



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

**HEZIKETA FISIKO MODERNO BATEN
IKUSPUNTUTIK LEHEN HEZKUNTZAKO LEHEN
MAILAN ADIMEN EMOZIONALA GARATZEKO
PROPOSAMEN DIDAKTIKOA

GRADU AMAIERAKO LANA**

EGILEA: Arrieta Arce, Jon.

ZUZENDARIA: Fernandez Zabala, Aranzazu.

2019

LABURPENA

Gradu amaierako lan honen xede nagusia, egungo XXI. mendeko hezkuntza sistemak eskatzen duen Heziketa Fisiko moderno baten ikuspuntutik, Lehen Hezkuntzako lehen mailako lehenengo murgilpen eta kontaktuan adimen emozionala garatzeko proposamen didaktiko berritzaile bat garatzea izan da.

Hori gauzatzeko, lehenik eta behin lana bizkartuko duen oinarri teoriko sendoak ezartzeko asmoarekin marko teorikoa izeneko atala jaso da. Bertan, batetik, gaur egungo hezkuntzaren eskakizun curricular eta jarraitu beharreko ildo nagusiak jasotzen dira. Bestetik, Praxiologia Motorren zientziak proposatzen duen domeinu motorren zehaztapena egiten da; eta ondoren jorratzen den adimen emozional eta hezkuntza emozional alorrekin uztartu egiten dira amaierako justifikazioaren atalean.

Esku-hartze baten diseinuaren beharra eta pertinentzia justifikatuta, bete – betean proposamen didaktikoarekin sartzen da. Bigarren atal nagusi honetan, beraz, proposamenaren helburuak definitu ostean, Unitate Didaktiko batek eduki beharreko osagaiak biltzen dira; testuingurua, azalpen orokorra, oinarrizko gaitasunak, etapako helburuak, edukiak, sekuentzia didaktikoa eta ebaluazioa.

Amaitzeko, lanak gogoetak, hausnarketak eta etorkizunari begira hobekuntza proposamenak eta ikerketa ildo berri proposamenak biltzen ditu ondorioei dagokion atalean.

GAKO – HITZAK: adimen emozionala, Heziketa Fisikoa, Praxiologia Motorra, Lehen Hezkuntza, unitate didaktikoa.

AURKIBIDEA

1. MARKO TEORIKOA	4
1.1. XXI MENDEKO HEZKUNTZA	4
1.1.1. HEZKUNTZAREN BILAKAERA CURRICULARRA.....	5
1.1.2. XXI. MENDEKO ESKOLA BERRITZAILEAK.....	9
1.2. JOKABIDE MOTORRAK: HEZIKETA FISIKOAREN ABIAPUNTU	10
1.2.1. GORPUTZ HEZKUNTZATIK HEZIKETA FISIKO MODERNORA.....	10
1.2.2. EMOZIOAK ETA JOKABIDE MOTORRAK: EMORREGULAZIOA	11
1.2.3. AKZIO MOTORREN DOMEINUAK	12
1.2.3.1. DOMEINU PSIKOMOTORRAK.....	13
1.2.3.2. DOMEINU SOZIOMOTORRAK.....	14
1.3. ADIMEN EMOZIONALA	17
1.3.1. ADIMEN INTRAPERTSONALA	19
1.3.2. ADIMEN INTERPERTSONALA.....	20
1.4. HEZKUNTZA EMOZIONALA	21
1.5. JUSTIFIKAZIOA	24
2. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	27
2.1. HELBURUAK	27
2.2. TESTUINGURUA	27
2.3. AZALPEN OROKORRA	28
2.4. OINARRIZKO GAITASUNAK	28
2.5. ETAPAKO HELBURUAK	29
2.6. EDUKIAK	30
2.7. SEKUENTZIA DIDAKTIKOA	31
2.8. EBALUAZIOA	33
2.8.1. EBALUAZIO IRIZPIDE ETA LORPEN – MAILAREN ADIERAZLEAK..	33
2.8.2. IKASLEAREN EBALUAZIOA.....	34
2.8.3. IRAKASLEAREN ETA PROPOSAMENAREN EBALUAZIOA.....	35
3. ONDORIO ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK	35
4. ERREFERENTZIAK	38
5. ERANSKINAK	41
5.1. ERANSKINA: SEKUENTZIA DIDAKTIKOAN LANTZEN DIREN GAITASUNAK	41

5.2. ERANSKINA: JARDUEREN ZEHAZTAPENA	45
5.3. ERANSKINA: IRAKASLEAK GOGOETA BULTZATZEKO GIDOI LAGUNGARRIA.....	56
5.4. ERANSKINA: JARDUERA SOZIOMOTORRAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA.....	57
5.5. ERANSKINA: JARDUERA PSIKOMOTORRAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA.....	58
5.6. ERANSKINA: IKASLEAREN EBALUAZIORAKO BEHAKETA FITXA.....	59
5.7. ERANSKINA: IRAKASLEAREN ETA PROPOSAMENAREN AUTOEBALUAZIOA	60

1. MARKO TEORIKOA

Marko teoriko honetan lanaren oinarri teoriko garrantzitsuenak bildu eta finkatzen dira. Lehenik eta behin, XXI. mendeko hezkuntzaren inguruko bilakaeraren eta eskakizun berrien ibilbide bat egiten da; non azpimarratzen den bereziki, curriculumaren bilakaera (Delors informetik hasita gure Autonomi Erkidegoko curriculum arte) eta ikaslea bere osotasunean ulertuta ikasketa – irakasketa prozesuaren zentroan kokatzearen garrantzia. Eskakizun berrietara egokitutako metodologiak aipatu ondoren, bete-betean sartzen da Praxiologia Motorrak proposatu eta eskaintzen duen “jokabide motorretan” oinarritutako “Heziketa Fisiko” garaikidera. Bertan azaltzen den moduan, jarduera motorren barne logikaren parte hartzaileekiko harremanen irizpidea erabiliz domeinu psikomotorrean eta sozomotorrean bereizten diren domeinuetan sailkatu egiten dira jarduerak; bide ematen duena marko teorikoaren amaieran jasotzen den adimen emozionalaren osagai nagusiak garatzeko.

1.1. XXI MENDEKO HEZKUNTZA

Azken hamarkadetan Europak bizi izan dituen garapen eta bilakaera politiko, ekonomiko eta sozial sakonen eraginez, hezkuntza ulertzeko modua erabat eraldatu da eta, ondorioz, egun, hezkuntzak duen xede nagusia gizartekotze prozesuan etorkizuneko erabateko hiritar zoriontsu eta ahaldunak sortzea da.

Hori lortzeko, jarraian sakon aztertuko den bezala, Delors et al., (1996) “*La educación encierra un tesoro*” txostenetik hasita Euskal Autonomi Erkidegoko 236/2015 dekretura iritsi arte, hezkuntzaren egitura berriak ikaslea jartzen du sistemaren ardatzaren abiapuntutzat. Horren adierazgarri argia da, esaterako, Espainian indarrean dagoen 8/2013 Lege Organikoak, hezkuntzaren kalitatea hobetzera bideratua dagoenak, honakoa esaten duela bere hitzaurrearen lehenengo esaldian: “*Ikasleak dira hezkuntzaren muina eta arrazoia*” (LOMCE, 2013. 1.or).

Berrantolaketa honen eraginez, ikaslea bere ikasketa-irakasketa eta ebaluazioaren prozesuko agente aktibo eta arduraduna bilakatzeaz gainera, hezkuntzak haurra bere osotasunean kontutan hartzea bideratzen du, aintzat hartuz bere garapenean garrantzia duten ezaugarri bereizgarri guztiak, adimen emozionala barne hartzen duelarik.

1.1.1. HEZKUNTZAREN BILAKAERA CURRICULARRA

1.1.1.1. DELORS TXOSTENETIK - EUROPAR PARLAMENTUKO PROPOSAMENERA ARTE

Aipaturiko eraldaketa eta eskakizun berri honen aurrean sortzen den panoramaren ardura hartuz, UNESCO-k eskatuta, Delors-ek 1996. urtean “*La educación encierra un tesoro*” txostena argitaratzen du. Bertan, gaur erabiltzen ditugun konpetentzien lehen aztarna topatu daiteke; izan ere, XXI. mendeko hezkuntzak oinarritzat hartu behar dituen 4 ardatz aurkeztu ditu. Hauek, “ezagutzen ikasi”, “egiten ikasi”, “izaten ikasi” eta “elkarrekin bizitzen ikasi” dira eta argi uzten dute ikasleen garapen integralak hezkuntzan duen garrantzi nagusia (Delors et al., 1996). Azken bi ardatz hauek erabateko garrantzia dute ikaslearen garapen pertsonal eta emozionalean, erreferentzia zuzena egiten baitiote adimen intrapertsonalari eta adimen interpertsonalari hurrenez hurren.

Txosten horren “oinarrizko trebetasunak” erreferentziatzen harturik eta moldaketak eginez, Europar Parlamentuak, 2006. urtean, “oinarrizko konpetentzia” izenarekin ezagutzen diren 8 konpetentzia definitzen ditu. Hauek, honakoak dira

- Ama hizkuntzan komunikazioa.
- Atzerriko hizkuntzan komunikazioa.
- Konpetentzia digitala.
- Matematika, zientzia eta teknologia konpetentzia.
- Kultura-kontzientzia eta adierazpena.
- Ikasten ikasteko konpetentzia.
- Ekimena eta ekintzaile-espirtua konpetentzia
- Konpetentzia interpertsonal eta zibikoa.

1.1.1.2. ESPAINIAR ESTATU MAILAN: LOE (2006), LOMCE (2013) ETA KONSTITUZIOA

Aurreko atalean aipaturiko konpetentzia horien agerpena, abiapuntua izango da, Espainia estatu mailan 2006. urtean Hezkuntzari buruzko Lege Organikoarekin (2006) lehenik (“LOE”, izenaz ezaguna dena) eta 2013. urtean osatutako Hezkuntzaren kalitatea hobetzeko Lege Organikoarekin ondoren (“LOMCE” izenaz ezagutzen dena) garatzen diren eta ikasleak bere osotasunean aintzat hartzen dituzten gaitasunentzat.

XXI. mende hasieran Espainiako kongresuak onartutako bi lege organiko hauek indarrean dira, bigarrenak lehenengoa moldatzen eta osatzen duelarik.

Lehenengoan, LOE-n hain zuzen, agertzen dira lehen aldiz konpetentziak gure estatuan. Bertan garatu beharreko oinarrizko 8 gaitasun definitzen dira (ikus 1.koadroa). Bigarrenak berriz, LOMCE-k, aurreko legea partzialki moldatu egiten du. Esanguratsuena den aldaketa oinarrizko gaitasunak 8 izatetik 7 izatera pasatzen direla da (ikus 1.koadroa).

1. KOADROA:

LOE eta LOMCE konpetentzien alderaketa.

ONARRIZKO KONPETENTZIAK	
LOE (2006)	LOMCE (2013)
1. Hizkuntza – komunikazioa.	1. Hizkuntza komunikazioa
2. Matematika konpetentzia.	2. Konpetentzia matematikoa eta zientzietako teknologiarako konpetentziak.
3. Ingurune fisikoaren ezaguera.	3. Konpetentzia digitala.
4. Informazioa tratatzeko konpetentzia eta konpetentzia digitala.	4. Ikasten ikastea.
5. Ikasten ikasteko konpetentzia.	5. Gizarterako konpetentziak eta konpetentzia zibikoak.
6. Gizarterako eta herritartasunerako konpetentzia.	6. Ekimena eta ekintzaile – espiritua.
7. Autonomia eta gizarte – ekimena.	7. Kultura – kontzientzia eta adierazpena.
8. Giza- eta arte- kulturarako konpetentzia.	

Bi legeek, bestela ezean, ikaslea jartzen dute ikasketa – irakasketa prozesuaren erdigune bezala eta irakaslearen eginkizuna izango da konpetentzia horien gauzatzearen bidez ikaslearen adimen anitzen garapena lortzea eta sustatzea. Bi lege organiko hauetan, lan honen garrantzia azpimarratzen duten zenbait pasarte jasotzen dira jarraian.

LOE-rekin (2006) hasiz, ikaslearen garapen integralean hezkuntzak duen garrantzia azpimarratzen du bere hitzaurrearen lehenengo paragrafoan honakoa aipatzen duenean: *“Hezkuntza bide egokiena da gazteen nortasuna eraikitzeko, gaitasunak ahalik eta gehien garatzeko, norberaren identitatea osatzeko eta errealitatearen ulermena taxutzeko, hori guztia ezagutzazko dimentsioa, afektiboa eta axiologikoa bateratuta”* (LOE, 2006, 4.or). Gainera, hitzaurrean aurrera jarraituz funtsezko printzipioak garatzen dituenean, honakoa ere biltzen du: *“Herritar guztiek beren gaitasun indibidual, sozial, intelektual, kultural eta emozional guztiak ahalik eta gehien gara ditzaten lortu nahi da eta, horretarako, beren premietara egokitutako kalitateko hezkuntza jaso behar dute”* (LOE, 2006, 6.or).

LOMCE-k (2013), bestalde, ikasleekiko ardura bera jasotzen du bere hitzaurreko lehenengo paragrafoan honakoa dioenean: *“Ikasleak dira hezkuntzaren muina eta*

arrazoia. Eskolan, ikasketaren helburua da pertsona autonomoak, kritikoak eta nor bere pentsaerarekikoak prestatzea. Ikasle guztiek dute amets bat, gazte guztiek dute talentua. Pertsonak eta euren talentuak dira herrialde gisa daukagun elementurik baliotsuena” (LOMCE, 2013, 1.or).

Bi lege hauek diotena beraz, Europatik markatutako ildo berdina jarraitzeaz gainera, bat egiten du, 1978ko Espainiar Konstituzioak 27.2 artikuluan zehazten duenarekin: *“Hezkuntzak, helburu bezala du, giza nortasunaren aurreramendu osoa, bizikidetasun printzipio demokratikoak errespetatuz eta baita behin-behineko eskubide eta askatasunak ere.”*

1.1.1.3. EUSKAL AUTONOMI ERKIDEGO MAILAN: 236/2015 DEKRETUA

Konkrezio curricularrri jarraiki eta aurretik aipatutako legeen irizpideak oinarritzat harturik, Euskal Autonomi Erkidegoaren lurraldearen behar eta baldintza konkretuei erantzuna ematen dien legea 236/2015 dekretua da; Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena hain zuzen.

Honetan ere, ikaslea hezkuntza egituraren eta ikasketa prozesuaren bizkarrezur gisa kokatzeaz gainera, aipu ugari topa daitezke ikaslearen nortasun eta garapen integralari erreferentzia egiten diotenak. Esanguratsuenak, Dekretuaren xedapen orokorren bigarren artikuluari dagokion oinarrizko hezkuntzaren irizpide orokorren barruan aurkitzen dira eta honako hiru hauek dira:

- b) *“Oinarrizko Hezkuntza da gazteak ... gizartean txerta daitezen, modu aktiboan, kritikoan eta arduratsuan parte hartuz eta beren nortasuna osoki garatuz” (236/2015 dekretua, 7-8.or).*
- d) *“Oinarrizko Hezkuntza, derrigorrezkoa izanik, eskola-komunitate guztiari dago zuzenduta, eta orientabidea ematen du garapen pertsonalean, familiarrean, soziokulturalean, akademikoan eta profesionalean. Oinarrizko Hezkuntzaren ikasleen potentzialtasun guztiak garatzen lagundu behar du, haietako bakoitzaren ahalmenei erreparatuta” (236/2015 dekretua, 8.or).*
- i) *“... Hezkuntza Proiektuak sustatuko ditu –... garapen emozionala,...”(236/2015 dekretua, 8.or).*

Bestalde, gaitasunei dagokionez, dekretuak bi motatako kompetentziak bereizten ditu, batetik irakasgai guztietan garatu beharreko oinarrizko zehar kompetentziak eta bestetik, diziplina barruko oinarrizko kompetentziak (ikus 2. Koadroa).

2. KOADROA:

236/2015 Dekretuaren kompetentziak.

OINARRIZKO ZEHAR KONPETENTZIAK	DIZIPLINA BARRUKO OINARRIZKO KONPETENTZIAK
1. Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia.	1. Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako kompetentzia.
2. Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.	2. Matematikarako kompetentzia.
3. Elkarbizitzarako kompetentzia.	3. Zientziarako kompetentzia.
4. Ekimenerako eta ekiteko espiriturako kompetentzia.	4. Teknologiarako kompetentzia.
5. Izaten ikasteko kompetentzia.	5. Kompetentzia sozial eta zibikoa.
	6. Arterako kompetentzia
	7. Kompetentzia motorra.

Oinarrizko zehar kompetentzien barruan, lan honen gaiarekiko lotura zuzena egiten dutenak *elkarbizitzarako kompetentzia* eta *izaten ikasteko kompetentziak* dira. Lehenengoa, *“Pertsonen arteko, taldeko eta komunitateko egoeretan elkarrekikotasunez parte hartzea, eta norberari aitortutako eskubideak eta betebeharrak besteri aitortzea, norberaren zein guztion ongirako”* bezala definitzen da (236/2015 dekretua, 11.or). Bigarrena, berriz, *“bizitzan zehar agertzen diren sentimendu, pentsamendu eta ekintza pertsonalez gogoeta egitea eta haien sendotzea edo egokitzea, haien gaineko balorazioaren arabera, bere burua etengabe hobetuz pertsona osorik errealizatzeko”* bezala azaltzen da” (236/2015 dekretua, 11.or).

Arreta bereziki Gorputz Hezkuntzaren irakasgaiari dagokion diziplina barruko oinarrizko kompetentzien barruan kokatzen den kompetentzia motorrean ipiniz, ikasgaiak ikaslearen garapen integralean duen garrantzia azpimarratzeaz gain, kompetentzia honek aurretik aipatutako bi oinarrizko zehar kompetentzia horietan duen pisua jasotzen da:

- Elkarbizitzarako kompetentzia Gorputz Hezkuntzaren ikasgaiaren barnean:
“Balioetan hezte laguntzen du Gorputz Hezkuntzak, harremanak kontrolatzeko gizarte trebetasunak eskuratzen irakasten baitigu; era berean, elkarlanerako, lankidetzarako eta bizikidetzarako jarraibideak ematen dizkigu, eta horiek guztiak egokiak dira, bai hezkidetzara eta genero berdintasuna lantzeko, bai gatazkak arrazoien bidez eta bide baketsuetatik konpontzen trebatzeko.” (236/2015 dekretua, 145.or).
- Norbera izaten ikasteko kompetentzia Gorputz Hezkuntzaren irakasgaiaren barnean:
“Adimen emozionala garatzeko aukera handiak ematen ditu ikaskuntza arlo honek. Eguneroko bizitzako egoerak antzezteko aukera ematen digu jolasaren

testuinguruak, eta antzeztean bizi dituen egoera askotarikoen bidez, emozioak eta portaera motorra autoerregulatzeko aukera izango du ikasleak, baita errealitate-oinarri doituak izango duen auto-kontzeptua eta auto-estimua lantzeko ere. Era berean, auto-kontzientzia, auto-kontrola, motibazioa, empatia eta harremanen kontrola landuko ditu, funtsezko direnak gure nortasuna modu harmonikoan eta orekatuan garatzeko” (236/2015 dekretua, 145.or).

1.1.2. XXI. MENDEKO ESKOLA BERRITZAILEAK

Aipaturiko gizarte eskakizun berri horren ondorioz sortutako hezkuntza sistema berritzailea proposatzen duen lege guzti horien baldintzak xehetasun handiarekin deskribatzen diren arren, ez da inon egiten horiek garatzen dituen metodologia baten aldeko apustu argirik. Hori dela eta, zentro bakoitzaren eskuetan geratzen da baten edo bestearen aldeko erabakia.

Egoera berri honen aurrean, exigentzia berriei erantzuna emateko xedez, XXI. mendeko eskola benetan berritzailea izan behar du (Gerver, 2012). Horretarako, hezkuntza sistemaren berrantolaketa bat bilatu behar da, non ikaslea bere osotasunean ulertuta, bere nahi, behar, kezka, emozio,...ekin, hezkuntzaren ikasketa-irakasketa prozesuaren erdigune, zentro eta ardatz bilakatu behar den.

Egoera berri honetatik abiatu sortu dira azkenaldian berritzaileak eta aktiboak kontsideratzen diren metodologia ugari; honakoak dira besteak beste esanguratsuenak:

- **Ikasketa kooperatiboa:** 5 – 6 kide-talde txiki eta heterogeneotan oinarritutako hezkuntza metodologia bat da. Bertan, ikasleek elkarrekin lan egiten dute beraien eta bere kideen ikasketa-irakasketa prozesua eta baita ebaluazio prozesua ere hobetzeko helburuarekin (Velázquez, 2010).
- **Proiektu bidezko ikasketa:** Ikasleen jaki-min eta interesetatik sortutako proiektuak ikasketa-irakasketa prozesuaren abiapuntutzat jartzen duen metodologia da. Ikuspuntu honetatik, umearen inplikazioa eta parte hartzea proiektuaren planteamendu, diseinu eta jarraipenean ezinbestekoa da. Ikasleen interesetatik sortzen direnez proiektuak, eurak dira bertako ikerketa gidatu, gorpuzten eta ebaluatzen dutenak (Martí, Heydrich, Rojas eta Hernández, 2010).
- **Arazoetan oinarritutako metodologiak:** Problema eta arazoak ezagutza berrien eskurapena eta barnerapenarentzako abiapuntu gisa erabiltzea oinarri duen ikasketa metodologia da (Barrows, 1986). Ikasketa metodologia honetan,

ikasleak taldeka egiten dute lan eta eurak dira ikasketa autodirigituaren bidez, informazio berria eskuratzen dutenak (Morales eta Landa, 2004).

Horiek guztiak, zera dute komunean; ikasleak ikasketaren abiapuntua izateaz aparte, euren parte hartzea aktiboa da guztietan.

1.2. JOKABIDE MOTORRAK: HEZIKETA FISIKOAREN ABIAPUNTU

1.2.1. GORPUTZ HEZKUNTZATIK HEZIKETA FISIKO MODERNORA

Antzinako Greziar garaitik aurreko mendera arte, Hezkuntzak orokorrean eta Gorputz Hezkuntzak bereziki oinarri eduki duen ikuspegi dualistak, non arima eta gorputza ezberdin landu eta garatu izan dituen, trabak jarri ditu irakasgai garrantzitsu honen bilakaeran (Dugas eta During, 2006).

XIX. mende erdian egondako motrizista ugari, Geroges Demeney buruan zegoela, gorputzaren “mugimendua” kontsideratu izan dute Gorputz Hezkuntzaren definizioaren abiapuntua (Parlebas, 1996). Ildo berdina jarraiturik, XX. mendearan amaieran, 1971. urtean hain zuzen, psikomotrizitatean aditua eta erreferente bilakatu zen Jean Le Boulch-ek argitaratutako “*Hacia una ciencia del movimiento humano: introducción a la psicokinética*” izeneko liburuan, beste behin, Gorputz Hezkuntzari egokitzen zitzaion mugimenduaren bidezko gorputzaren lanketa soila, ulerturik hau desplazatzeko gaitasuna duen makina biomekaniko gisa. Hori guztia dela eta, orain dela belaunaldi gutxi batzuk arte ulertu izan da irakasgaia mugimendu abstraktuan oinarritutako pedagogia bezala (Dugas eta During, 2006).

“Praxiologia Motorra” izeneko zientziaren agerpenaren eta Gorputz Hezkuntzan duen aplikazioaren eraginez, gainditu egiten da aurretiko ikuspegi dualista; izan ere, gorputz-makina irakasgaiaren ardatz izatetik, pertsona bere osotasunean ulertua izatera pasatzen da (Lagardera, 2004). Bestela esanda, arreta ikaslearen mugimenduan jartzetik, mugimenduan dagoen ikaslearen jartzera pasatzen da (Parlebas, 1996). Honela definitzen da Praxiologia Motorraren kontzeptua: “*Akzio motorraren zientzia da eta bere baldintzak, funtzionamendu erak eta garapenaren emaitza aztertzea da bere funtzionamendua.*” (Parlebas, 2012, 354 or.). Ikasleek praktikan jartzen dituzten jarduera motor bakoitzak, bere barne logikak sortutako egoera motorraren araberrako akzio motor ezberdinak sustatuko ditu eta horregatik ikasleek era bateko edo besteko jokabide motorrak garatuko dituzte (Lagardera, 2004).

Jokabide motor hauek, akzio motorren barne logikaren arabera beranduago azalduko diren domeinu motorretan antolatuko dira eta horietan sortzen diren jokabide motorrez baliatuko da irakaslea bere irakasgaia antolatu eta egituratzeko. Hori dela eta, Parlebasek (2012) irakasgaia “*jokabide motorren pedagogia*” bezala definitzen du.

Jokabide motorra, eta ez gorputz mekanizista, irakasgaiaren funtsa bilakatzen den momentutik, pertsona bere osotasunean irakasgaiaren zentro bilakatzera pasatzen da. Horrela, ikuspegi honetatik, Gorputz Hezkuntzak arreta ikasten eta parte hartzen duen pertsonarengan jartzen du (Alonso, Lagardera, Lavega eta Etxebeste, 2018; Lagardera eta Lavega, 2011); ulertuta pertsona dimentsio emozional, kognitibo, adierazpen eta erlazionalak dituen adimen sistema gisa (Martínez, 1986, 1998).

Kontzepzio aldaketa honen eraginez, Martínez de Santos-ek eta Oiarbide-k (2016), Euskal Autonomi Erkidegoko curriculum-ari hobekien egokitzen zaion eta irakasgai honi Gorputz Hezkuntzaren izendapena gainditzen duen “Heziketa Fisikoa” hobesten eta proposatzen dute. Izan ere, gorputza ez da hezten baizik eta hazi egiten da; hezten dena ikaslea da, pertsona.

Hori guztia dela eta, Praxiologia Motorrak eskaintzen duen ikuspuntu honi esker; alde batetik, aurrerantzean Martínez de Santos-ek eta Oiarbide-k hobetsitako “Heziketa Fisikoa” kontzeptua erabiliko da; eta, bestetik, pedagogia aktiboa, esanguratsua, holistikoa eta benetan berritzailea den irakasgaia lortzen da, erantzuna emango diona XXI. mendeko biztanleriaren beharrei (Alonso eta al., 2018; Lagardera eta Lavega, 2011).

1.2.2. EMOZIOAK ETA JOKABIDE MOTORRAK: EMORREGULAZIOA

Emozioak estimuluz betetako ingurune naturalean bizitzearen ondorioz gizabanakoaren ongizatea eta biziraupena bermatzen duten erreakzioak eta erantzunak dira; horregatik, bai animalien bai gizakien bizitzaren funtsezko bizi erregulatzailer mekanismoak dira (Alonso et al., 2018; Lagardera eta Lavega, 2011). Bestela esanda, pertsonari gerta dakiokkeen edozein gertakariren aurrean aktibo eta erne mantentzeko elementuak dira emozioak (Alonso et al., 2018; Lagardera eta Lavega, 2011). Hori dela eta, alerta seinale hauen aurrean, emozioek beti nolabaiteko akzioak edo erreakzioak eragiten dute pertsonengan eta beraz, ez dira existitzen akzio edo erreakziorik ez duten emoziorik (Damasio, 2010). Hori guztia esanda, ondorio gisa, emozioa giza organismoa ekintzara bideratzen duen deskarga bezala kontsidera daiteke (Lagardera eta Lavega, 2011), argi utziz bi kontzeptu hauen artean dagoen

lotura estua. Jolastean ekintzak bideratzen dira eta ekintzak lotuta daude beti emozioekin; eta alderantziz ere, emozio guztiek era bateko eta besteko akzioak eragiten dituzte (Lagardera eta Lavega, 2011).

Emorregulazioa, emozioen autorregulazio prozesua, gizarte garaikideko hezkuntzaren sistemaren zati garrantzitsu bat izan behar du; baina honen presentzia bereziki garrantzitsua da jokabide motorrean oinarritutako hezkuntza batean (Parlebas, 2012). Orain dela hamarkada batzuetatik, zenbait autorek, azpimarratu egiten dute Heziketa Fisikoan emozioek duten transzendentzia, hauek jokabide motorren osagai banaezin bezala definitzen dituztelarik (Lagardera eta Lavega, 2011; Parlebas, 2003, 2012).

Egoera motor ezberdinek, ikasleei espaziozko, denborazko, harremanezko.. pertzepzio ezberdinak eragiten dizkienez, erabaki motor ezberdinak hartzera bideratzen ditu eta horiek lotura zuzena dute norbanakoaren bizipen emozional eta afektiboekin (Alonso et al., 2018). Jokabide motor ezberdinak bizitzera bideratuko dituzten egoera motor horietan, beraz, norberaren esperientzia emozionala ezberdina izango da. Hori dela eta, emorregulazioaz hitz egiterakoan ezinbestekoa da jokabide motorrak kontutan hartzea, izan ere, egoera motor bakoitzaren barne logikaren arabera, domeinuen sortzen duten sailkapenaren arabera, era bateko edo besteko bizipen pertsonalak eragingo ditu (Alonso eta al., 2018).

Hori guztia esanik, jarraian azalduko diren akzio motorren domeinuetan antolatutako jokabide motorrean oinarritutako Heziketa Fisikoak ez du soilik jokalariaire parte hartze fisikoan eragiten, baizik eta norbanakoaren emozioetan, sentimenduetan eta bereziki pertsonaren izakeran. Domeinuak, aztertuko den bezala, aparteko erremintak dira, bakoitzak esperientzia motor eta beraz emozioen bizipen intentsitate ezberdinak bultzatzen baitituzte. Horregatik, horiek ezagutzea ezinbestekoa izango da, irakasleak, domeinuetan eta beraz jokabide motorretan antolatutako hezkuntza programa antolatzeko, erabakiak hartzeko eta pertsonen garapen integrala ahalik eta egokien garatzeko (Lavega, Filella, Agulló, Soldevila, eta March, 2011).

1.2.3. AKZIO MOTORREN DOMEINUAK

Pierre Parlebas-ek akzio motorren oinarritutako Praxiologia Motorraren zientziarekin egiten duen ekarpenari esker, jakina da edozein egoera motorrak (joko motorrak, kirolak, dantzak edota joko tradizionalak) parte hartzaileetan eragiten eta sorrarazten duten jokabide motor guztiak horien barne logikaren arabera direla (Alonso et al., 2018). Barne logika, Parlebas-ek bere hiztegian definitzen duen arabera

“egoera motorren eta hauek akzio motorretan eragindako ondorioen ezaugarri garrantzitsuen sistema” da (Parlebas, 2012, 302 or.). Ezaugarri horiek dira, jokoei identitatea ematen dietenak (Lavega et al., 2011).

Sistema horiek, egoera motor horietan sortzen diren akzio motor ezberdinak kritikotasunez antolatzeke erabiltzen dira; izan ere, joko motor bakoitzak dituen barne logikaren elementu edo ezaugarrien konbinazioetatik (harremana, espazioa, denbora eta materiala), parte-hartzailearen inplikazioa ezberdina izango da (Lagardera eta Lavega, 2003). Ondorioz, araudiak edo kontratu ludomotorrak garatuko dituzten esperientzia motorrak eta praktikan jarriko dituzten jokabide motorrak ezberdinak izango dira joko batean edo bestean (Lagardera, 2004).

Barne logikaren ezaugarri edo osagai nagusien arabera egoera motor bakoitzak bultzatzen dituen jokabide motorrak sailkatzera bideraturik, dominanteenak, pertinenteenak edo nagusienak diren ezaugarriak erabiltzen dira domeinuak izeneko sailkapenak antolatzeke (Lagardera eta Lavega, 2003). Domeinuak beraz, barne logikaren barnean garrantzitsuenak diren ezaugarriak elkar banatzen dituzten jarduera motak dira eta hauek benetako talismanak bilakatzen dira jokabide motorretan antolatutako hezkuntza antolatzeke (Alonso et al., 2018).

Domeinuak antolatzeke erabiltzen diren osagai edo irizpide nagusiak, aurretik aipatu bezala, parte hartzaileen arteko harremanak, ingurune fisikoak edo espazioak sortutako ziurgabetasuna, denbora eta materialak dira. Lan honetan, parte hartzaileekiko harremanek eragiten duten interakzio motorrean jarriko da arreta, izan ere, horietako bakoitzaren barne logikak, parte hartzaileen nortasun eta pertsonalitatearen ezaugarri zehatzak aktibatuko, landu eta garatuko ditu (Lavega et al., 2011) bat datozenak adimen emozionalaren osagai diren adimen intrapertsonal eta adimen interpertsonalarekin.

Parte – hartzaileekiko sortzen diren bi multzo edo domeinu handiak: jarduera psikomotorrak eta jarduera soziomotorrak dira. Azken honen barruan, kooperazio hutsekoak, oposizio hutsekoak eta kooperazio-oposiziozkoak ezberdintzen direlarik.

1.2.3.1. DOMEINU PSIKOMOTORRAK

Domeinu psikomotorrean kokatzen diren joko eta egoera psikomotorren barne logikaren ezaugarri nagusia, parte hartzaileen harremanen ikuspuntutik beti ere, jokalarien ekintzetan kide edo arerioek eragindako interakzio motorrik ez dagoela da (Lavega et al., 2011). Hori dela eta, hauetan ematen diren egoera motorrek ez dute komunikazio motorrik eragiten (Parlebas, 2012). Domeinu honetan sailka daitezkeen

jarduerak besteak beste, jaurtiketak, jauziak, lasterketak, bakarrik egiten diren adierazpeneko jarduerak, eskia, parkour-a, gimnasia suekoa eta eskolan egiten diren proba fisikoak dira. Horiek guztiak, komunean dute denek automatizatutako estereotipo motorrak garatzen dituztela (Miralles, Filella, eta Lavega, 2017) barne logikaren baitan kokatzen den inguruneak sortarazitako zailtasun edo erronka baten eraginez (Parlebas, 2012). Domeinu honetan sailkatutako jarduera psikomotorrek adimen psikomotorra garatzen dute, ulertuta hau, *“egoera psikomotorretan jokatzeko ari den jokalariek erabakiak hatzeko duen gaitasun kognitibo”* bezala (Parlebas, 2012, 265 or.).

Ezinbestekoak dira era honetako jarduerak garatzea jarraian zerrendatuko diren norbanakoaren nortasunaren alor ezberdinen garapenean zuzenean eragiten baitute (Alonso et al., 2018; Lavega et al., 2011; Lavega, Araújo, eta Jaqueira, 2013; Miralles et al., 2017):

- Norbanakoaren eraginkortasuna, indar fisikoaren neurketa, auto-aurkikuntza eta gorputzaren ezagutza eskatzen eta bultzatzen dituzte.
- Arreta guztia norbanakoan jartzen denez, estereotipo motorren automatizazioak garatzen dira.
- Norberaren indar guneak, ahalmenak eta bertuteak alde batetik eta ahulguneak, gabeziak eta hutsuneak bestetik ezagutzeko baliogarriak dira.
- Ingurune fisikoak sortutako zailtasunei aurre egiteko etengabeko erabaki hartzeak ematen dira parte hartzen, pentsatzen eta sentitzen duten pertsonengan: distantziak estimatzen eta beharrezkoa izango den akzio muskularra ebaluatzen besteak beste.
- Jokalarien autonomia garatzen dute.
- Hauen bidez norbanakoaren asebetetze edo gogobetetze maila handitu egiten da, sentimendu eta emozio positiboak bultzatzen dituelarik eta negatiboak gutxitzen dituelarik.
- Norbanakoaren ongizate egoera subjektiboetan eragin positiboa sortzen dute.

1.2.3.2. DOMEINU SOZIOMOTORRAK

Domeinu honen barnean ematen diren egoera soziomotorretako bereizgarri nagusia parte hartzaileen interakzio motorra da. Interakzio hauetan ematen den parte hartzaileen harremana barne logikak zehazten duen harreman motaren arabera izango da; hori dela eta, kidesun hutseko parte hartzea duten jarduerak, kooperaziozko jarduerak alegia, parte hartzaileen komunikazioa sustatuko dute; aurkaritza hutseko erlazioa duten arerioen arteko harremana, oposiziozko jarduerak

esaterako, kontra-komunikazioa bultzatuko dute; eta azkenik, kooperazio-opozisiozko jardueretan ematen diren kidetasun eta areriozko jardueretan bai komunikazioa bai kontra-komunikazioa landuko dira (Parlebas, 2012). Domeinu honetan sailkatutako jarduerak adimen soziomotorra garatzen dute, ulertuta hau *“egoera soziomotorretan etengabeko interakzioan dauden parte-hartzaileek erabakiak hartzeko duten gaitasun kognitibo”* bezala (Parlebas, 2012, 266 or.).

Domeinu honetako jarduerak, orokorrean, oso tresna egokiak dira norbanakoarekin adimen interperpersonalarekin zerikusia duten honako alorrak garatzeko (Alonso eta al., 2018; Lagardera eta Lavega, 2011):

- Komunikazio eta kontra-komunikazio egoerak biltzen dituen jarduerak direnez, adimen emozionalari estuki loturiko adimen soziala garatzen da.
- Parte hartzaileek energia guztia kideen zerbitzura jartzen, taldekideek eskainitako laguntza jasotzen ikasten eta taldekideen arteko solidaritatearen garatzen, harreman afektiboak eta estuak lantzen dira eta ondorioz baita erlazio interperpersonal positiboak ere.
- Jarduera soziomotorrek era positibo batean estimulatu egiten dute parte hartzaileen arteko hartu - emana, trukea eta kontaktua.
- Oso erabilgarriak dira emozioen eta sentipenen sozializazio eta elkar banaketarako.
- Jarduera hauetan ziurgabetasuna kide eta arerioen ekintzetatik dator eta, beraz, sortzen diren egoera ezberdinetara moldatzeko egokitzapen gaitasuna garatzen da.

1.2.3.2.1. KOOPERAZIO EDO LANKIDETZA HUTSEKOAK

Kooperazioa edota lankidetzaren oinarri duten jardueren mota hauek, kideak diren parte hartzaileek elkarren artean lagundu egiten diren egoeratan jartzen dituzte helburu komun bat lortzeko (Lavega et al., 2011). Helburu honen lorpen egokirako, taldekideen arteko komunikazioa ahalik eta emankorra izan behar du (Parlebas, 2012). Hauen barnean kokatzen dira, besteak beste, arrauna, bikoteko dantzak eta erronka kooperatiboak (Lavega et al., 2011).

Jardueren mota hauek oso egokiak dira besteak beste (Alonso eta al., 2018; Lavega et al., 2011; Lavega, et al, 2013; Miralles et al., 2017):

- Kideen arteko errespetuzko elkarriketa sozial eta talde hitzarmen, erabaki edo paktuak garatzeko.

- Solidaritatea, kooperazioa, lankidetzeta, enpatia, sakrifizioa, eskuzabaltasuna eta iritzi ezberdineko ikuspuntuak errespetatzera bultzatzeko.
- Talde baten barruko erlazio positiboak garatzeko.
- Talde bizipen aberasgarriak lortzeko.
- Parte hartzaileak bakarrik zein ingurukoekin, armonian eta bakean, ongizatean eta orekan hezteko.

1.2.3.2.2. OPOSIZIO EDO AURKARITZA HUTSEKOAK

Kontrako interes edo helburua duten aurkarien arteko oposizioan oinarritzen diren joko motorrak sailkatzen dira oposizio edo aurkaritza hutseko jarduera moten barruan (Lavega et al., 2011). Hauetan, jokalariek beren intentzioak ezkutatu behar dituzte euren aurkariak deszifra ez ditzaten eta ondorioz ekintzetara aurreratu ez daitezen; eta alderantziz, hori egiten duten bitartean, aurkariaren intentzioak asmatu behar dituzte zifratu dituzten keinuak interpretatuz, haien ekintzetara aurre hartzeko helburuarekin. Horregatik, hauetan, kontra-komunikazio egoerak etengabeak dira (Parlebas, 2012). Jarduera mota hauen barruan harrapaketa jolasak, borroka jolasak edota buruz-buruko pilota partiduak topa daitezke.

Aurkaria gainditzeko helburua duten erronka hauetan, erlazio interpersonalen sistema oso bat jartzen da martxan eta oso egokiak suertatzen dira beraz (Alonso eta al., 2018; Lavega et al., 2011; Lavega, et al., 2013; Miralles et al., 2017):

- Aurkariak kodifikatutako seinaleen eta keinuen arabera erabakiak azkar hartzen trebatzeko.
- Kontra komunikazioak sortarazitako fintak, markajeak, desmarkeak,.. deskodifikatu eta interpretatzen ikasteko eta era berean norberarenak kodifikatu eta ezkutatu ahal izateko.
- Aurkariak sortutako arazoei aurre egiten ikasteko eta estrategiak planifikatu eta praktikan jartzeko.
- Segurtasuna, auto-kontzeptua eta parte hartzea suspertzeko.

1.2.3.2.3. KOOPERAZIO – OPOSIZIOZKOAK

Kooperazio – oposiziozko jarduerak talde berdina osatzen duten zenbait jokalarik, aurrean duten aurkako taldeari eginiko desafioak edota erronkak dira (Lavega et al., 2011). Hori dela eta, aurretik azaldutako komunikazio harremana emango da taldekideen artean eta kontra komunikazioa aurkako jokalariekin. Jarduera mota hauek askotan ezagutzen dira ohikoak diren “talde kirolak” bezala. Hala ere, domeinu

honetan, futbola, saskibaloia, boleibola,.. bezalako talde - kirolak sartzeaz gain tradizioetik jasotako joko-jolas ugari topa daitezke, adibide bat jartzearen “lapurrak eta poliziak”. Domeinu honetako joko motorrek kooperazio eta lankidetzakoen eta oposizio eta aurkaritzakoen ataletan azaldutako ezaugarriak konbinaturik biltzen ditu.

1.3. ADIMEN EMOZIONALA

Adimen emozionala ez da bat batean eta ustekabez sortu eta hedatu den kontzeptua, baizik eta aurrekari kontsidera daitezkeen faktore asko eta autore ezberdinak izan dira bere eklosioan eragin zuzena izan dutenak (Bisquerra, 2002).

Horietatik, esparru teoriko honetan lehen harritxoa jarri zuena Howard Gardner psikologoa izan zen. Autore honek, 1983. urtean plazaratu zuen Adimen Anitzen Teoria, adimen emozionalaren lehen aurrekari garrantzitsuenetakoa kontsideratzen dena; izan ere, “*Frames of mind: The theory of multiple intelligences*” liburuarekin lehen izan zen adimen emozionala, beste adimen mota batzuen artean, adimen intelektual – tradizioetik bereizten (Goleman, 2003). Autore honentzat adimena, “*Ingurune edo giro kultural batean edo gehiagotan erabilgarriak edota baliagarriak diren, arazoak konpondu edota produktuak sortzeko gaitasuna*” da (Gardner, 2001, 5.or).

Hasiera batean, bere 1983. urteko lehen edizioan zazpi adimen mota bereizten bazituen ere, bere hurrengo lanetan gaur egun bereizten diren zortzi adimen mota definitu zituen. Hauek, honakoak direlarik (Armstrong eta Gardner, 2017):

- *Adimen musikala*: forma musikalak hauteman, bereizi, eraldatu eta adierazteko gaitasuna.
- *Adimen linguistikoa*: ahoz edo idatziz, hitza eraginkortasunez erabiltzeko gaitasuna.
- *Adimen logiko-matematikoa*: zenbakiak era efizientean erabiltzeko eta arrazoitzeko gaitasuna.
- *Adimen espaziala*: zehaztasun handiz mundu espazioa hautemateko eta pertzepzio honen araberrako egiten diren transformazioak aurrera eramateko gaitasuna.
- *Adimen kinestesikoa*: gorputzaren domeinuaren bidez ideiak eta sentimenduak adierazteko eta eskuak erabiliz objektuak transformatzeko gaitasuna
- *Adimen naturalista*: inguruko fauna eta flora ezagutzeko eta sailkatzeko gaitasuna.

- *Adimen intrapertsonala*: auto-ezagutza eta ezagutza honen arabera jokatzeko norberak duen gaitasuna.
- *Adimen interpertsonalak*: beste pertsonen sentimenduak, emozioak, eta egoera animikoak hautemateko gaitasuna.

Aipaturiko, bi azken adimen hauek dira, intrapertsonala eta interpertsonala hain zuzen, norbanakoaren adimen pertsonala osatzen dutenak eta beraz adimen emozionalarekin lotura zuzena dutenak (Bisquerra, 2002; Goleman, 2003).

Adimen emozionalaren kontzeptua, ordea, ez zen 1990. urte arte, Peter Salovey eta John Mayer adituen eskutik, era formal batean agertu eta definitu. Autore hauen arabera adimen emozionala *“norberaren eta besteen emozioak ezagutu, kudeatu, bereizi eta era berean gure pentsaera eta jokabidea gidatzeko erabiltzen dugun gaitasuna edota ahalmena”* da (Salovey eta Mayer, 1990).

Esan bezala, kontzeptuaren agerpena Salovey eta Mayer psikologoek egindako lanari esker eman bazen ere; honen benetako hedapena, ezagupena eta garapena, Daniel Goleman-ek, 1995. urtean, argitaraturiko *“Emotional Intelligence”*, liburuari esker eman zen. Goleman-ek (1995), aurreko autoreek eskainitako esanahia osatu eta biribiltzen ahalegindu zen; gehitzen, berak kontsideratzen zuen kontzeptu zabal honi besteak beste; frustrazioen aurrean motibatze eta amore ez emateko trebetasuna, inpultsoak kontrolatzeko abilezia, aldarte aldaketak menperatzeko gaitasuna eta ezbeharren aurrean pentsatzeko eta enpatia eta esperantza garatzeko kapazitateak. Best seller-a izatera iritsi zen liburu horretan, adimen emozionala honela definitzen da: *“beste fakultate guztietan lortutako domeinu eta trebetasun maila edo gradua zehazten duen meta-habilitatea”* (Goleman, 1995). Honen aburuz, emozioek gizakion prozesu guztiak erraztu edota zaildu ditzake, mugatzen duena beraz, arrakasten lorpena edota porrota. Horrez gain, Goleman-ek (1995) ustekabeen aurrean azkartasunez erreakzionatzen, erabaki hartzeetan laguntzen eta besteekin komunikazioa errazten laguntzen duen gaitasuna dela deritzo. Ikusi den bezala, bizitzako beste esparruetan eragin zuzena duen adimen honen garapenak berebiziko garrantzia du egungo gizarteko garapenean (Goleman, 1995).

Urte batzuk beranduago, Mayer eta Salovey-ek, beren adimen emozionalaren kontzeptua birformulatu egin zuten, haien hitzetan ahalmena den adimen mota honi ondorengo ideiak gehitu zitelarik (Mayer eta Salovey, 1997): batetik, emozioak zehaztasunez hautemateko, balioesteko eta adierazteko ahalmena da; bestetik pentsamendua errazten duten sentimenduetara iristeko edota sortzeko ahalmena da; eta azkenik, emozioak ezagutu eta erregulatzeko ahalmena da.

Hortik abiatuta, autore hauek, 4 trebetasunez osatutako adimen emozionalaren modeloa osatu zuten; honakoak direlarik (Mayer eta Salovey, 1997):

1. Emozioen hautemate, ebaluazio eta adierazpena.
2. Pentsamenduaren errazte emozionala.
3. Informazio emozionalaren ulermen eta analisia (ezagutza emozionalaren erabilera).
4. Emozioen erregulazioa.

Bestalde, urte berean, 1997-an hain zuzen, Reuver Bar-On psikologo israeldarrak, aurreko autoreen oso bestelako modelo bat argitaratu zuen. Arloko espezialista honentzat adimen emozionala norberaren emozioak ulertu, bideratu eta gidatzeko gaitasuna da, bizitzako esparru ezberdinetan gizabanakoa eraginkorragoa izaten lagundu eta arrakasta ahalbidetuko duena (Bar-On, 1997). Adimen emozionalaren ebaluaziora bideratutako autore honen modeloa, giltzarri diren 5 eskalaz osatuta dago eta era berean hauek zatitu egiten dira 15 osagai osatuz.

1. Eskala intrapertsonala: asertibitatea, auto-estima, auto-ulermena, independentzia eta auto-errealizazioa.
2. Eskala interpertsonala: enpatia, erantzukizun soziala eta pertsonen arteko harremana.
3. Estresaren kudeaketaren eskala: estresaren tolerantzia eta inpultsoen kontrola.
4. Egokitzapen ahalmena: malgutasuna, problemen ebazpena eta errealitatearen proba.
5. Gogo-aldarte eskala: Baikortasuna eta zorientasuna.

Adimen emozionalaren bilakaera orokorra azalduz, aurretik aipaturiko adimen intra- eta inter-pertsonalaren kontzeptuak ber hartuko dira, hauek baitira adimen emozionalaren bi osagai nagusiak.

1.3.1. ADIMEN INTRAPERTSONALA

Norberak bere buruarengan eta norberaren barneko sentimenduak eta emozioak ezagutzeko, erregulatzeko eta horien arabera era batean edo bestean jokatzeko duen gaitasuna da (Armstrong eta Gardner, 2017; Gardner, 2001). Ezagutza horiekiko kontzientzia garatzeak, gizakiok dugun introspektio gaitasun honi esker ematen da. Honela, norberak bere buruaren eta bere jokatzeko eraren irudi egoki bat osatu ahal izango du; ahalbidetuko eta bultzatuko duena, alde batetik, norberaren auto-ezagutza, auto-ulermena, auto-estima eta auto-disziplina garatzea eta bestetik, gogo-aldarteak,

intentzioak motibazioak, interesak, barne desioak, izaera, sentimenduak eta emozioak antzematea, aztertzea, ulertzea eta era egokienean kudeatzea eta bidertzea (Armstrong eta Gardner, 2017; Gallego eta Gallego, 2006).

Pertsona bakoitzaren barneko aspektuen garapena aztertzeko trebetasun honi esker, pertsona bakoitzak bere indar-guneak eta ahulguneak ezagutzeko gaitasuna garatuko du; berebiziko garrantzia duena, ikasle bakoitzak duen jokatzeko eran (Gallego eta Gallego, 2006).

Hori guztia dela eta, adimen mota honetan trebea izango da, norberaren sentimenduez kontziente den pertsona, bere emozioak ulertzen dituen, ongi egiten duenaz igartzeko gai dena eta era berean zertan hobetu nahi duen dakiena,.. azken finean, norberarekin abila den pertsona (Armstrong, 2008). Era berean, adimen mota honetan trebea den pertsona edota ikasleak, bakarrik lan egitea gustuko izango du (Armstrong eta Gardner, 2017), Heziketa Fisikoaren irakasgaira ekarrita jarduera psikomotorrak izango direnak hain zuzen.

1.3.2. ADIMEN INTERPERTSONALA

Kanpora begiratzen duen bigarren adimen pertsonal hau, besteen gogo-aldarte, motibazioak, sentimenduak eta emozioak jaso eta bereizten dituen gaitasuna da (Gardner, 2001; Armstrong eta Gardner, 2017). Gizakiok dugun gaitasun empatikoaren bidez eraikitzen da eta ahalbidetu egiten du besteen intentzioak, desioak eta jokabideak interpretatzea (Gallego eta Gallego, 2006). Honi esker, besteek emandako keinu eta seinaleak deszifratzeko eta ezberdintzeko gaitasuna dugu (Armstrong eta Gardner, 2017); ezinbestekoa dena interakzioan eta etengabeko komunikazioa eskatzen duten jarduera soziomotorrak era egokian aurrera eramateko.

Adimen pertsonal honetan trebea izango da, beste pertsonekin abila den oro. Horregatik, adimen honek biltzen ditu besteak beste honako ezaugarri hauek (Armstrong, 2008):

- Beste pertsonetikiko eta hauek elkar nola interakzionatzen direnekiko interesa edukitzea.
- Beste pertsonekin egoten, laguntzen, kooperatzen, lanean eta ikasten gustuko izatea.
- Pertsona berriak ezagutu eta lagun berriak egiten gustuko izatea.
- Talde sozial ezberdinetan moldatzeko erraztasuna edukitzea.

1.4. HEZKUNTZA EMOZIONALA

Arestian aztertu den bezala, adimen emozionalaren garapena bereziki 90. hamarkadan eman bazen ere, XXI. mende honetan gaiaren inguruko ekarpen ezberdin eta garrantzitsuak burutu dira. Atal honetan, Rafael Bisquerrak 2002. urtean lehen aldiz definituriko Hezkuntza Emozionala azaldu egingo da. Honela laburbiltzen da hitz gutxitan, jarraian sakontasun handiagoz jorratuko den “hezkuntza emozionala”-ren kontzeptua: “*norbanakoaren nortasunaren garapen integrala xede duen hezkuntza prozesu etengabea eta jarraitua*” (Bisquerra, 2002). Honen helburu nagusia, kompetentzia emozionala garatzea izango da.

1995. urtean, Daniel Goleman Gardner-en adimen pertsonaletik abiatu zen (bai intra bai inter), kompetentzia pertsonal eta soziala osatzen duten 2 kompetentzia nagusien barnean 5 kompetentzia emozional kokatzeko. Jarraian, zerrenda moduan agertu eta deskribatuko diren 5 kompetentzia hauek honela banatzen dira. Alde batetik, kompetentzia pertsonalaren barruan, norberaren emozioen ezagutza, emozioen erregulazioa eta auto-motibazioa kokatzen dira; eta, bestetik, kompetentzia sozialaren barnean, besteen emozioen errekonozimendua eta erlazioen gaineko kontrolak dira. Hauek denak, adimen emozionalaren osagai diren heinean, adimen emozionala osatzen dute (Goleman, 1995, 2003).

- **NORBERAREN EMOZIOEN EZAGUTZA (auto-ezagutza):** Nork bere burua eta momentuan sortzen diren emozioak ezagutzean eta antzematean datza.
- **EMOZIOEN ERREGULAZIOA (auto-erregulazioa):** Norberak bere sentimendu eta emozioak kudeatzeko eta bizitzen ari den egoerara egokitzeko gaitasunean datza. Horretarako lehenik eta behin emozioen gaineko kontzientzia edukitzea ezinbestekoa da.
- **AUTO-MOTIBAZIOA:** Norberaren sakoneko lehentasunak erabiltzean datza, helburu pertsonalen lorpenetara, inizatiba izatera eta akzioetan eraginkorrak izatera bideratzeko. Honek, zailtasun, ezbehar eta frustrazioen aurrean aurrera egiteko bultzada eskaintzen du.
- **BESTEEN EMOZIOEN ERREKONNOZIMENDUA (enpatia):** Inguruko pertsonen sentitzen dutena antzematean datza, haien lekuan jarriz, bide batez euren beharrak eta nahiak ulertu eta errekonozitzeko.
- **ERLAZIOEN GAINEKO KONTROLA:** Interakzioan gauden pertsonen emozioen kudeaketa egokian datza honako kompetentzia.

Betalde, aurretik aipatu bezala, azken bi hamarkadetan estatu mailan erreferente bilakatu den Rafael Bisquerra-k aztertu berri den Goleman-en kompetentzia emozionalen teoritik abiatu, 5 kompetentziak honela birformulatu egiten ditu: kontzientzia emozionala, erregulazio emozionala, autonomia emozionala, kompetentzia soziala eta bizitzarako eta ongizaterako trebetasuna (Bisquerra, 2002). Kompetentzia horien lanketak, ezinbestekoak dira berak izendatzen duen "hezkuntza emozionala" bermatu ahal izateko. Honela laburbiltzen delarik: *"garapen kognitiboarekin batera, pertsonalitatearen garapen integrala osatzen duen, garapen emozionala potentziaztea eta lantzea xede duen hezkuntza prozesu etengabe eta jarraitua da. Norbanakoak bizitzan zehar topatuko dituen erronkei aurre egiteko ahalmena garatzeko helburuarekin, emozioen inguruko ezagutzak eta trebetasunak garatzea proposatzen du hezkuntza mota honek. Azken finean, horrek guztiak bilatzen duena, ongizate pertsonal eta soziala da"* (Bisquerra, 2002, 243or.).

Autoreak berak proposaturiko kompetentzia emozional hauen garapena ezinbestekoa da hezkuntza zentroetako adimen emozionalaren garapen egoki bat bermatzeko. Hori egiteko, Bisquerra-ren teorian oinarrituta, Irene Pellicer-ek (2011), kompetentzia bakoitzaren osagaiak biltzen dituen laburpen bat osatzen du (ikusi 3. Koadroa).

3. KOADROA:

Konpetentzia emozionalen osagaiak (Pellicer, 2011, 36.or).

KONPETENTZIA	KONPETENTZIEN OSAGIAK
1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA	1.1. Norberaren emozioen kontzientzia hartu.
	1.2. Norberaren emozioak izendatu.
	1.3. Besteen emozioen ulermena.
2. ERREGULAZIO EMOZIONALA	2.1. Emozioaren, kognizioaren eta portaeraren kontzientzia hartu.
	2.2. Adierazpen emozionala.
	2.3. Emozioen erregulaziorako gaitasuna.
	2.4. Aurre egiteko trebetasuna.
	2.5. Emozio positiboak auto-sortzeko konpetentzia.
3. AUTONOMIA EMOZIONALA	3.1. Auto-estima.
	3.2. Auto-motibazioa.
	3.3. Jarrera baikorra.
	3.4. Erantzukizuna.
	3.5. Giza arauen azterketa kritikoa.
	3.6. Baliabideak eta laguntzak bilatu.
	3.7. Auto-efikazia emozionala.
4. KONPETENTZIA SOZIALA	4.1. Oinarrizko giza trebetasunak menperatu.
	4.2. Besteekiko errespetua.
	4.3. Ulermen komunikazioa.
	4.4. Adierazpen komunikazioa.
	4.5. Emozioak elkar banatu.
	4.6. Jokabide pro-soziala eta kooperatiboa.
	4.7. Asertibitatea
5. BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNA	5.1. Problemen identifikazioa.
	5.2. Betegarriak diren helburuak finkatu.
	5.3. Gatazken ebazpena.
	5.4. Negoziazioa.
	5.5. Ongizate subjektiboa.
	5.6. Jarioa.

1.5. JUSTIFIKAZIOA

Lehen Hezkuntzara iristen diren ikasle gehienak, 3-6 urte inguru daramate Haur Hezkuntzan eskolaratuta. Bertan, konpetentzia motorrari dagokion “*nortasunaren eraikuntza eta komunikazioa eta adierazpena*” eremuan, ikasleek psikomotorrak diren jarduerak bereziki praktikatzen dituzte, irakasgaiari normalean “Psikomotrizitatea” deitzen zaiolarik. Ondoren, ordea, Lehen Hezkuntzara iristen direnean, egungo tendentzia berriak direla eta, EAE-ko hezkuntza zentro askotan, jarduera psikomotorrak alboratu eta ikasleen etengabeko interakzio eskatzen duten jarduera soziomotorrak hobesten dira; hauen barruan, talde kirolak, jolas tradizionalak, harrapaketa jolasak,.. bezalako ariketak nabarmentzen direlarik.

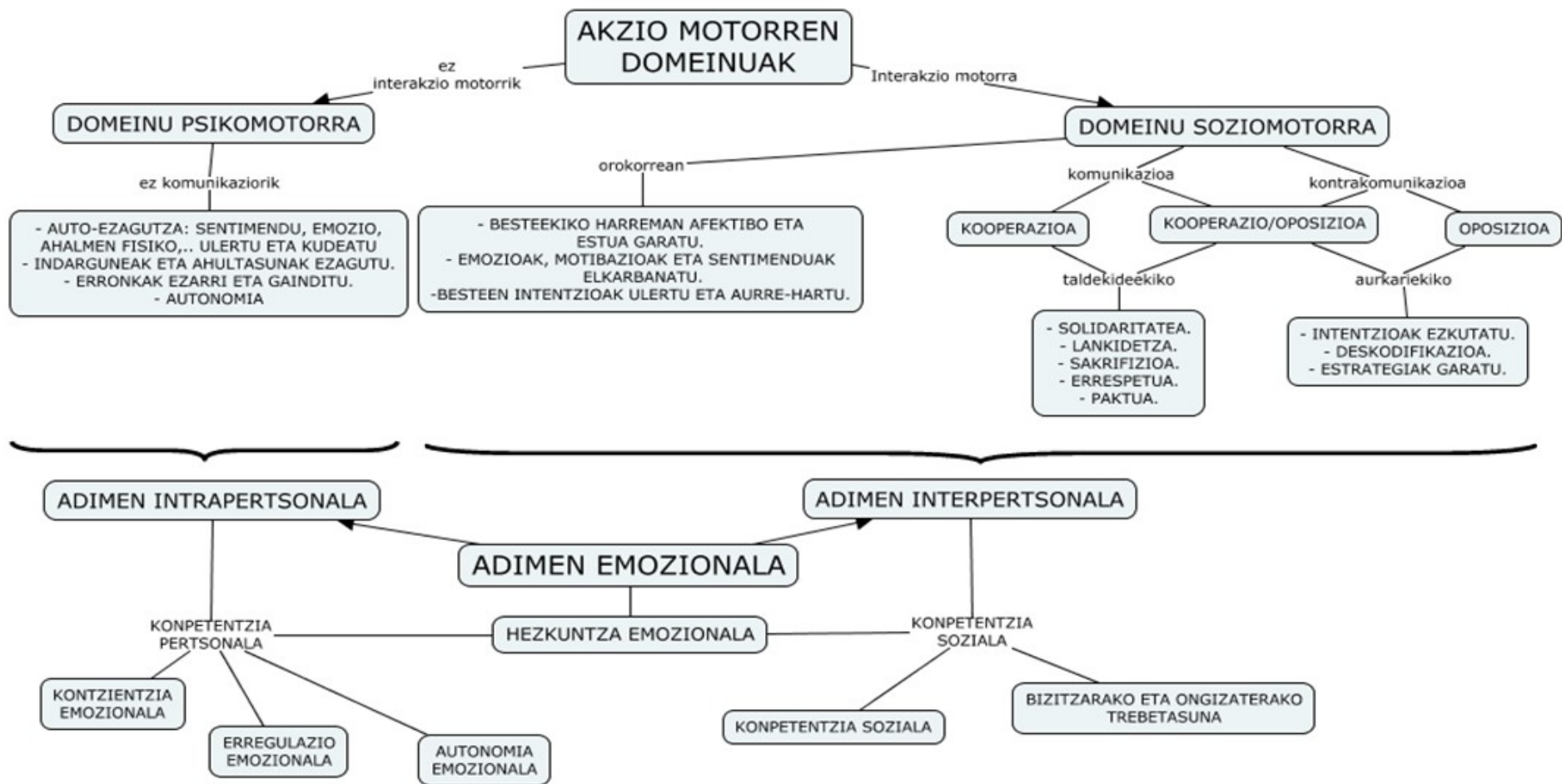
Marko teorikoan jasotako Praxiologia Motorraren zientziaren domeinuak eta Adimen Emozionalaren bi osagai handiak (inter- eta intra-pertsonalak) erlazionatuz, konexioak ezarriz eta elkartzuz ondoren atxikirik datorren figura osatzen da (ikus 1.figura). Figurak biltzen duen teoria erabiliz, aurretik aipatutako Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntzaren arteko aldeak aztertuta ondorioztatzen da, Haur Hezkuntzako jarduera psikomotorrek bereziki haurren adimen intrapertsonala lantzen duten bitartean (auto-ezagutza; emozio, sentimendu eta ahalmen fisikoaren ezagupen eta kudeaketa; autonomia; indargune eta ahultasunak ezagutza,..), Lehen Hezkuntzan jarduera soziomotorren bitartez adimen interpertsonala dela gehien garatzen dena (besteekiko harreman afektiboak garatu; emozio eta sentimenduak elkar banatu; besteen intentzioak interpretatu,..). Bestalde, figuran, jarduera soziomotor barruan dauden domeinu ezberdinek (kooperazio hutsekoak, oposizio hutsekoak edota kooperazio-oposiziokoak), adimen emozionalaren zein aspektu zehatz garatzen duen ere azaltzen da.

Esku-hartze baten diseinatzearen beharra, aipaturiko etapa batetik besterako aldaketa bortitzegiak justifikatu egiten du. Izan ere, esan bezala, jarduera motei erreparatuz, adimen intrapertsonala nagusitzen den irakasgai batetik, bat-batean ia guztiz desagertuta dagoen errealitate berri batera pasatzen dira udako bizpahiru hilabeteko buruan. Aldaketa, honetaz gainera ikasleak beste zenbait aldaketa ere bizitzen ditu bai orokorrean eta bai Heziketa Fisikoaren irakasgaietan. Honetan, esaterako, ikasgelaren aldaketa ematen da; ezaguna duten psikomotrizitate gelan goxo-goxo ariztetik, Lehen Hezkuntzako gimnasio arruntera pasatzen dira.

Aldaketa horiek guztiak kontutan harturik, Lehen Hezkuntzako lehen urteko irakasgaiaren lehen harrera horretan, adimen emozionalaren garapenaren aldaketa –

trantsizio egokia izan daitekeen proposamen didaktiko bat garatuko da lan honetan. Hori egiteko noski, Heziketa Fisiko modernoaren domeinu motorrak abiapuntutzat hartuko dira. Garrantzitsua da aldeaz aurretik aipatzea, lan honetan ez dela, domeinu baten edo bestearen aldeko apusturik egiten, ez baitago ona edo txarra kontsideratu daitekeen jarduerarik. Jarduera horietako bakoitzak garapen emozionalaren eremu bat lantzen du, eta horretaz baliatuz, domeinuak tresna eta baliabide didaktiko gisa erabiliz, Heziketa Fisikoan adimen emozionalaren garapenaren trantsizioa erraztuko duen unitate didaktikoa landuko da jarraian. Bestalde, adimen emozionalaren garapenaren aldaketa hori ahalik eta egokiena izateko, Bisquerraren Hezkuntza Emozionala erabiliko da. Horrek ez du esan nahi, diseinatutako Unitate Didaktiko honetan, autore honek esaten dituen konpetentzia emozionalaren osagai guztiak landuko direnik. Izan ere, proposamena ikasturtearen hasierako zati bati soilik dagokio, denbora dutelarik ondoren landu ez diren beste osagaiak lantzeko.

Interesgarria da ere azpimarratzea, EAE-ko 236/2015 dekretuak, jada, trantsizio horren garrantzia nolabait jaso egiten duela, nahiz eta ondoren, praktikan ez den hala aplikatzen: *“Lehen Hezkuntzan eta, batik bat, etapa horretako lehen mailetan, ekintza hezitzaileak bereziki nabarmenduko ditu ingurune fisiko egonkorretan egiten diren jarduera fisikoak eta, batik bat, psikomotrizitate-egoerak edo egoera indibidualak lantzen dituztenak. Etapa horretako azken urteetan, arian-arian, beste jarduera mota batzuk landuko dira. Ildo horretatik, gero eta gehiago landuko dira egoera sozomotorrak nabarmentzen dituzten jarduera fisikoak eta ingurune fisiko ezegonkorretan egiten direnak, ingurune fisikora egokitzeko premia dakartenak.* (236/2015 dekretua, 141or.). Bertan esaten denaren arabera, jarduera mota eta beraz adimen emozionalaren trantsizioa beranduago izan beharko balitz ere, errealitatean, arruntena, Lehen Hezkuntzara sartzearekin batera ematea izaten da.



1. FIGURA:

Parlebasen kategoría handiko egoera motorren figuratik abiatuta (Parlebas, 2012, 424 or.), adimen emozionala eta hezkuntza emozionalaren ikuspegia gehituz egindako egokitzapena.

2. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA

Atal honetan, Euskal Autonomi Erkidegoan Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehazten duen 236/2015 dekretuan oinarrituta eta honen eskakizun, zehaztapen eta xehetasun guztiak kontutan harturik justifikazioaren atalean jasotako arazoari erantzuna ematen dion Unitate Didaktiko baten proposamen didaktikoa garatuko da. Horretarako, lanaren helburu nagusiak eta proposamenaren testuinguruak zehaztu ondoren, “*Psikomotrizitatetik, Soziomotrizitatera*” izeneko Unitate Didaktikoaren diseinuarekin sartzeko da bete-betean.

2.1. HELBURUAK

Proposamen didaktiko honen xede nagusia, Heziketa Fisiko arloko domeinu motorren eta adimen emozionalaren konexioa kontutan harturik, Haur Hezkuntzan nabarmentzen den adimen emozional intrapertsonalaren garapenetik, Lehen Hezkuntzan bereziki garatzen den adimen emozional interpertsonalaren bitarteko trantsizio “bortitza” leuntzea edota gradualki gainditzea ahalbideratuko duen Unitate Didaktikoa aurkeztea da.

Horrez gain, jarraian garatuko den atal praktikoa honek, baditu ere garrantzitsuak diren zenbait azpi-helburu, direnak besteak beste:

- Praxiologia Motorraren bidez Heziketa Fisikoan adimen emozionala lantzeko forma “berritzaile” bat proposatzea.
- Adimen emozionalaren eta motortasunaren arteko konexioa esplizitua egitea.
- Heziketa Fisikoaren irakasgaiak curriculumean eta beraz ikaslearen garapen emozionalean duen garrantzia azpimarratzea.
- Praxiologia Motorrak eskaintzen duen Heziketa Fisiko modernoaren aldeko proposamen berri bat garatzea.
- Bisquerraren Hezkuntza Emozionalaren proposamena (2002) Heziketa Fisikoan txertatzea.

2.2. TESTUINGURUA

Honako esku-hartze didaktikoa, Euskal Autonomi Erkidegoko hezkuntza zentroetako Lehen Hezkuntzako 1.mailako Heziketa Fisiko arloa bideratuta dago, izan ere bertoko curriculum, 236/2015 dekretuak ezartzen duena esaterako, erabili da abiapuntutzat. Hala ere, erabilgarria izan daiteke, Haur Hezkuntzatik Lehen

Hezkuntzara aipaturiko aldaketa bortitza jasaten duen eta trantsizio hori errazteko helburua duen estatuko edozein lekutako Heziketa Fisikoko irakaslerentzat.

Proposamenaren diseinua pentsaturik dago, beraz, Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntza etapak barne biltzen dituen eskoletarako; non jarduera moten domeinu psikomotor – sozomotor eta beraz adimen intrapertsonal – interpertsonalaren trantsizio hauek urteroko errealitate bat diren. Honelako hezkuntza zentroak dira ohikoenak gure autonomia erkidegoan.

2.3. AZALPEN OROKORRA

Saio bakoitzak 50 minutuko iraupena duen 7 saioz osatutako, Heziketa Fisikoko irakasgaiko, Unitate Didaktikoa da honakoa. Honen izena, “*Psimotrizitatetik - Sozomotrizitatera*” da eta aurretik azaldutako helburu nagusia kontutan harturik, garatzen diren jarduerak ordena logiko eta progresibo bat errespetatzen dute: Haur Hezkuntzatik dakarten jolas libre eta psikomoterretatik abiaturik, progresiboki, lehenik, gidatutako jarduera psikomotorrak burutuko dituzte eta hortik abiaturik pixkanaka sozomotorrak diren jarduerak txertatzen joango dira lehenik bikoteka eta ondoren talde handiagoak osatuz. Bestalde, ikasleen aldaketa handiegia ez izateko helburuarekin eta nolabaiteko babes emozional handiagoa eduki dezaten, Haur Hezkuntzan erabiltzen zuten espazio berdinean burutuko da honako “trantsizioko” esku-hartze didaktikoa; psikomotrizitate gelan esaterako.

Saioen egiturari dagokionez, horietako bakoitza 3 zatitan banatuta egongo da. Lehenengo zatian, “harrera” deituko zaiona, irakasleak konfiantzazko ingurugiro goxo eta segurua sortuko du, tartea emango dielarik ikasleei euren sentimenduak, kezak edota desioak partekatzeko. Saioaren zati hau normalean garrantzitsua bada ere, are garrantzitsuagoa da proposamen didaktiko honetan, kontutan hartuta ikasleen egoera guztiz berria dela (irakaslea, ziklo berria,...). Bigarren zatian, jardueraren atal nagusia dator eta bertan saio bakoitzari dagozkion jarduera nagusiak landuko dira. Azkenik, hirugarren zatian, egindakoaren hausnarketa eta edukitako bizipenen gogoetarako tartetxoa utziko du irakasleak; amaieran ikasleek jardueraren araberako ebaluazio errubrika bat edo bestea beteko dutelarik.

2.4. OINARRIZKO GAITASUNAK

Atal honetan zerrendatuko dira esku-hartze honetan, domeinu motor ezberdinei esker garatzen diren 236/2016 dekretuaren oinarrizko kompetentziak (Hauen zehaztapen eta garapena 5.1. *eranskinean* jasotzen dira):

OINARRIZKO ZEHAR KONPETENTZIAK:

- Izaten ikasteko konpetentzia (OZK-1).
- Elkarbizitzarako konpetentzia (OZK-2).
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (OZK-3).
- Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia (OZK-4).
- Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia (OZK-5).

DIZIPLINA BARRUKO OINARRIZKO KONPETENTZIAK:

- Konpetentzia motorra (DBK-1)
- Arterako konpetentzia (DBK-2).
- Hizkuntza- eta literatura- komunikaziorako konpetentzia (DBK-3).
- Konpetentzia sozial eta zibikoa (DBK-4).

2.5. ETAPAKO HELBURUAK

236/2015 dekretuak zehazten dituen etapako helburuak Unitate Didaktiko honen eskakizunetara egokiturik zerrendatuko dira jarraian:

- 1) Jarduera psikomotorren bitartez, norberak, bere adimen intrapertsonala, hautemate – gaitasunak (indar gune eta ahuleziak) eta gaitasun motorrak aztertu eta, auto-konfiantza, auto-kontrola, auto-erregulazioa eta ongizatea sustatzea, kontzientzia eta erregulazio emozionalerako onuragarria dena.
- 2) Erronkek sortarazitako problema edo desafio motorrak ebazteko printzipioak eta jarduera motor ororen arauak ezagutuz, hautatuz eta aplikatuz, norberaren trebetasun eta gaitasun fisikoak batetik eta erregulazio eta autonomia emozionala bestetik lantzea.
- 3) Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek emozio ezberdinak sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko lehenik (kontzientzia emozionala) eta besteei komunikatzeko ondoren (konpetentzia soziala).
- 4) Besteekin batera, konfiantza jolas, talde erronka eta Akrosport bezalako, geroz eta jarduera soziomotor gehiagotan parte hartzea, talde – harremanak, adimen interpersonala eta bizitzarako eta ongizaterako trebetasunaren konpetentzia sustatuz.

2.6. EDUKIAK

Unitate didaktiko honetan, Heziberrik (2020) diziplina barneko Lehen Hezkuntzako 1. Ziklorako zerrendatzen dituen honako edukiak landuko dira:

1. EDUKI MULTZOA: EDUKI KOMUNAK.

- 1.1. Harremanak eta komunikazioa lantzea.
- 1.2. Norberaren gorputza erregulatzea.
- 1.3. Norberaren emozioak erregulatzea.
- 1.4. Norberaren alderdi kognitiboa erregulatzea.
- 1.5. Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzezkoa, hitzik gabekoa eta digitala).

2. EDUKI MULTZOA: NORBERAREN EZAGUTZA ETA KONTROLA.

- 2.1. Barne- eta kanpo-estimuluekiko pertzepzio-ahalmenak. Norberaren pertzepzio- edo hautemate-ahalmenak ikertzea eta mugimenduarekin duten erlazioa arakatzea.
- 2.2. Sentsazioak bizitzea eta bereiztea.
- 2.3. Norberaren gorputz eskemaren kontzientzia hartzea.
- 2.4. Gorputzaren jarrerak ikertzea.
- 2.5. Oreka eta desorekako egoerak lantzea. Oreka estatikoa eta dinamikoa.
- 2.6. Arazo motor xumeak ebaztea, gorputza kontrolatu eta menderatuta.

3. EDUKI MULTZOA: GORPUTZ – ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA:

- 3.1. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-aukerak ikertzea eta erabiltzea.
- 3.2. Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez kanporatzea emozioak eta sentimenduak.
- 3.3. Gorputzaren bidezko adierazpenaren eta komunikazioaren bidez gozatzea.
- 3.4. Gorputzaren bidezko komunikazioa dakarten egoeretan parte hartzea.

5. EDUKI MULTZOA: KULTURA MOTORRA

- 5.1. Jolasetan parte hartzea eta kirolak egiten hastea.
- 5.2. Jolasaren oinarriko estrategiak deskubritzea; hau da, lankidetzeta eta lankidetzeta/aurkaritza.
- 5.3. Jolasean ari diren pertsonak errespetatzea eta jokabide antisozialak baztertzea.
- 5.4. Jolas-arauak ulertzea, onartzea eta betetzea.

2.7. SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

Jarraian proposamen didaktikoa osatzen duten saioen atal nagusien sekuentzializazioa jasotzen duen koadro bat atxikitzen da. Bertan, jarduera bakoitzaren akzio motorraren domeinua, adimen emozionala, hezkuntza emozionala eta curriculumak ezarrita horietako bakoitzak lantzen dituen kompetentzia, etapako helburu eta edukiak biltzen dira. Ondoren, *5.2.eranskinean* jarduera hauen garapena zehatzago eta osatuagoa jaso egiten da, horietako bakoitzaren prozedura/azalpena, ebaluazio irizpide eta lorpen adierazleekin batera.

Psikomotorrak diren jardueretatik gradualki soziomotorretara bilakatuko diren jarduera hauetan, ikaslearen rol aktiboa eta parte-hartzailea eskatuko da. Adimen intra-eta interpersonala garatuko duten egoera motor ezberdin hauetan, ez da ondo edo gaizki egongo den emaitza lortu beharrik izango; izan ere, bakoitzak bere burua eta bestena ezagututa jarriko dute euren listoia edo jomuga. Horrela, irakasleak planteatzen dituen jarduera hauen aurrean autonomi jakin batekin, ikasleek beren ikasketa-irakasketa prozesuaren ardura hartuko dute. Bestalde, irakaslearen paper edota rola, ikasleei behar duten sostengua, laguntza eta gida eskaintzea izango da (ikus 4. koadroa).

4. KOADROA:

Proposamenaren sekuentzia didaktikoa.

SAIOA	JARDUERAK	DOMEINUA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA	KONPETENTZIAK	HELB.	EDUKIAK	
1	1	JOLAS LIBREA	PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA E. ERREGULAZIO E.	OZK: 1,3,5 // DBK: 1,3	1)	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.4
	2	ERLAXAZIO ARIKETA	PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA E. ERREGULAZIO E.	OZK: 1,3,5 // DBK: 1,3	1)	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.2 / 2.3 2.4 / 5.4
2	3	ERRONKA INDIBIDUALAK	PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	ERREGULAZIO E. AUTONOMIA E.	OZK: 1,3,4,5 // DBK: 1,3	1), 2)	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.6 5.1 / 5.4
3	4	KONFIANTZA JOLASAK	SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERSONALA	KONTZIENTZIA E. KONP. SOZIALA	OZK: 1,2,3,5 // DBK: 1,3,4	4)	1.1 / 1.4 / 1.5 / 2.1 / 3.2 / 5.1 5.2 / 5.4
4	5	ABESTIAK SENTITU	PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA E. ERREGULAZIO E.	OZK: 1,3,5 // DBK: 1,2,3	1)	1.3 / 1.5 / 2.1 / 2.2 / 2.4 / 3.1 3.2 / 3.3 / 3.4 / 5.4
	6	ZER SENTITZEN OTE DU BESTEAK?	SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA - AURKARITZA)	INTERPERSONALA	KONTZIENTZIA E. KONP. SOZIALA	OZK: 1,2,3,5 // DBK: 1,2,3,4	3)	1.1 / 1.5 / 2.2 / 2.4 / 3.1 / 3.2 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
	7	ERREGE JAUNA	SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA - AURKARITZA)	INTERPERSONALA	KONTZIENTZIA E. KONP. SOZIALA	OZK: 1,2,3,5 // DBK: 1,2,3,4	3)	1.1 / 1.5 / 2.2 / 2.4 / 3.1 / 3.2 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
5	8	ERRONKA KOOPERATIBOA	SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERSONALA	AUTONOMIA E. KONP. SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONPETENTZIA	OZK: 1,2,3,4,5 // DBK: 1,3,4	2), 4)	1.1 / 1.5 / 2.1 / 2.3 / 2.6 / 3.3 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
6	9	ZIRKOMOTRIZITATEA	PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA E. ERREGULAZIO E. AUTONOMIA E.	OZK: 1,3,5 // DBK: 1,3	1), 2)	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.4 2.5 / 2.6 / 5.1 / 5.4
	10	BINAKAKO AKROSPORTA	SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERSONALA	AUTONOMIA E. KONP. SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONPETENTZIA	OZK: 1,2,3,5 // DBK: 1,3,4	2), 4)	1.1 / 1.5 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 2.5 2.6 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
7	11	TALDE AKROSPORTA	SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERSONALA	AUTONOMIA E. KONP. SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONPETENTZIA	OZK: 1,2,3,5 // DBK: 1,3,4	2), 4)	1.1 / 1.5 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 2.5 2.6 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4

2.8. EBALUAZIOA

2.8.1. EBALUAZIO IRIZPIDE ETA LORPEN – MAILAREN ADIERAZLEAK

Jarraian, aurretik zehaztutako helburuak zein puntutaraino betetzen diren ebaluatzeko; hau da, betekizun maila neurtzeko, curriculumak horientzako ezarritako ebaluazio irizpide (1, 2, 3,...) eta lorpen-mailaren adierazleak (1.1, 1.2,...) unitate didaktikora moldatuta zerrendatuko dira.

1. Jarrera aktiboa izanik, jarduera psikomotorrak burutzerakoan, norberak, baloratzea eta erregulatzea bere hautemate gaitasunak (aukerak eta mugak) eta gaitasun motorrak.
 - 1.1. Bere esfortzuak eta mugimenduak neurtzeko, erregulatzeko eta kontrolatzeko gai da.
 - 1.2. Bere trebetasun, garapen fisiko eta mugetara egokitzen du ariketa fisikoa eta esfortzu indibiduala.
 - 1.3. Pertzepzio edo hautemate – ahalmenak ikertu eta mugimenduarekin duen erlazioa eta gorputz eskemaren kontzientzia arakutzen saiatzen da.
2. Jarduera psikomotorren bitartez, ikaslearen kontzientzia eta erregulazio emozionala konpetentziak garatzea.
 - 2.1. Bizitzen eta sentitzen dituen emozio ezberdinak bereizteko, identifikatzeko eta horietaz kontzientzia hartzeko gai da bere neurrian.
 - 2.2. Bere emozioen, jarreraren eta alderdi kognitiboen kontzientzia hartzeko gai da.
 - 2.3. Emozioak erregulatzeko gaitasuna dauka neurri batean.
 - 2.4. Egoera motor ezberdinei aurre egiteko ahalegina egiten du.
3. Jarduera motor ooren arauak ezagutu, hautatu eta aplikatu egiten ditu autonomia emozionala kontutan hartuz.
 - 3.1. Joko motor ezberdinen arauak ulertu eta ezagutzen ditu.
 - 3.2. Joko motor ezberdinen arauak aplikatu eta errespetatzen ditu.
 - 3.3. Motibazioarekin eta jarrera baikorrarekin parte hartzen du jardueretan.
 - 3.4. Erantzukizunez ahalegintzen da jokatzeko.
4. Gorputzaren eta mugimenduaren talde adierazpen-bitartekoak erabiliz, ikasleak emozio ezberdinak sentitzeko, bizitzeko, onartzeko eta konpetentzia sozialari esker besteei komunikatzeko gai izatea.

- 4.1. Emozio eta sentimendu ezberdinak, azaldu eta transmititzen ditu, gorputz – adierazpenezko oinarritzko teknikak erabiliz.
 - 4.2. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen – aukerak ikertu eta erabiltzen ditu.
 - 4.3. Gorputzaren keinu eta mugimenduen bidez emozioak eta sentimenduak kanporatzen eta besteekin elkar banatzen ditu.
 - 4.4. Besteek adierazitako emozioak ulertu, errespetatu eta aintzat hartzen saiatzen da.
5. Konfiantza jolas, talde erronka eta akrosport bezalako jarduera soziomotorretan modu koordinatuan eta lankidetzan jardutea, norberaren eta taldearekin ezartzen diren harremanak identifikatuz, bizitzarako eta ongizaterako trebetasun kompetentzia garatuz.
- 5.1. Besteei lagunduz eta elkarlanean aritzen da jolasean ikaskideekin eta horrekin gozatu egiten du.
 - 5.2. Talde jakintzaren eta estrategien bidez gatazka motorrak identifikatu eta negoziazioaren bidez ebazten ditu neurri batean.
 - 5.3. Harreman integratzaileak ditu ikaskideekin eta hauen arteko komunikazioa egokia izaten laguntzen du.
 - 5.4. Jokabide prosozialak eta kooperatiboak garatzen ditu.

2.8.2. IKASLEAREN EBALUAZIOA

236/2015 dekretuarekin, ikasleak bere ikasketa prozesuaren agente aktibo bilakatzen diren momentutik, bere ebaluazio prozesuaren arduradun ere bilakatu egiten dira. Horregatik, proposamen honetan, legediak ezartzen duen ebaluazioa jarraia, formatiboa eta elkar banatutakoa izateko lehen urratsak emango dira.

Jarraia eta formatiboa izateko, saioen amaieran egindako lanaren inguruko hausnarketa eta gogoeta burutuko da taldean. Horrela, momentuan, ikasleek egindako lanaren kalitatea ezagutu ahal izango dute eta hobekuntza proposamenak egin ahal izango zaizkie beraien jokabideak moldatzeko. Gogoeta hori bideratzeko, irakasleak, *5.3.eranskinean* atxikirik dagoen gidoia erabili dezake.

Bestalde, elkar banatua dela esaten da, ebaluatzearen ardura taldea eta irakasle-tutore artean banatzen delako. Honela, ebaluazioa, intentzionalitate, botere eta ahalmen handiko hezkuntza instrumentua erabiltzen da. Hori dela eta, jarduera soziomotorrak burututako saio bakoitzaren amaieran, talde bakoitzak beren gaitasunetara egokituriko oso bisuala den errubrika bat bete beharko dute (jarduera

soziomotorren errubrika 5.4. *eranskinean* atxikiturik dago). Jarduera psikomotorrak direnean aldiz, antzeko errubrika bat era indibidualean bete beharko dute (jarduera psikomotorren errubrika 5.5. *eranskinean* atxikiturik dago)

Horrez gain, irakasleak, ikasleak zein puntu-arte helburuak bete dituzten ebaluatuko du. Horregatik, proposamen honetan, behaketa oinarrituz, irakasleak informazioa bilduko du; eta horretarako, aurretik finkaturiko ebaluazio irizpide eta lorpen adierazleak kontutan hartzen dituen fitxa tresnaren bidez (ikaslearen ebaluaziorako behaketa fitxa 5.6. *eranskinean* atxikirik dago), ikaslea ebaluatuko du.

2.8.3. IRAKASLEAREN ETA PROPOSAMENAREN EBALUAZIOA

Ikaslea ebaluatzen den bezalaxe, irakaslea eta honek garatutako proposamen didaktikoaren egokitasuna ere ebaluatu behar da. Horretarako, saio bakoitzaren amaieran, irakasleak saio horren proposamenaren inguruko eta bere jardunaren inguruko hausnarketa bultzatuko duen 5.7. *eranskinean* atxikituriko irakaslea eta proposamenaren auto-ebaluazio fitxa bete beharko du. Unitate Didaktikoaren amaieran, hauen balorazio eta hobetze proposamenak biltzen dituen txosten bat idatzi beharko du.

3. ONDORIO ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Ondorioen atalean jorratuko diren gogoeta eta hausnarketekin bete-betean sartu aurretik, komenigarria da gogoratzea gradu amaierako lan honetan burututako proposamen didaktikoa ez dela praktikan jartzera iritsi eta beraz, maila teoriko batean geratuko da honen arrakasta edota porrota posiblearen hausnarketa.

Hori ukaezina den arren, argi dagoena da lanean ezarritako xede nagusia bete egin dela. Izan ere, Praxiologiak definituriko Heziketa Fisiko modernoaren domeinu motorrak eta adimen emozionala uztartuz, Haur Hezkuntzan gailentzen den adimen emozional intrapertsoanalaren garapenetik, Lehen Hezkuntzan nagusitzen den adimen emozional interpertsonalaren bitarteko trantsizio “bortitza” leuntzea eta gradualki gaintzea ahalbidetu duen “Psikomotrizitatetik – Soziomotrizitatera” izeneko Unitate Didaktiko bat aurkeztu da.

Bestalde, azpi-helburuei banan-banan erreparatuz esan daiteke hauek ere betetzea lortu egin dela. Alde batetik, Praxiologia Motorraren domeinu motorren bidez antolatutako Heziketa Fisiko modernoari esker, irakasgai honetan era berritzaile eta

orain arte egin ez den modu batean, adimen emozionala lantzea lortu egin da. Horri esker, eta bigarren azpi-helburua hartuz, bien alorren uztarketari esker adimen emozionalaren eta motortasunaren arteko konexio inplizitua esplizitua egitea lortu da. Horrez gain, ikaslearen garapen emozional eta baita integralean ere, eta ez soilik adimen kinestesikoan edota motortasunean, Heziketa Fisikoak duen garrantzia azpimarratu egin da. Gainera, azken honi lotuta, lanari esker, Praxiologia Motorrak eskainitako domeinu motorren bidez, Heziketa Fisiko modernoaren beste proposamen berri bat garatzea lortu da; geroz eta profesional gehiago direnak honen aldeko apustua egiten dutenak. Azkenik eta amaitzeko, Bisquerraren Hezkuntza Emozionalaren proposamena Heziketa Fisikoan txertatzea lortu da. Azken hau, guztizko berrikuntza suposatzen ez duen arren, honen inguruko lan ezberdinak baitaude Pellicer-en (2011) "*Educación física emocional: Programa de salud emocional para el alumnado y orientaciones para el profesorado*" esaterako, domeinuen motorren ikuspuntutik jorratutako era eta proposamena bai izan da ordea berritzailea eta beraz arrakastatsua.

Proposamen didaktikoa jasotzen duen lan honen arrakasta ez da soilik helburuen betekizunetara eta garapenera mugatzen; izan ere, ekarpen garrantzitsua egiten dio etorkizuneko Heziketa Fisiko modernoaren alde lan egiten duten adituentzat. Urteetan zehar, bai curriculumean eta baita irakasleriaren pentsaera orokorrean ere, Heziketa Fisikoaren irakasgaia, nolabait, bigarren mailako irakasgai bezala kontsideratu izan da, bertara mugatuz eta hari egokitzuz soilik ikasleriaren motortasun abilezia edota adimen kinestesikoa. Alabaina, horrelako lanetan jartzen den harritxoari esker frogatu egiten da irakasgaiak zer esan handia duela ikaslearen garapen integralean eta beraz, baita adimen emozionalean ere. Honek, aurrera pausu erraldoi bat suposatzen du irakasgaiaren garrantziaren eta baliagarritasunaren aldarrikapenean.

Fokua lanaren mugetan ezarritik, lan honen eragozpen handiena praktikan jarri ez dela da. Proposamen didaktikoa aurrera eramanez izan balitz, seguruenik, egokitu beharreko elementu ugari egongo lirateke. Alde batetik, eskola zehatz batean kokatuz gero baliabide material, espazio eta denboraren egokitzapenak eta beste irakasleekin koordinazio lanak egin beharko lirateke. Bestetik, azken konkrezio curricular gisa, talde konkretu bati egokitzuz gero, talde horri legozkiokeen egokitzapen zehatzak egin beharko lirateke haien gaitasun eta mugak, aniztasun trataera eta adimen anitzak kontutan hartuz, besteak beste.

Lanaren mugekin jarraituz, adimen emozionalaren garapena Heziketa Fisikoaren lehen mailako lehen harrera horretara mugatzen den arren, ez litzake bertara soilik

murriztu beharko. Etorkizuneko proposamen gisa, lan honetan jasotako eta proposatutako lan ildo berrizailatik abiatu, adimen eta hezkuntza emozionalaren esparru eta osagai ezberdinak landu zitezkeen, ez soilik geratzen den Lehen Hezkuntzako 1. ikasturtean, baizik eta geratzen diren etaparen maila guztietan zehar. Horrek ez du esan nahi, noski, Heziketa Fisikoaren irakasleak proposatutakoa ildo nagusizat hartu beharko lukeenik beti, baina bai jakin, programatzerako garaian, bertan duen eta benetan erabilgarri, garrantzitsu eta gomendagarria den erreminta osagarria duela eskura.

Bestalde, adimen emozionalaren garapena Heziketa Fisikoaren testuinguruan ezarri den arren, ez dagokio soilik irakasgaiari "irla" bat balitz bezala horren garrantzitsua den alderdia jorratzea eta haren garapena. Puntu honetara iritsita eta gaiaren garrantzia ikusita, harira dator gogoratzea Jose Antonio Marinak (2004) dioen esaldi ezaguna "*ume bat hezteko tribu guztia behar da*". Hala da, ikasle baten garapen integrala bermatzeko, hezkuntza komunitate guztia osatzen duten profesionalen parte-hartzea eta lan kooperazioa ezinbestekoa da.

Gogoeta pertsonalarekin amaitzeko, gradu amaierako lan honek erronka pertsonal handia suposatu du niretzat. Alde batetik, momentu-arte ezezaguna nuen baina interes handia pizten zidan adimen emozionalaren mundu berri baten ateak zabaldu zaizkit. Horrek, errebisio bibliografiko eta autore ezberdinen irakurketa egitera eta ikertzerara bultzatu dit, erraza izan ez dena, baina bai emankorra eta aberasgarria oso. Beste aldetik, praktika ezberdinetan zehar behatutako eta detektatutako hutsune bat betetzeak, esanguratsua, motibagarria eta espero dut baliagarria bilakatu du burututako prozesua.

Hori guztiaz gain, lana oso probetxugarria izan da urteetan zehar, fakultate honek eskaintzen duen gradu ezberdinetan zehar lortutako ikaskizunak lanaren fase ezberdinetan zehar praktikan jartzeko eta aplikatzeko, eta etorkizuneko nire ogibidea izatea nahi dudana irakaskuntza munduan horren oinarritzkoa den Unitate Didaktiko oso bat garatzeko.

4. ERREFERENTZIAK

2/2006 LEGE ORGANIKOA, maiatzaren 3koa, *hezkuntzari buruzkoa* (Estatuko Agintaritza, maiatzak 4).

8/2013 LEGE ORGANIKOA, abenduaren 9koa, *hezkuntzaren kalitatea hobetzekoa* (Estatuko Agintaritza, abenduak 10).

236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, *Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena* (Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, urtarrilak 15).

Alonso, J. I., Lagardera, F., Lavega, P. eta Etxebeste, J. (2018). Emorregulación y pedagogía de las conductas motrices. *Acción motriz*, 21, 67-76.

Armstrong, T. (2008). *Eres más listo de lo que crees. Guía infantil sobre las inteligencias múltiples*. Bartzelona: Oniro

Armstrong, T., eta Gardner, H. (2017). *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*. Bartzelona: Paídos

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQI): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.

Barrows, H. S. (1986). A Taxonomy of problembased learning methods. *Medical Education*, 20, 481-486.

Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Bartzelona: Praxis.

Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos y el yo?*. Bartzelona: Destino

Delors, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. París: Unesco.

Dugas, E., eta During, B. (2006). La inteligencia motriz en la escuela. *Educación Física y Ciencia*, 8, 81-95.

Eusko Jaurlaritza; Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura saila (2016). Oinarrizko Hezkuntzako Curriculum (236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea). 2018ko maiatzaren 4an hemendik berreskuratua:

http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_2_proyec/a_djuntos/OH_curriculum_oso.pdf

ESPAINIAR KONSTITUZIOA.(EstatukoAgintaritz, 1978ko abenduak 29).

Gallego, D. J., eta Gallego, M.J. (2006). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madril: PPC

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Estatu batuak: Basic Books.

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Kolonbia: Fondo de cultura económica.

Gerver, R. (2012). *Crear hoy la escuela de mañana. La educación y el futuro de nuestros hijos*. Madril: SM.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Estatu batuak: Bantam.

Goleman, D. (2003). *La práctica de la inteligencia emocional*. Bartzelona: Kairós.

Lagardera, F. (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Edicions de la Universidad de Lleida.

Lagardera, F., eta Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Bartzelona: Paidotribo.

Lagardera, F., eta Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16, 23-43.

Lavega, P., Araújo, P., eta Jaqueira, A. R. (2013). Teaching motor and emotional competencies in university students. *Cultura, Ciencia y Deporte: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 22, 5-15.

Lavega, P., Filella, G., Agulló, M., Soldevila, A., eta March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 617-640.

Le Boulch, J. (1971). *Hacia una ciencia del movimiento humano: introducción a la psicokinética*. Bartzelona: Paidós.

- Marina, J. A. (2004). *Aprender a vivir*. Bartzelona: ARIEL.
- Martí, J.A., Heydrich, M., Rojas, M. eta Hernández, A. (2010). Aprendizaje basado en proyectos: una experiencia de innovación docente. *Revista Universidad EAFIT*, 46, 11-21.
- Martínez, M. (1986). *Inteligencia y educación*. Bartzelona: PPU.
- Martínez, M. (1998). *El contrato moral del profesorado. Condiciones para una nueva escuela*. Bilbo: Desclée De Brouwer.
- Miralles, R., Filella, G., eta Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 88-93.
- Martínez de Santos, R., eta Oiarbide, A. (2016). *Heziketa fisiko moderno baterako ikuspuntuak*. Bilbo: Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Mayer, J. D. eta Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: BasicBooks.
- Morales, P., eta Landa, V. (2004). Aprendizaje basado en problemas. *Theoria*, 13, 145-157.
- Parlebas, P. (1996). *Perspectivas para una educación física moderna*. Malaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Parlebas, P. (2003). Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz. *En congreso FIEP, La Educación Física en Europa y la calidad didáctica en las actividades físico-recreativas*. Cáceres: Universidad de Extremadura
- Parlebas, P. (2012). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Bartzelona: Paidotribo.
- Pellicer, I., (2011). *Educación física emocional: Programa de salud emocional para el alumnado y orientaciones para el profesorado*. Bartzelona: INDE.
- Salovey, P. eta Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.
- Velázquez, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones prácticas*. Bartzelona: INDE publicaciones.

5.ERANSKINAK

5.1. ERANSKINA: SEKUENTZIA DIDAKTIKOAN LANTZEN DIREN GAITASUNAK

Eranskin honetan, diseinatutako sekuentzia didaktikoan aipatutako gaitasunak, 236/2015 dekretutik ateratakoak, nola garatzen diren azaltzen da.

OINARRIZKO ZEHAR KONPETENTZIAK:

- **OZK-1**: Norbera izaten ikasteko konpetentzia.

Norbera protagonista den egoera psikomotor guztietan sortzen diren sentimenduez, pentsamenduez eta ekintzez gogoeta egitea xede du konpetentzia honek. Lotura zuzena dauka adimen intrapertsonalarekin; izan ere, balorazio horretatik abiatu, ikasleek haien buruaz egiten duten hausnarketaren arabera, beraien emozio eta jarrerak ezagutu eta egokitu egiten dituzte; autonomiarekin batera, ikasleen auto-ezagutza, auto-erregulazioa eta auto-errealizazioa sustatuko duena.

- **OZK-2**: Elkarbizitzarako konpetentzia.

Elkarbizitzaren konpetentzia izan daiteke, domeinu sozomotorrek garatzen duten adimen interpertsonalaren ikuspuntutik, landu nahi den gaitasun garrantzitsuenetako bat. Izan ere, Unitate Didaktiko honek egoera sozomotorrean ikasleak lankidetzako interakzio egoeretan jartzen dituztenean, ikasleen arteko elkarbizitzarako gaitasuna da bereziki landu egiten dena.

UD-ak garatzen dituen kooperazio hutseko edota kooperazio – oposizioko jardueretan ematen diren egoera ezberdinetara egokitzen jakin behar dute ikasleek; ondoren bere bizitza arruntean berdin jokatzeko gaitasuna edukitzeko: norberaren eta besteen nahiak uztartuz, norberaren sentimendu, pentsamendu eta irrikak asertibotasunez adieraziz, besteei entzunez eta haien sentimendu eta pentsamendu eta irrikak errespetatuz eta aintzat hartuz.

- **OZK-3**: Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia.

Ikasleak ikasketa-irakasketa prozesuaren ardatz bihurtzen diren momentutik, prozesu horren ardura handi bat hartzen dute. Honek esan nahi du, era autonomoan (bakarka zein taldeka) aritzeko gaitasuna eta abilitate batzuk eskatu behar zaizkiela, gai izan daitezen beraien kabuz, egoera motor

ezberdinei aurre egiteko eta beraz, beraien kabuz ikasten, pentsatzen eta ebaluatzen ere jakiteko.

Ikasleek parte hartzen duen domeinu psikomotor edota soziomotor ezberdinetan, beraien buruaren pertzepzio argia izateaz gain beraien ingurua osatzen duten elementuen (taldekideen edota espazioaren) informazioa eta ezaugarriak jasotzen eta kontutan hartzen ikasi beharko dute. Horri esker, mugikorra den errealitate, testuinguru eta jarduera ezberdinak sortutako ziurgabetasunean, ahalik eta egokien egokitzeko gaitasuna garatuko dute. Honela, pentsamendu kritikoa eta sortzailea sustatuz, egoera kognitibo ezberdinetan estrategia ezberdinak erabili eta aplikatu ahal izango dituzte.

- **OZK-4: Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia.**

Ideiak ekintzetan bihurtzeko gai izatea da gaitasun honen funtsa. Hori dela eta, honakoa bete-betean landu egiten da, besteak beste, erronka bai indibidual bai taldekoetan, ikasleak ekimenezko ekintzara bideratzen dituen egoera motorretan jartzen direnean.

Hauetan sortzen diren arazo eta egoera berriei aurre egiteko konponbideak eta irtenbideak aurkitzeko gai izan behar dira ikasleak. Garrantzitsua da, irakasleak jartzen dituen erronken zailtasun maila egokia izatea eta ikasleak beraien baliabideak erabiliz horiek konpontzeko gai izatea. Zaila da ordea, disonantzia optimoa eragingo duen jarduera ezartzea.

- **OZK-5: Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia**

Hitzez edota hitz-gabe era eraginkor batean komunikatzeko gaitasuna ezinbestekoa izango da kooperazioa edota lankidetzaren nagusitzen den jarduerak era apropos eta arrakastatsu batean aurrera eramateko.

Lankidetzako jarduera soziomotor guztietan, taldekideen arteko etengabeko informazio truke bat lortu behar da, ezinbestekoa delako taldekideen iritziak entzuteko eta gureak emateko, mezuak ematen jakiteko edo besteenak jasotzeko,...

Bestalde, ikasleak diskurtsoak sortzerakoan testuingurura eta hartzailearen arabera, hura egokitzen ikasi beharko dute: kide bakarra, kidea aurkaria, talde baten partaide moduan, irakaslea, ..den.

Bestalde, hitzezko komunikazioa bezain garrantzitsua da hitzez besteko lengoia; izan ere, horri esker, inplizitua ez den informazio asko igorri eta jasotzen dute ikasleak, jarduera soziomotorretan kide edota arerioetatik. Beraz, horretan trebatzea ere Heziketa Fisikoaren zeregin garrantzitsua da.

DIZIPLINA BARRUKO OINARRIZKO KONPETENTZIAK:

- **DBK-1:** Konpetentzia motorra.

Heziketa Fisikoaren arloa izanik, konpetentzia motorra, diziplina barruko gaitasunen artean, Unitate Didaktikoak garatu beharreko gaitasun garrantzitsuena da. Bertan, Praxiologia Motorren zientzian oinarritutako irakasgaiak, ikasleak erabaki motor ezberdinak hartu behar dituen eta beraz jokabide motor zehatzak lantzen diren egoera motor ezberdinetan antolatzen diren domeinuez baliatuz, ikaslearen ongizatea, zoriontasuna eta garapen integrala bilatzen du. Era berean, jarduera fisikoaren eta ariketa motorren praktikaren bidez, ikasleek bizimodu aktiboa garatzea helburu du konpetentziak; etorkizuneko hiritarrak osasuntsuak izan daitezen eta aisiaz gozatzeko baliabideak izan ditzaten.

Bestalde, proposamen didaktiko honetan, konpetentziaren honako osagaiak bereziki garatuko dira:

- 1) Jokabide motor autonomorako gaitasun eta trebetasun fisikoak lantzea, eta horretarako ohikotasunez egitea, banaka nahiz taldean, jarduera fisikoak, ludikoak eta kirolak, ongizate pertsonala eta soziala bermatzeko.
- 2) Gorputza naturaltasunez edo intentziaz erabiltzea komunikatzeko eta sormena, afektua eta ulermena adierazteko.

- **DBK-2:** Arterako konpetentzia.

Sekuentzia didaktikoko zenbait jarduerak ("egun on Errege Jauna" jarduera adibidez) sormena eta irudimena gaitasuna lantzea eskatzen dute, norberaren emozioak adierazi eta komunikatzeko eta era berean besteenak deszifratu, ulertu eta antzematen ikasteko.

- **DBK-3:** Hizkuntza- eta literatura- komunikaziorako konpetentzia.

Ikasgelako testuinguru formalean aurrera eramaten ditugun jarduera orok, ahozko eta idatzizko hizkuntza egokia erabiltzea eskatzen dute, hizkuntza konpetentzia hau garatuz. Gure artean komunikatzeko, berdin du ama hizkuntza, bigarren hizkuntza edota atzerriko hizkuntza izan, beti erabiltzen dugu hizkuntzaren bat. Heziketa Fisikoko saioetan, idatzizko komunikazioa gutxiagoa sustatzen den arren, ahozko hizkuntza etengabe erabiltzen da. Proposatutako Unitate Didaktikoaren kasuan, Heziketa Fisikoko saioetarako euskara formal eta batua erabiltzeko eta garatzeko xedea du.

- **DBK-4: Konpetentzia sozial eta zibikoa.**

Nork bere burua, norberaren taldea eta bizi duen mundua ezagutu eta ulertzea da konpetentzia honen xede nagusia. Horrez gain, etorkizuneko hiritarrak izango diren ikasleei, bizitzako ohiko egoeratan autonomiaz eta arduraz jarduteko alde batetik eta gizarte guztiz demokratikoa, solidarioa, inklusiboa lortzeko bestetik helburuak ere bilatzen ditu. Heziketa Fisikoaren alorrak, ikasleak edozein jarduera motor edo kirola praktikatzen jartzen dituenean, hauek, parte-hartzaile edo jokalari gisa, jokoaren araudia onartu eta errespetatu beharko dute; konpetentzia honek aipatzen duen hiritartasunaren balioak garatzen direlarik.

5.2. ERANSKINA: JARDUEREN ZEHAZTAPENA

JARDUERA 1:		JOLAS LIBREA	
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK			
SAIOA:	1	IRAUPENA:	35'
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA		MATERIALA: <ul style="list-style-type: none"> Ikasgelako material oro: goma-espumazko blokeak, sokak,...
JARDUERAREN SAILKAPENA			
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA	
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA ERREGULAZIO EMOZIONALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK			
KONPETENTZIAK:	OZK: 1,3,5 // DBK: 1,3		
ETAPAKO HELBURUAK:	1)		
EDUKIAK:	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.4		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	1. / 2.		
LORPEN ADIERAZLEAK:	1.1 / 1.2 / 1.3 / 2.2 / 2.3		
JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:			
<p>Lehen mailako Heziketa Fisikoko lehenengo saioa den honetan, harrerak berebiziko garrantzia dauka ikasleei segurtasun emozionala transmititzeko. Horregatik, irakasleak, espazio goxo, atsegina eta segurua sortzeari 15 minutu edo gehiago, beharrezkoa izanez gero, eskainiko dizkio. Horretan, irakasleak bere burua aurkeztuko du eta ikasleak ezagutzen ahaleginduko da, nola sentitzen diren eta zer kirol egitea gustuko duten inguruko galdera ezberdinak eginaz besteak beste.</p> <p>Hori egindakoan, jarduera honi dagokion "Jolas librea" hasikoa da; 20 minutu inguruko iraupena izango duena. Bertan, irakasleak kontsigna gehiegirik eman gabe, psikomotrizitate gelan zehar eta bertako material guztia libreki erabiltzen utziko die, nahi duten moduan jolas dezaten. Garrantzitsua da gogoratzea, ikasle hauek, azken urteetan, gela horretan ibili direla goma-espumazko blokeekin eta bertako materialarekin jarduera psikomotorrak gehien bat burutzen.</p> <p>Ikasleak jolasten eta gozaten ari direla, irakasleak behaketa lanak egingo ditu haren ikasle berrien inguruko ahalik eta informazio gehiena biltzeko helburuarekin (zein trebetasun fisiko dituzten, zertarako gai diren eta zertarako ez, zein motatako jarduerak dute arrakasta gehien,..). Horretarako, gelan zehar ibiliko da eta nahi eta beharrezkoa ikusiz gero, jolasean parte hartu ahal izango du.</p>			

JARDUERA 2:		ERLAXAZIO ARIKETA	
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK			
SAIOA:	1	IRAUPENA:	20'
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA		MATERIALA: • Musika aparailua.
JARDUERAREN SAILKAPENA			
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA	
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA ERREGULAZIO EMOZIONALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK			
KONPETENTZIAK:	OZK: 1,3,5 // DBK: 1,3		
ETAPAKO HELBURUAK:	1)		
EDUKIAK:	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.2 / 2.3 / 2.4 / 5.4		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	1. / 2.		
LORPEN ADIERAZLEAK:	1.1 / 1.3 / 2.1 / 2.2 / 2.3		
JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKTRIBAPENA:			
<p>Psikomotrizitate gelako lurra tatami antzekoa eta biguna dela aprobetxatuz eta musika lasaiaren laguntza erabiliz, irakasleak erlaxazio ariketa batzuk gidatuko ditu. Jarduera burutzeko, ikasleak, gelan zehar banatu eta buruz gora etzango dira, begiak itxirik, besoak luzaturik eta esku ahurra sabaira begira dutelarik.</p> <p>Lehenik eta behin, irakasleak eskatuko die ikasleei arnasketan jar dezaten arreta. Hauek arnasa, sudurretik sakon hartu eta ahotik suabe-suabe bota beharko dute; kontzientzia hartzen dutelarik biriketan sartzen den arnas kantitatean. Ikasleen aktibazio mailaren arabera, jarduera hau luzatu edo laburtu egin daiteke; ez baita ahaztu behar aurreko jolas libretik aztoratuak egongo direla.</p> <p>Hurrengo urratsa, arreta isiltasunean jartzea izango da eta poliki-poliki ikasleen arreta "barne soinetara" bideratuko da: arnasketa, bihotz taupadak,.. Hortaz baliatuz, irakasleak gorputzeko atal ezberdinak izendatu eta ikasleek atal hauek arakatu beharko dituzte: eskuineko eskumuturra, ezker hankako behatzak,.. bezalako kontsignak emanaz.</p> <p>Jarduerarekin amaitzeko, barne miaketa oraingoan aurreko jardueran eta honetan edukitako emozio eta bizipenetara bideratuko da.</p> <p>Bukatutakoan, talde hausnarketa eta errubrika betetzeari ekingo diote.</p>			

JARDUERA 3:**ERRONKA INDIBIDUALAK****JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK**

SAIOA:	2	IRAUPENA:	50'	MATERIALA:	<ul style="list-style-type: none"> • Soka saltoko sokak. • Uztailak. • Gomazko baloiak. • Gelako goma-espumazko blokeak,
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA				

JARDUERAREN SAILKAPENA

DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	ERREGULAZIO EMOZIONALA AUTONOMIA EMOZIONALA

LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK

KONPETENTZIAK:	OZK: 1,3,4,5 // DBK: 1,3
ETAPAKO HELBURUAK:	1), 2)
EDUKIAK:	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.6 / 5.1 / 5.4
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	1. / 2. / 3.
LORPEN ADIERAZLEAK:	1.1 / 1.2 / 1.3 / 2.2 / 2.4 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4

JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:

Harrera egin ondoren, irakasleak ikasleei berak markatutako erronka indibidualak egitera desafiatuko ditu. Horietan, ikasleak euren artean interakziorik izan gabe eta material ezberdinak erabiliz irakasleak planteatutako erronka motorra beren mailara egiten ahalegindu beharko dira. 5 ariketa ezberdin egongo dira espazioan zehar banaturik eta ikasleak gustukoak edota amorru gehien ematen dion horretan egon ahal izango dira desafia lortu arte edota, modu ezberdinetan desafia bera lortu arte. Baldintza bakarra, guztietan gutxienez saiakera bat egitea izango da.

Honakoak dira 5 ariketak:

- 1) Bakarkako soka saltoa. Desafia: 10 salto jarraian ematea. Errazegia bada, zailtzen duen aldaera: hanka bakar batekin egitea jauziak.
- 2) Punteria jolasa. Horma batean tamaina ezberdineko 2 uztail egongo dira itsatsirik. Ikasle bakoitzak gomazko baloi bat izango du eta helburua 10 puntu justu lortzea izango da. Uztail handian ponpatzen badu baloiak, puntu bat lortuko dute; uztail txikian egiten badu ponpa 2 puntu lortuko dituzte eta uztailetik kanpo kolpatzen badu baloiak pareta "-1". Erronka 10 puntu zehatz lortutakoan bukatuko da. Errazegia bada, zailtzen duen aldaera: jaurtiketa marra atzerago jartzea edota dominantea ez den eskua erabiltzea izango da.
- 3) Buru gainean eraman. Irakasleak lurrian zirkuitu erraz bat markatuko du eta ikasleek goma-espumazko karratu formako blokea buru gainean eskuak erabili gabe eta lurrera erori gabe desplazatu beharko dute. Eroriz gero hasieratik hasi beharko dira.
- 4) Baloiarekin tokeak: Gorputzeko edozein atal erabiliz (eskuak barne), ikasleek 20 toke eman behar dituzte baloiak lurra ukitu gabe. Erraz lortuz gero, aldaera eskuak ez erabiltzea izango da.
- 5) Argazkiaren erreplika lortu. Irakasleak eraikuntza ezberdineko argazkiak emango dizkie ikasleei hauek goma-espumazko blokeak erabiliz hauen erreplika lortu beharko dute. Hona hemen adibide bat:



Bukatutakoan, saioaren hausnarketari eta ebaluazio errubrikari ekingo diote.

JARDUERA 4:**KONFIANTZA JOLASAK****JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK**

SAIOA:	3	IRAUPENA:	50'	MATERIALA:	<ul style="list-style-type: none"> • Zapiak • Uztailak
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA				

JARDUERAREN SAILKAPENA

DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERTSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA

LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK

KONPETENTZIAK:	OZK: 1, 2, 3,5 // DBK: 1,3, 4
ETAPAKO HELBURUAK:	4)
EDUKIAK:	1.1 / 1.4 / 1.5 / 2.1 / 3.2 / 5.1 / 5.2 / 5.4
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	4. / 5.
LORPEN ADIERAZLEAK:	4.1 / 4.3 / 4.4 / 5.1 / 5.3 / 5.4

JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKTRIBAPENA:

3.saioan kokaturiko konfiantzazko jolas hauek, jarduera soziomotorrekin hasteko abiapuntu egokia izango da. Jarraian azalduko diren ariketa ezberdin hauetan ikasleak begiak estalirik dituztelarik, progresiboki taldekatzeak handituz joango dira.

Lehenik eta behin, irakasleak ikasleei harrera egiterakoan, bakoitzari begiak estaltzeko zapi bana banatuko die. Ikasleek zapiarekin begiak estaliko dituzte eta hala daudelarik ohiko eguneko harreraren zati bat burutuko dute. Horrela, pixkanaka ez ikustearen sentsaziora ohitzen joango dira.

Harrera burututakoan honako konfiantza jolasak burutuko dituzte:

- 1) SUDUR PUNTAK UKITU: Ikasleak binaka jarriz, bata bestearen aurrean kokatuko dira, metro bateko tartearekin. Bikotekideetako batek, zapia erabiliz, begiak estaliko ditu; besteak, ordea, ez ditu begiak estalirik edukiko. Jolasaren helburua, bikotekideen sudurrak ukitzea izango da. Horretarako, begiak estalirik dituen ikasleak bakarrik edukiko du desplazatzeko aukera; ikusten duenak aldiz, bere tokian tinko dagoelarik, ezin izango du hitz bat bera ere esan. Komunikatzeko egin dezakeen gauza bakarra txistu edo ahorekin putz eginez indikazioak ematea izango da. Lortzen dutenean, rolez aldatuko dira.
- 2) ITSUAK ETA MUTUAK: Bikoteka berriz ere, batek zapiarekin itsuaren rola betetzen duen bitartean besteak mutuaren papera beteko du (ezin izango duelarik hitz bat bera ere esan). Mutua denak, itsua gelan zehar gidatu beharko du, honen sorbalda atzetik ukitzen duelarik. Minutu batzuen buruan, irakasleak esaten duenean, rolez aldatuko dira.
- 3) INDIKAZIOAK ENTZUN: Aurrekoaren oso antzekoa den bikoteko jolasa da. Oraingoan, gidatzailea zen mutuak, hitz egin behar izango du eta ez da itsuarekin kontaktuan egongo. Jokalari hau, bere bikotekide itsutik urrundu egin beharko da eta indikazio ezberdinak emanaz, lortu beharko du itsua bera dagoen kokapenera iristea. Aaitzerakoan, rolez aldatuko dira.
- 4) ESTATUAK: Hirunaka jarriko dira oraingoan ikasleak. Horietako batek, begiak estalirik edukiko ditu. Geratzen diren bi kideetako batek, postura "arraro" bat hartuko du eta itsuaren zeregina izango da, ukimenaren bitartez, postura hori interpretatzea eta

hirugarren jokalaria postura berdinean kokatzea. Bukatu duela pentsatzen duenean, bi kideen posturak ea bat datozen konprobatuko du. Jokalari guztiak, pasa beharko dira rol guztietatik.

- 5) **ANIMALIAK TALDEKATU:** Denen artean 5 animalia ezberdin aukeratuko dituzte; txerria, katua, txakurra, behia eta zaldia adibidez. Ikasleek begiak zapiarekin estalirik dituztelarik eta gelan zehar sakabanaturik daudelarik, irakasleak zoriz animalia horietako bat egotziko dio ikasle bakoitzari. Horrela, animaliaaren soinua eginez, ikasleak animalia berdina osatzen duten taldeetan elkartu egin beharko dira.
- 6) **UZTAILLEN JOLASA:** Aulkiaren jolasaren aldaera bat da. Aulkiak erabili beharrez uztailak lurtean jarriko dira eta ikasleak kanporatu beharrez joko tradizional bezala, honetan, elkartu egin beharko dira uztail baten barruan jokalaria bat baino gehiago sartu beharko direlarik.

Saioari eguneko gogoeta egiten eta ebaluazio errubrikari betetzen emango diote amaiera.

JARDUERA 5:		ABESTIAK SENTITU	
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK			
SAIOA:	4	IRAUPENA:	15'
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA		MATERIALA: • Musika aparailua.
JARDUERAREN SAILKAPENA			
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA	
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA ERREGULAZIO EMOZIONALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK			
KONPETENTZIAK:	OZK: 1,3,5 // DBK: 1, 2, 3		
ETAPAKO HELBURUAK:	1)		
EDUKIAK:	1.3 / 1.5 / 2.1 / 2.2 / 2.4 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 5.4		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	2. / 4.		
LORPEN ADIERAZLEAK:	2.1 / 2.2 / 2.3 / 4.1 / 4.2		
JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIKAPENA:			
<p>Harrera egin ondoren, irakasleak ikasleei gorputza sentimenduak eta emozioak adierazteko erabiltzen dugun tresna dela azalduko die. Izan ere, gorputzarekin askotan hitzekin esaten ez ditugun gauzak adieraz ditzakegu. Hori dela eta, horren lanketari ekiteko, irakasleak emozio ezberdinak transmititu ditzakeen haur kanta pare bat jarriko ditu eta haiek egin beharko duten gauza bakarra nahi duten moduan abesti horiekiko erreakzionatzea izango da. Abesti bakoitzaren ondoren, irakasleak abestia geldituko du eta ea transmititzen den emozioa nola adierazten duten galdetuko die.</p> <p>Pirritx eta Porrotxen bi abesti landuko dituzte "irrien lagunak gara" eta "maite zaitut" esaterako. Lehenengoarekin, ikasleak probatu beharko dute eta gogoeta egin pozik dagoen pertsonak nola adierazten duen bere poztasuna (irribarrea, barrea,..). Bigarrenarekin, maitasuna nola adierazten den hausnartu beharko dute (begirada,..).</p>			

JARDUERA 6:**ZER SENTITZEN OTE DU BESTEAK?****JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK**

SAIOA:	4	IRAUPENA:	15'	MATERIALA:	• Ez da materialik beharko.
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA				

JARDUERAREN SAILKAPENA

DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
SOZIOMOTORRA (LANKID. – AURKARITZ.)	INTERPERTSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA

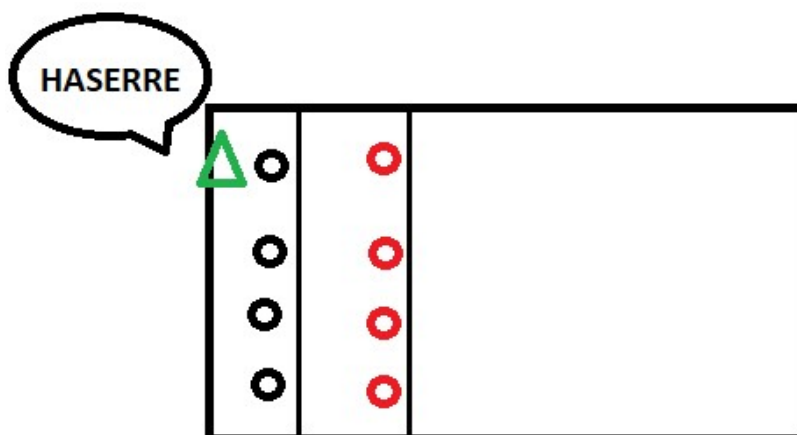
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK

KONPETENTZIAK:	OZK: 1, 2,3,5 // DBK: 1, 2, 3, 4
ETAPAKO HELBURUAK:	3)
EDUKIAK:	1.1 / 1.5 / 2.2 / 2.4 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	2. / 4.
LORPEN ADIERAZLEAK:	2.1 / 2.2 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 4.4

JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:

Bikoteka gorputz adierazpenaren bidez emozio ezberdinak lantzen dituen harrapaketa jolasa da honakoa. Landuko dituzten emozioak, haientzat interpretatzeko errazak izan daitezken horiek izango dira; besteak beste, haserrea, beldurra, tristura, lotsa, poztasuna, humorea, maitasuna eta sorpresa.

Horretarako, irudian borobil beltzez irudikatuta dauden ikasleak izango dira harrapatzaileak eta emozioak gorputzaren bidez antzeztu eta adierazi beharko dituztenak. Borobil gorrixkoak berriz, borobil beltzak antzezten duten emozio horiek asmatu beharko dituzte eta horrela izanez gero, asmatzerakoan, harrapatzailetik korrika ihes egin beharko dute gelaren beste aldera harrapatuak izan aurretik iristeko. Hiruki berdez irudikatutako irakasleak, emozioa antzeztu behar duen harrapatzaile bakoitzari banan-banan emozio ezberdina adieraziko dio. Rolez eta bikotez aldatzen joango dira.



JARDUERA 7:		ERREGE JAUNA	
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK			
SAIOA:	4	IRAUPENA:	15'
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA		MATERIALA: • Ez da materialik beharko.
JARDUERAREN SAILKAPENA			
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA	
SOZIOMOTORRA (LANKID. – AURKARITZ.)	INTERPERTSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK			
KONPETENTZIAK:	OZK: 1, 2, 3,5 // DBK: 1, 2, 3, 4		
ETAPAKO HELBURUAK:	3)		
EDUKIAK:	1.1 / 1.5 / 2.2 / 2.4 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	4.		
LORPEN ADIERAZLEAK:	4.1 / 4.2 / 4.3 / 4.4		
JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:			
<p>Aurreko jarduerarekin antzekotasun handia duen harrapaketa jolasa da honakoa. Honetan, “Erregea” den harrapatzaile bakarra egongo da. “Lanbide berdineko” beste jokalaririk guztiak, iheslariak izango dira. Erregeak hauek antzetzten duten lanbidea asmatu beharko du eta hori gertatzean, hauetariko bat harrapatzen ahaleginduko da. Norbait harrapatuz gero harrapatutakoa errege bilatuko da.</p> <p>Sekuentzia gertatzeko honako “elkarrizketa” ematen da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jokalari guztiak: <i>Egunon errege jauna!</i> - Erregeak: <i>Nondik zatozte?</i> - Jokalari guztiak: <i>Hernanitik</i> (asmatu dezakete). - Erregeak: <i>Zein da zuen lanbidea?</i> <p>Azken galdera horren ondoren, jokalaririk guztiak, aurretik adostutako lanbide bat antzetzten beharko dute (arotza, garbitzailea, suhiltzailea, ...) eta erregeak asmatzen duenean hasiko da harrapaketa.</p> <p>4.saioari amaiera ematen dion jardueraren ondoren, egungo hausnarketa eta ebaluazio errubrika beteko dute ikasleek.</p>			

JARDUERA 8:**ERRONKA KOOPERATIBOAK****JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK**

SAIOA:	5	IRAUPENA:	50'	MATERIALA:	<ul style="list-style-type: none"> • Puxikak. • Bi banku. • Bi uztail.
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA				

JARDUERAREN SAILKAPENA

DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA.)	INTERPERTSONALA	AUTONOMIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.

LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK

KONPETENTZIAK:	OZK: 1, 2, 3, 4, 5 // DBK: 1,3, 4
ETAPAKO HELBURUAK:	2), 4)
EDUKIAK:	1.1 / 1.5 / 2.1 / 2.3 / 2.6 / 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	3. / 5.
LORPEN ADIERAZLEAK:	3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4

JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:

Harrera egin ondoren, irakasleak ikasleei, taldeka, beren mailarentzako eta trebetasun fisikoarentzako zailtasun egokia duten erronka kooperatiboak egitera desafiatuko die. Guztira, 5 ariketa ezberdin gauzatuko dituzte; honakoak direlarik:

- 1) PUXIKEN GARRAIOA: Bikoteka jarrita, eskuekin ez den beste gorputz atalekin eraman beharko dituzte toki batetik bestera puxikak. Guztira 10 puxika eraman beharko dituzte eta ezin izango dute eramateko forma birritan erabili.
- 2) ASKATU GABE: Irakasleak bananduta kokatutako bi banku kate batez lotzen saiatu beharko dira ikasleak. Hauek 5 kideetako taldeetan jarriko dira. Zailtasuna dator besoak elkartuz banku batetik bestera iristeko nahikoa ez denean. Beraz, pentsatu beharko dute nola egin (lurrean etzanda adibidez). Errazegia baldin bada, ariketa zaildu egingo duen aldaera gerria eta hankak lurra ukitu gabe izatea izango da.
- 3) KORAPILOA ASKATU: Talde guztia zutik jarriko da, "multzo" handi bat osatuz eta besoak gorantz altsatuz. Jarraian begiak itxi eta irakasleak ikasle ezberdinen eskuak lotuko ditu korapilo handi bat osatuz. Korapiloa egindakoan eta esku guztiak elkartuak daudenean, ikasleek begiak ireki beharko dituzte eta hitzik esan gabe eta eskuak inongo momentuan askatu gabe, korapiloa askatu beharko dute, eskuak emandako borobil garbi bat osatu arte.
- 4) UZTAILAK BOROBILEAN ZEHAR: Borobilean eskuak emanda daudela aprobetxatuz, irakasleak kontrako aldeetan uztail bana sartuko ditu. Jolasaren helburua, erlojuaren zentzuan desplazatuz, uztail batek bestea harrapatzea izango da. Ikasleek ezingo dute eskuak askatu beraz, uztaila mugitu dadin tartetik pasa beharko dira.
- 5) BELAUNEN GAINEAN ESERI: Berrito ere borobilean daudela aprobetxatuz, lortu beharko dute bata bestearen belaunen gainean esertzen. Horretarako irakasleak, nola egin azalduko die. Lehenik eta behin, norabide batera begira jarriko dira, aurrean dutenari sorbalda biak eskuekin heltzen. Era beran, atzekoak norberaren sorbalda helduko du. Horrela daudela, poliki – poliki, esertzen joango dira, euren pisu guztia atzean duten pertsonen belaun gainean jartzen dutelarik. Helburua posizio honetan 5 segundo irautea izango da.

JARDUERA 9:**ZIRKOMOTRIZITATEA****JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK**

SAIOA:	6	IRAUPENA:	25'	MATERIALA:	<ul style="list-style-type: none"> • Malabare pilotak. • Uztailak. • Soka. • Bankuak.
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA				

JARDUERAREN SAILKAPENA

DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA ERREGULAZIO EMOZIONALA AUTONOMIA EMOZIONALA

LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK

KONPETENTZIAK:	OZK: 1,3,5 // DBK: 1,3
ETAPAKO HELBURUAK:	1), 2)
EDUKIAK:	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 2.5 / 2.6 / 5.1 / 5.4
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	1. / 2.
LORPEN ADIERAZLEAK:	1.1 / 1.2 / 1.3 / 2.2 / 2.4

JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:

Harrerarekin batera, irakasleak ikasleei 6. saioaren lehenengo zatian zirkoko gimnastak bezala zenbait modalitate landuko dituztela azalduko die. Bertan irakasleak ikasleak motibatzen saiatuko da haien parte hartzea aktiboa izan dadin.

Psikomotrizitateko gela 4 txokotan banatuta egongo da eta ikasleak libreki ibili ahal izango dira horietan euren trebetasun motorrak praktikatu.

1. MALABAREEN TXOKOA: Txoko honetan ikasleek tamaina ezberdinetako pilotak izango dituzte malabare joko ezberdin egiteko. Bakoitzaren mailara egokitzen den ariketa ezberdin egin daitezke bertan: pilota bat jaurti eta hartu esku batekin, pilota jaurti esku batekin eta bestearekin hartu, esku bakoitzean pilota bana jaurti eta hartzen saiatu,..
2. GIMNASTEN TXOKOA: Ikasleek itzulipurdiak, lurrean biraketak, pinoa,.. era seguruan egiteko eta probatzeko txokoa izango da.
3. OREKAREN TXOKOA: Txoko honetan, banku eta sokez osatutako zirkuitu bat egongo da lurrean antolatuta; ikasleek honetan gainera ibili beharko dira euren oreka lantzen.
4. UZTAILEN TXOKOA: Uztailen bidez, ariketa ezberdinak burutuko dituzte txoko honetan: hula-hoop moduan erabili eta ea zenbat segundo iraun dezaketen lurrera erori gabe, probatu bi uztailekin batera hula-hoop egiten, uztaila bota eta rotazioagatik beraiengana buelta dadin saiatu,..

JARDUERA 10:**BINAKAKO AKROSPORTA****JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK**

SAIOA:	6	IRAUPENA:	25'	MATERIALA:	• Figura ezberdinen irudiak.
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA				

JARDUERAREN SAILKAPENA

DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERTSONALA	AUTONOMIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.

LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK

KONPETENTZIAK:	OZK: 1, 2, 3,5 // DBK: 1,3, 4
ETAPAKO HELBURUAK:	2), 4)
EDUKIAK:	1.1 / 1.5 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 2.5 2.6 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	3. / 5.
LORPEN ADIERAZLEAK:	3.1. / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4

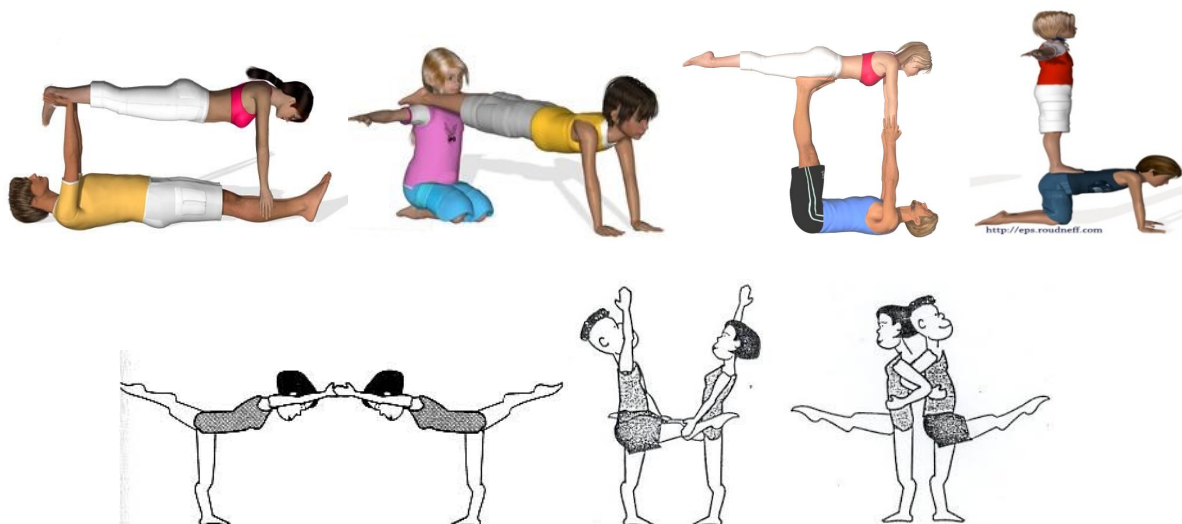
JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:

Akrosporta gorputza erabiliz figura ezberdinak egitean datzan talde kirola da. Honetan, ikaskideak bikoteka jarriko dira eta irakasleak emandako figura ezberdinak edo berriak egiten saiatuko dira.

Irakasleak emandako ereduetan zailtasun maila ezberdinetako figurak egongo dira eta bikote bakoitzak erabakiko du zein figura egin nahi dituzten.

Garrantzitsua da akrosport talde kirolean irakasleak besteekiko errespetua eta segurtasun neurri batzuen inguruan azalpena ematea eta hori harrerarekin batera egingo da. Garrantzitsuena, bermaketak, poliki eta lagunaren laguntzaz egitea izango da, istripuak edota ezbeharrak gerta ez daitezen.

Sortu ditzaketen figura horietako batzuk, honakoak izan daitezke:



Saioaren amaieran, egindakoaren inguruko talde gogoeta eta ebaluazio errubrika beteko dute.

JARDUERA 11:**TALDE AKROSPORTA****JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK**

SAIOA:	7	IRAUPENA:	50'	MATERIALA:	• Figura ezberdinen irudiak.
ESPAZIOA:	PSIKOMOTRIZITATE GELA				

JARDUERAREN SAILKAPENA

DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERTSONALA	AUTONOMIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.

LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK

KONPETENTZIAK:	OZK: 1, 2, 3,5 // DBK: 1,3, 4
ETAPAKO HELBURUAK:	2), 4)
EDUKIAK:	1.1 / 1.5 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 2.5 2.6 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4
EBALUAZIO IRIZPIDEAK:	3. / 5.
LORPEN ADIERAZLEAK:	3.1. / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3 / 5.4

JARDUERAREN AZALPENA ETA DESKRIBAPENA:

Harrera egin ondoren eta aurreko saioan hasitako akrosporta talde kirolarekin jarraituz, ikaskideak honetan talde handiagoetan antolatuko dira eta irakasleak emandako figura ezberdinak edo berriak osatzen saiatuko dira.

Irakasleak emandako ereduetan zailtasun maila ezberdinetako figurak egongo dira eta talde bakoitzak erabakiko du zein figura egin nahi dituzten.

Sortu ditzaketen figura horietako batzuk, honakoak izan daitezke:






Saioaren amaieran, egindakoaren inguruko talde gogoeta eta ebaluazio errubrika beteko dute.

5.3. ERANSKINA: IRAKASLEAK GOGOETA BULTZATZEKO GIDOI LAGUNGARRIA

- Ze moduz pasa duzue gaurko saioan? ... Gustatu zaizue? Zergatik?
- Zer da gaurko saioan gehien gustatu zaizuen? Eta gutxiena? Zergatik?
- Ariketak errazak edo zailak iruditu zaizkizue? Zergatik?
- Nola sentitu zarete eta zer sentitu duzuen jarduera “x” egiten?
 - Soziomotorra denean:
 - Besteekin aritzea eta jolastea gustuko duzue?
 - Elkarren artean nola konpondu zarate?
 - Nola hartu dituzue erabakiak?
 - Psikomotorra denean:
 - Bakarrik jolastean nola sentitu zarete?
- Horrelako ariketak egiten dituzue ikastolatik kanpo?
- Zer ikasi duzue gaurko saioan? Ikasitako hori ikastolatik kanpo erabilgarria da?
- Egindako zerbait besteekin elkarbanatu nahi duzue?



**5.4. ERANSKINA: JARDUERA SOZIOMOTORRAK
EBALUATZEKO ERRUBRIKA**

Markatu "X" batekin:

			
TALDEAN ARITZEA GUSTATZEN ZAIGU			
JARDUERAREN HELBURUA LORTU DUGU			
ONDO PASA DUGU ELKARREKIN JOLASTEN			
TALDEAN HARTU DITUGU ERABAKIAK			
ERRESPETUZ HITZ EGIN DUGU ELKARRI			
NOLA SENTITU ZARETE ELKARLANEAN?			

5.5. ERANSKINA: JARDUERA PSIKOMOTORRAK
EBALUATZEKO ERRUBRIKA

Markatu "X" batekin:

			
BAKARRIK ARITZEA GUSTATZEN ZAIT			
JARDUERAREN HELBURUA LORTU DUT			
ONDO PASA DUT			
NIRE MAILAKO JOLASAK IZAN DIRA?			
NOLA SENTITU ZARA?			

5.6. ERANSKINA: IKASLEAREN EBALUAZIORAKO BEHAKETA FITXA

IKASLEAREN EBALUZIORAKO BEHAKETA FITXA	
IKASLEAREN IZEN-ABIZENAK: _____	
IKASTURTEA: _____	EBALUAZIOA: _____
ITEMAK	BALORAZIOA (1-4)*
1. Jarrera aktiboa eta baikorra dauka.	
2. Bere esfortzuak erregulatzen ditu.	
3. Bere gaitasunak ezagutzen ditu (aukerak eta mugak)	
4. Gorputz eskemaren kontzientzia hartzen hasita dago.	
5. Pertzepzio eta hautemate – ahalmenak ikertzen ditu.	
6. Bere emozio ezberdinak bereizten ditu.	
7. Bere emozio ezberdinak identifikatzen ditu.	
8. Jarrera eta alderdi kognitiboaren kontzientzia hartzen du.	
9. Bere emozioak erregulatzen saiatzen da.	
10. Egoera motor ezberdinei aurre egiten saiatzen da.	
11. Joko motor ezberdinen arauak ulertu eta ezagutzen ditu.	
12. Joko motor ezberdinen arauak aplikatu eta errespetatzen ditu.	
13. Motibazioa erakusten du jardueretan.	
14. Erantzukizunarekin jokutzen du.	
15. Emozioak kanporatzeko gai da.	
16. Badaki emozioak gorputz adierazpen bidez transmititzen.	
17. Gorputzaren bidez adierazteko bide berriak arakatzen ditu.	
18. Emozio eta sentimenduak kideekin elkar banatzen ditu.	
19. Besteek adierazitako emozioak ulertzen ditu.	
20. Besteek adierazitako emozioak errespetatzen saiatzen da.	
21. Besteek adierazitako emozioak aintzat hartzen ditu.	
22. Besteek laguntzen saiatzen da.	
23. Badaki elkarlanean aritzen.	
24. Besteekin jolastea gustukoa du.	
25. Negoziazioaren bidez gatazka motorrak ebazten saiatzen da.	
26. Harreman egokiak ditu ikaskideekin.	
27. Erabakiak hartzerakoan hitz egiteko prest dago.	
OHARRAK: 	

***1 oso gutxi / 2 eskas / 3 ongi / 4 bikain**

5.7. ERANSKINA: IRAKASLEAREN ETA PROPOSAMENAREN AUTOEBALUAZIOA

IRAKASLEAREN ETA PROPOSAMENAREN AUTOEBALUAZIOA		
EBALUAZIOA:	SAIOA:	DATA:
ITEMAK		BALORAZIOA (1-4)*
PROGRAMAZIOAREN EGOKITASUNA ETA ANTOLAMENDUA		
1. Helburuak egokiak dira ikasleen ezaugarrientzako.		
2. Proposatutako jarduerak ikasleen interesekoak dira.		
3. Proposatutako jarduerak taldearen ezaugarri, maila eta ahalmenetara egokitzen dira.		
4. Irakasleak motibatuak eta gogotsu aritu dira.		
5. Jardueren sekuenzializazio proposamena zentzua dauka.		
6. Errespetatu da programatutakoa.		
7. Materialaren erabilera egokia proposatu da.		
8. Proposatutako lan erritmoa egokia da.		
9. Eskaintako denbora egokia izan da.		
IRAKASLEA		
10. Azalpenak ematean ikasleek ulertu egin diote.		
11. Irakasleak motibatzen ditu.		
12. Ikasleen arteko elkarbizitza egokia izan dadin laguntzen du.		
13. Irakaslearen beharrak asetzen saiatzen da.		
14. Irakasleei laguntzeko prest egon da.		
15. Irakasleei aukera, espazioa eta denbora eskaintzen die beren emozio eta sentimenduak elkar banatzeko.		
16. Talde giro ona egon dadin laguntzen du.		
17. Jokabide egokiak indartu egiten ditu.		
18. Irakasleei gogoetazko jarrera sustatzen die.		
<u>SAIOAREN BALORAZIO OROKORRA:</u>		
<u>HOBEEKUNTZA PROPOSAMENAK:</u>		

**1 oso gutxi / 2 eskas / 3 ongi / 4 bikain*