

11.2. ZENTZUMENENKO desGAITASUNA: IKUSMENA



Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

1. DEFINIZIOA

Ikusmen desGAITASUNAK ikuspenaren galera edo urritzeari egiten dio erreferentzia, larritasun maila guztiak barne hartuz. Zentzumeneko desGAITASUNA duten pertsonak inguruan dutenetik jasotzen duten informazio bolumenari dagokionez galera garrantzitsua izaten dute, ikusmenaren zentzumenean duten eritasunagatik.

Ikusmenaren funtzionamendua hurrengo parametroen baitakoa da: **Ikusmen-zolitasuna, ikuspegi-eremua, zentzu kromatikoa eta argi-zentzumena.**

Begiaren ikusmen desGAITASUNAZ hitz egiten da ikusmen-zolitasunaren urritze adierazgarria dagoenean lenteak erabilia ere, edo bestela, ikus-eremua modu adierazgarrian murrizten denean.

2. SAILKAPENA

Zuzentzaile optikoak erabili arren, % 100era iristea lortzen ez duen, baina gainerako ikusmenaren % 50 gainditzen duen pertsona **B3 kategorian** kokatzen da, bizitza normala egiten du eta ziurrenera ez du bere zailtasunaren gaineko kontzientziarik izango. Aitzitik, % 50aren azpitik zailtasun agerikoak izaten hasten da eta **ikusmen baxua (B2)** dela esan ohi da. Kontuan izan behar da gainerako ikusmenaren % 20aren azpitik zailtasunak larriak direla eta ezinbestekoa dela egokitzapen-teknikak erabiltzea. Zolitasunaren % 10 gainditzea lortzen ez duenean edota bere ikusmen-eremua soilik 20º-ra murriztua duenean, orduan itsutasuna dela ulertzen da. Azkenik, argi eta itzaleko zona lausoak baino ikusten ez baditu, edo deus ikusten ez badu, orduan aipatzen dena da **erabateko itsutasuna (B1)**. Ikusmen urritasuna duten pertsonentzako **Gidaren irudia** oso garrantzitsua suertatzen da kirol egokituko diziplina askotan. Gidak kirolariarekin talde bat osatzen du, orientaziorako funtsezko parte izanik. Kirolari laguntzaileak dira.

3. IKUSMEN desGAITASUN MOTAK

B1 KATEGORIA (zeharo itsuak diren pertsonak)

B2 KATEGORIA (ikus-gaitasun murriztua duten edo ikusmen baxuko pertsonak)

B3 KATEGORIA ((ikusmen baliabide onargarriak dituzten pertsonak)

4. JARDUERARAKO GOMENDIOAK

Ikusmen desGAITASUNA egoera mugatzailea edo efizientzia gutxiagokoa da, faktore indibidualak, horien artean ikusmen urritasuna bera, eta **faktore orokorrak**, tartean irisgarritasunarekin lotutako arazoak, elkarreaginean sartzearen ondorioz.

Ikusmenik ezak edo gabeziak ikusmen desGAITASUNA duten pertsonen inguruan duten mundura iristeko nagusiki informazio **entzumenezko, ukipeneko eta propiozeptibo** erabiltzea dakar. Informazio hori, hasiera batean bederen, eta zentzumen horiek barneratu eta garatu arte, hurbileneko testuingurura, gertuko objektu eta egoeretara, mugatzen da, errealitatearen gaineko esplorazioa motela eta zatikakoa izanik.

GOMENDIOAK

- Lehenik eta behin, **aurkeztu zure burua ikusmen baxua edo erabateko itsutasuna duen pertsonari**. Eman pertsona horri inguruan di-tuen beste pertsonen berri.
- **Funtsezkoa da ingurunea ezagutzea. Beraz, inguru horren perimetro osoa zeharkatzea komeni da**, bertan dauden elementuak ukitu eta egon daitezkeen oztipoez ohartaraziz. Izan ere, **taldean parte hartzeko funtsezko informazioa da hori**. Gogoan izan behar da bidean ez dela oztipoerik utzi behar, eta ate eta leihatilak zeharo itxi edo irekita mantendu behar direla.
- **Beti agurtu eta babestu**, logikoa den eran, pertsonaitsuak taldeko parte senti daitezen, **baina begirunez eta gehiegizko babesik gabe**.
- **Komunikazioa, hala pertsona itsuarekin nola gainerako ikasleekin oso garrantzitsua da. Oso erabilgarria da pertsonari zer-nola gidatzea nahi duen galdetzea**.
- **Lagundu arretik, laguntza behar ote duen galdetzea ezinbestekoa da**. Horrela, autonomia pertsonala bermatzen da.
- **Aldez aurretik ohartarazi eta baimena eskatu ostean, itsu dagoen pertsonaren eskua eskaini nahi diogun objektuaren gainean ipini**, adibidez, "hemen duzu aukia" eta berehala jabetuko da haren kokapenez.
- **Ordena ezinbestekoa da, inguruneari buruz jakiteko beharra duten hori deskribatu egin behar diegu eta, noski, objektuen kokapenean aldaketak baldin badaude ohartarazi egin behar ditugu**.
- **Lana erraztuko dioten irtenbideak aurreratu behar dizkiegu eta**, gainera, jarduerako beren adiskideetako batzuen ekintzak ahoz adierazi behar dizkiegu, izan ere, ezin ditu hauteman, ezta imitatu ere, eta ikaskuntzari begira garrantzitsuak dira.
- **Informazioa zehaztea**: Ez sekula erabili halako esaldiak: "Hor aukia bat dago", "Hor baloi bat dago", baizik eta, "Zure aurrean aukia bat dago", "Atzean baloi bat duzu", "Zure aurrean, 10 metrora, ezkerrean, txirrindu bat duzu"..
- **Hiztegia egoki erabiltzeko ahalegina egin behar dugu** eta adibide bat kode finko bat izatea da, esate baterako, errepikatzen diren hainbat ariketei izenak ipintzea (kiroleko ohiko nomenklatura errespetatzen saiatu, guretzat soilik ezaguna den kode bat izan gabe).
- **Erabili lasai guretzat ohikoak diren hitzak**, esate baterako, "begira, ikusi, itsua,..," hanka sartzeko beldurrik gabe eta naturaltasunez.
- **Erabili beti ikusmen desGAITASUNA duen pertsonaren izena harengana zuzentzeko eta baimena eskatu ondoren besoarekin kontaktua finkatu**, norberaren burua identifikatuz. Halaber, behar-beharrezkoa da adiskideak aurkeztea ahotsaren bidez identifika ditzan.
- **Gu jarduera bat deskribatzen ari garenean, garrantzitsua da xehetasunez egitea** eta motel, pazientzia izatea eta ulertu duela ziurtatzea.
- **Erabili material egokiak**: ongi ikusten diren koloreak (ikusmen urriko pertsonentzat), ukipenerako atseginak direnak, usain ona dutenak eta garbi daudenak, eta erabili material egokituak, soinu bidezkoak kasu.
- **Pertsona bat aukeratuko dugu erreferentziako gida modura**.
- **Aretotik irteten garenean jakinarazi egingo diogu** jakin dezan, eta gauza bera egingo dugu itzultzen garenean. Beharrezkoa denean inguruan duen jendearen berri emango diogu.



5. EGOKITZAPEN-IRIZPIDEAK

5.1. Instalaziorako sarbidea

Egunerokotasunean seinaleztapena aurrez aurre dugu, lanean, ikastetxean, aisialdirako zentroetan eta kalean zehar.

Seinale horien xedea ikusmen desgaitasuna duen pertsona orientatu eta informatzea da, orokorrean ikusmenaren bitartez. Informazio hori, oro har, ez da erabilgarria izaten ikusmen desgaitasuna duten pertsonentzat, izan ere, seinaleztapena egiaz eraginkorra izan dadin pertsona guztien berezitasuna izan behar dira kontuan, hala ikusmen apur bat duten haiena nola itsu dauden haiena.

Espainiako Itsuen Erakunde Nazionala (ONCE), probintziako bere delegazioaren bidez, lanean ari da XX. mendeko azken herenetik ikusmen desgaitasuna duten pertsonekin inguruan dauden informazio eta orientaziorako irisgarritasunari so.

Bestalde, **seinaleztapena** da “**diseinu grafikoari dagokion jardura bat, seinale edo ikur multzo batean sintetizatutako ikusmen komunikazio-sistema bat aztertu eta garatzen duena**. Seinale eta ikur horiek pertsona bat edo hainbat pertsona gidatu, orientatu edo antolatzeke zeregina betetzen dute.

Seinaleztapenak eta errotulazioak, oro har, informazio zehatz eta xehetasunekoa ematen dute. Horrela, pertsonak orientatzea lortzen du berehala inguru jakin batean. **Errotuluak beren funtzioaren arabera sailka daitezke** (orientaziokoak, informaziokoak, norabidea adieraztekoak, identifikaziokoak, arautzaileak edo apaingarriak) edo **kokapenaren arabera** (Paramentu batera erantsita, oinarri edo bandera batean, zintzilik, plano ho-

izontal edo makurtuen gainean, etab.).

Era berean, kontuan izan behar da **errotulu bat irisgarri izan dadin ikusmen desgaitasuna duen pertsonarentzat** hiru elementu nagusi izan behar dituela: **tamaina handiko hizki eta ikurrak, erliebe nabarmeneko hizki eta ikurrak eta Braillea.**

Ikusmen desgaitasuna duten pertsonen beren patologiaren eta gaitzaren graduaren arabera premia ezberdinak izaten dituzte. **Errotulazioa irisgarria izan dadin kontuan izan behar ditugu hurrengo ezaugarriok:**

- Informazioak zehatza, oinarritzkoa eta sinplea izan behar du.
- Ahal denean ikusizko eta ukimenezko formatuak erabiliko dira (Braillea, erliebean dauden makrokarakterek).
- Errazte ergonomikoko eremuan kokatutako errotuluek ukipen erako seinaleztapena izango dute Braillean eta erliebe nabarmenduan.
- Halaber, aurrerago aipatuko den Brailleaz* gain, kontuan izan behar da erliebe nabarmeneko hizki eta ikurrak espazio edo ikur espezifikoetarako erabiltzen direla eta hizki larriz idatziko dira, ezaugarri jakin batzuekin.

* Itsuek irakurri eta idazteko erabiltzen duten zeinuen sistema; gainazal batean sakabanatutako erliebedun puntu batzuekin eraturako hizki eta karaktereren arteko kidetasun batean oinarritzen da.

Zeinu hauek erabiltzen dituen itsuentzako idazketa eta irakurketa sistema.



Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

5.2. Espazioa

Gure bizitza zoladuren gainean gartzen dugula esan dezakegu eta, **horregatik, funtsezkoa da horiek erabat irisgarriak izatea eta ez labainkorak izatea**. Zoruaren planoaren diseinu on batek martxa seguru eta eroso bat ziurta dezake.

Zoladuraren ezaugarrien arabera irrist egin, estropezu egin edo desnibelen ondorioz erorketak izateko arriskua murriztu egin daiteke eta, erorikoak izatekotan, kolpeen aurka nolabaiteko indargetzea duen zoladura batek ondorioak arindu egin ditzake.

Irisgarritasunari dagokionez indarrean den legeriarekin bat etorritik, zoladurak irristaduren aurkakoa izan behar du lehorrean nahiz bustian, egonkorra, pieza edo elementu solterik gabea, edozein delarik ere eraikuntza-sistema, edozein kasutan, horien mugimendua ekidingo duena.

Bestalde, kirol eremuetan erabilgarriak izan daitezke erliebe-mapak espazioaren autonomia ahalbidetzeko, eta barandak, zoruko gidak edota norberak bere burua gidatzeko elementuak zehazteko.

Kontuan izan behar da ibilbideetan oztoporik sorrarazten ez duten elementurik ez izatea, esate baterako, irekitako kutxatilatategiak, pa-perontziak, aterki-ontziak, etab.

5.3. Materiala

Funtsezkoa izango da kirol saioari ekin aurretik ezezagunak diren materialak ezagutzen joatea.

IKUSMEN URRIKO IKASLEAK

- **Ikusmen urria duten ikasleekin** zoru edo hondoeekin (hormak, sabaia, argia, etab.) **kontrastean** ondoen ikusten duten koloreak erabili eta **kono edo material handiak ipini** (koloredun aparak) jarduera eta jolasetan haurrari laguntze aldera.
- **Zehaztasuna eskatzen duten jolasetan**, ipini ikaslearentzat zehaztapen-puntua den lekuan seinale bat, kontraste handikoa, papera edo zinta itsaskorra erabiliz.
- **Harrapaketako jolasetan haurrari harrapatu behar duen pertsonaren kamisetako kolorea azpimarratu behar zaio, edo, gauza bera, norengandik ihes egin behar duen jakin dezan.**
- Ukipenari dagokionez **materialak zenbait ezaugarri bete behar dituzte zimurtasunari dagokionez, eta erraz manipulatzekoak izan behar dira.**
- **Erabili baloi handiagoak**, min ematen ez dutenak eta eusten errazak direnak.
- **Erabili baloi, soka eta material bigun eta ukipen eta usain atseginekoak.**
- **Ikusmen desGAITASUNA duen ikasleak laguntzailea behar duen harrapaketa erako jolasetan, laguntzarako soka bat erabili.**
- **Erabili beharreko materialak orientazio jakin bat duenean** (esate baterako, hockeyan aritzeko makila bat), marka bat ipintzen da (zinta itsaskorra edo zimurdura duen zerbait) ukitzean materialaren posizioa adieraztekoa.
- **Harrapaketa erako jolasetan ikasleak itsuek edo ikusmen urrikoek aukera izango dute "esku luzapen" lanak egingo dituen kamiseta edo objektu bigunen bat eramateko, bere adiskideak ukitzeko.**

ITSUTASUNA DUEN IKASLEA

- **Erabateko itsutasuna duten ikasleekin:** jokoa-
ren azalpenak eman eta identifikatu jokora-
ko eremua. Haren nolakotasunaren arabera,
desGAITASUNA duen ikasleak gidari lanak
egingo dituen laguntzaile bat izan beharko du.
**Laguntzaile horrek akonpainatzeko zeregina be-
teko du,** gertatzen dena deskribatuko dio eta el-
karreraginean aritzen lagunduko dio eta, aldi be-
rean, segurtasunak ahalbidetzen duen heinean,
elkarrekintza eta erabakiak hartzea erraztuko diz-
kio.
- **Zehaztasuna eskatzen duten jolasetarako,** ba-
liagarri izango **da soinu-elementu bat,** objektua
edo jaurtiketa egiteko lekua non dagoen adie-
razteko. Bestalde, une bakoitzean materiala
egokitzeko ahalegina egingo da.
- **Harrapaketa erako jokoetan,** harrapatzaileak
nahiz harrapatuak soinua atera behar dute. Bai-
na araua soinua ez aldatzea da, soinua berdina
izan behar da beti. Espazioa ere zedarritu egin
beharko da.

5.4. Araudia

Soinu esparrua

- **Soinua ateratzen duten baloiak erabil daitez-
ke** (kaskabiloekin), esate baterako, Goalball
jolaserako baloia, edo aparrezko baloi bat
egokitu daiteke, orratz eta hari batekin zehar-
katu eta mutur bakoitzean kaskabilo bat ipi-
niz.
- **Pertsonaitsuak edo ikusmen urrikoak kaska-
bilo bat ipin dezake erabiltzeko materialaren
erdian.** Saskibaloian aritzeko saskian, sarean
kaskabilo bat ipin daiteke eta soka bat esku-
aren parera arte, edo txalo egin daiteke saskia-
ren azpian.
- Baliabide orokor modura, **jokalariak aurkitzea
nahi dugun materiala kolpekatu egin daiteke,**
ahotsaren bidez hura orientatu beharrean.

Taktika

- Zenbait jolasetan **zonakako defentsak ere-
muak mugatu egiten ditu** eta kontrola erraz-
tu.
- **Jolasean zeregin zehatzak esleitzea** ere la-
gungarri da.

- Taldeko taktika modura **jokalari bat ipin daite-
ke ikusmen urriko ikasleak hurbil haren lana
errazteko.**
- Baloiak hartzeko garaian, **komenigarria da ki-
rolaria horma bizkarretik gertu dagoela** koka-
tzea (pilota berreskura dezan hartzen ez bal-
din badu).
- **Zelaiaren alboetan jokatzeari esker ikusmen
urriko pertsonak bere arreta eremu murriz-
tuago batean kontzentra dezake** eta defen-
tsan, hori posizio seguruagoa da, izan ere,
aurrean ez luke ate/saskia izango.

Lengoaia

- Orokorrean saiatuko gara **hitzez zerbait
gehiago adierazten mugimenduen deskriba-
penari dagokionez;** ondoren gauzatzeko ga-
raian ahozko informazio gehiago gaineratuko
dugu beharrezkoa baldin bada.
- Garrantzitsua da azalpenak ongi ematea eta
ziurtatzea **proposatzen den jarduera, jolas
edo kiroleko arauak ongi ulertu direla.**
- **Lengoaia ikusmen desGAITASUNA duen
haur edo gaztearen ezagutzara egokitu behar
da,** izan ere, hura oso urria izan daiteke edo
nahasia izan.
- **Ahotsaren tonua motibazio edota sentsibili-
zaziorako tresna modura erabili behar da:**
 - *Tonu leunak aktiboegia den haur edo
gaztea baretu dezake edo haren beldurra
kontrola dezake.*
 - *Tonu animatu, alai eta seguru batek ak-
tibatu egin dezake pasiboegia den edo
beldur gehiegi dituen haur edo gaztea.*
 - *Ozenegi hitz egiteak ekintzaren aurrean uz-
kurtzea eragin dezake, ahots-tonu atsegina
erabili behar da eta lasaitasun eta pazien-
tziaz eman behar dira azalpenak.*

Trebetasunak

- **Adiskideek mugitzeko duten modua aldatzeak
ezberdintasunak parekatzea** ekar dezake.
- **Ikusmen desgaitasuna duen ikasleek egiteko
trebetasunak sinplifikatu eta aldatu gainera-
ko ikasleena, azken horienak, zailagoak izan
daitezen.**



Berdin Berdinak K.E.



Udalekuak FGDA

5.5. Segurtasuna

- **Arreta handia oztipoekin:** Lurrean dauden motxilak, irekita dauden ate edo kutxatilategiak, jardueretarako materiala, etab.
- **Egoera arriskutsuak ikusten baldin baditugu ez ditugu erabiliko "begiratu", "kontuz" edo antzeko espresioak.** Horien ordez "geldi"; "geratu" eta abar erabiliko ditugu, arriskuan dela jakin dezan. Jarraian egoera azalduko diogu laburki.
- **Irakaslea dagoen eremua** ere kontuan izateko beste puntu bat da, eta beti itsu dagoen pertsonari begira ipiniko gara hitz egiten dugunean.
- **Oso gomendagarria izango litzateke behar den denboran espazioaren ezagutza errazteko** (harrera, aldagelak, kirol eremuak, etab.) eta pertsona itsua edo ikusmen urrikoa orientatzeko pertsonak egotea, ibilbideak ongi ezaugu eta ikasiz joan dadin, modu horretan, autonomia pertsonala lantzeko.

5.6. Orientabide didaktikoak

Laguntzeko moduak:

Akonpainamenduak

Akonpainatzeko ohiko modua da pertsona itsuak ukondotik hartzea ikusgaitasuna duen jokalaria, eskuarekin pintza modukoa eginez, eta gainerako pertsonak baino apur bat atzerago koka dadila, horrela, bere adiskideen mugimenduak hautematen dituenean pertsona itsuak oztopoei aurre hartu ahalko die. Leku estuetatik igaro edo oztopo bat saihesteko, ikusgaitasuna duen pertsonak haren ukondoa bere bizkarraldean ipiniko du, modu horretan, jokalaria itsua ilaran ipiniko du bere atzean.

Hori egokia da martxa moderatuetan, baina jolasak oso dinamikoak direnez, teknika zehatz batzuk eskatzen dituzte eta segurtasunarekin lotutako gomendio jakin batzuei jarraitu behar zaie:

Lasterketan zehar akonpainatzen ari denak apur bat atzeratu behar du akonpainatzeko erabiltzen duen besoa itsu dagoen jokalaria bere mugimenduak aurreratzeko denbora gehiago izan de-

zan. Haur txikiagoekin hobe da eskua ematea, segurtasun gehiago ematen baitie.

Lasterketan norabait igo behar bada (banku suediarra, horma-barrak,...), **ikusgaitasuna duen jokalaria ahotsez adierazi behar du** eta akonpainamendua egiteko erabiltzen duen eskua ahal duen guztia atzeratu behar du esku-ahurrekin itsu dagoen pertsona geldiaraziz, eskua gerrialdearen gainean ipiniz itsu dagoen pertsonak har dezan. Horrela talka egitea ekiditen da, oztipoa gainditzen laguntzen zaio eta igotzean pertsonak hanketan gorputz-jarrera egokia har dezan errazten da.

Jolas-eremua oso zabala bada eta lasterketa ugari eskatzen baldin baditu, pertsona itsua akonpainatzeko soka bat erabiltzea komeni da.

Akonpainamenduak eskua sorbaldan ipinita egitea saihestu behar da, izan ere, hasiera batean segurtasuna ematen badie ere, akitu egiten ditu horrek eta hanka luzatzeko patroia aldatu egiten du besoa mugitu ezinik mantentzean.

Horregatik, gomendagarria da mugimendu mota ezberdinei denbora eskaini eta lasterketa-kotek teknika lantzea bakarka, gidarekin edo gabe, eta gorputz-jarreraren doikuntzari buruzko feedbackarekin.



Sentsibilizazio jardunaldia FDGA

Babes teknika: segurtasuna

- **Eskuekin babesteko gorputz-jarrerak erabili behar dira oztipoei aurre hartzeko**, talka bat ekiditen edo haren ondorioz arintzeko eta orientazioa errazteko.
- **Deskribapena:** Alde batetik **esku batekin horma bati jarraitzen zaio** (trailing) edo oztipo ezberdinei, **eta, bestalde, beste eskua aurrerantz luzatuta mantendu behar da bularraren parera ukondoarekin angelu txiki bat eratuz, gorputzaren zabalera estal dezan** eta eskua biratuta, esku-haurra kanporantz.
- **Lasterketan zehar eta ikus-gaitasuna urria baldin bada, esku bat luzatuta mantentzeko** gorputza estaliz angelu txiki bat eratuz eta esku-haurra aurrerantz biratuta.
- **Baloiak hartzerakoan**, honakoa da babeserako teknika: **trebezia gutxien duen eskua aurpegitik esku-ahur batera ipintzen da hatzak elkarrengandik oso bereizita eta beste eskua behe babesean ipintzen da, esku-ahurra aurrera begira.**
- **Itsu dagoen pertsonak harreran baloia ukitzen duenean eskuak elkartuko ditu pintza eran** eta harrapatu egingo du. Normalki **pa-sea "pikatua" izateko ahalegina egiten da**, hau da, lehendabizi zorua ukitu eta ondoren errebotatu eta hartzailearengana joan dadila.

Orientaziorako teknika zeharkakoa

Monitoreek jolasetan hartzen duten kokapena baliagarri izan daiteke orientazio modura itsu dagoen jokalariaientzat:

- Jolas-eremuaren erdian kokatuko garela esaten baldin badugu **erreferentziatzeko puntu bat izango gara** entzuten gaituenean, nahiz eta hari zuzenean ez hitz egin.
- Ikaslea **monitorearen ahotsetik asko ez urruntzen ahalegintzen baldin bada**, hormak ekingo ditu eta seguruago sentituko da.

5.7. Araudia

- DesGAITASUNA duen pertsonari baimendu egin behar zaizkio **babeserako gorputz-jarreak** eta baita **adiskideak lokalizatu eta jarraitzeko ukipena ere**.
- Halaber, erabilgarri dira **pertsonen ahots edo txaloak** kokapenak adierazteko.
- **Monitoreak baimendu egin behar du itsu dagoen pertsonak ikusgaitasuna duen adiskide baten eskutik helduta edo harekin kontaktuan jolas dezan.**
- Zilegi da **baloia jabetzako edo jolaseko denborak areagotu edo murriztea.**
- **Puntuaziorako sistemek** motibatu egin ditzakete ikusmen gabeziak dituzten ikasleak. Esate baterako, saskira egindako jaurtiketetan, ohola ukitzen baldin bada puntu bat emango zaio, uztaila ukitzen baldin bada 2 eta saskiraztea lortzen baldin bada 3.
- **Une oro arauak eta zigorrak betearaztea aholkatzen da**, izan ere, horrek jolasa moteldu egiten du eta, horri esker, itsuak diren edo ikusmen urria duten haurrak birkokatu egin daitezke eta hobeto egokitzen dira jolasaren denboretara.
- **Arau edo debeku berriak gaineratzea, segurtasuna eman dezake eta motibazioa areagotu.**



Arraunketa-eskola egokitu eta inklusiboa

5.8. Zentzumeneko desGAITASUNA duten pertsonentzako (ikusmena) kirol modalitateak

HAUEK DIRA 16/2006 DEKRETUAN JASOTZEN DIREN KIROL MODALITATEAK urtarrilaren 31koan, Euskadiko Kirol Federazioei buruzkoan

urtarrilaren 31koan,
Euskadiko Kirol
Federazioei buruzkoan

Urpeko jarduerak, Xakea, Atletismoa, Kirol dantzak, Badmintona, Saskibaloia, Eskubaloia, Billarra, Boccia, Boloak, Mendi-lasterketak, Txirrindularitza, Curlinga, Neguko kirolak (Eski alpetarra, Iraupen-eskia, Snowboarda), Ekitazioa, Eskalada, 5-futbola, 11-futbola, Areto-futbola, Gimnasia Erritmikoa, Golfa, Herri kirolak, Hockeya, Karatea, Borroka eta Sanboa, Mendia, Igeriketa, Padela, Euskal Pilota, Arrantza, Petanka, Piraguismoa, Powerliftinga (halterofilia), Arraunketa, Errugbia, Slaloma, Surfa, Taekwondo, Tenisa, Mahai-tenisa, Arku-jaurtiketa, Tiro olinpikoa, Toka, Triatltoa, Vela, Boleibola, Waterpolo.

16/2006 DEKRETUA, urtarrilaren 31koa, Euskadiko Kirol Federazioena.

Nazioarteko Batzorde Paralimpikoak (IPC) eta Estatuko Federazioek (FFEE) aitortutako kirol espezialitateak kontsulta daitezke **hemen**.