

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikasturtea: 2018-2019

GUZTIONTZAKO NATUR JARDUERAK: HEZIKETA FISIKOAN DUTEN ERAGINA AZTERGAI

EGILEA: EZEIZA ZAPIAIN, XUBAN

ZUZENDARIA: USABIAGA ARRUABARRENA, OIDUI

DEIALDIA: 2019ko EKAINA

AURKIBIDEA

1.	SARRERA ETA JUSTIFIKAZIOA.....	4
2.	HELBURUAK.....	8
3.	METODOLOGIA.....	9
3.1.	DISEINUA.....	9
3.2.	ERREBISIOA.....	9
3.2.1.	Hasierako bilaketa.....	10
3.2.2.	Hautaketa prozesua	11
3.3.	ELKARRIZKETA.....	12
3.4.	DATUEN ANALISIA	14
3.4.1.	Errebisiotik eratorritako datuen analisisa.....	15
3.4.2.	Elkarrizketatik eratorritako datuen analisisa.....	15
4.	EMAITZAK	16
4.1.	OSASUN MENTALA	17
4.1.1.	Eragin lasaigarria	17
4.1.2.	Erabaki-hartzea.....	18
4.1.3.	Autoestimua eta motibazioa.....	19
4.1.4.	Autonomia.....	21
4.2.	OSASUN FISIKOA.....	21
4.3.	ESPERIENTZIAREN BIDEZKO IKASKETA	22
4.3.1.	Trebetasunak eskuratu eta konpetente sentitu	22
4.3.2.	Transferentzia zuzena	23
4.3.3.	Hierarkiak aldatu	23
4.4.	KOOPERAZIOA	24
4.4.1.	Talde lana eta kohesioa.....	24
4.4.2.	Elkarrekintza maiztasuna	25
4.4.3.	Laguntasuna.....	25
4.5.	JARDUERA INKLUSIBOAK.....	25
4.6.	NATUR JARDUERAK SORTUTAKO EGOERA ABANTAILATSUAK.....	27
4.6.1.	Urritasuna duten pertsonengan ikuspuntu aldaketa.....	27
4.6.2.	Ingurune seguruagoa sortu.....	28
5.	ONDORIOAK.....	29
6.	APLIKAZIO PRAKTIKOA.....	30
6.1.	Zein ezaugarri ditu inklusioarekiko konpromezua adierazten duen irakasle batek?	30

6.2. Peer Assisted Learning estrategia.....	31
7. KONTAKIZUN KONFESIONALA.....	32
8. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK.....	33
9. ERANSKINAK.....	35
I ERANSKINA.....	35
II ERANSKINA.....	40

1. SARRERA ETA JUSTIFIKAZIOA

Burutuko dudan lan hau jatorri ezberdinetatik eratorritako ezin egonak elkarlotu nahi dituen berrikuste lan bat da. Gaur egungo gizartean natur inguruneak egin ditzakeen ekarpenetatik abiatuta, Heziketa Fisikoaren (HF) kontestuan natur kontaktuak ikasleentzako izan ditzaken abantailaz jantzi nahi da irakurlea, beti ere, proposamen hau guztiontzako izango dela bermatuz, ikuspegi inklusiboa landuz alegia. Beraz, entsegu lan bat ere bada, ideia berriak atera nahi baitira Heziketa Fisikoko saioak modu inklusiboan izateko natur jarduerak eskaintzen dituzten baliabideak aztertu nahi bai dira.

Errebisio honen abiapuntua, natur inguruneak heziketa fisiko inklusibo bat bermatze bidean izan ditzakeen egoera abantailatsuetan oinarritu da. Naturarekin kontaktuan egoteak gizartea osatzen dugunongan onurak dituenaren ustea izanik, eszenatoki aproposa delakoan nago heziketa fisikoaren arloan saio inklusiboak burutu ahal izateko. Hori dela eta, natur eremuan jarduteak eskaintzen dizkigun aukerak aztertu eta hauek saio inklusiboetan sor ditzakeen ekarpenen arteko loturak egiten ahaleginduko naiz.

Heziketa fisikoa paradigma inklusibo batetik lantzea ordea, ez da bat-batean sortu zaidan interes bat izan. Hori dela eta, honen zergatia ulertzeko, eta kontesturatze honek lana ulertzea erraztuko duelakoan, sarrera honetan pedagogia kritikoari buruzko hainbat pintzelada eman nahi dira. Honek lagundu bai dit, heziketa fisiko saioak, naturan eta modu inklusiboan jarduteko beharra identifikatzera.

Heziketa fisikoa eraldatzeko betaurrekoak

“Neutraltasun nahia faltsua da, izan ere, honek egungo eredu tradizionalaren mantentzea ahalbidetzen baitu. Beste hitz batzuetan esanda, pertsona apolitiko gisa bezala definitzeak “status quo”ari joko egiten dion bezala, irakaskuntzan ez posizionatzeak diskurtso hegemonikoen erresistentzia errazten du. Hauek normaltzat ikustarazten digute hezkuntza ekintza osatzen duten elementu gehienak, eta beraz, zentzuzko arrazoiaketa bat burutzea zailtzen digute, hau da, hauen kritika”

(Hickey, 2005, 31. or.).

Esan dezakegu hezkuntza arloa ikuspuntu kritiko bat izanik aztertzea, pedagogia kritikoa alegia, proiektu politiko gisa definitzen dela. Proiektu honen oinarria, maskara kentzea izango da edozein motatako injustizia sozialen

aurrean, eta honekin, neoliberalismoaren kontserbazioan ematen diren praktikak iraultzea lortuko da (Denzin, 2008, 182. orria).

Abiapuntu honetatik, ezinbestekoa zait pedagogia kritikoari buruzko aipamen bat egitea. Arlo honetan erreferenteetako bat den Paulo Freirek, errealitatea ikertu beharra azpimarratzen du, ezagutu, komunikatu eta eraldatzeko.

Heziketa fiskoaren errealitateari dagokionez, azken urteetan interes praktikoetara jarrita dago begirada. Tinning-en (1996) hitzetan, parte-hartzearen diskurtsoa indarra hartzen ari da errendimenduaren diskurtsoaren aurrean. Hau horrela izanik, hezkuntza-autoritateek eginiko kurrikuluetan aldaketa hau kontuan izan dute, adibidez, kirol eta gaitasun fisikoen arloei garrantzia kendu diote beste batzuei gehituz, hala nola, gorputz-espresioari edo eta natur jardueri (López-Pastor et al., 2016). Hala ere, nahiz eta maiz esfortzu hauek nahikoak ez izan, alternatiba bat eskaintzen digute diskurtso hegemonikoarekiko.

Diskurtso praktikoa, gure saioetan esanahi eta bizipenengan arduraz jarritz gauzatzen da, parte-hartzea eta inklusioa ipar direlarik. Diskurtso teknikoaren aurka, erreferentzia gisa, zientzia sozialak ditugu, parte hartze prozesuak (ebaluazio prozesuan adibidez) eta hezkuntzaren izaera etikoak (López-pastor, et al., 2003).

Lehenengo taula, Lopez-Pastor eta kideek (2003) burututakoa da eta bi diskurtsoen arteko ezberdintasun esanguratsuenak aipatuko dira bertan. Bi diskurtsoen arteko ezberdintasunei dagokionez; azpimarragarria da, batek hezkuntzari izaera etiko eta politikoa ikusten diola, aldiz, diskurtso teknikoak hezkuntza aseptiko eta neutral moduan ikusten du eta ondorioz erreproduktzioarako tresna gisa.

1. Taula. Diskurtso teknikoaren eta praktikoaren arteko ezberdintasunak (López-pastor et al., 2003, 51 orrialdetik egokitua).

	Diskurtso teknikoaren	Diskurtso praktikoa
Enfasia jarri	Errendimenduan eta produkzio eraginkorrean. Objetibotasun asmoa, teknifikazioa eta neurri zientifikoa.	Irakaskuntza eta ikaskuntza prozesuak, bitarteko eta baloreak zainduz. Kualitatiboarenganako interesa eta hezkuntzaren esanahiengatik.
Pentsamendua nagusia	Burokratiko, ohi bezalako. Gatazka eta problematiken gutxitzea bitarteko teknikoaren bitartez.	Praktika arrazoitze modu gisa hartzen da (deliberazioa). Gatazkak bere dimentsio etikotik hartuta konpontzen dira.
Irakaskuntza eta ikaskuntza prozesuak	Konduktibismoa ipar, hezkuntzak portaerak aldatzeko balio du. Hezkuntza teknologia bat gisa ulertzen da.	Pentsamendu eta jakintza estrukturak bilatzen dira. Hezkuntza konpresio arte gisa ulertua.
Hezkuntzaren ikusmoldea	Gertaera eta jarrera behagarriak. Kuantifikagarriak eta orokorrak.	Aldagarria eta aurretik jakin/ikus ezin daitekeena. Holistikoa eta idiosinkratikoa.
Ikuspuntu kurrikularra	Helburuei bideraturiko programazioa.	Kurrikulua proiektu eta prozesu gisa ulertua. Prozesuak oinarri hartuz.
Teoria eta praktikoaren arteko erlazioa	Praktika, jakintza teorikoaren aplikazio bezala.	Erlazio dialektikoa teoria eta praktikaren artean. Teoria praktikoa eta jakintza praktikoaren arteko sorkuntza.
Ebaluazioa	Ebaluazioa teknikaren egiaztapen gisa ulertua: neurketa	Prozesuan zentratzen den ebaluazioa. Metodologia kualitatiboa.

	objektiboa, bukaerako emaitzetan interesa jarrita. Ebaluazioak legitimatzen du; kontrol soziala, sailkatzea eta erreprodukzioa.	Parte-hartze prozesuak erabiltzen ditu eta irakaskuntza ikaskuntza prozesuen hobekuntza bilatu. Praktikan, ikerketa-akzioarekin erlazionatzen da.
Diskurtsoa eta ideologia	Itxuraz aseptikoa eta neutrala. Afinitate neoliberala eta merkatuarekiko interesa.	Hezkuntzaren izaera etiko eta politikoa azaltzen da. Prozesu demokratikoen garrantzia

Historian zehar, hainbat proposamen aurki ditzakegu lehenago aipatu ditugun ezberdintasuna, zapalkuntza eta justizia sozialean abiapuntua izan dutenak. Hala ere, garai horretan oraindik ere ezin mintzo zen ikerketa sozio-kritikoaz, nahiz eta hezkuntza esperientzia eta pentsamendu kritikoak esku berberetik jardun zuten eraldaketa sozial baten bidean (Devís-Devís, 2012).

Hezkuntza arloan, ikerketa sozio-kritikoak jakintza forma ezberdinak bilatzen ditu. Informazio hau kantitate handietan bilatu beharrean, hauek erabilgarriak eta sakonak izan daitezke bilatzen duelarik. Ulertu behar dugu beraz, Ikerketa sozio-kritikoa jarduera dinamiko bat dela momentu oro ekarpen teoriko berriak jasotzen dituenena. (Devís-Devís, 2012).

Heziketa fisikoan zentratuz, ikerketa sozio-kritikoa 1980an sortu zen tradizio kualitatiboari loturik. Bertan, praktika burujabe-emantzipatzaileak sortzeko jakintzak produzitzea zuten xede. Bestalde, irakaslearen papera geroz eta aktiboagoa izaten hasi zen. Heziketa fisikoko irakasleak beraien klaseetako ikertzaileak izaten hasi ziren lehendabizikoz eta beraz, irakasle hauek aldaketa sozialerako eragile bilakatuz (Tinning, 1987).

Zein izan daitezke beraz, Heziketa fisikoan egin beharrezko aldaketak?

- Proposamen aktibo eta aktibistak burutzea, non, parte-hartzaileen hitza ezinbestekoa izango den.
- Egungo diskurtso eta tendentziei jaramon egitea. Adibidez, feminismoa edo eta postmodernismoa. Honela egungo errealitate sozial berriak perspektiba teorikoekin elkar lotzen ditugunean esperantzarako ateak irekiko dizkigute.

- Azkenik, azpimarratu nahiz eta oraindik gaur egungo HF eredu positibista batean oinarritu, ikerketa kualitatiboak oso aberasgarri izan dakizkigukela etorkizunera begira. Beti ere kontuan izanik, proposamen hauek ez geratzea fenomenoak ulertzean soilik, etorkizunera begira eraldaketa proposamen bat burutzea ezinbestekoa da. (Devís-Devís et al., 2017).

2. HELBURUAK

Sarreran aipatu bezala, naturarekin kontaktuan egoteak pertsonengan onura psikologiko, fisiko zein sozialak dituen ustetik abiatu naiz. Horrez gain, natur jarduerak taldearen dibertsitatea errespetatu eta guztientzako jarduerak proposatzeko baldintzak dituela uste dut. Beraz, lanaren helburu nagusia **natur jarduerak burutzeak ikasleei egiten dien ekarpena eta heziketa fisikoko saioak modu inklusiboan emateko sortzen dituen egoera abantailatsuak aztertzea izan da.**

Lan honetan ez da bilatzen heziketa fisikoa modu inklusiboan jorratzeko argibiderik ematea. Ezta, natur jarduerak aukera bakartzat hartzea ere, aldiz, naturarekin kontaktuak inklusio irizpideetan eskaintzen dituen heziketa aukerak mahai gaineratu nahi dira.

Beraz, naturan ibiltzeak haurrei egiten dien ekarpena eta natur jardueren bidez ikasleen dibertsitatea errespetatzen den baldintzak aztertzeko hainbat galdera mahai gaineratu behar izan ditut lana hasi baina lehenago. Noski, galdera hauen erantzunen bilaketak ondoren azalduko dizkizuedan lan honen ondorioak ateratzen lagundu dit, azken finean, nire zalantza hauek literaturan eta aurkitutako ikerlanen zein aditu baten ekarpenen bidez argitzean datza lan honen mamia.

3.1.1 Zergatik aztertu heziketa fisikoa ikuspuntu kritiko batetik? Zein betaurrekoekin begiratu behar du hezitzaile batek saioak aurrera eramaterako orduan?

3.1.2 Nola ulertzen ditugu natur jarduerak? Zein ezaugarri dituzte naturan burutzen diren jarduerak ingurune itxi eta estandarizatuarekin alderatzen baditugu?

3.1.3 Zein ekarpen burutzen die haurrei natur jarduerak burutzeak?

3.1.4 Zein ezaugarri dituzte natur jarduerak, hauek haurren dibertsitatearekin lotzen ditugunean?

Ondorioz, lan honetan zehar, naturan jarduteak haurrei egiten dien ekarpena eta natur inguruneak heziketa fisikoan dibertsitateari erantzuteko sortzen dizkion abantailen arteko loturen zergatia azaltzen saiatuko naiz.

3. METODOLOGIA

3.1. DISEINUA

Ikerketa hau burutzeko metodologia kualitatiboa erabili da. Sparkes eta Smithen (2014) irizpideei jarraiki, metodologia honek aukera paregabea eskaintzen digu errealitate soziala ulertzeko eta era berean pertsonen egunekotasuneko portaerak eta esperientziak aztertzeko. Ildo berean, praktika anitzen bidez ikusgarri egin eta berau eraldatzeko aukera sortzen du (Denzin eta Lincoln, 2011).

Helburuei erantzuteko beraz, bi estrategia metodologiko uztartuko dira: errebisioa eta elkarrizketa. Lehenengoaren bidez literatura zientifikoak gai honen inguruan egindakoaren ekarpena aztertu nahi da. Elkarrizketaren bidez berriz, natur jarduerak Heziketa Fisikoan (HF) darabiltzan aditu baten sinesmen eta argudioak ezagutu nahi dira. Beraz, bi metodo hauen bidez ikerketaren sinesgarritasuna areagotu nahi da.

3.2. ERREBISIOA

Bilaketa aurrera eraman ahal izateko, lehendik aipatutako hiru eremu bereizi dira - pedagogia kritikoa, natur jarduerak eta inklusioa - eta hauen informazioa datu base ezberdinetan bilaketak egiten oinarritu da. Erabili diren datu baseak, PubMed eta Dialnet izan dira. Horrez gain, Granadan igarotako ikasturtean hainbat hitzalditatik jasotako beste datu base batez ere baliatuz naiz, Outdoorpeactivities.

Bilaketa egiteko hainbat termino erabili dira, termino hauek gainera hiru hizkuntza ezberdinetan erabiliz bilaketa zabalagoa izan dadin: euskaraz (Pedagogia kritikoa, natur jarduera "or" abentura jarduerak eta inklusioa),

gazteleraz (Pedagogia crítica, actividades en el medio natural y inclusión) eta ingelesez (Critical pedagogy, physical activity in natural environment "or" adventure education and inclusion).

Bilaketa hau aurrera eramateko, hiru hitz gakoak bilatu ditut eta datu base guztietan emaitza hutsala izan da. Hori dela eta, lehenago aipatu ditudan hiru aldagaien arteko konbinaketak burutu ditut. Batetik, baldintza bat baina gehiagoko kasuetan "and" erabiliz eta besteetan, "or" edozein baldintza bilatzea helburu denean. Bilaketa mugatzerako orduan, euskaraz, gaztelaniaz eta ingelesez aurkitutako lanak soilik hartu dira kontuan. Bestetik, 2015 urtetik aurrera argitaratuak izan diren lanetan oinarritu naiz bilaketak aurrera eramaterako, izan ere, nire ustez garrantzitsua da berritasunez jostea lortutako informazioa. Hala ere, landutako atal ezberdinetan; hala nola, pedagogia berdean edo ta pedagogia kritikoa erreferente diren autoreen lanen kasuetan salbuespena egin dudana.

Adituen irizpideei jarraituz, hainbat liburu eta artikulu irakurri ditut autore erreferentei dagokionez. Pedagogia kritikoa dagokionez, "Educación Física y pedagogía crítica. Propuestas para la transformación personal y social" liburua (Lorente eta Martos, 2018). Bestetik, natur jarduerari dagokionez "Berdean hezi" (Freire, 2011) eta azkenik inklusio gaian erreferentea den Rios-en (2009) "La inclusión en España".

3.2.1. Hasierako bilaketa

Hasierako bilaketa burutzeko, hitz gakoak erabili dira. Horrez gain, filtroei dagokionez, azken bost urteetan argitaraturiko artikuluak eta testu osoak zirenak hartu dira kontuan hauen berritasuna eta osotasunaren garrantzia kontuan izanik. Horrez gain, gaika sailkatzeko aukera eskaintzen duten datu baseetan, heziketa fisikoko arloa aukeratu da. Lehenago aipatu bezala, lehenik hiru hitz gakoak barnebiltzen zituen bilaketa eraman da aurrera eta datu base guztietan ondorioztatu dut ez dela hiru hauen arteko loturak dituen artikulurik aurkitzen.

Ondoren beraz, datu base bakoitzean ondorengo konbinaketak aurrera eraman ditut eta hau izan da lortu den artikulu kopurua.

2. Taula. Hasierako bilaketaren bidez eskuratutako dokumentuak.

	PUBMED	DIALNET	OUTDOORPEACTIVITIES
Pedagogia kritikoa, natur jarduerak eta inklusioa	0	0	0
Abentura jarduerak eta inklusioa	2	3	0
Jarduera fisikoa natur ingurunean eta inklusioa	18	8	13
Abentura jarduerak eta pedagogia kritikoa	1	1	0
Guztira	46		

3.2.2. Hautaketa prozesua

Datu baseetan aurkitutako lanek ondorengo inklusio irizpideak jarraitu behar zituzten:

1. Lanaren lagina Heziketa Fisikoan oinarritua izan behar zen eta beraz baztertuak izan dira aisialdian edo eta HF saioetatik kanpo egindako ikerketak.

2. Ikerketa guztiak natur ingurunean kokatuak egotea ezinbestekoa da. Horregatik, natur ingurunean ohikoak diren praktikak baina ingurune itxian praktikatuak izan direnak, hala nola, gimnasio barruan eskalada burutzea, ez dira baliozkotzat hartuko.

3. Ikerketak, bestalde, inklusio irizpidea jorratu behar du. Horrez gain, jarduera inklusiboak lantzeko jarduera bakarra eskaintzen duten artikuluak, hala nola, "silla joelette" edo itsuentzako ibilaldiak interesgarriak izan arren ez dira lan honetan sartuko, izan ere, ikuspuntu globalago bat bilatzen da adibide puntualetatik aratago.

Aurkitzen ziren emaitzen laburpena (abstract) irakurri ostean lehenago aipatutako inklusio irizpideak betetzen ez zituzten artikuluak ezabatu dira. Ondorengo pausua gordetako tituluaren testu osoak (full text) lortzea izan da eta hauek sakonki aztertzea. Lehen bilaketa honen artikuluak irakurri ondoren, nire lanaren muina natur jarduerak izanda, ingurune honetan jarduteak ikasleei

egiten zien ekarpena azpimarratzeko beharra ikusita, arlo honetan gehiago sakontzearen beharra ikusi nuen eta beraz, adituen gomendioei esker, natur kontaktuak haurrei egiten dien ekarpenaren errebisio bat gehitu dut bilaketa honetara. Bestalde, pista bidezko estrategia ere aurrera eraman da. Bertan, bilatutako artikuluetan gaineratutako erreferentziak eskuratu dira. Ondorioz, hasierako bilaketa eta adituen gomendioei jarraituz gehitutakoak batu ondoren, hau izan da atera diren artikulua.

3. Taula. Hautatutako artikulua.

Artikulua	Autorea	Urtea
The educational impact of implementation the education through adventure discipline in physical education and sports academic curriculum	Badau, D.	2017
Benefits of Nature Contact for Children	Chawla, L.	2015
Perceptions of universally designed adventure education in high school physical education	Faulds, N.	2018

3.3. ELKARRIZKETA

Metodologian aipatu bezala, elkarrizketa bat egin da lan honetan. Elkarrizketatua, herrikidea izateaz gain, mendi lasterketetan Euskal Herrian erreferenteetako bat da, herriko mendi elkarteko sortzaileetako bat izateaz gain. Horregatik, naturarekin duen gertutasuna ikusita eta lan honi egin diezaiokeen ekarpena handia denaren ustearekin burutu zaio elkarrizketa Jokin Lizeagari. Elkarrizketa honen helburu nagusia, errebisioan zehar agertu zaizkigun informazioak kontrastatu eta naturarekin kontaktu zuzena duen pertsona baten ekarpenak eta ikuspuntua jasotzea izan da. Jokin Lizeaga, Urnietan jaioa da, 1979. Urtean, eta hiru seme-alaben aita ere bada. Aski ezaguna da askorentzat mendi lasterketetan duen palmaresagatik. Horrez gain, herriko hainbat ekimenetan eta elkartetan parte-hartzen du, hala nola, Zanpatuz mendi elkarteko sortzaileetako bat da. Nahiz eta azken urteetan mendi lasterketak medio lehiakortasun murgilduta ibili den, jarduera fisikoak naturan egiteak heziketa fisiko inklusiboak burutzeko baliagarri izan daitekeen galdetu diogu besteak beste. Hala ere, heziketa fisikoan natur jardueraz baliatzen den irakasle izanik eta natur jarduerekin

duen gertutasuna ikusita, honek ikasleei eragiten dizkien ekarpenak eta sumatutako oztopo nagusiez ere mintzatu gara berarekin.

Datuak jasotzeko elkarrizketa sakona teknika kualitatiboa erabili da. Horretarako, elkarrizketatuari hainbat galdera burutu zaizkio gidoi bati jarraituz eta hau grabatu eta transkribatu egin da ondoren. Elkarrizketatuari eragindako galderei dagokionez, lehenik eta behin, modu zabal batean naturan jarduteak pertsonengan sortzen dituen eraginak aztertu dira. Ondoren, HFan sakondu da eta bertan aurrera eraman diren praktika motak eta izandako esperientziei buruz galdetu zaio elkarrizketatuari. Jarraian, literatura zientifikotik jasotako hainbat ideia mahai gaineratu dira elkarrizketatuaren ikuspuntua alderatuz, baita natur jarduerak modu inklusiboan ematearen bateragarritasunari buruzko hainbat galderak ere. Amaitzeko, etorkizunera begira natur jarduerak hezkuntza eremuan izan ditzakeen aukerei buruzko gogoeta egitea eskatu zaio.

Jarraian, elkarrizketatuari egindako galderak zehazten dira:

- Zure kirol ibilbidea medio, natur ingurunearekin kontaktu zuzena duzula esan genezake. Zein ekarpen egiten dizu beraz naturarekin kontaktuan egoteak?
- Hezita fisikoko irakaslea ere bazara Elizondon (Nafarroa), garrantzitsua ikusten al duzu ikasleak natur ingurunera hurbiltzea?
- Zein jarduera burutzen dituzu ikasleekin natur ingurunean?
 - a. Kolaborazioan edo oposizioan?
 - b. Antolakuntzari dagokionez: bakarka, bikoteka, talde handietan?
 - c. Jarduerak lehiakorrak dira hala ez?
 - d. Naturan aurkitzen den ziurgabetasunak ikasleen erabaki-hartzean eraginik ikusten duzu? Egoeraren deskodetze bat eman behar al dute?
- Zein da zure ustez naturan egoteak ikasleei egiten dien ekarpena?
- Zein dira natur ingurunera ikasleekin hurbiltzeko topatu dituzun oztopo nagusiak?
- Lan honetan atera ditudan hainbat ondorioei buruz galdetu nahiko nizuke orain.

- a. Natur jardueretan ematen den zuzeneko esperientziak ikasleak autonomoago egiten dituelakoan zaude? Ikusten al duzu transferentziarik eguneroko bizitzari dagokionez?
 - b. Esperientziaren bidezko ikasketak (ikasleek arriskuak hartu, elkarbanatu, eztabaidatu eta elkarrekin arazoei irtenbideak atera behar izateak) ahalbidetzen al du gaitasun ezberdinak dituzten ikasleak barnebiltzen dituen ikaste ingurune bat sortzea?
 - c. Natur jardueretan ikasleen arteko elkarrekintza maiztasuna ohiko saioetan baina handiago dela esango zenuke? Honek erlazio estuagoak sortzen lagundu al dezake?
 - d. Natur jardueretan, Heziketa Fisikoan ematen diren ohiko hierarkiak erreproduzitzen al direla ikusten duzu? Edo erantzukizun kolektiboa eta talde lanak pisu handiagoa dute?
 - e. Zein balio azpimarratuko zenuke natur jardueretan? Erronka, kooperazioa, jarduera ez-lehiakorrak, erabakiak hartzeko gaitasuna...
 - f. Natur jarduerak heziketa fisikoa modu inklusiboan lantzeko baliagarri dela uste duzu, alegia, ezberdintasuna erronka bezala ikusteko eta ez arazo gisa?
- Urritasunen bat izan duen ikaslerik izan al duzu noizbait? (*ezetz bada azken galderara joan*)
 - a. Honek taldea aberasten duen ikuspuntua al duzu?
 - Zein estrategia erabili dituzu guztiekin batera parte har zezan?
 - Bukatzeko, etorkizunera begira, ikusten al diozu etorkizunik natur jarduerari heziketa fisikoaren arloan?

3.4. DATUEN ANALISIA

Bildutako datuen azterketa egiteko edukien analisia teknika erabili dut. Horretarako, bilaketaren bidez eskuratutako artikuluen eta Jokini egindako elkarrizketaren transkripzioak bildu eta ordenatu ditut. azterketa egiteko edukien analisia teknika erabili da. Hau egin ondoren, informazioa gutxienez hiru aldiz irakurri eta lan honetan proposatutako galderekin zerikusia duten zatiak azpimarratu ditut. Zati bakoitza kodigo batekin erlazionatu eta hauen arteko loturak bilatu ostean kategoria eta azpi kategorietan antolatu ditut.

3.4.1. Errebisiotik eratorritako datuen analisia

Artikuluaren analisia aurrera eramaterako orduan, bost atal bereizi dira ikerketen ezaugarri aipagarrienak azaltzeko. Lehena, ikerketa burutu zuten autoreak; ondoren, artikulua burutu zen urtea; jarraian izan zuten populazioa; bukatzeko, aurrera eraman zen esku-hartzea eta ateratako ondorioak. Metodologian aipatu bezala, ikerketa guztiak 2015etik aurrera burutuak izan dira. Bestalde, hiru artikulua hauen artea, lehengo biak hurrekin aurrera eramandako esku-hartzeak dira. Azkena aldiz, errebisio lan bat da.

4. Taula. Artikuluak eta hauei dagozkion datu esanguratsuak.

EGILEA	URTEA	POPULAZIOA	ESKU-HARTZEA	ONDORIOAK
Badau Dana	2017	Heziketa fisikoko 72 ikasle	Errumaniako kurrikulumaren barruan abentura jarduerak sortutako efektuak aztertu zituzten.	Natur jarduerak burutzeak ikasleentzat erakargarriak izateaz gain, arlo sozial zein motorrean hobekuntzak sortzen ditu.
Nicholas Faulds	2018	12 ikasle eta urritasunak zituzten ikasleen 3 gurasok parte hartu zuten.	Urritasunak zituzten eta ez zituztenen artean abentura hezkuntza programa batek sortutako, pertzepzioak aztertzen dira.	Natur jarduerak bizitza ikuspegia aldatzen laguntzen dute, laguntasun atmosfera sortuz. Horrez gain, autonomia eta talde lana ere sustatzen da. Bestalde, lortutako trebetasun fisikoei esker eguneroko bizitzan transferentzia zuzena du.
Louise Chawlak	2015	Errebisioa sistematikoa	Datu baseak: Web of Science, PubMed eta PsycInfo	Haurrak natur inguruan jarduteak osasun onurak dituela ondorioztatu zuen, bai arlo psikologiko, fisiko zein sozialean.

3.4.2. Elkarrizketatik eratorritako datuen analisia

Elkarrizketatik eratorritako datuen analisia aurrera eramateko, elkarrizketaren transkripzioa burutu da. informazioa hainbatetan irakurri eta lan honetan

proposatutako galderekin zerikusia duten zatiak azpimarratu dira. Ondoren, zati bakoitza kodigo batekin erlazionatu eta hauen arteko loturak bilatzen saiatu naiz. Modu honetan, jasotako bi informazio iturriak alderatu eta ateratako ondorioen sinesgarritasuna handiagotu nahia izan dut.

4. EMAITZAK

Emaitzei dagokionez, ondorengo taulan ikus daitekeen bezala, hiru multzo handi bereizi ditut. Lehen atalean, natur ingurunean ibiltzeak ikasleei osasun fisiko zein mentalean egiten dien ekarpenaz mintzo naiz. Bigarren atalean aldiz, naturan ibiltze honek saio inklusiboak lotzera bidean sortu ditzakeen egoera abantailatsuak azpimarratu nahi izan ditut. Hauek eragingo dute, etorkizunean natur ingurunean jardun nahi duenari egoera honetan ibiltzeak dituen abantailez jakitun egitea.

5. Taula. Eskuratutako kategoriak eta azpi kategoriak

KATEGORIAK	AZPI KATEGORIAK
OSASUN FISIKO ETA MENTALA	Eragin lasaigarria Erabaki-hartzea Autoestimua Autonomia
ESPERIENTZIAREN BIDEZKO IKASKETA	Trebetasunak eskuratu eta konpetente sentitu Transferentzia zuzena Hierarkiak aldatu
KOOPERAZIOA	Talde lana eta kohesioa Elkarrekintza maiztasuna Laguntasuna
JARDUERA INKLUSIBOAK	Desberdintasuna erronka bezala ikustea
NATUR JARDUERAK SORTUTAKO EGOERA ABANTAILATSUAK	Ingurune seguruagoa sortu Urritasuna duten pertsonengan ikuspuntu aldaketa

"Natur ingurunearekin kontaktua gure ama lurra-erakiko dugun maitasunaren oinarria da, bizimodu jasangarri bat aurrera eramateko ezagutzak sortzen eta transmititzen dituen ezinbesteko jarduera, eta honek planeta honetan gure biziraupena ziurtatuko du"

(Heike Freire, 2011).

Pedagogia berdea, naturaren bidez hezteko metodologia aski ezaguna da. Pedagogia honek, mundura gerturatzeko eta hobeto ulertzeko bitarteko gisa erabiltzen du paisaia, eta ekologiarekiko jarrera positiboa sustatzen du, inor erruduntzat jo gabe, ingurumenaren aldeko benetako kontzientzia garatzen lagunduz (Heike Freire, 2011).

Richard Louv-ek (2008), zenbait nahaste tratatzeko landa-eremura joatek dakartzan abantailak nabarmentzen dituen ikerketa psikologikoan oinarrituz, natura-faltagatikoa nahastea terminoa sortu zuen. Termino horren pean biltzen ditu hainbat gaitz "moderno", besteak beste, depresioa, estresa, arreta-falta, eta hiperaktibitatea, eta antsietatea. Gaitz guzti horiek haurrei eragiten diete eta haien sorburuan arrazoi berbera aurki dezakegu: naturarekiko kontaktu-falta.

4.1. OSASUN MENTALA

Bizimodu modernoaren ondorio nagusien artean, zentzumenen hertsadura fisiologiko zein psikologikoa dugu, zeinak txikitu egiten baitu esperientziaren aberastasuna. Hertsadura horren arrazoi-erakiko bat gehiegizko estimulazioaren eragina da (publizitate-panelak, argizko kartelak, telebista eta ordenagailuaren bonbardaketa mediatikoa). Eragin hori intentsitate handikoa eta abstrakzio maila altuagoa da beraz; ez du harremanik zuzeneko esperientziarekin ea zentzumenen organo batzuetara bideratua dago soilik, normalean ikusmen eta entzumenera (Heike Freire, 2011).

4.1.1. Eragin lasaigarria

Murgilduta gauden mundu egituratu hau jo eta ke eskatzen ari zaigu arreta puntual eta sekuentziala jartzeko; hala, arreta jarri behar hori nekagarri bihurtzen da eta indar guztiak kentzen dizkigu. Zentzumenen nekea bereziki bistakoa da haurren artean, izan ere, normalean arreta "lausoa" jarrita egon ohi dira: estimulu asko eta aldi berean jasota, ez dira bakar batean zentratzen, horregatik, nekearen eraginez oldartu egiten dira, asaldatu, urduritu eta sumindu (Heike Freire, 2011).

Natur-eremuan aske dabil arreta, estimulu bakar bati zuzenduta egotetik libre. Halako arreta "automatiko" edo "oharkabeko" batean murgilduta, gehiegizko

arreta kontzentratuaren bidez pilatu zaigun nekea gainetik kendu eta atsedean hartzen delarik. Berdean jardute honek beraz, eragin lasaigarria duela azpimarratzen du Heike Freirek (2011).

Beste hainbat autorek ere, hala nola Matterson (2009), naturan burututako jardueren, eragin lasaigarria azpimarratzen dute. Bestalde, kontaktu honen eragin lasaigarri honek, haurrek dituzten arreta urritasuna eta hiperaktibitatearen sintomak gutxitzen laguntzen du. Haurrek ingurune naturalean jarduten dutenean kontzentrazio ahalmena hobetzeaz gain, depresio ratio baxuagoak ere izaten dituzte. Horrez gain, jokabide arazoak dituzten haurrengan eragin positiboak ditu, izan ere, eragin lasaigarri honek, jarrera oldarkorrak gutxitzea eragiten du (Taylor, 2004).

Beraz, aire zabalean, natura-eremuetan egindako jarduerak gaixotasun mentalak izateko arriskua txikitzen dute (Heike Freie, 2011). Horrez gain, natur ingurunearen gertutasunak, osasun mental hobea erakusten du, bereziki depresio maila baxuagoak adierazten baitituzte (Maas, 2009).

"Gustura sentitzen naizen ingurunea da, baketsua da, ez da inorena, orduan libre ibiltzen naiz, erabakitzeho askatasuna ematen dit" (Jokin, 1. orrialdea).

4.1.2. Erabaki-hartzea

Natur jardueret hitz egiten dugunean, ulertu behar dugu natura ingurunearen konplexutasuna. Izan ere, hondartza batek dituen ezaugarriak eta mendi batek dituenak ezberdinak diren eintean, hauek egiten diguten ekarpena ere ezberdina da. Horrez gain, ingurune berberak pertsona bakoitzari egiten dion ekarpena ere ezberdina denez, zaila da ingurune bakoitzak dituen ezaugarriak definitu eta hauek sortzen dituzten sententzioak bere osotasunean azaltzea. Baina, natur ingurune guztiek badute ezaugarri komun bat beraien artean konpartitzen dutena eta gainera pertsona guztiok modu berean hauteman dezakeguna. Pertzepzio hau, ziurgabetasuna da eta honek pertsonen erabaki-hartzearengan eragina dauka (Parlebas, 2001).

Natur jardueretan ziurgabetasuna oso markatua dago. Ingurunearen ziurgabetasun honek noski bertan aurkitzen diren pertsonen erabaki-hartzean eragina dauka eta, kasu honetan, ekintza aurrera eramaten duen pertsonak egoeraren deskodetze bat egin behar du bere abilezia semiorrak (capacidades semiotrices) martxan jarritz (Parlebas, 2001).

Ingurune ez estandarizatuetan aldiz, ziurgabetasuna nabarmena denez, pertsonak ezin izango du modu automatizatuan jardun. Etengabe erabaki motorrak hartu beharko ditu, erabakia hauek noski kanpoko informazioari egokitzen zaizkionak izanik. Praktika motor horretan parte-hartzen duenak, informazioa bilatu eta etengabe erantzunak bilatu beharko ditu. Estratega bat da. Aukerak ebaluatu beharko ditu, arriskuak hartu eta ustekabekoen aurrean bere jarduna etengabe doitu behar du egoeren aurrean (Parlebas, 2001).

Natur jardueretan beraz, ziurgabetasuna oso markatua dago, oraindik gehiago jarduera "basatietan" hala nola abentura jardueretan. Baina, egungo errealitate sozialean, ziurgabetasuna txikitze joera nabaria da hau jardueretatik guztiz ezabatzeraino, honen adibide garbia da ingurune atmosferikoetatik at pabiloi itxietan jarduerak egiteko dagoen joeran. Gizarteak ondorioz, kirol jarduerak estandarizatu eta egonkortzeko joera duenez interesgarria litzateke honi buruzko gogoeta egitea (Parlebas, 2001)

"Naturan jarduteak askatasunez erabakiak-hartzen uzten dit" (Jokin, 1. orrialdea).

4.1.3. Autoestimua eta motibazioa

Ingurunearen ziurgabetasun honen ondorioz, lehenenagoko puntuan aipatu dugun erabaki hartzeak eraman behar dira haurrera eta honek transferentzia zuzena du ikasleen autoestimua handitzearekin. Autoestimua handiagoa duten ikasleek motibazio maila altuagoa izaten dute jardueretik eta honek zuzeneko eragina du hauen zorientasun maila eta asetze mailarekin (Gehris eta Kress, 2010).

Natur jarduerak haurrei eskaintzen dien esperientziatik jasotako ezagupen nagusien artean, hau ezagutu, bertan nola mugitu, eta honek eskaintako sentimenduak atxikitzean dela ondorioztatu dezakegu. Jarduera hauek gainera, ikasleen interesa pizten du, izan ere, espazioa berdina den arren momentu oro gauza berriak aurki ditzakete. Interes pizte horrek, haurrak motibatua egotearekin lotuta agertzen da eta horrez gain, jasotako ezagupen berriek hauen autoestimua indartzen laguntzen dute (Hart, 2015) Louise Chawlak-en ikerketatik jaso.

Horrez gain, natur jarduerak, jolas espontaneorako aukera eskaintzen dute. Bertan, modu aktiboan jardun eta trebetasun motorrak atxikitzen dituzte. Trebetasun motor hauek noski, autoestimuan eta auto konfiantzan eragin positiboa dute (Heike Freie, 2011). Ildo berean, Zmudy-k (2009) natur jarduerak

haurrengan sortutako trebetasunak, hauen autoestimua handitzen dutela azpimarratzen du.

Bestetik, aire zabalean egindako jarduerak, ongizate-sentipena eragiten dute maiz eta hau, autoestimua handitzearekin lotzen da (Heike Freirek, 2011). Autoestimua gorakada honek ere eragina du haurrak modu kolektiboan jarduten dutenean. Natur jardueretan buruturiko kooperazio lanaren bitartez, klasekideen arteko konfiantza handiagoa izan ohi da eta taldeko kide sentiarazteak ere haurren autoestimua handitzen du. Ondorioz, etorkizunean natur jardueren aurrean jarrera positibo bat izan ohi dute (Sutherland eta Legge, 2016).

"Natur jarduerak leku ireki batean, hots, aske batean egiteak ongizate eta norberaren autoestimua igotzen du. Lor dezakezu tontor batetara igotzea, soka batetik jaistea edo eta rafting bat egitea. Inoiz egin ez diren jarduerak egiteak gainera, norberaren egoa eta ausardia hobetzeko baliagarriak dira" (Jokin, 3. orrialdea).

Autoestimua da beraz, natur jarduerak burutzen dituzten haurren gan eragina duen beste ezaugarrietako bat. Animaliekin, loreekin zein inguruarekin hartu-emanen jardutean, haurrek ingurugiroarekin harremantzen ikasten dute. Horrez gain, natur jarduerak haurrei eskaintzen dien esperientzia aberastasunak, haurrak beraien buruaz ikasten laguntzen du, hauen gaitasunez eta baita berau ingurutzen duenaz. (Chawlak, 2015).

Zmudyk (2009) abentura jardueretan aurrera eramandako proposamen baten harira, abentura jardueretan irakasleak bi zeregin dituela azpimarratzen du. Lehenengoa, esplorazio sistema da. Bertan, ikasleek jarduera ingurune naturalean eramatearekin lotua dagoena. Bestetik, sistema atmosferikoa daukagu, kasu honetan, abentura jarduerak aurrera eraman ahal izateko irakasleak ikasle guztiak bertako kide sentiaraztearen beharra azpimarratzen du. Bi sistema hauek, arlo soziala indartzen dute. Ondorioz, esplorazio sistemak ikasleengan gogoberotasuna sortzen du, honen zergatia, ikaste ingurugiro positiboa sortzearen eragina da. Honen gakoetako bat, zeregin nagusiak burutzeko taldearen beharra da. Taldekideekiko errespetuak eta taldeko partaidetza igortzeak ikasleen motibazioa handitzea dakar.

"Egia da neke honek askotan ikasleengan zalantzak sortzen dituen arren, denbora aurrera joan hala beraiek ere ongi pasatzen dute, ezagupen berriak izaten dituzte eta ongizate hori lortzeko egiten du ikasleek natura eta nekearen arteko erlazio hori apurtzea. Beraz, ezkortasun hori baikortasunean bilakatu ohi da normalean" (Jokin, 2. orrialdea).

4.1.4. Autonomia

Natur jarduerak burutzerakoan, irakasleak aholkuak eman behar ditu instrukzioak beharrean. Honek, ikasleek aukera propioak hartzea eragingo bai du hauen autonomia landuz (Forgan eta Jones, 2009).

Horrez gain, natur ingurunean burutzen diren jarduerak maiz modu kolektiboan burutzeak, ikasleak beraien artean eztabaidatu eta erabakiak hartzea eragiten du, honetan ere, ikasleen autonomia areagotzen da (Forgan eta Jones, 2009).

Bestalde, ikasleen autonomia pertzepzioa bereziki bi ingurunetan sentitzen dute. Batetik, taldekideekin erlazionatzen diren orduan eta bestetik, lanean ari direnean. Honekin batera, ikasleek beste inoren laguntzarik gabe jarduteko gai ikustearen pertzepzioa sentitzen dute (Faulds, 2017).

Nicolas Faulds-ek (2017) aurrera eramandako ikerketan, urritasuna zuten ikasleek urritasunik ez zutenekin bikoteka jardutean, bigarrenagoak lehenengoari eskainitako laguntzari esker, urritasuna zuen ikaslearen autonomia heziketa fisikoko saioetan areagotu egiten da eta beraz, jarduera gehiago burutzeko aukera dute.

Bukatzeko, natur jardueretan maiz ikasleei lider izateko aukera eskaintzen zaie hierarkiak ohiko klaseetan ematen direnekin alderatuz ezberdina baita. Honek, ikasleen autonomia areagotzen du eta hau ikasleen motibazioarekin proportzionalki igotzen da gora (Faulds, 2017).

"Jarduera irekiagoak egin daitezke, non, ikaslea bihurtuko den bai gidari baita erabakiak hatzen dituen. Beraz, ezagutza hauek lortu ahala ikasleen autonomia garatuagoa eta helduagoa izango da" (Jokin, 3 orrialdea).

4.2. OSASUN FISIKOA

Gaur egun, kapsula teknologikoan bizitzearen zuzeneko beste ondorio bat mugimendu falta da. Haurra denbora luzez egoten dira jarduera pasiboak egiten bai etxean bai eskolan. Aukera gutxi daukate kanpoan jolas espontaneoan aritzeko eta egunerokoan modu aktiboan jarduteko (Heike Freire, 2011).

Osasun fisikoari dagokionez, naturak jarduteak jarduera fisiko kantitatearen maiztasunaren igoera dakar. Jarduera fisiko kantitatearen igoerak, haurrak aktiboagoa egiten ditu, kaloria gehiago gastatuz eta ondorioz gorputz pisua eta gantz portzentaia orekatuz (Heike Freire, 2011). Ildo beretik, McCurdy-k (2010)

jarduera fisiko gehiago burutzen duten haurrek, pisu eta gantz pertzentila kantitate hobeak izateko aukera eskaintzen duela azpimarratzen du.

Bestalde, natur jarduerak, jarduera fisiko moderatu eta indartsua egiten laguntzen du (Jones, 2013) eta natur ingurunearekiko gertutasun handiagoak, jarduera fisiko gehiago egitearekin lotua dago (Gill, 2014) . Ondorioz, naturan jarduten duten umeei osasun emaitza hobeak dituztela ikusi da (Soderstrom, 2013).

Azkenik, haurrak natur ingurunean jarduteak, hauek bizitza estilo osasuntsu baten aldeko jarrera izaten laguntzen duela azpimarratzen dute Danak (2017) eta Moore-k (2002)

"Jarduera fisikoa egiteak arazo kardiobaskularra, sedentarismoa, gaur egungo depresioak eta gerta ez daitezkeen bai medikuek eta bai OMS-ek (Organización Mundial de la Salud) bultzatzen dute bereziki jarduera fisiko aerobikoa egitea bereziki dituen onura kardiobaskularrenatik. Natur jarduera gehienek lehenago aipatutako hau betetzen dute eta gainera leku ireki batean, aske batean egiteak ongizatea maila areagotzen du" (Jokin, 3. orrialdea).

4.3. ESPERIENTZIAREN BIDEZKO IKASKETA

4.3.1. Trebetasunak eskuratu eta konpetente sentitu

Kanpo ingurunetik datorren ziurgabetasunak, jarduera aurrera eramango duen norbanakoaren interpretazioari erantzungo dio eta honek dituen trebetasunak; hala nola, aurre esperientziek, gorputza menperatzeak eta aurre-hartzeko duen gaitasunak eragingo du hartu beharreko erabakietan (Parlebas, 2008)

Natur inguruneak, haurrak esplorazioan gaitzeko aukera eskaintzen die. Bertan, dituzten gaitasunak frogan jarri eta trebetasun berriak eskuratzeko aukerak sortuz. Honek gainera, ikasleei trebetasun sentipena eragiten die (Moore, 2002). Ildo beretik, naturarekin kontaktuan jarduteak sortutako esperientzia aberastasunak, ikasleek trebetasunak eskuratzean laguntzen duela, eta honek, hauek konpetente sentiarazten dituela azpimarratzen du Hart-ek (2015) Chawlaren ikerketatik jaso.

Natur jardueretan burututako programen diseinuak ere, ikasleak arlo sozial eta profesionalean trebeagoak sentiarazten dituela ondorioztatu zuen Dana-k (2017). Horrez gain, ikasleen asetze maila altua eragiten dute; jarduerak erakargarriak, erabilgarriak eta berritzaileak direla uste bai dute ikasleek.

Segurtasunari dagokionez, egoera batek izan ditzakeen arriskuak eta mehatxuak hurrekin batera ebaluatzen jartzen garenean, gauza ona da egoera horren eskaintzen dituen jolas- eta gozamen-aukerak ere identifikatzea. Horrela, neska-mutikoek, bere erritmoan, berria zaien hori ezagutuko dute. Hori da erronkei aurre egiteko bidea, eta bide horretan hainbat trebetasun erabili beharko ditugu, hala nola arriskuen ebaluazioan, autokonfiantza, autoestimua, arazoak konpontzek gaitasuna eta erresilientzia emozionala. Honela lortuko dugu, haurrak euren segurtasunean inplikatzeko eta trebetasun berriak eskuratzea (Heike Freire, 2011). Horrez gain, natur jarduerak dira soilik, ikasleak kanpo ingurunea aztertu eta baloratzeko trebetasunera prestatzen dituztenak (Sibthorp, 2011).

"Jarduera lehiakortasunetik eta aurkakotasunetik aldentu hala abilenak diren eta ez direnen arteko aldeak gutxitzen dira. Honek fisikoki gaizki egon arren ondo sentiarazten lagundu dezake" (Jokin, 4. orrialdea).

4.3.2. Transferentzia zuzena

Natur jarduerak hurrei eskaintzen dien esperientzia aberastasunak, transferentzia zuzena du etorkizunean. Honen arrazoiak artean, natur jardueretan burututako egoera askotan, haurrek helduen rol-ak hartu, beharrak identifikatu eta adierazi eta azkenik modu kolektiboan konponbideak atera behar dituzte (Hart, 2015) Chawlaren ikerketatik jasoa. Faulds-ek (2018) buruturiko ikerketan ere, abentura jardueren unitate didaktikoaren orokortasunen barruan aipatzen du bertan buruturiko jarduerak, eguneroko bizitzan duten transferentzia zuzena.

Bestalde, Sibthorp-ek (2011) 508 pertsonako lagina eraili duen ikerketa batean, abentura jarduerak ikasleak eguneroko bizitzan izan zitzakeen egoeretara prestatzen zituela ondorioztatu zuen. Ez da autore bakarra abentura jarduerak bizitza errealean suertatzen diren egoerekiko transferentzia aipatzen duena. Gibbons-ek (2010) gainera bizitza errealean ematen diren egoerekiko transferentziaz gain, talde lanaren indartzea, talde komunikazioa eta taldekideen arteko konfiantza ere indartuak ikusi zituen.

"Ikasleek ezagutzak lortu ahala, hauen autonomia garatuagoa eta helduagoa izango da. Honek etorkizunera begira pertsona heldu bilakatzen hastean zuzeneko transferentzia izango du" (Jokin, 3. orrialdea).

4.3.3. Hierarkiak aldatu

Ikasleek HF duten parte-hartzeari dagokionez, egun saio hauetan hierarkiak modan daudela baieztatu zuten (O'Sullivan et al., 2003). Aldiz, abentura

jardueretan hau aldatu egiten da eta parte-hartze eredu aunitz aurki ditzakegu hierarkia horiekin jarraitzen ez dutenak. Zmudy-k (2009) bere ikerketan azaltzen duenez, abentura eremuetan oso trebeak ez diren ikasleak beraien beldurrei aurre egin eta gogobetetze pertzepzioak izan ohi dituzte, hau baina ezinezkoa litzateke beraien bikoteen laguntzarik gabe.

Beste autore batzuk ere, hala nola Sibthorp-ek (2001), azpimarratzen dute natur jarduerak eskaintzen duten lider izateko aukera. Lidertza aukera hauek gainera, parte-hartze handiagoa sortzen dute ikasleengan eta honek ikasle hauek jardueretikiko duten asetze maila areagotzen du (Forgan eta Jones, 2002). Bide beretik, natur jarduerak ikasleei eskaintzen die lider izateko aukera eta honek ikasleen autonomia eta motibazioarekin igotzen duela ondorioztatu zuen Nicolas Fauldsek (2017).

"Naturak ere baditu milaka aurpegi; ur eremua izan daiteke ingurune bat, mendia bestea, azken finean ez du zertan izan zerbait fisikoa dena. Horregatik fisikoki horren onak ez direnak ere ondo sentitu eta lider izateko aukera ere emango dio naturak" (Jokin, 4. orrialdea).

4.4. KOOPERAZIOA

4.4.1. Talde lana eta kohesioa

Zmudyk (2009) dio, esplorazio sistemak ikasleengan gogoberotasuna sortzen duela, honek ikaste ingurugiro positiboa sortuz. Honen gakoetako bat, zeregin nagusiak burutzeko taldearen beharra da, bikotekidearekiko errespetatu eta honen garrantzia igortzea dakar gainera. Taldearen behar hau medio, ikasleen gehiengoak, jardueretan kooperazioa eta elkar laguntza lantzen dela aipatzen dute, honek gainera talde kohesioa sortzen du (Dana, 2017).

Jarduera gehienetan parte hartze sinbolikoa da bultzatzen dena, non, ondo pasatzea, parte-hartzea eta ezagupenak lortzea diren helburu nagusienak. Honelakoetan kooperazioa ematen da, aurkakotasunik bilatu gabe, erritmoa ikasle ahulenengana egokituz, gidari izateko aukera talde guztiari zabalduz" (Jokin, 2. orrialdea).

Shih eta Hsu-ren (2016) hitzetan, jardueren barnean arazo-konponbide prozesua aurrera eraman beharko da. Horretarako, maiz modu kolektiboan jardun beharko dute eta horrek parte-hartzaileen arteko komunikazioa indartzen du. Beraz, talde kohesio handiagoa duen heziketa ingurugiroa sortzen laguntzen du. Ildo berean, Faulds-ek (2017) natur ingurunean orokorrean proposatutako jarduerak ez lehiakorak eta kooperazioak direla azpimarratzen du. Honek, urritasuna duten pertsonekin zuzeneko kontaktua ahalbidetuz.

"Lehiakortasuna jaisten den heinean guztiek ere lasaiago eta beldur gutxiagorekin egoten dira, kooperazio lana ere normalean beharrezkoa izaten da. Erakutsi behar hori gutxitzen den bezala ikasleen arteko giro sana bultzatzen da" (Jokin, 4. orrialdea).

4.4.2. Elkarrekintza maiztasuna

Natur jardueretan ematen diren egoera gehienetan elkarrekintza maiztasun handia aurki daiteke eta honek, pertsonen arteko erlazioa handiagotu egiten du. Hori nahikoa ez eta ematen diren pertsonen arteko erlazio hauek, erlazio estuagoak dira ohiko klaseetan ematen direnak baino (Quay, 2010).

Elkarrekintza maiztasunak interdependentzia maila altuagoak eragiten dituen bezala, honek klasekideen arteko konfiantza handiagoa eragiten du. Konfiantza handitzen hau ere beste hainbat arrazoi tarteko ematen da, hala nola: ikasleak arriskuak hartu, elkarbanatu, eztabaidatu eta elkarrekin arazoei irtenbideak atera behar dituzten abentura jardueretan (Forgan eta Jones, 2002).

4.4.3. Laguntasuna

Laguntasuna eta bikotekideekiko gertutasuna, abentura jardueren emaitza esanguratsuak dira (Giddlow et al., 2010). Erlazio mota hauek beraz, zaintzan oinarritutako komunitate bat sortzen lagunduko digu (Quay, 2003).

Bide berean, Faulds-en (2017) ikerketan, laguntasuna eta zaintza ondorioztatu zuten ezaugarri azpimarragarrienetako moduan. Izan ere, natur jarduerak erresposabilitatea eskatzen dute eta hau zaintzaren atal garrantzitsuenetako bat da. Bestalde, besteekiko konfiantzak eta pertsona berriak ezagutzeko natur jarduerak eskaintzen duten aukerak komunitatea zabaltzen laguntzen du.

"Ziurrenik orain arte izan ez dituen esperientzia berriak bizitzeko aukera eskaintzen dio naturak urritasun bat duen ikasle horri. Adibidez, pertsona bat eremu ez ziurrean murgildu daiteke beste bi kideen laguntzaz" (Jokin, 4. orrialdea).

4.5. JARDUERA INKLUSIBOAK

Inklusioa, aldaketa prozesu bat da, bertan hezkuntza zentroak erantzun bat sortuko du bertako ikasleen dibertsitateari erantzuteko (Ainscow, 2002). Beraz, eskola inklusiboa, hezkuntzak duen funtzio sozialaren planteamendu komunitariotik ulertu behar dugu.

Ondorioz, eskola inklusiboaz mintza garenean, ezin dugu soilik salbuespen gabeko kalitatezko eskola bezala ikusi. Aldaketa sozial zein jarreraren aldaketetarako ezinbesteko lanabesa da, berdintasun zein demokrazian eta

ezberdintasuna guztientzako aberasgarria den eta taldea kohesionatzeko balio duen ikuspuntuan oinarritzen dena (Puigdemívol, 2004).

Heziketa fisikoaz ardatzen hasten garenean, ikus dezakegu inklusioaren paradigma errealitate bat dela, izan ere, honen printzipioak Salamankako 1994ko adierazpenean, LOEn 2006 (Ley Orgánica de Educación) zein 2013ko LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) aurki ditzakegu.

"Marjinatuak izan diren pertsonak, zapalkuntza jasotzen dutenak alegia, inoiz ere ez ziren egon sistema kanpoan. Barruan baizik. Baina, egestura edo egitura batean non besteentzako izaki gisa eraldatzen ziren. Beraz, honen konponbidea ez da zapaltzen duen egitura hauetara integratzea edo xertatzea, beraien izatea ahalbidetuko duen egitura bera eraldatzea baizik."

(Paulo Freire, 2003, 80 orrialdea).

Garrantzitsua da beraz, inklusioaren paradigma bere kontzepzio sakonetik lantzea, non hezkuntza eta egitura soziala modu erradikalean aldatuko dituen, baina baita ere norbanako bakoitza partaide egitea, bestela gerta daiteke moda aldaketa batean erortzeko aukera egotea eta soilik azaleko aldaketa batzuk lortu (Paulo Freire, 2003).

Dibertsitatearekiko arreta jartzea eta jarrera positibo batekin paradigma inklusiboa lantzeak beraz, ezberdintasuna erronka gisa ikustea suposatzen du eta ez arazo gisa. Vislie-ren (2003) hitzetan, aukera hauek onuragarriak dira irakasleak bere jakintza eta irakaskuntza gaitasunak handitze aldera. Ulertu behar dugu, ikasle bakoitza ezberdina eta bakarra dela. Ezberdintasun honek, irakasleari eragingo dio. Ikasketa maila ezberdinak errespetatuz, ikasle oro ahalik eta jarduera, jakintza, zein gaitasun maila altuetaraino iristea ahalbidetu behar baitu irakasleak (Penney, 2002).

Taldearekin ikasketa prozesua partekatzeak eta kasu honetan dibertsitateak, taldeari aberastasuna ematen dio, aukera zabalagoak eskainiz eta talde kohesioa sortuz (Ríos, 2004). Beraz, ondorioztatu dezakegu, dibertsitate funtzionala lantzeko begirada aldaketa hau, modelo medikua alboratu eta modelo sozialago batean oinarritzen dela (Lindsay, 2003).

Bestalde, gaur egun Heziketa fisikoan, alor teknikoa jorratzen duen joera nabaria da (Vicente, 2013). Bertan, errendimenduko kirolak nagusitzen da ebaluazio sistema objektiboa duena eta hau inklusioarekin bateraezina da.

Horrez gain, normalean, dibertsitate funtzionala duten pertsonen HFko saioetan rol pasiboak hartzen dituzte. Beste kasu batzuetan hainbat jardueratan

parte hartzen dute ala ez. Honen harira, Fitzgerald-en (2005) hitzetan maiz "aldi baterako" ikasleak bilakatuz. Kasu larrietan, HF saioetan dibertsitate funtzionala duten pertsonen parte-hartze eza ematen da. Honen arrazoia maiz, mediku zein familiek urritasuna ikuspegi mediku batetik ikustearen parte da. Batak zein besteak, HF irakasleari iradokitzen dio urritasuna duten pertsonak HFan jardutea kontraindikazioa dela eta modu inklusiboan ematea ezinezkoa. Beraz, pedagogia inklusibo bat izateko gako nagusietako bat irakaslearen jarrera izango da.

Heziketa fisikoa, inklusioa lortzeko tresna ikaragarria izan daitekeen arren, paradoxikoki bazterketa ematen den ingurune bat bilakatua izan da maiz, non, egoera guztiz ezatseginak bizi izan diren (Rios, 2012)

4.6. NATUR JARDUERAK SORTUTAKO EGOERA ABANTAILATSUAK

Haurrak natur jarduerak burutzean hauengan sortutako ekarpenak aztertu ondoren, inklusioaren paradigmatik buruzko hainbat ideia aztertu dira. Bi ideia nabarmenduz; batetik, saio inklusiboak aurrera eramateko egungo egitura aldatzearen beharra, modelo sozial baten aurrera eramanez (Lindsay et al. 2003). Bestetik, urritasuna duten ikasleak bazterketa egoeretatik atera eta hauei rol garrantzitsuak esleitzearen garrantzia (Faulds et al. 2018). Beraz, natur jarduerak saio inklusiboak ipar, sortutako egoera abantailatsuak aztertuko ditugu.

4.6.1. Urritasuna duten pertsonengan ikuspuntu aldaketa

Natur jarduerak urritasuna duten ikasleei sortzen dien egoera abantailatsuen artean, azpimarragarria da, normalean harremanduko ez ziren pertsonekin harremanetzeko aukera eskaintzen duela (Faulds, 2018). Jarduera hauek, urritasuna duten eta ez dutenen artean hartu-emanak izan eta elkar ikasteko aukera eskaintzen dute. Honek eragiten du pertsona den bezala ikustea duen urritasunaren gainetik. Ildo berean, natur jarduerak, orokorrean ez lehiakorak dira eta honek sortzen duen atmosfera bereziki laguntasunezkoa. Horrez gain, kooperazioa da ezaugarri esanguratsuenetakoa eta honek urritasuna duten pertsonekin zuzeneko kontaktua izan eta hauekiko ikuspegia aldatzen laguntzen du (Faulds, 2018). Era berean, natur jardueretan sortutako arazo-konponbidearen kontestuak, parte-hartzaileen arteko komunikazioa sustatzen du, ikasleen arteko erlazio pertsonalak sendotuz (Shih eta Hsuet al., 2016) Jarduera gehienak kooperazioan oinarrituak dira eta honek ere urritasuna duten eta ez dutenen arteko erlaziok indartzen ditu, laguntasun pertzepzioa lortuz eta hau eskola eremutik aterata ere indartua ikusten da (Davidson, 2001).

Beraz, natur ingurunean aurrera eramandako jardueren ezaugarri garrantzitsu bat Forgan eta Jones-en (2002) ustez, arlo sozialaren indartzea da, honen gorakada alegia. Gorakada honek Baker et al. , (2001) hitzetan, berdintasun sentipena sortzen du ikasleen artean.

"Nahiz eta urritasun bat duen ikasleak natur ingurunean edozein jarduera ezin izango duen egin, moldaketa egokiak aurrera eramanez gero natur jarduerak bai izan daitezke inklusiboak. Jarduera irekiagoak proposatzen baditu parte-hartze berdina izango dute urritasuna duten ikasle eta ez dutenen artean. Kasu guztietan ere ezinbestekoa izango da ikaslearen beharretara egokitzea esperientzia berriak bizi ditzan" (Jokin, 5. orrialdea).

4.6.2. Ingurune seguruagoa sortu

Lehenago aipatu dugun bezala, heziketa fisikoa inklusioa lortzeko tresna izan daitekeen arren, egun, bazterketa ematen den ingurunea bilakatua izan da maiz, (Rios, 2012). Hala ere, ikus dezakegu, natur jardueretan buruturiko esperientziaren bidezko ikasketak, gaitasun ezberdinak dituzten ikasleak barnebiltzen dituen ikaste ingurune bat sortzea ahalbidetzen duela. Honek, parte-hartzaileak arduratuta sentiarazten bai ditu ikaskideen arteko ezagutza sendotuz (Sutherland eta Legge, 2016).

Bestalde, Chawlaren ikerketan azpimarratu izan da, burututako rol-aren garrantzia. Ildo berean, Spencer-Cavaliere eta Watkinson-ek (2010) defenditzen dute urritasuna duten ikasleei rol garrantzitsuak esleitzeak, izan ere, burututako rol-aren ondorioz, urritasuna duen ikaslea parte-hartzaile legitimoa sentiarazten da eta honek ingurune seguruagoa sortzen laguntzen du, irrigarri geratzeko beldurra galtzen ere lagunduz (Faulds, 2018). Ildo beretik, Hart-ek (2015) ikasleek helduen rol-ak burutzeak etorkizuneko jarduerekin zuzeneko transferentzia zuela azpimarratzen du, izan ere; bertan, beharrak identifikatu eta taldean konponbideak atera behar dituzte besteak beste. Aipagarria da ere, ikasleek jasotako rol garrantzitsua hauek ekarpen soziala baldin badaukate, ikasleen ongizatearen hobekuntza esanguratsuagoa izango dela (Wolfensberger, 2000). Ondorioz, sortutako ingurunea medio, urritasuna duen pertsonak esperientzia positibo bat izatearekin lotzen ditu natur jarduerak gehienetan (Wolfensberger, 2000).

Laburbilduz, heziketa fisikoa abentura jarduerak burutzean sortzen dituen egoerek, inklusioa jorratzeko baldintza ezin hobeak sortzen dituzte maiz hezkuntza arloko beste edozein arlotan baina aukera handiagoak eskainiz (Sutherland eta Legge, 2016).

5. ONDORIOAK

Lan honetan proposatutako helburuak bete ditugula uste dut. Lehenik eta behin egiaztatu baitut natur jarduerak burutzeak ikasleei egiten dizkien ekarpen fisiko zein psikologikoak, baita jarduera kolektiboek esker bereziki alor soziala indartzeko eskaintzen dizkigun baliabideak eta hauek etorkizunean duten transferentzia. Bestetik, heziketa fisiko inklusiborantz, gaur egungo egitura aldatzearen beharra berretsi eta modelo sozialago bat ipar, ezberdintasuna guztiontzako aberasgarria den eta taldea kohesionatzeko balio duen ikuspuntua indartzeko sortzen dituen egoerak azpimarratuko nituzke. Ildo honetan, jarduera ez lehiakorrek sortutako laguntasun atmosfera eta honek ikaste ingurune segurua sortu eta urritasuna duen pertsonarekiko ikuspuntua aldatzeko aukera nabarmenduz.

Bestalde, nire uste apalean, lan honek hainbat muga ditu. Batetik, natur jardueren errealitatea oso konplexua izanik, zaila egin zait ingurune bakoitzak eskaintzen dizkigun ekarpenak aztertu eta hauek bereiztea. Horrez gain, ez dut denborarik izan burutu daitezkeen jarduera motak aztertu eta ikasleen dibertsitatea kontuan izanda, ikasle bakoitzaren ezaugarriak kontuan izanda burutu daitezkeen aukerak aztertzeko. Horrez gain, hezkuntza zentro bakoitzak, haurrak natur ingurunera eramateko duen aukera eta gertutasuna ezberdina den bezala, traba nagusietan sakontzea falta izan zait, esate baterako, irakasleak jaso ditzakeen zigor penalak eta abar. Zailtasunekin jarraituz, natur jardueretikiko interesa bereziki azken urteetan piztu dela esango nuke, izan ere, artikulu gehienak oso berriak dira. Ondorioz, pedagogia kritikoari egiten zaion kritika nagusia alderdi teorikoan geratzea den bezala, haurrekin natur jarduerak modu inklusiboan burututako lanen eskasia nabaria da.

Hala ta guztiz ere, literaturak indartzen duen bezala, natur jarduerak ikasleengan eta baita heziketa fisiko inklusiborantz eman beharreko pausuetan benetako ekarpenak dituen ustearekin jarraitzen dut. Beraz, modelo sozialago batean oinarrituko den hezkuntza batera bidean, natur jarduerak tresna gisa erabiltzearen hautua egin nahi duen orori, ausardia eta bide berriak eraikitzen jarraitzeko konpromisoa eskatu nahiko nioke. Zailtasunak zailtasun, dibertsitateari eskainitako arreta eta ekologiarekiko jarrerak izango baitira justizia soziala eta ama lurraren babesaren berrabiarazteko duen proiektuen ardatza.

6. APLIKAZIO PRAKTIKOA

Aplikazio praktikoari dagokionez, lehenik eta behin, ezinbesteko da jarduera inklusiboak jorratu ahal izateko hezitzaileak gai honekiko duen interesa eta konpromezua. Izan ere, gaur egun gorputz hezkuntzan, alor teknikoa jorratzen duen joera nabaria da (Vicente, 2013), hau noski inklusioarekin guztiz bateraezina izanik. Hori dela eta, errealitate horiek aldatu ahal izateko, inklusioarekiko konpromezua adierazten duen irakasle batek izan beharreko ezaugarriak azalduko dira.

Bestalde, Heziketa fisikoa inklusioa lortzeko tresna izan daitekeen arren, eskusioa ematen den ingurune bat bilakatua izan da maiz (Rios, 2012). Horregatik, eta hau eraldatzera bidean, *Peer Assisted Learning* estrategia modukoak erabil daitezke. Estrategia hau heziketa fisikoa modu indibidual eta inklusibo batean gauzatzeko erabilia izan baita (Lieberman et al., 2009).

6.1. Zein ezaugarri ditu inklusioarekiko konpromezua adierazten duen irakasle batek?

Ondorioztatutakoaren arabera, ezinbestekoa ikusten dut lehenik eta behin jarduera inklusiboak burutu ahal izateko irakasleak hartu beharreko konpromezua. Ildo honetan erreferente den Merche Rios-ek (2012) ondorengo ezaugarriak azpimarratzen ditu irakasleari dagokionez.

- Ez ditu soilik dibertsitatea jorratzeko jakintza eta konpetentzia didaktikoak, horrez gain, konpromiso moralak ezaugarritzen du, ezberdintasuna konpentsatuz.
- Erreflexiboa, kritikoa, ikertzailea eta eraldatzailea da bere jardun profesionalarekin (Ferrer, 1993).
- Bere irakaskuntza praktika ikertu eta hobetzen du. Horrez gain, zentroko hezkuntza erakundearekin konpromezua dauka eta dibertsitateari arreta aukera gisa ikusten du bere irakaskuntza praktikak hobetzeko.

Bestalde, ulertzen saiatu naiz, ezberdintasuna guztientzako aberasgarria den eta taldea kohesionatzeko balio duen ikuspuntua izateko arlo sozialaren indartzearen garrantziaz. Indartze honetan ezinbestekoa izango da urritasuna duen pertsonarekiko ikuspuntu aldaketa eta hau posible izan dadik, ikusi dugu jarduera kooperatiboetan sortutako laguntasun atmosferak esanahi esangurastua duela.

Ondorioz, hurrengo puntu honetan, saio inklusiboen arrakasta lortzeko helburuarekin, lehenago aipatu ditugun oinarriak beteko dituen estrategia bat proposatuko da.

6.2. Peer Assisted Learning estrategia

Ondorengo estrategia hau, **Peer Assisted Learning**, heziketa fisikoa modu indibidual eta inklusibo batean ematea errazteko erabilia izan da (Lieberman et al., 2009).

Cervantes (2013) hitzetan, bikoteka jardutean bat-bateko egoera ematen da; hori dela eta, urritasuna duen ikasleak arreta eta laguntza osagarria lortzen du. Horrez gain, ikasleak lider izateko aukera dauka. Liebermanek (2004) ere azpimarratzen duen saio inklusiboek ikasleei eskaintzen dizkien lidertza aukerak.

Klavina et Blockek (2008) bikoteka jarduteak elkarrekintza maiztasuna areagotzen zela aztertu zuten urritasun anitz zituzten ikasle eta urritasunik ez zutenen artean eta honek ikasgelako ingurunean ikasleen konpromiso maila areagotzen zuen ere bai. Horrez gain, autore hauek azpimarratzen dute bikoteen laguntzaz urritasuna duten ikasleek burutzen duten jarduera fisiko maila ere igo egiten dela.

Estrategia honen ezaugarri azpimarragarrietariko bat, ikasleek jasotako Feedback aren areagotzea da Klavinak (2008). Autore hau ohartu zen bikoteka jardutean, Feedback maiztasuna igotzeaz gainera, exekuzioa burutu eta momentuan bertan jasotako instrukzioak ikasleen emaitza akademiko hobetan erlazio zuzena duela. Horrez gain, momentuan jasotako instrukzio hau, ikaslearentzat esanahi esanguratsua zuen eta lagungarri zaio Heziketa Fisikoan arrakasta lortzeko.

Urritasuna ez duten ikasleek laguntzak zuzenki lor dezake urritasuna duen ikasleari bere abilezia motorrak hobetzen. Honek, potentziala eman diezaiokie heziketa fisikoko taldeari inklusioa modu arrakastatsuan lortzeko (Block eta Zeman, 1996).

Beharrezko laguntza emateko, ezinbestekoa da ikasleen beharrak identifikatzea eta momentuan erantzun aproposena ematea. Horregatik, Houston-Wilson (1997) bikotekidearen formakuntza azpimarratzen du, baita bikotekide hauek izan behar dituzten hainbat ezaugarri ere bai. Ezaugarri hauen artean; sutsua, jasankorra, eta tutore izateko interesa dira azpimarragarrienak.

Bikoteka jardutea gainera, Heziketa Fisikoko irakasleentzat lagungarria da. Entrenatuak eta motibatuak dauden bikoteek aukera ematen die irakasleari modu askean klasearen inguruan ibili eta maila indibidualean guztiak ikuskatzeko (Houston-Wilson, 1997).

Beraz, bikoteka jarduteak, urritasuna duten eta ez dutenengan arlo sozialean zein lidergoan onurak ekar ditzakeela azpimarratzen da (Zmudy, 2009).

7. KONTAKIZUN KONFESIONALA

Lan hau aurrera eramaterako orduan zailtasun gehien hasieran izan dut. Nire bizitzan zehar, naturan jarduteak hainbat ekarpen egin dizkidalakoan nago. Txikitatik oso pertsona mugitua izan naiz eta asko lasaitu izan nau bereziki mendian ibiltzeak. Horrez gain, naturan egoteak, hainbat balio eskaini dizkidala uste dut. Hori dela eta, hasiera batean, natur jarduerak hiperaktibitatea zuten haurren sortutako eraginak aztertzean jarri nuen interesa. Baina, hiperaktibitateari buruzko hainbat artikulu eta liburu irakurri ondoren, gaixotasun honen diagnostikoa zalantzan jartzen zuten maiz, hau egungo gizartearen albo kalte bezala identifikatuz eta beraz, hiperaktibitatea gaixotasun bezala ikustea ere zalantzan jartzen hasi nintzen.

Ondorioz, Heziketa Fisikoan natur jarduerak modu inklusiboan lantzeko interesa piztu zitzaidan. Hainbat bilaketa aurrera eramanez ondoren, egun aurkitzen den eskaintza, urritasuna duten ikasleak natur ingurunera lekualdatzean oinarritzen da nagusiki. Honek, nire uste apalean, ez dio Heziketa Fisikoa modu inklusiboan burutzeari erantzuten eta beraz, ikuspuntu globalago batetatik naturan jardutearen eraginak orokortu eta jarduera hauek egiteak eskaintzen dituzten balioak sailkatzen saiatu naiz.

Amaitzeko, etorkizunera begira, gai honen saretze baten beharra ikusten dut. Saretze hau aurrera eramanez ahal izateko ezinbestekoa izango da erakunde ezberdinen diziplinarteko lana, non ikastetxe, hezitzaile, guraso, mendi elkarte zein federazio eta Foru Aldundiak elkarlanean jardun behar duten.

8. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Badau, D. (2017). The educational impact of implementation the education through adventure discipline in physical education and sports academic curriculum. *Physical education of students*, 21(3),108–115.
- Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433-452.
- Denzin, N. K., eta Lincoln, Y. S. (4. Ed.). (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. Sage.
- Faulds, N. (2018). Perceptions of universally designed adventure education in high school physical education. *Exercise and Sport Science-Physical Education Teaching*.
- Fitzgerald, H. (2005). Still feeling like a spare piece of luggage? Embodied experiences of (dis)ability in physical education and school sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 41-59.
- Freire, H. (2011). *Educación en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao.
- Freire, P. (2003). *Pedagogía del oprimido*. Madrid: Siglo XXI editores.
- Gibbons, S. L., Ebbeck, V.; Concepcion, R. Y., Li, K. (2010). The impact of an experiential education program on the self-perceptions and perceived social regard of physical education students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(6), 786-804.
- Gonzalez, H. (Maiatzaren 22a, 2019). *Hirietan ere naturarekin bat?* Podcast. Gasteiz, Espainia; Hala Bedi irratia.
- Lieberman, L. J., Dunn, J. M., van der Mars, H. V., eta McCubbin, J. (2000). Peer tutors' effects on activity levels of deaf students in inclusive elementary physical education. *Physical Activity Quarterly*, 17(1), 20-39.
- Lorente, E. eta Martos, D. (2018). *Educación Física y pedagogía crítica. Propuestas para la transformación personal y social*. Edicions de la Universitat de Lleida eta Publicacions de la Universitat de València.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: lexico de praxiología motriz*. Badalona: Paidotribo.

- Ríos-Hernández, M. (2009). La inclusión en el área de educación física en España. análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la EF y el Deporte*, (9), 83-114 .
- Sparkes, A. C. eta Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Vicente, M. (2013), Critica de la educación física y Educación Física crítica en España. Estado (crítico) de la cuestión. *Movimiento*, 19(1), 309-329.
- Wood, L., Francis, J. eta Knuiman, M. (2012). Quality or quantity? Exploring the relationship between Public Open Space attributes and mental health in Perth, Western Australia.
- Zulaika, L. (2017). *Haurren artean mendizaletasuna sustatzeko egitasmoa*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

9. ERANSKINAK

I ERANSKINA

JOKIN LIZEAGARI ELKARRIZKETA

SARRERA

Aurkezpen gutxi behar duen pertsona da Jokin Lizeaga, Urnieta (1979). Aski ezaguna zaigu mendi lasterketetan daukan palmaresa medio, horrez gain, hiru seme-alaben aita da eta baita Heziketa Fisikoko irakaslea Elizondoko eskola publikoan. Gaurkoan, azken ezaugarri horri eutsiko diogu, ziur honetan ere erabilgarri zaizkigu ekarpenak egingo dizkigu eta.

Kaixo Jokin, lehenik eta behin eskerrik asko nirekin biltzeko tartea egiteagatik. Gaurkoan zure hezitzaile paperari buruz jakitea gustatuko litzaidake eta horretarako ondorengo galderak prestatu ditut.

- **Zure kirol ibilbidea medio, natur ingurunearekin kontaktu zuzena duzula esan genezake. Zein ekarpen egiten dizu beraz naturarekin kontaktuan egoteak?**

Zorionez txiki txikitatik natur ingurunean mugitu naiz aita eta ama baserritarrak izanik zelaietan eta abarretan ibilia naiz, hala ere, azken urte hauetan mendian lasterka eman ditut ordu gehien. Zer ematen didan? Batik-bat askatasuna bilatzen dut, gustura sentitzen naizen ingurunea da, baketsua da, ez da inorena, orduan libre ibiltzen naiz, erabakitze askatasuna ematen dit nondik igo, nondik jaitsi, nora joan, zenbat denbora ibili. Jabetzarik ez duen heinean mugarik ez du, nahi aina ibili zaitezke bai gora eta bai behera arriskuak hartuz edo ez. Beraz, askatasun sentsazio horrek bultzatuta ematen ditut orduak naturan.

- **Hezita fisikoko irakaslea ere bazara Elizondo (Nafarroa), garrantzitsua ikusten al duzu ikasleak natur ingurunera hurbiltzea?**

Baietz esango nuke nire ustez garrantzitsua da. Urte batzuk atzera begiratzen badugu, gizakia izaki basati bat izan da, naturan hurbildua eta naturaren fruituak etekinak jasota biziraun duena. Mendian bizi, mendian ehizatu, janaria lortu eta zaintzaren bitartez iraun duena urteak eta urteak. Gaur egungo gizarte hiritar honetan **erosotasuna** bilakatu da printzipio bezala gizakia naturatik urrunduz eta honek eragin du agian, gaur egun ohikoenetako

den gaixotasun bat, depresioa. Nik sinesmen bat badut ongizate falta hori naturatik urruntzearen arrazoi bat izan daitekeela. Beraz, bai HF bai gizartean beharrezkoa izan beharko luke naturatik gertuago egotea, hau ezagutzea, naturan burutu daitezkeen jarduera errazak eta osasuntsuak ere ezagutzuz.

- **Zein jarduera burutzen dituzu ikasleekin natur ingurunean?**
 - a. **Kolaborazioan edo oposizioan?**
 - b. **Antolakuntzari dagokionez: bakarka, bikoteka, talde handietan?**
 - c. **Jarduerak lehiakorak dira hala ez?**
 - d. **Naturan aurkitzen den ziurgabetasunak ikasleen erabaki-hartzean eraginik ikusten duzu? Egoeraren deskodetze bat eman behar al dute?**

Denetik esango nuke, baina gehienbat kooperaziokoak dira, taldean burutzen direnak eta aurkakotasun gutxikoak. Izan daiteke saioen bat orientazio lasterketa bat izatea non taldeka txapelketa bat aurrera eramaten den. Baina beste jarduera gehienetan parte hartze sinbolikoa da bultzatzen dena, non, ondo pasatzea, parte-hartzea eta ezagupenak lortzea diren helburu nagusienak. Honelakoetan kooperazioa ematen da, aurkakotasunik bilatu gabe, erritmoa ikasle ahulenengana egokituz, gidari izateko aukera talde guztiari zabalduz eta beraz nahiko jarduera inklusiboak direlakoan nago.

- **Zein da zure ustez naturan egoteak ikasleei egiten dien ekarpena?**
- **Zein dira natur ingurunera ikasleekin hurbiltzeko topatu dituzun oztopo nagusiak?**

Batik bat eta lehena esango nuke **nekearekin** erlazionatzen dutela, hala nola oinez ibiltzea, txirrinduan. Egia da neke honek askotan ikasleengan zalantzak sortzen dituen arren, denbora aurrera joan hala beraiek ere ongi pasatzen dute, ezagupen berriak izaten dituzte eta ongizate hori lortzeak egiten du ikasleek natura eta nekearen arteko erlazio hori apurtzea. Beraz, ezkortasun hori baikortasunean bilakatu ohi da normalean.

Bestetik, esango nuke gizarte honek ezezaguna duela jada natura. Badakite or dagoela baina guztiz urruneko eta ezezaguna da bai guraso zein ikasleentzat. Zoritxarrek gizarte honek mugatu digu toki itxietan, leku pribatuetan mugitzea non legeak eta arau dauden. Adibidez, kiroldegian ordutegiak mugatuak dira, erabili beharrezko instalazioa maiz alokatu beharra dago, argia ere ordu batzuk kontratatzen dituzu eta ondoren jada ezin duzu jolasten jarraitu, izan ere, beste

talde bat dago zain. Gizarteak bai bultzatu gaitu horretara, batik bat kontsumoa hortik doalako eta baita segurtasunari dagokionez gurasoak askoz ere lasaiago gaude gure seme-alabak tenisean jolasten badaude ingurune ziur batean mendi bizikletan ibili beharrean. Ondorioz, ekonomiak eta baita gurasoen erosotasunak urrundu egin du bereziki gazteria naturatik. Ezezagun izate horrek bai ematen du gainera arriskutsua izatearen mamua hori eta ez luke zertan horrela izan. Baditugu naturan hainbat jarduera oso arriskutsu direnak baina baita ere oso ziurak direnak ere.

- **Lan honetan atera ditudan hainbat ondorioei buruz galdetu nahiko nizuke orain.**

- a. **Natur jardueretan ematen den zuzeneko esperientziak ikasleak autonomoago egiten dituelakoan zaude? Ikusten al duzu transferentziarik eguneroko bizitzari dagokionez?**

Jarduera modu ezberdinekoa izan daiteke, erabat gidatuak bada ikaslearen erabakitze aukera murriztua izango da eta honek beraz askoz gutxiago landuko du autonomia hori. Honelakoetan irakaslearen abilezia izango da garrantzitsua. Saio hasieretan jarduerak bai izan beharko lukete mugatuagoak baina ikasleak gai izan ahala mapa baten ezagupenak izan, estraktuaren ezagupena jaso, norabide zentzuak ezagutu eta iparrorratzaz baliatuz orientatzeko, jarduera irekiagoak egin daitezke, non, ikaslea bihurtuko den bai gidari baita erabakiak hatzen dituen. Beraz, ezagutza hauek lortu ahala ikasleen autonomia garatuagoa eta helduagoa izango da. Honek etorkizunera begira pertsona heldu bilakatzen hastean **zuzeneko transferentzia** izango du. Jarduera fisikoa egiteak arazo kardiobaskularra, sedentarismoa, gaur egungo depresioak eta gerta ez daitezkeen bai medikuek eta bai OMS-ek (Organización Mundial de la Salud) bultzatzen dute bereziki jarduera fisiko aerobikoa egitea bereziki dituen onura kardiobaskularrengatik. Natur jarduera gehienek lehenago aipatutako hau betetzen dute eta gainera leku ireki batean, aske batean egiteak ongizate eta norberaren **autoestimua igotzen** du eta lortu dezakezu tontor bat igotzea, soka batetik jaistea edo eta rafting bat egitea. Inoiz egin ez diren jarduerak egitea gainera norberaren egoa eta ausardia hobetzeko baliagarria da. Beraz, transferentzia zuzena ikusten diot.

- b. Esperientziaren bidezko ikasketak (ikasleek arriskuak hartu, elkarbanatu, eztabaidatu eta elkarrekin arazoei irtenbideak atera behar izateak) ahalbidetzen al du gaitasun ezberdinak dituzten ikasleak barnebiltzen dituen ikaste ingurune bat sortzea?**
- c. Natur jardueretan ikasleen arteko elkarrekintza maiztasuna ohiko saioetan baina handiago dela esango zenuke? Honek erlazio estuagoak sortzen lagundu al dezake?**

Lehiakortasuna jaisten den heinean guztiek ere lasaiago eta beldur gutxiagorekin egoten dira, kooperazio lana ere normalean beharrezkoa izaten da. Erakutsi behar hori gutxitzen den bezala ikasleen arteko giro sanoa bultzatzen da. Honek guztiak gustura egotea eragiten du, jarduera lehiakortasunetik eta aurkakotasunetik aldendu hala abilenak diren eta ez direnen arteko aldeak gutxitzen dira. Honek fisikoki gaizki egon arren ondo sentiarazten lagundu dezake. Gero, naturak ere baditu milaka aurpegi; ur eremua izan daiteke ingurune bat, mendia bestea, azken finean ez du zertan izan zerbait fisikoa dena. Horregatik fisikoki horren onak ez direnak ere ondo sentitu eta lider izateko aukera ere emango dio naturak.

- d. Natur jardueretan, HFan ematen diren ohiko hierarkiak erreproduzitzen al direla ikusten duzu? Edo erantzukizun kolektiboa eta talde lanak pisu handiagoa dute?**
- e. Zein balio azpimarratuko zenuke natur jardueretan? Erronka, kooperazioa, jarduera ez-lehiakorak, erabakiak hartzeko gaitasuna...**
- f. Natur jarduerak heziketa fisikoa modu inklusiboan lantzeko baliagarri dela uste duzu, alegia, ezberdintasuna erronka bezala ikusteko eta ez arazo gisa?**

Nahiz eta urritasun bat duen ikasleak natur ingurunean edozein jarduera ezin izango duen egin, moldaketa egokiak aurrera eramanez gero natur jarduerak bai izan daitezke inklusiboak. Horrez gain, ziurrenik orain arte izan ez dituen esperientzia berriak bizitzeko aukera eskaintzen dio naturak urritasun bat duen ikasle horri. Adibidez gurpildun ahulkiak dagoen ikasle batek rapel bat arazorik gabe egin dezake, zaldi gainean ibil daitezke arazo larriak dituzten ikasleak, honek hauengan onura ikaragarriak sortuz edo itsutasuna duen pertsona bat

eremu ez ziurrean murgildu daiteke beste bi kideen laguntzaz. Beraz, ziurrenik naturan inoiz ibili ez den ikasle honek naturan egotearen bizipenak eskuratzeko aukera izango du eta hori noski hein handi batean **irakaslearen menpe** egongo da. Honek, mendi ibilaldi bat antolatuz gero ikasle guztiak burutzeko gai ez direna, ikasle hauek klasean utzi beharko ditu; aldiz, jarduera irekiagoak proposatzen baditu parte-hartze berdina izango dute urritasuna duten ikasle eta ez dutenen artean. Itsasoko jarduerak ere eremu bikaina izan daiteke urritasuna duten ikasleekin jarduerak burutzerako orduan baina kasu guztietan ere ezinbestekoa izango da ikaslearen beharretara egokitzea esperientzia berriak bizi ditzan.

- **Urritasunen bat izan duen ikaslerik izan al duzu noizbait? (EZETZ BADA AZKEN GALDERARA JOAN)**
 - a. **Honek taldea aberasten duen ikuspuntua al duzu?**
- **Zein estrategia erabili dituzu guztiekin batera parte har zezan?**
- **Bukatzeke, etorkizunera begira, ikusten al diozu etorkizunik natur jarduerari heziketa fisikoaren arloan?**

Nahiko ezkorra naiz natur jarduerak HFan izan dezakeen etorkizunari buruz galdetzen banauzu. Horrez gain **hezitzaileei ausardia** eskatuko nioke, izan ere, gaur egungo gizartea denuntziez murgilduta dago. Erorketa bat, errepidearen baldintza txarreatatik edo espaloia okerra egotearen erruz gertatzen bada udaletxea salatzen den bezala, ikasgelan ere hau gertatzen da. Egia da, jarduera fisikoak istripuak izateko arriskua badu eta hau naturan izanez gero are eta gehiago. Arrisku handiagoa dago normalean mendira joaten bagara kalean oinez ibiltzen edo patioan futboleko baldin bagabiltza baino, belaun bat hausteko arriskua daukagu, baita ikasle bat galtzekoa ere eta horrek beldurra sartzen dio irakasleari, gertatu daitekeenaren beldurrez bizi gara. Orduan bi aurpegi ikusten dizkiot; batetik, baliabide izugarriak dituela naturak baina bestetik, irakasleak arriskua geroz eta gutxiago hartu nahi du gizartea nola dagoen kontuan izanik inork ez duelako nahi bere burua epaiketa batean ikusi. Orduan ausardiaz gain aseguru etxe on bat izatea ere ezinbestekotzat ikusten dut. Zoritxarrez eta inork nahi ez duen zerbait den arren, salaketa bat jasotzeko aukera baitago irakaslearen errua ez den arren eta lesio edo istripu txiki bat gertatu izanagatik.

IIERANSKINA

Ikerketako parte-hartzaileen baimen informatua

Baimen agiri honen xedea ikerketa honetan parte hartuko duten pertsonen lanaren izaeraren inguruko azalpen argiak jasotzea da, beteko duten rolaren inguruko argibideak ere emanaz. Mila esker zure parte hartzeagatik aldeztu aurretik.

Ikerketa honen arduradun nagusiak Xuban Ezeiza Zapiain eta Oidui Usabiaga dira, Euskal Herriko Unibertsitateko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak Graduoko ikasle eta irakasle-ikertzailea, hurrenez hurren.

Nik, _____-k, baimena ematen dut ikertzaileek burutzen ari diren ikerlana garatzeko ikerketako datuak jasotzeko beharrezko informazio bilketak eta baliabideen erabilera egin ditzaten.

Aurrekoa betetze aldera honako hau jakinarazi zait:

- Parte hartzeko gonbidapena jaso nuela eta nire onespina (baimena) erabat borondatezkoa dela.
- Baimen Informatu orri honen kopia jasoko dudala.
- Ikerlan honen helburu nagusia Heziketa Fisikoko hezitzaile baten eskutik ikasleekin natur jarduerak proposatzean izandako esperientziak aztertu eta burututako bilaketetatik ateratako ondorioak egiaztatzea izango da.
- Ikerketa honetan zehar Datuen Babeserako Legeak zehazturiko SZEA eskubideak bermatuko direla:

o Sarbide-eskubidea

- o Zuzentzeko eskubidea
 - o Baliogabetzeko edo ezeztatzeko eskubidea
 - o Aurka egiteko eskubidea
-
- Jasoriko informazioa eta ikerketako erantzunak konfidentzialak (sekretuak/isilpekoak) izango dira.
 - Anonimotasuna mantenduko da. Zure datu pertsonalak ez dira une batean ere erabiliko.
 - Datuak ikerketa helburuetarako bakarrik erabiliko dira eta emaitzak zurekin partekatuko dira.
 - Ez dut diru saririk jasoko ikerketa lan honetan parte hartzeagatik. Ez dut parte hartzeko ordainketarik egin beharko.
 - Galdera edo zalantzaren bat edukiz gero harremanetan jar zaitezke ondorengo arduradunekin:

Hezkuntza eta Kirol Fakultatea

Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

Xuban Ezeiza Zapiain (skiuban@gmail.com)

Oidui Usabiaga Arruabarrena (oidui.usabiaga@ehu.eus)

Elkarrizketatuaren izena eta sinadura
sinadura

Informatzailearen izena eta

Lekua eta data: Urnietan, 2019ko maiatzaren 6an