



GORPUTZ HEZKUNTZAN SORMENA
SUSTATZEKO ETA EMOZIOAK AINTZAT
HARTZEKO IRAKASLEARENTZAKO
JARRAIBIDEAK

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Azurmendi Telleria, Josune.

ZUZENDARIA: De Orbea Funes, Irantzu.

2016

LABURPENA

Gorputza zuhaitz bat balitz honen sustraietatik bizirik dirauten emozioak eta honek lurpetik sortzeko dituen trebetasunak biluztuko lirateke lan honetan.

Gorputzean eta gorputzarengan emozioek eta sormenak dituzten eraginak eta onurak ezagutu ondoren, gorputzak hauek nola azalerraten dituen azalduko da. Ondoren, emozioak eta sormena gorputzarekin lotu, hau Gorputz Hezkuntzarekin josi eta irakasleak bertan duen paperaren berri emango da.

Azkenik, Gorputz Hezkuntzan irakasleak kompetentzia emozionala eta sormena sustatzeko beharko dituen jarraibideak eman eta hauek kontuan hartzen dituen errubrika agertuko dira.

“*Gorputzaren mugetarik aske sentitu nahirik*” zioen Letek (1978), ia lan honek irakasleei gorputzaren mugen aurrean aske sentitzen diren ikasleak hezten laguntzen dien.

Hitz gakoak: emozioak, sormena, gorputza, Lehen Hezkuntza, Gorputz Hezkuntza.

RESUMEN

En este trabajo se descubren las emociones que perduran en las raíces del cuerpo, y cuya habilidad de crear desde el subsuelo, como si de un árbol tratara.

Después de conocer las consecuencias y beneficios de las emociones y la creatividad en el cuerpo, se analizará cómo afloran estos en el cuerpo. Seguidamente, conectando las emociones y la creatividad con el cuerpo, se enlazará con la Educación Física y se informará de la labor del docente en ésta.

Por último, se indicarán unas pautas a seguir por el docente de Educación Física para promover la competencia emocional y la creatividad mostrando una rúbrica que tenga estas cualidades en cuenta.

Al igual que Lete (1978) decía “*quisiera sentirme libre de los límites del cuerpo*”, espero que este trabajo ayude a los docentes a educar a niños que se sientan libres de los límites de su cuerpo.

Palabras clave: emociones, creatividad, cuerpo, Primaria, Educación Física.

AURKIBIDEA

SARRERA.....	4
JUSTIFIKAZIOA.....	4
LANAREN HELBURUAK:.....	6
1. Emozioak eta gorputza.....	7
1.1 Emozioak.....	7
1.2 Emozioak gorputzean.....	8
1.3 Emozioen gorputzaren bidezko adierazpena.....	9
2. Emozionalki konpetentea izatearen onurak eta honen lanketa lehen hezkuntzan.....	12
3. Sormena eta gorputza.....	15
3.1 Sormena.....	15
3.2 Sormena gorputzaren bidez adieraztea.....	16
4. Sortzailea izatearen onurak.....	17
5. Emozioak eta sormena gorputz hezkuntzan.....	18
6. Irakaslearen papera gorputz hezkuntzan.....	20
7. Haurrek emozioak gorputzaren bidez lantzeko irakaslearentzako jarraibideak.....	22
8. Gorputzetik abiatuta haurrengan sormena sustatzeko irakaslearentzako jarraibideak.....	29
9. Emozioak eta sormena ebaluazioaren zati izateko errubrika proposamena.....	32
10. Ondorioak.....	37
11. Hobetzeko proposamenak.....	38
12. Bibliografia.....	39

SARRERA

Lan honetan oraintsu modan jarri diren emozioen eta hainbatetan entzuten dugun sormenaren kontzeptuak ezagutuko dira. Hala ere, hauek orain arteko moduan azaletik ezagutu beharrean, hitzez, gure gorputzarengan eta honekin batera gudan dituzten eraginak biluztuko dira. Jarraian emozioak, sormena eta gorputza josten jarraitzeko, gorputzak hauek nola adierazten dituen azalduko da.

Hezkuntza munduan bidaiatzen hasi eta emozioak, sormena eta gorputza lotzen jarraituz, Gorputz Hezkuntzarekin duten harremana aipatuko da jarraian, bertan ikasgaiaren ardatz den gorputzaren garrantzia erakutsiz.

Ondoren hezkuntza munduan bere papera aldatzen joan baina ezinbestekoa den irakaslearen papera aztertuko da, honek hezkuntza prozesuan eta haurrengan duen garrantzia azalduz.

Garrantzi honi helduz eta ari guztiak lotuz, Gorputz Hezkuntzako irakasleak bere ikasgelan konpetentzia emozionalaz gozaten duten haurrak sortzeko eta hauek bizituko dituen sormena sustatzeko; irakasleari bere jarreraren, ikuspegiaren, metodologiaren ... inguruko hainbat jarraibide emango zaizkio.

Azkenik, hauen garrantzia ezagutuz, gorputz hezkuntzako irakasleak bere ebaluazioan emozioak eta sormena kontuan hartu dituzan, honetarako baliagarria den errubrika sortu eta eskainiko da. Bertan ebaluazio irizpideak eta ikuspegi positiboak dituen ebaluazioa emanik.

Amaitzeko, lan hau egin ostean izandako ondorioak eta hobetzeko proposamena azalduko dira, beti ere kritika eraikitzaile batekin irakaslearen jarduna hobetzeko asmoz.

JUSTIFIKAZIOA

Emozioei dagokienez, hauetako bakoitzaren definizioa eta sailkapen ezberdinen informazio ugari dagoen arren, hauek gorputzarekin lotzen dituen autore gutxi aurkitzen dira. Hots, emozio bakoitzaren definizio zehatza egon arren, ez dago benetan hauek gorputzean duten eraginaren eta hauek gorputzarekin duten loturaren inguruko ikerketa askorik. Hala ere, urteen poderioz hauek hezkuntzan hartzen duten pisua geroz eta handiagoa dela ikus

daiteke, nahiz eta Gorputz Hezkuntzako eremuan oraindik emozioen inguruko lanketa handia egiteke dagoen.

Bestalde, sormenaren inguruan besteak beste Vecina, Marina, Marina, Escamilla... autoreek idazten duten arren, gehienetan hau gorputzetik at dagoen zerbaitekin lotzen dute. Gainera, esan beharrekoa da honek gorputzarengan duen eraginaz edota honen gorputzarekiko adierazpenaz informazio urria dagoela, motrizitate sormenaren inguruko artikulu soil bat topatu delarik.

Hezkuntzan eta zehazki Gorputz Hezkuntzan hau lantzeko aukera ugari dauden arren, sormena eta gorputza lotzen dituen informazio gabezia hautematen da. Trigok (1998) idatzitakoari helduz, XX. mendean jolasa eta sormenaren gaiak zintzilik zeuden Gorputz Hezkuntzan, baina XXI. mendean egonik, informazio gabezia honek aurreko mendeko egoera berean gaudela erakusten digu. Gainera, gorputzaren bidez sormena lantzearen bilaketan jarraituta ere, sortzen ikastera bideratutako Marina eta Marinaren (2013) liburuan esaterako, artikulu gehienetan bezala alderdi kognitiboari ematen dio garrantzi handiena. Beraz, gaur oraindik Gorputz Hezkuntzako irakasleak jarraibide hauek gorputzarekin uztartzen ikasi beharko lukeelarik.

“Txikitatik entzuten zer izan behar garen” (Elorrieta, 2003: *Zapalduen Olerkia*), baina emozioek eta sormenak gure gorputzarekin duten loturaren inguruko informazio eskasak azaleratzen du guk oraindik ez dakigula zer garen. Etorkizunean Gorputz Hezkuntzako irakasle izango naizen heinean, gorputzak gure bizitzan zehar duen eta izango duen garrantziaz jabeturik, txikitatik honekin eta honengandik heztea da nire helburua. Emozioak eta sormenak gugan eta gure bizitzan duen pisua ezagutuz, hauekiko informazio urritasuna antzeman eta hauek lantzea izan da nire nahia. Irakasleak hezkuntzan duen ardura jakinik, hauek gorputzaren bidez lantzea sustatzeko irakaslearentzako jarraibideak azaleratu nahi izan ditut, hauen garrantzia ezagutzen duen orok eskuragarri izan ditzan.

Amaitzeko, alderdi emozionalak eta sormenak hezkuntzan eta Gorputz Hezkuntzan duten presentzia eskasak, alderdi kognitiboak duen garrantzia azaleratzen dute. Honela, hezkuntza prozesuan eta ebaluazioan gure gorputzak zein bertan gordetzen ditugun emozioek eta sormenak duten garrantzia txikia azaleratuz. Hau ekiditeko asmoz; gorputza, emozioak eta

sormena aintzat hartuko dituen errubrika sortu dut, etorkizunean hezkuntza prozesuak gorputzaren aspektu guztiei garrantzia eman eta hiritar konpetenteak zein aktiboak hezi ditzan.

LANAREN HELBURUAK:

Gaiaren egoera nola dagoen hauteman ondoren, etorkizunean Gorputz Hezkuntzako irakasle izango naizen heinean, gorputza eta bertan sortzen diren emozioak zein sormena ezagutzea garrantzitsua dela deritzot. Hezkuntza prozesuan gure motorra den gorputza osotasunean hezteko, beraz lan honek helburu izango ditu:

- * Emozioak zer diren, hauek gorputzean duten eragina eta hauek gorputzaren bidez nola adierazten ditugun ezagutzea.
- * Emozionalki konpetentea izateak haurraren zein irakaslearen dituen onurak azaltzea.
- * Sormena zer den eta honek gorputzarengan duen eragina zein den ezagutzea.
- * Sormenak haurraren zein irakaslearen dituen onurak azaltzea.
- * Gorputz hezkuntzan sormenak eta emozioek duten lekua aztertu eta adieraztea.
- * Gorputz Hezkuntzan irakasleak duen papera zein den azaltzea.
- * Haurrek emozioak gorputzaren bidez lantzeko irakaslearentzako jarraibideak eskaintzea.
- * Gorputzetik abiatuta haurraren sormena sustatzeko irakaslearentzako jarraibideak eskaintzea.
- * Emozioak eta sormena kontutan izanik gorputz hezkuntzan erabil daitekeen ebaluazio proposamena sortzea.

1. Emozioak eta gorputza.

1.1 Emozioak.

Jakin badakigu emozioak zer diren definitzeko unean ez dugula definizio soil bat topatuko, autore ezberdinek emozioaren inguruan dituzten definizio ezberdinak baizik. Hona hemen hauetako batzuk:

Vallés-ek (2014) erabili zituen Rueda-ren (2011) hitzek dioenez, pertsonen sentimenduei jaramon egiteko eta hauek modu egoki eta zehatzean hautemateko gaitasuna da emozioa. Hauek sustraitzat hartuz aurrerago aipatuko dudan konpetentzia emozionala emozio hauek era aprobean bereganatzeko eta ulertzeko ahalmenari, eta gure edo besteen aldartea erregulatzeko zein aldatzeko trebetasunari dagokio.

Goleman-en (1997) ustetan, emozioa sentimendu bati, pentsamenduei, egoera biologiko zein psikologikoei eta ekintza bereizten duen joera motari dagokio. Ehunka emozio daude, eta hauen arteko nahasketa, bariazio, mutazio eta ñabardura desberdin ugari hauen artean.

Emozioen inguruan idazten duten autoreek hauek sailkatzeko joera dute, nahiz eta sailkapen honetan adostasun zehatzik ez dagoen oraindik. Riverak (2015) oinarrizko emoziotzat ditu gizaki guztiengan ematen direnak, hauek; haserrea, beldurra, tristura eta poza/zoriontasuna izanik. Hauei nazka eta harridura gehitzeko aukera dago. Bestalde, Vivas, Gallego eta Gonzalezen hitzetan (2007) oinarrizko emozio hauek azkar sortzen dira eta Riveraren (2015) oinarrizko emozioen sailkapenean amorruea gehituko luke.

Baina oraindik errealitatea zera da, Chólizek (2005) erabili zituen Wenger, Jones eta Jonesen hitzek (1962) zioten moduan *“ia mundu guztiak emozio bat zer den badakiela pentsatzen duela hau definitzen saiatzen den arte. Momentu horretan ia inork ez du baieztatzen uler dezakeenik”*.

Hala ere, Sassano, M.-k (2012) dioten moduan, emozioak askotan publikoak diren jarrerak osatzen dituzten mugimendu edo ekintzak dira, jarrera espezifikoetan; aurpegian, ahotsean, gorputzaren jarreretan eta keinuetan gainontzekoen agerian sortzen direnak.

Eguzkia lainopetik irteten den moduan emozioak gure gorputzean agertzen dira uneoro, hauek lana aurrera doan heinean garrantzia hartuko duen irakaslearen egunerokoan presente egon eta itzal handia hartuz. Hortaz,

irakaslearen zein haur bakoitzaren emozioek norberarengan zein gainontzekoengan eragina izango dute, hauek hezkuntza prozesuan haurrak hezteko tresna bilakatu.

1.2 Emozioak gorputzean.

Aurreko puntuko hainbat definizioetan ikusi dugun moduan, autore gehienek emozioak gorputzarekin duten lotura aipatzen dute, beraz garrantzitsua da irakasleok lotura hau edo emozioek gorputzean duten eragin hau ezagutzea.

Adimen emozionala arrazoizko adimena baino azkarragoa dela dio Del Valle-k (1998), eta hau berehala martxan jartzen dela egiten ari denaz ohartu gabe. Hots, irakasleak ikasleen gorputz barrenean gertatzen den horren jabe izan behar du.

Emozioek eta sentimenduek urak mugatzen dituen arauak jarraitzen dituztela dio Kelemanek (1997); gizakiok beraz aldakorrak garela, likido, solido edo gas motakoak izan gaitzkeelarik. *“Inor ez da ezer zehatza; aitzitik, prozesu batzuk izoztuta edo osifikatuta daude eta beste batzuk jariakorrako”*, Keleman, (1997:87).

Likido moduan bagaude, talka edo danbateko bat eusteko prestatzen garenean edo mina eusteko gogortzen garenean esaterako, izotz bilakatzen gara. Bestalde, maitasunarekin urtzen garenean edo malkoengatik desegiten garenean, gure egoera sentimentala likido motakoa da (Keleman: 87).

Kelemanekin (1997) jarraituz, gure erraien egoerak hurrengo sentsazioen jatorri direla dio: gosea, barne-hutsa, estutasuna eta osotasunak zein asebetetzeak jarraituko dion desio sutua.

Aurretik aipatu ditudan eta oinarrizko emoziotzat sailkatutako maitasuna, arreta, erakarpena, amorrua eta disgustua gure kontzientziaren menpe dauden egoera emozionalak dira eta baita nahi dugun akziorako prestaketak ere. *“Hunkitzeko, emozionalki jokatzeko eta geiser edo ibai baten modukoak izateko gaitasuna daukagu. Marea baten moduan, izozki isuri bat bezala, ur-jauzi baten pare edo uholde baten antzera jokatzeko dugu. Garrasi egiten dugu, negar zotinka ibili, hasperen egin eta marruka aritu, elektrizitate jakin batzuk igortzen ditugu”* (Keleman: 87).

Aldakorrak garen honetan, Golemanek (1997) dio, burmuin pentsalariaren kortexak; arazoaren ebazpenaren, hizkuntzaren, irudien eta beste hainbat arazo

kognitiboren bitartez emozioak kontrolatzen laguntzen duela. Beraz, haurrak amigdala eta kortexaren arteko neuronen bideak eraikitzen ez baditu, burmuin pentsalariak ez duela burmuin emozionala lasaitzen jakingo, eta hau haurra denean ikasten ez badu heldua denean berdin jarraituko duela.

Hala ere, Morak (2013) dio maite dugun hori soilik ikas dezakegula eta burmuina estatikoa izan gabe honek leiho plastikoak dituela. Beraz Golemanen (1997) hitzak deuseztatuz zera dio; ezagutzak haurtzaroan bezain erraz lortuko ez dituen arren posible dela hauek helduaroan ere lortzea. Hala ere bilakaera biologikoa kontutan harturik antolatu beharko litzatekeela hezkuntza.

Nahitaezko jariakortasuna funtzioaren lengoaiaren bidez identifikatzen dela dio Kelemanek; *“pentsamenduaren emaria, sentipenen mareak, intuizioaren olatuak, sentimenduen itsas- sakonera, irudien itsasgora eta itsasbehera. Likidoak benetan psikearen zati bat dira. Portaera agerian uzten duten mezulariak dira”* (1997:87).

Egitura eta forma bat eraikitzen ari den itsaso bat gara, figura bat, geometria bat, gurekiko zein gainontzekoekiko pentsamendu bat (Keleman, 1997). Beraz geure barrura begiratu, emozioak aurkitu, zehaztu eta hauen kontzientzia izan behar dugu; gure sentimenduena, barruko urduritasunena, geure ametsena ...

Izan ere, gorputzak gure inguruarekin konektatzen laguntzen digu eta bizipen hauek gorputzaz ikasten laguntzen digute, modu honetan gure emozioak eta sentimenduak ezagutzeaz gain geure burua hobeto ezagutzen lagunduz. Aurrerago aipatuko dudan moduan, Bisquerra eta Perezek (2007) konpetentzia emozionalen sailkapenean sartzen dute gure burua ezagutzearen gaitasuna. Konpetentzia honek pertsona eta ingurunearen arteko interakzioan enfasia jartzen duela jakinik, ikaskuntza eta hezkuntza prozesuan duen eragina azalartzen dute autoreek.

1.3 Emozioen gorputzaren bidezko adierazpena.

Sassano-k (2012) dioen moduan, sentimenduak buruaren antzerkian antzezten dira baina emozioak aldiz gorputzaren antzerkian.

Sentimenduak eta emozioak honela desberdintzen dira; *“sentimenduak baldintzatu gabeko organismoaren egoerak dira, programatu gabeak, orokortuak, eta emozioak aldiz, prestatuta dauden portaera programatuak dira,*

akziorako bidea dutenak” (Keleman, 1997:124). Akzio hau gorputzaren bidez egiten da, honela gorputzak garrantzia hartuz.

De La Torre- k (2000) emozioen adierazpenaren lau mota bereizten ditu, hauetako bat gorputzarena izanik. Autore honek esaten duenez; aurpegiko adierazpenak, gorputzaren posturak edo lengoia (paralenguaje) disimulatu daitezke, baina modu honetan jokatzek aurrerago aipatuko den tentsio emozionalaren erantzun eza ekarriko luke. Izan ere, *“sentimenduek bide bat sortzeko beharra dute azaltzeko, egiaz, inork ez du triste edo haserre sentitzen ikasi beharrik, baina bai atsegina izaten edo fintasunez jokatzek”* (Keleman, 1997:124).

Emozioak aurretik antolatutako jokabidearen erantzunak dira, norabide eta helburu bat dute, berezko logika bat. Gure egoera adierazten duten organismoaren adierazpenak dira. Emozioak beraz, barruko zein kanpoko egoeren aldaketa bilatzen dute. Hauek kanpoko mundura eramaten gaituzte, kanpora zabaltzean beteta sentitzen garelarik. Ondoren gure baitara ekartzen gaituzte, eta honekin norberari ematea edo zerbaiti heldu eta hau lortzea bilatzen dugu (Keleman, 1997).

Bestalde, Antoni eta Zentnerrek (2014) diotenez, emozioa, askotan erabiltzeko joera dagoen “hemen eta orain” esaldiaren oraina izango litzateke, eta hemen berriz gorputzarekin lotzen dute, emozioak bertan sentitzen ditugulako. Gainera, gure emozioez gain gainontzekoenak identifikatzeko ahalmena dugu (honen gorputza eta keinuak behatuz), eta gainontzekoen emozioen zergatia jakin ez arren, honek gure gorputzean eragin bat izaten du, gure baitan emozio bat sentitzen dugularik.

Emozioak punta batera iritsi behera egin eta helarazi egiten dira. Handitzea, haztea, uzurtzea eta trinkotzeak osatzen dute prozesu emozionala, hots, esan dezakegu emozioak energia bat direla gure barruan, funtzio desberdinak eskaintzen dizkiguten energiak (Keleman, 1997 ; Antoni eta Zentner, 2014).

“Hainbat modutan saia gaitzke zerbait lortzen; erasotzen, gure burua alde batera utzi eta gure beharra ezeztatzen, handi eta garrantzitsu itxura emateko hazten edo gainontzekoek gu zainduko gaituzten esperantzan amore ematen. Honela, emozioak alde batetik saiakeren azaleratzeak dira, hartzen ditugun norabideak” (Keleman, 1997:125).

Gorputzetik eta gorputzarekin mundua ezagutzearen ideia, gizakiak bere testuinguru sozialean eta ingurunean sentitzen dituen emozioen, pertzepzioen eta sententzioen sarearekin lotzen da (Cervio, 2012). Honek, testuinguru ezberdinetan gorputzean sentituko dituen emozio ezberdinekin mundua ezagutzea ahalbideratuko diolarik.

Kelemanek (1997) dio zerbait ez lortzearen etsipenak, onarpena lortzeko nahian garrantzitsuak bagina bezala jokatzeko gu puztea sor dezake. Kanpoko mundura heltzen saiatzen gara gure barne-huts sententzioa gainditzeko. Beste alde batetik, hain etsiarazita egon gaitezke non nekearengatik lur jota geratu edota etsipenera edo porrotera baztertu gaitezkeen. Jarrera hauek gure burua antolatzeke eta sentitzeke, pentsatzeke eta jokatzeko modu bihurtzen dira. Gainontzekoei zein geure buruari zeintzuk garen esateke modua da, baita Antoni eta Zentnerrek dioten moduan (2014) gu nola gauden ikusteko ere.

Emozioak barruko ingurunearen adierazpena dira eta mugikortasunarekin zein pultsazioarekin erlazionatuta daude. Erlazio hau elkarrekikoa da. Pultsazioak emozioa eta sententzioa sortzen ditu. Emozioak eta sententzioak pultsazioan eragiten dute. Kolerak eta amorrak indarberritu eta gogortu egiten gaituzte, honela pultsazioa bizkortzen delarik. Atsekabea eta melankolia erakusten dituen tristurak eta porrotak bigundu eta fluidizatu egiten gaituzte, honela pultsazioa gutxiturik (Keleman, 1997).

Emozioak beti gure gorputzeko atal batean agertzen dira, gugan arnasketa modu bat eta era batean mugiarazten gaituen energia bat sortuz. Haserreak esaterako, berehala erantzun bat emateke beharrea jartzen gaitu eta erantzun hau fisikoa edo hitzezkoa izan daiteke. Emozio honek beraz, energia edo oldarkortasun sententzioa pizten digu gorputzean. Zoriontasunak bestalde, enpatia errazten du eta pozarekin, gogoarekin, humore onarekin, alaitasunarekin, garaipenarekin ... lotzen da. Hala ere badira tentsio, lasaitasun edota uzkurdura sor diezaguen emozioak ere (Keleman, 1997; Antoni eta Zentner, 2014).

Ohikoak ditugu gure barruan "pilota" bat (harri bat, sua, zulo bat) sentitzea, lokian (kopeta bazterretan) kanporantz edo barrurantz egiten duen presioa nabaritzea, itomen sententzioa edota gure barruan inurriak baileude sentitzea. Hauek ordea gorputzeko atal batzuetan sentitzen ditugu, gure

barruko zati batean, besteak emozio desberdin bat sentitu dezaketelarik (Antoni eta Zentner, 2014).

Ongizate orokorraren sentsazioa eta eguneroko lasaitasuna, artegatasun sendo eta lasai batean islatzen dira. Plastikotasun osasuntsu bat dago. Haatik, etengabeko estres batean gorputza larrialdi emozioetan finkatuta geratzen da: kolera, amorrua, beldurra, izua, ezintasuna, esperantzarik eza, desesperazioa eta apatia. Pertsona kolapso eta zurruntasunerantz mugitzen da (Keleman, 1997).

Hala ere, tentsio emozionalei positiboki erantzuna ematen dakitenak dauden arren, beste batzuei asko kostatzen zaie edo tentsio hauei ihes egin edo hauek saihesten dituzte, hau irtenbide desegokia izanik. Izan ere tentsio hauez ihes egiten duten zein hauek saihesten dituzten horiek ez dituzte gatazkaren sustraiak konpontzen, atsekabetuta sentitzen dira eta segurtasun emozionala ahultzen dute (Vivas, Gallego, González: 2007; Chóliz, 2005).

2. Emozionalki kompetentea izatearen onurak eta honen lanketa lehen hezkuntzan.

Golemanek (1997) esaten zuenez, emozionalki kompetenteak diren pertsonak, hau da; euren emozioak egokitasunez gobernatzen dituztenek eta honez gain gainontzekoen emozioak interpretatzen zein hauekin erlazionatzen dakitenek, euren bizitzako edozein eremutan situazio (parada) onuragarriaz gozatzen dutela. Norbanako hauek asebeteta sentitu, eraginkorragoak izan eta gai direla produktibitatea ekartzen duten buruzko ohiturak menderatzeko. Kompetenteak ez direnek, aldiz, ezin dutela euren bizitza emozionala kontrolatu eta lanerako zein argitasunez pentsatzeko gaitasuna ahultzen dieten barne-gatazkak izaten dituzte etengabe.

Bestalde, Bisquerra partaide den GROPS taldearen ustetan (Bisquerra eta Perez, 2007), emozionalki kompetentea izatea bost bloke edo ezaugarri izatean datza; kontzientzia emozionala, erregulazio emozionala, autonomia emozionala, kompetentzia soziala eta bizitzarako eta ongizaterako gaitasuna. Ondorengo taulako ezkerreko zutabearen huetako bakoitzak dakartzan onurak azalduko dira. Eskuinean berriz Lehen Hezkuntzan hauek lantzeko Renom-en (2012) aholkuak:

Konpetentzia emozionala eta honen onurak	Lehen hezkuntzan hau lantzeko aholkuak
<p><u>Kontzientzia emozionalak</u> norberaren zein gainontzekoen emozioak eta sentimenduak modu zehatzean hautematea, hauek hiztegi egoki baten bidez adieraztea eta gainontzekoen bizipen emozionaletan modu enpatiko batean inplikatzeko laguntzen du.</p>	<p>Lehenengo bloke hau lantzeko hiztegi emozionala landu beharko litzateke, aurretik aipatutako oinarrizko emozioak lantzen dituenak. Besteak beste: poza, haserrea, amorrua, beldurra etab. Baita eguneroko ekintza eta situazioekin erlacionatutako kontzientzia emozionala eta hauek adierazteko modu ezberdinak daudela (hizkuntza eta gorputz hizkuntza) ere.</p>
<p><u>Erregulazio emozionala</u> izateak emozioaren, kognizioaren eta jarreraren arteko elkarrekintzen kontzientzia edukitzea, emozioak modu egoki batean adierazteko gaitasuna izatea, hauek erregulatzen jakitea eta kontzienteki emozioak erregulatuz bizitzaz gozatzea dakar.</p>	<p>Erregulazio emozional hau lantzeko hainbat teknika praktikara eramatea komenigarria litzateke, hala nola; erlaxazioa, norbere baitako elkarriketa, emozioen intentsitatearen ebaluazioa... Hala ere, lehenengo urratsa norbera nola sentitzen den komunikatzea izango litzateke, baita honetan laguntzeko moduak bilatzea (barre eginez, abestuz, korrika eginez...) ere. Hiztegiari dagokionez; emozioa, emozio atsegina, emozio desatsegina, pazientzia... lantzea proposatzen du autoreak.</p>
<p><u>Autonomia emozionalak</u> norbere buruarekiko irudi positiboa izatea, auto- motibatze gaitasuna edukitzea, bizitzaren aurrean pentsamendu positiboa izateko</p>	<p>Lehen hezkuntzan bloke hau lantzeko proposatutakoa norbere burua ezagutzea da, fisikoki nolakoak garen eta pertsona moduan zein gaitasun ditugun jakitea. Motibazioa, auto</p>

<p>gaitasuna izatea, erabakiak hartzeko segurtasuna, gizartea kritikoki ebaluatzea eta bizitzak eman diezagukeen egoera desberdinei aurre egiteko gaitasuna edukitzea ekartzen du.</p>	<p>konfiantza, sormena, auto kontzeptua ... bezalako terminoei garrantzia emanaz.</p>
<p><u>Konpetentzia sozialak</u> berriz, gainontzekoekin harreman onak mantentzea, norbanako zein taldeen ezberdintasunak onartu eta baloratzea, hitzezko zein ez- hitzezko mezuak ulertzea, komunikazio ulergarri bat eskaintzea, norbere ideiak defendatzen jakitea, arazoak konpontzeko gaitasuna izatea eta situazio emozionalak erregulatzeko gai izatea bezalako gaitasunak dakartza.</p>	<p>Lehen hezkuntzan enpatiari eta gaitasun sozialei garrantzi handia ematen die Renom-ek (2012), hau honela justifikatuz: <i>“gizakiak gainontzekoekin erlazionatzeko beharra du, maitatua eta onartua sentitzekoa, laguntza emozionala jasotzekoa, esperientziak elkarbanatzekoa ,etab.”</i> (2012:38). Beraz, haurrek; itxaroten, partekatzen, txanda errespetatzen, arauak betetzen, gainontzekoen iritzia onartzen, eskertzen, eskatzen... ikasi behar dute bloke honetan hezteko. Gatazka, enpatia, ironia, araua, harremanak... zer diren ikasi beharko dute hiztegiari dagokionean.</p>
<p>Azkenik, <u>bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak</u>, helburu positibo eta errealistak finkatzea, erabakiak hartu eta hauen erresponsabilitatea onartzea), laguntza behar dutenean hau bilatzea eta hiritar aktibo, kritiko, konprometitu zein arduratsuak dakartza.</p>	<p>Azken bloke hau lantzeari begira, haurrek euren ingurunea (familia, lagunak, eskola eta denbora libre) ezagutzea eta honek zenbateraino asebetetzen dituen ezagutu beharko dute. <i>“Bizitzarako estrategia gaitasunak barneratuz, norbere kontzientzia eta ardura garatzen dituen bizitza ikuskera baten</i></p>

	<i>garapena hobetzen da”</i> dio Renom-ek (2012:39). Hiztegiari dagokionean; autonomia, esfortzua, ongizatea, laguntasuna ... landuz.
--	---

3. Sormena eta gorputza.

3.1 Sormena.

Sormena definitzerakoan ere autore ugariaren ekarpen ezberdinak topatuko ditugu, hona hemen hauetako batzuk:

Sormena berrikuntzarekin, nobedadearekin, originaltasunarekin, eskuragai dugunarekiko desadostasunarekin, bikaintasunarekin, aurkikuntzarekin ... lotu izan ohi dugu beti, hau da, ezezaguna den ororekin (Navarro, 2008).

Sormena talentu guztien ezaugarria da, hau da, inteligentzia ororen arrakasta. Hortaz, adimentsu bizitzeko, sormen orokor bat dago, oinarrizkoa dena. Baina honez gain beste bat dago, espezializatua, mendeko nagusitasuna duena: pintura, literatura, negozioak, kirola, etab. (Marina eta Marina 2013).

Sormena aldaketa modu bat dela esaten du Vecinak (2006) , Sternberg eta O´ Hara-k berriz, (2005) sormena zerbait berria eta baliagarria sortzearen prozesua dela diote.

Toro- k (2008;79) esaten duen moduan, hezkuntzan sormena beharrezkoa da, “ *ez batzuk jeinuak izan daitezzen, baizik eta inor esklabo izan ez dadin*”, guztiak bizitzaren artista eta norberaren interprete izan daitezzen. Izan ere, eskolan sormena ideietan, lengoaian, adierazpen plastikoan, musikan zein mugimenduetan ikus daiteke.

Guilera-ren hitzetan (2011) “*sormena zerbait berria eta baliotsua hautematea, pentsatzea, adieraztea eta errealitate bihurtzea da*”.

Herran-ekin (2014) bat etorritz, sormena ez da soilik berrikuntzarekin edo originaltasunarekin, erabilgarritasunarekin, produktuarekin eta balioarekin lotzen den hori. Ikuspegi honi sentsibilitatea, ezagutza eta kontzientzia falta zaizkio “*sormen soziala*” (2014:17) izatetik sormena izatera igarotzeko.

Sormena gorputzarekin edo mugimenduarekin lotu nahiko bagenu berriz, sormen motorea honakoa litzateke Cao eta Trigoren hitzetan (1997): gizakiak gorputzaren bere potentzialtasun osoarekin (kognitiboa, afektiboa, soziala eta motorea) bizitzeko duen berezko gaitasuna. Hau da, arreta adierazpen motorean soilik ez jartzea, baizik eta norbanakoa lengoia motorearen bidez guztiz inplikatzeko eragitea.

Inplikazio honek bere gorputzaren ulertzea eta honekin bizitzea ahalbideratuko lioke norbanakoari. Gorputza bere osotasunean kontuan hartuz gainontzekoenak ulertzea eta hau bizitzaren zati dela ikustea, bere lengoia-motore propioa sortuz eta honetaz gozatuz.

3.2 Sormena gorputzaren bidez adieraztea.

Pertsona sortzaileak modu ezberdin batean jokatzeko joera dute; arazo ireki zein abstraktuei lehentasuna ematen diete, ikuspuntu desberdinak hautemateko gaitasuna dute eta erantzunik gabeko galdera irekiak egin ditzakete besteak- beste (Marina eta Marina, 2013) .

Motrizitate sormena (sormena eta gorputza batzen dituen) dutenek, gorputza ezohiko modu batean erabili ohi dute humorea eta irria sortzeko asmoz. Motrizitate egoera ezberdinak bilatzen dituzte, honez gain material eta espazio berriak sortzen zein berritzen dituzte motrizitatearen garapenerako. Bestalde, motrizitate sormen hau erabiltzen dute beste adierazpen eta komunikazio modu batzuk sortzeko (Cao eta Trigo, 1997).

Honez gain, Gardnerren adimen anitzen teorietan oinarrituz, Escamillak honen intelijentzia gorputz- kinesikoa honela deskribatu zuen: *“el potencial para utilizar todo el cuerpo y/o algunos de partes y segmentos (rostros, manos, pies...) para favorecer el pensamiento y la expresión de ideas y sentimientos y para manipular, transformar y crear objetos y materiales.”* (2014:74). Definizio honek sormena gorputzarekin lotzen duenez, adimen mota hau dutenek dituzten ezaugarri batzuk sormena duten pertsonen ezaugarriekin lotu ditzakegu.

Aurretik aipatutakoaren harira, pertsona sortzaileek besteak beste honako gaitasun hauek dituzte (Escamilla, 2014):

- Euren inguruko edozein objektu maneiatzeko eta manipulatzeko gaitasuna.

- Objektuak muntatzeko eta desmuntatzeko erraztasuna.
- Ezaugarri ezberdinez baliatuz mota askotako lan plastikoak egiteko abilezia.
- Pertsona ezberdinek egiten dituzten keinu eta gorputzaren mugimenduak hautemateko gaitasuna.
- Beste batzuen keinuak eta mugimenduak adierazkortasunez zein sormenez imitatze dohaina.

Pertsonok ez gara pasiboak, gure burmuina etengabe martxan dagoelako, baina pertsona sortzaileak zehazki meta bati bideratutako energiaren mugitzen dira. Aktiboak dira. Esfortzu bat egiten dute zerbait sortzeko eta iraunkortasun bat dute honetan. Honez gain, burutazio hauek sortzen zaizkien unean kontzienteki adierazten dituzte, ez beti lengoaiaren bidez, batzuk *verbum mentis* bidez adierazten dituzte, hots, adimenean hitzen bidez (Marina eta Marina, 2013).

Sortzaileek berrikuntzak sortzeko gaitasuna dute, nahi dutenean euren errutinatik aldentzekoa. Errealitatea ezagutzen dute, bertara egokitzen dira, baina irrealtasunean bizitzera bultzatzen die sormenak, errealitatean aukera ezberdinak aurkitzera. Ezagutza berrien ateak irekita dituzte uneoro, baita gainontzekoen ikuspuntuak ulertzeko gaitasuna lortzearena, malgutasunarena edota berrikuntzena ere (Marina eta Marina, 2013; Vecina, 2006).

Azkenik, esan beharrekoa da sortzailea den edonor gai dela bizitzaren zein bere buruaren aurrean ikuspegi kritiko batekin kokatzeko eta autonomiaz jokatzeko dute mendekotasunaren aurrean (Marina eta Marina, 2013).

Honekin beraz, jakin dezakegu sormena bizitzako arazo praktikoei aurre egiteaz gain norbere askatasuna eta honetarako bidea eraikitzearen arduraduna ere badela.

4. Sortzailea izatearen onurak.

Sormenaz gozaten dutenek aldaketarako motorra piztuta dute. Honez gain, sormena asperraldiak ekiditeko antidoto gisa erabil dezakete (Vecina, 2006). Hortaz, jarraian aipatuko den moduan garrantzitsua izango da irakasleak gaitasun hau izatea, egunerokotasunean sor litzaizkioken ustekabeko egoerei erantzuna emateko.

Aurreko puntuan ikusi dugunarekin ondorioztatuz, sormenak eguneroko esperientziak bizitu litzake, baita atseginago bihurtu ere. Bestalde, eguneroko esperientzia hauez hausnartzea ekartzen du, norbere aukerak ezagutuz eta posibilitate berriei ateak zabalduz. Honekin bat etorriz, irakaslea posibilitate eta ikuspuntu ezberdinak ikusi eta ulertzeko prest egongo litzateke, ikasgela berdinean errealitate eta ikuspuntu anitz aurkitzen direnez hau aberasgarria izanik.

Sortzaileek duten kritikotasunak auto kritika egiten laguntzen du, honela egunetik egunera kritika konstruktibo honen laguntzaz norbere jarrera hobetuz.

“Harremanetako arloan esaterako, gainontzekoak eta hauek egiten dutena ikuspuntu zabalagoz hautematen laguntzen du eta ulermena hobetzen du” (Vecina, 2006:36). Etengabeko harremanetan gauden heinean, mesedegarria litzateke sormenak dakarren onura hau pertsona orok izatea, enpatikoagoak izanik gizarteko edozein eremutako harremanak indartsuagoak eta egiazkoagoak izateko. Hortaz irakasleak gaitasun hau izango balu, errazagoa izango litzateke ikasgelan mota honetako harremanak sustatzea.

Arazo baten aurrean konponbide bat baina gehiago ikusteko ahalmena dute (Guilera, 2011), beraz askotan gizakiok edozein arazoren aurrean izaten dugun “blokeo” momentuari aurre egiteko tresna bat izango genuke.

“Sormena guztiok merezi dugun pribilegio bat da, bizitzak aurkezten dizkigun mugen barruan askatasuna bilatzea da” (Parra, 2003: 226). Sortzaileek hortaz gizakiok desio dugun askatasun hori bilatzen dute, hau haur zein helduengan onuragarria izanik.

Azkenik, aipatzekoa da momentuan sentitzen duten hori gorputzez adierazteko gaitasuna dutenez, euren emozioak adierazteko erraztasuna izango dutela eta baita gainontzekoenak ulertzekoa ere.

5. Emozioak eta sormena Gorputz Hezkuntzan.

Hezkuntza munduan orokortua izan da beti norbanakoaren ikaskuntzak emozioak albo batera utzi eta gaitasun arrazionaletan oinarrituta egotea, gogortasun zientifiko horretan heziz (López, Cao 2008). Honek hezkuntza prozesuan pertsonok ditugun gaitasun emozionalari eta sormenerako gaitasun honi garrantzia kenduz.

Colladok eta Cadenasek (2013) dioten moduan, pertsonok naturalki bizitzen ditugu emozioak eta hauek gizakiaren ekintza gehienetan azaleratzen dira, hauek ikasleak, euren maila emozionala eta irakasleena ulertzeko nahitaezko baldintza bihurtuz.

Askotan, irakasleok nortasunaren dimentsio ezberdinak ahazten ditugu, eta irakasleak emozioen kudeatzaile bikaina izan behar du, ikasleek euren jarreraren bidez hauek adierazten dituztelako. Gainera, komenigarria da nerabegarora heldu eta emozio zein sentimendu berriak agertu baino lehen haurtzaroko emozioak lantzea (De La Torre, 2000).

Gorputz Hezkuntzan etengabe harremanetan daudenez gatazka ugari sortzen dira ikasleen artean, askotan sortzen diren emozio kontrolaezinak kudeatzeko ardura irakasleak bereganatzen duelarik. Interesgarria bezain aberasgarria izango litzateke Gorputz Hezkuntzan emozioak landuz etorkizunean haurrak Keleman-ek (1997) aipatzen dituen “*emozioen mareak*” kontrolatzeko gaitasuna eskuratzea.

Vizcarrak eta Muruak (2014:31) dioten moduan, “*Premiak, sentimenduak eta emozioak islatzeko ispilua da umearentzat bere gorputza*”, beraz haurrek hau ezagutzea helburu izan beharko da Gorputz Hezkuntzan, bide batez gainontzekoak ere ezagutzea lortuz, honela errazagoa izango baita norberaren eta gainontzekoen ongizatea bermatzea. Eremu honetan gorputza etengabeko mugimenduan egoteak honen mugak eta aukerak ezagutzea bermatzen du (Vizcarra, 2014), baina irakasleak lanketa handiago baten bidez hau sakonago ezagutzea ahalbideratu beharko luke.

Sormenari dagokionean, hezkuntzan honek duen papera emozioena baino ezagunagoa den arren, hau ez da gorputzarekin edo motrizitatearekin lotua izan, sormenaz hitz egitean hau adimenarekin eta afektibitatearekin soilik lotzen dutelarik (Cao eta Trigo, 1997). Beraz, oraindik Gorputz Hezkuntzako arloan motrizitate sormenaren inguruko lanketa handi bat egiteke dagoela ikus dezakegu.

Csíkszentmihályi-k dioen moduan “*norbanakoa sortzailea izanik, ingurunea da akaso huts egiten duena*” (Coterón eta Sánchez-en artikulutik aterata, 2013). Hezkuntza sisteman irakasleek orokorrean duten motrizitate sormenaren inguruko ezagutza urriak, hau sustatzeko inguruneak sortzeko zailtasunak ekartzen dizkie hauei. Hala ere, Gorputz Hezkuntzako irakasleak bere espazioa

moldatzeko duen askatasunak hau erraztuko luke, baita bertako antolakuntza egokiak eta material desberdinen ugaritasunak ere.

Honekin loturik, Vizcarrak koordinaturiko “Gorputz adierazpena lehen hezkuntzan” liburuko hirugarren kapituluak Villabak (2014:67) zera dio: *“norberaren sormena ez da edonola deskubritzen, norbera jarri behar da bere buruarekin harremanetan, nor bere burua ezagutzeko eta irudimena eta emozioak deskubritzeko”*. Hots, gorputza haurrek euren emozioak eta sormena ezagutzeko tresna izanik, Gorputz Hezkuntzan hau lantzea ezinbestekoa litzateke, honetarako gorputz adierazpena tresnatzat hartuz.

Liburu berarekin jarraiki, zazpigarren kapituluak Urkijoren (Vizcarra, 2014) hitzetan oinarrituz, gorputz adierazpenaren oinarria emozioak dira eta hortik abiatzen gara edozein sorkuntza adierazkor eratzeko, ikusten dugunez beraz emozioak eta sormena batzen eta lantzen dituen erreminta nagusia izango dugu hau Gorputz Hezkuntzan.

Gainera, gorputz adierazpenaren inguruan Vallés-ek (2014) esaten dionari helduz, honek ikasleari ez dio soilik gorputza kontrolatu eta maneiatzeko ezagutzak bermatzen, honez gain; bere irudia, lengoia propioa, harremanetarako gaitasuna... sormenez garatzen laguntzen dio. Haurrak sormena bere gorputzaren baitan sentitzea ahalbideratuz, ez soilik gorputzetik kanpo proiektatuz.

“Gizakia inteligentziagatik eraikitzen da, baina bihotzagatik baino ez da gizakia” (De la Torre 2000:547 erabilitako Frédéric Amielen hitzak). Hezkuntzan, eta kasu honetan gorputz hezkuntzan honen lanketa egin behar du irakasleak, bihotzarena. Aurretik aipatutako moduan oso zabaldua dago haurrak inteligentziaren arabera ebaluatzearen tendentzia, baina gizaki egiten gaituena bihotza da, emozioak, sentimenduak. Gorputz Hezkuntzan hau indartu behar dugu, honetarako ingurunea egokituz eta irakasleok hau sustatuz.

6. Irakaslearen papera gorputz hezkuntzan.

Irakaslearen papera denboraren poderioz aldatzen joan da, baina oraindik ere identitate profesional ezberdin ugari aurkituko ditugu. Trigok (1998) aipatutako moduan gaur egun irakaslea ez da ikasgelako protagonista, ikaslea baizik. Hala ere irakasleak paper garrantzitsua hartzen du haurren ikasketa

prozesuan; hau baita besteak- beste haurrak orientatzen, gidatzen, ikasgelako egoerak moldatzen eta elkarbizitzako arau berriak bilatzen dituen.

Irakasleak ikasgelan giro egoki bat sortzeko ezinbestekoa izango du bere burua ezagutzea, honen kontzientzia izatea, bere emozioak erregulatzen jakitea eta bere buruarekin kritikotasunez jokatzeko (Esteve, 2006). Honetarako, aurretik aipatutako konpetentzia emozionala izatea aberasgarria litzateke, baita hurrengana zuzentzeko duen moduak zaintzea ere, honek ikasgelako klima emozionala sortuko baitu.

Bestalde, garapen pertsonalaren inguruko jakintza handia izatea komeni da, hauen garapen prozesuan gertatu litzazkiekeen egoera emozionalak ulertu eta hauek kudeatzen jakiteko. Honekin batera, haurren garapen prozesu hau ulertuz gero errazagoa izango zaio haur bakoitza ulertu eta ikasgelan dauden haurren arteko harremanak sortzea.

Del Vallek (1998), Trigok (1998) eta Estevek (2006) dioten moduan, irakasleak programatzen jakin behar du, bere ikasleen arabera jarduerak aukeratzen eta programazio hau motibazioz zein estrategia ezberdinez aurrera eramaten, baita beharrezkoa denean momentuko aldaketak egiten ere. Interes ezberdinak dituzten haur guztiak motibatzea lortu behar du, hauengan interes bat piztu eta hurrengan askatasunetik sormena eraikitzen.

Programaketa hau amaitzean, haurrak zein bere jarduna ebaluatzeko gaitasuna izan behar du, ebaluazio hauetatik hurrek ikastea eta bere lanaren inguruko kritika eraikitzailea eginez hau hobetzea.

Ikasgela berean egon daitezkeen emozio ezberdinak identifikatzeko gai izan behar du irakasleak, honetarako ikasleen ez- hitzezko komunikazioan (aurpegiko espresioetan, arnasketan, ahotsaren tonuan...) arreta ipiniz eta honen gorputzak esaten duena entzunez.

Nahiz eta Estevek (2006) esandako moduan identitate profesional bat finkatzea ezinezkoa den, irakasle batek izan beharko lituzkeen ezaugarri batzuk aipatu ditut goiko lerroetan. Honekin nire helburua irakaslearen paperak ikasgelan zein ikasleengan duen eragina agerian uztea izanik.

Arreta handia jarri nahiko nuke oraindik itzalean dauden eta gehiegi lantzen ez diren emozioei eta sormenari. Denboraren poderioz lurpetik ateratzen ari diren landare bitxi batzuen modukoak izanik, agian irakasleak askotan hauen aurrean hartu beharreko jarrera eta egin beharrekoen jakintza urria dutelako.

López eta Cao-k (2008) diote sortzeak gorputza munduan jolasean jartzen duela, izakia bizitzan jartzen duela. Beste modu batean azalduz, sormenak gorputzari presentzia ematen dio eta jolasak bizia. Beraz irakasleak haurren gorputza munduan jolasean jartzeko eginbeharra du, haurra heziz honi bizitzen erakusteko.

“Gaur egungo hezitzaileak presazkoa eta miragarria den zeregina du: keinuen, posturen eta mugimenduen moduak, erak eta erritmoak egokitasunez ezagutu, baloratu eta gidatzea. Hots; moteltzen, baretzen, berreraikitzen, sinplifikatzen eta maitemintzen den gorputzaren gorpuztasuna bizitzea” (Toro, 2004:153). Norbanako komunikatzaileak hezi behar ditu irakasleak; gorputzaren bidez komunikatzen direnak, gorputzaren bidez hau sortzen dutenak, gorputzaren bidez eta gorputzetik bizi direnak.

Gorputzaren garrantziaz jabetzeko, irakasleak belarriarekin ez ezik gorputzarekin ere entzun daitekeela irakatsi behar du. Norbanakoaren postura posizio bat baino, barruko egoerak azaltzen dituen jarrera bat dela, eta bakoitzak bere barruko egoera horren kontzientzia eta ardura izan behar dituela (Toro, 2004).

“Nor bait heztea norbera hezteko bide onenetako bat da” diote Marina eta Marina-k (2013:23) , hortaz irakaslea etengabe haurrak hezten doan heinean bere burua hezten joango da, hau haurren ikasketa prozesurako aberasgarri izanik.

Gorputz adierazpenari helduz, hau lantzean irakaslearen papera ez da dakien hori adieraztea izan behar baizik eta konfiantza giroa sortu behar du, ikasle denekin berdin jokatzuz eta hauen arteko bereizketarik egin gabe (Vizcarraren zuzendaritzapean, Urkijok, 2014). Errespetuzko jarrera bat erakutsiz. Honez gain, ikasleei jardueren zergatia azaltzea interesgarria da egingo dutenaren helburuen jabe izateko, baita jardueren onurak ezagutzeko ere. Jarrera aktibo eta naturala erakutsi beharko ditu, ikasleen arteko lankidetzaz sustatuz (Vizcarra-ren zuzendaritzapean, Urkijok, 2014).

7. Hurrek emozioak gorputzaren bidez lantzeko irakaslearentzako jarraibideak.

Emozioek haurrengan duten eragina eta garrantzia ikusita, ondorengo lerroetan autore ezberdinen ekarpenetan oinarrituz Gorputz Hezkuntzako

ikasgelan gorputza kontutan izanik haurrek emozioak lantzeko eta hauek emozionalki konpetenteak izateko irakasleak bete beharreko jarraibideak aipatuko ditut.

De La Torre-k eta beste batzuk sortutako ORA (Behatu, Hausnartu, Aplikatu/ Observar, Reflexionar, Aplicar) modeloaren arabera (2000), irakasleak:

Lehenik aurretiko errealitatea behatu behar du. Ikasleen esperientzietatik eta bizipenetatik abiatu behar da. Bizitza emozioen eta sormenaren garapenerako lantegi onena da. Irakasleak ingurunea behatu eta hausnarketa estimulatzailerak sartzeko situazio zein ekintzak aurkitu behar ditu.

Bigarrenik, eguneroko esperientzia eta bizipen horiek azpimarratu nahi duen emozio eta sentimendu batekin lotu behar ditu. Gorputz Hezkuntzan irakasleak ikasleek dakartzaten emozioak hauteman eta hauek azalera dute dituen jarduera praktikoak aurkitu behar ditu.

Azkenik, eremu pertsonalean edo talde txikian aurretik partekatutako ideiak jarduera jakin batzuetan aplikatu behar ditu. Aplikazio honetan ikasketaren sakontasuna ematen da, aurretik azpimarratu nahi zen emozioa proiektatuz. Kasu honetan irakasleak errealitatean ikasleek praktikan jarriko duten jarduera horretan agertutako sentimendu eta emozio desberdinak hautemango ditu.

Honez gain, konpetentzia emozionalak kontuan harturik, bloke bakoitzari lotuta irakaslearentzako jarraibideak emango dira ondorengo taulan. Gaitasun bakoitzari jarraibide jakin batzuk emango zaizkio, nahiz eta hauek hainbat gaitasunetan errepikatuko diren.

Gaitasunak	Irakaslearentzako jarraibideak
Kontzientzia emozionala	<ul style="list-style-type: none"> - Irakasleak emozioen inguruan hitz egiten duenean naturaltasunez hitz egin behar du, eroso sentitu behar da (De La Torre, 2000; Bisquerra, 2011). - Ikasleak bizipen positiboak edo atseginak edukitzea bilatu behar du, haurrei euren barruan gustuko izango dituzten emozio olatuak sortzeko (Esteve, 2006). Honetarako euren motibazioetatik abiatutako jolas eta jarduerak burutu beharko dira. - Haurraren gorputza adierazpenerako instrumentutzat hartu behar du, komunikatzeko tresna bezala (Del Valle, 1998; Collado eta Cadenas, 2013). - Haurrak emozio bat erakusten duenean hau

	<p>azaleratzen utzi beharko dio, haurrak honen inguruan hitz egin eta sentitzen duenaz baliatuz emozioa identifikatzeko (Del Valle, 1998).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gatazkak emozioak lantzeko tresna gisa erabili behar ditu (López eta Cao, 2008; Sáez de Ocáriz, Lavega, Lagardera, Costes eta Serna, 2014). Sortzen direnean albo batera utzi beharrean hauek konponduz. - Humorearen erabilera egokia egin behar du, hau albo batera utzi gabe (De La Torre, 2000). - Haurrengan ur egoera ezberdinak sortzeko aukera izanik, beti ere ikasgelan sortzen diren emozioak harremanetan hezteko eta norbanakoen ongizatea bilatzeko helburu izan behar du, hurrei oztopo eta erronkak ezarri (Bisquerra, 2011). - Haurrek gorputza ezagutzeko tresna bezala erabiltzea bultzatu behar du, bere burua zein gainontzekoak ezagutzeko. Honetarako lehenik bere gorputza ezagutzeko ariketak sortu behar ditu irakasleak, gorputzaren erabilera desberdinez baliatuz (ariketa lasaiak, mugimendua eskatzen dutenak, pentsatzekoak...). - Haurrek beraien gorputza ezagutzeko irakasleak yoga, erlaxazioa edo tai-chi bezalako metodoak erabiltzea onuragarria da. Metodo hauen bitartez haurrek euren gorputzean gertatzen denaren kontzientzia hartzen baitute (Collado eta Cadenas, 2013). - Gorputz adierazpeneko jarduerak proposatu behar ditu, jarduera artistiko eta adierazpenekoak. Interpretazioak, mugimenduak, adierazpenak... burutzean sentsibiltate pertsonala aberastu egiten baita, besteak beste (Vizcarra, 2014). - Keinuak lantzeko eguneroko ekintzak burutzea planteatu dezake irakasleak (bainu bat hartu, jantzi, hortzak garbitu, jan, etab.) (Vizcarra, 2014). - Gorputz hezkuntzako saioa hasi aurretik ikasleen emozioak kontuan hartu (Vallés, 2014) eta hauek erregulatzeko beharra sentitzen badu jarduera bat egitea, esaterako haurrak urduri edota haserre badatoz irakasleak hurrei euren emozioak askatzeko oihu edo korrika egiteko baimena eman diezaieke. - Haurrek emozioak ezagutzeko hauetako bakoitza errealitateko ekintza batekin lotzen lagundu beharko du irakasleak, hau antzetzuz esaterako. - Auto- ezagutzarako zein gainontzekoen ezagutzarako onuragarria da pertsonaia bat imitatzea, haren ezaugarriak adieraziz (Buil, 2008; Vallés, 2014). - Gorputz- adarren mugimendu bakanduak ezagutzea
--	---

	<p>eta gorputz- eskema ondo garatzen lagundu beharko du, honetarako esaterako betidanik ezaguna den ispiluaren jolasa erabiliz (Vizcarra, 2014).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak bere emozioak adieraztea ahalbideratzeko dantza askeari denbora eman (Pérez, Urdampilleta, 2012). - Espazio eta denboraren ezagupena ahalbideratzeko sekuentzia dramatikoak sortzea (Vizcarra, 2014).
<p>Erregulazio emozionala</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Haurrak emozio bat erakusten duenean hau azaleratzen utzi beharko dio, haurrak honen inguruan hitz egin eta sentitzen duenaz baliatuz emozioa identifikatzeko (Del Valle, 1998). - Gatazkak emozioak lantzeko tresna gisa erabili behar ditu (López eta Cao, 2008; Sáez de Ocáriz, Lavega, Lagardera, Costes eta Serna, 2014). Sortzen direnean albo batera utzi beharreak hauek konponduz. - Hurrengan ur egoera ezberdinak sortzeko aukera izanik, beti ere ikasgelan sortzen diren emozioak harremanetan hezteko eta norbanakoen ongizatea bilatzeko helburu izan behar du, hurrei oztopo eta erronkak ezarri (Bisquerra, 2011). - Hurrek gainditu ditzaketen zailtasunak sortu behar ditu, honela haurrak nahikotasuna (auto-suficiencia) izan dezaten (Sáez de Ocáriz, Lavega, Lagardera, Costes eta Serna, 2014). - Ikasleek euren emozioak, sentimenduak, jarrerak eta baloreak adieraztea errazteko interpretazio ariketak planteatzea, ez- hitzezko komunikazioa erabiliz (Vallés, 2014). - Mugimendua eskatzen duten ariketa aktiboak sortu behar ditu irakasleak; ikasleengan auto-konfiantza, arreta eta estresaren kontrola bermatzeko (Vallés, 2014). - Keinuak lantzeko eguneroko ekintzak burutzea planteatu dezake irakasleak (bainu bat hartu, jantzi, hortzak garbitu, jan, etab.) (Vizcarra, 2014). - Gorputz hezkuntzako saioa hasi aurretik ikasleen emozioak kontuan hartu (Vallés, 2014) eta hauek erregulatzeko beharra sentitzen badu jardura bat egitea, esaterako haurrak urduri edota haserre badatoz irakasleak hurrei euren emozioak askatzeko oihu edo korrika egiteko baimena eman diezaieke. - Auto- ezagutzarako zein gainontzekoen ezagutzarako onuragarria da pertsonaia bat imitatzea, haren ezaugarriak adieraziz (Buil, 2008; Vallés, 2014). - Ipuin motorren antzezpena sustatzea, haur bakoitzak bere interes eta motibazioen arabera pertsonaiak aukeratuz (Vizcarra, 2014).

	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak bere emozioak adieraztea ahalbideratzeko dantza askeari denbora eman (Pérez, Urdampilleta, 2012). - Espazio eta denboraren ezagupena ahalbideratzeko sekuentzia dramatikoak sortzea (Vizcarra, 2014).
Autonomia emozionala	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak bizipen positiboak edo atseginak edukitzea bilatu behar du, hurrei euren barruan gustuko izango dituzten emozio olatuak sortzeko (Esteve, 2006). Honetarako euren motibazioetatik abiatutako jolas eta jarduerak burutu beharko dira. - Haurren gorputza adierazpenerako instrumentutzat hartu behar du, komunikatzeko tresna bezala (Del Valle, 1998; Collado eta Cadenas, 2013). - Ikasleari bere gorputza ezagutzeaz gain hau onartzen lagundu behar dio, guztien ezberdintasunak aberastasun gisa ikusaraziz. - Haur guztienganako itxaropen positiboak izan behar ditu. - Haurrengan ur egoera ezberdinak sortzeko aukera izanik, beti ere ikasgelan sortzen diren emozioak harremanetan hezteko eta norbanakoen ongizatea bilatzeko helburu izan behar du, hurrei oztopo eta erronkak ezarriz (Bisquerra, 2011). - Haurrek gainditu ditzaketen zailtasunak sortu behar ditu, honela haurrak nahikotasuna (auto-suficiencia) izan dezaten (Sáez de Ocáriz, Lavega, Lagardera, Costes eta Serna, 2014). - Haurrek gorputza ezagutzeko tresna bezala erabiltzea bultzatu behar du, bere burua zein gainontzekoak ezagutzeko. Honetarako lehenik bere gorputza ezagutzeko ariketak sortu behar ditu irakasleak, gorputzaren erabilera desberdinez baliatuz (ariketa lasaiak, mugimendua eskatzen dutenak, pentsatzekoak...). - Haurrek beraien gorputza ezagutzeko irakasleak yoga, erlaxazioa edo tai-chi bezalako metodoak erabiltzea onuragarria da. Metodo hauen bitartez haurrek euren gorputzean gertatzen denaren kontzientzia hartzen baitute (Collado eta Cadenas, 2013). - Gorputz adierazpeneko jarduerak proposatu behar ditu, jarduera artistiko eta adierazpenekoak. Interpretazioak, mugimenduak, adierazpenak... burutzean sentsibilitate pertsonala aberastu egiten baita, besteak beste (Vizcarra, 2014). - Mugimendua eskatzen duten ariketa aktiboak sortu behar ditu irakasleak; ikasleengan auto-konfiantza, arreta eta estresaren kontrola bermatzeko (Vallés, 2014). - Auto- ezagutzarako zein gainontzekoen

	<p>ezagutzarako onuragarria da pertsonaia bat imitatzea, haren ezaugarriak adieraziz (Buil, 2008; Vallés, 2014).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ipuin motorren antzezpena sustatzea, haur bakoitzak bere interes eta motibazioen arabera pertsonaiak aukeratuz (Vizcarra, 2014). - Gorputz- adarren mugimendu bakanduak ezagutzea eta gorputz- eskema ondo garatzen lagundu beharko du, honetarako esaterako betidanik ezaguna den ispiluaren jolasa erabiliz (Vizcarra, 2014). - Ikasleak bere emozioak adieraztea ahalbideratzeko dantza askeari denbora eman (Pérez, Urdampilleta, 2012). - Nork bere burua ezagutzeko ispiluaren aurrean egiten diren mugimenduak aztertzea, mugimenduak era ezberdinetan burutuz (objektu batekin, aurpegi erdia estalita...) (Vizcarra, 2014).
Konpetentzia soziala	<ul style="list-style-type: none"> - Haurren gorputza adierazpenerako instrumentutzat hartu behar du, komunikatzeko tresna bezala (Del Valle, 1998; Collado eta Cadenas, 2013). - Ikasleari bere gorputza ezagutzeaz gain hau onartzen lagundu behar dio, guztien ezberdintasunak aberastasun gisa ikusaraziz. - Gatazkak emozioak lantzeko tresna gisa erabili behar ditu (López eta Cao, 2008; Sáez de Ocáriz, Lavega, Lagardera, Costes eta Serna, 2014). Sortzen direnean albo batera utzi beharrean hauek konponduz. - Humorearen erabilera egokia egin behar du, hau albo batera utzi gabe (De La Torre, 2000). - Haur guztienganako itxaropen positiboak izan behar ditu. - Haurrengan ur egoera ezberdinak sortzeko aukera izanik, beti ere ikasgelan sortzen diren emozioak harremanetan hezteko eta norbanakoen ongizatea bilatzeko helburu izan behar du, haurrei oztopo eta erronkak ezarriz (Bisquerra, 2011). - Hurrek gorputza ezagutzeko tresna bezala erabiltzea bultzatu behar du, bere burua zein gainontzekoak ezagutzeko. Honetarako lehenik bere gorputza ezagutzeko ariketak sortu behar ditu irakasleak, gorputzaren erabilera desberdinez baliatuz (ariketa lasaiak, mugimendua eskatzen dutenak, pentsatzekoak...). - Hurrek beraien gorputza ezagutzeko irakasleak yoga, erlaxazioa edo tai-chi bezalako metodoak erabiltzea onuragarria da. Metodo hauen bitartez hurrek euren gorputzean gertatzen denaren kontzientzia hartzen baitute (Collado eta Cadenas, 2013).

	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek euren emozioak, sentimenduak, jarrerak eta baloreak adieraztea errazteko interpretazio ariketak planteatzea, ez- hitzezko komunikazioa erabiliz (Vallés, 2014). - Ipuin motorren antzezpena sustatzea, haur bakoitzak bere interes eta motibazioen arabera pertsonaiak aukeratuz (Vizcarra, 2014). - Ikasleak bere emozioak adieraztea ahalbideratzeko dantza askeari denbora eman (Pérez, Urdampilleta, 2012). - Nork bere burua ezagutzeko ispiluaren aurrean egiten diren mugimenduak aztertzea, mugimenduak era ezberdinetan burutuz (objektu batekin, aurpegi erdia estalita...) (Vizcarra, 2014).
<p>Bizitzarako eta ongizaterako gaitasuna</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakasleak emozioen inguruan hitz egiten duenean naturaltasunez hitz egin behar du, eroso sentitu behar da (De La Torre, 2000; Bisquerra, 2011). - Ikasleari bere gorputza ezagutzeaz gain hau onartzen lagundu behar dio, guztien ezberdintasunak aberastasun gisa ikusaraziz. - Haur guztienganako itxaropen positiboak izan behar ditu. - Ikasleek euren emozioak, sentimenduak, jarrerak eta baloreak adieraztea errazteko interpretazio ariketak planteatzea, ez- hitzezko komunikazioa erabiliz (Vallés, 2014). - Haurrek emozioak ezagutzeko hauetako bakoitza errealitateko ekintza batekin lotzen lagundu beharko du irakasleak, hau antzeztuz esaterako. - Espazio eta denboraren ezagupena ahalbideratzeko sekuentzia dramatikoak sortzea (Vizcarra, 2014). - Nork bere burua ezagutzeko ispiluaren aurrean egiten diren mugimenduak aztertzea, mugimenduak era ezberdinetan burutuz (objektu batekin, aurpegi erdia estalita...) (Vizcarra, 2014).

Azken hauek gaitasun guztiak lantzeko erabil daitezkeen jarraibideak dira:

- Irakasleak landu nahi dituen emozioak sortzen dituen jarduerak antolatu behar ditu (esaterako kudeatzeko zailak direnak), eta jardueretan aurrez pentsatu gabe sortutako emozioak kontutan hartu behar ditu hauek lantzeko (De La Torre, 2000). Kudeatzeko zailak diren emozio gehienak lehiakortasuneko jolasetan agertzen dira, hauek noiz behinka egitea aberasgarria izango da emozioen kudeaketa ikasteko.

- Bakarkako zein taldeko jarduerak sustatu behar ditu.

- Irakasleak haurraren konfiantza eskuratu behar du, honi konfiantza eskainiz. Garrantzitsua izango da kontaktu fisikoa konfiantza hartzean hastea, ikaslea seguru sentitzeko (Bisquerra, 2011).

- Gorputz hezkuntzako saioa amaitu ostean ikasleak saioan zehar izan dituzten emozioez hitz egitera bultzatzea.

- Auto-estimua eta auto-kontzeptuaren garapen ona emateko errespetuzko harremanak izan beharko ditu hurrekin, eta honez gain errespetuzko harremanak sortu beharko ditu haurren artean ere. Honek adierazteko gaitasuna hobetuko baitu (Esteve, 2006; Bisquerra, 2011).

8. Gorputzetik abiatuta haurrengan sormena sustatzeko irakaslearentzako jarraibideak.

Aurreko puntuan aipatuta bezala, hemen ere autore ezberdinetan oinarrituz irakasleak sormena sustatzeko egin beharreko jarraibideak emango dira. Kasu honetan sormena sustatzeko; giroan, metodologian eta komunikazioa zein harremanetan banatuta:

Ikasgelako giroari dagokionez,

- Irakasleak askatasunean eta konfiantzan oinarritutako ingurune bat sortu behar du, honetarako haurrak hezkuntza prozesuko protagonistatzat hartuz eta hauek errespetatuz (Trigo, 1998; Rodrigo, Rodrigo eta Martín, 2013)

- Irakasleak galdera berrien sortzaile izan behar du, haurrak euren pentsamenduetara bidaiatzeko (Marina eta Marina, 2013).

- Mugimendu berri eta sortzaileak agertzen direnean hauek goraiatu behar ditu (Silveira).

- Hurrek euren gorputzarekin ingurunea eta gainontzekoak esperimentatzeko askatasuna utzi behar du (Vizcarra, 2014).

- Norbaitek akatsen bat egiten badu ez du honekin haserretu behar, baizik eta honetaz baliatu behar da ikasleek ikasteko (Marina eta Marina, 2013).

- Ez ditu ideia edota jolasteko modu desberdinak dituzten haurrak bereizi behar.

- Irakaslea etengabe behaketan egon beharko da eta norbaitenganako protagonismoak ekidin behar ditu, ikasleen autonomia eta askatasuna hobetzeko (Cao eta Trigo, 1997). Behaketa hau egiteko hurrengo puntuan ageri den errubrikako ebaluazio irizpideetan oinarritu daiteke irakaslea.

- Irakasleak lehiakortasun egoerak ekidin beharko ditu (Marina eta Marina, 2013).

- Sortzen diren ideia berriak indartu behar ditu, haurren motibazioa sustatuz (Guilera, 2011) .

- Haurren galderak ez ditu klasearen etenak bailiran ikusi behar (Marina eta Marina,2013).

Metodologiari helduz

- Material gabe egiten diren jolasak sustatu behar ditu umeen irudimena lantzeko.

- Haurrengan jakin-mina eta interesa piztea lortu behar du proposatutako jarduerekin (Guilera, 2011). Jakin- mina pizteko irakaslea motibatuta egoteaz gain, beharrezkoa izango da jardueren proposamena haurren interesetatik abiatzea.

- Material askea edo mugatua utziz euren irudimenaz jolastera bultzatu behar ditu haurrak. Material bat soilik utzi dezake batzuetan (hau pilota, koltxoneta, soka, uztaia ... izan daiteke), eta besteetan berriz material gehiago edo guztia eskuragarri utzi dezake.

- Jolasen bitartez haurrak bere gorputza eta bere burua ezagutzeko aukerak sustatu behar ditu (Toro, 2008). Honetarako garrantzitsuak izango dira gorputz adierazpeneko jarduerak.

- Haurrak bere mugak ezagutzeko jarduerak proposatu. Esaterako; muga fisikoak ezagutzeko jauziak, birak, desplazamenduak ... eta lotsak zein beldurrak ezagutzeko gorputz adierazpenekoak, jauziak, dantzak ...

- Jolas dramatikoaren bitartez haurrak espazio, denbora, rol ... berriak sortzeko aukera eskaini (Vizcarra, 2014).

- Aisialdirako denbora libre utzi behar du noizbehinka (Trigo, 1998).

- Situazio berdinean haurrak gorputza era ezberdinetan erabiltzera bultzatu behar du (Vizcarra, 2014). Aproposa da zirkuitu gidatu bat egin ondoren zirkuitu berean libre uztea, gorputza eta honek material berdinen aurrean dituen aukerak ezagutzeko.

- Bakarkako zein taldeko antzezpen jarduerak proposatu, sormena sustatzeko (Cao eta Trigo, 1997).

- Jariakortasunean edota malgutasunean eragina izango duten jarduerak praktikan jarri (Cao eta Trigo, 1997). Honetarako aproposenak inprobisazio ariketak, mimika, antzezpenak...

- Prozesuan zehar feedback positiboak eskaini behar dizkie haurrei, ikasleak jardueren prozesua gozatu eta baloratu dezan, ez produktua (Cao eta Trigo, 1997, Escamilla, 2014).

- Ikasleak hausnarketara bultzatu, erlaxazioaren bidez esaterako (Cao eta Trigo, 1997).

- Ez ohiko material eta baliabideen erabilpena sustatu, jokaera estereotipatuak ekiditeko (Cao eta Trigo, 1997). Ez ohiko materiala ur botila bat, kartoizko biribilkia, makila ... izan daiteke, hau da, gorputz hezkuntzako saioetan inoiz erabili ez dena.

- Haurrei eskainitako materiala gorputzaren bidez ezagutzen, manipulatzeko eta maneiatzeko utzi (Escamilla, 2014). Material desberdina ematea komenigarria da (gogorra, biguna, ehundura desberdina duena...).

- Mugimendu desberdinak egiteko aukerak eman (mugimendu handiak zein txikiak), hauen jomugak azalduz (Durán, Esteban, Magallón, Martire, Rebouças eta Weixlberger, 2015; Guilera, 2011).

- Eurek aukeratutako pertsona edo pertsonaien keinu eta mugimenduen imitazioa sustatu, honen ezaugarriak esplikatuz (Vizcarra, 2014).

- Material aukera zabala eskaini (txotxongiloak, oihalak, musika instrumentuak, mozorroak...).

- Adierazpeneko jarduera artistikoak sustatuz, sentsibilitatearen eta sentimenduen garapena hobetu behar du (Vizcarra, 2014).

- Adierazpeneko jarduera artistikoak sustatu behar ditu sormenean oinarritutako komunikazioa sortzen laguntzeko (Vizcarra, 2014).

- Teknologia berrien erabilpenari ahal den neurrian atek ireki behar dizkio (Elisondo, Donolo eta Rinaudo, 2014).

- Irakasleak haurren interes eta ideietatik abiatu behar du posible den guztietan (Navarro, 2008).

Irakasle- ikasle arteko harremanei eta komunikazioari dagokionez

- Errespetuzko harremanak sortu behar ditu ikasgelan (Silveira).

- Irakasleak bere pentsamendua eta bihotza ireki behar dizkie haurrei (Toro, 2008).

- Irakasleak entzun behar ditu eta hauekin barre egin, harreman estu bat sortzeko (Silveira).

- Ikasleei erabakiak hartzeko askatasuna eman eta prozesuan parte hartzen utzi (Silveira).

- Haurrek jardueretan dituzten helburuak, sentitutako sentrazioak eta lortutako emaitzak azaltzera bultzatu (Escamilla, 2014).

9. Emozioak eta sormena ebaluazioaren zati izateko errubrika proposamena.

Emozioek zein sormenak norbanakoarengan hartzen duten lekua jakinik, hau hezkuntza sistemak aintzat hartzea beharrezkoa dela ikusi dugu. Honela beraz, gorputz hezkuntzako irakasleak bere ikasgelan emozioak eta sormena bideratzeko eta sustatzeko kontutan hartu beharreko jarraibideak eman ostean, hauek ebaluazioan ere presentzia izango duten errubrika proposamena agertuko da ondorengo taulan.

Zutikako zutabeen kontuan hartu beharreko irizpideak agertzen dira eta horizontalean berriz ebaluazioa. Aipatzekoa da betiko ebaluaketa negatiboan alboan parentesi artean ebaluazio alternatibo eta positiboagoak proposatzen ditudala, beti ere hurrengan hobekuntzak eta honekin batera hezkuntza prozesu aberasgarriagoa bilatzeko asmoz.

Bestalde aipatzekoa da errubrika hau ebaluazio tresnatzat erabiliz gero, garrantzitsua izango dela irakasleak saio bakoitzean gehien ikus ditzakeen ebaluazio irizpideak zehaztu eta behaketaren bidez haur bakoitzarengan hauek hautematea.

Azkenik aipatu nahi da, errubrika honetan emozioei protagonismo handia eman zaien arren, sormena zeharka ageri dela. Gorputz hezkuntzako saioetan sormena gorputzaren mugimenduan eta erabileran azalerauko zaigu gehienbat, hauen garrantzia ondorengo errubrikan agerturik.



Ebaluazio irizpideak:	DESEGOKIA (oraindik ez)	NAHIKO (ziur hobetu dezakezula)	EGOKI	OSO EGOKI	BIKAIN
<p>Bere gorputza eta honen aukerak zein mugak ezagutzen ditu, honek bere gorputz mugimenduak espazio eta denboraren ezaugarrietara egokitzen laguntzen diolarik.</p>	<p>Ez du bere gorputza ezagutzen eta ez du honekiko kontzientziarik, hots, bere gorputz mugimenduak ez datoz bat espazio eta denboraren ezaugarriekin.</p>	<p>Bere gorputza ezagutzen du, baina ez ditu honen mugak ezagutzen, hots, bere gorputz mugimenduak askotan ez dira espazio eta denboraren ezaugarrietara egokitzen.</p>	<p>Bere gorputza ezagutzen du eta baita honen aukerak ere, baina mugak ez. Honek bere gorputzaren mugimenduak espazio eta denboraren ezaugarrietara egokitzeko zailtasunak ekartzen dizkiolarik.</p>	<p>Bere gorputza eta honen aukerak zein mugak ongi ezagutzen ditu, honela bere gorputz mugimenduak espazio eta denboraren ezaugarrietara egokitzen direlarik.</p>	<p>Bere gorputza eta honen mugak ezagutzeaz gain, onartu egiten ditu, honela bere gorputz mugimenduak espazio eta denboraren ezaugarrietara kontzienteki egokitzen ditu.</p>
<p>Emozioak ezagutzen ditu eta gorputz mugimenduak sormenez hauetara egokitzen ditu.</p>	<p>Ez du emozioen inguruko jabetza minimorik, hots ez du hauekin loturiko gorputz mugimenduen jabetzarik.</p>	<p>Emozio gutxi batzuk ezagutzen ditu eta honek bere gorputz mugimenduak hauekin identifikatzeko zailtasunak ekartzen dizkio.</p>	<p>Emozio ezagunenak ezagutzen ditu eta batzuetan kontziente da hauetara egokitzen dituela bere gorputz mugimenduak.</p>	<p>Emozioak ezagutzen eta identifikatzen ditu, bere gorputz mugimenduak sormenez hauetara egokitzen dituelarik.</p>	<p>Emozioak ezagutu eta identifikatzeaz gain hauek egunerokotasuneko gertaerekin lotzeko gai da, bere gorputz mugimenduak sormenez hauetako bakoitzera mugatuz eta kontrolatuz.</p>

Emozioak ulertzen ditu, hauetako bakoitzak dakartzan sentimenduak ezagutuz.	Ez du emozioen kontzeptua ulertzen.	Emozio batzuk soilik ulertzen ditu.	Emozioak ulertzen ditu, baina ez ditu hauek sentimenduekin lotzen.	Emozioak ulertu eta sentimenduekin lotzen ditu.	Emozioak ulertu eta sentimenduekin lotzeaz gain, hau adierazteko gai da.
Ongi sentitzen da bere buruarekin, auto- estimu altua du, honek jardueretan besteekin harremanak izatera bultzatzen duelarik.	Ez da bere buruarekin gustura sentitzen, honek gainontzekoekiko harremanak kaltetzen dizkiolarik.	Auto estimu baxua nabari zaio baina taldeko kide da, jarduera batzuetan motibazioz parte harturik.	Taldeko kide izateak auto estimuan asko laguntzen dio, hau nahiko altua duelarik. Jardueretan momentuko harremanak egiten ditu.	Auto estimu altua du nahiz eta hau batzuetan jaitsi egiten zaion. Jardueretan harreman sendoak eta iraupenekoak egiten ditu.	Auto estimu altua du, honek taldeko kide aktibo bihurtzen duelarik. Jardueretan guztiekin harreman naturalak izatea lortzen du, hauek saiotik saiora indartuz..
Jardueretan parte hartzea du, taldeko kide aktibo izanik.	Ez du taldeko jolasetan parte hartzen.	Jarduera gutxitan parte hartzen du, bere gustukoetan soilik.	Jardueretan parte hartzen du, gustukoak ez dituenetan asko kostatzen zaiolarik.	Gustuko jardueretan parte hartzen du eta gustuko ez dituenetan parte hartzen saiatzen da.	Jarduera guztietan parte hartzeaz gain gainontzekoek parte hartzen saiatzen da.
Autonomiaz jokatzeko du; erabakiak hartuz, bere ideiak elkar-banatuz eta besteak errespetatuz.	Ez du autonomiarik, hots ez du erabakirik hartzen ezta bere ideiak elkar-banatzen ere. Gainontzekoen ideiak gustatzen ez bazaizkio hauek ez ditu errespetatzen.	Autonomia gutxi izanik ia ez du inoiz erabakirik hartzen, bere ideiak gainontzekoek esaten dituzten berdinak izaten dira, baina hauek gustuko ez baditu ez ditu	Autonomia badu baina ez du beti erabakiak hartzeko joerarik. Bere ideiak gutxitan elkar-banatzen ditu nahiz eta besteak errespetatzen dituen.	Autonomia badu eta erabakiak hartzen ditu. Bere ideiak gehienetan adierazten ditu eta gainontzekoenak beti errespetatzen ditu.	Autonomia du, erabakiak hartzen ditu eta gainontzekoei laguntzen die erabakiak hartzerakoan. Bere ideiak beti elkar-banatzen ditu gainontzekoenak

		errespetatzen.			errespetatuz.
Gorputz adierazpeneko jardueretan zein libreetan sormena erakusten du bere mugimenduetan.	Ez du sormenik, beti gainontzekoen ideietara edo ohikora jotzen du. Ez du inoiz berrikuntzarik egiten.	Sormen gutxi dauka, ia gehienetan berdina egiten duelarik. Nahiz eta jardueraren batean gainontzekoen ideietatik abiatuz apur bat erakusten duen.	Planteatutako jardueretan sormena baduela erakusten du eta hau aprobetxatzen saiatzen da ohikoagoak ez diren ideiak emanez.	Planteatutako jarduera gehienetan zerbait berria eginez azaleratzen du bere sormena.	Sormena dauka eta horrelako jardueretan gauza berritzaileak egiten saiatzen da.
Emozio bakoitza bizi eta guztiak onartzen ditu.	Ez du emozio bakoitza bizitzen.	Emozioak bizi bai baina ez ditu denak onartzen.	Emozioak bizi baina gehienetan gustuko dituenak soilik onartzen ditu.	Emozioak bizi eta gehienetan guztiak onartzen ditu.	Emozio bakoitza bizi eta guztiak onartzen ditu.
Emozioak erregulatzen ditu lankidetzako zein bakarkako jardueretan, honek harremanetan laguntzen diolarik.	Ez daki emozioak erregulatzen, honek bere lankidetzako zein bakarkako jardueretan eragin negatiboak ekartzen dituelarik.	Emozioak erregulatzen gutxitan jakiten du, gehienetan lankidetzako jardueretan zein bakarkakoetan kaltetuta irteten delarik.	Emozioak erregulatzen saiatzen da nahiz eta ez duen beti lortzen. Hala ere lankidetzako zein bakarkako jardueretan gutxitan izaten da kaltetua.	Emozioak erregulatzen saiatzen da eta gehienetan lortzen du. Modu honetan hau edozein jarduera izanik ere ez da kaltetua izaten.	Emozioak erregulatzen saiatu eta beti lortzen du, hots, lankidetzako zein bakarkako jardueretan gainontzekoei asko lagun diezaieke.
Jardueretako arauaz gain, bere burua eta gainontzekoak errespetatzen ditu.	Uneoro nahita hausten ditu jardueren arauak. Ez du bere burua errespetatzen, ezta gainontzekoak ere.	Uneoro eta gehienetan nahi gabe hausten ditu jardueretako arauak. Bere burua soilik	Gutxitan hausten ditu arauak, batzuetan nahi gabe izanik. Bere burua errespetatzen du	Ez du ia inoiz araurik hausten, gehienetan nahi gabe izanik. Bere burua zein gainontzekoak	Oso arraroa da arauak haustea, hausten dituenen nahi gabe izanik. Bere burua eta gainontzekoak

		errespetatzen du.	eta gehienetan gainontzekoak ere bai.	errespetatzen ditu.	errespetatzen ditu eta errespetuzko harremanak sortzen saiatzen da.
--	--	-------------------	---	---------------------	--



10. Ondorioak.

Lehen Hezkuntzako ikasketak burutu ditudan arren, emozioen eta sormenaren inguruko ezagutza urriak nituen, hau graduan zehar gehiegi landu ez dugulako akaso. Hots, irakasleriak orokorrean gai honekiko kontzientzia falta du, kontzientziazio honek gaiaren garrantziaz jabetzea ekarri eta honi hezkuntza prozesuan presentzia handiagoa emango liokeelarik.

Bestalde, txikitatik emozioak ezagutzen eta lantzen baditugu errazagoa izango zaigu hauek adieraztea eta gainontzekoenak ulertzea. Honek gure burua hobeto ezagutzera eramango gaitu, baita harreman aberatsagoak izatera ere.

Irudiarekin jarraituz, norbere irudia eta gorputza onartzeak haurren hezkuntza prozesuan zehar duen eragina eta garrantzia izugarriak dira. Norbere irudia onartzen dutenek euren buruarengan konfiantza izateaz gain, parte hartze handiagoa izaten dute eta berdinekin dituzten harremanak sendotzen dituzte, besteak beste.

Honez gain, gure gorputzean sortzen diren emozioak hezkuntza prozesuan eta batez ere Gorputz Hezkuntzako eremuan lantzea oso erraza dela deritzot. Irakasleak etengabe harremanetan, mugimenduan eta aktibo egonik hauek uneoro azaleratzen dituztelako. Irakasleak hauen garrantziaz jabeturik, hezkuntza prozesuan behar duten lekua eman behar lieke.

Irakasleek emozioei leku hau utzi ez izanaren arrazoia emozionalki kompetenteak ez direla izan daitekeelakoan naiz. Baita hauen inguruko informazio eskasa dutela, edota nahiz eta emozioak zer diren jakin ez dutela ikasleek kompetentzia emozionala lortzeko jarraitu behar dituzten jarraibideen berri. Gainera, honek emozioen kudeaketan eta kompetentzia emozionalaren eraikuntzan duen garrantziaren berri izan beharko lukete.

Sormenari dagokionean, honen inguruan ideia orokor bat dagoelakoan naiz, hau hainbat emozio ez bezala definitzen jakingo genukeelarik. Gehiengoak ordea sormena produktu berritzaile batekin lotuko luke, gizartean sortutako berrikuntza batekin eta ez norberarentzat berria denarekin.

Hala ere, irakasleok honen garrantziaz jabetzen garen arren ez dugu inoiz hau sustatzeko jarraibiderik jaso, eta gainera askotan ez gara ohartzen irakasleon jarrerak haurren sormena deuseztatu dezakeenik. Gorputz

Hezkuntza zehazki, sormena sustatzeko ikasgai egokia da eta irakasleak bertako espazioa eta materiala antolatzen jakiteaz gain, hau sustatzeko hainbat jarraibide jakin beharko lituzke.

Azkenik, aipatzekoa da ebaluatzerako orduan gorputzari ematen zaion garrantzi eskasa, honekin batera emozioak eta sormena albo batera utziz.

11. Hobetzeko proposamenak.

Hasteko, nire ezjakintasunak irakasleon formakuntza beharra azalerazen du, baita Lehen Hezkuntzako graduan gai honekiko sakontasuna ere, hezkuntza prozesu aberasgarri bat sortzeko. Gorputzari eta honek bere baitan dituen emozio, sormen edota baloreei garrantzi gehiago emanez hiritar aktiboak sortzeko.

Etorkizunean beraz, arlo honetan zein beste hainbatetan formatzen jarraituko dut, jakintzak irakasleon ogibidea aberasteko tresna direlako.

Lan honi dagokionean, etorkizun batean gaia gehiago sakontzea gustatuko litzaidake, gorputza hobeto ezagutzea eta honi bizia ematen dioten emozioek nire ibilbidea sortu eta argiztatzeko jarraitzea.

Bestalde, lan honekin nire barruan landatu dudako motibazioa elikatzen jarraitzeko, Lehen Hezkuntzan orokortutako jarraibide eta ebaluazio errubrika hau zikloka edo mailaka zehaztu nahiko nuke. Etorkizunean niri baliagarri egiteaz gain, gai honekiko interesa duten eta hau Gorputz Hezkuntzan landu nahi duten irakasleentzako eskuragarri egoteko.

Ametsetara bidaiatuz, hezkuntza munduan lanean ari den edonork jarraibide hauek barneratzea eta aplikatzea gustatuko litzaidake. Gizarte honen etorkizuneko hiritarrek gorputza oinarri duen hezkuntza prozesua jaso dezaten.

Azkenik, jarraibideak eta ebaluazio errubrika zikloka edo mailaka zehaztu ostean, metodologiari heldu eta gai honi lotutako sekuentzia didaktikoak edota jarduera proposamenak eraikitzea gustatuko litzaidake.

12. Bibliografía

Antoni, M. eta Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona: Herder.

Bisquerra, R. eta Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(2007), 61-82 orr.

Bisquerra, R. (koord.) (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. España: Desclée De Brower.

Buil, S. (koord.), Campos, E., Caño, M., Carrión, D., Díaz, T., Gallardo, C. etab. (2008). *Expresión Corporal en el Aula de Primaria: Su Didáctica*. Málaga: Guillermo Castilla.

Cao., A. R. eta Trigo, E. (1997). Creatividad motriz. *Intervención en conductas motrices significativas*, (47), 621-631 orr.

Cervio, A. (2012). *Las tramas del sentir. Ensayos desde una sociología de los cuerpos y de las emociones*. Buenos Aires: Estudios Sociológicos.

Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. www.uv.es/~cholz etik berreskuratua (2016-02-20).

Collado, D., eta Cadenas, C. (2013). Educación de las emociones ¿un reto?. *E-Motion. Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, 1, 196-211orr. <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/index> etik berreskuratua (2015-11-6).

Coterón, J. eta Sánchez, G. (2013). Expresión Corporal en Educación Física: bases para una didáctica fundamentada en los procesos creativos. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*. 24, 117-122 orr.

De la torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española De Pedagogía*, 217, 543-572 orr.

Del Valle, Á. (1998). Educación de las emociones. *Educación*, 7(14), 169-198 orr.

Durán, T., Esteban, A., Magallón, R., Martire, A., Rebouças, B. eta Weixlberger, C. (2015) La creatividad. *Revista Universit ria De Treballs Acad mics*, 5.

Elisondo, R., Donolo, D., eta Rinaudo, M.(koord.) (2014). Experiencias inesperadas de creatividad en la asignatura creatividad. In P. García Sempere, P. Tejada Romero & A. Ruscica, *Experiencias y propuestas de investigación y docencia en la creación artística* (1. ed., 553-567 orr.). Granada: Editorial Universidad de Granada.

Escamilla, A. (2014). *Inteligencias múltiples. Claves y propuestas para su desarrollo en el aula*. España: Editorial GRAO.

Esteve, J. (2006). Las emociones en el ejercicio práctico de la docencia. *Teoría E Historia De La Educación*, 18, 85-107orr.

Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. 19 ed. Kairós, Barcelona.

Guilera, L. (2011). *Anatomía de la creatividad*. Sabadell: FUNDIT.

Herrán, A. de la (2014). *Creatividad y formación radical e inclusiva: cuando la creatividad no sirve para nada*. Granada: Editorial Universidad de Granada.

Keleman, S. (1997). *Anatomía emocional*. Bilbao: Desclée.

López, M. eta Cao, F. (2008). Cognición y emoción: el derecho a la experiencia a través del arte. *Plus*, 31, 221-232 orr.

Marina, J. eta Marina, E. (2013). *El aprendizaje de la creatividad*. Villatuerta, Navarra: Ariel.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial.

Navarro, J. (2008). *Mejora de la creatividad en aula de primaria*. (Doctorado). Universidad de Murcia.

Parra Duque, D. (2003). *Creativamente*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

Pérez, J. eta Urdampilleta, A. (2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica. *Lecturas: Educación Física Y Deportes, Revista Digital*, 167. <http://www.efdeportes.com/efd167/expresion-corporal-y-danza-dentro-de-la-educacion-fisica.htm> etik berreskuratua (2016- 04-10).

Renom, A. (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. (3.ed). Madrid: Wolters Kluwer.

Rivera, Á. (2015). Arqueología de las emociones. *Vínculos De Historia*, 4, 41-61 orr.

Rodrigo, I., Rodrigo, L. eta Martín, M. (2013). Enseñanza y aprendizaje de la creatividad en la educación formal. *Creatividad Y Sociedad*. 21.

Saéz de Ocariz, U., Lavega, P., Lagardera, F., Costes, A. eta Serna, J. (2014). ¿Por qué te peleas? Conflictos motores y emociones negativas en la clase de Educación Física: el caso de los juegos de oposición. *Educatio Siglo XXI*, 32(2), 71-90 orr.

Sassano, M. (2012). El cuerpo como escenario de las emociones. *Revista Iberoamericana De Psicomotricidad Y Técnicas Corporales.*, 37, 58-80 orr.

Silveira, F. Creatividad en los procesos de aprendizaje de la educación. *USAL Universidad Del Salvador*.

Sternberg, R. ETA O´ Hara, L. (2005). Creatividad e inteligencia. *CIC, Cuadernos De Información Y Comunicación*, 113-149 orr.

Toro, J. (2004). Creatividad, cuerpo y comunicación. *Revista Científica De Comunicación Y Educación*, 23, 151-159 orr.

⇒ (2008) La creatividad del “co-razón”. *Creatividad Y Sociedad*, 12, 77-96 orr.

Trigo, E. (1998). Juego y creatividad: dos asignaturas pendientes en la Educación Física del tercer milenio. *Ámbitos Profesionais En Galicia*, (23), 269-279 orr.

Vallés, C. (2014). El trabajo de las emociones en contenidos de educación física. *E-Motion. Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, 2, 78-87 orr.

Vecina, M. (2006). Creatividad. *Papeles De Psicólogo*, 27(1), 31-39. <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?ID=1282> tik
berreskuratua (2016- 03-20).

Vivas, M., Gallego, D. eta González, B. (2007). *Educar las emociones* (2.ed). Mérida: José Gregorio Vásquez.

Vizcarra, M. (koord.), Murua, N., Villaba, I., Rodriguez, E., Otegi, A., Laskurain, L., Urkijo, I. eta Martinez de Guereñu, A.(2014). *Gorputz Adierazpena Lehen Hezkuntzan..* Euskal Herriko Unibertsitatea.