

JARDUERA FISIKOAREN ORIENTAZIO ZERBITZUA



HELBURUA

- Jarduera Fisikoa sustatzea
 - Sakanan gizarte aktiboa lortzeko.
 - Jarduera Fisikoa areagotzeko eta sedentarismoa murrizteko ekimenak bateratu.



NORI ZUZENDUA

- Pertsona inaktiboak
 - » Bereziki:
 - » osasun arazoak dituztenak
 - » Baztertze arriskuan daudenak



Izena		Helburua	Bizkarreko mina aurreratuak
Egunak astero			

Hau mugikortasun eta indarra errutina da. Ariketaren abiadura kontrolpean mantendu behar duzu, baina beti mina sentitu gabe. Baliteke ondoeza jasagarria izatea, baina min akutua ez.

1 Katu-behia



Errepetizioak	Atsedena	Serieak	Kg
10 ziklo	1'	X1	

2 Rotazio torazikoa



Errepetizioak	Atsedena	Serieak	Kg
10	1'	X1	

3 Gluteo-piramidalen luzaketa



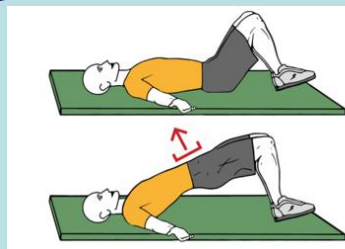
Iraupena	Atsedena	Serieak	Kg
30''	1'	X2	

4 Plantxa frontalak eta albokoak



Errepetizioak	Atsedena	Serieak	Kg
20''	1'	X2	

5 Gluteoen zubiak



Errepetizioak	Atsedena	Serieak	Kg
12	1'	X3	

6 Sentadillak



Errepetizioak	Atsedena	Serieak	Kg
12	1'	X3	

- Pertsona inaktiboak: J.F.a OMEk agindu bezala egiten ez duena.

≠

- Pertsona sedentarioa: Denbora luzean jarrera sedentarioan egoten dena

¿Qué nivel de actividad física se recomienda? OMS

- **Los adultos de 18 a 64 años**
 - deberían realizar **actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;**
 - **o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos;** o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
 - también deberían realizar **actividades de fortalecimiento muscular** moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales **durante dos o más días a la semana**, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;
 - pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada **más allá de 300 minutos;** o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana **para obtener beneficios adicionales para la salud;**

¿Qué nivel de actividad física se recomienda? OMS

- deberían **limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y
- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
- **Los adultos de 65 o más años**
 - se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; y
 - como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar **actividades físicas** variadas y **con diversos componentes**, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, **tres o más días a la semana**, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

ANTOLAKETA

- JARDUERA FISIKOAREN SAREA EDO MAHAIA

Arlo desberdinetako eragileen elkarlana



Komunitatearen ikuspegi anitza, bere errealitatea eta beharrak

JARDUERA FISIKOAREN ESPARRUAK

- ETXEAN
- LANEAN
- JOAN-ETORRIETAN
- AISIALDIAN



ORIENTAZIO ZERBITZUAREN ANTOLAKETA EREDUA

- 1.GO BIDERATU

- Nork? Adituek: Osasuna, Gizarte Zerbitzuak, Hezkuntza...

- Zereginak:

- » Ikertu: IPAQ galdesorta (Jarduera fisiko maila)
 - » Informatu/ gomendatu
 - » Hitzordua eman (inprimaki eredia)
 - » Jarraipena egin
 - » Komunikazioa orientatzailearekin

ORIENTAZIO ZERBITZUAREN ANTOLAKETA EREDUA

- 2. ORIENTATU
 - ORIENTAZIO FASEAK:
 - Hasierako ebaluazioa
 - Orientazio plana diseinatu
 - Ebaluazioa

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
8:00 - 9:00	KONTSULTA ALTSASU			BILERA AMAIAREKIN	
9:00 - 10:00	KONTSULTA ALTSASU		KONTSULTA ETXARRI	<u>Ttipi-Ttapa</u> Uharte Arakil	
10:00 - 11:00	<u>Ttipi-Ttapa</u> Urdiain		JF <u>gidatua</u> Etxarri	<u>Ttipi-Ttapa</u> Irurtzun (10:30 - 11:30)	
11:00 - 12:00	<u>Etxean Bizi</u> (11:30 - 12:30)		JF <u>gidatua</u> <u>Arruazu</u>		
12:00 - 13:00	<u>Etxean Bizi</u> (12:30 - 13:30)		<u>Etxean Bizi</u> (12:30 - 13:30)	KONTSULTA IRURTZUN	
13:00 - 14:00	KONTSULTA OLAZTI		JF <u>gidatua</u> Lakuntza	JF <u>gidatua</u> Arbizu	
16:00 - 17:00			<u>Haustura</u> Etxarri 1		
17:00 - 18:00			<u>Haustura</u> Etxarri 2		



















GALARDONES DEL DEPORTE KIROLAREN SARIAK

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



Bideoak

- Orientazio zerbitzuaren bideo berria
- <https://mugiment.eus/eu/orientazio-zerbitzuak-azaltzeko-bideo-berria/>
- Antsoaingo bideoa [Receta ejercicio físico - Idaki](#)
- Gure bideoa <https://www.youtube.com/watch?v=ERnOrhHBMcU>

Eskerrik asko!!!