



mugiment

pertsona aktiboak

2022-2024 LAN PROGRAMA



Aurkibidea

- 01- Sarrera
- 02- Orain arteko balorazioa
- 03- Ekimenak
- 04- Koordinazioa
- 05- Komunikazioa
- 06- Zeharkako egitekoak
- 07- Formazioa
- 08- Ikerketa
- 09- Dirulaguntzak
- 10- Ebaluaziorako adierazleak

1- Sarrera



Aurreko legealdietako planak aintzat hartuta, 2018an, Mugiment plan bat izatetik egitasmo bat izatera pasatu zen. Gizartearen ohiturak aldatzeko beharrezkoa da jarduera fisikoaren (JF) alde ari diren eragile guztien elkarlana bilatzea, eta ez bakarrik Eusko Jaurlaritzaren sail batzuen.

Bestalde, pertsonengana iristeko, Eusko Jaurlaritza ez da hurbilen dagoen eragilea, eta gainera beste batzuen ezagutza, eskarmentua eta baliabideak beharrezkoak dira gizartean hain aldaketa sakona lortzeko.

Lan programa honen bitartez ondorengo 3 urteetan jarraitu nahi dugun bidea aurkeztuko dugu. Txosten honetan jasotako helburu eta lan lerroak hausnarketa prozesu baten ondorio dira eta hausnarketa horren oinarria orain arte egindako bidearen [ebaluazioa](#) izan da.

Informazio gehiago lortzeko, dauden esteketan klikatzea proposatzen dugu.

KIROLAREN
EUSKAL PLANA
2003 • 2007



mugiment
persona aktiboak

2- Orain arteko balorazioa



Lan programaren edukiekin sartu aurretik Idazkaritza Teknikoak eta Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzak (JFKZ) egindako balorazio labur bat partekatu nahi dugu azken 4 urte hauetan egindako lanaren inguruan.



- Sareen jarraikortasuna.
- Orientazio zerbitzuen [eraginkortasuna irmotasunez frogatzeko](#).
- EAEn JFaren inguruan kalitatezko datu gabezia.
- Itzulpen luze tekniko azpikontratatuak. Lan handiegia lortzen den emaitzarako.
- JFren eragile gakoaren inplikazioa bermatzeko legearen aukera galtzear dago.
- Diru-laguntza deialdia hastea eta gelditzea.
- Koordinazio zailtasunak.
- Lurralde arteko ezberdintasunak.
- Oinarri juridikoa eskumenetan oztoporik ez izateko.



- Plan itxi batetik elkarlaneko egitasmo irekira igaro izana.
- Elkarlana beste erakunde askorekin.
- JFaren sustapena lekua egiten kirol politikan.
- Lan ildo berria ireki izan azken urteetan: umeak, garrantzitsuen helburua betetzeko.
- [Sailburuen saioa](#).
- Kanpokoekin elkarlana: PAL-Global Matrix-Fitback-PROFITH
- Bilera dinamika eraginkorrak.
- Gardentasunez komunikatzen saiatu.
- Unibertsitatea inplikatzeko saiatu.



Azken urte hauetan gure erkidegoan JFaren sustapenaren alde egin den lana aintzat hartuz, eta arlo honetan ematen ari diren joerak ikusita, hauek lirateke Mugiment egitasmotik JF bultzatzeko aukera nagusiak:

5.1. [Sareak](#)

Sarean lan egitea horretarako sektorearteko eta eragile ezberdinen arteko lankidetzak bultzatea. Lan komunitarioa JFaren sustapenaren ezinbesteko osagaia da herritar guztiengana iristeko.

5.2. [JFaren Orientazio Zerbitzuak](#)

Sarearen lanaren emaitza eta JFa sustatzeko estrategiaren ardatza. Preskripzioaren alorrean beste erkidegoetan egin nahi den lanarekin lerrokatuta doan lan ildo da. Osasun Sailarekin lankidetzak estuago bat suposatuko du.

Orientazio zerbitzuetako kudeaketa bateratuaren aldeko neurriak aztertuko ditugu, esaterako software erabilgarria eskainiz.

5.3. [Eusfit Mugiment](#)

Hezkuntza eta Osasun sailekin elkarlanean haur eta gazteen sasoi fisikoaren monitorizazio sistema ezarriko dugu [ALPHA-Fitness baterian](#) oinarrituta. Mugiment Europako [Fitback](#) proiektuaren [kide da](#). Lehentasunezko ekimen honen helburuak honakoak izango dira:

- Ume-nerabeen sasoi fisikoaren maila ezagutzea.
- Familiei erakustea seme-alaben sasoi fisikoak baldintzatzen duela haien osasuna.
- Irakaslegoari tresna bat eta bakarra eskaintzea ikasleen sasoi fisikoa neurtzeko.
- Osasun profesionalek JFarekin lotutako datuak erabiltzea.

2020-2021 ikasturteko proba pilotuak hainbat irakasgai eskaini zizkigun [bukaerako txostenean](#) jasotzen den bezala.

Proiektu honekin datu metatuak izango ditugu eta ume edo gazte bakoitzaren datuak dagokion adinaren balioekin alderatzeaz gain, aurreko belaunaldietako adin horretako umeen datuekin konparatu ahal izango ditugu, belaunaldiz-belaunaldi eskolaz-eskola eta herriz-herri garapena aztertzeko.



5.4. Kiroltxartela Mugiment

Udalerri bateko kirol instalazioetako abonatuak beste udalerri baten kirol instalazioetara sartzea ahalbidetzen duen [aplikazioa](#) da. Proiektu honen hedapenak jarraipena izango du datozen urteotan.

Kirol txartela udalerri askotan ezarrita dago (69) eta JFKZren beste ekimen bat izanik garrantzitsua da Mugiment egitasmoarekin batera hazten jarraitzea.



Kiroltxartelaren kudeaketa ez du Mugiment egitasmoaren Idazkaritza Teknikoak egiten. Hala ere, etorkizunean aintzat hartuko dira Kiroltxartela eta Mugiment egitasmoaren gainontzeko lan lerro eta ekimenen arteko sinergiak, eta koordinazioa hobetzeko lan egingo dugu.

5.5. Ibiltari sareak

Osasun Sailak urteak daramatza ibiltarien sareak bultzatzen [Ttipi-Ttapa](#) bezala ere ezaguna).

Ibiltarien sare askotan JFa helburu bat baino gehiago, tresna bat da beste xede batzuk lortzeko: osasun mentala eta, batez ere, giza harremanak hobetzea.

5.6. Parke aktiboak (parke osasungarriak eta kalistenia parkeak)

Gure proposamena da udalerrietan JFa sustatzeko tokiko estrategia sortzen denean (MuittuLezo, ErmuaMugi, Legutio Mugituz Bizi...) parke hauek dinamizatzeko ekimenak ere bultzatzea orientazio zerbitzuen ekintza osagarri bezala.



5.7. JFa sustatzeko tokiko estrategiak

Mugiment egitasmoaren helburua da pertsona inaktiboak aktibo bihurtzeko ekimenak abian jartzea. **Ekimen konkretu hauek eraginkorrak izateko estrategia orokor baten testuinguruan kokatu behar dira eta hauek sortzea bilatuko dugu.** Honek hainbat abantaila ekarriko dizkie JF sustatzen dutenei, batez ere udalerriei:

- JFren sustapen programa eta politikei **koherentzia** eman.
- Ekimen ezberdinen arteko **lotura eta lankidetz**a ahalbidetu.
- **Komunikazioa erraztu**, herritarrek errazago identifikatzen baitute mezuaren jatorria eta zergatia.
- Egiten den lana **eraginkor**ago bihurtzen du.

Ideia hau hobeto ulertzeko bi adibide:

1- Angel Ganivet ikastetxe osasuntsua: ikastetxe handia izanik, JFa sustatzeko ekimen zerrenda luzea antolatzen du.

Ekimen guzti horiek Angel Ganivet ikastetxe osasuntsua markaren baitan sailkatzen dira. Lortzen badugu zabaltzea egitasmo orokorraren xede eta printzipio orokorrak, ekimen berri bat sortzen dugunean eskolako komunitateak errazago identifikatuko du honen jatorria, testuingurua eta lortu nahi dituen helburuak.

2- MuittuLezo: tokiko eredu ona iruditzen zaigu. MuittuLezo markaren baitan, teknikari batek gidatuta, hainbat ekimen daude martxan udalerrian (azpiko irudia agertzen denez). Teknikari hau, JFko orientazio zerbitzuko arduraduna izateaz gain, beste ekimen ezberdinetako gidaria ere bada. Erabiltzaileak ekimen baten edo bestean parte hartzera orientatzen ditu banakako aholkularitza egitearekin batera. Guztia MuittuLezo estrategiaren baitan.





5 mailatan arituko gara:

8.1. Tokian-tokiko bilerak

Mugiment sustatzaile diren eragile ezberdinekin, batez ere udalerrietako sareekin eta ikastetxeekin.

8.2. [Lurralde mailako bilerak](#)

Lurralde mailakoa, Osasun publikoa eta Aldundietako Kirol Zerbitzuekin batera [egutegi honi](#) jarraituz.

8.3. [Euskadi mailako koordinazio bilera orokorrak](#)

[Urtean behin egingo da](#) urtarrila edo otsailean Lakuan.

8.4. Espainiako erakundeak

CSDk kudeatzen duen “Grupo de trabajo de hábitos saludables” [lan-taldean](#) parte hartuko dugu eta [DES](#) bezalako erakundeekin elkarlanean arituko gara.

8.5. Nazioarte mailan

[Fitback](#) proiektuko kideak gara eta beste erakunde batzuekin elkarlanean jarraituko dugu: [WHO](#), [tagtiv8](#), [AHKGA](#), [ISPAH](#)...

Gainera, Mugiment sustatzaileen elkar-lan proiektuetan parte hartuko dugu: [Osasun Plana](#), [Adineko Arreta Plana](#) (AAP), [SANO estrategia](#), Donostialdeko [Bottom Up](#)...

8.6. Lankidetzak

Beste erakunde eta instituzioekin elkarlana indartu behar dugu:

Udalerriak: JFren estrategiak abiatzea edo indartzea izango da helburua. Eudelekin ere lankidetzan arituko gara Mugiment egitasmoa jasota baitago [2030 Agendaren Lehentasunen Euskal Programan](#).

Aldundiak: koordinazio maila hobetzen saiatuko gara informazioa trukatzu eta ekimenetan batera lan egiten.

Hezkuntza Saila: Eusfit Mugiment ekimen nagusia izango da, eta 2022an bertan argitalpen batzuk aurreikusita ditugu.

Osasun Saila: ikerlanetan, orientazio zerbitzuetan, tokiko sareetan eta baita ere Eusfit Mugiment monitorizazio sisteman.

Erakunde pribatuak: erakunde publiko eta pribatuekin lankidetzatza mota ezberdina da. Azken hauek Mugiment egitasmora batzeko dituzten motibazioak ezberdinak dira, ez baitira JF sustatzeko politika publikoen arduradun.



Ahalegin berezia egingo dugu komunikazioa lantzeko egitasmoaren zutabe garrantzitsua baita. Hauek dira komunikazioan egingo ditugun ahaleginak:

9.1. [Webgunea](#)

Webguneak atal ezberdinak ditu etengabe berritzen joango garenak. Sustatzaileek aukera izango du blogean argitaratzeko.

Ekimen ezberdinen sustapenerako interesagarriak izan daitezkeen [baliabideak](#) jasoko ditu: gidak, txostenak, irudiak, liburuak eta datu iturriak.

9.2. [Bloga](#)

Astero sarrera bat argitaratuko da. Bi motatakoak izango dira:

- **Albisteak:** orokorrean proiektuarekin eta JFaren sustapenerakin erlazioa dutenak.
- **Iritzi artikulak:** irekia da nahi duenak idatzi dezan.

9.3. Buletina

Hilabetero **buletina bidaliko zaie harpidedunei**. 11 buletin urtero.

9.4. [Twitter](#)

Profesionalei zuzendutako kontua dugu, haiekin harremanetan egoteko eta JFaren inguruko albisteak zabaltzeko.

9.5. Youtube

Bideo formatuan sortutako edukiak zabaltzeko erabiliko dugu gure kanala, ez hainbeste gizarte sare bezala.

9.6. Mugiment egitasmoaren hedapena

Mugiment egitasmoaren hedapenak jarraipena izan behar du:

- **Sustatzaileak:** 100 sustatzaile gara eta hazten jarraitu nahi dugu. Sustatzaile izateko dauden [baldintzak](#) mantenduko ditugu eta Eusfit Mugiment ekimenean parte hartzen duten ikastetxeak ere gehituko ditugu (baiezkoa adierazten badute).
- **Aurkezpenak:** Idazkaritza Teknikoaren zeregin garrantzitsua izango da Mugiment egitasmoa eta bere eduki eta gai ezberdinak eragile ezberdinen aurrean aurkeztea.

6- Zeharkako egitekoak



6.1. Berdintasuna

EJko JFKZk berdintasunaren inguruko konpromisoak ezarri ditu kudeatzen ari diren programa guztietan. Hemen Mugiment egitasmoaren bidez landuko direnak.

Helburua	Ekintza
1- Sailean eta sailari atxikitako erakundeetan berdintasunerako plangintza eta egiturak sortzea eta daudenak indartu.	Mugiment sareetan tokiko berdintasun agentea egotea gomendatu.
2- Saileko langile guztiak prestatu.	Idazkaritza Teknikoak berdintasun ikastaroa egin.
3- Diru- laguntzetan, kontratuetan eta hitzarmenetan berdintasun-klausulak txertatu eta horien jarraipena egin.	Idazkaritza Teknikoaren kontratuan baldintzak ezarri.
4- Sailean egiten diren arau eta plangintza (sektore eta zeharkako plan) guztietan genero ikuspegia txertatu.	Mugiment egitasmoaren lan programetan genero-ikuspegia txertatu.
5- Estatistiketan eta azterlanetan genero-ikuspegia txertatu.	Azelerometria azterketako txostenean genero-ikuspegia txertatu. Eusfit Mugiment ekimenean genero-ikuspegia txertatu.
6- Komunikazioan berdintasuna txertatu.	Mugiment komunikazio tresnetan irudiak eta hizkuntza zaintzea eta Twitter-en edukiak biltzea erraztea traola bidez.



6.2. Ingurumena

Europako Parlamentuak eta Eusko Legebiltzarrak larrialdi klimatiko egoera deklaratu dute. Neurriak hartzea denon ardura da. Horregatik, eguneroko lanean ondorengo neurriak hartuko ditugu:

- Dokumentazioa (txostenak, memoriak...) euskarri informatikoan egin eta zabaldu, paperik inprimatu gabe.
- Ahalik eta hondakin gutxien sortu eta sortzen dena berraribili ezin bada, hondakinen gaikako bilketa bidez jaso.
- Energia modu eraginkorrean erabili.
- Internet zerbitzarien gastu energetikoa dela eta, ezabatu daitezkeen artxibategiak ezabatuko ditugu (kanpoko memoriak erabili).
- Klimatizazio sistema eraginkorra mantendu eta berogailuaren edo aire egokituaren gehiegizko erabilera ez egin, adibidez janzkera egokiaren bitartez edo airearen bidez korronteak sortzen.
- Uraren erabilera arduratsua. Plastikoa botilen erabilera saihesten saiatuko gara, iturrikoa lehenesten.

- Joan-etorriak bizi garen udalerrian badira (adibidez, Bilbo, Arrasate edo Gasteiz), joan-etorriak modu aktiboan egingo ditugu: bizikletan edo oinez. Beste udalerrri batzuetara mugitzeko ezin bagara bizikletaz joan, garraio publikoa lehenetsiko dugu.
- Joan-etorriak mugatzeko (erregai fosilen erabilera sahiesteko) bilera telematikoak gehiago egingo ditugu. Horrela, gure joan etorriez gain beste solaskideenak ere aurrezten dira.
- Ekitaldiak antolatzen ditugunean garraio publikoaren erabilera bultzatuko dugu, auto aparkalekuak non dauden ez dugu azalduko.

6.3. Hizkuntza

Gure komunikazioetan mezuaren jasotzailearen arabera aukeratuko dugu hizkuntza aukeratuko:

- Euskal Herrian denean euskaraz, ulertzeko arazo nabarmenik ez badago. Administrazioen arteko harremanetan txostenak eta antzeko dokumentuak euskara hutsean idatziko dira.
- Estatu mailakoa espainolez.
- Nazioarte mailakoa ingelesez.



Formazioa Kirolaren Euskal Eskolaren bitartez antolatuko dugu, hau baita JFKZren formazio zerbitzua.

JFaren preskripzioari dagokionez, bi prestakuntza mota diseinatuko ditugu orain arte eskaintzen zen JFko orientatzaile ikastaroa berregituratuz.

Alde batetik, orientatzaileei zuzendutakoa, eta bestetik, osasun profesionalei. Erabakitzeke daude formazio hauen formatua eta ezaugarriak baina Espainiako Gobernuak Errekuperazio, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren (PRTR) bidez [erkidegoen artean banatuko dituen Europako funtsak](#) jasotzeko baldintza izango da.

Beste gai batzuekin erlazionatutako formazio ezberdinak antolatuko ditugu ere. Formazio hauek hitzaldi, mintegi edo ikastaro formatua izango dute.

Proposatzen dugu lehentasuna ematea formazio telematikoari.

Pandemiak izan duen ondorio positiboa izan da jendarteak ikasi duela on-line bidez komunikatzen eta aukera hau etorkizunean ere baliatu behar dugula uste dugu. Kirolekolak arlo honetan hartu duen eskarmentua eta dituen baliabideak formato telematikoaren alde joka dezakete.

Kirolekolarekin izan dezakegun lankidetzaz gain, **beste erakunde batzuekin ere lankidetzak bilatuko ditugu** formazioak egiteko, adibidez, 3 unibertsitateekin, Berritzegune Nagusiarekin, Osasun Sailarekin, Osakidetzarekin edota EAEtik kanpoko beste erakunde batzuekin.

8- Ikerketa



JFren sustapenarekin erlazionatutako ikerketa proiektuak bultzatuko ditugu, aintzat hartuta **datu gabezia dela identifikatu dugun ahulezia garrantzitsu bat**.

Alde batetik, egitasmoarentzat garrantzitsuak izan daitezkeen ikerketa proiektuetan parte hartuko dugu, beste erakunde batzuk proposatzen digutenean. Besteak beste, ikerketa arloan azken urteetan Donostialdeko ESIarekin egindako lanari jarraipena eman nahi diogu.

Bestetik, Mugiment egitasmoarentzako estrategikoak diren azterketa lanak sustatuko dira. Momentu honetan EAEko haur eta nerabeen JFa neurtzeko ikerketa bultzatzen ari da JFKZ. 2022ko udazkenean aurkeztea aurreikusten da.

8.1. Unibertsitateekin elkarlana

Arlo honetan adituak diren erakundeekin elkarlana bilatuko dugu, lehenetsun bezala, batez ere unibertsitateekin.

9- Dirulaguntzak



Errekuperazio, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren bidez Espainiako gobernuak erkidegoen artean Europako funtsak banatuko ditu JFaren preskripzioa bultzatzeko.

Aurreikusten da 341.600,56€ jasotzea Espainiar Gobernutik eta asmoa da, lege eragozpenik egon ezean, diru hori udalerrien artean banatzea orientazio zerbitzuak garatu ditzaten.

Dirulaguntza hau jasotzeko baldintzak Espainiako Gobernuak Europako funtsak jasotzeko jarriko dituen baldintzekin lerrokatuta joango dira.

10- Ebaluaziorako adierazleak



Hauek dira urtero ebaluazioa egiteko erabiliko ditugun **gutxieneko adierazleak**:

- 1- **JFOZ lanean**: urte bukaeran dauden orientazio zerbitzuak.
- 2- JFOZetan orduak: orientazio zerbitzuetan eskainitako ordu kopurua astean
- 3- JFOZetako erabiltzaileak: orientazio zerbitzuetan artatutako pertsona kopurua.
- 4- JFOZetan hitzorduak: orientazio zerbitzuetan izandako hitzorduak.
- 5- **Deribazioak Osakidetzatik**: orientazio zerbitzuetara Osakidetzatik egindako deribazioak.
- 6- **Mugiment sareak**: urte bukaeran martxan daudenak.
- 7- Sareetako bilerak: sareetan idazkaritza tekniko egondako bileretan (bilera agiri kopurua)
- 8- Ikastetxeak: Eusfit Mugiment ekimenean parte hartu duten ikastetxeak.
- 9- Irakasleak: Eusfit Mugiment ekimenean parte hartu duten irakasleak.
- 10- Udalerriak: Eusfit Mugiment ekimenean parte hartu duten ikastetxeen udalerriak.
- 11- Test kopurua: Eusfit Mugiment baitan egindako test kopurua.
- 12- Web inprimatzeak: webgunearen bidez lortutako inprimatze kopurua
- 13- **Sarrerak**: blogean argitaratutako sarrera kopurua
- 14- Irekierak: buletinaren irekierak.
- 15- Elkareragina: Twitter-en lortutako elkareragin kopurua.
- 16- Txioak: argitaratutako txio kopurua.
- 17- Jarraitzaileak: Twitteren gehitutako jarraitzaile kopurua.
- 18- Tw inprimatzeak: Twitter-en lortutako inprimatzeak.