

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2021-2022

**NATUR INGURUNEKO JARDUEREN SUSTAPENA
BIGARREN HEZKUNTZAN.
PROPOSAMEN PRAKTIKO BAT**

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Iker Mujika Oruesagasti

ZUZENDARIA: Luis Mari Zulaika

AURKIBIDEA

| | |
|---|----|
| SARRERA | 4 |
| NATUR INGURUNeko JARDUERA FISIKOAK | 6 |
| DEFINIZIOA | 6 |
| BILAKAERA HISTORIKOA..... | 6 |
| NATUR INGURUNEAREN EZAUGARRIAK..... | 7 |
| SAILKAPENA..... | 7 |
| NIJFak ETA HAUEN EZARPENA HEZKUNTZA ARLOAN | 9 |
| HEZIBERRI 2020. KONPETENTZIA MOTORRAK..... | 10 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 1.MAILAKO EDUKIAK | 11 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 2.MAILAKO EDUKIAK | 12 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 3.MAILAKO EDUKIAK | 13 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 4.MAILAKO EDUKIAK | 13 |
| HEZIBERRI 2020. EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA LORPEN-ADIERAZLEAK..... | 14 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 1.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK..... | 14 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 2.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK..... | 15 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 3.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK..... | 15 |
| DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 4.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK..... | 16 |
| NIJFek HEZKUNTZAN ERAGITEN DITUZTEN ONURAK..... | 17 |
| IKASLEENGAN ERAGINDAKO ONURA ZUZENAK | 19 |
| ONURA FISIKOAK | 19 |
| PSIKOLOGIKOAK | 19 |
| SOZIALAK..... | 20 |
| ERAGOZPENAK | 20 |
| IKASTETXEAREKIN LOTUTAKO FAKTOREAK | 21 |
| IRAKASLEEKIN LOTUTAKO FAKTOREAK | 21 |

| | |
|---|----|
| IKASLEEKIN LOTUTAKO FAKTOREAK | 22 |
| UNITATE DIDAKTIKO BATEN PROPOSAMENA | 22 |
| TESTUINGURUA | 23 |
| KONTUAN IZAN BEHARREKO PLANIFIKAZIOA | 24 |
| EZARRITAKO HELBURU NAGUSI ETA ESPEZIFIKOAK..... | 26 |
| ERABILITAKO METODOLOGIA ESPERIENTZIALA..... | 27 |
| SAIOEN PLANTEAMENDUA | 28 |
| ONDORIOAK..... | 33 |
| ERREFERENTZIAK..... | 34 |

SARRERA

Azkenaldian gure gizartean geroz eta garrantzi handiagoa hartzen ari du naturak. Aurrera eramango den lan honen bidez, gorputz hezkuntzaren arloa inguratzen duten hainbat pentsamendu eta mugimendu aztertu nahi dira. Natur ingurunekeo jarduera fisikoek (NIJF) duten garrantzia nabarmenduz, hauen jatorria, iturri eta azken korranteak aztertuz bigarren hezkuntzako ikasleengan sortutako erantzunak aztertu nahiko dira. Lan hau aurrera eramateko autore desberdinek aurretik burututako ikerlanen errebisio bibliografikoa egingo da, jorratutako gaiari buruz gaur egun izan dezakegun informazio baliagarriena eskuratuz.

Lana bi atal nagusitan sailkatuta egongo da. Lehenengoa, hausnarketa teorikoan eta informazio bilketan oinarrituko da. Bertan, arlo hau barnetik ezagutzea bilatuko da gai honen inguruan ditugun ideia, definizio eta sailkapenak mahai gainean jarritz. Bigarren atala bestalde, desberdina izango da. Atal praktikoa izango denez, proposamen desberdinak azaleratuko dira beste batzuekin alderaketak eginez. Hainbat azpi atalek osatuko dute zati hau. Bilatutako helburuak eta aurrera eraman den metodologiaren azalpena egingo da. Amaieran, unitate didaktikoaren proposamena azaleratuko da.

“Gizarteak begirada natur inguruneen gainean jarri du, aldaketarik jasan gabeko eta benetako eremuetan, garai batean gizakiak integratzeko egiten ohi zuen bezala” (Granero et al., 2010, 2 or.)

Azken urteetan eragindako joera desberdinek natur ingurunea beste ikuspegi batetik ulertzea eragin du, honek izan ditzakeen aldaketa eta emaitzekin. Joera honen adibiderik hoberena gaur egungo gazteengan aztertu dezakegu, teknologia berriek bultzatuta natur ingurunea alde batera uzteko izan duten erraztasuna eta honek izan ohi duen emaitza. Zer nolako gizartea ari gara sortzen? Heziketa egokia jasotzen ari dira bigarren hezkuntzako ikasleak? Nola egin dezakegu NIJFak dituen onurak ikasleei transmititzeko? Galdera hauen erantzuna bilatzen saiatuko gara errebisio bibliografiko sakon baten ondoren.

Bertan, hau aztertuko da, bigarren hezkuntzako ikasleengan zein faktore diren adierazgarrienak praktika garaian, hauen aplikazioan izan dezakegun eragozpen didaktiko zein motorea eta nola bultzatu dezakegun NIJF eginkizuna arlo desberdinen bidez. Ikasleek, oro har, Gorputz Hezkuntzako saioak aspergarri eta errepikakorrek aurkitzen zituztela ondorioztatu da, jarduerak urtez urte errepikatzea lehenetsiz eta gainera gaur egungo gazteen interesetatik aldentuta dagoen irakasle baten presentzia gehitu beharko litzaioke eta kirol jardueren aukera gehiago eskatuz, baita NIJFetan ere (Extremera eta Gallegos., 2015)

Motibazio pertsonal nabarmena loturik egongo da lan honekin batera, natur ingurunearekiko erlazioa betidanik datorkit maila txikienetik altuenera. Lotura hau orain dela urte batzuk nabarmena egiten hasi zen natur inguruneke gida izateko ikasketak burutu nituenean, kasu honetan hiru modalitate desberdinetan: oinezko ibilbideetan, bizikletaz eta zaldiz. Bertan naturarekiko errespetua eta inguruarekiko eskaintzen digun aniztasuna baloratzen ikasi nuen, hainbat gauzen artean. Garai haietan egoera pertsonala zaila zen eta jarduera mota hauek bidea erakutsi zidatela esan daiteke. Ez hori bakarrik, hauen bidez hezkuntza munduan barneratzeko nahia suspertu zidaten, nire ideiak antolatu, helburuak finkatu eta aurrera eginez.

Jarraian, ikasketa hauei jarraipena emanaz oso ohikoa ez den eremu naturalean ere aditua egiteko aukera izan dut, urpekaritza. Natur ingurune hau orokorrean ezezaguna izan daiteke baina ez nire kasuan, konkretuki, urpekari profesionala izateko ikasketak burutu nituen. Bertan, esan daiteke jarduera mota honekin lehen kontaktua ez dela erabat erreza izaten, adaptazio ahalmen handia garatzera behartzen zaitu, zailak diren gaitasunak barneratuz autokontrola izan daiteken bezala.

Hau gutxi balitz, arlo profesionalean garaturiko ikasketak amaitzeko, jarduera fisiko eta kirolen teknika izateko ikasketak burutu nituen, non, dudarik gabe, ordurarte falta zitzaizkidan tresnak eta baliabide pertsonalak eskuratu ahal izan nituen bertan jasotako ikasketekin. Esan daiteke bertan jasotako gertutasuna ezin hobea dela gutxieneko konfiantza garatzeko zure buruarengan aurrera eraman beharreko jardueren exijentzia mailak eskatzen duelako batez ere. Honek zure bertsio hoberena ateratzea behartzen zaitu lehen aldiz praktikan jarri behar dituzun jardueretan naiz ezagutzak barneratuta dituzunetan ere. Ez hau bakarrik, aurrera eramandako jarduera guztietan etorkizunean irakasle lanetan aritzeko aukera egongo izango dela ere pentsarazten dizu, honek zentzu guztietan jarduera menperatzera behartzen zaitu. Exijentzia maila honek nire hoberena ateratzea behartuz nire lotura natur ingurunearekin eta hezkuntzarekin bermatu besterik ez zuen egin.

Honen ondorioz aukera paregabea eta eszenatoki ezin hobea iruditzen zait orain arte ikasitako guztia lan honen bidez azaleratzeko. Natur inguruneke jarduerekin mugitzen nauen motibazio pertsonala argi geratu ostean, lan honen bidez gustatuko litzaidake niri transmititu dizkidan balore eta lortu dudak garapen pertsonala etorkizun batean ikasleei transmititzea. Honetarako, lan hau lehen pausua izan daitekeela iruditzen zait eta amaiera ezin hobea ikasketa prozesu honentzako.

NATUR INGURUNEN JARDUERA FISIKOAK

DEFINIZIOA

Ez da batere erreza NIJFen sailkapen bat aurrera eraman eta are gehiago definizio bat egitea. Honetarako hainbat kontzeptu lotzen jakin behar dugu eta sailkapen bat egin ostean, definizioak bilatu. Hauek izango duten helburua kontuan hartzea garrantzitsua izango da. Gure arloa hezkuntza izan arren ezin dugu ahaztu hauek duten jatorria praktika sozial bezala. NIJFak osotasunean definitu nahi baditugu, esan daiteke naturarekin harremanetan egiten diren diziplina anitzeko jarduera multzo bat dela, hauek ingurunearekiko ziurgabetasunarekin, hezkuntza, jolas eta kirol desberdinak helburu bezala izanik (Tierra, 1996).

Gallegosek (2007) esaten duen bezala, Natur ingurunean (NI) kontuan izan behar dugu artifizialki sortu gabeko eremua izan behar dela, hau da, naturak sortua eta gizakiak esku hartzerik izan ez duena. Gaur egun, horrelako inguru askorik gelditzen ez direnez goimendia eta mendia kontsideratuko dira, bigarrenak gutxieneko esku-hartzea izanik. Honek ere aipatzen du, NIJF praktika sozialean burutzen denean aisialdi ikuspuntu batetik ematen da, hau denbora librearen hutsunea betetzeko edo tradizionalki esfortzu fisiko eta errendimendura bideratuz.

BILAKAERA HISTORIKOA

Esan dezakegu NIJFen aldaera iraunkorra izan dela, praktika sozial testuinguruan egitetik hezkuntza fisikoko (HF) tresna gisa erabiltzera izan duen bilakaera nabarmena izan dela. Ikaslea pozik dagoenean eta klasean dibertitzen denean, berez motibatuta egoteko joera izaten du, horrek esan nahi du gehiago parte hartzen duela HF eta are gehiago, jarduera fisiko gehiago egiten duela denbora librean (Ntoumanis, 2005). Ikusten denez, NIJFak bakarrik ez du bilakaera bat jasan azken urteotan, hezkuntzan ere horrela izan da. Esperientzia/zentzu pareak nahiz eta ezer ez bermatu, pentsatzeko eta egiteko espazio berriak irekitzen ditu, zientzia/teknologia edo teoria/praktika pareekin alderatuz. Kontzeptu hau, "hirugarren bidea" kontsideratuko da (Messina, 2011).

Bestalde, hezkuntzako ikuspuntutik, eskolan burutu beharreko NIJFak bertan eta eskolaz kanpoko orduetan ere garatu ahal daitekeen jarduera izatea komeni da. Natur inguruneak eta jarduera fisikoak duen erlazio estu horretan dago ezaugarri esanguratsua, kasu honetan globalizazioaren bitartez aspektu hezigarri nabarmena izango du. Natur ingurunea kontestu hezigarri batean eszenatokia izan daiteken bitartean akzio motorra izango da barneratze lana egingo duena. (Pastor, 2000). Hau,

horrela, argi izan behar da gure esku-hartze arloaren ezaugarri eta desberdintasunak zeintzuk diren.

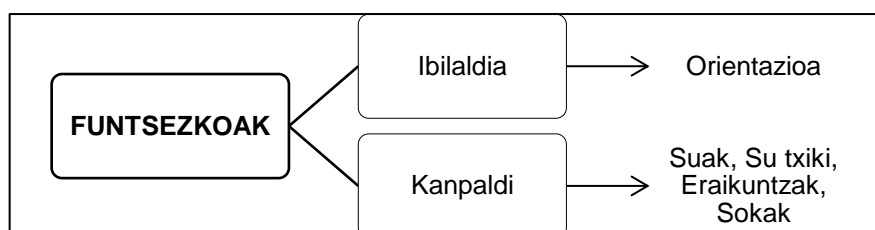
NATUR INGURUNEAREN EZAUGARRIAK

NIJFen sailkapen bat egiterako orduan azken urteetan eman den bilakaera eta aldaerak kontuan izan behar dira. Korrante berriak sortzen joan diren bitartean terminologia aldetik ere eguneraketak eman dira. Sailkapen mota desberdinak aztertu aurretik NI (Natur ingurunea) testuinguruan aurkitu ditzakegun ezaugarriak kontuan izan behar dira. Jarraian ikus daiteke ezaugarri hauen arabera (Sánchez, 2005):

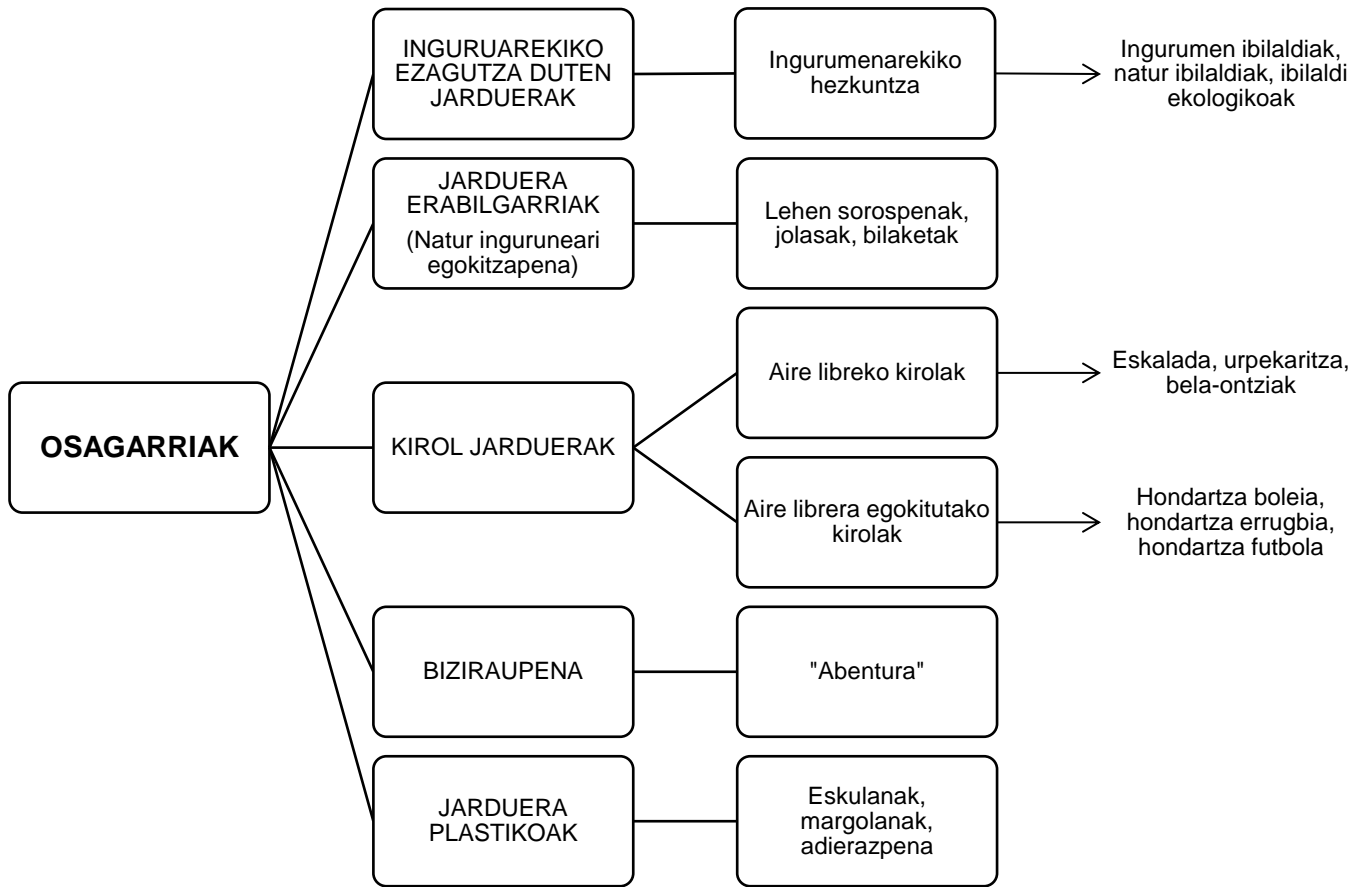
- Izaera fisiko-ludikoa, libreki eta borondatez egiten dira, inolako inposiziorik gabe.
- Ez dira lehiaketa instituzionaletan egiten eta ez dute araudi edo ordutegirik bete behar.
- Baliabide eta ahalegin naturalen bidez garatzen dira.
- Arrisku ezaguna eta onartua dakarte. Askotan “erronka” bihurtu daitekeena.
- Arriskutsua eta konpromisozkoa da, konplexutasun teknikoarekin batera irakaskuntza-ikaskuntza eta entrenamendu fisiko-tekniko prozesu progresibo luzea behar du, zenbat eta handiagoa izan arriskuarekiko esposizio-maila.
- Ingurune aldakor, anitz eta konplexuetan egiten dira, aisialdiko presioarekiko sentikorrak diren ekosistemetan integratutako lur mota ugariz osatuta.
- Praktika modua, intentsitatea eta erritmoa erabiltzailearen gustura alda daitezke, denbora librean eta aisialdiko praktika gisa eginez.

SAILKAPENA

Ezaugarri hauek kontuan izanik, bi sailkapen mota aztertuko dira, lehenengoa Sánchezek (2005) proposatutakoa NIan emandako erabilerak kontuan izango dira. Bertan, funtsezko jarduerak osagarriekin alderatuko dira hauen desberdintasunak adieraziz, funtsezko jarduerak NIFJen oinarri moduan duten garrantzia azpimarratuz. Jarduera osagarriak osotasunean aurrera eramanez nahi baditugu funtsezko jarduerak menperatzea komenigarria izango da.



Irudia 1. Funtsezko natur jarduerak. Iturria: Sánchez, J. E. (2005)



Irudia 2. Natur jarduera osagarriak. Iturria: Sánchez, J. E. (2005)

Bigarrenean berriz, NI-an gauzatutako akzioen arabera ezarriko da sailkapena, gauzatzen dituzten pertsona eta jarduera motaren arabera. (Casterad, Guillén, eta Lapetra 2000). Alde batetik banakako jarduerak izango dira natur ingurunean, bakarrik egiteko aukera ematen dena, inongo laguntza edo kolaboraziorik gabe. Hau, ez da gomendagarriena aditu askorentzat NI eman daiteken arrisku eta ziurgabetasunak sortutako arazoei erantzuna bilatzeko aukera nabari murrizten delako. Arrazoi hau gutxi balitz, taldean garatutako jarduerak elkarrekintza kooperatiboak eta balio sozio-afektiboak dakartzate, praktika askoz interesgarriagoa egiten dutena.

Bestetik, jarduera inbrikatuak emango dira, hauetan ere, pertsona bakar batek parte hartuko du baina une jakin batzuetan beste pertsona batzuen laguntza beharko da. Amaitzeko, talde jarduerak, non pertsona bat baino gehiago beharko da une oro laguntzeko.

| NATUR INGURUNeko JARDUERAK | | |
|---|---|--|
| Bakarkakoak | Inbrikatuak | Taldekoak |
| <ul style="list-style-type: none"> • BTT • Eskia • Ala delta | <ul style="list-style-type: none"> • Kirol eskalada harriari • Barrankismoa • Espeleologia | <ul style="list-style-type: none"> • Rafting • Bobsleigh • Bela ontziak |

Irudia 3. Natur inguruneko jarduerak. Iturria: Casterad et al, (2000)

NIJFak ETA HAUEN EZARPENA HEZKUNTZA ARLOAN

1990eko Hezkuntza Sistemaren Lege Organiko Orokorrak HF (Hezkuntza Fisikoa) curriculumean sartu zituen NIJFak. Espainia mailan eduki horiek piztu duten interes maila altua izan da irakasle eta ikasleen artean. Gaur egun, gehikuntza horren arrazoiak askotarikoak dira baina; garrantzitsuenetako bat zalantzarik gabe hezkuntza-onurak dira, berritasuna eta interesa pizten ikasleen motibazioetara hurbilduz. (Extremera eta Gallegos, 2015). Lan batzuek egiaztatu dute ikasleen autonomia bilatzen den ikaskuntza-giroak, hauen motibazioa hobetzen laguntzen duela (Matos, 2009). Autonomiak duen garrantzia nabaria da garapen aldetik, horrela adierazten da oinarrizko hezkuntza eskumenean, aurrerago aztertuko den bezala.

Natura, inguru egokia da oinarrizko trebetasun motorrak lantzeko eta mugimenduaren egokitzapena errazteko (Blanco et al., 2018). Ikasleengan emaitza positiboak bilatuko dira, JF aktiboagoa eta naturala sustatuz. Aldez aurretik planifikatutako ekintza bideratuak izanik, hauek hezkuntzarekiko helburu zuzena izateko aukera egon dadin. Horregatik, irakasleek NIJFak sustapenean bete beharreko erantzukizuna erabat funtsezkoa da egoera motibagarriak eta mesedegarriak ezartzeko, ikaslea ikaskuntza prozesuaren protagonista sentiarazteko (Arufe-Giráldez et al., 2012).

Orain arte ikusitakoarekin batera NIak ematen dizkigun aukera desberdinen azterketa egin da, aisialdi, kirol eta jarduera fisikoaren ikuspuntutik. Aurretik aztertutako guztia NIJFen inguruan gaiarekin gertutasun bat sortzeko izan delarik, orain abiapuntua heziketa arloan jarrita egongo da. Hezkuntzan, indarrean dagoen legea Espainiako

Hezkuntzaren Kalitatea Hobetzeko 2021eko Urtarrilaren 19an 3/2020 Lege Organikoa indarrean sartu zen eta bertan ikus daiteke Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan, heziketa fisikoko atalaren barruan, natur jardueri eskaintzen zaien multzo bat ageri da. Honek esan nahi du, natur jarduerak eskaintzen duten ahalmen hezitzailea dela eta, hezkuntza curriculumaren barne direla.

HEZIBERRI 2020. KONPETENTZIA MOTORRAK

236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailearen arabera konpetentzia motorren bidez ikasleek gaitasun, trebetasun eta jarrera jakin batzuk lantzen eta ezagutza berariazkoak ikasten dituzte, beharrezkoak direnak, guztiak ere, jokabide motor autonomoa, osasungarria eta sortzailea izateko. Ikasleek konpetentzia hori izan behar dute bizitzan zehar beren ideiak, balioak, sentimenduak eta emozioak adierazteko, eta gorputzaren ongizatea eta ongizate emozionala erdiesteko.

Lau eduki multzo handi zehaztu dira, eta haiek garatuta bermatuko da ikasleek jarduera fisikoa eta kirol-jarduera integratuko dituztela beren eguneroko bizitzan:

| |
|--|
| • 1. multzoa. Diziiplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiak. |
| • 2. multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna. |
| • 3. multzoa. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa. |
| • 4. multzoa. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza. |

Lehen multzoa diziiplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiei dagokie. Oinarrizko zehar-konpetentziak garatzeko modu bakarra da zehar-konpetentzia horiekin lotutako prozedurak eta jarrerak diziiplina-arloetako irakaskuntza-eta ikaskuntza egoeretan erabiltzea.

Bigarren multzoa Jarduera Fisikoa eta Osasuna esparruari dagokio. Konpetentzia motorra lantzeko ardatz oinarrizkoak dira gorputza, bere dimentsio guztietan, eta jokabide motor autonomo eta zehatza. Hezkuntza-edukien bitartez, oinarrizko zenbait ezagutza, gaitasun eta trebetasun eskuratu, erabili eta landu behar dituzte ikasleek, mugimenduaren kulturen partehartze emantzipatua eta gogobetegarria izateko, estereotipo eta bereizkerietatik aldentutako bizitza aktiboa eta osasungarria izateko, ongizate psikosoziala iristeko, eta pertsonetikiko eta ingurunearekiko hartu-emanak eta interakzioa hobetzeko bizitzaren esparru guztietan.

Hirugarren multzoa Gorputz Adierazpena eta Komunikazioa esparruari dagokio. Konpetentzia sozio-emozionalak lotuta daude egoera emozionalak ezagutzearekin, hautematearekin eta erregulatzearekin, nork bere burua motibatzen gaitzeko, besteren emozioak onartzearekin eta harremanak kontrolatzearekin. Bestela esanda, zerkusua dute nork bere buruaren kontzientzia izatearekin eta nork bere burua erregulatzearekin, motibazioarekin, enpatiarekin eta trebetasun sozialarekin. Konpetentzia horiek garatzeak eragin handia du eguneroko bizitzako hainbat alderditan.

Laugarren multzoa Mugimenduaren kulturari dagokio, Aisia eta Denbora Librea esparruen barnean. Gorputz Hezkuntza oso bide egokia da aisiaren eta denbora librearen kulturarekin lotutako konpetentziak lantzeko eta garatzeko; batetik, jolas- eta bizipen-izaera duelako, eta bestetik, talde heterogeneo baten barruan sortzen diren giro, testuinguru eta ingurune askotariko eta aldakorretako etengabeko ikaskuntza-egoerak baliatzen dituelako. Hortaz, ikasleak bizitza aktiboa, aberasgarria eta osasungarria izateko hezteko da eskolak ikasgai honetan egingo duen lan hezitzailearen oinarrizko helburua, eta lan horren oinarrizko ardatzak gorputza eta jokabide motorra izango dira, haien alderdi eta esanahi guztiak aintzat hartuta.

Multzo guztiak ikusi eta hauen ezaugarriak aztertu ostean azpimarra daiteke NIJFen arloari dagokionez 1, 2 eta 4.en multzoetan landuko direla ezarritako konpetentziak.

Hau, horrela, jarraian multzo hauetan landu beharreko edukiak aztertuko dira. Heziberri planak, Gorputz Hezkuntzako irakasgaiak, konkretuki NIJFen lotura duten ideiak azpimarratuko ditugu, beren konpetentzietan aitortutako ezaugarri eta helburuekin.

Hauek dira derrigorrezko bigarren hezkuntzan aurkitu diren loturak NIJFrekin. Maila bakoitzean ezarritako konpetentziak 1, 2 eta 4.en multzoen arabera:

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 1.MAILAKO EDUKIAK

Arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-konpetentziekin lotutako edukiak. Eduki multzo honetako prozesu eta jarreraren xede dira:

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Beroketaren eta atzera lasaitzearen helburuak eta oinarrizko ezaugarriak. Beroketa orokorra egiteko eta atzera lasaitasunera bueltatzeko ariketa egokiak bildu eta egitea.
- Egoera fisikoa ezagutu eta lantzea, eta egoera fisikoak osasunaren alderdi guztiekin duen harremana zaintzea.

- Gorputzaren jarrera egokiak zein diren jakitea eta jarrera horiek lantzea, bai ariketa fisikoa egitean, bai eguneroko bizitzan.
- Garbitasun, higiene, ordena, instalazio eta materialen gaineko arauak onartzea, betetzea eta arduraz erabiltzea.
- Egoera fisikoaren gaineko jarrera kritikoa eta hura hobetzeko jarrera izatea.
- Errespetua eta enpatia jardun motorraren aukerekiko, eta aniztasunaren integrazioak dakarren aberastasuna balioestea.
- Egoneko bizitzak, elikatze desorekatuak, hidratazio desegokiak eta antzeko ohiturek osasunari dakarzkieten ondorioak.
- Ariketa fisikoak osasunean dituen eragin onuragarriak, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen integralean dituzten eraginak baztertzea.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Ariketa fisikoa eta kirolak egitea natura-ingurunean, eta horiek egitean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betetzea, orientazioko teknika oinarrizkoak lantzea eta logistika-baldintza oinarrizkoak zaintzea.
- Ariketa fisikoa eta kirolak egitea hiri-ingurunean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betez.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 2.MAILAKO EDUKIAK

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Prozesu energetikoak eta ariketa fisikoa: sistema aerobikoa eta anaerobikoa. Ahaleginaren intentsitatea eta iraupena kontrolatzea.
- Oinarrizko ezaugarri fisikoak eta egoera fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura.
- Autonomia emozionala, norberaren emozioak kudeatzea eta jarduera horiek ariketa fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Ibilbideak egitea ingurune naturalean eta hiri-ingurunean, eta bide-ibiliak baliatzea jarduera horiek egiteko, segurtasun-arauak beteta, naturaren eta hiri-ingurunearen erabilera egokia egin behar diren garrantziaz jabetuta, ingurune horiek errespetatuta eta aisia-jarduerak egiteko dakarkiguten aberastasuna balioetsita.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 3.MAILAKO EDUKIAK

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Jarduera fisikoetan eta kiroletan gertatzen diren lesioetan zer egin jakitea eta lan horietan trebatzea, ezarrita dauden protokoloen arabera.
- Elikadura eta jarduera fisikoa: jaten denaren eta kaloria-gastuaren arteko oreka. Elikadura orekatuak osasunarentzat duen garrantzia.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Eskola-eremuan jarduera ludikoak antolatu eta planifikatzeko jarraibide oinarritzkoak.
- Orientaziorako ibilbideak diseinatzea eta ibiltzea, naturan orientatzeko elementu oinarritzkoak baliatuta, mapak erabilita eta segurtasun-arauak beteta, orientazio ibilbideak egiteko landa- eta hiru-inguruneetan

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 4.MAILAKO EDUKIAK

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Informazioaren eta komunikazioaren teknologiaren inguruko tresna oinarritzkoak erabiltzea ariketa fisikoa planifikatu, ebaluatu, erregistratu eta kontrolatzeko.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Ingurune askotarikoetara egokitzen laguntzen duten jarduera motorrak egitea.
- Jolas eta jarduera fisiko arautuak eta arautu gabeak egitea naturan.
- Ingurune gertukoan eta baliabide askotarikoetan ariketa fisikoak eta kirolak egiteko dauden aukerak ezagutzea.

Konpetentzia motorraren osagaiei behatuta, ikusten da hauxe dela ikasgai honetako curriculum a egin eta lantzeko funtsezko erreferentzia: mugimenduaren kultura inklusibo baten ezarpen soziala bermatzea bizitza osorako. Zertan datza mugimenduaren kultura inklusiboa? Gizartean jarduera fisikoa barneratzeko eta indartzeko aukera izatea eta bizi-estilo aktibo eta osasungarriaren balioaz jabetzea da; izan ere, bizi-estilo hori da pertsona guztien ongizaterako bermearen adierazle eta herrialde baten identitatearen eta balioen erakusle (Eusko Jaurlaritza, 2015 709 or.)

Bertan aztertutakoarekin batera azpimarra daiteke NIJFak oso aberasgarriak direla duten ahalmen hezitzailearengatik. Horregatik erabaki da jarduera hauek hezkuntza

curriculumaren barne sartzea. Aipatutako ahalmen hezitzailea praktika hauek dituzten berezitasunei esker lortzen dela esan dezakegu.

HEZIBERRI 2020. EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA LORPEN-ADIERAZLEAK

Derrigorrezko bigarren hezkuntzan maila bakoitzeko kompetentziak, NIJFekin alderatu eta multzokatu ondoren, Heziberri 2020kin bat datozen ebaluazio irizpideak aztertuko dira, hauek orain arte egin den bezala NIJFekin lotura zuzena dutenak aipatuz.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 1.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK

2. Higiene-ohitura eta jarrera osasungarriak identifikatzea jarduera fisikoa egitean eta eguneroko bizitzan

- Ariketa fisikoa egitean, zenbait ohitura identifikatzen eta betetzen ditu; hala nola jantzi egokiak (arropa eta oinetakoak) erabiltzea, ariketa egin bitartean hidratatzea eta saioen ondoren higiene pertsonala zaintzea.
- Jarduera fisikoetan eta eguneroko bizitzan hartu behar diren gorputz-jarrera egokiak ezagutzen ditu; hala nola eserita egoteko, zamak jasotzeko edo motxilak garraiatzeko hartu beharrekoak.

6. Ekintza eraginkortasunez hautatzea, proposatu zaion banakako nahiz taldeko jolasa edo kirola kontuan hartuta

- Taldekideei laguntzen die eta elkarlanean aritzen da, tolerantzia eta kiroltasuna erakusten ditu eta ikaste-prozesuaren garrantzia balioesten du, emaitzen gaineratik.

7. Orientazio-seinaleak bilatzea aurrez zehaztutako ibilbide batean.

- Egoki identifikatzen ditu ibilbidea osatzeko seinaleak.
- Ahalik eta azkar eta seguruaren osatzen du ibilbidea.
- Bete egiten ditu proposatutako jardueraren arauak.
- Jarduerari dagozkion ingurune fisiko eta sozialak errespetatzen ditu.
- Jarduera segurtasunez egiteko material egokia identifikatzen eta hautatzen du

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 2.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK

2. Osasunerako jarduera jakin batzuek zer onura dakartzaten ohartzea praktikaren bidez.

- Ariketa fisikoa egitean, badaki bere ahalegina kontrolatzen.
- Intentsitateari eta iraupenari erreparatuta, jarduera motak identifikatzen ditu, eskura dituen informazio eta komunikazioko teknologien laguntzarekin.

6. Mendi-ibilbideak egitea, autonomiaz, oinarrizko segurtasun arauak betez eta ingurunea zainduz

- Bere kabuz egiten ditu ibilaldiak.
- Bete egiten ditu oinarrizko segurtasun-neurriak.
- Ibilbide bat egin aurretik, jantzi egokiak aukeratzen ditu, eta irizpide argiak erabiltzen ditu janaria, edaria eta materiala hautatzeko.
- Bidean aurrera egitean, ez die kalterik egiten inguruneko landare eta animaliei, eta jaso egiten ditu ibilbidean sortzen dituen hondakinak.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 3.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK

4. Lehen laguntzak erabiltzeko egoera praktikoak lantzea, eguneroko bizitzarekin nahiz jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutakoak

- Hasierako balorazioaren eta jardunaren oinarrizko jarraibideak betetzen ditu, ingurune seguruan.

9. Oinarrizko orientazio-jarduerak prestatzea eta egitea, ahal dela natura-ingurunean, mapa bat erabiliz eta segurtasun-arauak betez.

- Orientaziorako ibilbideak proposatzen ditu, bere jakintza eta kompetentzietara moldatuta.
- Mapa baten laguntzarekin orientatzeko jarduerak osatzen ditu, eta, beharrezkoa baderitzo, beste orientazio-metodo batzuk erabiltzen ditu.
- Aintzat hartzen ditu segurtasun-neurriak (arropa eta oinetako egokiak erabiltzea, hidratatzea, mapak erabiltzea, etab.), batik bat jarduera naturan egiten baldin bada.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 4.MAILAKO EBALUAZIO IRIZPIDEAK

2. Lehen laguntzak erabiltzeko egoera praktikoak lantzea, eguneroko bizitzarekin nahiz jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutakoak, eta lehen laguntzak ematea.

- Oinarrizko ezagutza teoriko eta praktikoak ditu, ariketa fisikoa egitean gertatu ohi diren lesio arruntenetan nola jokatu behar duen jakiteko.
- Badaki biziari eusteko teknika oinarrizkoak egoki erabiltzen (zauriak garbitzen, hotza jartzen, bihotz-birikak berpizteko tekniken erabilera oinarrizko eta instrumentalak gauzatzen manikiekin, desfibriladore automatikoak erabiltzen, airebideak garbitzeko teknika eta masaje-teknika oinarrizkoak aplikatzen, etab.).

7. Askotariko jarduerak egitea natura-ingurunean

- Natura-ingurunean jarduerak antolatzen laguntzen du eta jarduera horiek inpaktu apala izaten dute lurrian eta uretan.
- Natura-ingurunean antolatu diren jardueretan parte hartzen du.
- Badaki zer eragin duten jarduera fisiko eta kirol batzuek natura-ingurunean.
- Natura-ingurunean jardueretan erabiltzen diren teknikak erabiltzen ditu eta bete egiten ditu natura-ingurunean antolatzen diren jardueretan bete behar diren oinarrizko segurtasun-printzipioak.

8. Askotariko jarduerak egitea hiri-ingurunean.

- Natura-ingurunean inpaktu apala duten jarduerak antolatzen laguntzen du.
- Taldeko eta banakako jarduerak egiten ditu hiri-ingurunean.
- Badaki zer onura dakarten hiri-ingurunean egiten diren jarduera fisiko eta kirol batzuek.
- Hiri-ingurunean jardueretan erabiltzen diren teknikak erabiltzen ditu eta bete egiten ditu hiri-ingurunean antolatzen diren jardueretan bete behar diren oinarrizko segurtasun-printzipioak.

9. Aisia eta denbora librearen antolatzea eta planifikatzea, inguruneak ematen dituen aukerak eta bere ezaugarriak, interesak eta beharrak kontuan hartuta

- Badaki ingurune gertukoak zer aukera ematen dizkion ariketa fisikoak eta kirolak egiteko.

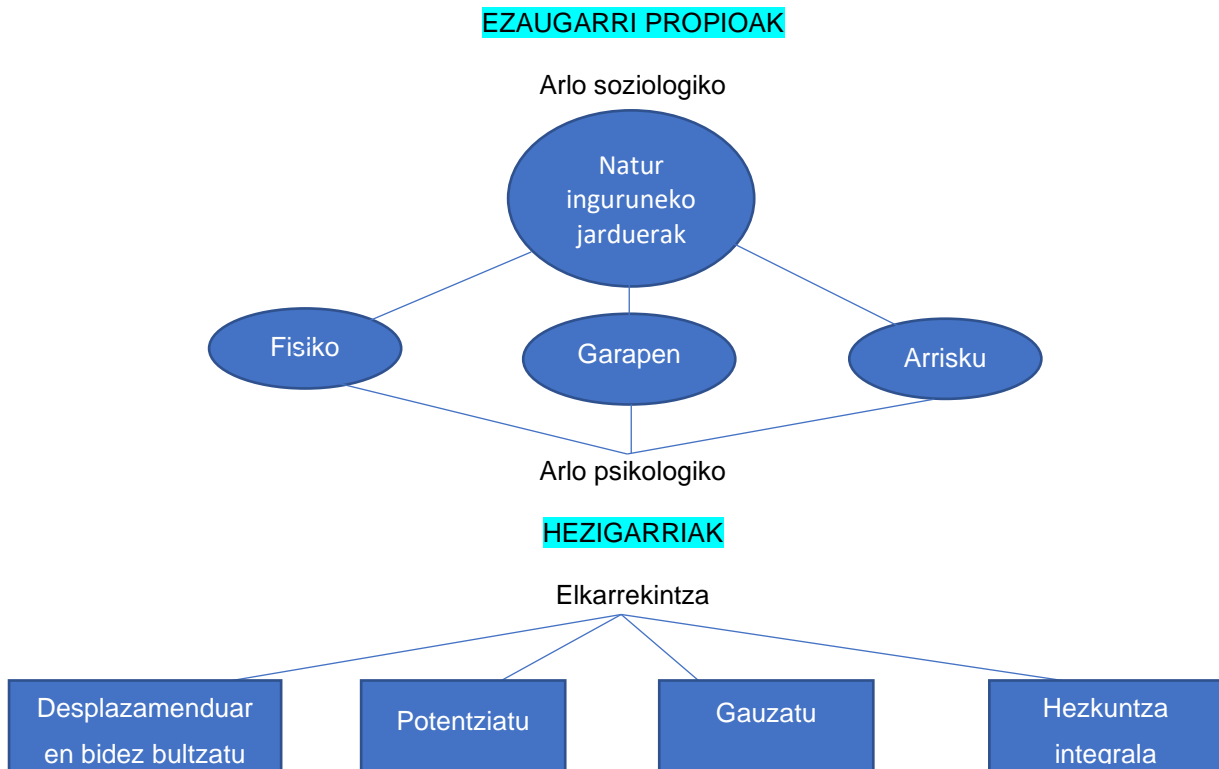
- Informazioaren eta informazioaren teknologiak erabiltzen ditu jarduera fisiko eta kirolen gaineko informazioa bildu eta berarentzat egokienak diren aukerak topatzeko.

NIJFek HEZKUNTZAN ERAGITEN DITUZTEN ONURAK

NIJF gainontzeko kirol-praktika fisikoengandik desberdintzerako garaian hainbat ezaugarri kontuan izan beharrekoak dira:

- Jardute ingurunean desplazamendua ezinbestekoa da (Ascaso et al., 1996)
- Ingurune eta praktikatzailearen arteko elkarrekintza ematen da (Quílez, 1997)
- Ingurumenaren ziurgabetasunak helburu bat eragingo du hauen jardunean (Fuster eta Elizalde, 1995)

Hiru ezaugarri orokor hauen bidez Peñarrubia, eta kideek (2016, 28 or.) adierazten dute, NIko jarduerak egiteari buruzko azterlan espezifikoek onura batzuk nabarmentzen dituztela: fisikoak, psikologikoak, sozialak eta hezitzaileak. Hauek indartutako alderdiak ikasleen prestakuntza integrala definitzen duten berberak dira, hori baita irakatsi eta ikasteko prozesuaren azken helburua. Honek guztiak justifikatzen du, NIJFen edukiak Gorputz hezkuntzaren arloaren zati bat direla eta guztiz beharrezkoa izango dela hauek garatzea lurralde osoan zehar.



Irudia 4. Natur inguruneko jarduerari ezarritako onurak. Iturria. Peñarrubia et al., (2016)

NIJFak dituzten ezaugarri propioak aztertu ondoren, jarraian hezkuntza arloan sortutako onuren zergatia identifikatuz, hainbat autoreen ikerketak erabiliko dira ideia orokorrak eta onura garrantzitsuenak aipatzeko.

- Jarduleak natur ingurunearekin elkar eragiteko aukera ematen dute, hau ezagutu eta gozatuz. Horrela etorkizun batean ingurunearen errespetua, zainketa eta kontserbazioaren baloreak barneratuz (Caballero, 2012,2014; Santos eta Martinez, 2008). Adierazpen honekin loturik aipatu daiteke jarduera hauek duten diziplinartekotasuna, izan ere beste ikasgai batzuekin erlazionatu eta garatzeko aukera bermatzen dute (Extremera eta Extremera, 2003).
- Natur jarduerak parte-hartze aktiboaren eta inplikazio globalaren ondoriozko sententzio eta emozio biziak eragiten dituzte. Emozioen kontrola eskatzen duten egoerak sortzen dira. Beraz, lagungarriak dira ikasleek emozioen kudeaketa lanetan laguntzeko (Blanco 2012,2014; Extremera eta Extremera, 2003).
- NIJFek inor baztertuta edo diskriminatuta sentitzea ekiditen dute, izan ere pertsona guztiek parte hartzeko aukera dute. Honez gain, norberak antolatu, kudeatu eta gauzatu ditzake, honek askatasun handia bermatzen duten jarduera hezitzaileak bihurtzen ditu (Navarrete eta Domingo, 2002).
- Jarduera hauek berezko ziurgabetasuna aurkezten dute eta honek abentura sententzioa sortzen du ikasleengan. Egoera hauek erronka bat bezala planteatuak izaten dira eta horrela ikasleek abenturaz gozatzeaz gain, motibazio berriak aurkitu ditzan laguntzen dute (Navarrete eta Domingo, 2002).
- Benetako gatazkak agertzea dakarren elkarreragin sozial handia bultzatzen dute, honela, hezkuntzaren ikuspegitik garapen pertsonalerako aukera gisa aurkezten dira eta giza harremanen elementu dinamizatzaile gisa ere, harreman aberatsagoak eta moldagarriak sortuz (Caballero, 2012).
- Natur jarduerak ikaslea protagonista sentiarazten laguntzen dute bere akzioen jabe delako (Extremera eta Extremera, 2003). Hau garrantzitsua da, era ludiko eta dibertigarri batean laguntzen duelako ikasleek beraien nortasuna bermatzera (Venero, 2007).
- Bizipen izaera dute. NIJFen programak askotariko esperientzia pertsonalak eskaintzen ditu, hauek, hausnarketa egoki bati lotuta, balio berezia eman ahal diote garapen pertsonal eta sozialari (Caballero, 2012,2014; Tejada eta Saez, 2009; Venero, 2007).
- Jarduera oso osasuntsua da, aerobikoa eta gizakiaren berezko lokomozio eraz baliatzen dena. Aire garbia arnasteko aukera ematen dizu (Zulaika et al., 2019)

IKASLEENGAN ERAGINDAKO ONURA ZUZENAK

Aurretik, hainbat ikerlanen ideia orokorrenak aztertu dira, hauen ideia orokorrenen bidez, jarraian gehiago barneratuz, hobekuntza zehatzagoak aipatuko dira, ikasleengan zuzenki lortu daitezkeenak konkretuki.

Aurretik azaldu bezala, natur jarduerak ahalmen hezitzaile handia dutela baieztatu da. Honek, hala ere, ez du esan nahi bereziki hezitzaileak direnik. Natur jarduerak, egokiak diren edo ez bermatzeko helburuak, metodologia, testuinguruak... ere kontuan hartu behar dira. Beraz, saioak hezitzaileak izateko baloreetan oinarritutako eta egituratutako programazio egoki bat egongo da (Caballero, 2012,2014; Venero, 2007). Hau ematen bada, ikasleek natur jarduerak sortzen dituzten onura fisiko, psikologiko eta sozialak eskuratuko dituzte. Jarraian modu zehatzago batean azalduko dira onura horiek zertan datzan.

ONURA FISIKOAK

Heziketa fisikoan egindako natur jarduerak kirol praktikak direnez, modu erregular batean egiten badira, garapen fisiko eta oreka pertsonalean hobekuntzak eman daitezke. Hau, gorputz osoaren inplikazioa ematen delako gertatzen da, gorputz osoaren mugimendua emanez. Nahiz eta uste gorputz atal bat lantzen ari garela (Peñarrubia et al., 2016)

Honetaz gain, natur jarduerak motrizitatea dakartenez egoera fisiko orokorra eta oinarritzko gaitasunak hobetzen laguntzen dute (Miranda et al, 1995). Gainera NIJFek ikasleentzat ohikoa ez den eremu batean oinarritzko garapen motorra lortzea bermatzen dute. Bukatzeko, Mygind eta kideek (2019) egindako ikerketa batean natur jarduerako programa ezberdinek ikasleengan eragindako onurak aztertzen ziren, aspektu fisikoari dagokionez honako ondorio hauek azalatu ziren: Gihar masa indize (GMI) egoki bat mantentzen laguntzen dute, esfortzua eta nekearekiko tolerantzia hobetzen da gaitasun kardiobaskularra eta arnasketaren bidez eta bizi estilo osasuntsu bat eratzeko ohiturak bereganatzen laguntzen du.

PSIKOLOGIKOAK

Natur jarduerak ohikoak ez diren inguruneetan egiten diren praktikak direnez erronka bat suposatzen dute ikasleentzat eta honek tentsio eta emozioen gorakada bat eragiten die. Aldi berean, esperientzia hauek biziz, emozioen kontrola eta hauen kudeaketa hobetzen ikasten dute (Peñarrubia et al., 2016). Ingurune natural horrek, askotan egiten ari den esfortzua ahazten laguntzen du eta arreta gozamenara bideratzeko aukera dago.

Honekin batera, ikasleen sormena biderkatu egiten da depresio eta estres sententzioak murrizten laguntzen du. Honez gain, NIJFak dituzten ezaugarriengatik, ikasleen autonomia eta ardura maila ere hobetzen da (Caballero, 2012, 2014).

Bestalde, edonork egin eta programatu ditzakeen jarduerak direnez ikusi da ikasleen partehartze maila eta konfiantza nabarmen igotzen dela, honek lotura zuzena izanez autoestimua eta animo egoeraren hobekuntzarekin (Palmi eta Martin, 1997). Aipatutako onura hauei, Mygind et al.,-ek (2019) gehitzen diote: erabakiak hartzea eta helburuen ezarketan laguntzen dute, kontzentrazioa eta memoria hobetzen dutenez errendimendu akademikoa ere igotzen da, arazoaren ebazpenetan laguntzen dute, erresilientzia eta auto-hobekuntza dakarte, norbere buruaren ikuspegia hobetzen lagunduz.

SOZIALAK

Natur jarduera gehienak taldeka egiten dira eta honek ikasleen arteko kooperazioa eskatzen du, modu honetan talde lana eta komunikazioa hobetzeaz gain, sozializazioa bultzatzen dute horrela ikasleen arteko erlazio sozial sendoagoak sortuz (Saez et al., 2012; Peire eta Estrada, 2018).

Honetaz gain Caballerok (2012, 2014) aipatzen du kontaktu soziala igotzen denez, beste pertsonenganako errespetua eta empatia garatzen laguntzen duten jarduerak direla. Halaber, laguntza eman eta eskatzeko joera igotzen da besteenganako konfiantza igotzen delako. Beraz NIJFak orokorrean harremanen kudeaketa hobetzen laguntzen dute eta aldi berean natura zaintzearen kontzientzia eta kontzientzia soziala sustatzen dute. (Mygind et al., 2019; Baena eta Granero, 2011)

ERAGOZPENAK

Orain arte, NIJFak dituzten ahalmen hezitzaileak ezagutu dira hauek sortu ditzaketen onura desberdinekin batera baina arlo hezitzailearen balorazio positiboa egiterakoan, ezin dugu ahaztu hauek aurrera eramaterako garaian dauden zailtasun eta eragozpenak. Kontuan hartu behar dugu nahiz eta jarduera hauek derrigorrezko bigarren hezkuntzako curriculumean agertu errealitatea oso desberdina dela. Ikastetxe gehienetan beste kirol eta jarduera mota aukeratzen direla hauen aurretik unitate didaktikoa prestatzeko garaian.

“NIJFak eduki posible gisa, topikoa eta utopiaren artean dago. Lehenengoa jardunean dauden irakasle batzuk gogor defendatzen dutelako beren balioa, askoren motibazio eta erakarpen iturri delako. Bigarrena, eskola-erakundearen baldintzak eta ezaugarriak

kontuan hartuta, itxuraz bideraezina delako eskola-programazioetatik abiaraztea” (Santos, 2000, 4 or.)

Ikerketa desberdinen arabera faktore mugatzaile desberdinak badirela kontsideratu daiteke. Hauen artean, zailtasun nabarmenenak hiru multzotan sailkatu ditzakegu: ikastetxeko faktoreak, irakasleen faktoreak eta ikasleen faktoreak. (Peñarrubia et al., 2011,2016)

IKASTETXEAREKIN LOTUTAKO FAKTOREAK

Ohikoa da eskola gehienak NItik aldentuta egotea da, naiz eta kasu batzuetan parke naturalen bat gertu izan edo ikastetxearen kokapen geografikoa mendi gunean eman. Horregatik natur jardueren unitate didaktikoa prestatzerako garaian, ikastetxearen egoera aztertu eta egokitzea ezinbestekoa izango da. Peñarrubia eta kideek (2016) aipatzen dute lau arazo nagusi ematen direla bertan: instalakuntzak, materialak, baliabide ekonomikoak eta ordutegiak. Instalakuntzetan, aurretik aipatu bezala ikastetxearen kokapen geografikoa oso garrantzitsua izango da desplazamenduak errazteko eta unitate didaktikoa prestatzerako garaian. Materialaren aldetik kontuan hartzekoa izango da hauen espezifikotasun eta prezioa. Honek, lotura zuzena izango du baliabide ekonomikoekin, material eta instalakuntza espezifikoak, kanpoko enpresa batzuen kontratazioa eta irteera desberdinak suposatzen duten gastu gehigarriekin, desplazamendua edo estantzia izan daitekeena adibidez.

Azkenik, ordutegiaren faktorea mugatzaileenetako bat kontsideratu dezakegu. Kontuan izan behar delako praktika burutzeko lekura eginiko desplazamenduak ere ikasgaiaren parte direla, honek ekarriko duen denbora mugarekin. Kontsiderazio honek nabari murriztu ditzake praktika denborak.

IRAKASLEEKIN LOTUTAKO FAKTOREAK

Faktore honen barnean bi kontsiderazio nabarmen aztertu daitezke: alde batetik irakasleen formakuntza espezifikoa eta bestetik, jarduera beraren arrisku maila.

Funollet-ek (1989) azaltzen duen bezala, programazioetan NIJFak alde batera uztean gehien errepikatzen den zergatietako bat hauxe da. Nahiz eta gai hauek irakasleen formakuntzaren barnean sartu, gehienetan orientazio eta mendi ibilaldietara murriztuta ikusten dugu. Honek suposatzen du irakasleek prestakuntza espezifikoko ikastaroak egin behar dituztela jarduerak egin ahal izateko edo landutako gaiarekin

espezializatutako monitoreak kontratatzearen beharra izatea, honek lotura zuzena izanez arlo ekonomikoarekin.

Beste aldetik, aipa dezakegu NIJFek berezkoa duten arrisku maila. Ezaugarri honen ondorioz guraso, irakasle eta ikasleek beldurra somatu dezakete eman daitezkeen istripuen aurrean (Saez et al., 2012)

IKASLEEKIN LOTUTAKO FAKTOREAK

Jarduera mota hauek ikasleak behartu egiten dituzte hauentzat ohikoak ez diren egoerei aurre egitera. Gurasoen papera funtsezkoa bihurtu da jarduera hauen garapenean. Beldur handia izaten dute beren seme-alabak jarduera hauek egitean izan ditzaketen arazo edo arriskuengatik eta azkenean erreza izaten da beldur hau seme-alabei transmititu ahal izatea. Faktore erabakigarria izan daiteke praktika hauek burutzerako garaian (Saez et al., 2012).

Aipatzekoa da ere, arreta berezia eta indibidualizazioa behar duten ikasleei ematen zaizkien aukera murriztuak. Multzo honen barnean ikasle lesionatuak, urritasun edo gaixotasun kronikoren bat duten ikasleak sartu ditzakegu. Alberok (2001) aipatzen du arazoa larria izan daitekeela, muga bat bezala ikusten da ez direlako neurriak hartzen jarduera hauek pertsona hauei egokitzeko eta honen ondorioz gehienetan praktikatzeko aukerarik gabe gelditzen dira. Honek eragin zuzena izan dezake ikasle hauen autoestimu faltan eta honez gain, integrazio arazoak ere sortzen ditu.

UNITATE DIDAKTIKO BATEN PROPOSAMENA

Oinarri teorikoak barneratu ondoren, natur inguruneko jardueretan oinarritutako unitate didaktiko baten proposamena aurkeztuko da. Atal honen barnean lehenik testuingurua, planifikazioa eta helburu nagusi zein espezifikoeetan sakonduko dugu, ondoren erabilitako metodologian eta amaitzeko saioen diseinua. Proposamen honekin lortu nahi dena, ikaslea progresiboki natur ingurunera gerturatzea izango da, hauek dituzten ahalmen hezitzaileekin eta hezkuntzak eskaintzen dizkigun baliabideak erabiliz ikaslea osotasunean garatu ahal izateko. Proposamen honetan natur inguruneko hiru modalitate desberdin landuko dira: orientazioa, bizikleta bidezko irteerak eta oinezko ibilaldiak.

Hauek aurrera eraman ahal izateko desplazamenduak bizikleta bidez egingo dira, horrela autobus gastua murriztu eta gainera ikasleak gaitasun berriak ikasteko aukera izango dute. Honetarako bizikleta ikastaro bat eskainiko zaie ikasleei Bizieskola

enpresaren bitartez eta irakasleen laguntzarekin. Ikastaro honekin, bizikletaren erabilpen arduratsua sustatuko dugu ikasleengan, ingurumenarekiko sentsibilizazioak eta bizikletak garraiobide gisa dituen onurak erakutsiz.

Amaitzeko, saio berezi bat egingo da kurtso osoko mendi irteerarekin Zaldiaraneko antenara. Bertan bi gelak batera parte hartuko dute 50 ikasleko taldea osatuz. Saio hau unitate didaktikoari amaiera emateko erabiliko da, ikasleak ordurarte barneratutako ikasgaiak praktikan jarri eta gainontzeko ikasleekin gozatu ahal izateko.

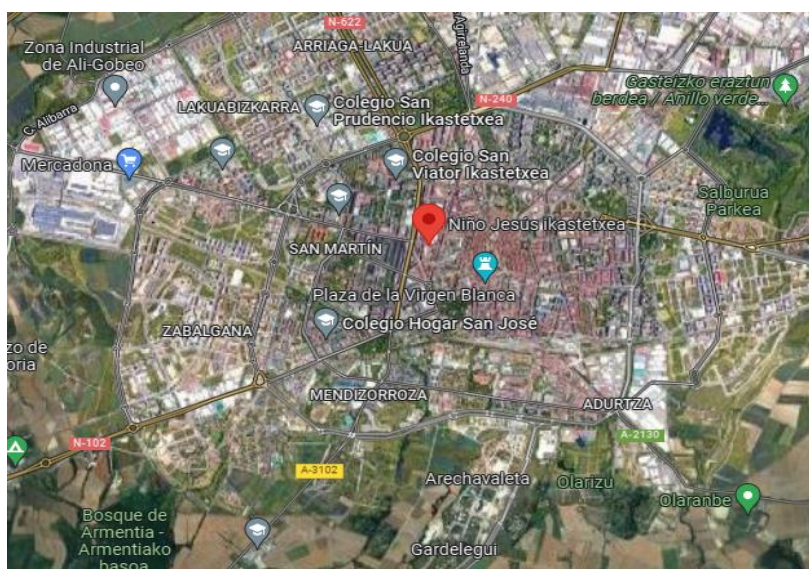


Irudia 5. Bizieskolaren logoa. Iturria: Google

TESTUINGURUA

Proposamen hau Niño Jesus ikastetxean aurrera eramateko diseinua izan da. Ikastetxe hau Gasteizen dago kokatua, hiriaren erdialdean konkretuki. Kokapen honek, natur ingurunera gerturatzeko garaian eta irteera desberdinak antolatzerako orduan hiri barneko desplazamendua baldintzatuko du, horrenbestez kontuan hartzekoa izango da unitate didaktikoaren diseinua planteatzeko garaian, aurrerago ikusi daiteken bezala.

Bestalde, esan daiteke Gasteizeko hiriak barnealdetik natur ingurunera (kasu honetan hiriaren kanpoaldea) eta bertako parkeetara joateko egin beharreko distantziak eta bideak proposak direla ekintza mota hauek burutu ahal izateko.



Irudia 6. Niño Jesus Ikastetxearen kokapena Gasteizeko hirigunean.

Iturria: Google Maps 2022.

Honez gain, ikastetxeak instalakuntza egokiak ahalbidetzen ditu NIJFen lehen kontaktua burutu ahal izateko edo egoera desberdinak direla eta jarduera hauek ikastetxean bertan gauzatu beharko balira. Bertan, kiroldegi estalia (444m²), aire libreko patioa (600m²) eta gimnasio estalia rokodromoarekin (120 m²) erabili ditzakegu. Instalakuntza hauez gain, ikastetxeko sarbide eta irteera bizikleta bidearekin osatua dago, hau lagungarria izango da bizikletako irteerak gauzatzeko orduan.

Ikasleei dagokienez, ikastetxeak 2 eta 16 urte bitartean haur hezkuntza, lehen hezkuntza eta bigarren hezkuntzan sailkatuak daude. Gure arloko konpetentzietan oinarrituz, unitate didaktikoa Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan (DBH) aurrera eramango da (12-16 urte). Proposatutako unitate didaktikoa burutzeko aukeratuak 2.mailako ikasleak izango dira, hauek aurretik gutxienez jakintza batzuk barneratuak dituzte eta 24 ikasleko bi gela osatzen dituzte behar bereziko ikaslerik izan gabe. DBHen heziketa fisikoko klaseetan garatutako edukiak 4 zati nagusietan banatzen dira. Kasu honetan proposatutako UD NIJFen inguruan izango denez, 4.Gai Multzoan kokatuko dugu: mugimenduaren kultura. Aisia eta aisialdirako hezkuntza.

KONTUAN IZAN BEHARREKO PLANIFIKAZIOA

Garrantzitsua izango da saio hauek antolatzea aurreikuspen luze baten bitartez. Kontuan izan behar da natur ingurunean eginiko jarduerak eguraldiaren menpe egongo direla, ziurgabetasun honek aurretik prestatutako saioek alternatiba bat izatera behartuko gaitu. Aurreikuspen handia beharko dugunez, kasu okerrean irteeraren bat egiteko aukera ez badugu eta aldaketarik egitea posible izango ez balitz, eskaladako saioaren bat egin daiteke ikastetxean eta progresioa egokia izanez gero, rokodromora bideratuko zen.

Kasu honetan, 2.mailako bi gelak ostiralean dituzte dagozkien gorputz hezkuntzako asteroko 2 orduak. A taldeak goizeko lehen bi orduetan 08:00-10:00 eta B taldeak berriz, 12:00-14:00 bitartean. Honek antolakuntza erraztuko digu, talde handian egin beharreko irteeretan. Halere, prest egon behar gara ikasle hauei dagozkien saio orduak beste talde batzuekin aldatzeko, betiere gainontzeko irakasle eta ikastetxearen baimena dugularik.

Unitate didaktiko honen proposamena maitatza eta ekaina bitartean egingo da, ikasturteko sasoirik egokiena izanik beharrezkoak diren klima egoerak direla eta.

Maiatzeko lehen astean orientazio saioekin hasiko dira, progresiboki ekaineko lehen astean amaituz. Saioren baten atzerapena izanez gero, ohikoa izaten denez, ekaineko bi asteetan errekerperatzeko aukera egongo zen kasurik okerreanean. Kanpo enpresaren kontratazioa eta material espezifikoen eskaera kurtso hasieratik egin beharrekoa izango da, hau horrela planifikazioaren zatirik garrantzitsuenetakoa bihurtuz. Nahiz eta hain aurreikuspen handia ez izan, desplazamendurako garraioaren kontratazioa eta ikastetxe zein gurasoen baimenak ere kontuan izan beharrekoak izango dira planifikazioaren atalean.

Amaitzeko, maila osoko irteera berezia egingo da Gorbeia, bertan, aurretik azaldutako garraioa eta baimenez gain, irakasle gehiagoren kolaborazioa beharrezkoa izango da ikasle kopurua eta ibilbidearen zailtasuna dela eta. Hau ere lehen bait lehen lotuta izatea komeniko da azken orduko arazorik sortu ez dadin.

| 1. Saioa: Orientazio saioa ikastetxean | | |
|--|-------------|-------------|
| Eguna | A taldea | B taldea |
| Maiatzak 6 | 08:00-10:00 | 12:00-14:00 |

| 2. Saioa: Bizikleta ikastaroa | |
|-------------------------------|----------------|
| Eguna | Saio Bateratua |
| Maiatzak 13 | 08:00-14:00 |

| 3. Saioa: Orientazio saioa San Martineko parkean | | |
|--|-------------|-------------|
| Eguna | A taldea | B taldea |
| Maiatzak 20 | 08:00-10:00 | 12:00-14:00 |

| 4. Saioa: Mendi irteera Eskibealeko Gaztelura | |
|---|----------------|
| Eguna | Saio Bateratua |
| Maiatzak 27 | 08:00-15:00 |

| 5. Saioa: Mendi irteera Zaldiaraneko antenara | |
|---|----------------|
| Eguna | Saio Bateratua |
| Ekainak 3 | 08:00-15:00 |



Irudia 7. Niño Jesus Ikastetxearen 2021-22 ikasturteko egutegia. Iturria: Ikastetxearen web orria.

EZARRITAKO HELBURU NAGUSI ETA ESPEZIFIKOAK

Lortu nahi diren helburuak kontuan izanez, bi multzotan banatzea erabaki da, bertan helburu orokorrak eta helburu espezifikoak desberdindu dira. Helburu hauek ezartzeko indarrean dagoen eta aurretik aztertutako Heziberri 2020 curriculumak oinarritzat erabiliko da. Hauek dira bilaturiko helburu orokorrak:

- Mendi-ibilbideak egitea, autonomiaz, oinarrizko segurtasun arauak betez eta ingurunea zainduz
- Osasunerako jarduera jakin batzuek zer onura dakartzaten ohartzea praktikaren bidez.
- Autonomia emozionala, norberaren emozioak kudeatzea eta jarduera horiek ariketa fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura.
- Ibilbideak egitea ingurune naturalean eta hiri-ingurunean, segurtasun-arauak beteta, naturaren eta hiri-ingurunearen erabilera egokia egin beharraren garrantziaz jabetuta, ingurune horiek errespetatuta eta aisia-jarduerak egiteko dakarkiguten aberastasuna balioetsita.
- Helburu espezifikoei dagokienez, aurrera eramandako jarduerekin lotura izanik, zehaztasun handiagoz ezartzea espero da. Hauek dira helburu espezifikoak:
 - Natur ingurunea eta hau mantentzeko arauak errespetatzea
 - Natura baloratzea eta ariketa fisikoa egiteko eskaintzen dituen aukerak ezagutzea
 - Orientazioaren oinarrizko elementuak ezagutu eta erabiltzea (iparrorratza, mapa, topologia, balizak...)
 - Ingurune artifizial zein naturalean orientatzeko gaitasuna izatea
 - Natur inguruneko eta hiriguneko seinaleen identifikazioa bermatzea
 - Bizikletaz eginiko ibilbideetan oinarrizko elementuak eta jarrera barneratzea
 - Natur ingurunea errespetatuz mendi ibilaldiak egiteko gai izatea
 - Ingurune naturalak jardueri begira eskaintzen dituen aukera anitzak ezagutzea
 - Jardueretan parte hartzea era autonomo, arduratsu eta besteekiko errespetuz
 - Ikasleak, unitate didaktikoaren amaieran autonomia eta konfiantza izatea bere kabuz natur inguruneko jarduerak segurtasun eta errespetu osoz egiteko.

ERABILITAKO METODOLOGIA ESPERIENTZIALA

Metodologia, ikaskuntza-prozesua kudeatzeko hautatzen den bidea da, prozesu horretan esku hartzen duten elementu guztiak kontuan harturik. Aurretik azaldu bezala, DBHko hezkuntza curriculumak konpetentzietan oinarrituta dago, horrenbestez, konpetentzien lorpenean oinarritutako metodologia erabiliko da unitate didaktikoa aurrera eramateko.

Konpetentzia horiek lortzeko, esperientzian oinarrituko pedagogia erabiliko da, metodologia honekin, eremu naturaleran egindako jardueretan emandako esperientzia zuzenen bidez hezteko bilatzen da (Blanco, 2012). Eredu hau aurrera eraman ahal izateko, 3 aspektu metodologiko hartuko dira kontuan (Santos eta Martinez, 2008):

- Eginkizun globaletatik, espezifikoetara: Ingurunearekin eta bere ezaugarriekin trebatuz laguntzen duten eginkizun globalekin hasiz, era progresibo batean jarduera espezifikoetara hurbiltzen joateko
- Ikastetxetik, eremu naturalera: hasiera batean ikastetxeko espazio ziurretan egingo dira jarduerak, ondoren gaitasunak lortzen joan orduko ikastetxetik kanpo dauden natur inguruneetara joan ahal izateko. Natur ingurunean igaroko duten denbora progresiboki igotzen joango da.
- Oinarrizko jardueretatik, teknika menperatzea eskatzen duten jardueretara: trebetasun maila handirik eskatzen ez duten jarduerekin hasiz, pixkanaka zailtasun handiagoko jarduerak integratuko dira, beharrezkoak diren ezagutza horiek eskuratzen joateko. Horrela, teknika gehiago eskatzen duten jarduerak egiteko gai izango dira saioak igaro ala.

Metodologiaren atalarekin amaitzeko, ikasleek irakatsitako gaitasunak baliagarriak izan diren ala ez jakiteko, unitate didaktikoaren hasieran hauek natur inguruneko jardueren inguruan ordurarte dakitena eta pizten dieten interesa zein den adieraziko dute. Horrela unitate didaktikoaren amaieran balorazio bat egingo da aldaketarik eman den eta proposatutako helburuak ezarri diren ala ez jakiteko. Honen baitan ikasleen iritzia eta proposamenak ere aztertuak izango dira.

Prozedura hauen bitartez hobekuntza prozesu bat ere kontuan izango da (gaur egun hezkuntzan oso beharrezkoa dena). Honez gain, ikaslearen iritzia ere baloratuko da, hau izango delako hobekuntza prozesu horren funtsezko atala. Argi izan behar dena da, metodologia honek irakasleari beharrezko tresnak baliatuko dizkiola auto hobekuntzan, irakasleek nahiz eta gehienek ez aitortu kontrako pentsamendua delako nabarmenena, asko dute ikasteko ikasleengandik.

SAIOEN PLANTEAMENDUA

1 SAIOA ORIENTAZIOA

Eremua: Ikastetxea

Ikasle kopurua: 25

Materiala: 10 iparrorraz, 10 mapa, 8 baliza

Iraupena: 1h 50´



1.1 HARRAPAKETA

- AZALPENA: Ikasle guztiak zelai erdiaren eremuan mugitu daitezke oinez eta hasieran bi harrapatzaile egongo dira petoarekin. Harrapatuak direnean harrapatzaile bihurtuko dira.
- ALDAERA: Harrapatzaileak gehitu, eremua handitu, korrika
- DENBORA: 10´



1.2 ORIENTAZIOAREKIN LEHEN KONTAKTUA

- AZALPENA: Orientazioari buruzko azalpena, honen ezaugarriak eta kontuan izan beharrekoak. Azalpena ematen den bitartean materiala ezagutzen joango dira ikasleak
- ALDAERA: Azalpena amaitutakoan ikasleak taldekatu eta beraien kabuz materiala erabiltzen utziko zaie. Taldeak mailakatuak egongo dira ikasleen esperientzien eta ezagutzaren arabera. Hau da, esperientzia gehien duten ikasleak talde bakoitzean egongo dira, horrela gutxieneko laguntza bermatuko da ikasleen artean eta talde guztiak orekatuak izatea bilatuko da.
- DENBORA: 30´



1.3 BALIZAK AURKITU

- AZALPENA: Hiruko taldeetan, ikastetxearen plano bat banatuko zaie, bertan 8 baliza aurkitu beharko dituzte orainarte landutako orientazio teknikak erabiliz. Baliza bakoitzak letra bat izango du, amaieran hitz bat osatu beharko dute.
- ALDAERA: /
- DENBORA: 30´



1.4 IPARRORRATZAREKIN ORIENTAZIO HASTAPENA

- AZALPENA: Taldeak mantenduz, iparrorratza erabiliko dute. Orri batean koordenada desberdinak banatuko zaizkie eta hauek osatzen joan beharko dira
- ALDAERA: /
- DENBORA: 30´



1.5 LASAITASUNERA ITZULERA

- AZALPENA: Ikasleei sorturiko eragozpenak eta galderak argitzeko erabiliko da une hau, ahalik eta argien izateko landutako kontzeptuak.
- ALDAERA: /
- DENBORA: 10´

2 SAIOA BIZIKLETA IKASTAROA

Eremua: Ikastetxea eta hirigunea

Ikasle kopurua: 50 ikasle guztira (25 bi taldetan banaturik)

Materiala: Ikasle bakoitzak bere bizikleta eta kaskoa. 25 peto hori eta 5 naranja. 30 kono. Bizikleten erreparaziorako materiala

Iraupena: 4h 50´



1.1 BIZIKLETAREKIN LEHEN KONTAKTUA

- **AZALPENA:** Talde txikietan (7-8 ikasle) monitore bakoitzarekin bizikleta ezagutu eta bere erabilera egokia azalduko zaie dagokion xehetasun teknikoekin batera. Bizikletaren atal desberdinak identifikatu eta materiala ezagutu. Informazioa transmititzea bizikleta gainean.
- **ALDAERA:** Bakoitzaren bizikleta erabilgarria izateko prestatzea
- **DENBORA:** 30´



1.2 TREBETASUNA EREMU TXIKIAN

- **AZALPENA:** Lauki bat osatuz zelai erdian bizikleta gainean ibiltzen hasiko dira oinarritzko trebetasunak landuz: banaka, binaka, aurreratuz, gelditze prozesua, norabideak adierazi
- **ALDAERA:** norabide aldaketak, aurkituko diren egoera desberdinen simulazioa
- **DENBORA:** 25´



1.3 TREBETASUNA EREMU HANDIAN

- **AZALPENA:** Talde osoa elkarturik (20-25 ikasle) Zelai osoan zirkuito bat osatu beharko dute. Zirkuito honen barnean orainarte landutako aspektu guztiak sartuko dira, honez gain banaka egingo dutenez hainbat aldiz denborak neurtuko dira erreferentzia baliagarriak izateko ikaslearen progresioa eta gutxieneko ahalmenak ziurtatzeko.
- **ALDAERA:** /
- **DENBORA:** 55´



1.4 IRTEERA HIRIGUNEAN

- **AZALPENA:** Talde osoa hirigunera irtengo da. Bertan eremu egoki bat ezarriko da talde txikietan orainarte landutakoa aurrera eramateko. Trafiko seinaleak identifikatu arauak barneratu eta gomendioak erabili.
- **ALDAERA:** Hasierako talde txikietan eta lehendik ezarritako bikoteetan jarrita benetako egoerak aurrera eraman.
- **DENBORA:** 2 h 45´



1.5 LASAITASUNERA ITZULERA

- **AZALPENA:** Talde txikietan azken erreposoa ikasitako guztiari eta hirigunean bizikletaz mugitzeko txartelak banatu ikasleei.
- **ALDAERA:** /
- **DENBORA:** 15´

3 SAIOA ORIENTAZIOA SAN MARTINEKO PARKEAN

Eremua: San martineko parkea

Ikasle kopurua: 25

Materiala: Ikasle bakoitzak bere bizikleta eta kaskoa, 25 peto hori, 2 peto naranja, 10 iparrorraz, 10 mapa, 8 baliza

Iraupena: 2h



1.1 BIZIKLETAN SAN MARTINEKO PARKERA DESPLAZAMENDUA

- AZALPENA: Aurretik bizikleta ikastaroan ikasitako praktikan jarri San Martineko parkera bizikletaz egingo da desplazamendua.
- ALDAERA: /
- DENBORA: 15 ´



1.2 DENAK AURKITU

- AZALPENA: Harrapatzaile bat geldituko da eta gainontzeko ikasle guztiak aurkitzen saiatu beharko da eremu guztian zehar. Aurkitzen doan ikasleak elkartzen joango dira taldea geroz eta handiagoa izanez. Eskutik eutsita joan beharko dira.
- ALDAERA: Eremua handitu progresiboki
- DENBORA: 30 ´



1.3 BALIZAK AURKITU

- AZALPENA: Bosteko taldeetan parkean kokatuta dauden 8 balizak aurkitzen saiatu beharko dira. Honetarako orainarte ikasitako orientazio teknikak erabiliko dituzte. Iparrorrazta eta maparen bitartez baliza bakoitzak duen zenbakia identifikatu beharko dute.
- ALDAERA: /
- DENBORA: 1 h



1.4 LASAITASUNERA ITZULERA

- AZALPENA: Bizikletaz ikastetxera itzulera egingo da
- ALDAERA: /
- DENBORA: 15 ´

4 SAIOA MENDI IRTEERA ESKIBELEKO GAZTELURA

Eremua: Hirigunea, Armentiako basoa eta Eskibealeko gaztelua

Ikasle kopurua: 50 ikasle guztira (25 bi taldetan banaturik)

Materiala: Ikasle bakoitzak bere jatekoa, edaria, bizikleta eta kaskoa, 25 peto hori, 2 peto naranja, 10 iparrorraz, 10 mapa, 12 baliza, 2 soka, 2 frisbi, 2 indiaka

Iraupena: 4 h 50´



1.1 BIZIKLETAN ARMENTIAKO BASORA DESPLAZAMENDUA ETA NATUR INGURUNEA EZAGUTZEA

- AZALPENA: Aurretik bizikleta ikastaroan ikasitako praktikan jarriz Armentiako basora bizikletaz egingo da desplazamendua.
- ALDAERA: /
- DENBORA: 45´



1.2 ARMENTIAKO BASOAN BALIZAK AURKITU

- AZALPENA: Hiruko taldeetan parkean kokatuta dauden 12 balizak aurkitzen saiatu beharko dira. Honetarako orainarte ikasitako orientazio teknikak erabiliko dituzte. Iparrorrazta eta maparen bitartez baliza bakoitzak duen zenbakia identifikatu beharko dute.
- ALDAERA: /
- DENBORA: 1 h 50´



1.3 DENBORA LIBREA

- AZALPENA: Libre utzitako uneak garrantzitsuak izango dira alde batetik ikasleak deskantsua, elikadura eta hidratazioa kontuan hartzeko eta bestetik ikaslearen autonomia eta sozializazioa garatu ahal izateko. Natur inguruneak emandako askatasun uneaz gozatzeko aukera izango dute.
- ALDAERA: /
- DENBORA: 30´



1.4 ESKIBELEKO GAZTELURA IGOERA

- AZALPENA: Eskibealeko gaztelura igoera egingo da
- ALDAERA: /
- DENBORA: 1 h



1.5 LASAITASUNERA ITZULERA

- AZALPENA: Bizikletaz ikastetxera itzulera egingo da
- ALDAERA: /
- DENBORA: 45´

5.SAIOA MENDI IRTEERA ZALDIARANNEKO ANTENARA

Eremua: Hirigunea, Armentiaiko basoa eta Zaldiaraneko antena

Ikasle kopurua: 50 ikasle

Materiala: Ikasle bakoitzak bere jatekoa, edaria, bizikleta eta kaskoa, 25 peto hori, 2 peto naranja

Iraupena: 4 h 50´



1.1 BIZIKLETAN ARMENTIAKO BASORA DESPLAZAMENDUA

AZALPENA: Aurretik bizikleta ikastaroan ikasitako praktikan jarri Armentiaiko basora bizikletaz egingo da desplazamendua.

ALDAERA: /

DENBORA: 45´



1.2 ZALDIARANNEKO ANTENARA IGOERA

•**AZALPENA:** Orainarte ikasitakoa praktikan jarriko da oinezko ibilaldian gomendioak erabiliz eta ingurunearekiko errespetu osoz

•**ALDAERA:** /

•**DENBORA:** 2 h



1.3 DENBORA LIBREA

•**AZALPENA:** Libre utzitako uneak garrantzitsuak izango dira alde batetik ikasleak deskantsua, elikadura eta hidratazioa kontuan hartzeko eta bestetik ikaslearen autonomia eta sozializazioa garatu ahal izateko. Natur inguruneak emandako askatasun uneaz gozatzeko aukera izango dute.

•**ALDAERA:** /

•**DENBORA:** 30´



1.4 LASAITASUNERA ITZULERA

•**AZALPENA:** Bizikletaz ikastetxera itzulera egingo da

•**ALDAERA:** /

•**DENBORA:** 15´

ONDORIOAK

Lan hau garatzeko aukera izateak, motibazio pertsonala eragin du nire barnean, momentu batzuetan aitortu beharra dago zaila egin zaidala bidea aurkitzea eta ideiak antolatzea batez ere. Baina beste aldetik oso argi nuenez hau izango zela landu nahi nuen gaia, orokorrean esan daiteke eroso sentitu naizela.

Hasiera batetik gaia argi izateak asko laguntzen du, iruditzen zitzaidan nahiz eta informazio baliagarria egon gaiari buruz NIJFen inguruan errealitatea ikusi beharra nuela. Horregatik egindako azterketa zientifikoa eta praktika orduak bateratzean, osotasuna bilatzea lortu da. Askok lagundu dit honek unitate didaktikoaren proposamena egiterakoan adibidez eta gaur egun jarduera hauek ikastetxeetan bizi duten errealitatea identifikatzen. Iruditzen zait lan asko dagoela oraindik egiteko, natur jarduerak nahiz eta curriculumean beraien aitormena izan, aurrera eramaterako garaian eragozpen ugari daudela oraindik. Aukera edo zailtasun berdinak dituzte ikastetxe guztiek natur jarduerak aurrera eramateko? Uste dut azterketa sakon honen ostean ikastetxe bakoitzak balorazio orokor bat egin beharko lukeela gutxienez beren inguru eta aukerekiko, baina batez ere argi geratu da natur jarduerak praktikan jartzeko aukera egonik, beti ere metodologia egoki baten bidez noski, guztiz merezi duela ikasleengan sorturiko ahalmen hezitzaileengatik.

Beste aldetik, errealitateak erakutsi dit zein beharrezkoa den arlo hau gaur egungo gizarte modernoan. Natur ingurunetik aldentzen ari gara ikasleak gure etorkizuneko balioak arriskuan jarriz. Etorkizun labur batean natur inguruneko jarduerak bigarren hezkuntzako unitate didaktiko guztietan lantzea gustatuko litzaidake baina agian gehiegi eskatzea da. Konturatu naiz gaur egungo ikasleak ez garela ari beharrezko tresnekin hornitzen ari. Hasteko, ez da posible bigarren hezkuntzako ikasleek bizikletaz gutxieneko trebetasunak garatuak ez izatea. Orokorrean lehen hezkuntzan igeriketako gaitasun motorrak barneratzen diren bezala, bizikletarekin berdin egin daitekeela iruditzen zait. Gutxieneko gaitasun motor hauen hezkuntza derrigortu behar da hau lortzeko? Ez da posible Gasteiz bezalako hiri batean, non bizikleta bidez mugitzeko aukera jasangarri paregabea izanik, bizikletak duen esanahiarekin, aurkitzen dugu eskola bakoitzak bere kabuz kontratatu beharra duela kanpoko enpresa bat bizikleta ikastaroak emateko.

Aurretik azaldu bezala, nire lotura natur ingurunearekin anitza da, ezin dut eskertu hauek eman didaten hezkuntza eta garapen pertsonala. Natur ingurunearekiko dudan lotura honek gaur egun nire buruarekiko harro sentiarazten nau, lan honekin nire harritxo jarri izana espero dut arlo honen inguruan etorkizun hobea eraiki ahal izateko.

ERREFERENTZIAK

Albero, A. (2001). El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo: Todo un reto. *Innovación educativa*, 11, 201-205.

Arufe-Giráldez, V., Reyes, L. C., Villamil, E. G., & Lorenzo, C. L. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de Educación Primaria. Un estudio descriptivo. *EmásF: Revista digital de educación física*, 19, 30-38.

Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S., & Tierz, M. P. (1996). Actividades en la naturaleza. *100 Ideas*, 11.

Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2011). Contribución de las actividades físicas en el medio natural a la consecución de las competencias básicas. *Trances*, 3 (5), 609-632.

Blanco, P. J. C. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. *EmásF: revista digital de educación física*, 19, 99-114.

Blanco, P. J. C. (2014). El desarrollo positivo y las actividades físicas en el medio natural. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 45, 45-52.

Blanco, P. J. C., Hernández, E., & del Valle, M. R. (2018). Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural/actividades físicas de aventura en la naturaleza: estudio preliminar. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 11, 61-68.

Casterad, J., Guillén, R., & Lapetra, S. (2000). *Actividades en la naturaleza*. INDE Publicaciones.

Extremera, A. B., & Extremera, S. B. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Lecturas: Educación física y deportes*, 61, 33.

Extremera, A. B., & Gallegos, A. G. (2015). Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 9-14.

Eusko Jaurlaritz. (2015). 236/2015eko Dekretuaren II . Eranskina.

Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts Educación Física Y Deportes*, 18, 2-4.

Fuster, J., & Elizalde, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional. *Apunts: educación física y deportes* 41, 94-107.

- Granero, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Lecturas: Educación física y deportes*, 107, 7.
- Granero, A., Baena, A., & Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria. *Agora para la EF y el deporte*, 12 (3), 273-288.
- Messina, G. C. (2011). Investigación y experiencia. *Praxis & saber*, 2 (4), 61-75.
- Miranda, J., Lacasa, E., & Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(41), 53-69.
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & place*, 58, 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>
- Navarrete, G., & Domingo, L. (2002). Las actividades físicas en el medio natural, como propuesta integradora en el currículum de educación física. *Efdeportes: Revista Digital*, 8, 47.
- Palmi, J., & Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de psicología del deporte*, 6, 147-160.
- Pastor, M. L. S. (2000). Las actividades en el medio natural de la educación física escolar. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 11, 27-36.
- Peire, T., & Estrada, J. (2018). Cuestionario de evaluación de competencias personales y prosociales aplicado a las Actividades Físicas en el Medio Natural. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 11 (22), 79-86. <https://doi.org/10.25115/ecp.v11i21.1920>
- Peñarrubia, C., Lapetra, S., & Guillén, R. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Cultura_Ciencia_Deporte*, 11, 27-36.
- Quílez, M. P. (1997). *Actividades físico deportivas en la naturaleza para niños y jóvenes*. Gymnos.
- Sáez, J., Caballero, J. A., & Fuentesal, J. (2012). Un análisis DAFO sobre las Actividades en el Medio Natural. Estrategias de intervención desde la perspectiva de la Educación Física. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 4, 446-460.
- Sánchez Igual, J. E. (2005). *Actividades en el medio natural y educación física*. Wanceulen.

Santos, M. L., & Martínez, L. F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela: consideraciones para un tratamiento educativo. *Wanceulen E.F. Digital*, 26–53.

Tejada, J., & Sáez, J. (2009). Educación física y educación ambiental. Posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: la educación al aire libre y el aula naturaleza. *Wanceulen E.F. Digital*, 5, 124–137.

Tierra, J. (1996). Actividades recreativas en la naturaleza. SOTO, A.(comp.): *Educación Primaria: Actividades en la Naturaleza*, Huelva: Universidad de Huelva, 159-171.

Valenzuela, J. P. V. (2007). La clase de Educación Física como motor de cambio social: reflexionando sobre actividades en la naturaleza, curriculum oculto y valores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 11, 51-53.

Zulaika, L.M., Ros, I., Zuazagoitia, A., Echeazarra, I., & Ibañez, I., (2019). Propuesta de intervención en la Federación Guipuzcoana de Montaña para aumentar la participación de niños y niñas. *Retos*, 37, 273–283. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72128>