

## **Zelan antolatu gure seme-alaben eskolaz kanpoko jarduerak**

Eskolaz kanpoko jarduerak, umeei beste era bateko harremanak ere izaten laguntzen diete, ohiko familia eta hezkuntza arautua ez bezalakoak.

Gurasoek umeari lagundu diezaiokete bere interesak eta eskolaz kanpoko jarduerak garatzen. Haurrak, gelan jadanik egin duen jardueraren batean interes berezia azaltzen badu, esaterako abestu, dantza egin, marraztu, hizkuntzaren batekin hasi edo kirol zehatz bat egin, komenigarria izan daiteke bere adinera egokitutako programa bat bilatzea, interes hori garatzeko eta umeak aurrera jarraitu dezan.

Haur gaitasunen garapena indartzeaz gain, curriculumetik kanpoko jarduerak autoestima indartzen dute eta garapen sozialerako aukerak eskaintzen dituzte: umeek, antzeko interesak dituzten umeekin jarduera horietan parte hartzean euren sare soziala zabaltzen dute.

Abantaila hauek kontuan hartu arren, beste alde batetik ere kontziente izan behar dugu seme-alabak ez ditugula gehiegi "presionatu" behar horrenbeste jarduerarekin.

Eskolaz kanpoko jarduera batzuen ezaugarriak hauek izan daitezke:

### 1. Hezkuntza musikalaren abantailak:

- Entzumen musikala garatzen du, eguneroko bizitzako soinuak bereizten lagunduz.
- Espresio artistikoa errazten du.
- Mugimendua aurreikusi, antolatu eta sinkronizatzen laguntzen du.
- Irudimena eta gaitasun kreatiboa indartzen ditu.
- Oroimena indartzen du.
- Hizkuntza arazoaren tratamenduan laguntzen du.
- Emozioak kanporatzen laguntzen du.

### 2. Kirolaren praktika:

Kirola ariketa fisikoa baino gehiago da; ondo eta umearen interesen arabera erakusten bada oso ohitura onuragarria izan daiteke. Gurasoek jakin behar dute haurtzaroan kirola praktikatzeko heldutasunean ere praktikatzea indartzen duela.

Umeen ariketa fisikoa psikomotrizitatea, koordinazioa eta adiskidetasuna lantzeko erabiltzen da. 3 urtetik 5 urtera, umeak jolasa eta gimnasia imitatzeko adinean daude, baina euren gorputza oraindik ez dago prest potentzia muskularreko ariketarik egiteko. Aldi honetan, ariketa fisikoa jolasean oinarritu beharko da eta hurrengo ezaugarriak aintzat izan beharko ditu:

- Trebetasuna, bizitasuna, oreka, indarra... lortzeko enfasia jarri.
- Lehiakortasuna ekidin eta talde kide guztienganako laguntasuna eta leialtasuna indartu.

- Hasieratik jakinarazi inportantea kirol bat praktikatzea dela, ez txapeldun izatea.
- Dibertitu.

### 3. Hizkuntzen praktikak honako onurak dakartza:

- Intelektualak: ume elebidunek malgutasun mental handiagoa eduki dezakete.
- Pertsonalak: Umeak bere buruan segurtasuna eta poztasuna indartzen ditu, hizkuntza ezberdinak erabil ditzakeela ikustean.
- Sozialak: jende gehiagorekin erlazionatzeko gaitasuna handiagotzen da.

## **LABURPENA**

Eskolaz kanpoko jardueri buruzko ikerketa gehienek diotenez, eskolaz kanpoko jarduerak eskolako ariketak hobetzen dituzte eta umeei jarraikortasuna, ardura eta independentzia garatzen laguntzen diete.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia