

# BALORAZIOAK EGITEKO FITXA

BALORAZIOA EGIN DUEN ARLOA:  
JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA  
HERI LANAK

## ✓ **PROPOSAMENA**

Kalistenia parkea (gimnasioa parkean)

## ✓ **BALORAZIO TEKNIKOAREN ARRAZIOA:**

Kalistenia; norberaren gorputzaren pisua, gainkarga moduan erabiliz egiten den entrenamendu mota bat da, gihar-multzoen mugimenduan eta gorputzaren kontrolean oinarritzen dena, makina, mankuerna edo tresna gabe entrenatuz. Helburu nagusia indarra irabaztea delarik, malgutasuna eta hobekuntza aerobikoa ere ditu xede.

Osasun inguruko azken ikerketek diotenez, indarraren entrenamendu eta hobekuntzak osasuna onura handiak ekartzen ditu, batez ere lokomozio aparatuan. Bestalde herriko gazteek jarduera fisikoa kalean egiteko baliabideak handitzeko aukera egokia litzateke Kalistenia parkea.

Ave Maria parkea kokaleku egokia litzateke Kalistenia parkea jartzeko. Parkearen goialdean, dagoeneko eginda dagoen helduentzako parkearen ondoan kokatzea aurreikusten da.

Herrian ez dago horrelako parkerik eta entrenamenduaren tendentzia berriek ekartzen dituzten onurak herrira ekartzeko aukera egokia da.



## ✓ **AURREIKUSPEN EKONOMIKOA (aukera bat baina gehiago badaude, hala adierazi):**

- ✓ Lurra prestatu, zementuzko zorua jarri, kautxuzko zoruaz forratu eta ariketak egiteko elementu anitzak jarri. 150M<sup>2</sup> parkea osatuz.

Guztira, 24,000€.

## ✓ **PROPOSAMENA GARATZEKO BEHAR DEN EPEA:**

Kalistenia parkea hilabeteko epean egingo lukete.

## ✓ **PROPOSAMENA GARATZEKO KOORDINATU BEHARREKO ARLOAK/SAILAK:**

- ✓ Jarduera Fisikoa eta Kirola
- ✓ Herri lanak

## ✓ **AURREKONTUAREN ZEIN ATALETAN JOANGO LITZAKE? 3 urtez txertatu behar da?**

## ✓ **PROPOSAMENAREN BALORAZIO TEKNIKOA. (Prozesuan aurrera – Prozesutik kanpo)**

Balorazio teknikoak ALDEKOA da eta prozesuan aurrera egin dezan proposatzen dugu.

## BALORAZIOAK EGITEKO FITXA

BALORAZIOA EGIN DUEN ARLOA:

1. Jarduera Fisikoa eta Kirola
2. Heri lanak

### ✓ **PROPOSAMENA**

Helduentzako jarduera fisikoa egiteko makinaren parkea kalean, Portu auzoan.

### ✓ **BALORAZIO TEKNIKOAREN ARRAZIOA:**

Jarduera fisikoa eta kirola egiteko eguneroko ohitura izateak, osasunean eta bizitza kalitatean ekartzen dituen onurak ezagunak dira.

Jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura izatea, ingurunean ditugun baliabideengatik baldintzatua daudenez, Portuko auzokideei jarduera fisikoa eta kirola egiteko baliabideak ematea egokia litzateke, erraztasunak emanaz eguneroko ohitura osasungarriak izaten laguntzeko.

Gainera Portuko herritarren adin batz-besteakoaren gorakako joera ikusita, helduentzako jarduera fisikoa egiteko makinaren parkea Portu auzoan kokatzeko aukera egokia da.

### ✓ **AURREIKUSPEN EKONOMIKOA (aukera bat baina gehiago badaude, hala adierazi):**

Lurra prestatu, zementuzko zorua jarri eta ariketak egiteko elementu anitzak jarri.

Guztira, 16,000€.

### ✓ **PROPOSAMENA GARATZEKO BEHAR DEN EPEA:**

### ✓ **PROPOSAMENA GARATZEKO KOORDINATU BEHARREKO ARLOAK/SAILAK:**

- ✓ Jarduera Fisikoa eta Kirola
- ✓ Heri lanak

### ✓ **AURREKONTUAREN ZEIN ATALETAN JOANGO LITZAKE? 3 urtez txertatu behar da?**

### ✓ **PROPOSAMENAREN BALORAZIO TEKNIKOA. (Prozesuan aurrera – Prozesutik kanpo)**

Balorazio teknikoa ALDEKOA da eta prozesuan aurrera egin dezan proposatzen dugu.