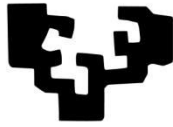


eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

**LEHEN HEZKUNTZAKO IKASLEEN
NORTASUNA ETA AUTOESTIMUA,
ARLO FISIKOARI ETA SOZIALARI LOTUTA
GORPUTZ HEZKUNTZAREN BAITAN**

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Garcia Jimenez, Amaia.

ZUZENDARIA: Larrozea Zuazo, Iraia.

2020

Laburpena: Gorputz Hezkuntzak haurren izaerarengan duen eraginari buruzko ikerketa da honakoa, Lehen Hezkuntzako etapan zentratuta dagoena. Modu honetan, ikasleen hainbat alderdien elkarreragina ikertu da, besteak beste, ikasleen nortasunak, autoestimua, gaitasun fisikoak eta sozialak duten lotura aztertuz. Izan ere, alderdi guzti horiek oso nabari dira adin tarte honetan, beraien garapenarengan suposatzen duten eraginagatik.

Ikerketaren emaitzetan eta ondorioetan azaltzen den bezala, Lehen Hezkuntzako haurren autokontzeptua eta autoestimua irakasleen espektatiben eraginpean dago hein handi batean, gainera, Gorputz Hezkuntzako ikasgaiari dagokionez, ikasgaiarekiko pertzepzio positiboagoak dituzte irakaslearekin gustura dauden ikasle horiek. Honez gain, autoestimuari dagokionez, hainbat faktoreen arabera alderdia da, baina aipatzekoa da Jarduera Fisikoa praktikatzeko duten ikasleek, autoestimua handiagoa edukitzea dutela. Baina, alderdi fisikoaz gain, gaitasun sozialek ere badaude autoestimua mailarekin elkarreraginean.

Hitz gakoak: Lehen Hezkuntza, Gorputz Hezkuntza, nortasuna, gaitasun fisikoak, gaitasun sozialak, autoestimua.

Resumen: Se trata de un estudio sobre la influencia de la Educación Física en la personalidad de los niños y niñas, centrado en la etapa de Educación Primaria. De este modo, se ha investigado la interacción entre diferentes aspectos del alumnado, analizando, entre otros, la relación que tienen sus identidades, autoestima, aptitudes físicas y sociales. De hecho, todos estos aspectos están muy presentes en esta franja de edad debido a la influencia que suponen en su desarrollo.

Tal y como se explica en los resultados y conclusiones de la investigación, el autoconcepto y la autoestima de los niños y niñas de Educación Primaria está influido en gran medida por las expectativas del profesorado, que además, en lo que respecta a la materia de Educación Física, tienen percepciones más positivas respecto a la misma. La autoestima, es un aspecto que depende de varios factores, pero cabe destacar que el alumnado que practica Actividad Física tiene una mayor autoestima. Aunque, además de la aptitud física, también hay competencias sociales que interactúan con el nivel de autoestima.

Palabras clave: Educación Primaria, Educación Física, personalidad, capacidad física, capacidad social, autoestima.

Summary: This work approaches the influence of Physical Education on children's personality, focusing especially on the Primary Education years. In particular, this research studies the interaction between different personal aspects of the students, analysing, among others, the association between their identities, self-esteem, physical and social skills. In fact, all these aspects take great importance in this age group, since it is a critical stage in social-emotional development.

The research results and conclusions show that the self-concept and self-esteem of primary school children is largely influenced by the expectations of teachers, indeed, there is evidence that students were more likely to enjoy Physical Education when the teacher showed positive attitude. Moreover, although self-esteem is an aspect that depends on multiple factors, it should be noted that students who practice physical activity have commonly a higher self-esteem. However, in addition to physical activity, the research showed that social skills also interact with the level of self-esteem.

Key words: Primary Education, Physical Education, personality, physical ability, social ability, self-esteem.

A U R K I B I D E A

1. SARRERA	3
1.1. Justifikazio pertsonala	3
2. MARKO TEORIKOA	4
2.1. Trebetasun fisikoak umetan	4
2.1.1. Oinarrizko trebetasun fisikoak	5
2.2. Oinarrizko behar psikologikoak	7
2.3. Trebetasun sozialak	7
2.3.1. Alderdi sozialaren eboluzioa lehen hezkuntzan	8
2.3.2. Trebetasun sozialak gorputz hezkuntzan	9
2.5.1. Autoestimua eraketa	10
2.5.2. Autoestimua eta gorputz hezkuntza	11
2.6. Trebetasun fisiko, soziala eta autoestimua	12
3. HELBURUAK	12
4. METODOA	13
5. EMAITZAK	16
6. ONDORIOAK	28
7. MUGAK ETA HOBETUNTZA PROPOSAMENAK	30
8. ERREFERENTZIAK	31
9. ERANSKINAK	33
9.1. 1go eranskina: A galdetegia	33
9.2. 2. eranskina: B galdetegia	34

1. SARRERA

1.1. Justifikazio pertsonala

Lehen Hezkuntzako etapan dauden haurren izaera, gaitasun soziala eta autoestimua aztertzen da ikerketa honetan; betiere, arlo fisikoari lotuta, hori dela eta, ikerketa Gorputz Hezkuntzako ikasgaia aintzat harturik egin da. Hori horrela, lan honetan Gorputz Hezkuntzak haurren nortasunean eta aldi berean, haurren nortasunak Gorputz Hezkuntzan duen eragina aztertuko da besteak beste.

Ni Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzako minorreko ikaslea izanik eta nire esperientzia pertsonalean zein burutu ditudan praktiketan oinarrituz, Gorputz Hezkuntzak haurrengan berebiziko eragina duela ikusi eta sentitzen dut, besteak beste, autoestimuan, erlazionatzeko moduan, etab. Horregatik, nire Gradu Amaierako Lana Gorputz Hezkuntzan zentratuz egin nahi izan dut; betiere Jarduera Fisikoa, ariketa fisikoa edota kirola alde batean utziz eta ikasgai honek ikasleen bestelako alderdiengan duen eraginari erreparatuz.

Lana hainbat ataletan dago banatuta, hasteko gaiaren inguruko marko teorikoa dugu; bertan, nortasunari, oinarrizko trebetasun fisikoei, behar psikologikoei, trebetasun sozialei eta autoestimuari lotutako hainbat informazio, teoria eta autore desberdin biltzen dira. Ondoren, gai horiek bi galdetegi desberdinen bidez aztertu dira, beraz, ikerketa hau deduktiboa dela esan dezakegu, izan ere, teoriatik abiatuta, datuak jaso dira teoria egiaztatzeko, esan bezala bi galdetegi mota pasatuz. Alde batetik, A galdetegia (ikus 1. eranskina), Gorputz Hezkuntzako irakasleei zuzenduta dago, hasiera batean galdetegia osatzen duten galderak elkarrizketa formatuan planteatu ziren nahiz eta egungo egoera dela eta galdera irekien galdetegi batean bihurtu den. Bestalde, B galdetegia (ikus 2. eranskina), Lehen Hezkuntzako ikasle ohi orori zuzenduta dago; bigarren galdetegi hau lagin kopuru esanguratsua lortzeko asmoarekin izan da sortua bi hitzkuntzatan (euskaraz eta gaztelaniaz).

Ondoren, galdetegi horien bidez lorturiko erantzunen emaitzak azalduko dira modu objektibo batean, Gorputz Hezkuntzako irakasleek emandako erantzunekin zein B galdetegian bildutako erantzunen grafikoekin. Bukatzeko, emaitza hauek marko teorikoan bildutako informazioarekin alderatuz, hainbat ondorio aterako dira.

2. MARKO TEORIKOA

Jarraian, gaitasun fisiko zein sozialaren inguruko informazioa eta ezagutza teorikoa bilduko da, hauen arteko elkarreragina eta hurrengan duten eragina ulertzeko asmoarekin. Honez gain, autoestimua ere bi gaitasun horiekin lotuko den alderdia izango da.

2.1. Trebetasun fisikoak umetan

Gizakion egoera fisikoa gizarte mailan garrantzia hartzen joan da, honek osasunean duen eragin positiboa dela eta. Egoera fisiko egokia mantentzeko, elikadura osasuntsua eramateaz gain, Jarduera Fisikoa egitea, hau da, gorputza mugitzea ezinbestekoa baita. Hori horrela, Daniel Muñozek (2009) dioen bezala ariketa fisikoaren praktikak, Oinarrizko Trebetasun Fisikoen zein gaitasun motorren garapen minimoa dakar. Oinarrizko Trebetasun Fisiko horiek, indarra, abiadura, malgutasuna eta erresistentzia dira; gaitasun motorrak aldiz, oreka, gorputz-eskema, koordinazioa eta espazio-denboraren egituraketa dira.

Heziberri 2020 (2016) curriculumak dioen bezala, Gorputz Hezkuntzaren arloari dagozkio bi multzo horiek lantzea, nahiz eta etapa desberdinetan izan. Lehen Hezkuntzan gaitasun motorrak jartzen dira praktikan, Oinarrizko Trebetasun Fisikoak aldiz, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan.

2.1.1. Oinarrizko Trebetasun Fisikoak

Oinarrizko Trebetasun Fisikoak Bigarren Hezkuntzan lantzen diren gaitasun fisikoak izan arren, Lehen Hezkuntzan presentzia handia dutela ikusi daiteke, modu inplizituan bada ere. Honakoa da trebetasun bakoitzaren eboluzioa etapa honetan Torresek, Párragak eta Lópezek 2001. urtean zehaztu zutenaren arabea:

1. Erresistentzia

Erresistentziaren inguruko definizio ugari aurki ditzakegu, denak esfortzuekin lotuta, hala nola, “ahalik eta denbora tarte handienera intentsitate handiagoko edo txikiagoko esfortzu bat egiteko gaitasuna” (Torres, 2005) edota “nekeari aurre egiteko gaitasuna” (Piñeiro, 2006). Hortaz, erresistentzia, Jarduera Fisikoa denboran zehar mantentzeko gihar baten edo gorputz osoaren ahalmena dela esan daiteke.

Lehen Hezkuntzan, haurren erresistentzia aereobikoa da landu beharrekoa, horretarako, esfortzu gutxi barne hartzen dituen eta denbora luzea irauten duten jarduerak egingo dira, betiere jolas izaera galdu gabe eta parte hartzea bultzatzen dutenak;

motibazioaren sustapena ahaztu gabe. Hala ere, erresistentzia anaerobikoa ere landuko dute Gorputz Hezkuntzako saioetan, besteak beste, esfortzu oso handia denbora tarte txiki batean egitean. Hau gertatzean, ikasleari ezertara ez behartzea eta indarberritzen uztea izango da egokiena.

Honakoa da Lehen Hezkuntzako hurrek alderdi honetan duten eboluzioa (Torres, Párraga eta López, 2001):

- 6-8 urte: Erresistentziaren hobekuntzak esfortzu aerobikoetan; ez dago generoaren araberako desberdintasunik.
- 8-10 urte: Adin honetan koordinazio hobea dute, hortaz mugimendu eraginkorragoak egiten dituzte, honek, denbora tarte luzeagoko esfortzuak ahalbidetzen ditu.
- 10-12 urte: Denbora luzeagoko esfortzuak jasateko gaitasunak dituzte.

2. *Indarra*

Indarra kanpo erresistentzia bat muskuluen esfortzuaren bidez gainditzeko edota moldatzeko ahalmena da. Honakoa da Lehen Hezkuntzako hurrek alderdi honetan duten eboluzioa (Torres, Párraga eta López, 2001):

- 6-8 urte: Ume bakoitzaren hazkuntza eta heltzearekin bat egiten du indarraren eboluzioak.
- 8-10 urte: Adin honetan koordinazioa hobetzen denez, heltzeak ez ezik koordinazioak ere zehazten du ume bakoitzaren indarra.
- 10-12 urte: Koordinazio zein potentziaren garapena dela eta indarra ere handitu egiten da. Hemendik aurrera, indarra, gorputzaren haztearekin batera eta modu konstante batean garatzen da.

3. *Abiadura*

Torresen (2005) arabera, mugimenduak ahalik eta azkarren, hau da, ahalik eta denbora laburrenean burutzeko gaitasuna da. Honakoa da Lehen Hezkuntzako hurrek alderdi honetan duten eboluzioa (Torres, Párraga eta López, 2001):

- 6-8 urte: Nerbio-sistemaren eta koordinazioaren heltzearekin batera hobetzen da abiadura.

- 8-10 urte: Espazio-denboraren egituraketan mugimenduak hobeto koordinatzeareki bat, keinuen bidezko abiadura zein abiadura aziklikoa hobetzen da.
- 10-12 urte: 8-10 urte bitarte handitzen hasitako abiadura, indarraren eta koordinazioaren handipena dela eta, hobetzen jarraitzen du.

4. *Malgutasuna*

Torresek 2005ean azaldu bezala, malgutasuna gure muskulu eta artikulazioak, ahal bezain zabal mugitzeko gaitasuna da. Honakoa da Lehen Hezkuntzako haurrek alderdi honetan duten eboluzioa (Torres, Párraga eta López, 2001):

- 6-8 urte: Eskeletoaren osifikazio falta eta tendoi zein lotailuen elastikotasunagatik, malgutasun maila handia.
- 8-10 urte: Haurren garapen naturalak eta jolasek, malgutasun maila ona mantentzen da. 10 urte arte %90 inguruko malgutasun mailara eusten diote.
- 10-12 urte: 11 urtetik gora, malgutasun koxo-femorala txikitu egiten da baina bizkarrezurraren mugimendua hobetzen da. Ezaugarri fisiko femeninoak dituztenek, ezaugarri fisiko maskulinoak dituztenek baino gehiago mantentzen dute malgutasuna.

2.2. Oinarrizko behar psikologikoak

Deci eta Ryanek (2000), oinarrizko behar psikologikoen teoria eratu ondoren, oinarrizko hiru behar aipatzen dituzte, besteak beste, autonomia, kompetentzia eta besteekiko erlazioa. Hiru horiek, indibiduoaren alderdi psikologikoaren garapenerako, garapen sozialerako eta pertsonaren ongizaterako beharrezkoak izango zirela zehaztu zuten. Moreno, Hernández eta Gonzalez-Cutrerren (2009) arabera, testuinguru sozialak behar horien asetzea erraztu edota mugatzen du.

Hortaz, honetan ere indibiduoaren alderdi sozialak eragin handia duela ikus daiteke, oinarrizko hiru behar psikologikoetako bat erlazionatzea den aldetik, eta indibiduo bakoitzaren ingurune soziala behar horien faktore mugatzailea den aldetik.

Erlazioa, beste pertsonekin konektatzeko eta onartuak izateko sentimenduari dagokio. Gorputz Hezkuntzari dagokionez, ikasleen arteko erlazio sozialak sustatzeak

berebiziko garrantzia du, arlo honetan garatu beharreko alderdia den aldetik (Moreno, Parra, Gonzalez-Cutre, 2008).

Oinarrizko behar psikologikoek Gorputz Hezkuntzan duten eragina ikertu zuten 2016an López, Patón eta Camiñok. Honetan, emaitza positiboak erlazioen beharrak lortu zituen, jarraian kompetentziak eta azkenik, autonomiak. Beraz, esan dezakegu Gorputz Hezkuntzaren arloaren barnean, besteekin erlazionatzeak eta sozializatzeak eragin positiboak dituela ikasleen garapen zein ongizate psikologiko eta sozialerako.

2.3. Trebetasun sozialak

Naranjok 2006an hainbat ikerlariei erreferentzia eginez, kompetentzia soziala emozioen erregulazioaren garapenarekin erlazionatua dagoela dio. Izan ere, hainbat ikerketen arabera, haurrek emozioak ulertu eta erregulatzeko duten trebetasuna, berdinen arteko erlazioen arabera da.

2.3.1. Alderdi sozialaren eboluzioa Lehen Hezkuntzan

Lehen Hezkuntzako ikasleen alderdi sozialaren garapena eta eboluzioa azaltzeko, Lagunasek (2006) hiru etapa banatzen ditu:

6-8 urte bitarteko umeek berria den guztia oso atsegin dute. Familiaren inguruetik aldentzen diren heinean, erlazio sozialak agertzen hasten dira. Honekin, haurren nortasuna hiru inguruetan banatzen du Lagunasek: familiaren Nia, eskolaren Nia eta kuadrilaren Nia. Honakoak dira adin honetan haurrek beste indibiduen ezagutzaren inguruan dituzten ezaugarriak:

Alde batetik, umeak, beste pertsonak ezagutzen dituzten bezala, beraiei ere ezagutu ditzaketela konturatzen dira. Bestalde, pertsona desberdinen ikuspegi desberdinak ez antzematek, egoera jakin baten aurrean egon daitezkeen ikuspegi desberdinak bereizten dituzte. Gainera, zenbait ezaugarri era orokor batean ulertzetik, ezaugarri horien inguruko ondorioztapen zehatzak atera ahal izango dituzte, hala nola, beste pertsonaren emozioa zein den ikusteaz gain, emozio hori ulertzea.

8-10 urte dituzten umeen arteko lagunarteko harremanak oso estuak eta garrantzitsuak dira, eta lagun horiekin konpromezu bat hartzen dute, ondorioz, erlazio hauek menpekoak eta baztertzailleak izatera iritsi daitezke.

Berdinen arteko interakzioekin, nor bere gaitasunak identifikatu eta neurtuko ditu, honekin autokontzeptua eta autoestimua garatuko dutelarik; besteen iritziek eragin handia edukiko dute honetan. Honez gain, adin hontako berdinen arteko harremanen bizipenek eragina edukiko dute haurraren etorkizuneko eskolako bizitzan zein bizitza sozialean.

Gainera, interakzio horiei esker eta iritzi, sentimendu eta jarrera desberdinak partekatzearekin, etxean ukazintzat hartu dituzten gurasoen zenbait jokaerekiko edota iritziekiko kritikoak izango dira. Nahiz eta gurasoengandik gero eta gehiago aldentu, irudi eta eredu izaten jarraituko dute. Baina, irakaslea ere paper garrantzitsua hartzen hasiko da eta hauek umeen gaitasunen inguruan dituzten espektatibek ere eragina edukiko dute haurraren autokontzeptua eta autoestimuan.

10-12 urte bitartean hurrek berdinen arteko interakzioekin haien autokontzeptua, autoestimua edota irudi pertsonala garatzen jarraitzen dute. Etapa honetan berdinen artean sortzen diren harremanak iraunkorrak eta egonkorak izaten dira eta 8-10 urtekin bezala, erlazioak menpekoak eta baztertzailak izatera iritsi daitezke.

2.3.2. Trebetasun sozialak Gorputz Hezkuntzan

Hainbat ikerketek baieztatzen dutenaren arabera, trebetasun soziala Gorputz Hezkuntzaren bidez hobetu daiteke, bereziki, jolasaren edota ikaskuntza kooperatiboaren bidez. Ikerketa horietako bat, Venturak, Labordak eta Álvarezek 2018an egidakoa da eta bertan, erlazio sozialak gizakiok elkarren artean erlazionatzeko ezinbestekoak direla bermatzen dute.

Lagunasek 2006an Gorputz Hezkuntzaren helburua gorputza eta mugimenduaren bidez ikasleen garapen integrala lortzea dela dio, alegia, garapen motorra, kognitiboa, emozionala eta soziala lortzea. Gaur egundik gertuago, Venturak, Labordak eta Álvarezek 2018an, Gorputz Hezkuntza ikasleen garapen integrala bultzatzen duen curriculumaren arloa dela defendatzen dute ere, bai maila fisiko, psikiko edota sozialean. Gainera, Jarduera Fisikoa, komunikatzeko modutzat uleren dute, hau da, besteekin erlazionatzea ahalbidetzen duen bidetzat.

Gorputz Hezkuntzak ahalbidetzen duen berdinen arteko komunikazioari esker, Lehen Hezkuntzako ikasleen alderdi sozialean hainbat ekarpen nabarmentzen dira (Lagunas, 2006):

Alde batetik, Lehen Hezkuntzako hasierako etapan (6-8 urte) Gorputz Hezkuntzako jolasek eragiten duten komunikazioa eta interakzioa, berdinen arteko erlazioak eta

adiskidetasuna sustatzen ditu, kontaktu fisikoak erlazioak egonkortzen eta iraungitzen baititu. Jolas horietan erabiltzen den materialaren bidez partekatzen ikasten dute; baita arauak errespetatzen ere.

Aurrerago 8-10 urterekin Gorputz Hezkuntzan egiten dituzten ekintza berriak burutzeko duten ahalmenataz jabetzen dira eta honek, ikasleen irudi pertsonalean eragin positiboa du. Gainera, oztopoak direla eta, besteekiko enpatia garatzen dute, izan ere, ikaskideek zailtasun berdinak izaten dituzte. Bestalde, saioen zehar ahalbidetzen diren interakzioekin askotariko iritzi, sentimendu eta jarrera alderatzen eta ezagutzen dituzte.

Gorputz Hezkuntzako saioetan ahalbidetzen diren berdinen arteko erlazioei esker, Lehen Hezkuntzako azken adin tartean (10-12 urte) bata bestearekin errespetuzko jarrerak edukitzen, gatazkak eztabaidaren bidez konpotzen eta arauak errespetatzen ikasten dute ikasleek, lankidetzan eta jarrera oldarkorrek zein leihakorrek alde batera utziz. Gainera, GHK sexuen arteko bereizketak ekidin ditzake ere, arinduz gaur egungo estereotipoen eragina.

Bestalde, Martínez eta Bujosak 2014an burututako ikerketaren harira, Gorputz Hezkuntzak Konpetentzia Sozial eta Zibikoaren garapenean laguntzen du, izan ere, aurretik esan bezala, arau jakin batzuk eta aniztasuna kontuan hartuz, elkarbizitzen ikasi ez ezik, gatazkak elkarriketaren bidez konpontzen ikasten dute ere.

Hortaz, Gorputz Hezkuntzan, kooperazioa, elkartasuna, konfiantza edo errespetua bezalako baloreak eratu eta indartzearekin batera, garapen soziala ematen da, besteak beste, talde lanean aritzen, elkarbizitzen edota gainontzekoak onartzen ikasiz (Moncada, 2005; Tremblay, Inman eta Willms, 2000; Vargas eta Orozco, 2004). Gerora, hau guztia bizitzaren bestelako alderdietara eramango da, Gorputz Hezkuntzan kirolara bideratutako heziketa izatetik urrun, heziketarako tresna bat delako (Baratti, 2004).

2.5. Autoestimua

Autoestimua testuinguru zein bizipen desberdinetan nor bere buruarekiko duen pertzepzioa eta egiten duen autoebaluazioa adierazten du (Shavelson, Hubner eta Stanton, 1976). Aldiz, Montoyak eta Sol-ek (2001) ziotenaren arabera, autoestimua, norberarak bere buruarekiko duen erlazioatzeko eta bere buruaz jabetzeko modua da, non jabekuntza hori positiboa edo negatiboa izan daiteken. Argi dagoena da, autoestimua pertsonaren nortasunari dagokionez, oso erabakigarria den ezaugarria dela. Izan ere, emozioen kontrola, sormena, erlazioak, etab. honen menpe daude (Fernandez, 2006).

Autoestimu maila, pertsonaren jarreraren eta jokaeretatik abiatuta definitzen da (Zilberstein, 2013). Abraham Maslow-ek (1968) autoestimua bizitzan zein funtzio betetzen duen zehazteko bi behar bereizi zituen, besteak beste, norberaren beharra eta ingurukoengandik eratorria den beharra.

Aurretik ikusi den bezala, Gorputz Hezkuntzak onura fisikoak ez ezik, onura psikosozialak ere baditu. Beraz, arlo sozialean eragin positiboa edukitzeaz gain, arlo psikologikoan ere eragiten du, besteak beste, Alfermannek eta Stollek (2000), Jarduera Fisikoa egiten duten hurrek, autoestimu handiagoa dutela baieztatzen dute.

2.5.1. Autoestimua eraketa

Haurra jaio eta berehala jartzen da gizartearekin harremanetan; beraz, haurra bere aurreneko urtetan gizartearen zein bere buruaren inguruko kontzeptuak jasotzen eta eratzten ditu (Zilberstein, 2013).

Haurraren autoestimua eraketa horretan eskola eta familia eragin zuzena duten faktoreak dira (Fernandez, 2006). Domínguez-ek 2003an haurtzarora eta nerabezarora autoestimua eraketarako etaparik garrantzitsuenak direla bermatu zuen. Honetan, haurrak bere buruarekiko duen irudia, bere inguruko pertsona esaguratsuen eraginpean uzten du (familia batik bat). Modu honetan, Virginia Satirren (1978) arabera, autoestimua familia giroan ikasten den nortasunaren alderdia da; ondoren, eskola, ezaugarri horiek indartuko diren ingurua izango delarik.

Hortaz, eskola autoestimua landu zein indartzen den eremua da, hori horrela, bertako bizipenek zenbait ikasleengan eragin negatiboa eduki dezake, Claudia Fernandez-ek 2006ean aipatu bezala, antsietatea gisako ondorioak ekarriz. Honek dakar autoestimu baxua duten ikasleek motibazioa edota interesik ez agertzea. Zilberstein-ek (2013) zioen arabera, haurrak bere buruarengan konfiatzea ezinbestekoa da edozein egoerari moldatu edota aurre egiteko. Haurraren konfiantza horren garapenean, irakasle zein gurasoen iruzkinek berebiziko eragina dute, izan ere, sarituak eta zorionduak diren haurren autoestimua handiagoa izan ohi da. Irakasle zein gurasoen oniritziak eta txaloek haurren autoestimuan positiboki eragiten dute (Fernandez, 2006). Izan ere, Cameronnek (1991) in Isastiren (1999) lanean aipatzen duen bezala autoestimua ez da irakasten baizik eta eskuratu egiten dela.

Aipatzekoa da ere, autoestimua autokontzeptuaren zenbait alderdirekin lotzen dela, hala nola, gorputz irudiarekin, gaitasun sozialekin, jarrera gaitasunekin edota gaitasun

motorrekin. Goñik (1996) in Grandmontagn-ren (2009) lanean aipatu bezala, autokontzeptuaren eraketan zenbait faktore hartzen dute parte: inguruko faktoreak, gizarte konparaketak eta norbere interpretazioa.

2.5.2. Autoestimua eta Gorputz Hezkuntza

Aurretik esan bezala, eskola autoestimuan eragina duen ingurunea da, izan ere, hau indartu edota ahultzen du. Honetan, Gorputz Hezkuntza eragin zuzena du, besteak beste, gorputzaren erabilpena gailentzen delako. Horregatik, saio hauetan kontuan hartu beharrekoa da, balioetsia eta maitatua sentitzeak gorputz irudi positiboa izaten laguntzen duela (Fernández, 2009).

Gorputz Hezkuntzak, ikaskideengan errespetua edo enpatia bezalako baloreak sustatzeaz gain, nor bere zein besteen gorputzarekiko errespetua indartu eta autoestimua areagotzen du (Vargas eta Orozco, 2014).

Ikasleak anitzak direnez, denak balioetsiak sentitzeko, Ralstonek eta Thomasek (1970) proposatzen dute, ikasle guztiek nolabaiteko trebetasunaz jabetu eta identifikatzeko askotariko jokoak txandakatzea.

2.6. Trebetasun fisikoa, soziala eta autoestimua

Arlo fisikoa hainbat alderdirekin erlazionatua izan da. Alde batetik, autokontzeptu fisikoak trebetasun fisikoan duen eragina aztertu da (Marsh, Richards, Jonhson, Roche eta Tremayne, 1994); bestalde, trebetasun fisikoek autokontzeptuarengan zein autoestimuearengan duen eragin aztertu da ere (Guillén eta Sánchez, 2003; Moreno, Cervelló eta Moreno, 2008).

Aipatutako Guillén eta Sánchez-en “Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos” 2003ko ikerketan lorturiko emaitzen arabera ondorioztatzen da Jarduera Fisikoa praktikatzan dutenek autokontzeptu fisiko nahiz emozional handiagoa dutela Jarduera Fisikoa praktikatzan ez dutenek baino. Aldiz, autokontzeptu sozialaren inguruan lorturiko emaitzak parekoak dira eta ez dago bi taldeen arteko desberdintasun handirik. Morenok, Cervellók eta Morenok (2008) egindako ikerketan, Jarduera Fisikoak autoestimuearengan nahiz autokontzeptuarengan eragina duela baieztatu ez ezik, inguru sozialak ere autokontzeptua baldintzatzen duela baieztatzen da.

Beraz, hainbat ikerketen arabera, Jarduera Fisikoak eragin positiboa du autokontzeptuaren zenbait alderdiengan, aldiz, Walters eta Martinek (2000) onurarik ez dagoela diote.

3. HELBURUAK

Jarraian GrALaren helburuak azalduko dira, horretarako, helburu nagusia eta hiru helburu espezifiko zehazten dira. Helburu hauek lanaren oinarri dira, izan ere, hauek kontuan harturik osatu dira gainontzeko atalak, bereziki marko teorikoa eta ikerketa burutzeko galdetegiak.

Helburu nagusia:

Ikasleen nortasunak Gorputz Hezkuntzan duen eragina eta Gorputz Hezkuntzak nortasunean duen eragina ikertzea.

Helburu zehatzak:

- Trebetasun fisiko eta sozialen arteko elkarreragina nolakoa den aztertzea.
- Gaitasun fisiko eta sozialak autoestimuekin erlazionatzea duen erlazioa aztertzea.
- Ikasleek GHn dituzten jarreraren eta beraien izaeraren arteko erlazioa aztertzea.

4. METODOA

Testuingurua

Ikerketa honetan 6-12 urte bitarteko haurrak izan dira ikertuak zeharka Gorputz Hezkuntzaren arloan, izan ere koronabirusak eragindako itxialdia dela eta, ezin izan dituzuzenean behatu. Horren ordez, ikerketa adin honetako Gorputz Hezkuntzako irakasleen esperientzietan (A galdetegia) eta jada adin hau pasa dutenen bizipenetan (B galdetegia) oinarrituta burutu dut. A galdetegia erantzun duten irakasleak Euskal Herritarrak dira, aldiz B galdetegiaren lagina, Espainia mailakoa izan da, nahiz eta erantzun gehienak Euskal Herritik jaso diren.

Parte hartzaileak

Datuak jaso ahal izateko lagina honakoa izan da: alde batetik, Gorputz Hezkuntzan adituak diren Lehen Hezkuntzako 11 irakasle (IR1, IR2, IR3, IR4, IR5, IR6, IR7, IR8, IR9, IR10 eta IR11), eta bestetik, adin desberdineko jendea, hau da, Lehen Hezkuntzako ikasle

ohiak (134 pertsona). Parte hartzaile guztiak boluntarioak izan dira eta guzti horien parte hartzea ezinbestekoa izan da ikerketa aurrera eraman ahal izateko, izan ere, aurretik esan dudan bezala egungo egoera dela eta ezin izan ditut haurrak zuzenean behatu.

Informazioa jasotzeko tresnak

Ikerketa honetan, informazioa biltzeko bi galdetegi desberdin erabili dira, alde batetik, A galdetegia (ikus 1. eranskina) Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzako irakasleei zuzendutako galdetegia da, haien ezagutzak eta esperientziak biltzeko. Kasu honetan irakasle bati elkarrizketaren bidez egin zaio galdetegia eta gainontzekoei galdetegi gisa. Galdetegi hau ikasleengan erreparatuz erantzun beharreko 10 galdera irekiz osatuta dago. Galderak, hiru ataletan banatuak daude: hasierako atala ikasleen nortasunari dagokio, bigarrena, ikasleen arlo fisiko eta sozialaren arteko elkarreraginari eta azkenekoa ikasleen autoestimuari zein honek arlo fisiko edota sozialarekin duen loturari.

Bestalde, B galdetegia (ikus 2. eranskina) populazio osora zuzendatutako dago eta GHko irakasleen hitzak egiaztatzeko erabili da. Bigarren hau, nik sortutako 24 itemez osatuta dago, itemak bestelako testetatik atera beharrean nik eratu ditut nire gaiarekin ahal bezainbesteko hurbilpena edukitzearren. Item horiek 4 zatitan banatuak daude:

Alde batetik lehenengo zatian (9 item), gainerako erantzunetan eragin dezaketen pertsonaren inguruko zenbait datu (adina, LH zein eskola motan burutu zuen, irakasgintzan ibiltzen den edo ez) eta GHra hurbilketa bat egiten da. Bigarren zatia (6 item), arlo motorra zein fisikoan zentratuta dago, aldiz, hirugarrena (7 item), arlo soziaren ingurukoa da, Lehen Hezkuntzako etapako lagunarteko erlazioetan edota gaur egun mantentzen diren horietan zentratuz. Azkenik, 4. zatian edozein iritzi edota iruzkin biltzeko aukera utzi da. Beraz, parte hartzaileei Lehen Hezkuntzako etapa gogora ekartzea eskatu zaie. Galdetegi hau bi hizkuntzatan (euskara eta gaztelaniaz) egin dut, publiko zabalago batera iristeko asmoz eta ahal bezainbesteko erantzun posibleak jasotzeko nahiarekin, horien fidegarritasuna bermatzearren.

Prozedura

Lehenik eta behin, Gorputz Hezkuntzan adituak diren Lehen Hezkuntzako irakasleen esperientziak zein ezagutzak nirela ekartzeko asmoarekin, A galdetegia (ikus 1. eranskina) sortu nuen. Irakasle desberdinekin kontaktuan jarri nintzen eta elkarrizketa bat eta 10 galdetegi egin nituen. Egoerak horrela eskatuta, elkarrizketa bideodeiaren bidez egin behar izan genuen, eta honen ondorioak atera ahal izateko, aurrena transkribitu egin nuen.

Gainontzeko 10 irakasleen erantzunak idatziz jaso ditut bai posta elektronikoz eta bai “google formularios” izeneko aplikaziotik. Behin erantzun denak antolatuak eduki, hauek guztiak bateratu ditut emaitzak modu orokor batean jaso ahal izateko.

Jarraian, Gorputz Hezkuntzan adituak diren Lehen Hezkuntzako irakasleen esperientziak egiaztatzeko B galdetegia (ikus 2. eranskina) sortu nuen, hau da, Lehen Hezkuntza eginda duen orori zuzendutako galdetegia, parte hartzaileak beraien bizipen pertsonaletan oinarrituz erantzun beharreko 24 itemez osatutakoa. Item gehienak galdera itxi bezala planteatu dira, nahiz eta galdetegiaren bukaeran iritzia emateko aukera eskaini ere. Galdetegia “google formularios” izeneko aplikazioaren bidez sortu eta “whatsapp” bidez zabaldu nuen. Behin B galdetegiaren erantzunak jaso, lanean zehar azaldutako gai desberdinen inguruko grafikoak sortu ditut, zehazki 7 grafiko.

Azkenik, grafiko horiek irakasleen iritziekin alderatu ditut, emaitzatan bilduz jasotako informazio eta datu guztiak. Azkenik, zenbait ondorio atera ditut galdetegiaren bidez jasotako emaitzak eta marko teorikoaren arteko lotura eginez. Honez gain, ondorio horiek, hasieran planteatutako helburuekin alderatu ditut ere.

Informazioaren analisisa

Jarraian bildutako informazioa analizatzeko, sistema kategoriala erabiliko dut. Kategorizazioa egiteko ikerketaren zehar landutako edukiak eta informazioa hainbat atal eta azpiataletan sailkatu dut: dimentsioak, kategoriak, azpikategoriak I eta azpikategoriak II.

<i>Dimentsioak</i>	<i>Kategoriak</i>	<i>Azpikategoriak I</i>	<i>Azpikategoriak II</i>
<i>Nortasuna</i>	<i>Gorputz Hezkuntzarekin elkarreragina</i>	<i>Ikasleen jarrera</i>	<i>Irakaslearen planteamenduaren arabera</i>
			<i>Autoestimatu mailaren arabera</i>
		<i>Ikasleen parte hartzea</i>	
		<i>Ikasleen harremantzeko modua</i>	
		<i>Bizipenak</i>	<i>Emozioak</i>

<i>Arlo fisikoa eta soziala</i>	<i>Gaitasuna</i>	
	<i>Erlazioa</i>	<i>Batak bestean duen eragina</i>
		----- <i>Zein gailentzen den</i>
<i>Autoestimua</i>	<i>Erlazioa</i>	<i>Arlo fisikoan</i>
	----- <i>Arlo sozialean</i>	
	<i>Gorputz Hezkuntzako saioetan</i>	<i>Ikasleen maila agerian</i>

5. EMAITZAK

Hasiera batean ezarritako helburuei erantzuteko Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzako irakasleen (11 irakasle: IR1, IR2, IR3, IR4, IR5, IR6, IR7, IR8, IR9, IR10 eta IR11) ezagutzak zein adin desberdinetako LHko ikasle ohien (134 ikasle ohi) bizipenak bilduko dira jarraian, A eta B galdetegien bidez jasotako erantzunak elkar alderatuz. Irakasleen anonimotasuna babesteko, bakoitza izendatzeko IR + zenbakia izena erabili da. Irakasleen erantzunak aldiz, grafikoen bidez jasoko direnez gehien bat, zuzenean ez zaie izendatuko.

Hein handi batean adituek zein ikasle ohiek bat egiten dute erantzunetan, hala ere, hauek atalez atal aztertuko ditugu. Ikerketaren emaitzak biltzen dira, atal honetan bi galdetegien antolaketa eta atalak errespetatzen dira, hortaz, lehenengo nortasunarekin erlacionatutako emaitzak azalduko dira, ondoren arlo fisikoa eta sozialarenak eta azkenik autoestimuenak.

Nortasuna

A galdetegian, irakasle guztiek bat egiten dute ikasleen nortasuna eta Gorputz Hezkuntzako saioen arteko erlazioaren inguruan. Beraz, bildutako erantzunei erreparatuz ikasleen nortasuna GHko saioetan oso presente dagoen alderdia dela egiaztatzen da, nortasunak ikasle bakoitzaren ekiteko moduan eragin zuzena baitu eta hau ikasleen jarreran, harremantzeko moduan, parte hartzean, motibazioan, etab. nabari da. Esate baterako, IR2 eta IR3 irakasleek aipatzen dute bolondresak eskatzen diren momentuetan

oso garbi antzematen dela ikasle bakoitzaren nortasuna, izan ere, IR3ren hitzetan “ikasle batzuk beti nahi izaten dute protagonismo hori, eta beste batzuk ordea beraien burua ezkututzen dute jendaratean”.

Baina, ikasle bakoitzaren nortasunak Gorputz Hezkuntzako saioetan ekiteko moduan eragina edukitzeaz gain, Gorputz Hezkuntzak ere ikasleen nortasunean eragina baduela diote, askotariko baloreak transmititzen diren eremua den horretan. Irakasle desberdinek aipatzen dute, hein handi batean irakaslearen menpe dagoela eragin hori positiboa edo negatiboa izatea, besteak beste, irakasleak saioa, jarduerak, taldekatzeak, etab. planteatzen dituen moduaren arabera izango delarik.

Esate baterako, IR3 irakasleak 2. galderan emandako erantzunaren arabera, irakasleak trebetasun motor jakin batzuetan edota joko jakin batzuetan zentratzen bada horietan trebeak direnak soilik egongo dira gustura, aldiz, askotariko jolasak planteatzeak, ikasle gehiagoren nortasunean onurak izan ditzake. Irakasleak trebeak sentitzen direnean, beraien buruarekiko konfiantza handitzen dute eta konfiantza hori baliagarria izango da bestelako eremuetan aplikatzeko ere.

“Gorputz Hezkuntza parte hartzaileago batek, lehia zuzenik gabekoa eta kirol trebetasunak soilik indartzen ez dituenak, ikasle gehiagoren nortasunean onurak izan ditzakeela uste dut” (A galdetegia, IR3 irakaslea, 2. galdera).

Nortasuna emozio eta bizipenekin lotu dute IR1 eta IR8 irakasleek, izan ere, ikasleek saioak errepikakorrak direla sentitzen badute, bizipen negatiboak jasotzen badituzte, sufritzen badute, etab. amorrua, beldurra eta nazka bezalako emozioak bilduko dituzte eta beraien jarrera negatiboa izango da.

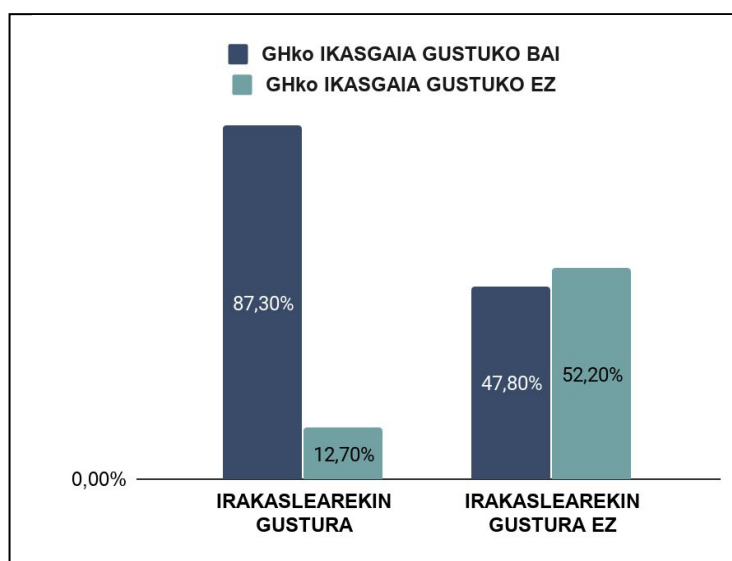
IR1-ek garrantzi handia ematen dio taldekako edota binakako jarduerak planteatzeko moduari, izan ere, nahiz eta jarduera hauek oso eraginkorrak izan, taldelana, elkarlana, errespetua, enpatia, etab. lantzeko, taldekatze motak edo moduak eragin handia eduki dezake hurraren jarrerarengan. Honetan, ikaslea saio osoa gustura ez dagoen talde/bikotearekin egiten badu sufrimendu bat izan daiteke berarentzat. Hori ekiditeko irakasle honek taldekatzeak modu desberdinetan planteatzen ditu, hala nola, taldeak osatzeko arauak jarri edota bikotekako jardueratan derrigorrezko bikote aldaketekin. Modu honetan, ikasleek lasaiago hartzen dute egoera eta emozioak kudeatzeko tresna bat luzatzen zaie, izan ere, irakasleak konturatzen dira ikaskide desberdin askorekin lan egin edo

jolastu dezaketela, aldiz, gustura ez dauden norbait topatzean hobeto eramaten dutela baieztatzen du.

“... igual zu eta ni oso gustura gaude baino beste bikote bat dago muturrakin, tokatu zaielako bi azkenekoak... eta uzten badugu bikote hori 60 minututan zehar, beraientzako sufrimendu bat da. Aldiz, egin badute ariketatxo bat lau bost minutukoa eta gero bikote aldaketa guk bai ala bai proposatu badugu, eta gainera umore onez, ez da gauza bera.” (A galdetegia, IR1, 2. galdera).

Aurreko zitan aipatzen den “umore” hitza, IR1 zein IR6 irakasleek azpimarratzen dute, izan ere, planteamenduak egitean irakaslearen jarrerak edota proposamenak modu alai batean eta animoekin egiteak, ikasleen ekiteko moduan, parte hartzean eta jarreran eragingo du.

B galdetegiaren 5. itemaren erantzunetan ikusi daitekeen bezala, %97a gogoratzen da Lehen Hezkuntzako irakaslearekin, eta ehuneko horren %17,6-ak berekiko iritzirik negatiboak dituzte, aldiz, %82,40 irakaslearekin gustura zeudela adierazi dute 6. itemean. Bestalde, 7. itemean ikasleek LHko Gorputz Hezkuntzarekiko dituzten oroitzapenak biltzen dira. Jarraian dagoen grafikoan, bi item horiek elkar alderatzen dira, eta bertan irakasleak ikaslearengan zenbateraino eragin dezakeen ikusi daiteke. Hala ere, aipagarria da “Irakaslearekin gustura” atalean erantzun gehiago jaso direla (erantzunen %82,40a), aldiz, “Irakaslearekin ez gustura” atalean, %17,6a. Hortaz, bigarren atalaren lagina askoz urriagoa dela kontuan hartu behar den alderdia da ere.



1. grafikoa: Irakasle mota eta GH gustuko

1. grafikoan, irakasleak ikasleengan eta hauek ikasgaiarekiko hartzen duten pertzepzioan duen eragina ikusi daiteke. Bertan, irakasleekin gustura dauden ikasleen ehuneko handi batek Gorputz Hezkuntza ikasgaiarekiko pertzepzio positiboak dituela ikusten da, aldiz, irakaslearekin gustura ez dagoen ikasle multzoa, Gorputz Hezkuntza ez dute aurrenekoek bezain atsegin.

Arlo fisikoa eta soziala

Gorputz Hezkuntzako saioetan ikasleen alderdi fisikoa eta sozialaren arteko elkarreraginaz hitz egiten, A galdetegian parte hartu duten irakasleek ez dute bat egiten bi alderdietatik zein gailentzen den erantzutean, ordea, guztiek argi dute bi alderdiek modu batean edo bestean elkar eragiten dutela.

Laginarene erdiak alderdi soziala gailentzen dela argi du, gainontzeko parte hartzaileek aldiz, alderdi bat aukeratzetik urrun bi alderdiak banatu ezinak direla diote. Bereziki, IR4 irakasleak, ikasleen garapen integralaren aipatzen du eta alderdi fisikoa eta sozialaz gain, emozionala eta kognitiboa ere maila berdinean jartzen ditu.

“Gorputz Hezkuntza heziketa integral baterako bidea dela ikusirik, ikasleen alderdi fisikoa, soziala, kognitiboa eta afektiboa maila berdinean jartzen ditut, eta esan bezala, planteatutako saioaren arabera batean eragin gehiago izango da eta bestean gutxiago.” (A galdetegia, IR4 irakaslea, 3. galdera).

Bitartean, gainerako irakasleek Lehen Hezkuntzako etapan ikasleentzat harremanak oso garrantzitsuak direla eta erlazio mota desberdinek indar handia hartzen dutela diote. IR1 irakasleak nabarmentzen du alderdi fisikoari dagokionez ikasle guztien mailara egokitutako jarduerak proposatzen dituela, beraz, honen inguruan ez direla desberdintasun handiak egoten. Aldiz, harreman sozialei erreparatuz, alde handiak daude ikasle taldearen ezaugarri edo adinaren arabera.

Alderdi sozialarekin jarraituz, ikasleek arlo honi ematen dioten garrantzia LHko etaparen arabera dela diote IR1 eta IR3 irakasleek, IR1-ren arabera, lehenengo mailatan nahiko natural agertzen dira, lotsa sentimenduak alde batera utziz eta gorputza libreki mugituz. Izan ere, adin honetan aurreiritzi gehiegirik ez dute eta ez diote ondokoari gehiegi erreparatzen, ez zaie hainbeste inporta zein duten ondoan.

“Lehen Hezkuntzako 1. mailan harreman sozialak malguagoak dira, ez diote hainbeste garrantzi ematen norekin elkartu edo nori eskua eman eta gaitasun fisikoek gehiago txundi ditzakete.” (A galdetegia, IR3 irakaslea, 3. galdera).

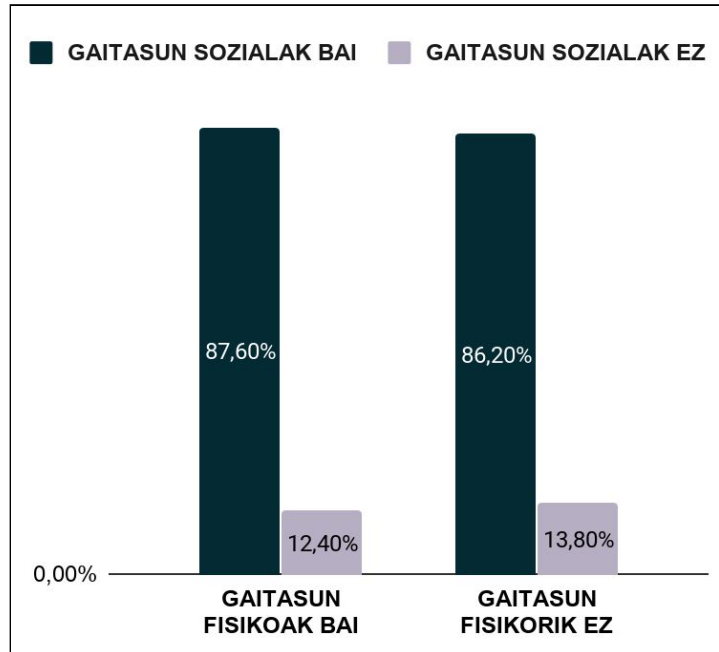
Aitzitik, Lehen Hezkuntzan aurrera egiten duten heinean, beraien inguruari eta besteen erreakzioei gehiago erreparatzen diete, besteek pentsatzen dutena asko inporta zaie eta honek, harremantzean eragin zuzen du. Honekin batera, harreman sozialak ezinbesteko bihurtzen dira, hauek gailentzen direlarik bestelako arloen gainetik.

“Harreman sozialak ezinbestekoak dira, lehenik harreman sozial onak gailentzen dira eta horren barruan gaitasun fisiko hoberenak.” (A galdetegia, IR3 irakaslea, 3. galdera)

Baina, hasieran esan bezala, alderdi sozialak badu alderdi fisikoarekin nolabaiteko erlazioa. Ikasle bakoitza indibidualki aztertuta, irakasle guztiek argi dute aukera guztiak direla posible, bakoitzak bere ezaugarri eta nortasun propioa baitu. Hala ere, IR5 eta IR10 irakasleek nabarmentzen dute alderdi fisikoek onarpen soziala ekartzen dutela, izan ere, fisikoki trebea denarekiko gainerakoek irudi ona dute, horrek sozialki erraztasunak luzatzen dizkio eta taldearen parte sentitzeko aukera ematen dio. Izan ere, denek nahi dute berarekin jolastu, bere taldekide izan, etab., honetan, IR2 irakasleak botere harremana agerian gelditzen dela antzematen du, fisikoki gaitasunak dituenak, sozialki gehiago balioesten delako.

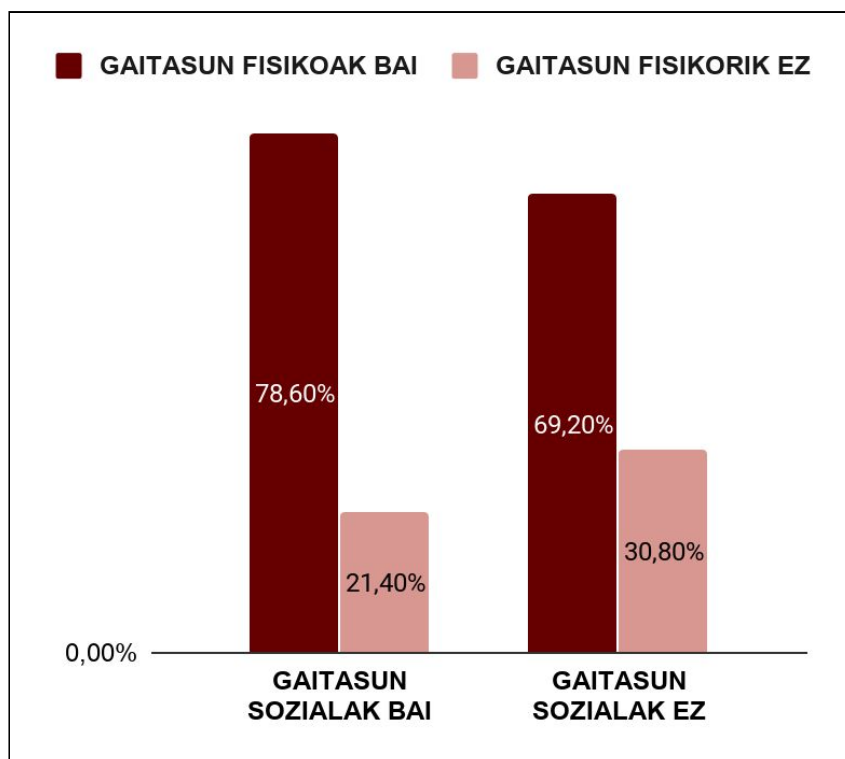
“Denok onartuak izatea nahi izaten dugu, taldeko partaide izatea eta alderdi fisikoa baliabide ederra da hori lortzeko.” (A galdetegia, IR6 irakaslea, 5.1. galdera).

B galdetegian, 13. eta 17. itemetan alderdi fisikoa eta soziala aztertzen dira. Item horiek indibidualki aztertuta, bildutako erantzunen %78,4ak gaitasun fisikoak dituela eta %21,6 gaitasun fisikoak ez dituela adierazten dute. Bestalde, %87,3 arlo sozialean trebetasunak ditu eta %12,40ak ez. Jarraian dauden grafikoetan, bi gaitasun horien arteko erlazioa ezartzen da, lehenengo postuan dagoena gaitasun fisikoa da oinarri eta honek gaitasun sozialean zein aldaera sortzen dituen behatu daiteke bertan; bigarrenean aldiz, gaitasun soziala hartu da oinarriztat eta bertan honen eta gaitasun fisikoaren arteko elkarreragina ikus daiteke.



2. grafikoa: Gaitasun fisikoak → gaitasun sozialak

2. grafikoa, alde batetik gaitasun fisiko altuak dituztenen gaitasun sozialak antzematen dira, bestetik, gaitasun fisiko baxuak dituztenenak. Bi alderdi horien artean ez da desberdintasun handirik nabaritzen, nahiz eta fisikoki trebeak direnek sozialki emaitza zerbait altuagoak eduki.



3. grafikoa: Gaitasun sozialak → gaitasun fisikoak

Hurrengo grafiko honetan (3. grafikoan), gaitasun sozialak oinarritzat hartuz egiten da sailkapena. Alde batetik, gaitasun sozial altuak dituzten ikasleak daude eta bestetik gaitasun sozial baxuak dituztenak. 3. grafikoan, 2. grafikoan baino desberdintasun gehiago dira nabari, nahiz eta batetik bestera dauden aldaketak ez izan oso bortitzak ere. Bertan ikusi daitekeen bezala, gaitasun sozial gehiago dituztenek gaitasun fisikoetan emaitza altuagoak jaso dituzte gaitasun sozial baxukoak zutabeekin alderatuz.

Beraz, 2. eta 3. grafikoak beraien osotasunean aztertuta, gaitasun sozialek fisikoetan, gaitasun fisikoek sozialetan baino gehiago eragiten dutela esan genezake.

Autoestimua

Autoestimua Gorputz Hezkuntzako saioetan berebiziko indarra duela argi uzten dute A galdetegian Lehen Hezkuntzako irakasleek, besteak beste, alderdi hau oso nabaria delako. Ikasle bakoitzaren autoestimu maila jokaeran eta ekiteko moduan antzematen da, hala nola, lotsa, beldurra edo frustazioa bezalako sentimenduetan, parte hartze mailan, erronkei aurre egiteko moduan, dutxatzeko edo kamiseta aldatzeko momentuan, gorputza mugitzean (dantzatzean, antzeztean...), jarreran, aldarlean, etab. Guzti honek, ikasleen nortasuna agerian uzten du ere, IR4 irakasleak bereziki bi alderdi horiek lotzen ditu: autoestimua eta nortasuna; orokorrean autoestimu altuko ikasleak parte hartzaileagoak direla eta autoestimu baxukoak aldiz, lotsatiagoak direla esanez.

“Normalean nortasun sendo edo autoestimu altu bat duenak, ariketak/jolasak egin eta probatzerako garaian ez du arazorik izaten, aldiz, autoestimu arazoak dituzten ikasleek, beldurra eta lotsa pasa dezakete, eta gauzak egiterako garaian tentu handiz egiten dituzte gainontzekoek zer pentsatuko dutenaren beldurrarekin.” (A galdetegia, IR4, 1. galdera)

Hala ere, nahiz eta adierazleak zeintzuk diren argi eduki autoestimu maila identifikatzea ez zaie denei hain erraza egiten. Izan ere, irakasle berak (IR4) aipatzen du, zenbaitetan autoestimu baxua duten ikasle batzuk autoestimu altua dutela erakustarazi nahi dutela, beraien buruarengan konfiantza erakutsiz eta atentzioa deituz.

IR1 eta IR6 irakasleek diotenez, irakasleak autoestimu baxuko ikasleei animatu, lagundu edota aukera desberdinak eskaini behar dizkie, aldiz, IR1-ek aipatzen du GHko saioetan, irakaslearen hitzetaz gain, beste ikaskideenak ere entzuten direla eta horiek autoestimuan modu negatiboan eragiten dute zenbaitetan.

“Guk irakasle bezala lan asko egin “oso ondo ari zara!”, “buaah, lehen baño hobeto!”, etab. baina hortxe daude gelakideak, erraz esaten dutela “ze txarra zean!!”. Eta hori gu saiatzen gara kudeatzen, saiatzen gara esaten besteari ez emateko mezu negatiboak, laguntzeko modu bat dala edo ez esatea edo gauza positiboak esatea, baina askotan esan egiten dira.” (IR1, A galdetegia, 8. galdera).

Gainera, irakasle berak dio ere Gorputz Hezkuntzako ikasgaiari, beste ikasgaiari baino nabariagoak dela ikasleen konpetentzia edo gaitasuna, baloi batek alde egitea edota erortzea, batuketa baten emaitza ez lortzea baino ikusgarriagoa baita. Honen aurrean zenbaitetan ikaskideek egiten dituzten komentario edota parreek negatiboki eragiten dute haurren autoestimuen garapenarengan, izan ere, aurretik esan bezala, besteek pentsatzen dutena garrantzia hartzen hasten du.

Hala ere, horrez gain autoestimua arloaren arabera aldatu daitezkeela azpimarratzen du ere, hau da, ikasle batek autoestimua maila desberdina eduki dezake egoeraren arabera. Esate baterako, arlo fisiko eta sozialari dagokionez autoestimua garatua duen ikasleak, gatazkak kudeatzean autoestimua desberdina erakutsi dezake; aldi berean, konpetentzia motorrean autoestimua altua eta beste konpetentziei dagokionez autoestimua maila baxua eduki dezakete, edo ez, edo aldrebes. Beste behin ere konbinazio posibleak askotarikoak dira.

B galdetegian jasotako emaitzen arabera, Gorputz Hezkuntzak ikasleen autoestimuan positiboki edota negatiboki eragin dezake. Eragina positiboa izan dela aipatzen duten ikasleek ikasgaiaren askatasuna, motibazioa, konfiantza edota errekonozimendua bezalako hitzak aipatzen dituzte.

“Positiboa. Gorputz Hezkuntzako saioetan motibatuta sentitzen nintzelako eta horrek jolasetan gustura parte hartzera animatzen ninduen. Gainera, motrizitate aldetik, nahiko trebea nintzen eta horrek ere autoestimuan eragin positiboa izan du.” (B galdetegiko erantzuna, 10. itemaren erantzuna).

Bestalde, Gorputz Hezkuntzak negatiboki eragin dietela aipatu dutenek, konpetentzia motorrean trebeak ez zirela aipatu ez ezik, irakaslearen presentziaz eta ikaskideen jarrerataz hitz egiten dute.

“Negatiboa. Irakasle desberdinak izan nituen LH-ko 6urteetan, batzuk hobekak besteak baino. Ni ez nintzen ona kiroletan, nire beste lagunak bai. Ondorioz, niri egiten zidaten parra. Irakasleek nirekin hitz egiten zuten niri animatzeko, baino klasekideei ez zieten esaten gelditzeko.” (B galdetegiko erantzuna, 10.

itemaren erantzuna)

Honez gain, hainbat erantzunetan, ziurgabetasuna, konparazioa, lehiakortasuna edo bakardadea bezalako kontzeptuak aipatzen dituzte ere.

“Nahiko negatiboa, izan ere ikasgaia gustuko izan arren oso jarrera konpetitiboak ematen ziren eta askotan oso trebeak ez ginenak bakarrik sentitzen ginen.” (B galdetegiaren erantzuna, 10. itemaren erantzuna)

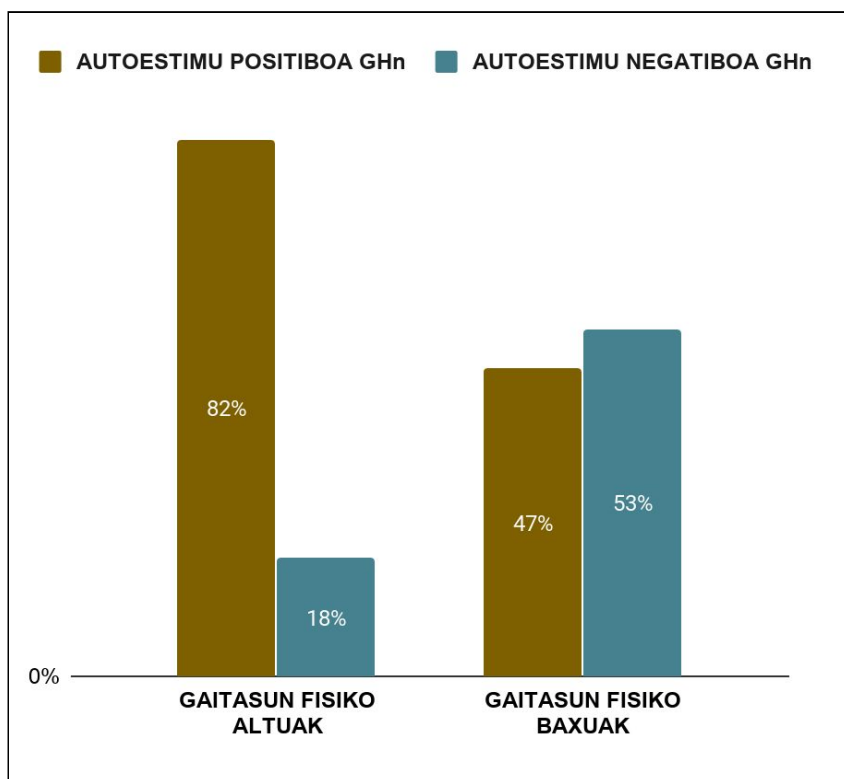
Beraz, autoestimua hainbat eta hainbat faktoreen eraginpean dago eta horietako bi gaitasun, gaitasun fisikoa eta soziala dira. Baina, alderdi fisikoari dagokionez, autoestimuak honetan eragina eduki ez ezik, alderdi fisikoak autoestimuan eragina du ere. A galdetegian jasotako irakasleen erantzun guztiek bat egiten dute norabidea bikoitza dela adieraztean, hala ere, batzuk alde batetik edo bestetik datorren eragina azpimarratzen dute. Zehazki, IR1 irakasleak trebetasun fisikoek autoestimuan duten eragina nabarmentzen duten bitartean, IR8 eta IR11 irakasleek autoestimuak trebetasun fisikoetan duen eragina azpimarratzen dute, konfiantzak eta beldur ezak honetan laguntzen duela adieraziz. Aldiz, gainontzeko irakasleen ustez, trebetasun fisikoen eta autoestimua arteko elkarreragina bi norabideetan eman daiteke, kasuan kasu.

“Fisiko/motor aldetik trebeago direnak, autoestima ere normalean ona edukitzen dute. Fisikoki hain ondo moldatzen edo gehiago dakatenak ikasteko, autoestimu baxua izaten dute.” (IR1, A galdetegia, 9. galdera).

“Autoestimu handiarekin, trebetasuna ere hobetzen da. Gehiago animatzen dira jolasak eta jarduerak probatzera autoestima handiarekin.” (IR11, A galdetegia, 9. galdera).

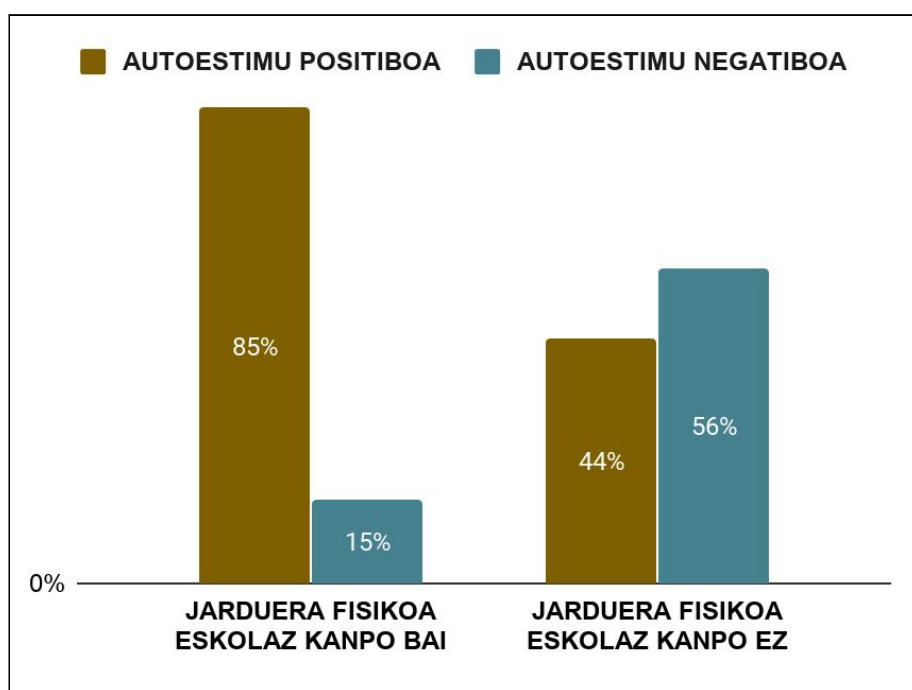
“Autoestimu on batek trebetasunen garapen hobetzailegarria ekar dezakeela uste dut. Ea txarrak, autoestimuan eragin negatiboa eduki dezake.” (IR7, A galdetegia, 9. galdera).

B galdetegiko 10. eta 13. itemetan, ondorengo grafikoan (4. grafikoa) bildutako erantzunak jaso dira. Grafiko honetan, ikasleek Gorputz Hezkuntzarekiko duten autoestimua beraien gaitasun fisikoekin alderatzen da eta grafikoan ikus daitekeen bezala, bata bestean eragiten duela egiaztatzen da. Izan ere, jasotako erantzunen arabera, Gorputz Hezkuntzak gaitasun fisikoen araberrako eragina edukiko du autoestimua eraginean. Nabari da ere gaitasun fisiko altuak dituztenek autoestimu positiboa izateko joera dutela, aldiz, gaitasun fisiko baxuak dituztenen autoestimu maila negatiboagoa dela.



4. grafikoa: Autoestimua eta gaitasun fisikoa

Aldiz, GHko autoestimua motak 14. itemarekin alderatzean, 5. grafikoa lortzen da. Bertan, eskolaz at Jarduera Fisikoa egiten duten ikasleen autoestimua mota behatu daiteke eta agerian gelditzen den bezala, Jarduera Fisikoa egiten dutenen autoestimua positiboaren ehunekoa altuagoa da modu nabarmen batean Jarduera Fisikoa praktikatzeko ez duten ikasleekin alderatuz. Bitartean, Jarduera Fisikoa egiten ez duten autoestimuari dagokionez, zutabe negatiboak gaina hartzen du.



5.grafikoa: Autoestimua eta Jarduera Fisikoa

Bestalde, A galdetegiaren erantzunen arabera, norabide bikoitzeko loturaz ari gara ere alderdi sozialak autoestimuekin duen elkarreraginari dagokionez. Hala ere, IR1 eta IR4 irakasleek, autoestimua alderdi sozialean duen eragina nabarmentzen dute, esate baterako, IR1 irakasleak aipatzen du, autoestimua baxuko ikasleek kasuan bestek beraietaz pentsatzen dutenarekin oso adi egoteak, beldurrek, etab. ez dietela sozializatzen laguntzen.

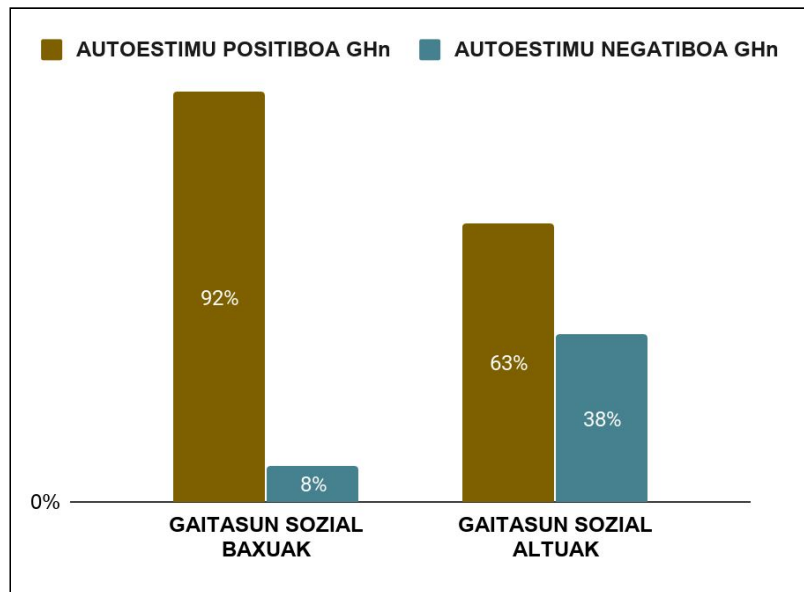
“Ingurukoekin sozializatzeko, beldurrak alde batera utzi behar dira askotan eta autoestimua baxua duten pertsonak askotan beldur ugari dituzte beren barruan.” (IR4, A galdetegia, 10. galdera)

Bitartean, laginaren erdiak, alderdi sozialak autoestimuan duen eragina azpimarratzen dute, izan ere, sozialki onartua eta balioetsia den horren autoestimua altuagoa izaten dela diote IR3 eta IR10 irakasleek; aldi berean, IR8-ren hitzetan, trebetasun sozial altua duten ikasleengan konfiantza gehiago eta beldur gutxiago antzematen da.

“Sozialki onartua eta baloratua egotea oso garrantzitsua da ikasleentzat, zenbat eta zaharragoak izan orduan eta gehiago. Sozialki izan dezaketen rola autoestimuan eragin zuzena izan dezake eta honek, ikaslearen beste gaitasun guztiek baino garrantzi handiagoa hartu.” (IR3, A galdetegia, 10. galdera)

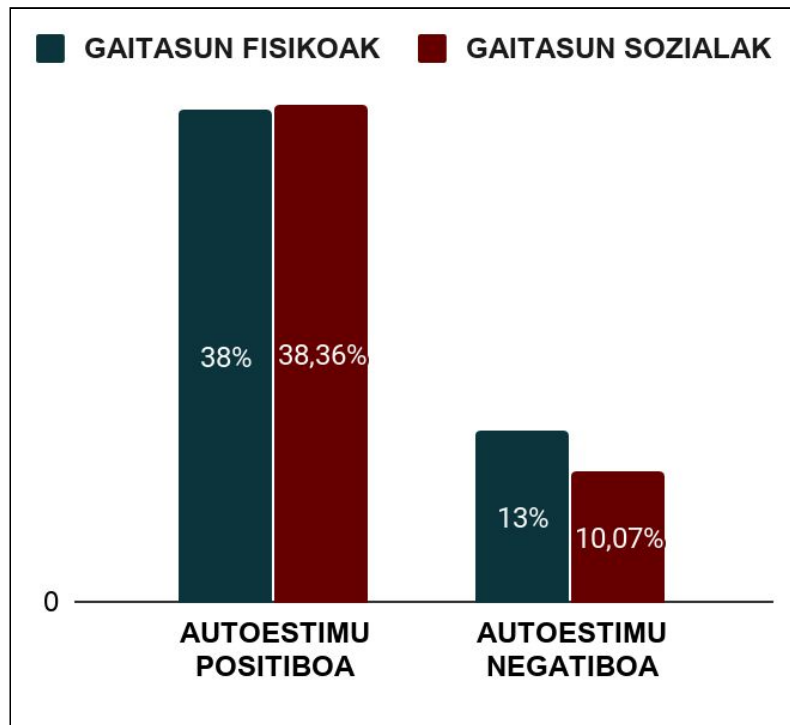
B galdetegiaren 10. eta 17. itemetan hurrengo grafikoa islatutako emaitzak lortu dira arlo soziala eta autoestimuari dagokionez. Bertan ikusi daitekeen bezala, gaitasun sozialak lotura zuzen du autoestimua mailarekin, izan ere, gaitasun sozial altuak dituztenen

autoestimu maila handiagoa da, aldiz, autoestimu positiboa nabarmen txikitzen da gaitasun sozial gutxiago dituztenen zutabeen.



6. grafikoa: Autoestimua eta gaitasun soziala

4. eta 6. grafikoak behatuz, ikusi daiteke alderdi fisikoak zein sozialak hurraren autoestimua eragiten duela. Gainera, agerian gelditzen da orokorrean trebetasun garatuek autoestimua eraketan laguntzen dutela, aldiz, gaitasun urriek autoestimua eragiten dutela. Baina, hurrengo grafikoan arlo bakoitzak (fisikoak eta sozialak) autoestimua duen eragina mota eta kantitatea aztertzen da.



7. grafikoa: Autoestimua mota, gaitasun fisikoaren zein sozialaren arabera

7. grafikoa errepikatuz, orokorrean Gorputz Hezkuntzak eragin handiagoa du autoestimua alderdi positiboan, izan ere, guztira, alderdi horri %76,36a dagokio, aldez, alderdi negatiboari %23,07a. Hala ere, arlo fisikoari eta sozialari dagokinez, ez dago desberdintasun handirik, baina arlo sozialak emaitza positiboagoak lortu dituela ikusten da, beraz, arlo soziala gailentzen dela esan genezake.

6. ONDORIOAK

Ikerketa misto honetan lortu diren emaitzak kontuan harturik, hainbat ondorio atera daitezke zenbait adituren hitzetan oinarrituz. Hasteko, aipagarria da IR4 irakasleak behin eta berriz aipatzen duen bezala, Gorputz Hezkuntzak ikasleen garapen integrala bultzatzen duen arloa dela, beraz, modu parekatuan arlo soziala, emozionala, kognitiboa eta motorra landu behar direla (Lagunas, 2006; Ventura, Laborda eta Álvarez, 2018). Hala ere, ikerketa honen erdigunean arlo fisiko eta soziala daude batik bat, beraz, jarraian bi arlo horietan zentratuko gara. Baita haurren autoestimuan eta nortasunean edo autokontzeptuan.

Irakasleek haurren izugarritzko eragina dutela agerian gelditzen da 1. grafikoa, baina eragin hori ez da maila akademikora mugatzen, baizik eta eragina zabalagoa dela. Izan ere, irakaslearen txalok, oniritziek eta ikasleengan dituzten espektatibek haurren autokontzeptuan zein autoestimuan eragiten dute (Lagunas, 2006; Fernandez 2006) eta

kontuan hartu beharreko alderdia da, haurtzarora eta nerabezarora, etapa erabakigarriak direla haurraren autoestimua eraketarako (Dominguez, 2003).

Beraz, autoestimua garapen positibo hori emateko, ikasleak balioetsiak sentitu behar direla ondorioztatu daiteke, eta ikasleak balioetsiak senti daitezten, irakasleak askotariko proposamenak egin behar ditu, ikasle gehiagok jabetuko baitira beraien trebetasunetaz (Ralston eta Thomas, 1970), modu horretan IR3 irakaslearen arabera, ikasle gehiagoren nortasunean lortuko dira onurak.

Baina, Gorputz Hezkuntzak Lehen Hezkuntzako ikasleen autoestimua eragintza modu desberdinetan eragin dezake hainbat faktoreek hala baldintzatua. Autoestimua nor bere buruaz jabetzeko modua da eta jabetasuna hori, positiboa edo negatiboa izan daiteke (Montoya eta Sal, 2001).

Ikasleen autoestimua maila identifikatzeko, ikuspegi kritiko batean oinarrituz egin behar da behaketa, izan ere, hainbatetan, autoestimua negatiboa dutenek kontrako erakustarazten saiatzen dira, autoestimua maila pertsonen jarrera eta jokaeren arabera definitzen da (Zilberstein, 2013).

Nabarmentzekoa da Jarduera Fisikoa autoestimua eragina duela (Moreno, Cervelló eta Moreno, 2008; Guillén eta Sánchez, 2003). Alfermann-ek eta Stoll-ek (2000) dioten bezala eta 5. grafikoan egiaztatzen da, Jarduera Fisikoa egiten duten haurrek, autoestimua altuagoa izaten dute. Gainera, 4. grafikoan azaltzen den bezala, gaitasun fisiko altuak dituzten ikasleek gaitasun fisiko baxuak dituztenek baino autoestimua positiboagoa dute.

Alderdi sozialaren eboluzioari dagokionez, Lehen Hezkuntzako aurreneko mailatan (6-8 urte), harremanak naturalagoak eta malguagoak dira, izan ere, adin honetan familiaren inguruetik aldentzen hastearekin batera, erlazio sozialak agertzen hasten dira (Lagunas, 2006).

Aldiz, Lehen Hezkuntzan aurrera egiten duten heinean besteek pentsatzen dutenari eta beste iritziei zenbat eta garrantzi gehiago ematen zaio, Lagunas-en (2006) arabera, berdin arteko interakzioek, autokontzeptua eta autoestimua garatzeko izango da baliagarri, horrela, bere trebetasunak zein gaitasunak identifikatuko baititu.

Baina, irakasle bezala, haurrei emozioak kudeatzeko tresnak luzatzeak berebiziko garrantzia du, hala nola, taldekatze planteamendu desberdinekin, honek eragina edukiko

baitu ikasleen alderdi sozioalean, haurren emozioak erregulatzerako trebetasuna, berdinen arteko erlazioen arabera baita (Naranjo, 2006).

Laburbilduz, hasiera batean ezarritako helburuak bete direla esan daiteke. Ikerketa honetan ikus daitekeen bezala, Gorputz Hezkuntzak eta aldi berean Jarduera Fisikoak badu umeengan maila fisikoetik haratagoko eragina. Hala ere, harrizta utzi nau ikustek gaitasun sozialen eta fisikoaren arteko erlazioaren emaitza 2. grafikoan, izan ere, haurren gaitasun fisikoek, gaitasun sozialetan duten eragina bortitzagoa zela uste nuen. Aldiz 3. grafikoan, hau da, gaitasun sozialek, gaitasun fisikoetan duten eragina nabariagoa da. Hortaz, behar bada gaitasun fisikoek gaitasun sozialetan duten eragina era zehatzago batean aztertzea izango litzake interesgarri.

7. MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Lan honetan zehar hainbat muga eta aldaketa suertatu zaizkit, besteak beste 2020ko martxoaren 9an Gasteizko eskolak itxi zirelako, Covid-19 izeneko birusa dela eta. Honek, nire ikerketaren norabidea aldatzea derrigortu zidan, izan ere, haurrek behatzea zen nire egiteko nagusia. Aldiz, hori ezinezkoa izango litzakela kontuan harturik galdetegiaren eta teknologia berritzaileen laguntzaz baliatu naiz ikerketa misto hau aurrera eramateko.

Emaitzen atalean zentratuz, uste dut A galdetegiaren jasotako informazioa askoz esanguratsua izango litzatekeela elkarriketak egiteko aukera izan banu, aldiz, egungo egoera dela eta, elkarriketa bakarra egin ahal izan dut, eta gainerako 10 irakasleek, galdetegia idatziz bete dute.

Bestalde, B galdetegiari dagokionez, item batzuetan besteetan baino erantzun gehiago jasotzeko zailtasunak ekarri ditzake grafikoak egiteko garaian. Honen aurrean emaitza guztiak ehunekoetan adierazi ditut, grafikoak elkarren artean desorekatuak ez egoteko. Hala ere, arazo hau saihesteko modu eraginkorrena item guztiak erantzutea derrigorrezkoa izatea jarriko nuke, betiere, hartzaile guztiei zuzenduta ez dauden galderetan "erantzunik ez" aukera ahalbidetuz.

Bukatzeko, aipatzea gustatuko litzaidake kontuan hartu behar dela aurreko ataletan bildutako emaitzak, ondorioak eta datuak ezin direla orokortu, izan ere lagin zehatz batean oinarritzen dira eta parte hartzaile horiek ez dira populazio osoaren ordezkari. B galdetegiari dagokionez, lagina nahiko zabala zen, nahiz eta erantzun gehienak Euskal Herritik eratorriak izan, Espainia mailako erantzunak ere jaso dira. Aldiz, A galdetegiaren bidez jasotako emaitzak irakasle talde baten menpe gelditu dira, zehazki 11 irakasleren menpe, beraz,

beharbada emaitzak aldatu egingo lirateke irakasle horien arabera, besteak beste, erretiratzeko dauden irakasleak izanda, esperientzia urriko irakasleak izanda, bestelako espezializazioak dituzten irakasleak izanda, etab.

8. ERREFERENTZIAK

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 47-65.
- Baratti, A. (2004). La iniciación deportiva y el deporte escolar. *Revista en Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación*, 40, 53-55.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Domínguez, L. (2003). Edad escolar en psicología del desarrollo del escolar. Selección de Lecturas. Tomo I. Cuba: Félix Varela.
- Eusko Jaurlaritza (2016). Heziberri 2020. Oinarrizko Hezkuntzako Curriculum: 236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea. Hezkuntza, hizkuntza, politika eta kultur saila: Euskal Herria.
- Fernandez, C. J. (2006). *Formacion De La Autoestima En El Nino: Concepciones Y Practicas De Maestros De Educacion Preescolar* (Doctoral dissertation, Universidad Industrial de Santander, Escuela De Educacion).
- Fernández, J. J. (2009). Fomentamos la autoestima en la escuela. *Innovación y experiencias educativas*, 24, 1-8.
- Giménez, A. M., Río, J. F., & Estrada, J. A. C. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 71-82.
- Grandmontagne, A. G. (Ed.). (2009). *El autoconcepto físico: psicología y educación*. España: Pirámide.
- Guerrero, J. T., Montilla, J. A. P., & Sánchez, J. M. L. (2001). Tratamiento de los contenidos de la condición física-salud y su evolución en los ciclos de enseñanza primaria. *Espacio y tiempo: Revista de Educación Física*, 33, 28-35.
- Guillén, F. & Sánchez, L. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 2(2), 259-272.

- Isasti, L. M. Z. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 8, 0.
- Lagunas, J. M. (2006). Educación física y desarrollo integral. *Isla de Arriarán: Revista Cultural y Científica*, 28, 275-296.
- López, M. E. C., Patón, R. N., & Camiño, S. B. (2016). Estudio de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los escolares de primaria respecto a la Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (39), 102-110.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. & Tremayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of sport and exercise psychology*, 16, 270-305.
- Martínez, N. M., & Bujosa, M. C. (2014). La educación física en la consecución de la competencia social y ciudadana. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 180-185.
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.
- Moncada, J. (2005). 2005: año internacional del deporte y la educación física. *Revista Educación*, 29(2), 235-249.
- Montoya, M. A. & Sol, C. E. (2001). *Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano*. México: Pax.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. & Moreno, R. (2008). Inportancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International journal of clinical and health psychology*, 8, 171-183.
- Moreno, J. A., Hernández, A. & González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222.
- Moreno, J. A., Parra, N. & González-Cutre, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física. *Psicothema*, 20(4), 636-641. Web orrialde honetatik berreskuratuta: <http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/view/8709/8573>

- Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. Web orrialde honetatik berreskuratuta: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicasbasicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Naranjo, A. (2006). Evolución de la competencia social. *Diversitas*, 2(1), 159-175.
- Piñeiro, R. (2006). La resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Ralston, N. C., & Thomas, G. P. (1970). The Role of the Physical Educator in Developmental Guidance. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 41(8), 44-7.
- Virginia, S. (1978). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Mexico: Editorial Pax.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Torres, M. A. (2005). Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte. *Barcelona: Ediciones del Serbal*.
- Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*, 12(3), 312-323.
- Vargas, P., & Orozco, R. (2004). La importancia de la educación física en el curriculum escolar. *Revista Intercedes*. (4), 119-130.
- Ventura, T. C., Laborda, J. L. A., & Álvarez, Á. L. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 269-282.
- Walters, S. T. & Martin, J. E. (2000). Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in third-5th grades. *Journal of sport behaviour*, 23(1), 51-60.
- Zilberstein, M. (2013). Influencia de la familia en la formación de la autoestima del niño. *Conexión de Psicología*, 1(1), 10-18. Web orrialde honetatik berreskuratuta: https://www.researchgate.net/profile/Valentina_Parra_Ocampo/publication/328573073

[Trasfondos de la Alimentación Humana/links/5bd64f0c92851c6b27962aca/Trasfondos-de-la-Alimentación-Humana.pdf#page=12](#)

9. ERANSKINAK

9.1. 1go eranskina: A galdetegia

NORTASUNA

1. Ikasleen nortasunak eraginik du Gorputz Hezkuntzako saioetan? Nola?
2. Gorputz Hezkuntzak eraginik du ikasleen nortasunean? Nola?

ARLO FISIKO ETA SOZIALA

3. Gorputz Hezkuntzako saioetan, ikasleen zein alderdi gaintzen da: fisikoa ala soziala?
4. Bi alderdi horiek lotura dutela iruditzen zaizu? Zergatik? Esperientzia pertsonalik? Adibiderik?
5. Zure ikasleak zein aukerarekin identifikatzen dituzu gehien?
 - a. Trebetasun fisiko handiak + Trebetasun sozial handiak
 - b. Trebetasun fisiko txikiak + Trebetasun sozial txikiak
 - c. Trebetasun fisiko handiak + Trebetasun sozial txikiak
 - d. Trebetasun fisiko txikiak + Trebetasun sozial handiak
- 5.1. Aurretik aipatutako bi alderdien elkarrekintza hori zergatik ematen dela uste duzu?

AUTOESTIMUA

6. Gorputz Hezkuntzako saioetan ikasleen autoestimua maila nabaria da?
7. Inguru honetan erraz identifikatzen dira honekin lotutako ikasleen ezaugarriak?
8. Autoestimua zein modutan eragiten du ikasleen ekiteko moduan? Adibiderik?
9. Autoestimua trebetasun fisikoetan eragina duela esango zenuke? Edo alderantziz dela uste duzu? Hau da, trebetasun fisikoek autoestimuan eragiten duela.
10. Ikasleen trebetasun sozialek zein lotura dute autoestimua mailarekin?

9.2. 2. eranskina: B galdetegia

1. Hurrengo galdetegia lan batean erabiltzeko baimena ematen didazu? // ¿Me das permiso para usar las respuestas en un trabajo?

2. Zein adin duzu? // ¿Qué edad tienes?
3. Zein eskola motan burutu zenuen LH? // ¿En qué tipo de escuela hiciste Primaria?
4. LHko irakaslea zara, edota LHko ikasketak burutzen dituzu? // ¿Eres profesor/a de Primaria o estás estudiando para serlo?
5. Zure Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzako irakaslearekin gogoraten zara? // ¿Te acuerdas de tu profesor/a de Educación Física?
6. Baietz erantzun baduzu: Irakasle ona zela esango zenuke? // Si has respondido que sí: ¿Dirías que era buen/a profesor/a?
7. Gorputz Hezkuntza ikasgaia gustuko zenuen? // ¿Te gustaba la asignatura de Educación Física?
8. Oroitzapen positiboak dituzu LHko Gorputz Hezkuntzaren inguruan? // ¿Tienes recuerdos positivos respecto a la Educación Física de Primaria?
9. Gorputz Hezkuntzak zure autoestimua eragina izan duela uste duzu? // ¿Crees que la Educación Física ha influido en tu autoestima?
10. Zein motatakoa? Positiboa ala negatiboa? Azaldu zergatia // ¿De qué tipo? ¿Positiva o negativa? Explica.
11. Gorputz Hezkuntzan trebea zinen? // ¿Eras hábil en Educación Física?
12. Beste ikasgaietan trebea zinen? // ¿Eras hábil en el resto de asignaturas?
13. Fisikoki gaitasunak zenituen? // ¿Físicamente tenías capacidades?
14. Eskolaz kanpo kirolen bat praktikatzen zenuen? // ¿Practicabas algún deporte fuera del colegio?
15. Zein kirol zen/ziren? // ¿Qué deporte/s era/n?
16. Eskolan hautatutako kirolak praktikatzen zenituen? // ¿En la escuela practicabas los deportes anteriormente seleccionados?
17. Zure ikaskideekin zer moduz moldatzen zinen? // ¿Qué tal te llevabas con tus compañerxs de clase?
18. Eskolara gustura joaten zinen? // ¿Ibas a gusto al cole?
19. Jolasgaraiak gustuko zenituen? // ¿Te gustaba el recreo?
20. Jolasgaraian zer egiten zenuen GEHIENBAT? // ¿En el recreo qué SOLÍAS hacer?
21. Gaur egun mantentzen dituzu LHko lagunak? // ¿Hoy en día mantienes las amistades de Primaria?
22. Eskolaz kanpoko kirolari esker pertsona zein lagun berriak ezagutu zenituen? // Gracias al deporte extraescolar, ¿se amplió tu círculo de amistades?
23. Baietz erantzun baduzu: gaur egun erlazioa mantentzen jarraitzen duzu? // Si has respondido que sí: ¿hoy en día mantienes la relación?

24. Zerbait gehitu nahi duzu? (iritzia, adibideak...) // ¿Quieres añadir algo? (opinión, ejemplos...)