

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2019-2020

JOLASTOKI AKTIBOAK

Ikastetxean jarduera fisikoa sustatzeko proiektua

EGILEA: Iturbe Telleria, Iñigo.

ZUZENDARIA: Badiola Lekue, Aduna.

LABURPENA

Aurrerapen teknologikoek agintzen duten garai hauetan, sedentario izaera duten jarduerak areagotu dira eta haur zein gazteen artean osasunerako onuragarriak diren jarduerak murrizteko joera dago. Joera horrek, jarduera fisiko ezak alegia, eragin zuzena du pertsonen osasun, garapen eta bizi kalitatean. Beraz, jarduera fisikoa gizartea osatzen duten haur zein gazteen onurarako ezinbesteko elementu bilakatu da eta bere sustapena banako hauetara iristeko beharra agerikoa da. Horrenbestez, haur zein gazteak jarduera fisikoan hezi ahal izateko, hauen egunerokotasunean esku hartzeko beharra dago. Ikastetxeetan, gizartea osatzen duen pertsona oro bertatik pasatzea ziurtatuta izanik, ikasle guztiek jarduera fisikoan parte hartu dezaten lortzeko aukera dago. Hortaz, Jolastoki Aktiboak izeneko lan honetan, Lehen Hezkuntza eta Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetako jolastokian jarduera fisikoa sustatzeko proiektu bat diseinatu da, ikasleen ezaugarri, interes zein beharretatik abiatuz eta haien arteko harremanak landuz, ikasle orori jarduera fisikoa egiteko aukera eskainiko diona.

HITZ GAKOAK: jarduera fisikoa, ikastetxea, jolastoki aktiboak, ikasleak, proiektua.

AURKIBIDEA

1. SARRERA	1
2. TESTUINGURU TEORIKOA.....	2
2.1. JARDUERA FISIKOA ETA GAUR EGUNGO IKASLEAK	2
2.2. IKASTETXEAREN ETA JOLAS-ORDUEN GARRANTZIA JARDUERA FISIKOAREKIKO	3
2.3. NOLAKOAK DIRA IKASTETXEETAKO JOLASTOKIAK?.....	4
2.4. JARDUERA FISIKO PLANAK IKASLEEN INKLUSIORAKO TRESNA.....	5
2.5. JARDUERA FISIKO PLANAK IKASTETXEAN IZAN BEHARREKO IZAERA	7
2.6. JARDUERA FISIKO PLAN BAT EZARTZEAREN ONURAK	8
2.6.1. Osasun mentala, autoestimua eta auto-kontzeptua	8
2.6.2. Prozesu sozializatzailerak	8
2.6.3. Errendimendu akademikoa	10
2.7. JOLASTOKIETAN EGIN DIREN PROIEKTU EZBERDINAK	11
3. PROIEKTUAREN PROPOSAMENA.....	14
3.1. HELBURUAK	14
3.1.1. Helburu orokorra	14
3.1.2. Helburu espezifikoak.....	14
3.2. PARTE-HARTZAILEAK.....	15
3.2.1. Populazioa	15
3.2.2. Lan taldeak	15
3.3. EDUKIAK	17
3.3.1. Eduki nagusiak	17
3.3.2. Jolasak	17
3.4. PROZEDURA.....	19
3.4.1. Jolastokiaren antolakuntza eta funtzionamendua Aktibatu Egunean.....	19
3.5. PROIEKTUAREN EZARPENA ETA IKASTETXEKO ARDURADUNAK.....	20
3.6. PROIEKTUAREN JARRAIPENA ETA EBALUAZIOA.....	21
3.7. DENBORALIZAZIOA ETA SAIOAK.....	22
4. ONDORIOAK.....	29
5. BIBLIOGRAFIA.....	31
6. ERANSKINAK.....	37

1. SARRERA

Egungo gizartean, jarduera fisiko ezak pertsonen osasunean arazo ugari sortzen dituen arren, gure gizartea osatzen duten haur zein gazteen artean sedentario izaera duten jarduerak areagotu dira eta osasunerako onuragarriak diren jarduerak berriz, beheranzko joera erakusten dute. Hori horrela, jarduera fisikoa norbere onurarako ezinbesteko elementua izanik, jarduera fisikoaren praktika pertsona guztietara iristeko beharra agerikoa da eta hori lortzeko eremu bat aurkitzea ezinbestekoa.

Hezkuntza eremua, hau da, ikastetxea, haur eta gazteen garapen pertsonalerako inguruneetako bat izanik, jarduera fisikoan hezten hasteko leku ezin aproposagoa da. Izan ere, gizartea osatzen duen pertsona oro bertatik pasatzea ziurtatua dago eta beraz, jarduera fisikoaren onurak norbanako guztietara helarazteko aukerak biderkatzen dira.

Ikastetxe barnean, jolastokia adin ezberdinetako ikasleak elkartzen diren tokia izanik, egungo gizartea eta bere jokamoldea ondoen irudikatzen duen lekua dela esan daiteke. Horregatik, Jolastoki Aktiboak izeneko lan honetan, Lehen Hezkuntza eta Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetako jolastokian jarduera fisikoa sustatzeko proiektu baten diseinua egin da.

Jolas-orduko jarduera fisikoa areagotzeko asmoz eta ikasleen interes zein beharretatik abiatuz, ikasle orori ikastetxeko jolastokian jarduera fisikoa egiteko aukera eskainiko zaio. Horretarako, metodo inklusiboak oinarrian hartuz, ikasleen ezaugarriekiko errespetuzko giro bat sortzeari garrantzia emango zaio eta ezaugarriak ezaugarri, gizartearen zati guztiek izango dute euren ikastetxean ezarriko den proiektuan parte hartzeko aukera.

2. TESTUINGURU TEORIKOA

2.1. JARDUERA FISIKOA ETA GAUR EGUNGO IKASLEAK

Aurrerapen teknologikoek agintzen duten garai hauetan, herrialde garatuenetariko haur zein gazteen aisia denbora aldatu egin da eta sedentario izaera duten jardueren nagusitasunaren ondorioz, jarduera fisiko indize baxu baten aurrean topatu da gaur egungo gizartea (Vicente, 2012).

Azken urteetan, obesitate tasak handitu egin dira, osasun-zerbitzuen gastua haziz eta pertsonen bizi kalitatean duen eragina handituz (Pallasá eta Méndez-Giménez, 2016). Munduko osasun erakundeak adierazi bezala, gizartearen bizi kalitatean eragina duen arazo horietako bat jarduera fisiko eza da (OMS, 2010). Gaur egun, herrialde garatuetan, haur eta gazte askok denbora librean egiten dituzten jardueren gehiengoa teknologia berriei lotutakoa da eta osasunerako onuragarriak diren jarduerak murrizteko joera dago (Hernández et al., 2010).

Hori dela eta, hezkuntza alorreko politiketan esaterako, osasunerako jarduera fisikoaren presentzia geroz eta handiagoa da eta hezkuntza curriculumaren bitartez, bizi estilo zein ohitura osasuntsuak sustatu nahi dira ikasleetan. Horren bidez, sedentarismo eta haur obesitatearen etengabeko hazkuntza gutxitzea dute helburuetako bat (OMS, 2017).

Heldu garaian agertzen diren osasun arazoei dagokienez, adin goiztiarretan bizi estilo aktiboa mantendu duen haur baten horiek pairatzeko probabilitatea murriztu egiten da (Sallis eta Patrick, 1994). Pate eta O'Neill-en (2008) arabera, eskola ordutegiaren barnean egin beharko litzateke egunero gomendatutako jarduera fisikoaren erdia (intentsitate ertain eta altuko jarduera fisikoa 30 minutuz) behintzat.

Eskola denboran, ikasleak mailaz igotzen diren heinean, hau da, haurrak direnetik nerabezarora bidean, osasun maila jaisten doala frogatu da. 8-10 urte bitarteko haur batek osasuntsu egoteko, egunean 12.000 eta 16.000 pauso bitartean egin behar ditu (Tudor-Locke et al., 2011). Hori horrela izanda ere, nerabezaroan dauden ikasleek egunean bataz beste 8.000-9.000 pauso egiten dituztela neurtu da (Tudor-Locke et al., 2010).

Sallis-ek (1995) gazteen jarduera fisiko kantitatean eragiten duten aldagai ezberdinen sailkapen bat ezarri zuen, bi multzotan banatuz: aldagai pertsonalak eta inguruneko aldagaiak. Hauez gain, kontutan hartu beharreko faktore bat zehaztu daiteke, "eguneko momentua" bezala ezagutzen dena. Egun arrunt batean, haur eta gazteek jarduera

fisikoa praktikatzeko ezin aproposagoak diren bi une dituzte: eskola jardunaldia eta eskolaz kanpokoa. Eskola jardunaldiaren barnean, jarduera fisikoa praktikatu ahal izateko bi esparru nagusi ezberdintzen dira: alde batetik, Gorputz Hezkuntza ikasgaiako saioa eta bestetik, jolas-ordua.

2.2. IKASTETXEAREN ETA JOLAS-ORDUEN GARRANTZIA JARDUERA FISIKOAREKIKO

Ridgers, Stratton, Fairclough eta Twisk (2007) autoreek adierazitakoaren arabera, ikastetxea izan da tradizionalki jarduera fisikoaren sustapenaren giltza haur eta gazteen artean, nahiz eta historikoki, ardura hau nagusiki Gorputz Hezkuntzako ikasgaiari ezarri izan zaion. Hori dela eta, autore horiek Gorputz Hezkuntzako ikasgaiaz aparte, jolas-ordu garaian jarduera fisikoa praktikatzeko aukerak ezarri behar direla proposatzen dute. Izan ere, astean eta ikasturtean zehar dauden jolas-orduak batuaz gero, ikasleak jardunean aritzeko denbora esanguratsu bat pilatzen da. Euskal Hezkuntza sisteman zehazki, egunean 30 minutu inguruko tartea dute ikasleek, astean bi ordu eta erdiko denbora, alegia. Derrigorrezko denbora hau hortaz, aukera bikaina da intentsitate ertain zein altuko jarduera fisikoa egin eta ikastetxeko jarduera fisiko maila areagotzeko (Martinez et al., 2015).

Ikerketa ezberdinen arabera, ikasleek ikastetxeetako jolastokietan igarotzen duten denbora, garrantzia handiko elementu bilakatzen ari da jarduera fisiko maila osasuntsu bat lortzeko unean. Ikastetxeetako jolas-orduak %26ko ekarpena egiten du eskola adinean dauden gazteen eguneroko jarduera fisiko portzentajearen (Guinhouya et al., 2006). Ridgers, Stratton eta Fairclough-ek (2006) diotenez, ikastetxeetako jolas-orduak gomendagarria den eguneroko jarduera fisikoaren %5 eta %40 bitarteko ekarpena egin dezake. 8-11 urte bitarteko hurrek egunero egin beharreko intentsitate ertain zein altuko jarduera fisikoari dagokionez, %6 eta %13 bitarteko ekarpena egiten du jolas-orduak (Ridgers et al., 2009).

Gainera, haur eta gazteek jarduera fisikoa egiten dutenean, etorkizunean mota horretako jardueretan parte hartzeko probabilitatea handitu egiten da (Pate eta Blair, 1978; Shepard, 1984; Simons-Morton et al., 1987). Hori horrela, ikastetxeko jolastokiari erreferentzia egitea ezinbestekoa da adin horietan dauden haur eta gazteen osasuna sustatzeko unean. Izan ere, etorkizuneko gizartea osatuko duten haur zein gazte guztiak bertatik derrigorrez pasatu behar dute eta batzuentzat, ikaskideekin jarduera fisikoetan parte hartzeko aukera izango duten leku bakarretako bat bilakatu da (Devís eta Peiró, 1993).

2.3. NOLAKOAK DIRA IKASTETXEETAKO JOLASTOKIAK?

Ikastetxeetako jolastokiak toki zaratatsuak dira, egitura gabekoak eta gertatuko denaren aurrerapena ezinezkoa da zenbaitetan. kontaktu fisikoa gailentzen da eta elkarrizketak azkarrak eta jarraitzeko zailak dira. Orokorrean, eremu hauetan ez dago nola jolastu behar den azaltzen duen inor, hau da, jolasteko modua jakina da edo jardunean aritu ostean ikasten da (Lagar, 2015).

Jolastokietan, ikasleen arteko elkarrizketak modu honetako galderetan amaitzen dira sarri: “jolastuko gara?” edo “zertan jolas egingo dugu?”. Galdera horietatik abiatuta hasten dira ikasleen arteko harremanetako asko eta jolas une horiei esker, gaitasun eta trebeziak garatzen joaten dira. Hala ere, badaude ikasle batzuk, lotsaren, ezaugarri ezberdinen edo beste arrazoi indibidualen ondorioz, gainontzeko ikasleekin jolastu ohi ez dutenak. Ondorioz, gaitasun sozialak garatzerako orduan, zailtasunak izaten dituzte eta bakarrik egoteko joera hartzen dute. Oso maiz, ikastetxeetan ikasleak bakardadean egoten dira eta irakasle zein ikasleak ohituta daude egoera horietara. Gainera, irakasle zein ikasleak jarrera horiek normaltasunez ikustera iristen dira eta ez dute ezer egiten egoera horri buelta eman, irtenbide bat bilatu eta egoera hori sufritzen ari diren ikasleei laguntza bat emateko (Junco, 2018).

Nahiz eta ikasleen gaitasun sozialak ebaluatu ahal izateko, irakasleek sozializazioaren inguruko ikasgairik ez izan ikastetxe barruan, gaur egungo hezkuntzan, garrantzia handiko gai bat dela onartu behar da. Izan ere, trebezia sozialek geroz eta pisu gehiago dute pertsonaren garapenean. Monjas-en (2000) arabera, ikasleen artean askok (%5-25) zailtasunak izaten ditu pertsona arteko harremanetan.

Horrenbestez, ikasle hauek ez dira bakardadean geratzen bakarrik egotea gustuko dutelako, gaitasun sozialen garapenean zailtasunak dituztelako baizik. Inklusio programen bidez, egoera hau itzuli daiteke, ikasle hauek talde dinamiken eta berdinen arteko jolasen parte izaten saiatuz. Horrelakoetan, kontuan hartu beharra dago, pertsona batzuentzat naturalak diren interakzio sozialak, beste batzuentzat kikiltzekoak edo beldurgarriak izan daitezkeela. Hori dela eta, beharrezkoa da ikasle bakoitza ongi ezagutzea, bakoitzaren gustuak, lehentasunak eta ezaugarriak oinarrian hartuz (Junco, 2018).

Jolas-ordu edo jolastokiko denbora aisia eta askatasun denbora izan arren, ikasle batzuek eskola jazarpena edo “bullying” kasuak egunero pairatzen dituzte euren ikastetxeetan. Gertakari horiek arrazoi ezberdinengatik gertatzen dira: gainontzeko ikasleekiko ezberdinak diren jokabide edo portaerak erakustea, errendimendu

akademiko baxua izatea, gai ezberdinetan zailtasunak edukitzea, beste ikasleekiko ezberdinak diren interes edo zaletasunak izatea, aurreko arrazoien nahasketa bat etab. Arrazoi horiek nahikoa izaten dira beste ikasle bati barre egiteko edo psikologikoki zein fisikoki tratu txarrak egiteko. Horregatik, garrantzitsua da gela aldaketa eta jolastokietan, irakasleak bere egin beharra ongi betetzea, zaintza ezak azken batean, arazo hauek areagotu egin ditzakeelako (Junco, 2018).

Gainera, badirudi, Junco-k (2018) dioen modura, maiz gertatu ohi dela, jolastokian zaintza lanetan aritzeko ardura duen hainbat irakaslek, zaintza pasibo bat egiteko ohitura izatea, bere lankidearen alboan egon eta inongo hezkuntza esku-hartzerik aplikatu gabe. Betiere, ez bada borroka, irain eta erorikoak bezalako gatazkarik sortzen.

Irakasle moduan, onartezina da jarrera hori hartzea eta beraz, jarrera aktibo bat hartzeko beharra agerikoa da. Esklusio sozialari aurre eginez, ikasleen arteko inklusioaren aldeko neurri batzuk hartu behar dira eta biolentzia edo eskola jazarpena gerturatzekoa diren jokamoldeak ezabatzen saiatu beharra dago. Jolastokiak ezin du izan haur zein gazteentzat estutasun edo kezka momentu bat; kognizio jardueretatik atera, barne energia askatu eta gozamenarako une bat izan behar du. Uruñuela-ren (2016) hitzetan, eskola ingurunea bizikidetzat lantzeko leku ezin hobea da, baina bizikidetzat lanketa hori beti ez da positiboa. Horregatik, jolas-orduetan ikasle guztien beharrak aseko dituen programa ezberdinen ezarpenaren beharra agerikoa da (Montero, 2017).

2.4. JARDUERA FISIKO PLANAK IKASLEEN INKLUSIORAKO TRESNA

Programa hauen bidez, ikasleek elkarren artean jolasten ikasiko lukete, aniztasuna errespetatuz eta jolas kooperatiboaz gozatuz (Lagar, 2015). Betiere, ezarriko diren programek tresna malgu baten izaera izan behar dute, hau da, ezarriko den ikastetxearen eskakizun eta lehentasunen arabera egokitu ahal izango da. Ikaslearen adina, maila akademikoa, gaitasun kognitiboa eta parte-hartzaileen beharrak hartuko dira oinarrian. Horrez gain, planifikazio unean ikasle guztien nahi eta lehentasunak hartuko dira kontutan, baita parte-hartzeko zailtasunak izan ohi dituzten ikasleek ere. Modu horretan, hauen motibazioetatik abiatzeko gai izango gara eta ikaslearen batek kontutan hartu beharreko beldur, fobia edo informazio bereziren bat izanez gero, larritasun edo estres egoerak ekidin ditzakegu (Montero, 2017).

Horrenbestez, pertsona guztiek, urritasuna izan ala ez, ikastetxe arruntetan ikasi eta jolasaz zein aisialdiaz gozatzeko eredu inklusibo baten ezarpenaren beharra dute derrigorrean (Montero, 2017).

Eredu inklusibo batek ikasleen behar anitzei erantzun behar die. Prozesu honek kontuan hartzen du pertsonen arraza, sinesmen, egoera sozial zein kulturala, baina ez du inoiz horretan oinarriturik banakoen artean ezberdintasunik egiten. Horrez gain, zailtasuna aukera bihurtzen saiatzen da eta aniztasuna berriz, bazterketarako arrazoitzat hartu beharrean, aberastasun sozial moduan ikusten du. Modu horretan, pertsona guztiek bizi diren gizarte anitza ezagutzeko eskubidea erabiltzea lortuko dute (Comin, 2014).

Aniztasun horren adibide dira ikastetxeetako ikasgelak. Edozein ikastetxetan, ikasgela bat aztertzen jarriaz gero, lehen gainbegiratu batean, bertan dauden ikasleen artean ezberdintasun handiak aurkitu daitezke, fisikoki bai behintzat. Ezaugarri fisiko ezberdinei esker, pertsonen artean banakoak ezberdindu daitezke eta ezaugarri propioek, pertsona bakoitza bakarra egiten dute. Beraz, ezin esan daiteke ikasle guztiak berdinak direla eta dagoen aniztasuna aitortu behar da ezinbestean. Aniztasun kontzeptuak gauza anitzez osatutako multzoa esan nahi du eta anitz kontzeptuak berriz, ezberdina den zerbaiti egiten dio erreferentzia. Ikasleria ezberdina izanik, hau da, norberak barne zein kanpo ezaugarri propioak dituela jakinda, irakasle edo profesional bezala ikasle bakoitzak behar eta nahi espezifiko batzuk dituela onartu behar da (Junco, 2018).

Hezkuntza inklusiboa ikasle guztien ikaskuntza arrakastatsua errazteko diseinatu dagoen eredu pedagogikoa da, ekitate, lankidetzeta eta elkartasun printzipioetan oinarritzen dena. Ikasleen behar espezifikoak erantzun behar die, baina bereziki, sozialki baztertuak izateko arriskuan dauden horien beharrei. Hala ere, ikastetxe batean benetako inklusioa lortu ahal izateko, ikasgela barneko eremuetan ez ezik, eredu inklusibo hau ikasgela kanpoko eremuetan ezarri behar da, hots, ikastetxeko espazio eta jarduera guztietara iritsi behar da, jolas-ordua berdinen artean jolasaz gozatu eta trebetasun sozialak garatzeko aukera zein eremu baliotsu bat bihurtzen delarik. Ikaskuntza akademikoa zein soziala, biak ala biak, bi eskubide garrantzitsu dira eta hortaz, errespetu zein duintasun bera izan behar dute (Montero, 2017).

Ezin ahaztu daiteke, ikastetxeetan aurkitzen den jendartea, bizi garen gizartearen etorkizuna izango dela eta inklusioaren sustapenaren bidez, aukeren berdintasuna defendatuko duen gizarte solidario eta justuago bat garatzeko aukerak areagotzen direla. Hori lortzeko, eskola mailatik hasia ezinbestekoa da. Bere barneko esparru

guztiak landu behar dira eta horien artean garrantzia handikoa den ikastetxeko jolastokia batez ere (Junco, 2018). Bona-ren (2015) hitzetan, irakasleen aldetik ahalegin bat egin behar da eta jolaserako zein interakziorako tresna egokituak erraztu behar zaizkie beharra duten ikasleei, horrela, jolastokiak leku inklusiboagoak izatea lortuz.

2.5. JARDUERA FISIKO PLANAK IKASTETXEAN IZAN BEHARREKO IZAERA

Ikastetxeko esperientzia hauek pozgarriak, dibertigarriak eta motibagarriak izan behar dute. Hala izango ez balitz, jarduera fisikoa egiteari uzteko probabilitatea handituko litzateke. Hori dela eta, sustapen egoki bat bideratzeko, ikasleen jarrera positiboa eta auto-estimua garapena ziurtatzea ezinbestekoa izango da. Horretarako, ikasle guztien parte hartzea bermatuko duten jarduera ezberdin ugari izan behar dira aurrez prestatuta (Devis eta Peiró, 1993).

Motibazio estrategiak jarduera fisiko sustapenaren giltza dira, ikasleen portaera aldatetean eragin dezaketelako. Estrategia hauek banakoaren barne ikaskuntza bilatuko dute, hau da, proposatzen diren jardueren helburua ez da irabaztea izango, hobekuntza pertsonala bilatzen saiatzea baizik (Nicholls, 1984; Duda, 1987). Tinning-ek (1993) dioenez, ikastetxeetan, gehiegizko lehiakortasun hori alde batera utzi beharko litzateke eta inklusioa, berdintasuna, jardueretan inplikazioa, gozatzea, errespetua, kooperazioa etab. sustatu beharko litzateke.

Jolastokian ezartzen den proiektuak diziplina anitzeko elkarlana izan behar du oinarrian. Elkarlan hau oso garrantzitsua da nahi diren emaitzak lortzeko eta hezkuntza komunitateko partaide ezberdinek osatuko dute: irakasleak, gurasoak, eskolaz kanpoko profesionalak etab. Zailtasun sozialak edo jolaserako zailtasunak dituzten ikasle horientzat oso lagungarria izan daiteke ikastetxean landuko diren jolasak aurretiaz etxean prestatzea. Hau da, ikastetxean landuko diren jolasen denboralizazio eta antolaketa egoki bat izanez gero, interakziorako zailtasun gehien dituzten horien familiei jolastokietan landuko diren jolasen fitxategi bat eman diezaikegu. Modu horretan, ikaslea ikastetxeko jolastokira iristean, jolasteko prest egongo litzateke (Junco, 2018).

Hezkuntza testuinguru batean ezarri nahi den edozein esku-hartzeren modura, irakaslearen gogoia eta elkarlana ezinbestekoak dira. Horrez gain, jarrera tematia izatea eta ikastetxeko osasun proiektuan ikasgai guztien arteko lotura bat ezartzea beharrezkoa da, modu horretan soilik lortuko baita osasunaren egiazko sustatzaile den ikastetxe bat (Devís eta Peiró, 1993).

2.6. JARDUERA FISIKO PLAN BAT EZARTZEAREN ONURAK

Jarduera fisikoak eskola adinean dauden ikasleen errendimendu akademikoan, umeen, gazteen zein helduen prozesu kognitiboetan eta muga fisiko zein mentalak dituzten pertsonen bizi kalitatean onura ugari dakar. Horiek eta beste arrazoi askorengatik, garrantzia handia du jarduera fisikoaren praktika estimulatzeko beste modu batzuen aurkikuntzak (Ramirez, 2004).

2.6.1. Osasun mentala, autoestimua eta auto-kontzeptua:

Jarduera fisikoetan parte hartzeak depresioa eta antsietatea gutxitzen dutela frogatu da (Dunn et al., 2001; Paluska eta Schwenk, 2000) eta horien tratamenduan ezinbesteko elementu bat dela aintzatetsi da (Blumenthal, 1999). Froga enpirikoen arabera, ariketa mota anaerobiko zein aerobikoek, biek, pertsonetan antsietatea gutxitzen duten arren, 30 minututan zehar modu aerobikoan eginiko jarduera fisikoak efektu handiagoak ditu (Long eta Stavel, 1995).

Horretaz aparte, jarduera fisikoa praktikatzek beste abantaila psikologiko eta sozial batzuk izan ditzake. Esaterako, banako batek kirol edo ariketa fisiko batean parte hartzea autoestimua sendoago bat eraikitzeko lagungarria izan daiteke (Sonstroem, 1984), ume zein helduen bizi kalitatean hobekuntza bat eraginez (Laforge et al., 1999). Horrez gain, jarduera fisiko programak autoestimua gorakada nabarmenekin lotzen dira, gehienetan, autokontzeptu baxua duten pertsonetan (Sonstroem, 1997). Gruber-ek (1986) autoestimua maila altuak hezkuntza fisiko programetan parte hartzeari erlazionatuta doazela aurkitu zuen eta jarduera fisikoa autokontzeptu baxua duten pertsonentzat babes elementu garrantzitsu bat zela ondorioztatu zuen.

Gainera, fisikoki aktiboa izateak jokabide auto-suntsitzaileak edo norberaren kalterakoak eta antisozialak diren jarrerak gutxitzea dakar populazio gaztearen artean (Mutrie eta Parfitt, 1998). Horrez gain, jarduera fisikoa babes edo prebentziorako elementua da ondorengoekiko: pertsonalitate nahastea, estres akademiko zein laborala, antsietate soziala eta gaitasun sozialen gabezia.

2.6.2. Prozesu sozializatzaileak:

Jarduera fisikoak arlo psikologikoan dituen onuretako batzuk azaldu ondoren, jarduera fisikoak zein kirolak arlo sozialean duen garrantzia azpimarratu behar da. Carratala eta Carratala (1999) autoreek eginiko ikerketa batek dioenez, kirolak faktore psikosozialak sustatzen ditu. Horien artean, bestearekiko errespetua, norbere erantzukizuna eta adiskidetasuna. Kirola zein jarduera fisikoa bilakaera sozialerako tresna indartsu bat da

eta haur zein gazteen garapenerako elementu garrantzitsuak ditu barneratuta. Horren adibide da ikasleen artean pisu handia duen sozializaziorako gaitasuna.

Sozializazioaren ikuspuntutik, kirola egoera sozial ezberdinetan egituratu daiteke eta horien artean aurkitzen da ikastetxea bera. Ikastetxean, kirola zein jarduera fisikoak duen gaitasun sozializatzaile altua agerikoa da: arau zein rol sozialak ikastea erraztu dezake eta autoestimua, autokontzeptua, nortasun sentimendua eta solidaritatea indartzen ditu. Gainera, jarduera mota horietan ikasitako balio kulturalak, jarrera sozialak eta jokabide indibidual zein kolektiboak, bizitzako beste eremu batzuetara igarotzen dira. Horren adibide dira, familia harremanak eta lan ingurunea (Gutiérrez, 1995).

Jarduera fisikoak eta kirolak duen gaitasun sozializatzaile honek ondorio positibo zein negatiboak izan ditzake. Ondorioa sozializatzen den pertsonaren, sozializazio eragileen eta testuinguru sozialen arteko interakzioa ezartzeko moduaren araberakoa izango da. Esate baterako, ez da sozializazio egoera bera gertatuko, jarduera fisiko plan edo kirol hastapenerako programa bat sustatu ahal izateko baliabide guztiak dituen ikastetxe batean eta baliabiderik ez izateaz gain, modu horretako plan edo programak mesfidantzaz epaitzen diren beste eskola batean. Hori horrela, garrantzia handia du irakaslearen jarrera zuzenak. Izan ere, ikaslea aurre egiteko gai ez den etengabeko presio edo gehiegizko exijentziaz tratatuaz gero, etorkizunean, jarduera fisikoetan edo kirolean parte hartzea baldintzatu edo mugatzea, autoeraginkortasuna gutxitzea eta desegokiak diren erlazio sozialekin elkartzea gerta liteke (Ramirez, 2004).

Ikastetxe barnean, jarduera fisiko eta kirolak mesede egiten dien zenbait alderdi: balore etiko eta moralak onartzeko gaitasuna, keinu eta hizkuntza espezifiko baten garapenaren bidez hitzezko zein hitzik gabeko komunikazioaren erabilpena (Massengale, 1979).

Weiss (1982) eta Bredemeier-ek (1994) ziurtatzen dutenez, banako baten formazio urteetan eginiko edozein jarduera fisikok inpaktu nabarmen bat du hezkuntzan, eta beraz, jarduera fisikoa zein kirola ikasleen hezkuntza prozesuan kontuan hartu beharreko influentzia bat da ezinbestean. Hala eta guztiz ere, lortu nahi den heziketa inpaktua faktore ezberdinen araberakoa izango da. Esaterako, zintzotasunez jolasteak (joko garbia) ala ez jolasteak eragin bat edo beste izan dezake. Hau da, jolasaren arauetara errespetuz aritzea haur eta gazteen esku dagoenez, lortuko den heziketa inpaktua ikasleek hartzen duten jarrera horrek baldintzatu egongo da. Hori dela eta, kirol testuinguru batean garapen moral egoki bat gertatzeko, gizartean errotuta dauden ideiak gainditzeko gai izango diren arrazoiketa estrategiak pentsatu behar dira.

Adibidez, kirola tradizionalki, bere praktika egin ahal izateko arauen betetzean oinarritu da soilik, banakoen arteko errespetuari behar besteko garrantzia eman gabe. Gainera, ikerketa ezberdinen arabera, esku-hartze sistema egituratu bat ezarriaz gero, ikasleen garapen kognitibo maila hobetu egiten da eta hobekuntza hau ikasleak libreki jolasten uztean baino handiagoa da (Ramirez, 2004).

2.6.3. Errendimendu akademikoa:

Ikertzaile ezberdinek frogatu dutenez, jarduera fisikoaren eta errendimendu akademikoaren arteko erlazioa positiboa da. Hauen arabera, ikastetxeetan jarduera fisikoari denbora jakin bat eskainiaz gero, ikasleen errendimendu akademikoa hobetuko litzateke eta beste mota batzuetako onurak lortuko liriateke. Onura horien artean ondorengoak daude: garunaren funtzionamendu hobea, maila kognitiboan energia kontzentrazio handiagoa eta ikaskuntza prozesuen hobekuntza. Onura horiek, jarduera fisiko erregularra egitean, garunera doan odol fluxua igo, maila hormonalean aldaketak gertatu, nutrienteen asimilazioa hobetu eta garunaren aktibazioa handitzen delako gertatzen dira (Dwyer et al., 1983; Shepard 1997; Tremblay et al., 2000).

Cocke-ren (2002) arabera, jarduera fisiko erregularrak funtzionamendu kognitiboa hobetu eta garunean, neuronen mantenuaz arduratzen diren substantziak areagotu ditzake. Horrez gain, Linder-ek (1999) egindako ikerketa batean, jarduera fisiko gehien egiten zuten ikasleek errendimendu akademiko hobea zutela erakutsi zuen.

Hobekuntza horien erakusle dira Shepard-ek (1984) deskribatzen dituen ondorengo bi ikerketak. Lehenengo ikerketan, ikastetxean egunean 1-2 orduz jarduera fisikoa egiten zuten ikasleak eta jarduera fisikorik egiten ez zuten beste ikastetxe bateko ikasleak alderatzen dira. 9 urteren ondoren, ikastetxean jarduera fisikoa egiten zuten ikasleek emaitza hobekak eman zituzten osasunean, jarreran, diziplinan, norbere gogoan eta funtzionamendu akademikoan, jarduera fisikorik egiten ez zuten ikastetxeko ikasleek baino. Bigarren ikerketan berriz, Lehen Hezkuntzako ikastetxe bat hartu zuten, inguruko ikastetxeetako errendimendu akademikoarekin alderatuz %25 baxuago kokatzen zena. Ikastetxe honek, egoera hobetzeko nahian, arte alorreko plan bat (eguneroko dantza, musika eta antzerkia) indarrean jartzeko erabakia hartu zuen. 6 urteren ondoren, beste ikastetxeekiko %25 baxuago egotetik, %5 gainera egotera pasa ziren.

2.7. JOLASTOKIETAN EGIN DIREN PROIEKTU EZBERDINAK

Jolastokietan azken urteetan ezarritako proiektuak biltzeko asmoz, Martín eta Escaravajal (2019) ikertzaileek egindako ikerketan, 2010. urtetik 2018. urtera bitarte, jolastokiaren gaian publikatutako 153 artikulua aurkitu zituzten, horietatik azkenik, 10 artikulua aztertuz. Aztertutako artikuluetan oinarrituz, jolastokietan jarduera fisikoa sustatzeko gehien erabiltzen ziren ekintzak edo estrategiak ondorengoak zirela behatu zuten: kirol txapelketak antolatzea, kirol eremu berriak sortzea, jolastokiaren apainketa, jolas kooperatiboak egitea, kirol ekipamendu berria eskuratzea eta autoeraikitako materiala erabiltzea. Aukeratutako 10 artikuluekin, aldagai ezberdinak kontuan hartuz, ondorengo taula sortu zuten:

1.Taula. *Jolastokietan ezarritako proiektuak*

Autoreak	Mota	Etapak	Egindakoak	Helburuen ebaluazioa
Navarro (2012)	Esperientzia	Lehen Hezkuntza	- Joko ezberdinetarako eremuak sortzea, eta txapelketak antolatzea.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: ez.
Chin eta Ludwig (2013)	Ikerketa	Lehen Hezkuntza	- Jolas kooperatiboak egitea.	Jarduera fisikoa areagotu: bai. Parte hartze/motibazio igo: ez.
Pallasá eta Méndez-Gimenez (2016)	Esperientzia	Haur eta Lehen Hezkuntza	- Eremu berriak sortzea. - Jolastokiaren apainketa. - Autoeraikitako materialen sorkuntza.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: bai.
Castillo-Rodríguez et al. (2018)	Ikerketa	Lehen Hezkuntza	- Jarduera ezberdinak: soka saltoa, futbola, zelai errea, goma elastikoa, zaku lasterketak, saskibaloia (KAO jolasa).	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: bai.
Méndez-Giménez eta Pallasá Manteca (2018)	Ikerketa	Haur eta Lehen Hezkuntza	- Eremu berriak sortzea. - Autoeraikitako materiala sortzea. - Haur jolasen apainketa egitea.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: bai.
García eta Serrano (2010)	Esperientzia	Haur eta Lehen Hezkuntza	- Eremuaren hobekuntza eta jolas eremu berriak sortzea. - Kirol materiala eta material didaktiko berria eskuratzea. - Jolastokia jardueren arabera antolatzea.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: bai.
Lizcano, Martín eta García (2018)	Esperientzia	Haur eta Lehen Hezkuntza	- Material berriak erostea. - Jolastokiko eremuen banaketa ageriko mugak ezarri eta piktogramen ezarpena.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: bai.
Rodríguez eta Arjona (2012)	Proposamena	Lehen eta Bigarren Hezkuntza	- Liga baten garapena Lehen Hezkuntzan eta Bigarren Hezkuntzan, joko zein kirol ezberdinekin.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: ez.
Martínez de Ojeda (2015)	Ikerketa	Lehen Hezkuntza	- Jolastokian entrenamenduak egitea Gorputz Hezkuntza ikasgaiari lantzen ari diren kirolekin.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: bai.
Nogués (2010)	Esperientzia	Bigarren Hezkuntza eta Batxilergoa	- Kirol ezberdinen lehiaketak eta dantza emanaldiak egitea.	Jarduera fisikoa areagotu: ez. Parte hartze/motibazio igo: ez.

Iturria: Martín eta Escaravajal 2019 moldatua.

Martín eta Escaravajal (2019) ikertzaileek lortutako emaitzek erakusten dutenez, jolastoki aktiboen gaia jorratzen duten programa gehienak Haur zein Lehen Hezkuntzako etapan egin dira orain arte. Bigarren Hezkuntza zein Batxilergoan berriz, gutxiago. Hein batean datu positiboa da, kontuan hartzen bada behintzat, haurtzaroa dela bizi ohitura osasuntsuak barneratzeko unerik esanguratsuena (OMS, 2010). Hala eta guztiz ere, komenigarria litzateke Bigarren Hezkuntzan zein Batxilergoan mota horretako programak ezartzea. Izan ere, Lehen Hezkuntzako ikasleak aktiboagoak direla frogatu da eta Bigarren Hezkuntzara iristen joaten diren heinean, ikasleen jarduera fisiko maila jaisten dela ikusi da (Frago-Calvo et al., 2017; Serra, 2014).

Lizcano, Martín eta Garcia (2018) autoreek egindako lanean erreparatuaz gero, autismoa duten ikasleen inklusioa hobetzeko zuzendua dagoela ikusi daiteke. Lan horretan, gaur egun agertzen ari diren beste inklusio programa batzuetan bezalaxe, emaitza positiboak aurkitu dira behar bereziak dituzten ikasleen arteko interakzio sozialaren hobekuntzan. Horren adibide da, baita ere, “¿A que jugamos?” (Junco et al., 2018) izeneko proiektua. Lan horretan, jolas eta euskarri ezberdinen bidez, jolastokian bakardadea eta isolamendua sufritzen duten ikasleen egoera aldatu nahi da, modu progresibo batean ikaskideekin dituzten interakzio positiboak areagotuz. Horretarako, proiektua autismoa duen ikasle zehatz batean zentratzen da eta metodo inklusiboen bidez, ikaslearen gaitasun sozial eta komunikatiboak garatu eta areagotzea da helburua. Azkenean, autoreek emaitzak aztertu ondoren, ikaslearen gaitasun sozial zein komunikatiboak areagotu eta beste ikaskideekin dituen elkarreragin positiboak igo direla frogatzen da.

Castillo, Picazo eta Gil (2018) autoreek egindako lanean berriz, jolastokian proiektu zehatz baten ezarpenak duen eragina ikertu zuten. Ikerketa horren helburua jolastokian dinamizazio proiektu bat ezartzeak, elkarbizitzan, gatazken konponketan eta ikasleek jarduera fisiko zein kirolean duten parte hartzearen hobekuntzan duen ekarpena ikertzea izan zen. Horrez gain, proiektu horren estrategiak ikasleen motibazio eta interesetan duen eragina ezagutu nahi izan zen. Proiektuari esker, ikasleen interes eta motibazioak gora egin zuen, jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeak gora egin zuen eta ikasleen arteko gatazkak gutxitu egin ziren. Gainera, arrakasta mantentzeko gakoetako bat, modu progresibo batean hobekuntzak eta aldaketak gehitzea dela azpimarratzen dute egileek. Hein batean, txertatutako berrikuntzek erronka izaera hartzen dute eta errutina sentsazioa moztuz, ikasleen interesa piztuta mantentzea lortzen da modu horretan.

Martín eta Escaravajal (2019) autoreek ondorioztatzen dutenez, ikertutako programa gehienetan, ikasleen parte hartzea zein motibazioa neurtzeko erabilitako ebaluazio mota subjektiboa izan da, hau da, behaketa, informeak eta galdetegiak izan dira gehien erabili diren tresnak. Gainera, jolastokietan egindako jarduera fisiko programen ikerketek diotenez, ongi egituratuta dauden programek aukera gehiago dituzte ikasleen jarduera fisikoa zein kondizio fisikoa areagotu edo hobetzeko (Pumar, Navarro eta Basanta, 2015). Horren adibide da Chin eta Ludwig-ek (2013) egindako lana.

Chin eta Ludwig (2013) ikertzaileek egindako ikerketan, "Jolastokia hobetzeko programa" izeneko proiektuan parte hartu zuten ikastetxeen analisi bat egin zuten. "Jolastokia hobetzeko programa" honetan, ikastetxeko koordinatzaile batek adin bakoitzera egokitutako jolasak proposatzen zizkien ikasleei jolas-orduan, ikasleen jarduera fisiko maila areagotzeko helburuarekin. Ikertzaileek Lehen Hezkuntzako maila eskaintzen zuten New Yorkeko 25 ikastetxe aztertu eta ikastetxe ezberdinen arteko jarduera fisiko mailak konparatu zituzten. Emaitzetan adierazten dutenez, programan parte hartu zuten ikastetxeetako jarduera fisiko maila, programa horretan parterik hartu ez zuten ikastetxeekin alderatuz, %52 handiagoa zen. Ikertzaileek ondorioztatzen dutenez, interbentzio merke horrek, balio handia izan dezake haur obesitateari aurre egiteko eta beraz, ikastetxe gehiagotan ezarri beharko litzatekeela defendatzen dute.

3. PROIEKTUAREN PROPOSAMENA

“Jolastoki Aktiboak” izeneko proiektuaren bidez, ikastetxeetako jolastokietan, astean behin, 30 minutuko iraupena duen jolas-orduan, ekintza bat bideratzea proposatzen da. Astean behin egingo den ekintza honetan, jarduera fisikoa egitean oinarrituko diren jolas ezberdinak antolatuko dira. Ekintza hori egingo den egunari izen berezi bat jarriko zaio, modu horretan ikasleek egun hori errazago ezberdintzeaz gain, protagonismo edo garrantzia handiagoa hartuko duelako. Esate baterako, proiektu honetan, egun horri “Aktibatu Eguna” deitu zaio. Aktibatu Eguna astean behin egingo denez, hilabetean lau Aktibatu Egun izango dira. Hala eta guztiz ere, Aktibatu Egunak ongi funtzionatzen duela ikusiaz gero, aurrerago egun gehiagotan egitea planteatu daiteke. Betiere, egindako lehen saiakerari beharrezko denbora eskaini eta prozesua ondo doala ziurtatu ondoren.

3.1. HELBURUAK

3.1.1. Helburu orokorra:

Ikastetxeetako jolastokian Lehen Hezkuntza eta Bigarren Hezkuntzako ikasleen jarduera fisikoa sustatzeko proiektu bat diseinatzea.

3.1.2. Helburu espezifikoak:

Diseinatuko den proiektuaren helburu espezifikoak ondorengoak dira:

1. Asteroko ekintza baten bidez, ikastetxeko jolas-orduan jarduera fisikoa egiteko aukerak handiagotzea.
2. Ikasleen artean jarduera fisikoa egitean oinarritzen diren jarduerak areagotu eta ikasle ororen parte hartzeko aukera bermatuz, ikasle guztiek jarduera fisikoa egin dezaten ziurtatzea.
3. Jarrera inklusiboen sustapenaren bidez, ikasleen arteko harremana hobetu eta ikasle bakoitzaren ezaugarriekiko ulermen zein errespetuzko giro bat sortzea, bide batez eskola-jazarpena gertatzeko aukerak txikiagotuz.
4. Bazterketa soziala murrizten saiatuz, jolastokietan bakarrik geratzen diren banakoak gutxitu eta ikasleen parte hartzea zein jolaserako nahia handitzea.

3.2. PARTE-HARTZAILEAK

3.2.1. Populazioa:

Proiektu hau ikastetxeetan egiteko sortu da eta parte-hartzaileak Lehen Hezkuntza eta Bigarren Hezkuntzan dauden ikasleak izango dira. Nahiz eta, proiektuaren aplikazioa bi etapa horietan egiteko pentsatuta egon, etapa bakoitzak proiektuaren aplikazio ezberdina egitea gomendatzen da. Izan ere, etapa bakoitzeko ikasleen ezaugarriak ezberdinak izateaz aparte, orokorrean, etapa bakoitzak jolas-ordu ezberdina izaten du. Hala ere, ikastetxe bakoitzaren berezitasunak ezberdinak izan ohi direnez, erabaki hori ikastetxe bakoitzaren ezaugarrien arabera izango da.

Proiektua etapa bakoitzean ezarri ahal izateko, ezinbestekoa da ikastetxeak etapa horretan duen egiturari erreparatzea. Proiektu hau Lehen Hezkuntzako etapan ezarriaz gero adibidez, Lehen Hezkuntzan guztira 6 maila daudela eta maila bakoitzean ikasgela bat edo gehiago egon daitezkeela kontuan hartu beharko da. Kasu horretan, hiru ziklo ezberdinak daitezke: lehenengo zikloa (1. eta 2. mailako ikasleak), bigarren zikloa (3. eta 4. mailako ikasleak) eta hirugarren zikloa (5. eta 6. mailako ikasleak).

Hori horrela izanda, ziklo bakoitza bere aldetik aritzea gomendatzen da. Horrez gain, ziklo bakoitzaren barnean ikasgelak gehienez, binaka elkartuko dira. Adibidez, lehenengo zikloan, maila bakoitzeko ikasgela bakarra egongo balitz, lehenengo eta bigarren mailako ikasleek batera funtzionatuko lukete.

3.2.2. Lan taldeak:

Proiektu honetan zehar eta astero egingo den Aktibatu Egunerako, ikasgela bakoitzeko ikasleek talde txikietan funtzionatuko dute.

Ikasgela bakoitzean lan taldeak egingo dira. Lan talde hauek 4-6 pertsona ingurukoak izango dira eta taldekideak gela berekoak izatea gomendatzen da. Izan ere, gelakideen artean egoten da harreman handiena normalean. Lan talde hauek antolatzeke ardurak, ikasleen tutoreek izango dute eta talde horiek modu egokian egiteko, ikasleen nahi zein ezaugarrietan oinarrituko dira. Horretarako, ikasleen harremanak ezagutzeko fitxa (*ikus 1. eranskina*) betetzeko eskatuko die tutore bakoitzak bere ikasleei.

Ikasleek bete beharreko galdetegi hau pertsonala eta konfidentziala izatea ezinbestekoa izango da eta beraz, ikasleek bakarka bete beharko dute. Egiten diren galderak ikasle batzuentzat erantzuteko zailak izan daitezkeela ikusita, ikasleek etxean egiteko aukera luzatzea gomendatzen da. Horrez gain, helduagoak diren ikasleek

ordenagailuz etxean bete eta posta elektronikoz bitartez bidali diezaiokeite tutoreari. Garrantzitsua da, kasu honetan, galdetegia egiteko moduak errespetatzea. Izan ere, ikasle guztien nahi eta iritziak kontuan hartzen dituen baliabide baliotsu honek funtzionatu dezan, ikaslea eroso zein seguru sentitu dadin ziurtatzea behar beharrezkoa da.

Ikasleen lan taldeak sortuta daudenean, hilabete bakoitzean lan talde bakoitzak zein rol izango duen erabakiko dute tutoreek.

- Lan taldeen rola: asteen behin egingo den Aktibatu Egunean, lan talde bakoitzak rol ezberdin bat izango du. Rol hauek hilabete osoan zehar mantenduko dira eta hilabetez aldatzen denean, rola aldatuko dira. Bi rol egongo dira: prestatzaile rola eta parte-hartzaile rola.
 - ❖ Prestatzaile rola: Aktibatu Egunean bere txokoa prestatu, jolasa azaldu eta jolas horretan parte hartuko du. Prestatzaile rola duen taldeak, hilabetean egingo diren 4 Aktibatu Egunean, txoko berean egongo dira eta jolas bera antolatuko dute.
 - ❖ Parte-hartzaile rola: parte-hartzaile rola duen taldeak aste bakoitzeko Aktibatu Egunean, txoko bateko jolasean parte hartuko dute.

Nahiz eta, Aktibatu Egunean lan talde bakoitzak bere rola izan, prestatzaile rola duen lan taldeak jolasa azaldu ondoren, antolatutako jolasean beste taldearekin batera jolastuko du, hau da, bi lan taldeekin batera, jolas berean parte hartuko dute.

Bi lan talde hauek ikasgela ezberdinetakoak izan beharko dute, modu horretan ikasleen arteko harremanak sustatzea ahalbidetuko delarik. Adibidez, A ikasgelako lan talde bat B ikasgelako lan talde batekin arituko da jolastokiko txoko edo eremu bakoitzean.

Esan bezala, lan talde bakoitza 4-6 pertsona inguruz osatuta egongo da eta ikasgela bakoitzean gehienez 25 ikasle egon daitezkeela kontuan harturik, ikasgela bakoitzean guztira 4 lan talde eratuko dira. Beraz, bi ikasgelen artean guztira 8 lan talde arituko dira elkarrekin parte hartzen. Bi ikasgelen artean osatuko den 8 lan taldeko batura horri multzoa deituko zaio.

Multzo bakoitzaren antolakuntza errazte aldera, ikasgela bakoitzeko lan talde guztiek rol bera hartu dezakete hilero. Hau da, hilabete bakoitzean multzoa osatzen duten lan taldeen erdiak (A ikasgelako 4 lan talde) prestatzaile rola izango dute eta beste erdiek

(B ikasgelako 4 lan talde) berriz, parte-hartzaile rola. Modu horretan, lan talde guztien jolasak egitea bermatuko da.

3.3. EDUKIAK

3.3.1. Eduki nagusiak:

Jolastoki Aktiboak proiektuaren bidez, hauek dira landu nahi diren eduki garrantzitsuenak:

- Jarduera fisikoaren kontzeptua eta garrantzia arlo ezberdinetan: jarduera fisikoaren definizioa, pertsonengan dituen onurak, jarduera fisiko ezak ekarri ditzakeen kalteak, jarduera fisiko gomendioak, jarduera fisikoa egiteko moduak, ikaskideekin jarduera fisikoa egiteko ideiak.
- Ikasleen osasuna: bizi estilo osasuntsu bat mantentzeko ikasleentzako gomendioak eta norbere egunerokotasunean ohitura osasuntsuak hartzeak duen garrantzia.
- Ikasleen arteko inklusioa eta sozializazioa: ikaskide guztien ezaugarriekiko ulermena, bakardadean dauden ikaskideekiko laguntasuna, ikastetxeko aniztasunaren trataera, jarduera fisikoan parte hartzeko jarrerak.

3.3.2. Jolasak:

Proiektuan zehar landuko diren eduki nagusiak azaldu ondoren, Aktibatu Egunean protagonista izango diren jolasak sortzeko, jarraian azalduta dagoen prozesua jarraituko dute ikasleek eta jolas hauek izan beharreko ezaugarriak zehaztuko dira.

- Jolasak sortzeko prozesua: prozesu honekin hasteko, ikasle bakoitzari galdetegi bat pasako zaio (*ikus 2. eranskina*). Galdetegi horretan, zein jolas duen gustukoen, ze jolas ezagutzen dituen, zertara jolastea gustatuko litzaiokeen etab. galdetuko zaio, eta bertatik ikasleak jolasekiko duen pertzepzioa ezagutzeko aukera egongo da.

Hori egin ostean, lan taldeak eginda daudenean, ikasle bakoitzak bere taldekideei azalduko die aurreko fitxan idatzitakoa. Modu horretan, taldeko kide bakoitzaren ideiak entzun eta guztien ideiak kontuan hartzea bermatuko da. Taldeko batek, idazkari lanak eginez, taldean aipatutako jolas guztiak jasoko ditu orri batean.

Lan taldearen jolasa sortzen hasi aurretik, jolasak ezinbestean bete beharreko ezaugarriak zein diren azalduko ditu irakasleak:

- ❖ Aktibatu Eguna jolas-ordu batean egingo denez, jolasak 20-30 minutuko iraupena izan behar du.
 - ❖ Jarduera fisikoa egitean oinarritu behar da.
 - ❖ Jolasak irauten duen denboran ez da inor jolastu gabe utziko.
 - ❖ Ikasleen interes eta ezaugarrietatik sortuak izango dira.
- Horrez gain, ikasle “kromoen” funtzionamendua azalduko da. Ikasle guztien ezaugarri eta interesak kontuan hartzeko asmoz, ikasle bakoitzak, norbere buruaren inguruko informazio garrantzitsuena gordeko duen fitxa bat sortuko du. Fitxa honi “kromo” izenez deituko zaio (*ikus 3. eranskina*). Kromo hori sortu ahal izateko, lehenengo eta behin, ikasle bakoitzak bere barneko ideiak atera eta bere burua azalarazteko, ikasleen informazio fitxa (*ikus 4. Eranskina*) egingo du. Fitxa hori bete ondoren, errazagoa izango da kromoan jarri beharreko informazioa zehaztea.
- ❖ Funtzioa: lan talde bakoitzak bere jolasa sortu eta ikaskideen ezaugarrietara egokitzeko, parte hartuko duten gainontzeko ikasleen kromoak izango dituzte. Modu horretan, aste horretako Aktibatu Egunean parte hartuko duen taldeko kideen ezaugarrietara moldatzeko beharrezko egokitzapenak egin eta guztien parte hartzea bermatzen saiatzeko aukera izango dute.

Ikasleen kromoak eginda daudenean, lan talde bakoitzari hilabete horretako lehen Aktibatu Egunean izango duen talde parte-hartzailearen kromoak emango zaizkio. Modu horretan, sortuko duten jolasean, talde parte-hartzailearen ezaugarriak kontuan hartu, eta egokitzapenak egiteko aukera izango dute.

Prozesuarekin jarraituz, lan talde bakoitza Aktibatu Egunean egingo duten jolasaren zirriborroa egiten hasiko da. Taldekide guztiak zirriborro horrekin ados jartzen direnean, irakasleak taldeko jolasaren fitxa (*ikus 5. eranskina*) banatuko die. Fitxa hori beteta dagoenean, tutoreari entregatuko zaio. Ordenagailua erabiltzeko adinean dauden ikasleek jolasa ordenagailuz garbira pasa dezakete eta ondoren, tutoreari emailez bidali. Azkenik, tutoreak oniritzia emanaz gero,

jolasa egiteko materialak bildu eta ikasgelako txoko batean, lan talde bakoitzak bere jolasa egiteko beharrezkoa duen guztia gordeko du. Tutoreak ikasleei oniritzia eman eta taldeko jolasaren fitxa prest dagoenean, ikasleek aurrez Gorputz Hezkuntzako irakaslearekin hitzartutako egunean, jolasa Gorputz Hezkuntzako saio batean frogatu beharko dute derrigorrez. Gorputz Hezkuntzako irakasleak, Jarduera Fisikoa eta Kirolean aditua izanik, egin beharreko aldaketa zein proposamenak adostuko ditu lan talde bakoitzarekin eta jolasak izan beharreko ezaugarriak betetzen direla ziurtatuko du. Azken pauso hau derrigorrezkoa izango da eta beraz, ez da Aktibatu Egunean lan talde baten jolasa egingo, ikastetxeko Gorputz Hezkuntzako irakasleak onartu gabe.

3.4. PROZEDURA

3.4.1. Jolastokiaren antolakuntza eta funtzionamendua Aktibatu Egunean:

Jolastokia antolatzeko erabakia multzo (8 lan talde) kopuruaren eta jolastokiko eremuaren ezaugarrien araberakoa izango da. Hau da, ikastetxeak erabakiko du multzo guztiek, asteko jolas-ordu berdinean izango duten ekintza (Aktibatu Eguna) ala ez. Ikastetxeko ezaugarriek eta eremuak, ikasle multzo guztiek lasaitasunez bere jarduna egitea bermatu behar dute betiere.

Astean Aktibatu Egun bat egingo denez, hilabetean 4 Aktibatu Egun egongo dira. Prestatzaile rola duten lan taldeek, hilabete osoan zehar bere jolasa egin ahal izateko txoko bera izango dute. Beraz, aurrez ezarritako jolastokiko eremu zehatz batean 4 txoko egongo dira eta prestatzaile rola duten taldeak hilabete horretan zehar ez dira bere txokotik mugituko.

Hilabete horretan parte-hartzaile rola duten lan taldeek berriz, Aktibatu Egun bakoitzean txoko bat izango dute esleituta eta hortaz, hilabetea 4 txokoetatik pasatuta amaituko dute.

3.5. PROIEKTUAREN EZARPENA ETA IKASTETXEKO ARDURADUNAK

Ikastetxean “Jolastoki Aktiboak” proiektua ezartzeko ardura nagusia izango duen batzorde bat sortuko da. Batzordea osatzeko, komenigarria litzateke ikastetxeko komunitatea osatzen duten arlo ezberdinetako kideak egotea. Esaterako, zuzendaritza taldea, irakasleak (haien artean Gorputz Hezkuntzako irakaslea derrigorrez), hezitzaileak eta gurasoak. Ikuspegi ezberdinei esker, lan taldea indartuko litzatekeelako. Kide hauen artean, Gorputz Hezkuntzako irakasleak, Jarduera Fisikoan eta Kirolean aditua izanik, proiektuaren edukiak ondo betetzen direla eta jarduera fisikoa, kirola zein osasunari dagozkion gaiak modu zuzenean lantzen direla ziurtatuko du. Hortaz, irakasle horrek ezinbesteko papera, ardura eta garrantzia izango du proiektu honetan.

Batzorde honek bere ikastetxean proiektua martxan jartzeaz gain, honen jarraipena eta ebaluazioa egiteko ardura izango du. Horrez gain, proiektuaren muina ikasleenganaino iristeko modua zehaztu beharko du. Proiektu honen ikuspuntutik, “Jolastoki Aktiboak” proiektuaren ezarpena ikasgai baten bidez egin daiteke. Hau da, ikasleek ikasgai arruntetan lantzen dituzten proiektuetako bat “Jolastoki Aktiboak” proiektua izatea proposatzen da. Adibide bezala, etika ikasgaia jartzen da. Izan ere, ikasleek egunero erabiltzen duten eremu horretan, mota guztietako bizipenak gertatzen dira eta hortaz, etika ikasgaiko edukiekin lotura eginez, lanketa egiteko aukera ederra izan daiteke. Gainera, jarduera fisikoaren garrantzia eta onurak azpimarratuz, interesgarria litzateke ikasgai hori baliatzea ikasleen artean ohitura osasuntsuak indartzeko.

Hala ere, proiektuaren ezarpena Gorputz Hezkuntzako ikasgaiaren bidez ere egin daiteke. Azken batean, Gorputz Hezkuntzako irakaslea da jarduera fisikoaren gaien aditua eta berak izan beharko luke proiektu honen ezarpena egiteko ardura nagusia. Halaber, proiektu honen ikuspuntutik, ideia horrek alde txar bat izan dezake. Gorputz Hezkuntzako ikasgaiak gaur egun, ordu gutxiegi ditu jada astean zehar ikasleekin bere edukiak jorratzeko. Beraz, proiektuaren ezarpena bertatik egitea, aparteko lan karga izateaz gain, beste eduki batzuk landu ahal izateko denbora murrizte bat bihurtu daiteke.

3.6. PROIEKTUAREN JARRAIPENA ETA EBALUAZIOA

Proiektuaren jarraipena eta ebaluazioa egiteko ardura nagusia ikastetxeko batzorde arduradunak izango du eta ondorengo egin beharrak izango ditu:

- Ikastetxearen hasierako diagnostikoa: lehen diagnostikoa egiteko, adierazle bateria bat pasako da ikastetxean (ikus 6. eranskina). Adierazle bateria hau excel programaren bidez egiteko sortu da. Izan ere, datuak sartzeko plataforma egokiagoa izateaz gain, datuak automatikoki ateratzeko prestatua dago eta emaitzak modu grafikoan ikusteko aukera aproposa da. Hala eta guztiz ere, eranskinetan ikusi daitekeen bezala, word formatuan ere egin daiteke.
- Proiektua aplikatu ondorengo balorazioa: ikastetxearen hasierako diagnostikoa egiteko erabilitako adierazle bateria bera pasako da ikastetxean. Horrela, lehen diagnostikoa ateratako datuak, proiektua ezarri ondoren ateratako datuekin alderatuko dira eta adierazle bakoitzaren inguruan jasotako datuak konparatuz, beraien arteko erlazioak aztertuko dira.

Horrez gain, proiektuaren jarraipen egokia egin ahal izateko, proiektuan parte hartuko duten gainontzeko irakasleek ondorengo egin beharrak izango dituzte:

- Jolastokiko gertakarien erregistroa: astero, Aktibatu Egun bakoitza egin ondoren, bertan gertatutako kontakizuna egin beharko dute, egun horretan jolastokian egoteko ardura izan duten irakasleek. Kontakizun horretan gertakari positibo zein negatiboak azalduko dira. Horretarako, Aktibatu Eguneko gertakarien erregistroa (*ikus 7. eranskina*) beteko du jolastokian egon den irakasle orok. Ondoren, batzordeari fitxa eman eta batzordeak aste horretan gertakari nagusien laburpen bat egingo du.
- Ikasleen Aktibatu Eguneko ebaluazioa: ikasgela bakoitzeko tutoreek, Aktibatu Egun bakoitza amaitu ondoren, ikasleen Aktibatu Eguneko balorazio galdetegia (*ikus 8. eranskina*) banatuko die ikasleei eta modu horretan, ikasleen ikuspuntutik gertatutakoak gordeko dira. Aste bakoitzaren amaieran, tutore bakoitzak galdetegiak irakurri eta laburpen bat egingo du gertakizun adierazgarri eta garrantzitsuenak gordez.

Hilabete bakoitzaren amaieran, batzordea eta ikasgeletako tutoreak bilduko dira. Bertan, hilabete horretako 4 Aktibatu Egunetako balorazioa egingo da eta egun horietako gertakizun adierazgarri eta garrantzitsuenen inguruan hitz egingo da. Azkenik, hurrengo hilabetera begira, hartu beharreko erabakiak eta neurriak adostuko dira.

3.7. DENBORALIZAZIOA ETA SAIOAK

Proiektu honek 3 fase izango ditu:

1. Proiektuaren aurkezpena eta diagnostikoa.
2. Proiektuaren ezarpena.
3. Jarraipena eta ebaluazioa.

Proiektuaren faseak, fase bakoitzeko saioak eta jarduerak ikasturtean kokatu ahal izateko, ondorengo kronograma sortu da. Honako proiektua bost hilabetetan zehar aplikatzeko proposamen bat da. Hala ere, proiektuaren aplikazio hori ikastetxe bakoitzaren arabera izango da.

2. Taula. *Kronograma*

FASEAK, FASE BAKOITZEKO SAIOAK ETA JARDUERAK	URRIA				AZAROA				ABENDUA				URTARRILA				OTSAILA			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. FASEA – Proiektuaren aurkezpena eta diagnostikoa																				
1. saioa: ikastetxeko batzordea eratzea	■																			
2. saioa: irakasleentzako aurkezpena eta formakuntza		■																		
3. saioa: diagnostikoa martxan jarri eta egitea		■	■																	
4. saioa: ikasleen harremanak ezagutzea			■																	
5. saioa: tutoreak ikasgela bakoitzeko lan taldeak eratzea				■																
2. FASEA – Proiektuaren ezarpena																				
1. saioa: ikasleei proiektuaren eta landuko diren eduki nagusien aurkezpena egitea					■															
2. saioa: ikasle bakoitzaren jolasarekiko interesak ezagutzea					■															
3. saioa: ikasle bakoitzak bere kromoa sortzea						■														
4. saioa: lan taldeen eta jolasen ezaugarrien aurkezpena ikasleei						■														
5. saioa: kromo banaketa eta jolasak sortzea							■			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. saioa: jolaserako material prestaketa								■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. saioa: jolasaren lanketa G.H.ko irakaslearekin									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. saioa: Aktibatu Eguna										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3. FASEA – Jarraipena eta ebaluazioa																				
1. saioa: batzorde eta tutoreen hilabete amaierako bilera																			■	
2. saioa: proiektua aplikatu ondorengo balorazioa																			■	■
3. saioa: emaitzen analisisa eta erabakiak hartzea																			■	■
EBALUAZIOA ETA JARRAIPENA																				
Hasierako diagnostikoa: adierazle batera		■	■																	
Aktibatu Eguneko irakasleen balorazioa										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aktibatu Eguneko ikasleen balorazioa										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Proiektua aplikatu ondorengo balorazioa: adierazle batera																			■	■

Batzordeak egin beharrekoak ■

Ikasleek egin beharrekoak ■

Irakasleek egin beharrekoak ■

Guztiak egin beharrekoak ■

Jarraian, proiektuaren faseak eta fase bakoitzean egingo diren saioak azalduko dira zehaztasunez.

1. Lehenengo fasea: proiektuaren aurkezpena eta diagnostikoa.

3. Taula. 1.1. Saioa

1.1.		
HELBURUAK: - Proiektuaren ardura nagusia izango duen batzordea osatu. - Irakasleei egingo zaien aurkezpen bilera prestatu. - Familiei informazioa helarazteko modua prestatu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
<u>Ikastetxeko batzordea eratzea</u> : proiektua martxan jartzeko ardura nagusia duen batzordea elkartu eta batzordeko kideek ikastetxeko proiektuaren aplikazioa prestatuko dute. Horrez gain, familiei proiektuaren inguruko informazioa helarazteko modua adostuko da.	Jolastoki Aktiboak proiektuaren txostena.	60 min.
LEKUA: ikastetxeko zuzendaritza gela		

4. Taula. 1.2. Saioa

1.2.		
HELBURUAK: - Jolastoki Aktiboak proiektuaren nondik norakoak irakasle guztiei helarazi. - Proiektuaren helburuak argi utzi. - Ikastetxean proiektua ezartzearen garrantzia eta onurak azpimarratu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
<u>Irakasleentzako aurkezpena eta formakuntza</u> : ikastetxeko klaustro bileran, proiektuaren azalpena egingo du proiektuaren ardura nagusia izango duen batzordeak eta Jolastoki Aktiboak proiektuaren txostena banatuko zaio irakasle bakoitzari bere kontura irakurtzeko. Horrez gain, tutore bakoitzak bere ikasleekin izango duen egin beharra azalduko da eta proiektuan parte hartuko duten irakasleak zehaztuko dira.	Irudiak, proiektua azaltzeko baliabideak, PowerPoint aurkezpena, ordenagailua, Jolastoki Aktiboak proiektuaren txostena.	60 min.
LEKUA: ikastetxeko irakasleen bilera gela		

5. Taula. 1.3. Saioa

1.3.		
HELBURUAK: - Ikastetxeko jarduera fisiko maila zehaztu. - Ikasleen egoera soziala ezagutu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
<u>Diagnostikoa martxan jarri eta egitea</u> : ikastetxeko ikasleen egoera zein den jakiteko, diagnostiko fasea martxan jarriko da. Proiektuaren mamia ikasleekin ezartzen hasi aurretik, batzordeak adierazle bateria pasa beharko du ikastetxean. Modu horretan, proiektua aplikatu aurreko datuak jasoko dira.	Adierazle bateria (ikus eranskina) 6.	Lehenengo faseak irauten duen denbora
LEKUA: ikastetxea		

6. Taula. 1.4. Saioa

1.4.		
HELBURUAK: - Ikasleen egoera soziala ezagutu. - Tutoreari ikasleen inguruko informazioa helarazi.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Ikasleen harremanak ezagutzea: ikasle bakoitzak ikasleen harremanak ezagutzeko fitxa beteko du. Horri esker, tutoreak lan taldeak eratu ahal izateko informazio lagungarria izango du.	Ikasleen harremanak ezagutzeko fitxa (ikus 1. eranskina)	40 min.
LEKUA: ikasgela		

7. Taula. 1.5. Saioa

1.5.		
HELBURUAK: - Proiekturako lan taldeak sortu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Tutoreak ikasgela bakoitzeko lan taldeak egitea: ikasgela bakoitzeko tutoreak, ikasleak nola banatuko diren pentsatuko du, hau da, tutore bakoitzak bere ikasgelako ikasleen lan taldeak sortuko ditu.	Ikasleen datuen fitxak, ikasleen harremanak ezagutzeko fitxa beteak.	60 min.
LEKUA: ikasgela		

2. Bigarren fasea: proiektuaren ezarpena.

8. Taula. 2.1. Saioa

2.1.		
HELBURUAK: - Proiektuaren nondik norakoak eta ezarpenaren arrazoiak ikasleei helarazi. - Landuko diren edukiak azaldu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Ikasleei proiektuaren eta landuko diren eduki nagusien aurkezpena egitea: proiektuaren ezarpenari hasiera emateko, irakasleak Jolastoki Aktiboak proiektua zertan datzan azaltzeko aurkezpen bat egingo du. Horrez gain, proiektuarekin landu nahi diren edukiak azalduko dira (jarduera fisikoa, osasuna, inklusioa, sozializazioa etab.). Garrantzitsua izango da ikasleei ikastetxean proiektu hau ezartzearen arrazoiak eta ekarri ditzaken onurak argi uztea.	Ikasleentzako aurkezpena egiteko materiala (irudiak, PowerPoint)	50 min.
LEKUA: ikasgela		

9. Taula. 2.2. Saioa

2.2.		
HELBURUAK: - Jolas ezberdinen inguruan hausnartu. - Gelakideen jolasak ezagutu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Ikasle bakoitzaren jolasarekiko interesak ezagutzea: ikasle bakoitzari ikasleen jolaserako interesen fitxa betetzeko eskatuko zaio. Ondoren, irakasleak ikasle bakoitzari zein lan talde egokitu zaion adierazi eta ikasle bakoitza bere lan taldean eseriko da. Behin lan taldean eserita daudela, ikasle bakoitzak fitxan idatzitakoa azalduko die taldekideei. Bitartean, taldekide batek, idazkari papera eginez, atera diren ideiak paper batean apuntatuko ditu.	Ikasleen jolaserako interesen fitxa (<i>ikus 2.eranskina</i>)	50 min.
LEKUA: ikasgela		

10. Taula. 2.3. Saioa

2.3.		
HELBURUAK: - Ikasle bakoitzak bere burua hobeto ezagutu. - Ikasle bakoitzak bere kromoa sortu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Ikasle bakoitzak bere kromoa sortzea: ikasle bakoitzaren ezaugarriak modu labur batean adieraziko dituen kromoa egin ahal izateko, lehenengo eta behin, ikasle bakoitzak ikasleen informazio fitxa beteko du. Izan ere, informazio horrekin errazagoa izango da kromoan jarri beharrekoa erabakitzea. Azkenik, ikasle kromoak egiteko fitxa banatu eta ikasle bakoitzak bere kromoa sortuko du.	Ikasleen informazio fitxa (<i>4. eranskina</i>), ikasle kromoak (<i>3.eranskina</i>)	50 min.
LEKUA: ikasgela		

11. Taula. 2.4. Saioa

2.4.		
HELBURUAK: - Ikasleei lan taldeen funtzionamendua azaldu. - Aktibatu Eguneko jolasen ezaugarriak azaldu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Lan taldeen eta jolasen ezaugarrien aurkezpena ikasleei: saio honetan ikasleei lan taldeak zer diren, zein funtzio izango duten azalduko die irakasleak. Horrez gain, lan taldeek Aktibatu Egunean izan ditzaketen rolak (prestatzaile rola eta parte-hartzaile rola) eta egin beharrak azalduko dira. Horrez gain, Aktibatu Egunerako sortuko diren jolasek zein ezaugarri izan behar dituzten azalduko da. Azkenik, lan talde bakoitza Aktibatu Egunean egingo duen jolasaren zirriborroa prestatzen hasiko da.	Azalpena emateko materiala (eskemak, arbela, PowerPoint etab.).	50 min.
LEKUA: ikasgela		

12. Taula. 2.5. Saioa

2.5.		
HELBURUAK: - Aktibatu Eguneko jolasak sortu. - Jolasa parte-hartzaileetara egokitzen jakin. - Taldean lan egin.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Kromo banaketa eta jolasak sortzea: jolasa sortzeko prozesuan, lan talde bakoitzari Aktibatu Egunean izango duen talde parte-hartzailearen kromoak emango zaizkio. Modu horretan, sortutako jolasa parte-hartzaileetara egokitzeko aukera izango dute. Jolasaren zirriborroa amaituta dagoenean, taldeko jolasaren fitxa betetzen hasiko dira. Azkenik, lan talde bakoitzak jolasa amaituta duenean, ikasgelan dagoen irakasleari erakutsiko dio. Azkenik, zuzenketak egin eta irakaslearen oniritzia jasotzea besterik ez da geratuko.	Taldeko jolasaren fitxa (<i>ikus 5. eranskina</i>).	50 min.
LEKUA: ikasgela		

13. Taula. 2.6. Saioa

2.6.		
HELBURUAK: - Jolaserako beharrezko materiala prestatu. - Lan talde bakoitzari ikasgelan materiala uzteko leku bat esleitu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Jolaserako material prestaketa: Aktibatu Egunerako prestakuntzarekin hasiko dira lan taldeak. Saio honetan, lan talde bakoitzak bere jolasa egiteko beharrezko materiala bilduko du. Horretarako, lan talde bakoitzari ikasgelan bere materiala uzteko leku bat esleitu zaio eta bertan utziko du jolasa egiteko beharrezko ikusten duen materiala.	Lan talde bakoitzak bere jolaserako behar duen materiala.	40 min.
LEKUA: ikasgela		

14. Taula. 2.7. Saioa

2.7.		
HELBURUAK: - Jolasak proiektuaren eduki nagusiak eta izan beharreko ezaugarriak betetzen dituela ziurtatu. - Jolasa jolastokian egiteko moduan prestatu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Jolasaren lanketa Gorputz Hezkuntzako irakaslearekin: Gorputz Hezkuntzako irakasleak, Jarduera Fisikoa eta Kirolean aditua izanik, egin beharreko aldaketa zein proposamenak adostuko ditu lan talde bakoitzarekin eta jolasak izan beharreko ezaugarriak betetzen direla ziurtatuko du.	Lan talde bakoitzak bere jolaserako behar duen materiala, taldeko jolasaren fitxa.	120 min.
LEKUA: Gorputz Hezkuntzako aretoa, kiroldegia.		

15. Taula. 2.8. Saioa

2.8.		
HELBURUAK: - Lan talde bakoitzak egokitutako rola bete. - Ikasle guztien parte hartzea ziurtatu. - Jolasen jardun egokia ziurtatu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
<u>Aktibatu Eguna</u> : egun honetan, prestatzaile rola duten lan taldeak 10-15 minutu lehenago aterako dira jolastokira. Horrela, jolas garaia iristen denerako lan talde bakoitza bere txokoan prest egotea ziurtatuko da. Egunaren funtzionamendu egokia ziurtatzeko, batzordeak aurrez jolastokian zein irakasle egongo diren zehaztu beharko du. Jolastokian egongo diren irakasle hauek, txoko ezberdinetan egongo dira eta jolasaren jardun egokia bermatu beharko dute. Horrez gain, ikasleekin jolasean parte hartuko dute beharrezkoa den momentuetan.	Lan talde bakoitzak bere jolaserako behar duen materiala.	30 min. (jolas-ordu denbora)
LEKUA: jolastokia		

3. Hirugarren fasea: jarraipena eta ebaluazioa.

16. Taula. 3.1. Saioa

3.1.		
HELBURUAK: - Aktibatu Egunen ebaluazioa eta analisisia egin. - Hurrengo hilabeterako erabakiak eta neurriak hartu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
<u>Batzorde eta tutoreen hilabete amaierako bilera</u> : bilera honetan, proiektuaren ardura nagusia duen batzordea eta ikasgeletako tutoreak elkartuko dira. Bertan, hilabete horretako 4 Aktibatu Egunetako balorazioa egingo da eta egun horietako gertakizun adierazgarri eta garrantzitsuenen inguruan hitz egingo da. Azkenik, hurrengo hilabetera begira, hartu beharreko erabakiak eta neurriak adostuko dira.	Irakasleek bete beharreko Aktibatu Eguneko gertakarien erregistroa (<i>ikus 7. eranskina</i>), ikasleen Aktibatu Eguneko balorazio galdetegia (<i>ikus 8.eranskina</i>)	60 min.
LEKUA: irakasleen bilera gela		

17. Taula. 3.2. Saioa

3.2.		
HELBURUAK: - Ikastetxearen uneko egoera neurtu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
<u>Proiektua aplikatu ondorengo balorazioa</u> : proiektua aplikatu ondoren, ikastetxearen egoera zein den jakiteko, ikastetxearen hasierako diagnostikoa egiteko erabilitako adierazle bateria bera pasako da ikastetxean.	Adierazle bateria (<i>ikus 6. eranskina</i>)	Hirugarren fasean zehar
LEKUA: ikastetxea		

18. Taula. 3.3. Saioa

3.3.		
HELBURUAK: - Emaizten analisia egin. - Etorkizunera begira erabakiak hartu.		
JARDUERA	MATERIALAK	DENBORA
Emaizten analisia eta erabakiak hartzea: lehen diagnostikoan ateratako datuak, proiektua ezarri ondoren ateratako datuekin alderatuko dira eta adierazle bakoitzaren inguruan jasotako datuak konparatuz, beraien arteko erlazioak aztertuko dira. Horren arabera, etorkizunera begira hartu beharreko erabakiak adostuko ditu proiektuaren ardura nagusia duen batzordeak.	Hasierako adierazle bateria, proiektua aplikatu ondoren betetako adierazle bateria, emaitzen grafikoak excelen.	60 min.
LEKUA: ikastetxeko zuzendaritza gela		

4. ONDORIOAK

Jolastoki Aktiboak, ikastetxean jarduera fisikoa sustatzeko proiektuaren diseinua, azaldu ondoren, lan honen egile modura zenbait ondorio nabarmendu nahiko nituzke.

Sortutako proiektu hau edozein ikastetxetan ezartzeko prestatuta dagoen arren, ezinbestekoa izango da ikastetxe bakoitzak bere ezaugarrietara moldatzeko duen gaitasuna. Izan ere, tokian tokiko errealitate eta nolakotasunak bakarrak izanik, proiektuaren egokitzapen propio bat egitea oinarritzko zerbait izango da, ikastetxe horretako beharrei ahalik eta ondoen erantzuteko. Hori dela eta, ikastetxeko langileen inplikazio eta jarrera behar beharrezkoa izango da lanaren ezarpena egin nahi den lehen unetik.

Hezkuntza arloan proiektu bat ezarri nahi denean, ezin ahaztu daiteke irakasleek eredu izan behar dutela. Ikasleen egunerokotasunean ohitura berri bat ezarri eta emaitza jakin batzuk lortu nahi direnean, askotan jarrera eta egin behar batzuk eskatzen zaizkie ikasleei. Baina, ikasleei eskaera horiek egin aurretik, jarrera horien jagole izan behar diren lehen pertsonak irakasleak izatea funtsezkoa da. Modu horretan soilik izango baita proiektua sinesgarri eta ikasleen motibaziorako arrazoi bat.

Kasu honetan, jarduera fisikoaren sustapen egoki bat lortu ahal izateko, ikastetxean proiektua ezartzeko ardura nagusia duten langileak izango dira jarrera egokia izan behar duten lehenengoak, haiek transmititutakoa izango baita ikasleetara iritsiko den azken mezua. Beraz, haiek izango dira, ikasleek proiektuarekiko atxikimendu maila bat edo beste hartzearen lehen arduradunak.

Horrez gain, ikastetxea osatzen duen ikasle ororen parte hartzea ziurtatzea ezinbestekoa izango da. Lan honetan zehar azaldu den modura, ez da inoiz gizarte aktibo bat lortuko, ez bada jarrera aktibo hori izateko aukera pertsona guztietara iristen. Hori dela eta, ikastetxeek gizartearen oraina eta etorkizuna haien hormen barnean izanda, helburu hori lortzeko erantzukizuna dute hein batean.

Ikastetxe bateko ikasleak asko dira, baina asko izan arren, guztiek merezi dute haien osasunaz arduratzen ikasteko aukera bat. Proiektu honetan, ikasle guztiei jarduera fisikoa egiteko aukera eman nahi zaie eta beraz, ikasleen ezaugarriak ez dira inondik inora jarduera fisikorik egin gabe geratzeko arrazoi bat izango.

Horretarako, gakoetako bat ikastetxearen ardatza diren ikasleak ezagutzea izango da. Ikasle guztiak entzun eta haien behar eta interesak zein diren jakin denean, behar horietatik abiatuz emango dira proiektuaren hurrengo pausoak. Horrela, irakasleek

ikasleen eskakizunei erantzuteko aukera gehiago izango dituzte eta emaitza positiboak lortzeko aukerak biderkatu egingo dira.

Hori lortu ahal izateko, proiektuaren ezarpenaren jarraipen on bat egitea ezinbestekoa izango da, horrek ematen duen informazio baliotsuaz baliatuz aurrera egin ahal izateko.

Hala ere, pentsatu daiteke, proiektu honek neurri batean irakasleentzat lan gehiegi suposatu dezakeela. Hau da, irakasleek jada, egunerokotasunean duten ohiko lan kargari egin behar berriak gehitzeak, haien lana zaildu dezakeela. Baina errealitatean, proiektu honen ezarpenak ikasleengan izan ditzaken onurak aztertuta, etorkizunean irakasleen eguneroko lan kargan abantailak sortu daitezkeela pentsatu daiteke. Ikasleen arteko harremana hobetzea lortuko balitz esaterako, irakasleen ohiko jarduna zailtzen duten gatazkak gutxitu eta irakasleen eguneroko bete beharrak erraztu edo arinduko lirateke.

Proiektuaren iraupenari dagokionez, ikastetxea proiektuaren onurak nabaritzen hasten den heinean, ikastetxeak berak erabaki beharko du proiektuari denboran zehar eman nahi dion tamaina. Lan honetan azken batean, proiektua ikastetxeetan ezartzeko diseinu bat proposatzen da, baina esan bezala, ikastetxe bakoitzak bere nahi eta beharretara egokitu beharko du orri hauetan zehar idatzitakoa. Hala eta guztiz ere, proiektuari behar beste denbora ematea ezinbestekoa izango da, emaitzak mantendu eta ikasleek ohitura berriak hartzea lortu nahi bada.

Azkenik, proiektu honek duen izaera azpimarratu nahiko nuke. Gure herrietan dauden ikastetxeetako jolastokiak bizi garen gizartearen ispilu garbia dira. Beraz, gure eskuetan dago, gure herrietako kaleetan biziko diren horien ohiturak modu onean bideratu eta errealitateari aurre egiteko prestatzen laguntzea. Egin behar horretan jarduera fisikoak badu zer esana, eta proiektu honen oinarrietako bat da ezagutza horiek pertsona guztiei helaraztea. Jarduera fisikoak ez du inoiz hezkuntzan merezi duen pisua izan, baina pertsonen bizitzan duen ezinbestekotasuna eta balioa aitortuz, merezi duen lekuan ezartzeko garaia da.

5. BIBLIOGRAFIA

Blumenthal, J., Babyak, M., Moore, K., Craighead, W., Herman, S. eta Khatri, P. (1999). *Effects of exercise training on older patients with major depression*. Archives of Internal Medicine, 159, 19, 2349-56.

Bona, C. (2016). *Las escuelas que cambian el mundo*. Barcelona, España. Plaza & Janés.

Bredemeier, B. (1994). *Children's moral reasoning and their assertive, aggressive, and submissive tendencies in sport and daily life*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 1-14.

Carratala, V. eta Carratala, E. (1999). *El judo en edades tempranas. Una propuesta de competición*. Ponencia en el I Congreso sobre la actividad física y el deporte en la universidad. Universidad de Valencia. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Castillo-Rodríguez, G., Picazo, C. C., eta Gil-Madrona, P. (2018). *Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas*. Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal), 22(2), 1-22.

Chin, J. J., eta Ludwig, D. (2013). *Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas*. Revista Panamericana de Salud Pública, 34, 367-374.

Cocke, A. (2002). *Brain May Also Pump up from Workout*. Berreskuratua: <http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>

Comin, D. (2014). *Transformando la educación especial en educación inclusiva*. Autismo diario, 140.

Devís Devís, J., eta Peiró Velert, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física*. Revista de psicología del deporte, 2(2), 0071-86.

Duda, J. L. (1987). *Toward a developmental theory of children's motivation in sport*. Journal of Sport and exercise Psychology, 9(2), 130-145.

Dunn, A., Trivedi, M. eta O'Neal, H. (2001). *Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 587-97.

Dwyer, T., Coonan, W., Leitch, D., Hetzel, B. eta Baghurst, R. (1983). *An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia*. *International Journal of Epidemiologists*, 12, 308-313.

Frago-Calvo, J. M., Murillo, B., García-González, L., Aibar, A. eta Zaragoza, J. (2017). *Physical Activity Levels during unstructured recess in spanish primary and secondary schools*. *European Journal of Human Movement*, (38), 40-52.

García, M., eta Serrano, J. M. (2010). *La optimización del patio de recreo para favorecer la práctica de actividades físico-deportiva mediante un proyecto de convivencia*. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 32-42.

Gruber, J. (1986). *Physical activity and self-esteem development in children: A meta- analysis*. *American Academy of Physical Education Papers*, 19, 30-48.

Guinhouya, C. B., Hubert, H., Soubrier, S., Vilhelm, C., Lemdani, M., eta Durocher, A. (2006). *Moderate-to-vigorous physical activity among children: discrepancies in accelerometry-based cut-off points*. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 14(5), 774-777.

Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.

Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M., eta Terreros, JL. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Junco, C. G., Lagar, G., La Inmaculada, C., eta Entramados, C. P. (2018). *¿A qué jugamos?: inclusión del alumnado con TEA en el tiempo de recreo en centros escolares*. Psylicom.

Laforge, R., Rossi, J., Prochaska, J., Velicer, W., Levesque, D. eta McHorney, C. (1999). *Stage of regular exercise and health related quality of life*. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.

Lagar, G. (2015). *Patios y Parques Dinámicos*. España: Trabe.

Linder, K. (1999). *Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth*. *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-144.

Lizcano, L., Martín, D., eta García, C. (2018). *La organización del recreo en alumnado con TEA: Un proyecto de patios activos*. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (62), 58-64.

Long, B. eta Stavel, R. (1995). *Effects of exercise training on anxiety: A meta-analysis*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 167-189.

Martín-Acosta, F., eta Escaravajal Rodríguez, J. C. (2019). *Análisis bibliográfico sobre los programas de recreos activos*.

Martínez de Ojeda, D. (2015). *Participación del alumnado en la actividad física en el tiempo de recreo en función de la metodología empleada en la clase de Educación Física*. *Revista Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, (22), 15-27.

Martínez, J., Aznar, S. eta Contreras, O. (2015). *El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432.

Massengale, J. (1979). *The Americanization of School Sports: Historical and Social Consequences*. *The Physical Educator*, 36, 2, 59-69.

Méndez-Giménez, A., eta Pallasá-Manteca, M. (2018). *Disfrute y motivación en un programa de recreos activos*. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (134), 55-68.

Monjas, M. (2000). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y adolescentes*. Madrid: cepe.

Montero, L. D. A. (2017). *Proyecto Patios Divertidos: Programa de inclusión escolar para el alumnado con dificultades de interacción social en los recreos*. *Educación en Contexto*, 3, 181-210.

Mutrie, N. eta Parfitt, G. (1998). *Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people*. London: Health Education Authority.

Navarro, A. (2012). *Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar*. *Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa*, (5), 42-45.

Nicholls, J. G. (1984). *Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*. *Psychological review*, 91(3), 328.

Nogués, R. (2010). *Utilización de la "hora del recreo" en los centros escolares para la práctica de actividades físico-deportivas*. *Revista Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, (12), 47-55.

OMS; Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones globales sobre actividad física para la salud*. Berna (Suiza).

OMS. (2017). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. Berreskuratua: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>

Pallasá, M., eta Méndez-Giménez, A. (2016). *Cómo incentivar la actividad física en los recreos: una experiencia con material autoconstruido*. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 52, 34-39.

Paluska, S. eta Schwenk, T. (2000). *Physical activity and mental health: current concepts*. *Sports Medicine*, 29, 3, 167-80.

Pate, R. R., eta Blair, S. N. (1978). *Exercise and the prevention of atherosclerosis: Pediatric implications*. Grune & Stratton New York.

Pate, R., eta O'Neill, J. (2008). *Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools*. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 23 (1), 44-49.

Pumar, B., Navarro, R., eta Basanta, S. (2015). *Efectos de un programa de actividad física en escolares*. *Educación Física y Ciencia*, 17(2).

Ramírez, W., Vinaccia, S., eta Gustavo, R. S. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

Ridgers, N. D., Stratton, G., eta Fairclough, S. J. (2006). *Physical activity levels of children during school playtime*. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(4), 359-371.

Ridgers, N., Stratton, G., Fairclough, S. J., eta Twisk, J. (2007). *Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study*. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 21(4), 19.

Ridgers, N. D., Tóth, M., eta Uvacsek, M. (2009). *Physical activity levels of Hungarian children during school recess*. Preventive Medicine, 49(5), 410-412.

Rodríguez, A. G., eta Arjona, J. (2012). *Los recreos activos en Educación Física*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 17(170), 1-17.

Sallis, J. F., eta Patrick, K. (1994). *Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement*. Pediatric Exercise Science, 6(4), 302-314.

Sallis, J. F. (1995). *A behavioural perspective on children's physical activity*. L. W.Y. Cheung, and J. B. Richmond (Eds.), Child health, nutrition, and physical activity. Champaign, Il: Human Kinetics.

Serra, J. R. (2014). *Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca*. Archivos de Medicina del Deporte, 31(4), 257-262.

Shephard, R. J. (1984). *Physical activity and "wellness" of the child*. Advances in pediatric sport sciences, 1, 1-22.

Shephard, R., Volle, M., Lavallee, H., La Barre, R., Jequier, J. eta Rajie, M. (1984). *Required physical activity and academic grades: A controlled study*. In J. Hmarinen and I. Valimaki (Eds.), Children and Sport. Berlin: Springer.

Shephard, R. (1997). *Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children*. Pediatric Exercise Science, 13, 225-238.

Simons-Morton, B. G., O'hara, N. M., Simons-Morton, D. G., eta Parcel, G. S. (1987). *Children and fitness: A public health perspective*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 58(4), 295-303.

Sonstroem, R. (1984). *Exercise and self-esteem exercise*. Sport Science Review, 12, 123-155.

Sonstroem, R. (1997). *Physical activity and self-esteem*. In W.P. Morgan (Ed.), Physical activity and mental health. Washington, DC: Hemisphere.

Tinning, R. (1993). *Physical education and the Sciences of Physical Activity and Sports: symbiotic or adversial knowledge fields?* Conferencia invitada al Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.

Tremblay, M., Inman, J. eta Willms, J. (2000). *The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children*. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.

Tudor-Locke, C., Johnson, W. D., eta Katzmarzyk, P. T. (2010). *Accelerometer-Determined Steps per Day in US Children and Youth*. *Medicine & Science in Sports & Exercise: Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 42(12), 2244-2250.

Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., ... Blair, S. N. (2011). *How many steps/day are enough? For children and adolescents*. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 78.

Uruñuela, P. M. (2016). *Trabajar la Convivencia en centros educativos*. Madrid, España. Narcea Ediciones.

Vicente, Á. N. (2012). *Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar*. *Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa* (No. 5, pp. 42-45). Forum Europeo de Administraciones de Educación-Aragón.

Weiss, M. eta Knoppers, A. (1982). *The influence of socializing on female collegiate volleyball players*. *Journal of Sport Psychology*, 4, 267-279.

6. ERANSKINAK

1. Ikasleen harremanak ezagutzeko fitxa
2. Ikasleen jolaserako interesen fitxa
3. Ikasle kromoak
4. Ikasleen informazio fitxa
5. Taldeko jolasaren fitxa
6. Adierazle bateria
7. Irakasleek bete beharreko Aktibatu Eguneko gertakarien erregistroa
8. Ikasleen Aktibatu Eguneko balorazio galdetegia

1. ERANSKINA: IKASLEEN HARREMANAK EZAGUTZEKO FITXA.

HARREMANAK EZAGUTZEKO FITXA
Izen-abizenak: Ikasgela: Data:
Zein da edo dira zure lagunik onenak?
Zeinekin egoten zara jolastokian normalean?
Zeinekin gustatuko litzaizuke jolastokian egotea?
Taldeko lan batean zeinekin gustatuko litzaizuke jartzea?

2. ERANSKINA: IKASLEEN JOLASERAKO INTERESEN FITXA.

JOLASA ETA NI
Izen-abizenak: Ikasgela: Data:
Aipatu itzazu gustukoen dituzun 3 jolas eta 3 kirol:
Zein da zure jolas edo kirol gustukoena? Bat edo bi aukeratu.
Lagunekin zaudenean zertan jolasten duzu?
Bakarrik zaudenean zertan jolasten duzu?
Ikastetxeko jolastokian egiteko jolas bat aukeratu beharko bazenu, zein aukeratuko zenuke?

3. ERANSKINA: IKASLE KROMOAK.

IKASLE KROMOA




Ikaslearen argazkia

Izen abizenak:

AURREKO ALDEA

Datuak:

ATZEKO ALDEA

4. ERANSKINA: IKASLEEN INFORMAZIO FITXA.

NOLAKOA NAIZ NI?
Izen-abizenak: Ikasgela: Data:
Imajinatu pertsona batek ezin zaituela ikusi. Deskribatu ezazu zure burua, pertsona horrek bere buruan ikusi zaitzan.
Zure bizitzan zer egitea gustuko duzun gehien? Aipatu itzazu 3 gauza.
Zer da zure buruaz gehien gustatzen zaizuna?
Zer da zure buruaz gutxien gustatzen zaizuna?
Erantzun itzazu ondorengoak: - Pelikula bat: - Janari bat: - Animalia bat: - Kantu bat: - Leku bat:
Bestelakorik?

5. ERANSKINA: TALDEKO JOLASAREN FITXA.

TALDEKO JOLASAREN PLANTILA	
Lan taldearen partaideen izenak:	
Ikasgela:	
Data:	
Jolasaren azalpena:	Marraskia edo eskema:
	Materiala:
Araua:	
Parte-hartzaileen izenak:	
Parte-hartzaileak kontuan hartuta egingo diren egokitzapenak:	

6. ERANSKINA: ADIERAZLE BATERIA.

HASIERAKO DIAGNOSTIKOA:

DATU OROKORRAK	ZENBATEKOA
Ikasle kopurua guztira	

JOLASTOKIKO JARDUERA FISIKOA	ZENBATEKOA	EHUNEKOA
Jolastokian eserita egoten diren ikasleen %		
Jolastokian jarduera sedentarioak egiten dituzten ikasleen %		
Jolastokian jarduera fisikoren bat egiten duten ikasleen %		
Jolastokian zehar lasterka aritzen diren ikasleen %		
Jolastokian zehar jolasen batean aritzen diren ikasleen %		
Jolastokian zehar oinez aritzen diren ikasleen %		
Jolastokian zehar osasunerako kaltegarriak diren jarduerak egiten aritzen diren ikasleen %		

IKASLEEN ARTEKO HARREMANAK	ZENBATEKOA	EHUNEKOA
Jolastokian bakarrik geratzen diren ikasleen %		
Jolastokian borrokan aritu diren ikasleen %		
Jolastokian jazarpen egoeran egoten diren ikasleen %		
Jolastokian beste ikasleekiko jarrera desegokia duten ikasleen %		
Jolasaren ezaugarriak direla eta, jolastu gabe geratzen diren ikasleen %		
Beste ikasle batzuek debekatzen dietelako jolastu gabe geratzen diren ikasleen %		

AMAIERAKO BALORAZIOA:

DATU OROKORRAK	ZENBATEKOA
Ikasle kopurua guztira	

JOLASTOKIKO JARDUERA FISIKOA	ZENBATEKOA	EHUNEKOA
Jolastokian eserita egoten diren ikasleen %		
Jolastokian jarduera sedentarioak egiten dituzten ikasleen %		
Jolastokian jarduera fisikoren bat egiten duten ikasleen %		
Jolastokian zehar lasterka aritzen diren ikasleen %		
Jolastokian zehar jolasen batean aritzen diren ikasleen %		
Jolastokian zehar oinez aritzen diren ikasleen %		
Jolastokian zehar osasunerako kaltegarriak diren jarduerak egiten aritzen diren ikasleen %		

IKASLEEN ARTEKO HARREMANAK	ZENBATEKOA	EHUNEKOA
Jolastokian bakarrik geratzen diren ikasleen %		
Jolastokian borrokan aritu diren ikasleen %		
Jolastokian jazarpen egoeran egoten diren ikasleen %		
Jolastokian beste ikasleekiko jarrera desegokia duten ikasleen %		
Jolasaren ezaugarriak direla eta, jolastu gabe geratzen diren ikasleen %		
Beste ikasle batzuek debekatzen dietelako jolastu gabe geratzen diren ikasleen %		

7. ERANSKINA: IRAKASLEEK BETE BEHARREKO AKTIBATU EGUNEKO GERTAKARIEN ERREGISTROA.

AKTIBATU EGUNEKO GERTAKARIEN ERREGISTROA
Irakaslea: Data:
Ikasleen izenak: Gertatutakoaren azalpena:
Ikasleen izenak: Gertatutakoaren azalpena:
Ikasleen izenak: Gertatutakoaren azalpena:
Bestelakoak:

8. ERANSKINA: IKASLEEN AKTIBATU EGUNEKO BALORAZIO GALDETEGIA.

AKTIBATU EGUNEKO BALORAZIOA
Izen-abizenak:
Ikasgela:
Data:
Zein jolasetan aritu zara?
Beste ikasleekin zer moduz moldatu zara?
Arazorik edo kontatu beharko zenukeen zerbait gertatu da? hala bada, azaldu.
Zer da Aktibatu Egun honetan gehien gustatu zaizuna? eta gutxien?
Hobetzeko zerbait badago, zer hobetuko zenuke?
Zein puntuazio emango zenioke gaurko Aktibatu Egunari? borobildu erantzuna. 1- oso txarra 2- txarra 3- ez txarra eta ez ona 4- ona 5- oso ona