.1. Sarrera

Gizartea etengabe garatzen eta eboluzionatzen ari da eta jarduera fisikoa eta kirola gizarteak sortutako elementua denez aldaketa horien ispilu da.

Joerak

1. Badirudi praktika motor psikomotorrek arrakasta gehiago dutela.
2. Kirol tradizionalen ordez aisiari eta parte hartzeari lotutako praktika.
3. Ekonomiaren gurpilean sarturikoa. Kirol praktika guztia zerbitzu eskaintzaz betea.
4. Kirol Praktiken aukeraketa modaren baitan.
5. Joera hedonista joera aszetikoaren gainetik.
6. Guztientzako diren lehiaketen arrakasta itzela. Lehiaren gainetik harreman sozial eta norberaren plazerraren bilaketa.
7. Entrenamendu, jerarkia eta planifikazioa murrizteko joera.
8. Pertsona bakoitzak egiten dituen praktika motor kopuruaren gehitzea.
9. Instituzionalizatu gabeko eta lehiarik gabeko praktika motorren nagusitasuna kirolaren aurrean..

Empleo del tiempo libre de la población española

<i>Tipo de actividad</i>	<i>2005</i>	<i>2000</i>
Estar con la familia	85	76
Ver televisión	78	69
Pasear (*)	67	
Estar con los amigos/as	65	56
Escuchar música	55	44
Leer libros, revistas	53	44
Oír la radio	47	37
Ir de compras a centros comerciales (*)	42	
Ir al cine	39	33
Salir al campo, ir de excursión	39	30
Ver deporte	38	29
Ir de copas (*)	33	
Hacer deporte	33	31

FRECUENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA

Deporte	05	00	Deporte	05	00
Natación (Recreat)	33	39	Gimn Mto (casa)	6,2	
Fútbol	32	36	Esquí/Dep Invierno	5,9	5,3
Ciclismo (Recreat)	19	22	Pesca	3,8	4,3
Gim Mto CtroDptvo	14	15	Voley	3,3	3,7
Monte/Send/Excur	12	13	Tiro y caza	3,3	3,5
Aerob/Danza/Pilat	12	12	Pelota	2,7	3,9
Jogging	11	11	Padel	2,4	1,4
Baloncesto/ Mini	12	9	Judo/Karate	2,2	3,5
Tenis	9	13	Patinaje/Monopatín	1,9	1,5
Atletismo	7	7	Tenis de mesa	1,8	3,8
Muscul/Culturismo	6,8		Balonmano	1,7	2,4

<i>Deportes</i>	<i>2004</i>	<i>1999</i>	<i>1990</i>	<i>Dif % 2004-1999</i>
Fútbol	678.788	578.213	408.435	17,4%
Caza	354.387	439.950	290.129	-19,4%
Baloncesto	305.842	275.737	205.019	10,9%
Golf	256.117	152.840	57.864	67,6%
Atletismo	109.884	88.515	94.432	24,1%
Montaña /escalada	95.629	58.134	53.702	64,5%
Pesca	92.689	29.834	40.321	210,7%
Vela	45.272	48.134	31.146	-5,9%
Activ subacuát	44.062	39.160	18.077	12,5%
Deportes invierno	33.699	36.808	49.300	-8,4%
Piragüismo	27.574	10.479	16.860	163,1%
Deport minusválid	11.465	13.457	1.727	-14,8%

Aisiari eta lehiaketari loturiko praktika motorra

<i>Praktika motorraren izaera</i>	<i>2005</i>	<i>2000</i>
Kirol Lehiaketetan parte hartzen du	3	3
Bere lagunekin ondo pasatzearen lehiatzen du.	12	15
Praktika motorrak lahiatzeaz arduratu gabe egiten ditu	70	66
Beste erantzun bat	1	

1.2. Natura eta gizartea

Kontsumoa

Erosotasuna

Estetika

Atsedeen aktiboa

Atsedena

Oreka fisiko mentala
gaur egungo hiritarren
oinarrizko beharra
bihurtu da. Atsedeen
aktibo baten beharra.

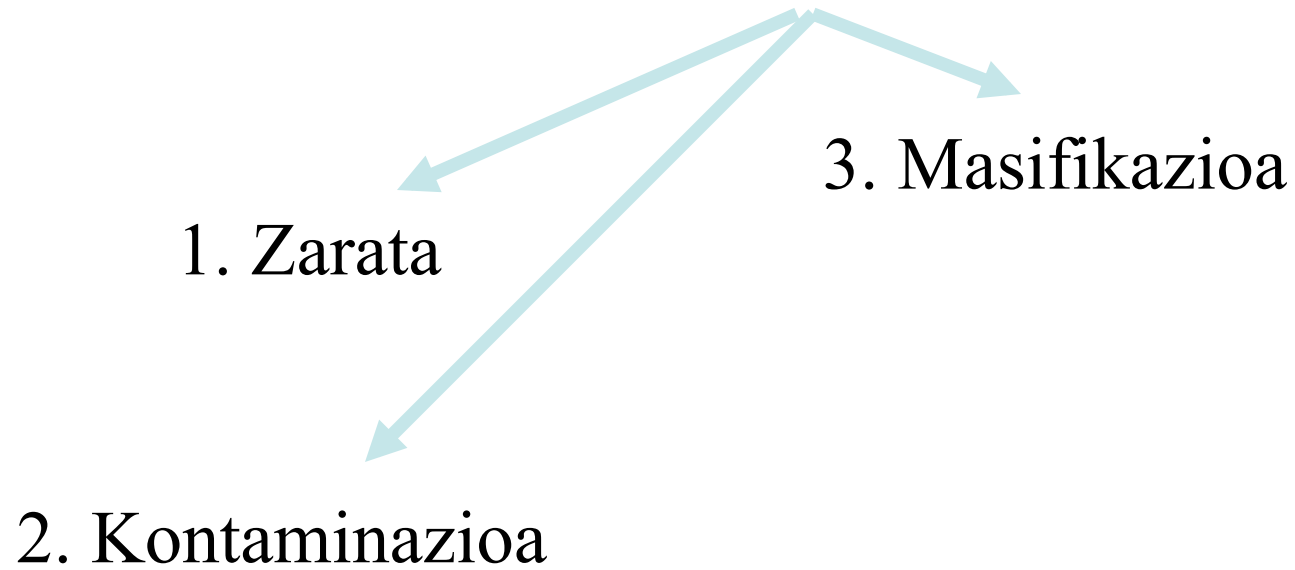
Natura, hiriko
bizitzaren eta berak
sortzen duen stresaren
ordezko gisa aurkezten
da.

Autore batzuentzako:

Jarduera
fisikoa
ingurune
naturalean

Hiriko
estresaren
erregulatzaila

Hirietako arazoak:



Hiritar gehienentzako aste bukaerak eta naturako jarduera fisikoak arazo horien aurrean irla desiatuak bihurtu dira .

Horretan lagundu dute:

1. Kotxeen hedatzeak

2. Ingurune
naturaleko
urbanizazioek

1.3. Ingurune naturalaren kolonizazioa

- Eski resortak
- Kirol itsas portuak
- Aterpetxe eta refugioak
- Ibilbide motz eta luzeko bidezidorrak
- Kampingak
- Via ferrata delakoak

1.4. Ekologia

Ingurune naturalen erabilpenak, beraiek zaindu ahal izateko arautze eta mugatzea bultzatu du.

“Conservación de los Espacios Naturales y de la Flora y Fauna Silvestre de 1989” legeak ingurune natural babestuak erregulatzeko dituzte.

42/2007 legea, abenduaren 13koa, “Patrimonio Natural y de la Biodiversidad”.

1.5. Naturako ingurune babestuen sailkapena

Parke nazionalak

- Estatuko administrazioak kudeatzen ditu
- Balore natural eta kulturaleri dagokienez espazio bikaina, gizakiak gutxi eraldatutakoak; kontserbazioa eta arreta berezia behar duena.

Parke nazionalak:

1. Cañadas del Teide
2. Timanfaya
3. Caldera de Taburiente
4. Garajonay
5. Cabrera
6. Illas Atlánticas
7. Picos de Europa
8. Ordesa y Monte Perdido
9. Aigües Tortes i Estany de Sant Maurici
10. Sierra Nevada
11. Doñana
12. Cabañeros
13. Las Tablas de Daimiel
14. Monfragüe

Datos de visitantes a los Parques Nacionales:

	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Aigüestortes	333.734	345.545	349.021	369.223	382.264	410.427	362.822	356.411	341.759	337.484
Cabrera	39.265	43.215	52.796	47.302	44.983	64.078	66.302	66.535	73.540	71.987
Cabañeros	22.984	30.145	51.000	52.921	59.015	51.822	63.277	63.739	70.782	66.943
C. Taburiente	250.000	210.141	265.961	288.032	347.619	377.726	375.753	395.264	367.938	377.582
Doñana	366.287	417.287	385.393	384.276	385.563	394.401	407.693	361.984	391.536	376.521
Garajonay	450.000	550.000	525.000	569.000	615.000	520.000	507.000	641.754	859.860	854.824
I. Atlánticas	---	---	---	---	---	---	---	171.999	182.394	213.897
Ordesa	624.503	601.500	603.004	624.263	635.876	657.045	622.014	619.700	582.800	592.100
Picos	1.676.392	1.535.376	1.451.697	1.619.588	1.869.063	1.669.973	1.596.825	1.990.255	2.221.761	1.939.803
S. Nevada	---	---	---	250.000	275.000	292.128	302.520	315.000	558.489	645.738
T. Daimiel	130.774	285.371	146.652	112.195	115.503	109.753	100.099	107.437	128.640	123.413
Teide	3.000.000	3.237.000	3.554.782	3.868.839	3.722.913	3.589.164	3.488.622	3.364.873	3.540.195	3.349.204
Timanfaya	1.575.135	1.606.638	1.691.347	1.742.087	1.800.000	1.866.000	1.768.566	1.841.431	1.815.186	1.778.882
Total	8.469.074	8.862.218	9.076.653	9.927.726	10.252.799	10.002.517	9.661.493	10.296.382	11.134.880	10.728.378

Parke naturalak

- Autonomi erkidegoei dagokie kudeaketa. Balore natural eta azalera handiak baino parke nazionalak baino eraldaketa handiagoa jasan dutenak.
- Tradizioan oinarritutako jarduerak baimentzen dira beti ere naturaren babesarekin bat etortzen badira: abelzaintza eta nekazaritza. Ehiza baimentzen da eta baita ere beraien barrenean herriak izatea.

Euskadiko Autonomi Erkidegoko parke naturalak

BIZKAIA	ARABA	GIPUZKOA
ARMAÑÓN <u>GORBEIA</u> <u>URKIOLA</u>	BALDEREJO IZKI <u>GORBEIA</u> <u>URKIOLA</u> <u>AITZKORRI</u>	AIAKO HARRIA PAGOETA ARALAR <u>AITZKORRI</u>

Parques Erregionalak:

Autonomi erkidego
batzuetan parke
naturalek hartzen duten
deitura. Batzuetan
besbes gutxiago ematen
zaie.

Biotopo babestua:

Euskadiko Autonomi Erkidegoan agertzen da bakarrik; beste autonomi erkidegoetako erreserba natural edo paisaia babestuen parekoa da.



Paisaje babestua:

Parke naturalek
baino gizakiaren
eragin handiagoa
jasaten dute.

Paraje Naturala:

Los Reales de Sierra
Bermeja. Malaga.

Autonomi erkidegotan desberdin agertzen diren beste babes maila batzuk:

- Mikroerreserba

- Nekazal Parkea

- Zientziarentzako interes gunea

- Interes nazionala duen natural gunea.

- Paraje naturala

- Espazio naturala

- Kokagune naturala

- Paisaia berezia

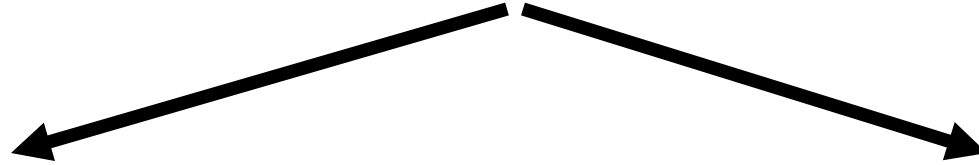
Ingurune natural babestu bat izateak jendea erakartzeko balio du; turismo erreklamo bat bihurtzen da.

Ondorioz batzutan nahi ez diren efektuak eragiten ditu. Modu horretan gune batzuetan bisitariak (Guara) edo ibilgailuak (Ordesa) mugatzen dira; eta batzuetan debekatu egiten da presentzia (Teide)..

2. Kontzeptuaren bilkaera

2.1. Bizi iraupenetik aisira

Jarduera Fisikoa ingurune naturalean

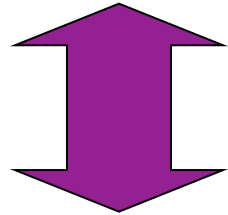


Garai batean: bizi iraupena

Orain: aisia

2.2. XVIII. MENDEA: ROUSSEAU. XIX Y XX. MENDEA: BADEN POWEL. ESKOLA BERRIA. ILE. KIROLAREN DEMOKRATIZAZIOA.

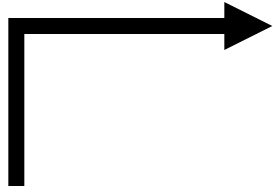
NATURAKO JARDUERA
FISIKOEN KONTZEPTU
MODERNOAREN JATORRIA



ROUSSEAU

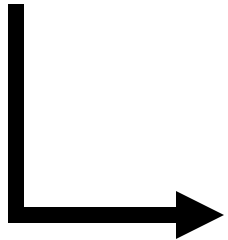
Oinezko bidaiak

¿¿Mendi ibiliak
egitea??



Baden Powelen
eskultismoa (scout)

BIGARREN
KORRONTEA



Europako eskolak

Institución Libre de Enseñanza (ILE 1876)

Madrid eta Bartzelonako lehen mendi elkarteak.

Haurrentzako lehen udalekuak, S. Vicente de la Barquera 1887

Lehen Jarduerak:

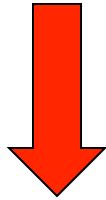
Paseoak

Txangoak

Egun pasak

Hirugarren korrontea

Koinzitzen du



Kirola denentzako

hasiera

Araurik eta instalakuntzarik
gabekoa

2.3. Gaur egun.

BERTAKOTZEA. ERRESPETUA

Gaur egun abentura eta arriskuari dagokionez hirian naturako jarduera fisikoaren parekoak sortu dira.

Beraz gaur egungo kontzeptua zabala da etengabe berritzen ari diren praktika motorren multzo handi bat aurkitu dezakegularik, nahiz eta jakin elementu komun batzuk badituztela.

- Carta Europea del Deporte (Consejo de Europa, 1992) delakoak, **antolatutako parte hartze baten bidez edo beste modu batera eta helburutzat egoera fisiko edo psikikoaren hobekuntza, harreman sozialen garapena edo maila guztietako lehiaketatan emaitzak lortzea duten praktika fisiko guztiak kiroltzat hartzen ditu.**

Oso definizio irekia da eta bertan besteak beste horrelakoak aurkitzen ditugu:

Abenturako jarduera fisiko edo kirolak

Arriskudun jarduera fisiko edo kirolak

Turismo aktiboa

Abenturazko turismoa

Inguru naturaletako jarduera fisikoak

Aisialdikoak eta abenturazko turistikoak diren kirol jarduerak

Jarduera berriak(abenturazkoak) gizartean presentzia geroz eta handiagoa dute eta beraien presentzia hedabideetan zabala da.

Ikuskizuna, plastizitatea eta beraiek islatzen duten bizitza kontzeptua dira publikoari erakargarri suertatzen zaizkionak

Laburtuz, natur guneen erabilpena hiru jarduera motatan zehaztu dezakegu:

1. Aisialdiko

2. Kirola

3. Hezkuntzari loturikoa

3. Naturako jarduera fisikoen ezaugarriak

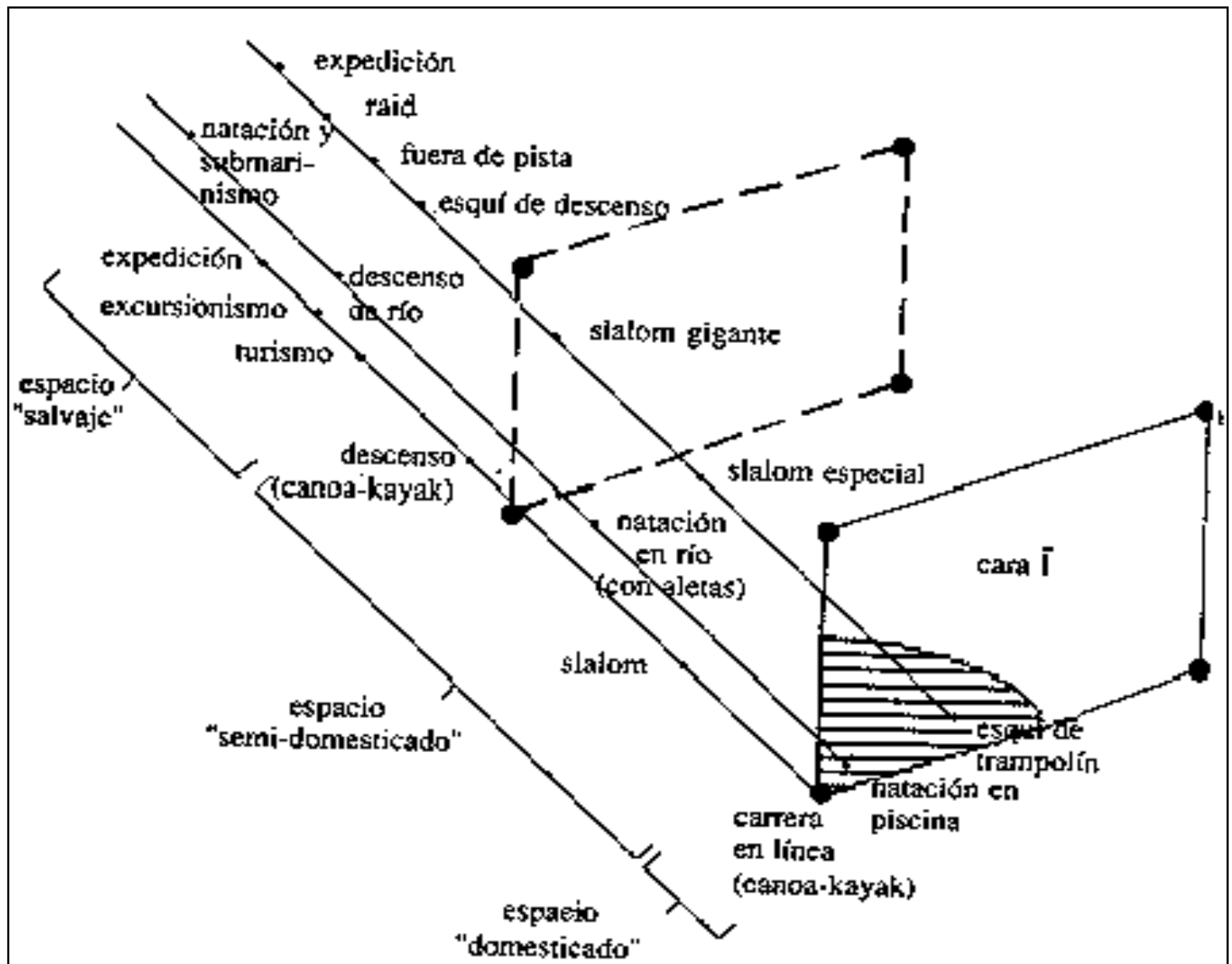
Informazioa eta ziurgabetasuna

- Parlebasek aukeratutako sailkapen printzipioa **ZIURGABETASUNA** da: egoera bateko elementuei lotutako ez jakintasun maila.
- Ziurgabetasuna **fenomeno subjektibo** bat da eta jardule eta ingurunearen arteko erlazioaren ondorioa. Harreman hori ez dago bakarrik jardulearen konpetentzia edo ezagutza mailaren menpe: harroila bateko jaitsieran edozein agentek ziurgabetasun maila bati aurre egiten baitio.
- Egoera motorrei loturiko ziurgabetasuna kirol jokoen barne logikaren giltzarria da.

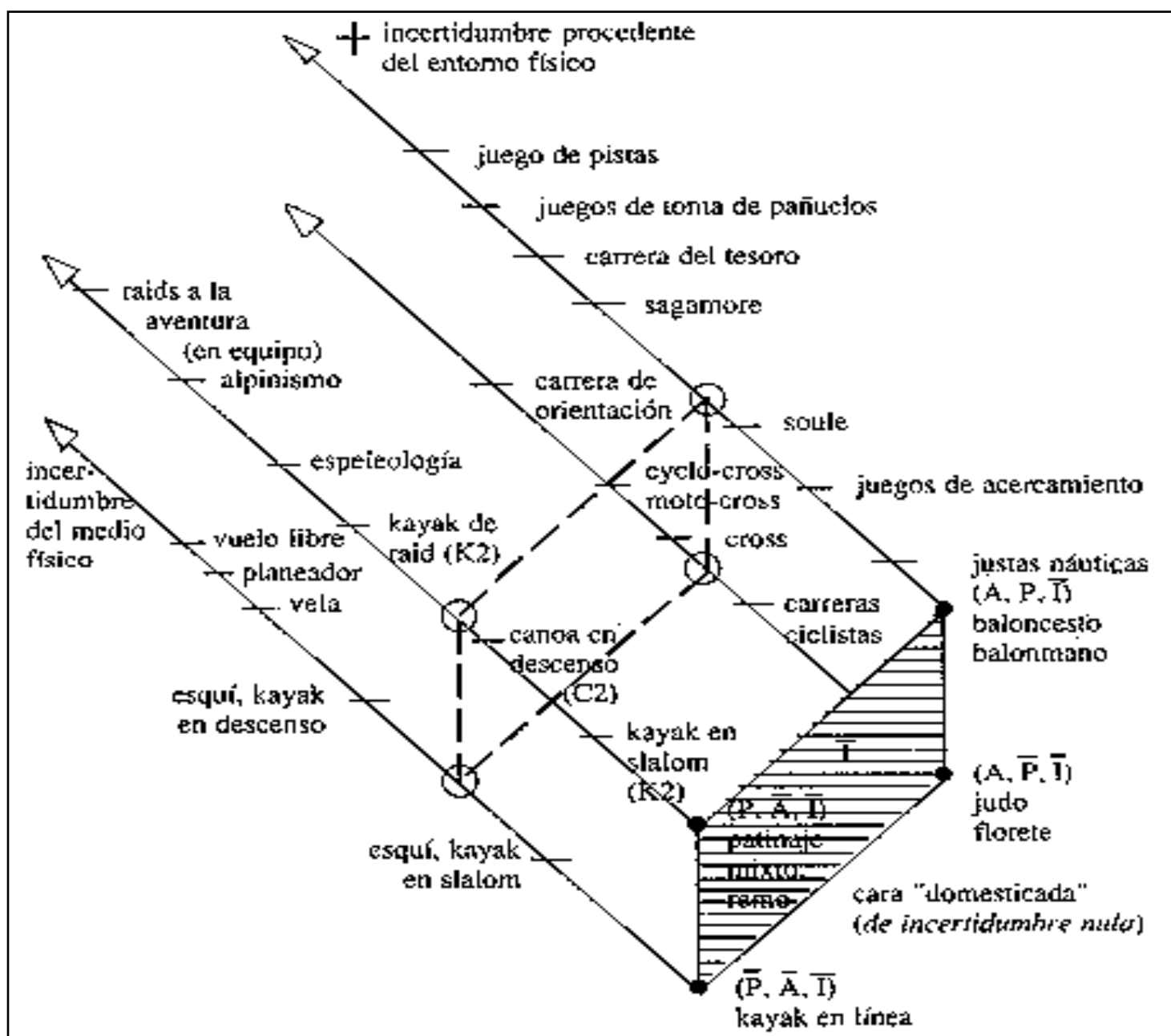
Otzan/basati dimentsioa.

- **“Ziurgabetasuna”** kriterioak egoera motorrak bi multzotan banatzen ditu: espazio elementua jokoan sartzen dutenak, kontuan hartu behar dena nahiz eta eragin txikia izan, eta hori egin behar ez diren egoerak.
- Hala era, sailkapen sistema baterako ona izan daitekeena ez da nahiko izango kirol jakin batean, kirol familia batean edo ezaugarri konkretu batean sakontzeko.

- Parlebasek “otzan/basati” dimentsioa proposatzen du: “eskala honek gizonak, bere jarduera ludodeportiboak erakundetzeko eta praktikatzeko, inguruneari ematen dion kodifikatze eta egonkortasun maila hartzen du kontuan”.
- a) **“Otzan” poloa** : ingurune egonkorra eta estandarizatua. Atletari informazio erabilgarririk ez dio ematen.
- b) **“Basati” poloa**: egokitu gabea, zalantzagarrria, ezegonkorra; etengabe informazio eta erabaki hartzera behartzen du.
- c) Ingurune **“erdi-otzandua”**: neurri batean egokitua. “Espazio erdi-otzanduaren dimentsio informatiboak badauka bere garrantzia: jarduleak diharduen ahala hartu behar ditu erabakiak. Dena den, ezustekoa mugatuta dagoenez, eta aurretik seinale ezagunak asko daudenez, kirolariak sekuentzia anitz jar ditzake martxan, ia portaera automatizatuak bezalakoak.”.



Otzan/basati dimentsiaren gain eski, kanoa-kayak eta igeriketaren azpi-espezialitateen antolaketa. (121 orr.)



Idem, S₃ "zalantzarik gabe" aurpegiko lau erpinetatik abiatuz. (75 orr.)

Abentura, ziurgabetasun eta
arrisku kontrolatuaren
"sentsazioa"

Naturako jarduera fisikoen ezaugarriak

Naturari egiten zaion
desafioa; nahiz eta batzutan
oso errealak ez izan

Naturako jarduera fisikoen ezaugarriak

Teknologia eta materialak
ezinbestekoak egiten dira:
disenua, berrikuntzak...

Naturako jarduera fisikoen ezaugarriak

Partehartzaileek ingurunera egokitzeko ezinbesteko beharra
dute

Naturako jarduera fisikoen ezaugarriak

Lehiaketa ezaren ondorioz
askatasun sentsazioa.

Segurtasun neurri batzuk eta
teknika batzuk menperatzea
nahikoak dira.

Naturako jarduera fisikoen ezaugarriak

Praktika batzuk kiroltze prozesu bat jasan dute eta ondorioa inguruneak egokitu egin dira ziurgabetasuna kontrolpean izan ahal izateko.

Naturako jarduera fisikoen ezaugarriak

Teknologiaren eragina geroz eta handiagoa da.

Praktika hauen arlo positibo eta negatiboak

Positiboak:

- Abenturak “katarsi” baloreak ditu gaur egungo zenbait arazoetarako teraupetiko bihurtuz.
- Partehartzaile bereziak beregantzen dituzte.
- Hezkuntza edo gizarte arloan kirol ohiturak areagotzeko eta beste kirol praktika batzuetara bideratzeko balio dezakete.

Negatiboak:

- Kostu handia dute, material eta espezialisten menpekotasuna izanez.
- Askotan jarduera puntualak dira eta ez da bihurtzen ohiko praktika.
- Natura ondatzen dute. Batetik jarduera bera egitean eta bestetik natura eta bere babesari buruz ezagutza gutxi duen jendea erakartzean.

4. Arriskua naturako jarduera fisikoetan

- Barne logikaren arabera arriskuaren sailkapena:
- Natur inguruneetako jarduerak
 - Gorputz konpromisoa eta lehiaketa konpromisoa dituzten jarduerak.
 - Gorputz konpromisoa duten jarduerak.
 - Lehiaketa konpromisoa duten jarduerak.
 - Arriskurik gabekoak

Kudeaketa

2. Teknologia

← Elementuak → 3. Partehartzaileak



1. Natura

1. INGURUNE NATURALA

Aldagaiak	Segurtasuna	Errekurtsoak
Eguraldia, klima	Meteorologia eta ingurune horretako klima	Eguraldiaren iragarpenak ezagutu eta interpretatu. Eguraldiaren berehalako aldaketak ezagutu
Erliebea	Geografia	Ingurune konkretu hori ezagutu
Gaua	Planifikazioa	Planifikatu eta aurreikusi
Ekosistema	Ekologia	Ingurune konkretu hori ezagutu

2. TEKNOLOGIA

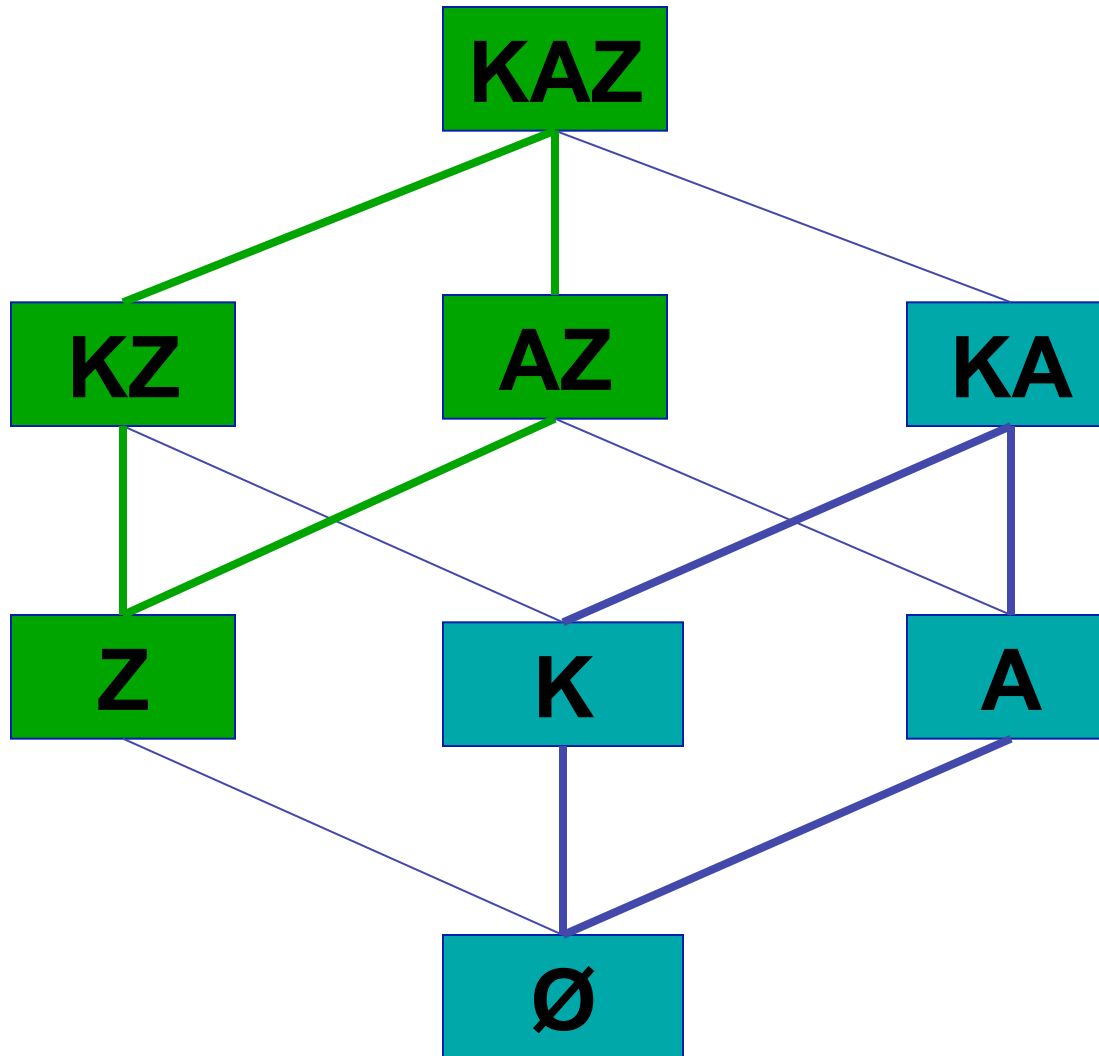
Aldagaiak	Segurtasuna	Errekurtsoak
Tresnak	Helburuak. Aukeraketa. Pertsonalizazioa.	Egokiena erabili eta ondo gorde. Egoki garraiatu.
Materiala	Helburuak. Aukeraketa. Pertsonalizazioa	Egokiena erabili eta ondo gorde. Egoki garraiatu.
Ekipamendua	Ingurune horretako ekipamenduei buruzko informazioa	Egokienak aukeratu. Nora joan behar zaren eta noiz bueltatu behar zaren esan.
Teknologia	Erabili beharreko teknologiaren ezagutza.	Erabili behar diren teknologiak ezagutu eta berrikuntzak ezagutu.

3. PARTEHARTZAILEA

Aldagaiak	Segurtasuna	Errekurtsoak
Adina. Giza talde mota.	Giza taldearen arabera irteera egokitu. Aniztasuna kontutan izan.	Jarduera egokitu eta egoki diren urratsak egin.
Maila eta ezagutzak	Teknika espezifikoa	Beharrezkoa dena baino maila handiagoa izan edo esperientzia muga minimoa baino handiagoa izan.
Esperientzia. Errekurtsoak Motibazioak	Besteen ezagutza eta mugak jakin. Talde dinamika	Erabaki egokienak hartzen eta egiten jakin.
Egoera psiko-fisiko eta soziala	Entrenamenduaren teoria eta planifikazioa. Fisiologia	Une horretako egoera fisikoaren berri izan. Egin behar den esfortzurako egoera fisiko egokia izan.

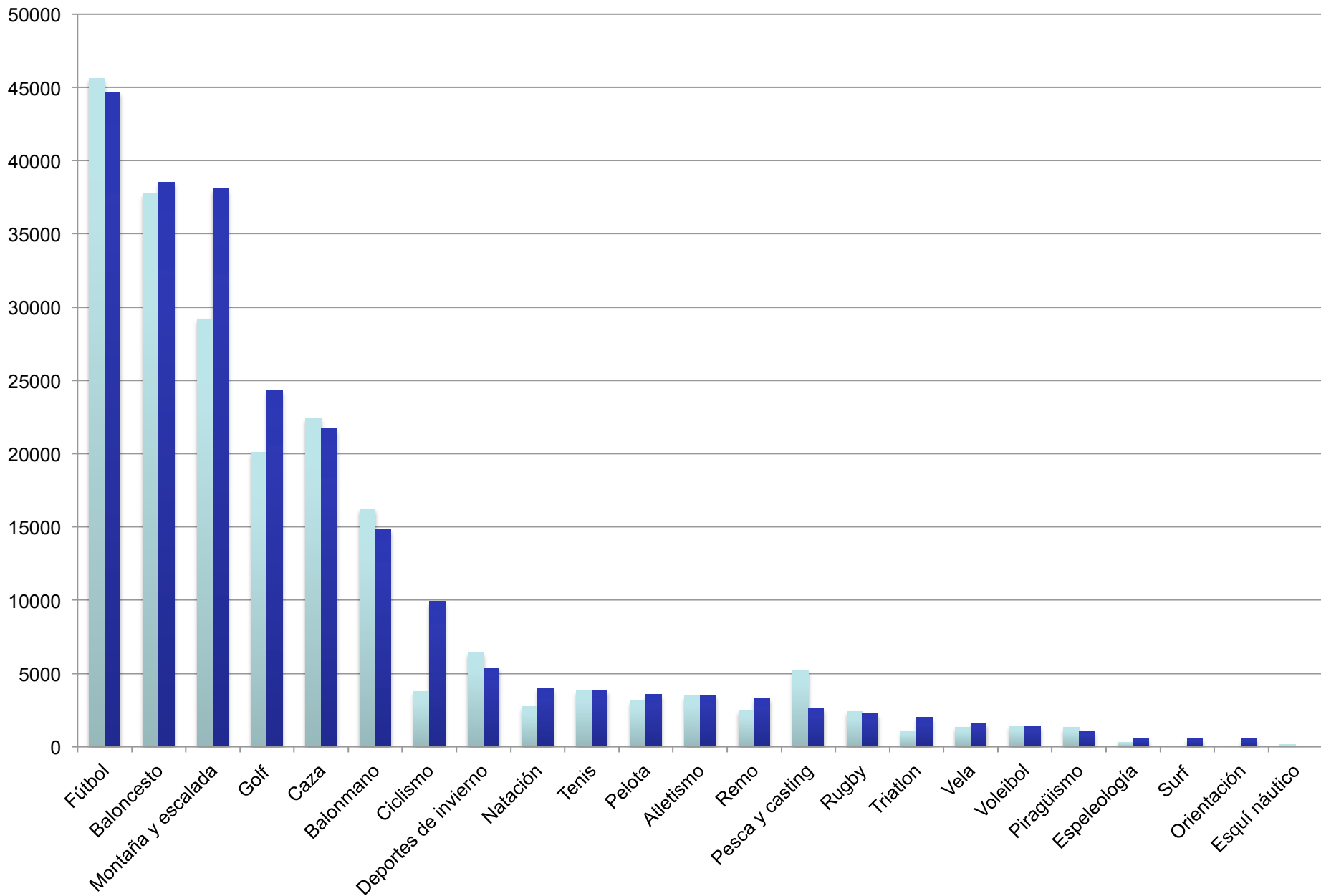
3. Naturako jarduera fisikoen sailkapena

Kirolen sailkapena.
Espazioarekiko erlazioa



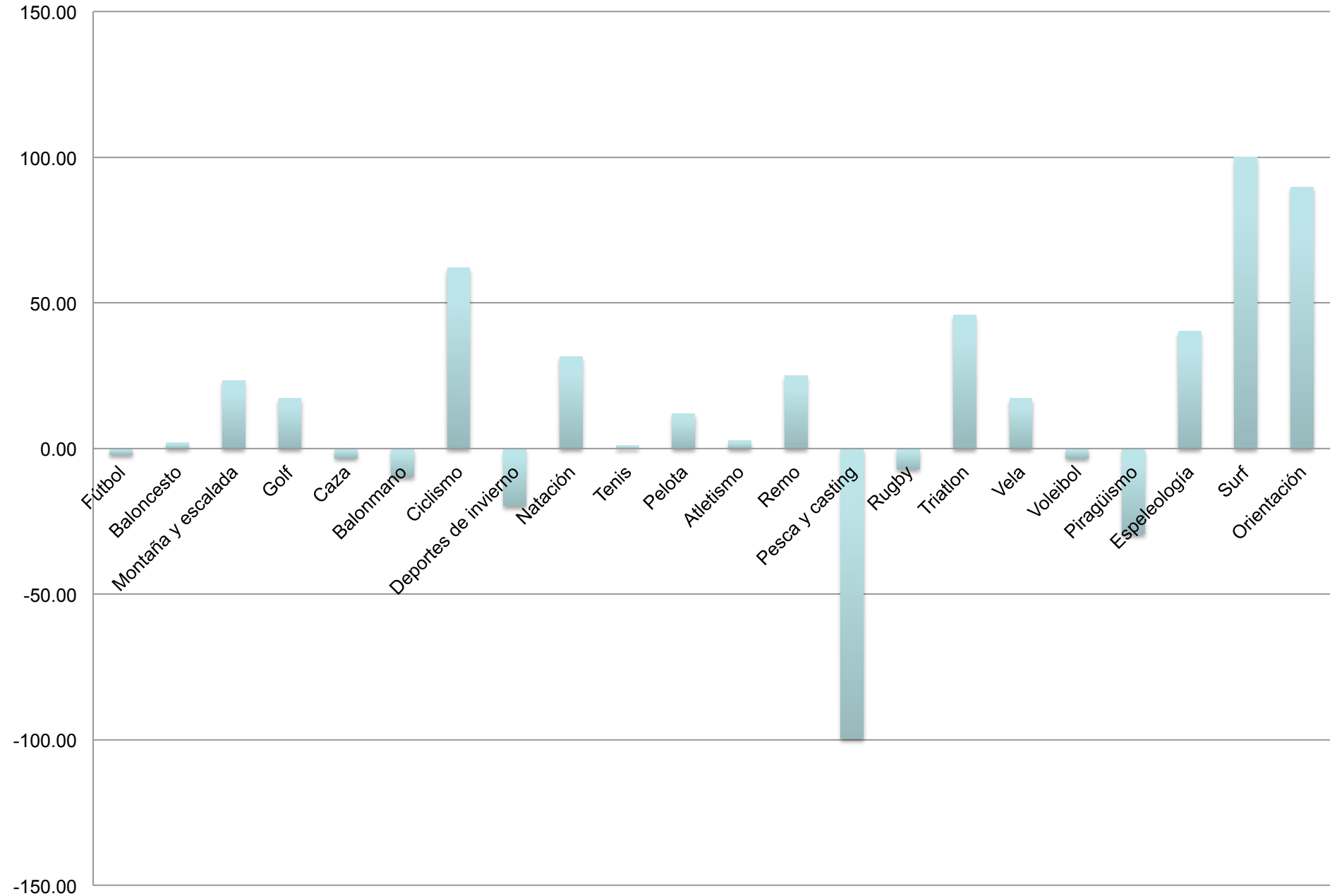
Naturako jarduera fisikoen partehartzaileak

Parte hartze eta federazioko lizentzi kopuruaren
arabera



Federazioak	EH 2005	EH 2011	Diferentzia	Aldaketa %
Fútbol	45584	44645	-939	-2,10
Baloncesto	37746	38515	769	2,00
Montaña y escalada	29189	38058	8869	23,30
Golf	20084	24308	4224	17,38
Caza	22404	21703	-701	-3,23
Balonmano	16249	14829	-1420	-9,58
Ciclismo	3748	9903	6155	62,15
Deportes de invierno	6413	5365	-1048	-19,53
Natación	2725	3980	1255	31,53
Tenis	3806	3844	38	0,99
Pelota	3144	3574	430	12,03
Atletismo	3451	3544	93	2,62
Remo	2478	3307	829	25,07
Pesca y casting	5225	2618	-2607	-99,58
Rugby	2387	2232	-155	-6,94
Triatlón	1082	1996	914	45,79
Vela	1330	1606	276	17,19
Voleibol	1430	1384	-46	-3,32
Piragüismo	1321	1022	-299	-29,26
Espeleología	322	540	218	40,37
Surf	0	540	540	100,00
Orientación	55	538	483	89,78
Esquí náutico	131	6	-125	-2083,33

2011-2005 aldaketa %tan



Praktikatuenak

MENDI IBILBIDEAK – TREKKINGAK

BTT

Jarduera praktikatuenak:

Aprendizaia erraza dutenak

Jende guztiak izateko material erosoak
dituztenak

Bertaratzeko erosotasuna dutenak

Urtaroei loturik gabekoak direnak

Salbuespena eskia

“Eran suficientes unas alpargatas o unas abarcas, todo lo más unas botas para el que tuviera recursos”

sportman Antxon Bandres Azkue 1874-1966

Fundador del montañismo vasco.

Bandrés, A. Temas Vizcaínos. BBK. Bilbao 2007

6.2. Naturako jardueren antolakuntza

1. Instituzio bateko
antolatuak

2. Enpresa
pribatuek
antolatuak

3. Federazioek
antolatuak

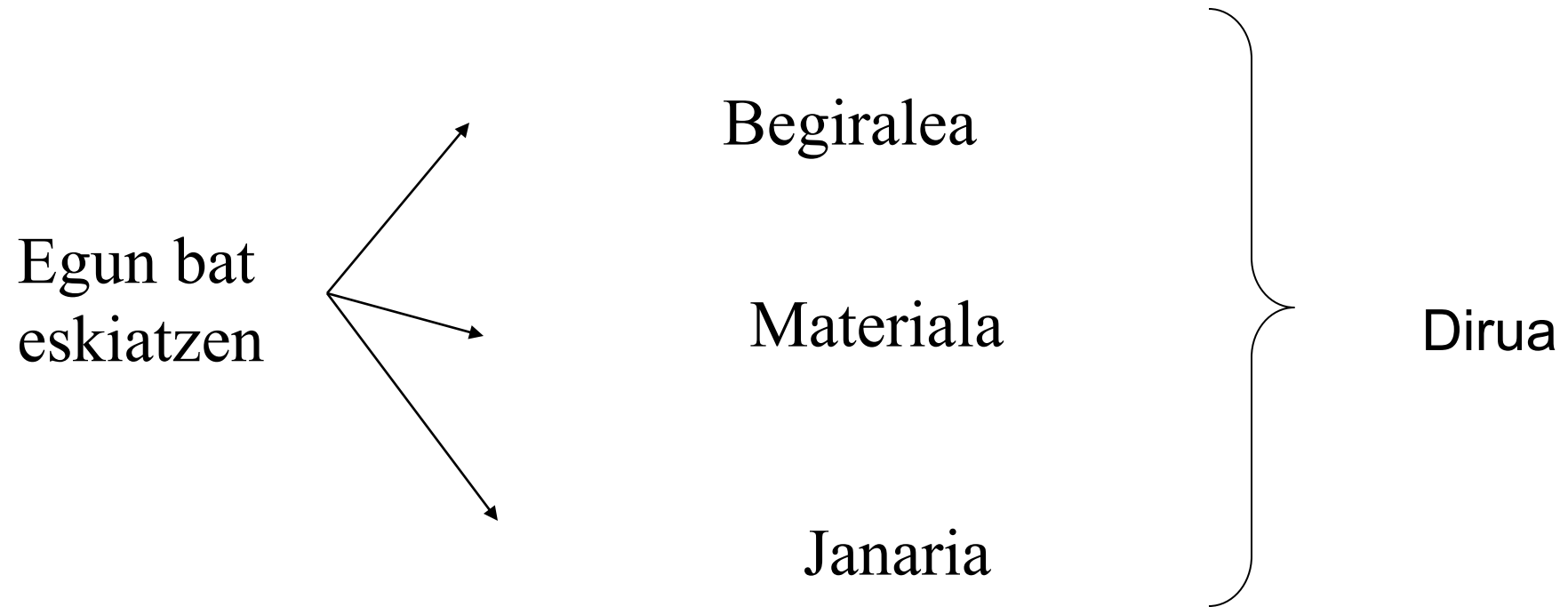
Klubek, udaletxeek, enpresek... ezaugarri sozial desberdineko partehartzaileengana hurbildu dute praktika; hala nola adin, maila ekonomiko edo gaitasun desberdina duten pertsonengana.

Jarduera hauetan diharduten enpresak beraien eskaintzan arriskua dute osagai nagusitzat.

Arrisku subjektiboa partehartzaileentzat=
arrisku kontrolatua enpresentzat

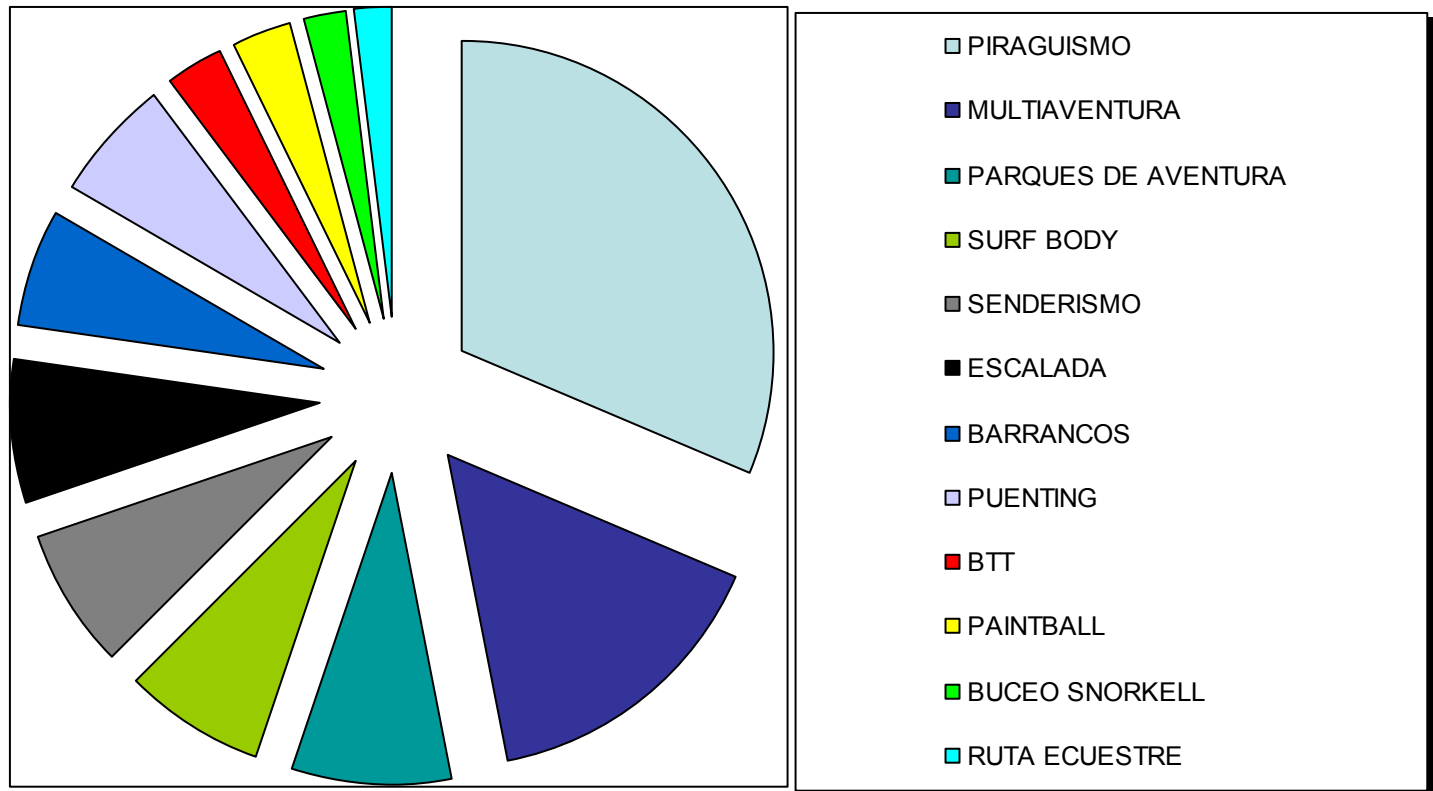
Arrakastaren giltzarria

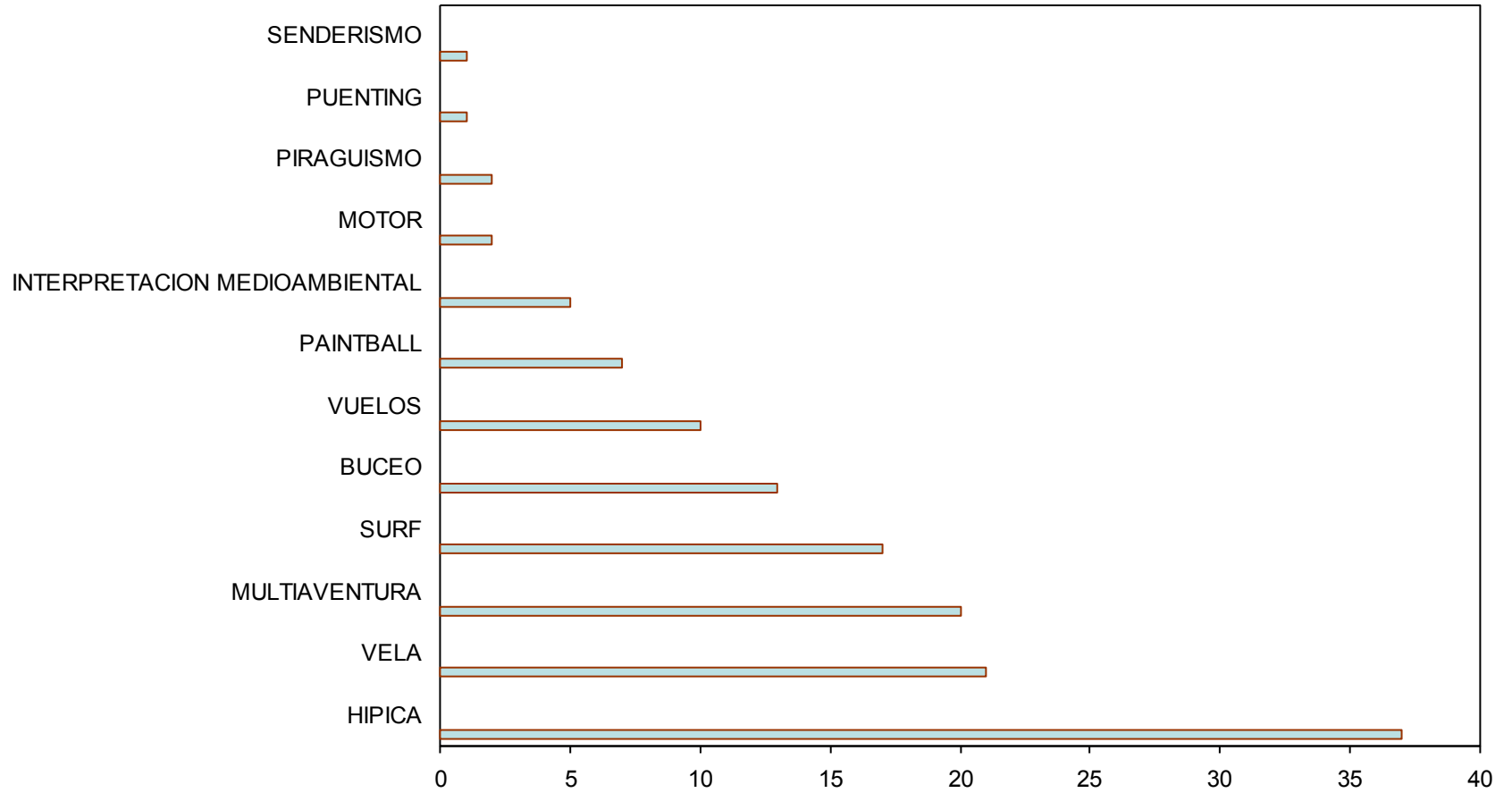
Natur inguneko jardueren garrantzia ekonomikoa partehartzaile kopuru edo maiztasunagatik baino gehiago da beraiei loturiko zerbitzuengatik; efektu ekonomikoa biderkatzeko joera baitute (3 edo 5 aldiz)



Kirol modalitate berrien sorrerak apendizaiia berri,
material berriak... eskatzen ditu eta aukera hori
enpresek beregain hartzen dute begirale, material eta
abarrak eskainiz. Modu horretan praktika beste modu
batera hurbilduko ez ziren pertsonengana zabaltzen dute
ekonomiaren gurpila martxan jarritz.

Euskal Autnomi Erkidegoan eskaintza





Titulazioak

Hezkunza sistema

→ Unibertsitatea

Jarduera fisiko eta kirol zientzietan lizentziatua.

Jarduera fisiko eta kirol zientzietan graduatua.

→ Goi mailako moduluak

Jarduera fisiko eta aisiko kirol jardueren goi mailako teknikoak

Naturako jardueren tekniko zuzendaria

Kirol sistema

Lehen mailako kirol teknikaria

Bigarren mailako kirol teknikaria

Goi mailako kirol teknikaria

Irakaskuntza arautugabea Denbora libreko begirale edo zuzendaria...