

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

**HEZIKETA FISIKO EMOZIONALAREN LANKETA**

**JOKO JOLASEN BITARTEZ.**

**IRAKASLEENTZAKO TRESNA BAT.**

**GRADU AMAIERAKO LANA**

EGILEA: Elizondo Alza, Lucia.

ZUZENDARIA: Goñi Palacios, Eider.

## Aurkibidea

Laburpena.....	3
1. Sarrera.....	5
2. Justifikazio pertsonala.....	6
3. Marko teorikoa.....	8
3.1 Hekuntza emozionala.....	8
3.2 Gaur egungo Heziketa Fisikoa.....	9
3.3 Heziketa fisiko emozionala.....	10
3.4 Joko jolasak eta heziketa fisiko emozionala.....	11
3.5 Irakasleen papera heziketa fisiko emozionalan.....	13
4. Helburuak.....	15
5. Metodologia.....	16
5.1 Parte hartzaileak.....	16
5.3 Tresnak.....	17
5.3.1 Emozioak aztertzeko hiru joko jolas soziomotorrak.....	17
5.3.2 Emozioen azterketarako tresna.....	20
5.3.3 Emozioen adierazpen idatzia.....	21
5.3.4 Irakasleari galdetegia.....	21
5.3.4 Behaketa.....	22
6. Emaitzak.....	22
6.1 Emozio positibo eta negatiboen adierazpen kuantitaboa.....	22
6.2 Ikasleen emozioen adierazpen kualitatiboa.....	23
6.3 Irakaslearen ikuspuntua heziketa fisiko emozionalaren inguruan.....	24
7. Ondorioak.....	26
7.1 Hobekuntzak eta etorkizunerako lan-ildoak.....	28
8. Erreferentziak.....	30
9. Eranskinak.....	30

## Laburpena

Ikasleen garapen osoa bermatzen duen hezkuntza emozionala izan behar duen heinean, heziketa fisikoak ikasleen bizipenak eta emozioak kontuan hartu behar ditu. Gaur egun, heziketa fisikoaren helburua ekintza motorraren bitartez ikasleek ikastea da eta beraz, irakasleek ekintza motor desberdinen bitartez ikasleengan bizipen eta emozio desberdinak sorrarazten dituztela kontuan izan behar dugu. Hortaz, joko jolasen egitura ezagutzeak eta ikasleengan eragiten dituzten emozioak jakiteak, irakasleentzat erabilgarriak izango diren heziketa estrategia berriak argitaratzea izango da. Amaitzeko, irakasleengan dagoen formakuntza emozionalaren hutsunea betetzeko aldarrikapen gisa aurkezten den lana da.

### Hitz gakoak:

Heziketa fisiko emozionala, emozioak, joko jolas tradizionalak eta heziketa fisikoko irakasleak.

## Resumen

Dado que la educación emocional debe ser la que garantice el desarrollo íntegro de los estudiantes, la educación física tiene que valorar las vivencias y las emociones del alumnado. Hoy en día, el objetivo principal de la educación física es que los estudiantes aprendan a través de la acción motriz y, por lo tanto, es necesario que el profesorado, mediante diferentes dominios de acción motriz, provoque distintas vivencias emocionales. Por eso, conocer las diferentes estructuras de los juegos y las vivencias emocionales que estos producen en el alumnado servirá para crear nuevas estrategias educativas. Este trabajo se presenta como una reivindicación ante la falta de formación emocional en el profesorado.

### Palabras clave:

Educación física emocional, emociones, juegos deportivos tradicionales y profesorado de educación física.

## Summary

In so far as the emotional education is which guarantees the whole development of the students, the physical education needs to take into account the experiences of the students and their emotions. Nowadays, the main goal of the physical education is to teach by different types of motor acts and therefore, it is necessary for the teachers to cause different emotional experiences in their students by several motor acts. As well, knowing the structure

of the games and analyse the emotions that they cause in the students, will publish new education strategies that will be useful for the teachers. To sum up, this work is presented to claim the gap of the teachers in terms of emotional education training and as a tool to fill this problem.

**Key words:**

Emotional Physical Education, emotions, traditional sport games and physical education teachers.

## 1. Sarrera

Hezkuntza emozionala hezkuntza zentroetan ezartzea gero eta beharrezkoa da haurren garapen sozio emozionalarentzako. Hezkuntza curriculumaren eta legeriaren arloan ikaslearen garapen osoaz mintzatzen da, haren gaitasunaz, jokabideaz eta ozta-ozta dimentsio afektibo emozionalaren konpetentziaz ere bai (López-Cassá, 2016).

XXI. mendeko heziketa fisikoari dagokionez, ordea, haratago joatea eskatu behar zaio eta gaur egungo gizarteak aldarrikatzen dituen beharrak kontuan hartu behar ditu. Hau da, ongizate pertsonalaren garapenean lagundu beharko luke, besteak beste, konpetentzia pertsonalak kontuan hartuta: eguneroko ohitura osasuntsuak sortzea; ikasleen autoestimua sustatzea; adierazpen emozionalaren garapenean laguntzea, etab. Era berean, ongizate sozialari dagokionez, ikasleen arteko harreman afektibo osasuntsuak sortzeko ahalmena izan behar du (Pellicer-Royo eta Pérez-Escoda, 2011).

Lan hau ekintza motorraren bidez ikaslearen garapenean zentratuko da. Izan ere, ekintza motorraren ahalmena handia da praktikan oinarritzeagatik eta, beraz, ikasleak ekintzaren bidez sentitu eta bizi egiten du. Horregatik, heziketa fisiko emozionala heziketa fisikoaren bitartez ikasleen garapen emozionala sistematizatzea bilatzen du (Pellicer-Royo eta Pérez-Escoda, 2011).

Gauzak horrela, Lavega (2011) eta beste hainbat autoreen aburuz, heziketa fisikoaren ekarpen nagusietako bat da, ekintza desberdinen bitartez ikasleei emozio mota desberdinak biziaraztea. Beraz, kirol jokoen artean eta emozio mota desberdinen artean sortzen den erlazioaren ulermena ezinbestekoa izango da, heziketa fisikoaren diseinua, aplikazioa eta hezkuntza programen ebaluazio egokia burutu ahal izateko (Lavega, March, eta Filella, 2013).

## 2. Justifikazio pertsonala

Heziketa fisikoa hezkuntza sistemaren barne dagoen irakasgaia den heinean, beharrezkoa eta merezi duen garrantzia eskaini behar zaio. Gaur egun oraindik, heziketa fisikoa alderdi teknikoak eta metodologia mekanizistak lantzeko erabiltzen da maiz eta batzuetan irakasleak proposatzen dituen joko jolas, jarduera eta kirolak berez egokiak direla pentsatzen da, ikasleen ezaugarriak, harreman afektiboak eta haien emozioak kontuan hartu gabe.

Honen adibide argia da alde batetik, practicumean zehar bizi dudan heziketa fisiko irakasgaiarekiko dagoen ustea, hau da, denbora pasa gisa ulertzea, eta beste aldetik, eskola batetik bestera heziketa fisiko irakasgaiaren edukietan dagoen nahastea arrazoiketa finkorik gabe.

Azken hamarkadetan zehar, gaur egungo heziketa fisikoarentzako erronka desberdinak proposatu dira: osasunari bideratutakoak, aisian oinarritutakoak, balioetan oinarritutako hezkuntza, etab. Egoera hau, helburuen araberako eztabaida bat da, xede handien araberakoa eta heziketa fisikoa ulertzeko moduaren baitan dagoena (Lopes, 2013). Aurreko helburuak lortzeko, ordea, heziketa fisiko esanguratsu eta integral bat sortzeko berebiziko garrantzia izango du. Horretarako, ikasleak bere osotasunean hartuta, haien garapen integralerako beharrezkoa den heziketa emozionala oinarria izan beharko litzateke. Izan ere, hezkuntza emozionala gizartean sortzen diren beharrekiko erantzuna da (Bisquerra eta Granada, 2011).

Gaur egungo hezkuntza sistemak eta zehazki heziketa fisikoak errendimenduan eta kalifikazioetan oinarritzen den hezkuntza sistema sustatzen du oraindik ere, hau da, etengabeko despertsonalizazioa eta erreproduzio mekanizistak jorratzen dira une oro eta ikasleek bizitzarako ikasi beharrean, haien buruak zenbaki hutsak bilakatuz beste kalifikazio zenbakiak lortzen igarotzen dituzte haien eskola orduak. Egoera honen aurrean, heziketa fisiko emozional baten beharra argia da eta joko jolasen aberastasun pedagogikoa erabiliz (Parlebas, 2001), etorkizuneko heziketa fisiko emozional bat sortzeko jarraibideak aztertu eta proposatzeko beharra sortzen da.

Azkenik, heziketa fisikoko irakasleon estatusa kalitatezko hezkuntza batekin guztiz lotuta dagoenez, koherentea den eta oinarri bat duen heziketa emozionalak mundu akademikoan gure bete beharrak eta eskubideak hobetzeko aukera ematen du.

### 3. Marko teorikoa

#### 3.1 Hezkuntza emozionala

Gaur egun gure herrian hezkuntza emozionalari beharrezko arreta eskaintzen ez zaion arren, hezkuntza formalen erakundeetan hezkuntza emozionalaren beharra baieztatzen duten ikerketa desberdinak nabariak dira (López-Cassá, 2016). Honen adibide argia da, Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) erakundeak 2003an gazte eta haurren artean autoestimua baxuko arazoak, depresioa edo biolentzia maila altua azaltzen zuten datuak argitaratu zituztenean, landu gabe geratzen diren gizartearen behar desberdinak islatuz. Honen aurrean eta hezkuntza bizitzarako prestatzen gaituen erraminta gisa ulertuz gero, argi geratzen da hezkuntza mailan alderdi emozionalari arreta jarri beharko zaiela lehen bait lehen. Hau da, hezkuntza emozionala kontuan hartzea ezinbestekoa bilakatzen da (Alzina, 2005).

Bisquerra (2009) autorearen aburuz, hezkuntza emozionala bizitza osoan zehar ematen den ikaskuntza da eta hezkuntza formala biztanle guztietara iristeko kontestu paregabea izanik, konpetentzia emozionalak bertan jorratu behar direla aipatzen du. Konpetentzia emozional hauek, bizitzarako oinarritzko konpetentziak dira eta heziketan era sistematiko, planifikatu, eraginkor eta intentzional batean azaldu behar dira.

Era berean, Alzina (2005) autoreak dio hezkuntza emozionala gizabanakoaren garapena optimizatzea duela helburu, hau da, garapen pertsonala zein soziala hobetzea; beste era batera esanda: ikasleen garapen pertsonal integrala. Horretarako, hezkuntza emozionala heziketa prozesu jarraitu eta egonkor bat bezala ulertu behar da, zein curriculum akademiko osoan azaldu behar den eta bizitzan zehar ematen den etengabeko ikaskuntzan ere bai.

Ilido beretik, Howard Gardner (1999) autoreak definitutako adimen anitzen teorian oinarrituta, David Goleman (1996) autoreak, adimen emozionalaren kontzeptua azalera eta sakondu zuen. Hau da, pertsona bakoitzak bere emozioak identifikatzean, erregulatzean, bakoitza bere burua motibatzean eta besteen emozioak identifikatzean oinarritzen den adimen gisa. Gauzak horrela, adimen emozionalaren kontzeptua hezkuntza mailan murgiltzea ezinbestekotzat hartu zen, izan ere, emozionalki adimentsua izatea ikasi ziteke. Modu honetan, adimen emozionala garatzeko ezinbestekoa da hezkuntza emozionalaz hitz egitea eta hezkuntza emozionalaren barnean berriz, adimen emozionala kontuan hartzea.



Hezkuntza emozionalaren helburu orokorrak honako helburu zehatzago hauetan laburbildu daitezke: norbere emozioen ezagutza handitzea; gainontzekoen emozioak identifikatzea; bakoitzaren emozioak erregulatzeko ahalmena lortzea; emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekiditea; emozio positiboak garatzeko ahalmena eskuratzea; automotibatze ahalmena garatzea; bizitzaren aurrean jarrera positiboa azaltzea etab (Alzina, 2005).

Zoritxarrez, hezkuntza emozionala gizartearen beharrei aurre egin nahi dien erantzuna den arren, ez dago ohiko curriculumean behar bezala jorratuta eta honek, bai irakasle bai ikasleen aldetik, emozioen analfabetismo handi bat sortzen du oraindik gaur egungo hezkuntzan (Bisquerra eta Granada, 2011).

Dena den, hezkuntza emozionalak bizitza zikloaren ikuspegi bat hartzen du eta programazio sekuentziatuen bitartez praktikara eramaten da batzuetan. Praktika hau, haur hezkuntzan hasita, lehen hezkuntzatik eta bigarren hezkuntzatik pasata, helduen bizitzara luzatzen den arte. Programazio horien adibideak dira López (2003), Renom (2003), Pascual eta Cuadrado (2001) edo Güell eta Muñoz (2003) autoreen lanak besteak beste.

### **3.2 Gaur egungo Heziketa Fisikoa**

Heziketa Fisiko tradizionala, mundu analitiko eta fiktizioan oinarritzen zena, keinu bat edo beste egiteko konsigna eta aholku desberdinak ematean oinarritzen zen, bai gaitasunen bat lortu ahal izateko eta baita aholku osasuntsuak eta higienikoak emateko irakasgaia zen, hau da, heziketa fisiko mekanizista batean zegoen oinarrituta (Lagardera eta Lavega, 2003).

Honen aurrean, heziketa fisikoa orain dela hamarkada batzuk krisian zegoela baieztatu zen eta 60ko hamarkadako aldaketa sozialek aldaketa batzuk eragin bazuten ere, gaur egun Heziketa fisikoaren ikuspuntu berri bat sustatzea beharrezkoa da oraindik (Parlebas, 2016).

“Oinarritzko” heziketa fisiko psikomotorra edo psikozinetikaren Le Boulch (1987) agerpena berriz, heziketa fisikoko curriculumean finkatutako helburuak zein edukiak izan zuten garrantzia aipatu behar da. Esfortzu horiei esker, ikasleen garapen motorra eta ikaskuntza erritmo sekuentziak bezalako kontzeptuak heziketa fisikoko profesionalen artean hedatuz joan baitziren (Etxebeste, Del Barrio, Urdangarin, Usabiaga eta Oiarbide, 2014).

Gaur egun, Heziketa Fisikoa bere bilakaeraren aro zail bat jasaten ari da non aurkako indarrak aldaketa indarrak baino indartsuagoak diren oraindik eta sortuz doazen metodo

heterogeneo berriak, hala nola, eutonia, psikoziencia, stretching edo sofrologia etengabe gainjarriz, heziketa fisikoa birrintzen doa moden menpe bere batasuna galduz. Arazo honen isla ere formakuntzan, ikerkuntzan edo esku hartze- eremuetan, hau da, eskolan, lehiaketako kirolean, aisialdiko kirol eremu handietan edo behar bereziak dituzten pertsonen eremuetan, ematen da heziketa fisikoa are gehiago zatituz (Parlebas, 2016).

Dena den, heziketa fisikoaren kontzeptua praktika pedagogiko batekin lotu behar da zeinetan hezkuntza instituzioak ezarritako arauekin bat eginez, ikaslearen eragitean du intentzio nagusia. Herrialdearen eta garaiaren arabera, hezkuntza sistemaren intentzio edo helburu orokor hauek oso desberdinak izan daitezke (Lagardera eta Lavega, 2003).

Azkenik, heziketa fisikoa praktika pedagogiko bat den heinean, heziketa fisikoak emozionala behar du izan ikasleengan osotasunean eragiteko.

### **3.3 Heziketa fisiko emozionala**

Arima eta gorputza heziketa fisikoan banatu izan ohi diren antzera, arrazoinamendua eta emozioa kontzeptu antagoniko gisa azaldu dira urte luzeetan zehar (Quebradas, 2011). Gaur egun, ordea, ikasleak haien osotasunean ulertuz gero, eta haien garapen osoa hezkuntzaren helburua izanik, ikasleek heziketa fisikoan berezkoak dituzten emozioak kontuan hartzea garrantzia handikoa izan daiteke.

Bisquerra (2000) autorearen hitzetan, emozioak organismoaren egoera konplexu bat dira, zeintzuek kitzikapen edo perturbazio batean karakterizatuta dauden eta antolatuta dagoen erantzun bat sortzen dutenak dira.

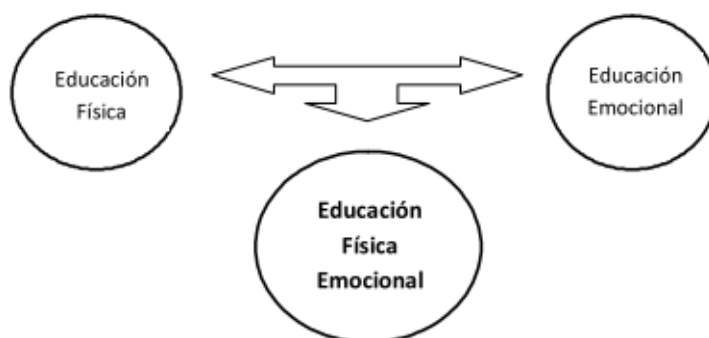
Heziketa fisikoaren ekarpen nagusietako bat hain zuzen, ikasleei emozio desberdinak biziaraziko dizkieten ekintzak jorrazteko ahalmena izango da. Hala ere, heziketa fisikoko irakasle askok oraindik adierazten dute heziketa fisikoaren benetako balioa ezaugarri arrazionalagotan dagoela, emozio positiboak, negatiboak eta anbiguoak bizitzearen garrantzia alde batera utziz (Lavega, Guiu, Agulló, Soldevila eta March, 2011)

Egoera honen aurrean, Heziketa Fisiko Emozionala akzio motorren bitartez kompetentzia emozionalak garatzean datza, honek eskaintzen duen bizipen-izaera eta izaera praktikoaren ondorioz (Pellicer-Royo eta Pérez-Escoda, 2011). Izan ere, Heziketa Fisikoa agertoki paregabea da ikasleek makina bat bizipen motor esperimendu ahal izateko eta

bizipen horiek eskaintzen duten ikaskuntzarekin batera, ikasleen izaera integralaren garapena hobetzeko (Parlebas, 2011).

Beste era batera esanda, heziketa fisikoan ikasleek haien emozio pertsonalen ezagutzaren bitartez, autorregulazioa bezalako ahalmenak garatuko dituzte eta besteen emozioak interpretatu eta ezagutzea, aldiz, taldean integratzeko erraztasunak eskaintzen die, hala nola, taldeko pertsona desberdinen artean sortzen diren erlazio sozio emozionalak erregulatzeko ahalmena izatea. Prozesu edo ikaskuntza hau Heziketa Fisikoaren barnean dagoela kontuan hartzean, Heziketa Fisiko Emozionalaz hitz egiten da (Duran, Lavega, Planas, Muñoz, eta Pubill, 2014).

1. **Irudia:** Heziketa Fisiko Emozionalaren kontzeptua (Miralles, Filella eta Lavega, 2017):



Aipatu bezala, Heziketa Fisiko Emozionalak konpetentzia emozionaletan paper garrantzitsu bat izanik, ikasleen errendimendu akademikoan zuzenki eragingo du eta, ondorioz, haien ongizate subjektiboan onurak eragin ditzake (Duran et al., 2014).

Beraz, kirolen, joko jolasen, adierazpen motorren edo introiekzio motorren bitartez sustatu daitezkeen ikaskuntza desberdinen artean, garapen sozio pertsonalak bere biziko interesa du eta konkretuki, emozioen hezkuntzak (Alonso, De Robles, eta Segado, 2011; Alonso, Lavega, eta Gea, 2013; Lavega, March, eta Filella, 2013; Bisquerra, 2000).

### 3.4 Joko jolasak eta heziketa fisiko emozionala

Heziketa fisikoaren arloan irakasleak ikasleak joko jolas batean parte hartzera gonbidatzen dituztenean, parte hartzaileak bizipen motorren laborategi batean murgiltzen dira

eta ondorioz, truke emozional ugari ematen dira bertan (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu, eta Ochoa, 2013; Parlebas, 2001).

Joko jolasean zehar, ikasleak adimen emozionalarekin jolasteko, ikasleek emozioak ulertu, emozio horiek somatu eta era egokian adierazten jakin behar dute. (Bisquerra, 2000; Goleman, 1995; Salovey eta Mayer, 1990).

Era berean, kirol jokoa hizkuntzaren antzera, kulturaren islaren konstrukzio sozial bat dela argi ulertu behar da eta, ondorioz, jokoaren estrukturan arabera parte hartzaileen emozioak baldintzatuko dira. Alde batetik, denbora motorraren arabera sortu daitezkeen emozioak desberdinak izango dira (Etxebeste et al., 2014). Bestetik, kirol jokoaren egoera motorraren eta akzio motorraren domeinuen arabera bizipen desberdinak sortuko dira, hau da: a) joko-jolas psikomotorra, b) joko-jolas soziomotorra, d) oposizioa duten joko-jolasak eta e) kolaborazio-oposizioa duten joko-jolasak (García et al., 2017):

a) Joko jolas psikomotorrak: Joko jolas hauek sortzen dituzten egoera motorretan, parte hartzailea esteriotipo motor desberdinak automatizatzen erabaten dute. Egoera motor hauek egokiak dira hainbat jokabide motor pizteko, besteak beste, iraunkortasuna, norberaren ezagutza edo sakrifizioarekin lotuta daudenak.

b) Kooperaziozko jolasak: Jolas hauek egoera anitz eskaintzen dituzte hainbat ezaugarrietan oinarrituta, hala nola, komunikazio motorra, itunak, kooperazioan ematen den sakrifizio leiala, inizatiba hartzea, erantzun original eta adierazkorrek sortzea eta gainontzekoen erabakiak errespetatze.

d) Oposiziozko joko jolasak: Joko jolas hauetan parte hartzean, ikasleek erabaki motorrak hartu, ekintzak aurre ikusi, besteen mezuak deskodifikatu eta arrakasta lortzeko estrategia motor desberdinak sortu beharko dituzte. Domeinu honen bitartez sortzen diren egoera motorrak lehiaketarekin eta arazoaren ebazpenarekin bat datozen jokabide motorrak sustatzeko lagundu dezakete.

e) Oposizio – kooperaziozko joko jolasak: Joko jolas hauetan etengabeko erabakiak hartzea eta gainontzeko parte hartzaileen mezuak interpretatzea eskatzen du baina kasu honetan joko jolasaren helburuak taldekoak direnez, estrategiak indar handia hartzen du aurkariei aurre egin ahal izateko.

Gauzak horrela, ikasleak aurretik aipatutako edozein joko jolasetan parte hartzean, arauen onarpenaren bitartez sortzen den unibertso demokratiko batean murgiltzen da, hau

da, joko jolasaren kodeak ezartzen dituen eskubide eta debekuetan (Parlebas, 2001). Edozein joko jolasen arauak harreman interpersoneletan limite batzuk finkatzen dituzte eta kasu honetan, heziketa fisikoko saioetan harreman sozialen eta emozioen ezaugarriak aurkezten dituzte (Lagardera eta Lavega, 2003).

Beste hitzetan, edozein kirol joko erantzun emozionalen laborategi bati erreferentzia egiten diola esan genezake, non kirolari edo ikasle bakoitzak era desberdin batean biziko duen heziketa fisikoko saio bat, txapelketa bat, edo entrenamendu bat (Lavega et al., 2013).

Joko jolasek dituzten berezko ezaugarriez gain, barne logika direnak, egoera emozionalak eta emozioak testuinguruaren eta pertsonen arabera desberdinak izan daitezke, hau da, praktika motorren kanpo logikaren arabekoak (Parlebas 2001). Adibidez, parte hartzailearen generoaren arabera, aurretiko esperientzien arabera edo praktika eremuaren tenperaturaren arabera (Rovira, López-Ros, Lagardera eta Lavega, 2014).

Aurreko guztia dela eta, heziketa fisikoak, joko jolasak afektibitate entsegu gisa eta ikaskuntza eremu gisa erabiltzeko aukera ematen du, heziketa fisiko emozional batean ongizate subjektibo baten hobekuntzaren bidea jarraitu ahal izateko (Duran, 2014).

### **3.5 Irakasleen papera heziketa fisiko emozionalean**

Heziketa fisikoaren esparruan kirol jokoen eta emozioen arteko harremana zati ezina da (Parlebas, 2001). Joko jolasen bitartez, motortasunaren bidez, oinarritzko kompetentzietan murgildurik dauden kompetentzia emozional desberdinak garatu daitezke. Beraz, ezinbestekoa da heziketa fisikoko irakasleek heziketa fisiko emozionalari buruzko ezagutza zientifikoa izatea (Pascual, Guiu, eta Burgués, 2017).

Heziketa fisiko emozionala praktikan jartzeko, irakasleen aurretiko formakuntza bat beharrezkoa da. Haatik, irakasle hauek esparru honetan duten formakuntzari dagokionez, kompetentzia emozionalen garapen sistematiko eta intentzionala, orokorrean, irakasleen irakaskuntza programetatik eta haien berezko formakuntzatik nahiko aldenduta dago (Alzina, 2005).

Egoera honetan, irakaslearen formakuntzan, emozioen eta kompetentzia emozionalen ikaskuntza beharrezkoa da arrazoi anitzengatik: Alde batetik, irakaslearen garapen profesionalerako formakuntzan oinarritzko aspektu gisa delako eta ikaslearen garapen integrala sustatzeko ezinbestekoa bilakatzen da. Bestetik, hezigarria den zeregina bere osotasunean ulertu eta honi aurre egiteko laguntza suposatzen du (Alzina, 2005).

Heziketa fisikoko irakaslearen formakuntzak duen garrantzia ikusita, ikerketa batzuek irakasleak beharrezkoa duen hasierako formakuntza eta jarraipen bat proposatzen dute, helburu eta eduki desberdinak kontuan hartuta (Bisquerra Alzina, 2009).

Irakasle - ikasle harremanari dagokionez, ikasleetan adimen emozionala sustatzeko autore desberdinek bat egiten dute heziketa fisiko emozionalean, ikasleen kontzientzia emozionalaren ikaskuntza landu beharreko lehen fasea dela aipatzen dutelarik (Bisquerra, 2009; Bar-On, 2006; Denham, Bassett eta Wyatt, 2007). Fase honetan, garrantzitsua izango da heziketa fisikoan praktikatzen den joko jolasaren arabera, ikasleak bizi izan dituen emozioak ezagutzea eta irakasleak, aldiz, ikaskuntza honetan gidari bilakatzea (Pascual et al., 2017).

Azkenik, irakasleak bere eskuetan dituen erramintak erabiliz, irakasle orok kirol joko desberdinak eta eskuragarri dituen jarduera ludikoak heziketa emozional bat sortzeko erabili beharko lituzke. Hau da, praktika ludiko desberdinek eskaintzen duten aberastasunaren bitartez, ikasleen konpetentzia emozionalak garatuko dituzten esperientzia motorrak sustatzeko gai izan beharko lirateke (Bisquerra, 2000; Pérez-Escoda et al. 2010).

## 4. Helburuak

Lan honek hurrengo helburu nagusi bat du eta bere barne hainbat azpi helburu finkatu dira:

Heziketa fisikoko irakasleek ikasleen emozioak kontuan hartu behar dituztela erakustea, etorkizunean heziketa fisiko emozional koherente bat bermatzeko:

Azpi helburuak:

- a) Heziketa fisiko emozionala zer den azaltzea eta hezkuntzan duen balioa adieraztea.
- b) Hautatutako hiru joko jolasen barne logika ezaugarriak azaltzea.
- c) Ikasleek joko jolasetan bizi dituzten emozioak azaltzea eta aztertzea.

## 5. Metodologia

### 5.1 Parte hartzaileak

#### Angel Ganivet Santa Luzia eskola:

Angel Ganivet-Santa Luzia ikastetxea Santa Lucía auzoan kokatuta dagoen Eskola Publikoa da. Eskola hau, D ereduko ikastetxea da eta Haur eta Lehen Hezkuntza eskaintzen ditu. Maila bakoitzean 3 gela daude eta denera 670 ikaslek ikasten dute bertan.

Ikasleei dagokionez, maila sozio ekonomiko baxua eta atzerritik datozen ikasleek osatzen dute eskolaren gehiengoa eta, ondorioz, ikasleen %70a bekatuak direla kontuan hartu behar da. Egoera honen aurrean, eskolaren helburu nagusietako bat aniztasunaren trataera egokia zein ikasleen beharrak behar bezala asetzea da.

Eskolaren hezkuntza planari dagokionez ere, ikasleen ezaugarriak eta eskolaren testuingurua kontuan hartzen ditu, besteak beste, irakurketa eta ulermena sustatzea, patio banaketa eraldatzea eta euskara hizkuntzaren erabilera sustatzea.

Gauzak horrela, lan honetan parte hartzaile multzoa ez zorizkoa eta iritzizkoa da, hau da, Angel Ganivet Santa Lucia eskolako Lehen Hezkuntzako 4. mailako ikasle talde bat da. Taldea hau 9-10 urte bitarteko 24 ikaslek osatzen dute eta kultur aniztasuna da nagusi.

Talde hau hautatzearen arrazoiak anitzak dira. Alde batetik, bai tutore praktikak eta bai heziketa fisikoko irakasle praktikak gela honekin egin dira eta, beraz, ikasleen jokabideak, arazoak eta izateko era ezagutzeko aukera izateagatik hautatu da talde hau. Bestetik, lana aurrera eramateko eta osatu beharko dituzten galdetegiak burutzeko gutxieneko adina dute. Gainera, gaur egungo Gasteiz hiriko errealitatea islatzen duen talde bat izanik, bertan dagoen aniztasunak lana aberasten duelarik.

### 5.2 Prozedura

Lan hau aurrera eramateko, lehenik eta behin bibliografia desberdina bildu zen Heziketa fisiko emozionala bezalako kontzeptuak definitu ahal izateko eta era egokienean aurretik aipatu diren helburuak betetzeko. Helburuak definitzeaz zeudela, praktikan nongoen eskolako heziketa fisikoko irakasleak zituen beharrak ezagututa, joko jolas desberdinen bitartez ikasleen emozioak ezagutzea erabaki zen. Era honetan, ikasleen adinerako eta hautatutako joko jolasetarako egokiak izan daitezkeen tresnak eta jolasak



irakaslearen onarpenarekin hautatu ziren. Horrela, ikasleek aurretik joko jolasak ezagutzen zituztela bermatu zen eta haientzako erraza izan zitekeen tresnak aukeratu ziren.

Parlebas (2001) autoreak proposatzen duen akzio motor domeinu desberdinetan oinarrituta, irakaslearekin adostutako hiru joko jolas soziomotor burutu zituzten heziketa fisikoko hiru saio desberdinetan. Hauek dira praktikan jarri ziren kirol jokoak : Soka saltoa, Brile eta Harrapaketa.

Joko jolasak ulertu eta praktikan jarri ondoren, joko jolas bakoitzaren amaieran, ikasleak talde txikietan bildu ziren eta joko jolasean zehar bizi izan zituzten emozioak adierazi dituzte Deklerk, Dada eta Alant autoreen (2014) irudien testaren bitartez. Hau da, haiek bizi izan duten emoziori erreferentzia egiten dion aurpegia borobildu dute. Gero, gehien bizi izan duten emozio bati erreferentzia eginez, esaldi labur bat idatzi dute aurreko adierazpena osoagoa izan dadin.

Ikasleen datuak jaso ondoren, saioa amaitzean, irakasleari galdetegi bat pasa zaio eta, era honetan, irakasleak bere ikuspuntutik heziketa fisiko emozional koherente bat sortzeko eta lantzeko egoera errealaz hausnartu du.

### 5.3 Tresnak

Lan honetan tresna kuantitatiboak zein kualitatiboak erabiliko dira, hau da, lan mixtoa izango da. Honen arrazoi nagusia da ikasleen erantzun iturri anitzak erabiltzeak informazio zehatza eta sakona dakarrela, irakasleak emandako ikuspegiarekin osatuko dena.

#### 5.3.1 Emozioak aztertzeko hiru joko jolas soziomotorrak

- **Kooperazio joko jolasa:** Soka saltoa

##### Hasierako egoera:

Soka saltoka izeneko joko-jolas hau oztoporik gabeko eremu lau batean jokatu egiten da (saskibaloiko kantxa batean, adibidez). Neurriek ez dute garrantzi gehiegirik joko-jolas honetan, soilik lagun guztiak eta soka sartzeko eremu bat. Eremu batetik sartuko dira partaideak salto egitera eta beste eremu batetik atera egingo dira, kontuan hartuta soka zein aldetara biratzen den.

Lau edo bost kideko taldeak osatuko dira eta talde bakoitzean, bi pertsona izango dira soka biratzeaz arduratuko direnak eta rol hau hartuko dutenak. Beste guztiek, ordea, salto egingo dute. Rol hauek aukeratu egiten dira hitz eginez eta bestela ausaz izan daiteke. Soka hartuko dutenak bata bestearen aurrean kokatuko dira, sokaren ertz bat hartuz lagun bakoitzak. Besteak sokaren mutur batean kokatuko dira ilara bat osatuz. Esan bezala materiala beharko dugu joko honetan, talde bakoitzeko soka bat.

### Garapena:

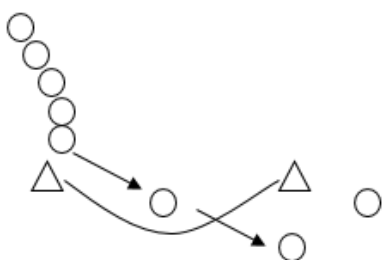
Joko-jolas hau hasiko da soka biratzeaz arduratzen diren bi lagunak soka biratzen hasten direnean. Beraz, soka bueltaka hasiko da eta ilaran dauden beste lagunak banaka sartzen joango dira: soka pasatzean kanpotik sartu beharko da, salto egin bi aldiz eta kanpora atera kontrako aldetik; ondoren hurrengo sartuko da, eta horrela lagun guztiekin. Soka saltoan pertsona bat egon beharko da beti, ezin izango du sokak buelta bat eman eta inork salto ez egin. Gaizki egiten duenak (soka ez saltatu edo berandu edo goizegi sartu) soka hartuko du eta soka biratzeaz arduratuko da, beraz, rol aldaketa gertatuko da. Aldaera asko egon daitezke joko-jolas honetan, hala nola, soilik behin salto egin pertsona bakoitzak, hirutan, alde batetik edo bestetik sartu...

### Bukaera:

Joko-jolas honetan ez dago irabazlerik, beraz, araudiak ez du markatzen joko-jolas hau noiz amaitzen den. Araudiak esan dezake rol aldaketa nola egiten den baina inoiz ez joko hau noiz amaitzen den. Horrela, partaideek erabaki egiten dute, edo gure kasuan irakasleak, noiz amaitu egiten den jokoa.

Barne logikari dagokionez, eremu ziurrean jolasten den eta memoriarik ez duen jolas jokoa da. Kasu honetan, kooperazioa da elkarrekintza nagusia eta rolak aldatu egiten diren arren, komunikazio sare eksklusiboa duen jolas jokoa da.

### Adierazpen grafikoa:



#### • **Kooperazio-oposizio joko jolasa: Brile**

##### Hasierako egoera:

Espazio mugatu batean, adibidez, boleibol zelaiko espazio ziur batean jokatuko da joko-jolas hau. 2 azpi-eremu nagusi daudela esango dugu (harrapatzeko zelaia eta harrapatuentzako zelaia). Lehen esan bezala, 2 talde beharko dira eta, bakoitzean, 10 pertsona gutxi gora-behera. Azkenik, baloi bat erabiliko da jokoa

aritzeko. Egongo diren rolak 2 izango dira: harrapatzaileak eta libreak, etengabe aldatu egingo direnak.

#### Garapena:

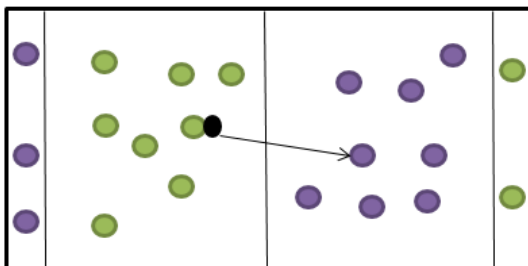
Jolasa hasiko da norbaitek lehenengo jaurtiketa egiten duenean. Talde batekoak beste taldekoak harrapatzen saiatuko dira (harrapatzeko baloiarekin jo beharko diete bere zelaitik jaurtiz). Norbait jotzerakoan, jokalaria harrapatuen zelaira joango da, hau da, fondoko marrara, eta jaurtiko du baloia; norbait ematekotan berriro ere libre geldituko da. Talde batek ezin du hartu lurrean dagoen baloi bat beste taldearen zelaian badago. Bestetik, baloia airez jaurti eta harrapatzekotan ez da inor harrapatua izango eta hartu duenak jaurtitzeko aukera izango du. Azkenik, baloia jaurtitzerakoan pertsona bat baino gehiago ukitzen badu eta lurrean bote egiten badu, pertsona horiek guztiak harrapatuak izango dira.

#### Bukaera:

Beste taldeko guztiak harrapatzen duen lehen taldeak irabaziko du. Hau da, irabazleak egongo dira eta jokoaren bukaera honek determinatuko du, alegia araudiak determinatuko du.

Barne logikari dagokionez, memoria duen la-jokoa da bai irabazleak eta bai galtzaileak daudelako. Esan bezala, espazio ziurrean jokatuko den ia jokoa da eta bertan sortuko diren harremanak kolaborazio oposizio harremanak izango dira. Azkenik, Brile jokoa ematen diren rolak egonkorak eta eskusiboak izango dira.

#### Adierazpen grafikoa:



- **Oposiziozko joko jolasa:** Harrapaketa

#### Hasierako egoera

Saskibaloiko zelai baten moduko eremu bat erabiliko dugu: marren bitartez gidatuko gara eremua ondo ziurtatzeko. Kide guztiek parte hartuko duten jokoa da,

horietako hiru harrapatzaileak izango direlarik (identifikatuak izateko peto bat eramango dute beraiekin). Gainontzekoak harrapatuak ez izaten saiatuko dira.

#### Garapena:

Jokoa hasiko da harrapatzailea besteak harrapatzen saiatzen den momentuan.

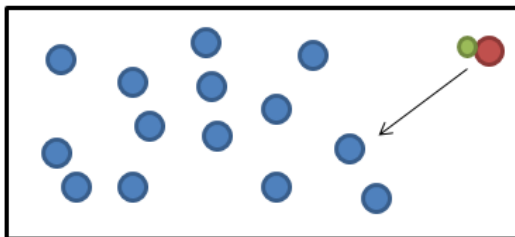
Helburua izango da besteak harrapatzea; hau gertatzean, rolen aldaketa emango da. Libre zegoena harrapatua izatera pasako da eta harrapatzailea libre geratuko da. Egoera hau jokoa amaitu arte emango da. Esan beharra dago, espazioaren marrak zeharkatzen duena harrapatua izango dela.

#### Bukaera

Etengabeko rol aldaketak ematen direnez, jolasa ez da inoiz amaitzen, beraz, bukaera emateko irakasleak esan behar du noiz amaituko den jokoa.

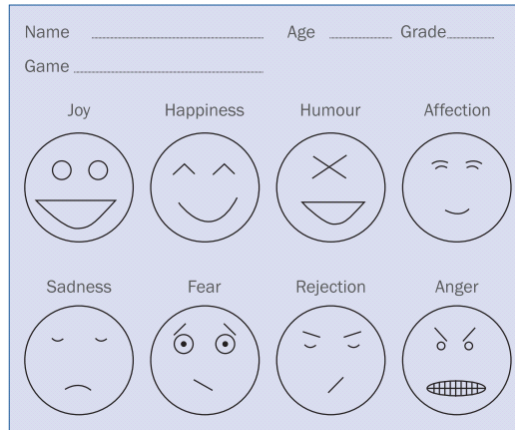
Barne logikari dagokionez, joko jolas hau memoriarik gabekoa da eta, beraz, ez dira ez galtzailerik ez irabazlerik egongo eta, espazioari dagokionez, ez da ziurgabetasunik egongo. Ikasleen arteko elkarrekintza sozomotorra eta oposiziozkoa izango da denek denen kontra egingo dutelako eta komunikazio sare eskusiboa eta ez egonkorra emango da.

#### Adierazpen grafikoa:



### **5.3.2 Emozioen azterketarako tresna**

Ikerketa honetan ikasleek joko jolas bakoitzean bizi izan duten emozioa zein den jakiteko, *emozioak azalertzeko aurpegi irudiak* tresna erabiliko da. Hau da, oso adierazgarriak diren zortzi emozioei erreferentzia egiten dieten aurpegiak fitxa batean izango dituzte eta joko jolasean zehar horietako zeintzuk bizi izan dituzten adieraziko dute, aurpegia borobilduz edo markatuz. Tresna hau, Lazarus (1991) autoreak emozioei buruz egiten duen sailkapenean oinarrituta egongo da (lau emozio positibo eta lau negatibo). Horrela joko jolas bakoitza bukatzean, zenbat ikaslek emozio positiboak edo negatiboak bizi izan dituzten jakingo da.



**2. Irudia.** Emozioak azaleratzeko aurpegi irudiak tresna (Deklerk, Dada, eta Alant, 2014):

### 5.3.3 Emozioen adierazpen idatzia

Aurreko aurpegien bidezko emozioen azterketa osatu nahian, irudien bitartez emozio desberdinak identifikatu ondoren, idatziz joko jolasean gehien bizi izan duten emozioari erreferentzia egiten dion esaldi bat adierazteko eskatuko zaio ikasle bakoitzari (2. Eranskina). Horretarako, talde txikietan bilduko dira talde handitik aldentuz, haien erantzuna ahalik eta gutxien baldintzatuta egon dadin. Azkenik, joko jolas bakoitzak eragiten dituen emozio idatziak bere osotasunean aztertzeko, joko jolasen bi ezaugarri kontuan hartuko dira: Kanpo logika eta barne logika.

Hau da, emozioen adierazpen idatziek jokoei identitatea eskaintzen dionari erreferentzia egiten dietenean barne logikari erreferentzia egiten egongo dira eta honen bitartez, joko jolasen ezaugarri bereizleak diren multzoa aztertuko da (Parlebas, 2016). Baina esaldiak joko jolasaren testuinguru soziokulturalari erreferentzia egiten badiote, ikasleek kanpo logikari egingo diote erreferentzia eta beraz, ikasleen esanahi sinbolikoak eta ohiz kanpokoak ezagutuko dira (Parlebas, 2001). Modu honetan, ikasleak bizi duen emozioak barne logikari edo kanpo logikari erreferentzia egiten dion bereiztu ahal izango da.

### 5.3.4 Irakasleari galdetegia

Ikerketa aberasteko, saioa bukatu ondoren, irakasleari galdetegi bat pasako zaio (1. Eranskina). Era honetan, heziketa fisiko emozionala bideragarria ikusten duen ala ez hausnartzeko eta irakasleak duen formakuntzaren arabera, emozioak kontuan hartuta bere urteko planifikazioa sortzeko lagungarria izango litzaiokeen jakiteko osagarria izango da. Izan ere, ikerketa gehienetan ondorio eta ohar pedagogiko anitz ateratzen dira irakaslea edo benetako errealitatea kontuan hartu gabe.

Galdetegian hiru atal nagusi bereiztuko dira: esparru instituzionala (zentroko dokumentuei buruzko galderak); esparru didaktikoa (haurrei bideratutako proposamen didaktiko eta programaketen inguruko galderak); eta iritzi pertsonalen esparrua (hezkuntza mekanizista eta emozioen inguruko hezkuntza praktika heziketa fisiko irakasgaiari).

#### **5.3.4 Behaketa**

Azkenik, ikertzailearen rolari dagokionez, kanpo behatzaile rola bete da, kanpotik behaketa egin delako eta soilik zalantzak argitzeko jokoan parte hartu delako. Behaketa gauzatzeko ez da erregistrorik jaso, ez da sistematikoa izan; behaketa testuinguru naturalean ematen diren elkartrukeak eta emozioen adierazpen desberdinen inguruko informazio esanguratsuen jasotzeko helburua zeukan.

## **6. Emaitzak**

Aurretik azaldu den prozedura jarraituz eta aipatutako tresnak erabiliz, hainbat datu kuantitatibo eta kualitatibo lortu dira.

Alde batetik, aurpegiaren bitarteko emozioen identifikazioarekin ikasleek zein emozio mota bizi izan zuten azaltzen da (positiboa edo negatiboa) eta bestetik, era kualitatiboan, emozio horiek jolasaren ezaugarriari edo testuinguruari erreferentzia egiten dioten zehazten da.

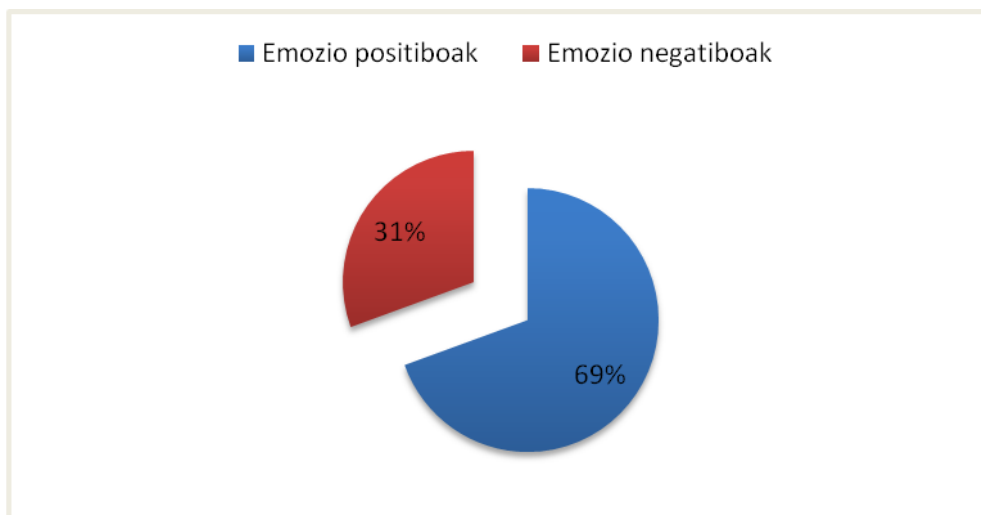
Azkenik, irakasleari burututako galdetegiaren bitartez aurreko datuak osatu eta errealitatera gehiago hurbiltzen diren datu kualitatiboak lortu dira.

Hau horrela, emaitzak bi ataletan bereizi dira, jaso diren datuen izaera kuantitatiboa edo kualitatiboaren arabera eta ikasleek zein irakasleak emandako datuen arabera.

### **6.1 Emozio positibo eta negatiboen adierazpen kuantitatiboa**

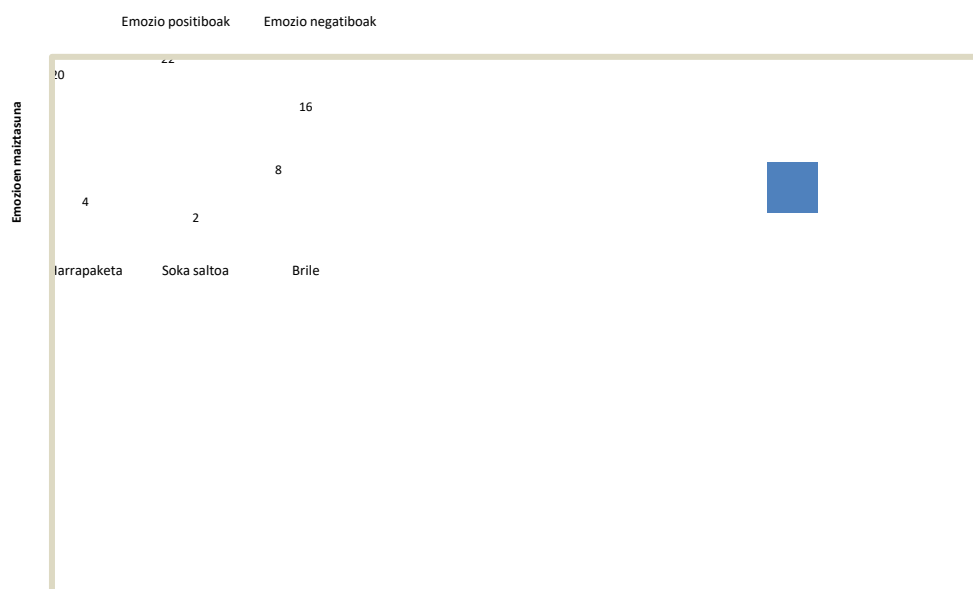
Joko jolasak bukatu eta erantzun duten aurpegi irudien galdetegiari dagokionez, ikasleek deklaratu eta bizi dituzten emozioen emaitzak lortu dira.

Bisquerra (2000) autorearen emozioen klasifikazioa jarraituz, ikasle guztiek saio osoan zehar deklaratu dituzten emozioen gehiengo handia emozio positiboak izan dira (1. Irudia), hala nola, dibertigarria, zorientasuna, umorea eta maitasuna. Izan ere, joko jolas guztiak kontuan hartuta, lehenengo hiru aurpegiari egin diete erreferentzia gehienbat. Zehazki, %69ak emozio positiboak adierazten dituzten aurpegiak hautatu dituzte eta soilik %31k emozio negatiboren bat hautatu dute joko jolas baten ondoren.



**1. Grafikoa.** Joko jolasen ondoren ikasleek adierazitako emozio positibo eta negatiboak

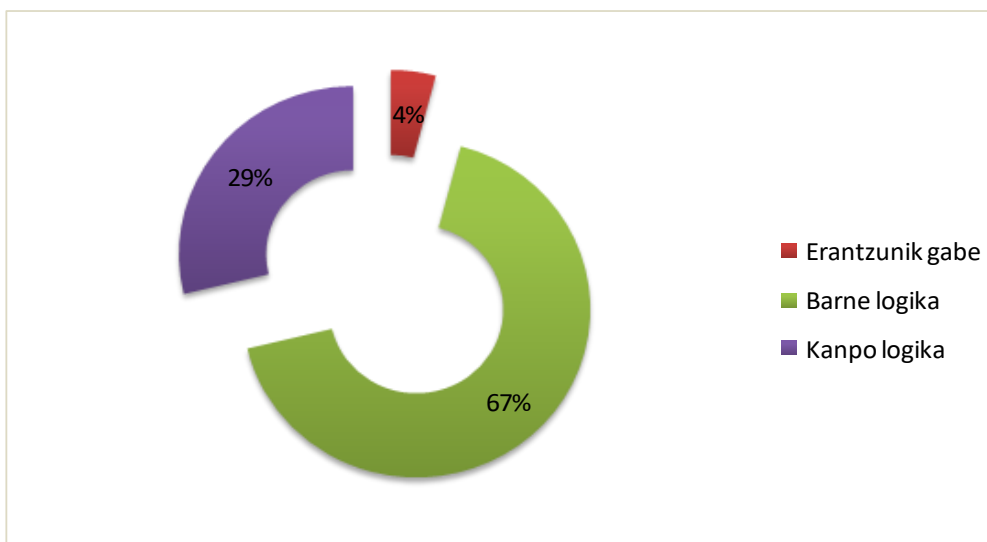
Orokorrean joko jolasen bitartez adierazitako emozioen gehiengoa positiboa den arren, joko jolas bakoitza bananduta aztertuz gero, desberdintasunak ikus daitezke (2. irudia): Harrapaketa eta soka salto jolasetan emozio positiboak gailentzen diren bitartean, brile joko jolasean emozio negatibo ugari adierazten dira.



**2. Grafikoa.** Joko jolas bakoitzean bizitako emozioen maiztasuna.

## 6.2 Ikasleen emozioen adierazpen kualitatiboa

Aurreko emozioen adierazpenak hobeto ulertzen dira ikasle bakoitzak hautatu duen emozioari erreferentzia egiten dion esaldiarekin, izan ere, emozio horiek nondik azalerazen diren aztertu daiteke (3. Irudia).



**3.Grafikoa.** Ikasleen idatzizko esaldietako emozioak joko jolasen ezaugarrien baitan.

Jokalariek esaldietan adierazi dutenaren arabera, 1. Irudian ikusi den bezala, idatzitako esaldien gehiengoak emozio positiboerreferentzia egiten diete eta, oro har, esaldi horiek joko jolasetako ezaugarri baten ondorioa direla aipatu dute. Beste hitzetan, azaleratu diren emozioen %67a joko jolasen barne logikari lotuta daudela, adibidez: “Umorea sentitu dut harrapatu ez didatelako” Bestalde, ikasleen %29ak joko jolasen barne ezaugarriekin zer ikusia ez duenari egin diote erreferentzia, hau da, kanpo logikari egin diote erreferentzia. Adibidez, “Oso ondo pasa dut abestu egin dudalako”.

**6.3 Irakaslearen ikuspuntua heziketa fisiko emozionalaren inguruan**

Azkenik, irakasleak bete duen galdetegian gaur egungo eta etorkizuneko heziketa fisiko emozionalari buruz duen ikuspegia azaldu da (3. Irudia), 3 esparru desberdineri erreferentzia eginez.



### 3. Irudia. Irakaslearen erantzunetan nabarmentzen diren ideia esanguratsu

Esparru instituzionala	Esparru didaktikoa	Iritzi pertsonala
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Curriculumak</b> kontuan hartzen du Heziketa Emozionala (H.E.): <b>Elkarbizitza kompetentzia</b> eta <b>norbera izaten ikasteko</b> kompetenziaren barnean.</li><li>• <b>Bizikidetza planaren</b> barnean dago H.E-ren garrantziaren aipamena.</li><li>• Errealitatean, <b>irakasleen H.E-ren formakuntza</b> eza da.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Egunerokoan, haurren <b>interesetatik sortzen</b> dira heziketa fisikoko jarduerak.</li><li>• Irakasleak bere saioetan emozioak landuz gero, <b>soilik "nola sentitzen garen"</b> galdetzen die ikasleei. Ekintza isolatu bat bezala ematen da.</li><li>• <b>Denbora faltak</b> lana zailtzen du. Astean 2 ordu izateak ez du gehiagoreko ematen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hezkuntza emozionalaren <b>beharra</b> dago.</li><li>• Heziketa fisiko emozionalaren <b>onurak handiak</b> dira.</li><li>• <b>Ikerketa hau eta antzekoak erabilgarriak</b> eta onuragarriak dira.</li></ul>

Galdetegian irakur daitekeen bezala (1. Eranskina), esparru instituzionalaz hitz egiterakoan, irakasleak heziketa emozionala curriculumean bermatzen dela aipatzen du eta era sakonago batean Bizikidetza Planean azaltzen direla badaki. Teorian bi euskarri izan arren, errealitatea beste bat dela jakin izan dugu, izan ere, irakasle honen kasuan behintzat instituzioengandik edo hauen barnean kokatzen den elkarteren batengandik formaziorik ez du jaso.

Esparru didaktikoari dagokionez, heziketa fisikoko irakasgaiak denbora premia nabaria duela azpimarratzen du, klase hauetan emozioen inguruko lanketa eta ezagutza hobea egin ahal izateko. Izan ere, nahiz eta haien interesak kontuan hartzen diren ia beti, joko jolasak ez dira ikasleei eragindako emozioen arabera inoiz hautatu. Dena den, kasu batzuetan ikasleak nola sentitzen diren jakiteko galderak edo jarduerak egiten dira.

Azkenik, irakasleak duen iritzi pertsonalari erreparatuz, heziketa fisiko emozionalak dituen onurekin bat egiten du eta honen ezagutza eta aplikazio handiagoa beharrezkoa dela azaltzen du. Era berean, modu honetako ikerketa txikiek bere lana etorkizunean bideratzeko erabilgarria ikusten du.

## 7. Ondorioak

Literaturak kognizioa eta errendimendua bezalako faktoreak hainbat alditan aztertu dituen bitartean, arlo afektiboak ez ditu behar adina aportazio sortu. Joko jolasen aspektu taktikoak eta teknikoak aztertzen dituzten ikerketa asko aurkitzen dira baina joko jolasen balio didaktikoa eta pedagogikoa aztertzen dituzten ikerketak urriak dira eta kasu askotan, ikertzaileek ez dituzte ikertzen ari diren ikasleen ezaugarriak kontuan hartzen ere (Hargreaves, 2000; McCaughy, 2004 eta Rosiek, 2003).

Lan honen bitartez, heziketa fisiko emozionala zer den ulertuta, honek hezkuntzan duen balioa berebizikoa dela bermatzen da. Izan ere, aurretik ikusi den bezala, joko jolasek emozioen bizipena errazten dute egoera aktibo desberdinak eragitearen ondorioz eta horrela, egoera motor hauek konpetentzia emozionalak eskuratzeko eta norbanakoaren kontzientzia emozionala izateko lehen pausoa bilakatzen dira. Ikasleak joko jolas bakoitzean bizi izan duen emozioa identifikatzeko gai denean, irakasleek bigarren pauso bat eman dezakete haien ikasleen autokudeaketa, autoestimua, ardura zentzua, bizitzarekiko jokabide positibo eta kritikoa edo beste ikasleekiko harreman intentsoagoak eta norbanakoaren ongizatea bezalako helburuak lortu ahal izateko (Lavega, Filella, Agulló, Soldevila, eta March, 2011).

Kasu honetan, ikasleek joko jolasetan bizi dituzten emozioak azaldu eta aztertu ondoren, Moreno-Murcia, Cervelló, Húscar eta Llamas (2011) autoreen ikerketaren emaitzekin bat egiten da, orokorrean joko jolasek eragin dituzten bizipenak positiboak eta atseginak izan baitira. Hau ikusita, zentzuzkoa dirudi joko jolasek bizitzaren kalitatea hobetzearekin, osasunarekin eta ongizatearekin erlazionatuta dauden helburuak lortzeko ezinbesteko laguntza eskaintzen dutela baieztatzea. Izan ere, haurtzaroa eta nerabezaroa bizitzan zehar ohitura osasuntsuak lortzeko eta ikaslearen ongizate subjektiboa lortzeko momentu erabakigarriak izanik, ikasleek praktika motorra emozio positiboen bizipenarekin erlazionatzea irakaslearen helburu handienetako bat izan beharko litzateke (González, Garcé, eta García, 2011).

Dena den, orokorrean emozio positiboak gailentzen badira ere, hautatutako joko jolasen barne logikaren arabera, emozio positiboen eta negatiboen emaitzak aldatzen dira. Beste era batera esanda, joko jolasen barne ezaugarrien arabera, bizipen positiboak eta negatiboak agertzen diren maiztasuna txikitu edo nabari handitu egin dira. Konkrétuki, ikasleek adierazi dituzten esaldien bitartez, joko jolasen elkarrekintzari eta memoriari eskaini diete garrantzia gehien eta bi ezaugarri hauetatik sortu dira adierazi dituzten emozio gehienak.

Elkarrekintzari dagokionez, kooperaziozko jolasean, soka saltoan, emozio positibo gehien aztertu dira eta hauek "laguntasun" harremanaren bitartez ongizatea eragin dute partaide gehienengan. Horrela, izaki sozialak garela kontuan hartuta, talde identitatea sustatzeko barne logikaren ezagarri hau guztiz garrantzitsua bilakatzen da eta bizipen interpersonal hauek enpatiaren hezkuntza sustatuko dute (Parlebas, 2001).

Bestalde, memoriari dagokionez, irabazleak eta galtzaileak zituen la-jokoak emozio negatibo gehien eragin ditu. Izan ere, ikasleek haien emozio guztiak brile jokoaren emaitzen menpe egon dira eta galtzaileak izan diren ikasle gehienek emozio negatiboak adierazi dituzte (Pascual, Guiu, eta Burgués, 2017).

Ilido beretik, joko jolas guztietan sortu diren bizipen ia guztiak joko jolasen barne logikari erreferentzia egin diotela argi ikusi da. Beraz, joko jolasen testuinguruak eta kanpo faktoreek eragina badute ere, joko jolasek bere baitan eragiten dituzten eredu motorrak eta jokabide motorrak aurreikusteko aukera ematen du honek.

Beraz, joko jolasen ezaugarriak emozio desberdinak eragiteko faktore garrantzitsuak bilakatzen direla ikusten da eta ondorioz, irakasleak kontuan hartu beharreko faktoreak izango dira bizipen positiboak sortzen dituen eta ikaslearen ongizatea bilatzen duen heziketa fisiko emozional baten bitartez heziketa esanguratsu bat eragiteko.

Aurretik aipatu den guztia irakasleen erreminta erabilgarri eta ezinbesteko gisa azaltzen da ikerketa gehienetan baina kasu askotan ez da irakaslearen egoera aztertzen eta horrenbestez, ondorio haiek ez dira errealitatera behar bezainbeste hurbiltzen.

Gaur egungo egoerari dagokionez, eskola gehienetan jada ez da nahikoa ikaslearen errendimendu on bat lortzea, baizik eta irakaslearen arrakasta edo lan ona ikasleak osotasunean hezitzearekin, gizartearen barne sentitzerarekin, erraminta emozionalak eskaintzearekin eta eguneroko arazoei aurre egiteko aukerak ematearekin bat egiten du (Cabello eta Fernández-Berrocal, 2010). Hezkuntza emozionalak curriculumean duen espazioa, ordea, nahiko eskasa da eta irakasleen formazioa oso urria edo eza izan ohi da.

Irakasle honek azaltzen duen bezala, heziketa emozionala era transbertsalean kontuan hartu beharreko aspektu bat izan arren, irakaslearen formakuntza eza da eta ondorioz, kompetentzia emozionala curriculumean egon arren, bere burua behar adina erraminta gabe ikusten du klaseak ematerakoan. Egoera hau Espainia mailan islatu egiten da eta irakasleen adimen emozionala sustatzen duten programa sozio-emozionalak oso urriak dira (Cabello eta Fernández-Berrocal, 2010).

Argi dago, beraz, arrazoi teoriko zein enpirikoak ikusita, era transbertsanean, irakasleen formazioan garapen emozionala landu behar dela, ondoren, ikasleek heziketa fisiko emozional duin eta erakargarri bat jaso dezaten.

## **7.1 Hobekuntzak eta etorkizunerako lan-ildoak**

Aurreko guztia aztertu ondoren eta antzeko ikerketak ikustearen bitartez, ikasleengan emozio positiboak eragin ahal izateko egoera motor batzuk beste batzuk baina hobekiago direla kontuan hartu behar da etorkizunean. Hau da, heziketa fisiko emozionaleko irakasleak dituen baliabide pedagogikoen artean, joko jolasak bizipen sozioemozional positiboak eta ikasleen ongizatea sortzeko lehen mailako erraminta dela kontuan hartzea ezin bestekoa izango da (Alonso et al., 2013; Lavega et al. 2003; Parlebas, 2003).

Modu honetan, azaldutako emaitzek heziketa fisikoko irakasleei haien programazio didaktikoetan bizipen motor desberdinak sustatzera animatzea litzateke egokiena. Horrela, hasiera batean behintzat, ikasleengan ikusi diren bizipen positiboak sortzeko eta ondoren, denborarekin, emozio negatiboekin lotutako praktika motorren bidez, bizipen negatiboen kudeaketa lantzea ere bai (Duran, Lavega, Planas, Muñoz, eta Pubill, 2014). Beti ere, ikasleek prozesuaz eta esperientziaz goza dezaten, giro on bat sortuz, tranpak ekidinez eta batez ere, talde heterogeneoak sortuz joko jolasaren amaiera ahalik eta ez ziurrena bilakatzeko eta ondorioz, talde osoaren parte hartzea eta inklusioa bultzatzeko.

Era berean, 236/2015 Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailean heziketa fisiko emozionala aurrera eramateko kontuan hartu behar da lirakeen hainbat konpetentzia sakonago lantzeak etorkizuneko ikasleen adimen emozionalean eragin positiboa izan dezake. Besteak beste, elkarbizitzarako konpetentzia eta norbera izaten ikasteko konpetentzian sakonduz.

Era pertsonalean, joko jolas desberdinen bitartez ikasleen jokabide motorrak behatzea oso baliagarria izan da eta beraz, irakaslearen formakuntza propiorako eta ondoren, ikasleen hezkuntza hobetzeko baliabidea bezala ulertzen dut.

Dena den, lan hau burutzerakoan hainbat limitazio egon daitezkeela kontuan hartu behar da. Izan ere, praktiketako irakasle gisa egonda, ikasleak nik proposatutako zerbait desberdina egin behar zutela jakiterakoan (emozio aurpegiak hautatzea), pozik eta motibatuta azaldu ziren ezer baino lehen. Hortaz, egoera desberdin honek haien emozioen bizipenetan eragina izan zuela kontuan hartu behar da.

Gainera, ikasleen bizipenak positiboak direla eta horiek, besteak beste, joko jolas zehatzen proposamenekin areagotu daitezkeela jakinda, irakasleengan dago ardurarik handiena. Horregatik, irakaslearen formazioan eta etorkizunerako irakasleentzako heziketa emozionalerako prestakuntzan gehiago sakontzeak lan hau aberasgarriagoa egin zezakeela uste dut baina denbora eta aukera faltaren ondorioz, ezin izan da atal hau gehiago sakondu. Dena den, argi dago hurrengo lanei begira heziketa emozionalean adituak direnekin batera, heziketa fisikoko irakasleentzako formakuntza baten proposamena eta honen inpaktua ikertzea dela hurrengo pausua.

Amaitzeko, heziketa fisiko emozionala irakasle bakoitzaren inizatibaren menpe dagoen bitartean, ikasleen ongizatea eta heziketa integral bat lortzeko bidea dela aldarrikatzen jarraitu beharko da.

## 8. Erreferentziak

- Alonso, J. I., De Robles, L., eta Segado, F. (2011). Análisis de la relación entre preferencia lúdica y la estructura de las actividades programadas en festivales lúdico-deportivos. *CCD. Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(16), 15-25.
- Alonso, J. I., Lavega, P., eta Gea, G. M. (2013). Incidencia de los juegos de oposición en la vivencia de emociones. En Gázquez et al. (Comps.). *Investigación en el ámbito escolar*. Granada: Ed. GEU
- Alzina, R. B. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95–114.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra Alzina, R. B. (2009). Psicopedagogía de las emociones . *Revista de La Asociación de Inspectores de Educación de España PSICOPEDAGOGÍA*, 253.  
Berreskuratua: <https://doi.org/10.1177/205684601261>
- Bisquerra, R., eta Granado, X. O. (2011). *Educación Emocional*. (D. de Brower, Ed.).
- Deklerk, H. M., Dada, S., eta Alant, E. (2014). Children's identification of graphic symbols representing four basic emotions. Comparison of Afrikaans-speaking and Sepedi-speaking children. *Journal of Communication Disorders*, 52, 1-15.  
doi:10.1016/j.jcomdis.2014.05.006
- Cabello, R., eta Fernández-Berrocal, D. R. P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *REIFOP*, 13(1), 41–49. Berreskuratua: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Docentes\\_emocionalmente\\_inteligen-tes\\_2010.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Docentes_emocionalmente_inteligen-tes_2010.pdf)
- Duran, C., Lavega, P., Planas, A., Muñoz, R., eta Pubill, G. (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 117(3), 23–23. Berreskuratua: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.02)

- Etxebeste, J., Del Barrio, S., Urdangarin, C., Usabiaga, O., eta Oiarbide, A. (2014). Ganar, perder o no competir: la construcción temporal de las emociones en los juegos deportivos. *Educatio Siglo XXI*, 32, 33–48 <https://doi.org/10.6018/j/194051>
- García, G. G., Ignacio, J., Roque, A., Pedro, J., Ribas, R., eta Caballero, F. (2017). Es la vivencia emocional cuestión de género ? Análisis de juegos motores de oposición en universitarios. Is the emotional experience gender question? Analysis playing opposition games in university students. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 269–283. Berreskuratua: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6018/rie.35.1.249661>
- González, J., Garcés, E., eta García, A. (2011). Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(2), 55-71.
- Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 811-826.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and daptation*. New York, NY: Oxford University
- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., 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(2)(24), 617–640. Berreskuratua: <http://repositori.udl.cat/handle/10459.1/41708>
- Lavega, P., March, J., eta Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigacion Educativa*, 31, 151–165. <https://doi.org/10.6018/rie.31.1.14782>
- Lopez-Cassá, E. (2016). *La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria*. Berreskuratua: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/La-educación-emocional-en-la-educación-infantil-y-primaria.pdf>
- McCaughtry, N. (2004). The emotional dimensions of a teacher's pedagogical content know- ledge: Influences on content, curriculum, and pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(1), 30-47.

- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., Huéscar, E., eta Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4). Berreskuratuta: 533-542. doi:10.1174/113564011798392433
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedades: léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.
- Parlebas, P. (2016). *Heziketa fisiko moderno baterako ikuspuntuak*. (Raúl Martínez de Santos & Asier Oiarbide, trad.). Bilbao: Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen zerbitzua. (Original publication in 2001).
- Pascual, R. M., Guiu, G. F., eta Burgués, P. L. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria . Ayudando a los maestros a tomar decisiones Emotional physical education through games in primary education . Helping teachers to make decisions. *Retos*, 31 2041, 88–93.
- Pellicer-Royo, I., eta Pérez-Escoda, N. (2011). Educación Física Emocional. Una nueva manera de enfocar la materia de Educación Física. *Agrupació de Recerca En Ciències de l'Educació de La Universitat de Barcelona (ARCE)*, 6. Berreskuratua: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/6.Educación-Física-Emocional.-Irene-Pellicer-Núria-Pérez..pdf>
- Rosiek, J. (2003). Emotional scaffolding: An exploration of the teacher knowledge at the intersection of student emotion and the subject matter. *Journal of Teacher Education*, 54(5), 399-412. doi: 10.1177/0022487103257089
- Rovira Bahillo, López-Ros, Lagardera Otero, eta Lavega Burgués, P. (2014). Un viaje de exploración interior: Emociones y estado de ánimo en la práctica motriz introyectiva a journey of inner exploration: Emotions and mood in the context of introjective motor activity jauMe MaRch Ilanes\*\*. *Educatio Siglo XXI*, 32(2), 105–126. Berreskuratua: <https://doi.org/10.6018/i/194111>



## 9.Eranskinak

1. **Eranskina:** Irakaslearen galdetegia osatuta.

### HEZIKETA FISIKO EMOZIONALA GALDETEGIA

Ondorengo galdetegia hezkuntza emozionalaren eta zehazki, heziketa fisiko emozionalaren ingurukoa da. Galdetegian hiru atal nagusi bereiztuko dira: esparru instituzionala (zentroko dokumentuei buruzko galderak); esparru didaktikoa (haurrei bideratutako proposamen didaktiko eta programaketen inguruko galderak); eta iritzi pertsonalen esparrua (hezkuntza mekanizista eta emozioen inguruko hezkuntza praktika heziketa fisiko irakasgaiari).

#### Esparru instituzionala:

1. **Hezkuntza planaren barruan emozioen hezkuntzari erreferentzia egiten dion planik duzue eskolan?**  
Bai. Bizikidetzaren planaren barruan.
2. **Hezkuntza emozionala gogoan izaten duzue ikasleentzako jardueren didaktikoak prestatzerakoan?**  
Bai, edo behintzat saiatzen gara, baina batzuetan ez da posible, gauza asko hartu behar ditugulako kontuan eta denbora aldetik justu gabiltza.
3. **Curriculumean integraturik dago emozioen kudeaketa eta heziketaren sustapena? Bai**
4. **Klaustroko bileretan emozioen gaia tratatu duzue inoiz?**  
Tratatu izan dugu noizean behin, baina beste gai batzuekin lotuta. Gehiago tratatu beharko genuke.
5. **Gai honi buruzko formakuntza saio edo sentsibilizazio ikastarorik jaso duzue inoiz?**  
Nik ez dut jaso.

### Esparru didaktikoa:

- 1. Zein ezaugarri kontuan hartzen dituzue programaketa osatzean, joko jolas batzuk edo beste batzuk hautatzeko?**

Umeen ezaugarriak eta interesak hartzen ditugu kontuan. Ikasleak ezagututa, saiatzen gara talde horretarako aproposak diren jarduerak egiten.

- 2. Egiten dituzuen programaketetan joko jolasek eragiten dituzten emozioak kontua izaten dituzue?**

Programaketan badugu emozioen inguruko esparrua, baina praktikan, jarduera guztietan ez ditugu emozioak kontuan hartzen, denbora aldetik gaizki ibiltzen garelako eta egunerokotasunean ahazten zaigu. Normalean saioaren bukaeran hitz egiten dugu haien sentimenduen inguruan.

- 3. Zein motatako joko jolasak burutzen dira gehien heziketa fisikoko klaseetan? Zergatik?** Mailaren edo taldearen arabera, baina askotan harrapaketa jolasak egiten dira, ikasleei asko gustatzen zaielako eta haiek eskatzen dituztelako, baina horrelako jolasetan liskarrak egoten dira askotan.

- 4. Heziketa fisiko emozional bat sortzeko ikasleen emozioak ezagutzea beharrezkoa da. Galdetzen al diezue inoiz zuen ikasleei saio baten bitartean ala ondoren zein emozio bizi izan dituzten?**

Batzuetan saioaren bitartean egiten dugu, baina normalean bukaeran.

- 5. Heziketa fisiko emozionala lantzeko unitaterik egin duzue inoiz?**

Unitate guztietan saiatzen gara kontuan hartzen, baina nik ez dut prestatu unitate didaktiko bat heziketa emozionala espresuki lantzeko.

### Iritzi pertsonala:

- 1. Eskolan hezkuntza emozionala bermatzen da?**

Bai,edo behintzat saiatzen gara.

- 2. Ikasgelan, heziketa fisikoan, hezkuntza emozionala bermatzen da?**

Saio guztietan ez, baina bermatu beharko genuke.

**3. Heziketa fisikoko programaketa koherenteago bat sortzeko lagungarria izan daitekeela uste duzu?**









Bai, oso lagungarria izango litzatekeela uste dut, hezkuntza emozionala ezinbestekoa delako haurren garapenerako.

**4. Erabilgarria eta aplikagarria iruditzen zaizu mota honetako ikerketak? Zergatik? Zein egoeratan bai/ez?**

Bai, askotan ez garelako konturatzen ze garrantzitsuak diren umeen emozioak edo sentimenduak jolas edo jarduera bat egin ondoren.

## 2. Eranskina: Ikasleen galdetegiak.

### 1.Galdetegia

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa ... H: Harrapaketa / S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
			
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea
			

#### 1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?

Dibertigarri: Luciak eta Andersonek harrapatu didatelako eta oso ondo pasa dut.

#### 2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?

Umorea: Txiste bat kontatu didatenez, super pasa dut.

#### 3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?

Errefusa: Gaizki jolastu eta besteak jolasarekin pikatu egin direlako.

### 2.Galdetegia

Izena \_\_\_\_\_ Age \_\_\_\_\_ Grade \_\_\_\_\_

Uokoa ... H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile

Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Ez delako inor jolasarekin pikatu.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Taldean jolastu dut eta.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Zoriontsu: Oso ondo pasa dut taldeak oso berdintsuak zirelako.

**3.Galdetegia**

Izena \_\_\_\_\_ Age \_\_\_\_\_ Grade \_\_\_\_\_

Uokoa ... H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile

Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Nire lagunarekin oso ondo pasa dut harrapatzen.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Nire lagunarekin salto egin eta pikatu ez garelako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserrea

**4.Galdetegia**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Jokoa ... H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
			
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea
			

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Lagunekin harrapatu dudalako.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Haserrea: Zergatik bai.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Errefusa: Jolasean tranpa asko egin direlako.

## 5.Galdetegia:

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Ukoko	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

### **1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Harrapatzea gustatzen zaidalako.









### **2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontasuna: Denok batera jolastu dugulako.

### **3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Dibertigarri: Ondo pasa dudalako

## 6.Galdetegia

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Ukoko	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Umorea: Ez didatelako harrapatu.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Dibertigarri: Denok batera jolastu dugulako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserrea: Klase kide batekin pikatu naizelako. Ez daki ondo jolasten.

**7.Galdetegia**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Jolasten ondo pasa dudalako.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**









Zoriontsu: Bikain pasa dut jolasten. Lagunekin denak saltoka primeran pasa dugu.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Zoriontsu: Super ondo pasa dut nire taldearekin jolasten baina klase kide batek tranpak egin nahi zituen eta oihukatu eta pikatu egin da.



## **8.Galdetegia**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa <input type="checkbox"/> H: Harrapaketa/ <input type="checkbox"/> S: Soka salto / <input type="checkbox"/> B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
			
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea
			

### **1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Zoriontsu: Jolasten ondo pasa dudalako. Jolas hau asko gustatzen zait.





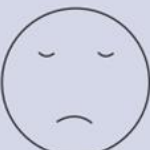



### **2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Umorea: Lagunekin jolasten barre asko egin dut saltoka.

### **3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserre: Kide batek tranpak egin ditu eta beste batek ez digu ongi jolasten utzi.

## **9.Galdetegia**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa <input type="checkbox"/> H: Harrapaketa/ <input type="checkbox"/> S: Soka salto / <input type="checkbox"/> B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
			
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea
			

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Errefusa: Ez zait jolas hau gustatzen. Harrapatu didate.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Dibertigarria: Asko gustatu zait denok batera jolastu eta salto egin dugulako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserre: Aspergarria! Talde kide batzuk oso tranpatiak dira.

**10.Galdetegia**

izena _____	Age _____	Grade _____	
Jokoa: H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserre

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Zoriontsu: Inork ez didalako harrapatu.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Dibertigarria: Oso ondo pasa dudalako taldean jolasten.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Dibertigarri: Oso ondo pasa dudalako tranparik egin gabe.

## 11.Galdetegia

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
			
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea
			

### **1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Umorea: Denok oso ondo pasa dugulako eta inor ez delako pikatu.









### **2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Oso ondo pasa dut taldean jolastu dugulako.

### **3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Umorea: Oso ondo pasa dut, abestu dudalako jolastu bitartean.

## 12.Galdetegia

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
			
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea
			

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Errefusa: Ez dutelako begiratzen ea nor harrapatua izan den eta ea nor ez.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Oso ondo pasa dut taldean jolastu dugulako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Dibertigarria: Oso ondo pasa dut. Jolasa asko gustatzen zait.

**13.Galdetegia:**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Jokoa H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Oso pozik sentitu naiz, inor ez delako pikatu.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Oso ondo pasa dut oso ondo salto egin dudalako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Errefusa: Ez naiz pozik gelditu talde kide bat pikatu eta ez dugulako ondo jolastu.

## **14.Galdetegia**

Izena	.....	Age	.....	Grade	.....
Uokoa	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Asko gustatzen zaidalako jolas hau.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Jolas hau ez zait gustatzen baina pozik salto egin dut besteekin.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserrea: Tranpa egin dutelako.

## **15.Galdetegia**

Izena	.....	Age	.....	Grade	.....
Uokoa	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Beti harrapatzailea izan naizelako.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu:

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserrea: Tranpak egin dituztelako.

**16.Galdetegia**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa ... H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
			
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea
			

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Oso ondo pasa dudalako.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Sokan salto egitea asko gustatzen zait. Ondo egin dugu.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Maitasuna: Oso ondo pasa dudalako eta taldean oso gustora egon naizelako.

## **17.Galdetegia:**

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Ukoko	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

### **1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Ez dituztelako tranparik egin.









### **2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Sokan salto egitea asko gustatzen ez zaidan arren, taldean ondo egin dugu.

### **3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserrea: Talde kide batek irabazi nahi zuen eta ez dio beste kide bati baloia pasa.

## **18.Galdetegia**

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Ukoko	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Umorea: Dibertigarria izan da harrapatu dudalako.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Beldurra: Salto egiten erori eta mina hartu dudalako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Dibertigarria: Nire jolas gogokoena da.

**19.Galdetegia**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Ukhoa H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Haserre: Niregana (harrapatzera) noiz etorriko ziren zain egon naizelako.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**









Tristura: Bakarrik egon naizelako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Beldurra: Baloiarekin jo egin nahi zidatelako. Ez nuen gehiago jolastu egin nahi.



## 20.Galdetegia:

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Jokoa	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Errefusa: Ez didatelako harrapatu.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Taldekideekin oso ondo pasa dudalako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Dibertigarri: Oso ondo jolastu dugulako.

## 21.Galdetegia

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Jokoa	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Zoriontsu: Ez didatelako harrapatu.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Taldean oso ondo pasa dudalako.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserre/Triste: Tranpak egin dituztelako, tranpak egiteko esan didatelako eta taldeen artean haserretu direlako. Triste nago. Ez zait jolas hau gustatzen.

**22.Galdetegia:**

Izena _____	Age _____	Grade _____	
Uokoa ... H: Harrapaketa / S: Soka salto / B: brile			
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Lagunekin korrika egon naizelako.









**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Nire lagunarekin saltoka oso ondo egon naizelako eta ez garelako pikatu.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserre: Tranpak egin dituztelako.

### **23.Galdetegia:**

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Ukoa	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Dibertigarri: Nire lagunekin asko korrika egin dudalako.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**









Zoriontsu: Oso ondo pasa dugu saltoka elkarrekin.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserre: Ez zait gustatu, jendea haserretu da eta ni ere bai.

### **24.Galdetegia:**

**1.Zergatik sentitu zara horrela harrapaketa jolasean?**

Izena	_____	Age	_____	Grade	_____
Ukoa	H: Harrapaketa/ S: Soka salto / B: brile				
Dibertigarria	Zoriontasuna	Umorea	Maitasuna		
					
Tristura	Beldurra	Errefusa/Rechazo	Haserrea		
					

Dibertigarri: Oena naizelako. Asko harrapatu dut eta oso gutxitan harrapatu nautelako.

**2. Zergatik sentitu zara horrela soka salto jolasean?**

Zoriontsu: Oso ondo pasa dut nire taldearekin saltoka. Gustatu zait. Dibertigarria izan da.

**3. Zergatik sentitu zara horrela brile jolasean?**

Haserre: -