

## GRADU AMAIERAKO LANA

***“Eskuhartze estrategiak heziketa fisikoan: kasu bakar baten azterketa”***



EGILEA IKER AMORRORTU ANDRINUA

TUTOREA ASIER LOS ARCOS LARUNBE

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA

2016-2017

# AURKIBIDEA

LABURPENA.....	4
SARRERA.....	5
MATERIAL ETA METODOA.....	11
EMAITZAK ETA EZTABAIDA.....	17
ONDORIOAK.....	33
APLIKAGARRITASUNA .....	34
ERREFERENTZIAK .....	35

## TAULAK

Taula 1. Praktika motor kopuru eta ehunekoa heziketa fisikoko klasean .....	17
Taula 2. Praktika motorraren areriodun jardueren kopurua eta ehunekoa .....	19
Taula 3. Praktika motor kopurua eta ehunekoa Akzio Motor Domeinuka.....	20
Taula 4. Heziketa fisikoko klasean azaldu diren harreman moten ehunekoa .....	21
Taula 5. Kolaborazio-oposiziozko praktika motor kopurua eta ehunekoa komunikazio motor sarearen arabera.....	23
Taula 6. Praktika motor kopurua eta ehunekoa duelu motaren arabera.....	24
Taula 7. Areriotasunezko praktika kopurua eta ehunekoa komunikazio motor sareka banandua.....	25
Taula 8. Praktika motorreko jarduera ezegonkorretako rol aldaketa kopurua eta ehunekoa .....	26
Taula 9. Praktika motorrean Lagunaren presentzia kopurua eta ehunekoa .....	26
Taula 10. Praktika motorrean kolaborazio hutsaren kopurua eta ehunekoa .....	27
Taula 11. 1984. urteko joko olinpikoetako azterketa (Santos & Asier Oiarbide, 2016) .....	28
Taula 12. Jarduera psikomotorren praktika motor kopurua eta ehunekoa komunikazio motor sareka banandua.....	29
Taula 13. Praktika motorreko ziurgabetasun kopuru eta ehunekoa .....	30
Taula 15. Praktika motorreko jarduera memoriadun eta memoria gabedunen kopuru eta ehunekoa.....	32

“Heziketa arma bat da. Mundua aldatzen saiatzeko  
erabili behar dugun tresnarik boteretsuena.”

**Nelson Mandela**

*“Sormen handiko langileak nahi badituzu,  
Emaiezu jolasteko denbora nahikoa”*

**John Cleese**

## LABURPENA

Lan honen helburua orain dela 34 urte Magisteritza ikasi eta hainbat Hezkuntza Fisikoko ikastaro burutu izan zituen Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako irakasle baten hezkuntza estrategien azterketa egitea izan da. Horretarako 1go mailako gela batean aurrera eramandako irakaslearen plangintza islatzen duten 22 saio aztertu dira, jardueren barne logikaren ezaugarri adierazleak kontuan hartuz. Ezaugarri hauek aztertuz, hamar ariketatatik bederatzitan arerioaren presentzia azaldu da. Horrekin, %60 batean kolaborazio-oposiziozko jarduerak gailendu dira eta honen barnean duela kolektiboa izan da errepikatuena, hau da gaur egun kirol mediatikoen antolakuntza. Kirolean azaltzen den lehia alde batera utziz, %70 batean memoria gabeko jarduerak azaldu dira, hezkuntza garaian aurkitzen garen seinale. Hezkuntzaren ezaugarria ere bada ia jarduera guztiak eremu ziur eta seguru batean ematea. Irakasleak une oro ikasleak kontrolpean izan ditu, ingurumenetik inolako ziurgabetasuna suposatzen duten jarduerak aurkeztu gabe. Azterketa honekin, argi ikusi da irakaslea nondik datorren, zein gizarte bizi izan duen, zein hezkuntza jaso eta zein ikasketa mota burutu duen. Irakasle bakoitzak bere esperientzian bizi izandako eta ikasitakoa jartzen du ondoren abian heziketa fisikoko programa bat burutzerakoan, nire irakaslearen kasuan, kiroleko estruktura jarraitzen duten joko-jolasak izan dira hezkuntza estrategien ardatz.

## SARRERA

Heziketa fisikoa praktika arlo ez finalista, normatiboa eta kurrikularra dugu (Martínez de Santos Gorostiaga, 2007). Ez finalista den heinean efektu batzuk bilatzen ditu, ez da soilik jardutean agortzen. Jarduera ez da bere horretan geratzen, ez gara jarduten jarduteagatik soilik, jarduera hauek helburu bat dute (Martínez de Santos Gorostiaga, 2007). Normatiboa izanda, lege eta arau juridikoez osatua dago, hau da, jardun guztiak erregulatuak daude (Martínez de Santos Gorostiaga, 2007). Kasu honetan, Euskal Autonomi Erkidegoko gobernuak erabaki eta ezarritako lege eta arauak dira. Ondoren bertako hezkuntza saila izango da lege eta arau hauek betetzen direla ziurtatu eta kudeatzeko arduraduna. Kurrikularra da (Martínez de Santos Gorostiaga, 2007), praktika erregulatzen duen derrigorrezko zehaztapan batzuk jarraibide dituelako irakasleak. Jarraibide horiek kurrikulumean zehazten dira. Hezkuntza sailak indarrean jarritako kurrikuluma jarraitu behar du hezkuntza fisikoko irakasle orok. Gaur egun gure lurraldean indarrean dagoena, kasu honetan, Euskal Autonomi Erkidegoan 2007an indarrean jarri zen legea dugu jarraibide bezala. Bertan, garapen integral bat bermatzeko eta ikaslea etorkizunean edozein egoerari aurre egiteko prest egon dadin ziurtatzeko jarraibide batzuk ezartzen dira.

Kurrikuluma ikaskuntza-prozesu bat osatzen duten helburu, gaitasun, metodo eta ebaluazioen multzoa da. Hezkuntza-proiektua dela kontuan hartuz, kurrikuluma hezkuntzaren antolaketaren funtsa da eta, beraz, kontzeptu konplexua da, besteak beste, gizartearekiko loturak, pedagogia-sistemaren ezaugarriak eta hezkuntzaren praktika eta bilakaera bera islatzen dituena. Batzuen iritziz, kurrikuluma hezkuntza-prozesua guztiz *zehaztu* egiten duen agiria da, hau da, zer, nola eta noiz irakatsi eta ebaluatu behar den. Beste batzuen iritziz eta modu orokorrago batez, Kurrikuluma eskolak eskaintzen dituen ikaskuntza-esperientzia guztien multzoa da, agiri batean zehaztuta ez badaude ere, *kurrikulum ezkutu* bat osatuz.

Beraz, HF-ko irakaslea Hezkuntza Sailak Kurrikulumaren bitartez zehaztutako helburuak betetzera behartuta dago. Hortaz, bere lurraldean indarrean dagoen kurrikuluma jarraitu beharko du. EAE-ko bigarren hezkuntzan indarrean dagoen kurrikulumaren helburu eta edukiak izango ditu jarraibide gure institutuak. Bigarren

Hezkuntzan hiru eduki multzo ezberdin aurkitzen dira (EAEko Hezkuntza Kurrikuluma, 2007):

1- Jarduera Fisikoa eta Osasuna: osasun fisikoarekin, jarduera fisikoaren ohiturekin eta kirola egitearekin lotutako edukiak sartu dira. Osasuna Gorputz Hezkuntzaren barruan sartuta dagoen dimentsio handia da; bertan, hainbat eragilerekin (pertzepziozkoak, koordinaziozkoak eta fisikoak) lotutako alderdiak lantzen dira, eta horiek gorputza ezagutzeko eta oinarrizko trebetasunak eta trebetasun espezifikoak gauzatzeko aukera ematen dute, bai eta norberaren eta gizartearen ongizatearekin lotutako jarduera fisikoaren ohiturak barneratzeko ere.

2- Gorputz-adierazpena eta komunikazioa da bigarren eduki multzoa, bertan, hainbat teknika erabiliz, gorputzaren, emozioen, sentimenduen eta ideien bidez adierazten eta komunikatzen ikastea helburu duten edukiak sartzen dira. Jolas eta emozio-ikuspegia emateak norberaren gozamenerako eta aberastasunerako erabiltzea bultzatuko du.

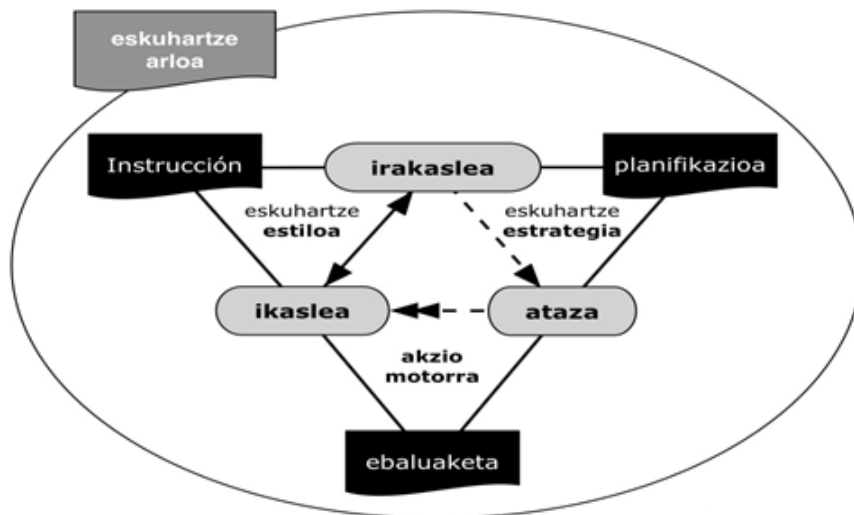
3- Mugimen Kultura: aisialdia eta denbora librerako hezkuntza izena du eta naturan egiten diren jolasak, kirolak eta jarduerak sartzen dira. Horiez gainera, eduki multzo honetan, dantza ere kokatzen da; izan ere, kultura-dimentsioa du, eta, gainera, bizitza osoan egin daitekeen jarduera fisikoa da. Jolasak eta kirolak irakasteak zentzua du Gorputz Hezkuntzan, hezigarria izateaz gainera, irakasgai honetan lortu nahi diren ahalmenak hobetzeko egokia delako, eta elkarlana, parte-hartzea eta zenbait jarrera (elkartasuna, lankidetzeta eta bazterketarik eza helburu dutenak) sustatzen dituzten jarduerak direlako.

Gidalerro edo jarraibide hauek izango ditu EAE-n hezkuntza fisikoko bigarren hezkuntzan lan egiten duen irakasle orok. Euskal Autonomi Erkidegoan lan egiten duen irakasle orok lege eta arau hauen menpean lan egin behar du, nahiz eta nazio mailan beste mota bateko kurrikuluma indarrean egon. EAE-k autonomiaz lan egiten du arlo honetan, kompetentzia osoa dauka bertako hezkuntza sailak lege eta arauen inguruan erabakiak hartzeko. Organo gorena esan dezakegu Euskal Autonomi Erkidegoko gobernua dela arlo honetan, estatu mailakotik at lan egiten baitu. Espainia aldera joz gero, aldiz, bertan indarrean dagoena kontuan hartu beharko da,

legedian esaten den bezala tokian tokiko indarreko legedia kontrolpean izan behar da. Estatu mailan ezberdina dugu kurrikuluma, berriagoa da eta beste ikuspuntu batetik eraikia dago. Akzio Motor Domeinuen (AMD) arabera ezarriak daude eduki eta helburuak, aurrera pausu bat jada emana daukate (BOE, 2015).

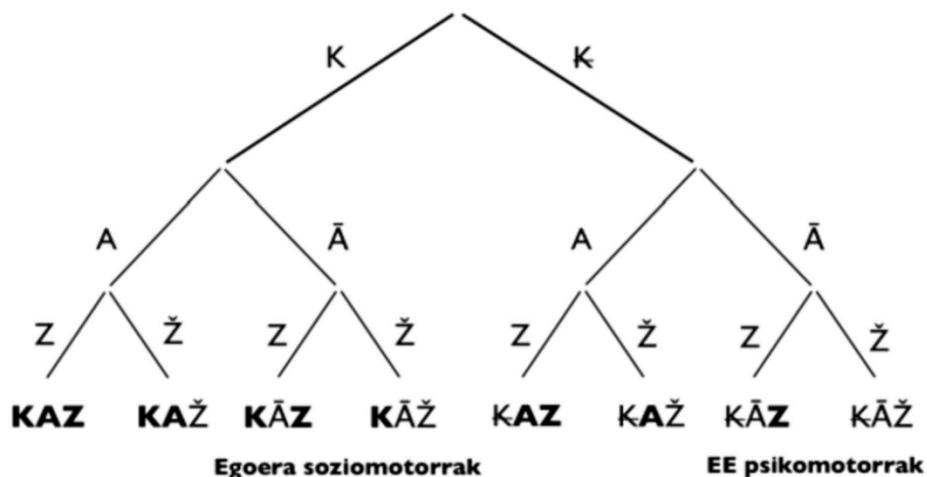
Beste esku-hartze motorrak bezala, heziketa fisikoak jokabide motorraren eraldaketa du helburutzat, jakinik, jokabide motorra portaera motorren antolakuntza esanguratsua dela, hau da, portaera motorraren esanahi eramailea dela (Parlebas, 2008). Jokabide motorra sentitutakoa da, barnekoa, aldiz, portaera motorra, kanpotik ikusten dena, zuzenean behagarria dena dugu (Parlebas, 2001). Jokabide motorra oinarritzat hartuz, irakasleek honen dimentsio ezberdinak (i.e., kognitiboa, erabaki-hartzea, emozionala eta biologikoa) kontuan hartu beharko ditu bere hezkuntza estrategiak diseinatzean eta antolatzean. Edukien aukeraketak eta hauek aurrera eramateko moduak dimentsio ezberdinetan bilatutako efektuak kontuan hartu beharko lituzke. Horretarako irakasleak edozein esku-hartze motorren hiru elementu nagusietan (i.e., irakaslea, ikaslea eta ataza) eta hauen arteko harremanean oinarritu daitezke hezkuntza fisikorako programa bat gauzatu eta hau aurrera eramateko (Martínez de Santos Gorostiaga, 2007). Bertan, irakaslea eta ikaslea modu zuzen baten lotuko dituen irakasleak ikasleengana zuzentzeko daukan modua da. Zuzenki nola azalpenak egiten dituen, nola zuzenketak egiten dituen. Bestetik modu ez zuzen batean irakaslea eta ikaslea bateratuko dituen ataza da. Irakasleak hezkuntza fisikoko saioetan esku hartzeko estrategia bat erabakitzen du eta aurrera eramaten du. Estrategia hori saioen helburu eta edukiak planifikatzean datza eta ondoren horiek lortzeko egokiak diren ataza ezberdinak aurrera eramatean. Lortu nahi den helburu horretara bidea egiten lagunduko diguten tresnak dira ataza edo jarduerak. Kasu honetan, atazen aukeraketa horren estrategia aztertzeko AMDetan zentratuko naiz. Funtzio honetan hezkuntza fisikoko irakaslearen ardura erabakigarria da eragin zuzena baitu. Parlebasek (2001) ikuspuntu pedagogiko eta terapeutiko batetik begiratuta egokitzen zaizkion aukeraketak egiten dituen pertsona dela dio irakaslea eta ondorioaz pertsonen jokabide motorrean eragiten duena. Beraz, batetik irakasleak programazio eta erabaki hartzea dugu eta bestetik, jarraibideak ezartzen dituen kurrikuluma daukagu Ikaslearen jokabide motorraren hezkuntzan arduradun nagusia izango dena eta nahi eta nahi ez irakasleak jarraitu behar duena.





(Martínez de Santos Gorostiaga, 2007)

AMDAk erabiliko dira hezkuntza estrategien lehenengo azterketa egiteko. Parlebasek (2001) azterketa praxeologikoa burutu eta AMDen bereizketa egiten duen momentuan, hainbat alderdi edota ezaugarri desberdin asko eduki behar dira kontuan. Alde batetik, ekintza motorra dugu, egoera motor batean aurkitzen diren pertsona edo pertsonen jokabide motorren burutzea bezala definitua non, autorearen arabera, kontzeptu honen bidez, jarduera fisikoa egiteko modu ezberdin guztiak aztertzeko aukera ematen duen, indibidualak edo taldekakoak izan eta modelo posible guztien arabera (Parlebas, 1995). Analisi hau egin ahal izateko, beharrezkoa da praktiken unibertsal ludomotoreak ezagutzea. Unibertsal ludomotoreak, jolas eta kirol desberdinetan ikusi, aztertu eta erakutsi daitezkeen estruktura dira. Jarduera motorren sailkapena egiterako garaian harremanak, lankidetzakoak ala ez (L) eta/edo aurkariak (A) egotea ala ez kontuan hartzen du, eta espazioari dagokionez hau ziurra (Z) den ala ez bereizten du (Parlebas, 2003). Edozein egoera motor, sistema bat bezala ulertzen du, non parte hartzaileek gainontzekoekin duten harremana eta hauek ingurune fisikoarekin duten erlazioa kontuan hartzen den. Horrela hiru irizpide hauek konbinaketak eginez akzio domeinu ezberdinak sortu eta jardueren sailkatze ezberdin bat ahalbidetzen du. Hiru irizpide hauek (KAZ) modu binarioan konbinatzen ditu, hauen egotea ala ez egotea kontuan hartuz. Ondorioz irudian ikus daiteke, konbinaketa hauetatik zortzi kategoria ezberdin ateratzen direla.



(Parlebas, 2008)

Beraz, aurreko ezaugarriak konbinatuz bi domeinu handi bereiziko ditugu hasiera batetik: Soziomotorra eta psikomotorra. Psikomotore hitza “gainontzekoekin elkarrekintza zuzenean oinarritzen ez diren egoera motorrak” (Parlebas, 2008) bezala definitzen dira eta jarduera soziomotoreak aldiz, “gainontzekoekin elkarrekintza zuzena eskatzen duten egoera motorrak” kontsideratzen dira, bertan adimen soziomotor baten erabilpena emanez; egoera soziomotor batean parte hartzen duten pertsonen martxan jarritako irudikapen eta erabaki ahalmen kognitiboak hain zuzen (Parlebas, 2008). AMDak jardueren sailkapen bat egiteko erabili da, momentu oro jakinaren gainean egoteko zer nolako jarduerak burutzen diren. Horrela, heziketa fisikoko programa bat garapen integralera hurbiltzen den edo ez aztertzeke baliabideak emango dizkigu. Heziketa garapen integrala bilatzen duen prozesu bezala ulertzen baitugu, eta bide horretan helburu orokor bera jarraitu beharko luke, kurrikulumean aipatzen den bezala; ikaslea esperientzia ezberdinez hornitu behar dugu, hau da, jarduera mota ezberdinak proposatu behar zaizkio. Beraz AMD ezberdinen bizipena izan beharko luke ikasleak hezkuntzan. Irakaslearen lana beraz, AMD ezberdinak landuko diren programa bat egitea izango litzateke jokabide motorra ahalik eta gehien aberasteko.

AMD ez gain, interesgarria da jarduera bakoitza sakonago aztertzea eta hain azalean ez geratzea. AMD kontzeptua nahiko zabala da eta ikerketa honetan pauso

bat gehiago emanez jarduera zehatzago aztertuko dugu. Jardueran gehiago sakonduko dugu AMD nahiko oinarritzko eta orokorregia geratzen baita. Informazio zehatzagoa lortzeko asmoz jarduera bakoitzaren barne logika eta harremanak aztertu ditut hain zuzen ere, komunikazio motor sareen bidez. Parlebasek (2001) barne logika egoera motor baten eta hori abian jartzean dagozkion ondorio praxikoen ezaugarri adierazle sistemak bezala definitzen du. Parlebasek, kirol jokoen barne estruktura aztertzen du, barne koherentzia ematen dion antolamendu egonkor bat bilatuz. Honela, unibertsal ludomotoreak sortzen dira, kirol-jokoen barne logikaren eramaileak diren eredu operatiboak. Komunikazio motoreen sarea unibertsal ludomotoreen barruan kokatzen da, jarduera bateko parte-hartzaileen arteko erlazioak definitzen ditu (Martínez de Santos Gorostiaga, 2007). Azken finean, joko horietan parte hartzen dutenek zer nolako rolak burutzen dituzten eta beste kideenganako nolako harreman mota burutzen duten aztertzen du. Barne logikako ezaugarriak jakinda efektuak neurri batean aurreikusi ahal izango ditugu.

Horrela praxiologia motorrak hezkuntza fisikoak jarraibide eta jarduerak sailkatzeko modu ezberdin bat ematen du, muinbakarreko eta garapen integral bat bultzatuz. Alde batetik, jarduera desberdinak sailkatzeko, parte-hartzaileek elkarren artean eta inguruarekin duten harremana izateko balioko du. Horrez gain, edukien antolaketa argiago bat eta ekintza motor ezberdinen garapen hobea ahalbidetuko du. Azken finean, heziketa fisikoko programazio logikoagoa, antolatuagoa eta zorrotzagoa eratzeko aukera ematen du. Ariketa edo jarduera bakoitzarekin zer aukera ematen diren zehaztuz. Horregatik, lanaren helburua DBHko hezkuntza fisikoko irakasle batek erabilitako hezkuntza estrategien azterketa izango da. Irakaslea 55 urteko esperientziadun irakaslea da. Jada 30 urte inguru daramatza irakaskuntzaren munduan. Nahiz eta bere irakasle lanean ez zen hezkuntza fisikoa ematen hasi, aurtengoa 25. urtea izango da heziketa fisikoa ematen ari dela zentro ezberdinetan. Azterketa honetarako, edukien barne logika oinarritzat hartuko da: AMDa, komunikazio motor sarea, laguna, kidea, arerioa, harremanak, estruktura, ezegonkortasuna, egonkortasuna, anbibalentzia, esklusibitatea, iraupena eta memoria.

Lan honen helburua orain dela 34 urte Magisteritza ikasi eta hainbat HF-ko ikastaro, "Curso de actividades ludicas para la educacion infantil" adibidez, burutu izan zituen DBH-ko HF-ko irakasle baten hezkuntza estrategien azterketa egitea izan

da. Bertan jarduera fisikoetako saioan burutzen ziren jarduera guztiak hartu eta aztertu ziren, aurrerago azalduko da zehatz-mehatz nola izango zen azterketa hori. Ikerketa honek helburu du hezkuntzan erabilitako jardueren erabilpen egokia egiten ari ziren ala ez ikustea, kasu honetan Gernikako BHI institutuan. Jardueren, barne logika aztertuz, eta ondorio batzuk ateraz irakaslearen helburuak eta zentroaren helburuak betetzen diren ikusiko da. Beti ere praxiologia motorretik bideratutako azterketa honekin, ikusiko da jarduera fisikoetako saioetan irakasleak zein motatako ariketak bultzatzen zituen. Zein motatakoak diren nabarmentzen zirenak eta zeintzuk gutxien agertzen zirenak. Horretarako nahikoa datu bildu ondoren, urtean zehar irakasleak zein arlori eman zion garrantzia ikusiko da eta zein den irakaslearen ideia hezkuntzarekiko. Irakaslearen ideiak garapen integral bat bultzatzen duen ikusi nahi da, hau da, ikasleari adimen mota ezberdinen lanketa bat suposatzen duena, ikaslea egoera ezberdinen aurrean jartzen duena eta hauetatik ateratzeko erabaki hartze bat egitera bultzatzen duen. Garapen integral batekin solik egongo da ikaslea prestu etorkizun batean, edozein egoera, jarduera, lan edo kirolari aurre egiteko.

## **MATERIAL ETA METODOA**

### **Hurbilpena**

Irakaslearen hezkuntza estrategien azterketa egiteko bidean, urteroko irakaslearen plangintza islatzen duten 22 saio aztertu dira. Saio hauek urte osoko programa baten baliokide bezala har daitezke, urte osoan zehar joko jolas ezberdinak erabiltzen zituelako klaseak aurrera eramateko. Irakaslea, joko jolasetan espezialista da. Hasiera batean Magisteritza ikasi zuen baina bere ideia ez zen jarduera fisikoarekin lotzen. Ondoren urteak aurrera egin ahala, heziketa fisikoko saioak ematen hasi zen orduan informatu eta formatzea erabaki zuen. Ondorioz, joko jolasen inguruko hainbat kurtso burutu zituen.

Irakasle honek Gernika-Lumoko Gernika BHIko institutuan lan egiten du eta bertan izan da nire datu bilketa. DBHko 1. mailan zentratzen da azterketa, hain

zuzen ere, DBH 1 A klasean. Hauxe, 20 ikasleko klase bat da, non 11, mutilak dira eta 9, neskak. Ikasleei dagokienez, errepikatzaile bat dago, baita zenbait kanpotar ere. Kanpotarretatik, bat ijtoa da, beste bat Argentinatik etorria eta beste bat Errumaniatik. Guztiak mutilak. Gernikako BHI institutua Carlos Gangoiti kaleko 23. zenbakian dagoen ikastetxea da. Gernika, 16.000-17.000 biztanleko herria izanik, batxilergoko ikasketak eskaintzen dituen bi ikastetxeetako bat delarik. 787 ikaslez osatua dago, inguruko ikastetxeekin konparatuz ikasle kopuru handiena. Ondoko herrietatik ere jende asko ekartzen du, tren eta autobus geltokia atean dituelarik. Urdaibai mailan jende gehien dituen ikastetxea izanda. Arlo ezberdineko ikasketak eskaintzen ditu, bai batxilergoan, zein erdi mailako haur hezkuntzako gradua bezala. Instalakuntzei dagokienez, 3 solairuko ikastetxea da, behekoan erdi mailako gelak eta gela bereziak agertzen zaizkigularik, heziketa fisikoko mintegi eta gimnasioarekin batera. Bigarren solairuan DBH-ko ikasleak daude eta azken solairuan batxilergoko ikasleak eta laborategiak.

Jarduera fisikoa praktikatzeko eremuei dagokienez, eraikinaren atzean saskibaloiko kantxa ireki bat, futbol salako estali bat eta frontoi bat ere badauzka. Barnean horrez gain, gimnasio txiki bat dauka. Honetaz gain, institutuko eraikinaren ondoan, 50 metrora, herriko polikiroldegia daukagu, eta adostasun batekin, gorputz hezkuntzako klaseak emateko erabili ditzakegu hemengo instalakuntzak. Klaseak emateko, aipatu dugun instalazioetan egiten dira, baina antolaketa bat ere behar du honek, ordu berean bi klasek eman dezaketelako Gorputz Hezkuntza

Horrez gain, giza baliabideei dagokienez gorputz Hezkuntzako mintegia, 3 irakasle osatzen dute. Hauen artean banatuak dituzte DBH eta batxilergoko klase guztiak. Nik horietako batekin lan egin dut lan hau aurrera eramateko. Eta irakasle hau izango da aztertuko ditugun jarduerak proposatu eta aurrera eramaten dituen, azken finean, ni lanean aritu nintzen irakasle hau aztertuko dugu.

## **Prozesua**

Azterketa, Gernika BHiko hezkuntza zentroan egin da esan bezala. Bertan DBH 1. mailako ikasleekin aritu izan naiz hartu emanean eta beraien programa izan da aztertu dudana. Maila honetan 6 klase ezberdin banatu dituzte, azterketa hau horietako batean zentratzen da, nahiz eta denek ariketa berdinak egiten dituzten.

Datu bilketa 11 astekoa izan da. 11 astez izan naiz heziketa fisikoko klaseetan datuak hartzen. Guztira, 56 jarduera burutu dituzte denbora tarte horretan, eta horiek izango dira lan honen ardatz nagusi. Jarduera horien guztien azterketa izango da ikerketa eta konparaketak egiteko informazio iturria. Irailaren 16an hasi zen ikerketa eta otsailaren 3an bukatu, astean bi klase, bi saio aztertuz. Horrenbestez 22 saioaren azterketa izan zen. 22 saio hauek urteroko irakaslearen plangintza islatzen dute. Argitu behar dut nire ikerketa honetan dutxa ez dela kontuan hartu heziketa fisikoko saioaren barnean praktika motorra definitzeko orduan. Ordu bete eta 30 minutuko klaseak izaten dira, eta azken 10 minutuak dutxatzeko erabiltzen dituzte. Orduan, aztertutako denbora ordu bete eta 20 minutu izango dira, guztira 80 minutu klase bakoitzean. Guztira aztertu den praktika motorra 910 minutukoa izan da.

Irakasle honek aipatu bezala joko jolasen inguruko kurtso ezberdinak burutu zituen eta orain bere programan islatzen da hori. Ehuneko handi batean kirol ezberdinak lantzeko joko-jolasak erabiltzen ditu. Joko jolasen inguruko ezagutza zabala dauka, mota, antolaketan, material, espazio ezberdinetako jolasak. Hauekin sentitzen da bera eroso, hori izan baita jarduera fisikoaz berak egindako ikasketa Magisteritza amaitu ondoren. Nire helburua orduan, joko-jolas hauen ezaugarriak aztertu eta zein motatako hezkuntza indartzen duen ikustea izan da. Horrela ea garapen integral bat bultzatzen den ikusiko da aldi berean.

Lan hau burutzeko, lehenbiziko lana jarduerak aztertzeko *Excel* orri bat zabaltzea izan da, bertan analisi taula bat sortuz (Anexo 1). Taula hori izan dut abiapuntu jarduera bakoitza bertan aztertuz. Egunez egun, institutuan egindako jarduerak taulan aztertzen joan naiz, amaieran jarduera zerrenda luze batekin amaituz. Honekin ondoren kontsultak eginez atera ditud ondorioak. Kontsulta horiek, taula dinamikoez eginaz izan dira, ezaugarri ezberdinak konbinatuz eta nire nahietara egokitzen diren konparaketak eginez.

Excel orriak egindako jarduera bakoitza zein motatakoa den aztertzen lagunduko digu. Jardueren azterketa hau abiapuntutzat hartuz, ondoren aterako ditugu bertatik datuak. Nire lanari mamia emango dion informazioa, taula honetatik aterako dut. Jarduera bakoitza aztertzeko, taulak baditu hainbat zutabe, zutabe bakoitzean jarduera ezberdintzen duen ezaugarri bat agertzen da. Horrela jarduera bat zutabe batean edo beste batean sartuko da, hau da ezaugarri bat edo beste bat

beteko du. Lehenik, praktika motorra eta praktika eza kontuan hartu da, alde batetik ikasleak jardueretan aktiboki parte hartzen zeuden denbora eta bestetik praktika eza, atsedenerako, azalpenak emateko eta jarduera batetik bestera ematen da tartea. Jarraian AMD ezberdinak definitzen dituen ezaugarriak aztertu dira. Jarduerak, joko jolasak gehienetan, ea kide, arerio eta ingurunearen ziurgabetasunik duten ikusiz (Martínez de Santos Gorostiaga, 2007). Hurrengo ezaugarria memoria izan da kasu honetan jarduerak ea irabazle eta galtzailerik daukan ikustea bilatu dugu. Ondoren jarduerak zer motatako harremanak bultzatuz litezkeen izan da, bertan komunikazio sare ezberdinak definituz:

- Duelu Kolektiboa: Kirolaren ohiko estruktura jarraitzen duten jarduerak definitu dira. Bi talde bereizten direnean eta elkarren aurka ari direnean., eksklusiboa eta iraunkorra izango da. Jarraian dueluak simetrikoak edo disimetrikoak diren zehaztu da.
- Denok vs Denok: Ikasleak indibidualki jarduten dira kolaboraziok gabe. Ez dago taldekiderik eta bakoitzak bere interesak jarraitzen dituen jarduerak dira.
- Denok vs Denok (Anbi): Denok vs Denok estruktura bereko jarduerak baina jokalaria aldi berean lagun edo arerio izan litezkeen jolasak.
- Denok vs 1: Guztiak baten kontrako egoera, horiek guztiek ez dute beraien artean kolaboratzen kide bakar horren aurka.
- Denok vs besteak: Guztiak baten aurkako egoera baten ematen zaio hasiera jarduerari, ondoren bat horrek norbait harrapatzean bere kide bihurtu eta guztiak harrapatu arte egiten diren jarduerak.
- Denok vs taldea: Ikasle guztiak talde baten aurka jarduten direnean, taldea kide bat baino gehiago hartzen dituenetan definitzen dugu. Harrapatzaile bat baino gehiago dagoenean komunikazio sare honetan sartuko da.
- Taldea vs Besteak: Kide bat baino gehiago beste guztien aurkako egoeratik hasten da baina bakarka jarduten duen honek kideak egiten joango da denak harrapatu arte. Denok vs besteak-etik ezberdintzen duena, hasierako egoeran jada kide bat baino gehiagoko talde bat dagoela besteak harrapatzen.
- Duelu Indibiduala: 1 vs 1 egoera. Kide bat beste baten aurka. Areriotasuna.
- Taldea vs Talde vs Taldea: Bi talde baino gehiago jarduten direnean elkarren aurka. Taldekoek beraien artean kolaboratzen dute beste talde guztien aurka.

- 1 vs Denak: Kide bat beste guztien aurkako egoera. Baina kasu honetan Denak definitzen dugun taldeak beraien artean kolaboratzen dute kide indibidualaren lana oztopatzeko. Ezkutaketan adibidez.
- 1 vs Besteak: Kide bat, kasu honetan normalean irakaslea, ikasleen aurka ari denean. Ikasleek ez dute beraien artean kolaboratzen, libreki, indibidualki jarduten dira. Irakasleak agindu edo mezuen bidez helburu bat edo beste bat lortzeko aginduak emango ditu.
- Psikomotor hutsa: Ikaslea arerio eta kiderik gabe jarduten denean. Norbera bakarrik. Ez da kopresentziarik.
- Komotrizitate aldi berekoa: Kide eta arerio gabeko jarduerak. Aldi beran jardungo gara beste kideekin batera baino indibidualki. 50 metroko esprint bat denak batera adibidez.
- Komotrizitate txandakakoa: Kide eta arerio gabeko jarduerak. Bakoitza banaka jardungo da eta txandaka. Hilara bat egin eta banan-banan egingo da jarduera. Hormara jaurtiketak egin adibidez, txanda pasatuz.
- Kolaborazio hutsa: Kolaborazioa soilik agertzen diren jarduerak. Laguna soilik daukagunean.

Harremanak aztertu ondoren, harreman horiek ikasleen artean nolakoak diren ikusi da. Nola kudeatzen duten taldean aritzea edo aurkakotasun egoerei aurre egitea. Horretarako honako sailkapena egin da. Alde batetik sare eskusiboa dugu laguntasun eta aurkakotasun harremanak elkarren baztertzailak izatea ezaugarri duen sarea; bi jokalarik ezin dira aldi berean lagun eta arerio izan (Parlebas, 1988). Bestetik, Sare ez-esklusiboa (anbibalentea): Bi jokalarien arteko erlazioak laguntzazko zein elkarren aurkakoak izan daitezke, jokalarik horien borondatez edo berez, harremanek beraien interesen aurkako ondorioa ekar dezakete (Arkaute, Ibarra, Zulaika, 2008).

Jarduera bereizgarri egiten duen beste ezaugarri bat ere, egonkorra den edo ez aztertzea da, egonkorra deitzen zaio jokoan zehar bi jokalarien arteko harremanak aldaezinak direnean. Hasi eta amaitu arte berdina mantenduko dira: lagunak lagun, eta etsaiak etsai dira (aurkari). Duelu simetrikoa izango da, jokalarik kopurua eta rol sistema berdina edo oso antzekoa duten bi taldeen artean ematen denean (ataza motorrak berdina edo baliokideak, baina elkarren kontrakoak eta elkarren osagarriak). Eta alderantziz duelua disimetrikoa izango da, jokalarik kopurua



eta rol sistema ezberdina duten bi taldeen artekoa (ataza motorra elkarren kontrakoak eta elkarren osagarriak dira). Beste aldetik, sare ezegonkorra aztertu da, jokoan zehar bi jokalariren arteko erlazioak aldatu daitezkeenean: arerioa lagun bihurtu liteke, eta laguna arerio. Jarduera bat ezegonkor bezala definitzen badugu, orduan beste sailkapen bat egiten da. Kasu horietan, ezegonkortasun ezaugarriak rol aldaketa bat ematen dela suposatzen du, orduan, rol aldaketa hori nolakoa den jarduera bakoitzean aztertu da. Lehenik sare ez-egonkor Permutantea (trukagarria) izan liteke: jokalaria batzuek bere rol soziomotorrak elkartrukutzen dituztenean, baina rol aldaketa horiek arautuak eta sistematikoak direnean, eta jokoek markatzen duten ekintzen arabera gertatzen dira (Parlebas, 1988). Beste bat, sare ez-egonkor Konbergentea (bateragarria) zen: jokoak alde aurretik ezaguna den eta ezinbestekoa den amaiera baterantz jotzen duena, guztiak guztien kontratik bat guztien kontrara, bat guztien kontratik guztiak baten kontrara. Eta azkenik sare ez-egonkor Fluktuagarria: rol aldaketak indibiduoek libreki izan ditzaketan elkarrekintzen ondorio dira, elkarrekintza horiek permutantzia edo konbergentzia arau finkorik jarraitu gabe. Badago egin dena desegitea, esate baterako katean harrapatutakoan libratuz (Arkaute, Ibarra, Zulaika, 2008).

Azterketa motari dagokionez, azterketa kuantitatibo bat da, excel taula baten bidez jarduera bakoitza sakonki aztertuko da barne logikaren arabera. Ondoren, amaiera bezala esparru deskriptibo bat helburu izango duena, excel orrian bildutako datuak taula dinamikoen bidez konparatu eta aztertuko dira, ondorio ezberdinetara iristeko. Horrez gain, azterketa ez esperimental bat da, ez da esku hartzerik ematen. Berezko taldea da aztertu dena, institutuak berak egindako talde bat eta ikerketa burutzeko ez da inolako interbentziorik egin.

## EMAITZAK ETA EZTABAIDA

### *Praktika motorra*

Praktika motorrak HFko klaseen %90 hartu zuen (Taula 1). Klaseek konpromezu motor altua izan zutela esan dezakegu, asteko heziketa fisikoko bi orduak praktika motorrez beterik daudela. Beste ikerketa batzuekin konparatuz portzentaia oso altua dela ikusi dut, beste ikerlari batzuek praktika motorrak %60 hartzen zuela ikusi baitzuten (Ramos, 2000). Baina nik dutxarako denbora ez dut kontuan hartu eta ohartu naiz beste ikerketak hala egiten zutela, dutxa heziketa fisikoko saioaren barnean sartzen zuten eta horrek praktika motorraren ehunekoa txikitzea dakar. Orduan dutxako minutuak bateratzen baditugu, gure klaseen %73 bat praktika motorrari eskaintzen zaiola kalkulatu dut. Honekin ere praktika motorraren portzentaia altua izaten jarraitzen duela ikusten dugu. Irakaslearen aldetik, taldearen kudeaketa ona islatzen du honek, momentu oro ikasleak aktibo mantentzen dituen ariketa batetik bestera etenaldi txikiak bat eginez.

Taula 1. Praktika motor kopuru eta ehunekoa heziketa fisikoko klasean

	Minutu totalak	%
<i>Dutxa kontuan hartu gabe</i>		
Praktika Motorra	812	90%
Ez_Praktika Motorra	98	10%
<i>Dutxa kontuan hartuz</i>		
Praktika Motorra	812	73%
Ez_Praktika Motorra	288	27%

Ez\_Praktika Motorra: Atsedanak eta azalpenak jarduera etenda

Heziketa fisikoko saio batean, praktika motorra oztopatzen duten ezaugarri asko daude, jardueren estruktura, irakaslearen izaera, irakasteko modua... jarduera bakoitza azaltzeko ematen duen denbora ere praktika motorretik kentzen da, eta

ariketa bakoitzetik bestera egiten den trantsizioak ere eragina izango du (Ramos, 2000). Horregatik, praktika motorrean negatiboki eragin diezaiokeen egoerak ekiditen saiatzen da irakaslea. Adibidez, zerrenda pasatzeko ikasleak jarduera egiten daudela burutzen zuen hasieran pasa beharrean. Gainera, jardueren azalpenerako erabiltzen duen denbora ez da oso altua izan, normalean jarduera ezagunak erabiltzen ditu azalpen gutxi eman beharrekoak. Beste alderdi bat praktika motorrari laguntzen diona jarduera beraren estruktura da, ilarak ekiditea, adibidez alderdi positibo bat da, baita eliminaziozko jarduerak ekiditea ere, eta taldeen tamainak ere eragina izango du (Brazendale et al., 2015). Gure azterketaren kasuan, ilarak eskatzen dituen jarduera gutxi izan dira eta eliminaziozko jarduerarik ere, ez da ia ageri. Horrek praktika motorraren portzentaia nahiko altua izatea ekarri du.

### *Areriotasuna*

Jardueren %93 batean, ia guztietan, arerioa azaltzen da. Irakasleak programan sartzea erabaki duen jarduera eta joko-jolas gehienek arerioa dutela ikus dezakegu. Honekin, ondorioztatu dezakegu programaren oinarri nagusia arerioaren presentzia dela. Ondoren mota eta antolamendu ezberdinetako jarduerak sartzen ditu, kolaborazioarekin, ziurgabetasunarekin, baina beti bere arerioaren presentziarekin. Areriotasun honekin, erabaki hartzeak mota ezberdinak bultzatzen ditu irakasleak. Aurre-hartze eta aurre-egite motorra bezalako erabakiak hartzea bultzatzen du (Parlebas, 2008). Horrez gain, arerioaren presentziak, bere interesak argitu eta gureak izkutatzea eskatzen du, orduan kodifikazio, deskodifikazio egoeren aurrean jartzen ari gara ikasleak. Arerioaren jarrera keinu edo portaera motorrak interpretatu behar ditu (gestema / praxema), jarduera mota hauetan, egoera hauek kontrolatzen eta kudeatzen dituen izango da ona, praxemak ondo ulertzen dituen. Kirol askotan errepikatzen diren egoerak dira hauek, batez ere kirol mediatikoenetan. Ikasle asko horretarako prestatzeko programa bat da urte honetan irakasle hau aurrera eramaten ari dena.

Taula 2. Praktika motorraren areriodun jardueren kopurua eta ehunekoa

	Minutuak	%
Areriorik_EZ	52	7%
Arerioa_BAI	760	93%
Guztira	812	100%

### *Akzio Motor Domeinuak*

Garapen integral baten bidean AMD guztiak antzeko portzentaia batean lantzea izango litzateke esperotakoa. Ikasleari bizipen ezberdinak eskaini behar zaizkio esperientzia ezberdinen jabe izateko. Horrela etorkizun baterako garapen egokia bermatzea errazagoa izango da. Adin hauetan ez dakigu etorkizun batean ikasleak nondik nora joko duen; beraz, arlo guztietarako prestatzea da irakasle baten lana. Ez dakigu etorkizun batean kirolaren arloan lan egingo duten edo ez, zein motatako kirola praktikatuko duten, orduan guk heziketa fisikoko irakasle bezala dauden aukera ezberdinak planteatu behar dizkiogu ikasleari. Gehienek bere etorkizuna kirolek at izango dute, negozioen mundu lehiakor batean adibidez, edota talde bat zuzentzea behartzen duen lan batean. Arlo bakoitzak bere eskakizunak dauzka, batean areriotasun hutsa nabarmentzen da, beste batzuetan kolaborazio hutsa daukagu. Irakasle on batek bere planifikazioan AMDan ideia hartzen badu, bertako kategoria guztiak, antzeko ehunekoan landu beharko lituzke.

Gure kasuan, saio guztiak kontuan hartuz jardueren %60, erdia baino gehiago, kolaborazio-oposiziozko jarduerak izan ziren (Taula 3.), datu esanguratsua da, beste portzentaiengatik asko aldendu baita. Kolaborazio-oposiziozko joko-jolasek ikasleengan hainbat eragin positibo dutela ikusi da. Pre-test eta post-test batzuen bidez, ikusi da kolaborazio-oposiziozko joko-jolasek ikaslearen egoera emozionala hobetzen dutela, beraien animoan positiboki eragiten dutela (Goikoetxea, Gorostiaga, Arruabarrena, Otegi, & Liebaert, 2014). Esan bezala, DBH 1. mailako ikasleak dira eta horrek esan nahi du beraien lehen urtea dela institutuan. Ez dute elkar ezagutzen eta hurrengo 4 urteetan batera talde bat bezala funtzionatzen irakatsi behar zaie. Orduan, beraien animo positiboa lortu nahi da, elkar ezagutzen

joateko. Beti egoera emozionala egokia denean, beste kide batzuekin erlazionatzea errazagoa da eta programa honek helburu hori ere badauka; erlazioak ezagutu eta talde bat sortzea (Lavega, Alonso, Etxebeste, Lagardera, & March, 2014).

Taula 3. Praktika motor kopurua eta ehunekoa Akzio Motor Domeinuka

	Minutuak	%
0	34	4%
A	213	26%
K	18	2%
KA	487	60%
KAZ	60	7%
Guztira Praktika Motorra	812	100%

0: Psikomotorra; A: Areriotasun hutsa; K: kolaborazio hutsa; KA: Kolaborazio-oposizioa, KAZ: Kolaborazio-oposizio ziurgabea

Kolaborazio-oposizio eta aldi berean ziurrak, ziurgabetasunik eman dezakeen elementurik sartu gabe izan da gehien ikusi dena. Beste alde batetik %2 batean soilik azaldu ziren kolaborazio hutsezko jarduerak eta soilik %4 batean jarduera psikomotorrak. Datu hauek nabarmen aldentzen dira garapen integral baten ideiatik. Akzio motor batetik bestera dauden aldeak oso handiak dira eta horrela ez dugu ikaslearen garapen osoa bermatzen. Kolaborazio eta areriotasuna bateratzen duten jarduerak bultzatzen ari gara, eta ikasleari bultzatzen eta barneratzen diogun ideia hori da. Horrela ikasleak ez du edukiko heziketa fisikoaren ikuspuntu global bat (Lavega et al., 2014). Aurrerantzean ikasle hauentzat heziketa fisikoa terminoa entzutean seguraski delu kolektiboekin lotuko dute eta modu berean kirolarekin. Programa honekin ikasleari pixka bat begiak estaltzen zaizkio eta ez diogu behar bezalako bide zabal bat eskaintzen.

Areriotasun hutsean oinarritzen diren jarduerak nire ikerketan pisu nahiko handia izan dute, guztira %26 (Taula 3.) batean azaldu dira, aldiz kasu honetan

beste ikerketa batzuekin konparatuz ikusi dut portzentaia hori baxuagoa izaten dela, 8,5% bueltan ibili ohi dela (Robles, 2010). Kasu honetan ikerketek diotenarekin ez dut bat egiten, datua baxuegia dela iruditzen zait kontuan hartuz akzio domeinu motor bakoitzari denbora bera eskainiz gero %20 eman behar genizkiokeela bakoitzari. Ziurgabetasuna kontuan hartuz, zortzi AMD banatzen dira, eta hezkuntza egoki eta esperientzia ezberdinak bilatze horretan domeinu bakoitzari eman beharreko ehunekoa berdintsua izan beharko litzateke. Kasu honetan nire ikerketa puntu izan den irakasleak areriotasunari eskainitako denbora nahiko egokia iruditzen zait. Horrez gain, areriotasun hutsetik gain beste AMDetan ere arerioaren presentzia agertzen da eta jarraian, 3. taulan ikus dezakegu irakaslearen programan zein portzentaian azaltzen den arerioa jardueretan.

### *Harreman Motak*

Ikusi dugu praktika soziomotorrak izan direla gehien azaldu direnak, eta horietan emandako harremanei dagokienez, nabarmentzen dena ia %80 batekin, harreman eskusiboa da (Taula 4.) Hau da aldi berean ezin izango da ikasle bat arerio edo laguna izan, rolak ongi definituak daude.

Taula 4. Heziketa fisikoko klasean azaldu diren harreman moten ehunekoa

	Egonkorra	Ezegonkorra	Guztira
Esklusiboa	40%	39%	79%
Anbibalentea	5%	16%	21%
Guztira	45%	55%	100%

Harremanak ikasleen berezitasun, ezaugarri eta abilezien arabera aldatzen dira. Ikasle bakoitzak bakoitzaren adimenaren arabera jarduera bat modu ezberdinetan interpretatu dezake. Adin talde ezberdinetan nabaritzen da hau,

adinean aurrera egin ahala ariketa berbera modu ezberdinean bideratzen dute. Anbibalentzia da ikasleei buruko min gehien ematen dien alorra. 12 urterekin gure kasuan, adibidez bakoitzak berea ikusten du eta kolaboratzeko aukera duenean ez zaio interesatzen. Interes pertsonalak aurretik jartzen dituzte norbera ikasle bakarra izateko. Aldiz, institutuan bertan ikusi dut 15-16 urtekoekin ariketa berbera eginez, jarduera guztiz aldatzen dela. Adin honetan anbibalentzia zer den ulertzen hasten dira eta kudeatzen hasten dira. Kide batekin kolaboratzen dute beste baten aurka joan eta elimintzeko. Norbere interesak ere badauzkate, baina badakite aliaturen bat edukiz gero, errazagoa izango dela beste kide bat elimintzea eta jardueran aurrera egitea. Momentu bat iritsiko da kolaboratzen dutenek bai edo bai elkarren aurka egin beharko dutena baina seguraski biak finalean egongo dira eta bietako bat jardueraren irabazle aterako da. Bide errazagoa nola aurkitu behar duten pentsatzen hasten dira eta anbibalentzia jokoan sartuz. Honekin azaldu nahi dudana da ariketa bat aurretik definituta egin daitekeela zein motatakoa den adibidez: anbibalente eta ezegonkorra den jolas bat, baina ondoren jarduleek hau da ikasleek ematen diote zentzuna ariketari. Hortaz, kontua izan behar da, askotan jarduera probatu egin behar da eta praktikan jarri jakiteko zein harreman mota ematen diren.

Horrez gain, beste ikerketa batzuekin konparatuz, rol egonkorra %80an agertzen dela ikusi da beste ikastetxe batzuetan eta ondorioz %20an rol ezegonkorra (Aguilar & Tapia, 2016). Nire kasuan datuak ez dira hurbiltzen ikerketa honetan lortutako emaitzetara, 4. taulan ikus daitekeen bezala, rol egonkorra %40an azaldu da urteko programan eta %55ean rol ezegonkorra.

## KA

Ikusi dugu, KAko jardueren KSri dagokionez, %60an nabarmendu zirela (Taula 3.) eta ondoren horien barnean, %25ekin delu kolektiboak izan ziren klaseak aurrera eramateko erabili zituen jarduera ohikoenak. Hau da, kolaborazio-oposiziozko jarduera guztiak kontuan hartuz, 4 ariketatatik 1 delu kolektiboa izaten da. Kirolaren estruktura da gehien errepikatzen dena. Berez, ia jarduera guztiak jokojolasen bidez lantzen ziren. Nire hezkuntzan bizi izandakoa kontuan hartuz eta urte

honetan egiten ari naizen praktikak ere gogoan izanda, joko-jolasak jarduera fisikoko jardueretan ehuneko handi bat hartzen dutela esan dezaket. Hezkuntzaren ardatzetariko bat direla esango nuke eta jarduera fisikoko programa diseinu guztietan agertzen dira. Joko-jolasak, elkarrekin ideak elkarbanatu, akordioetara iritzi, emaitzak onartu, kide eta areriotasuna ... erabiltzen dira, Joko-jolas hauekin arauak betetzen ikasiz joango dira etorkizun batean kirol bat praktikatzen dutenean prest egoteko (MINEDUC, 2014, pág.33). Baina orain ondorioak ateratzeko orduan konturatzen gara joko-jolas horietan errepikatzen den antolakuntza mota kirola islatzen duela, bi talde aurrez aurre jarritz. Ondoren sakonduko dugu gehiago ea kirolaren ezaugarriak izaten jarraitzen duen, simetria, memoria...baina orain harremanetan soilik zentratuz komunikazio sare errepikatuena duela kolektiboa da, kirolean ematen diren harreman motak hain zuzen.

Taula 5. Kolaborazio-oposiziozko praktika motor kopurua eta ehunekoa komunikazio motor sarearen arabera

		Minutuak	%
<b>Harremana</b>	<b>Kolaborazio-Oposizioa</b>	<b>487</b>	<b>100%</b>
Ezegonkorra-Esklusiboa	Denok vs besteak	11	8%
Ezegonkorra-Esklusiboa	Denok vs taldea	14	3%
Egonkorra-Esklusiboa	Duelu Kolektiboa	199	41%
Ezegonkorra-Esklusiboa	Taldea vs Besteak	95	20%
Egonkorra-Anbibalentea	Taldea vs Talde vs Taldea	21	4%
Ezegonkorra-Anbibalentea	Denok vs Denok	108	22%
Ezegonkorra-Esklusiboa	Denok vs 1	39	8%

#### *Duelu kolektiboa*

Aurrez esan badugu gehien nabarmendu diren jarduerak duela kolektiboak zirela (Taula 5.), horietatik, duela simetrikoak dira gehien errepikatu direnak. Lehia horretan bi taldeek berdintasunean oinarriturik jardun dira. Honek, kirolezko estruktura jarraitzen duten jarduerak bultzatzen dituela esaten digu, ehuneko handi batean agertzen baitira berdintasunean oinarritutako duela. Kirol instituzionalizatuen ehuneko handiena duela kolektiboak dira, horrez gain gizartean



indar gehien eta masa handiena mugitzen dituztenak, futbola eta saskibaloia adibidez. Gainera, kirolean ematen diren harremanak eksklusibo eta egonkorrak izaten dira, duelu kolektiboan erraz ikusten direnak. Horregatik, esaten dut duelu kolektibo hauek ehuneko hain handia izanda, kirola islatzen duela. Arautegi zehatzez zuzenduta dago kirola, eta duelu kolektiboetan ere hala gertatzen da. Areriotasunean aipatu dudana bezala, erabaki hartze mota bati indar handiagoa eman dio irakasleak programa honetan, erabaki hartze hori arerioaren presentziaz izango da. Kasu honetan aurre egite motorra izango da duelu kolektiboetan nabarmentzen dena; jokalaria bat edo gehiagok prestatzen duten akzioa da eta helburutzat hurrengo ekintzarako egoera aldekoena lortzea izanik. Bi taldeek berdintasunean eta arau berdinekin jarduten dira, oso argi izanik arerio eta kidearen rola. Jarraian, 6. taulan ikus dezakegu duelu kolektibo horietatik %75 simetrikoak izan direla

Taula 6. Praktika motor kopurua eta ehunekoa duelu motaren arabera

	Minutuak	%
Disimetrikoa	63	25%
Simetrikoa	193	75%
Guztira	256	100%

A

7. taulan agertzen den moduan, areriotasun hutseko praktikan, 1 vs Besteak da besteen gaintik nabarmentzen dena; harrapaketa, Stop, Ku Ba Libre, bezalako jolasak dira hauek, nahiko tradizionalak eta hezkuntza fisikoko beroketa saio gehienetan maiz azaltzen direnak. Horrekin, duelu indibidual eta 1vs1 bezalako egoerei eskainitako denbora txikiagoa dela ikus daiteke. Honekin esan dezakegu lehia zuzena ekidin nahi duela. Areriotasuna bultzatu bai, honek erabaki hartzeak dakartzalako eta adimen motorraren garapenean berebizikoa delako, baina egitura txikiak ekidinez, hau da talde handietan egitura zabalagoak erabiltzen ditu.

Irakasleak ez du nahi ikasle bat beste baten gainetik ikustea eta jarduera baten bidez hori indartzea, denek batera parte hartu dezaketen jarduerak bultzatzen ditu eta galtzailerik azaltzen ez dena. 1 vs besteak egoera horretan, argi dago ez dugula kiderik eta areriotasunean oinarritzen dela, baina amaieran ez da galtzailerik eta ez da inor seilatua geratzen.

Taula 7. Areriotasunezko praktika kopurua eta ehunekoa komunikazio motor sareka banandua

		Minutuak	%	
	<b>Harremana</b>	<b>Areriotasun</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>
	Egonkorra-Esklusiboa	1 vs Besteak	126	62%
	Ezegonkorra-Anbibalentea	1 vs Denak	20	13%
	Egonkorra-Esklusiboa	Denok vs Denok	12	8%
	Egonkorra-Esklusiboa	Duelu Indibiduala	33	17%

### *Rol Aldaketa*

4. taulatik ateratzen dugu ezegonkorrak diren jarduerak jolasen %55 hartzen dutela. Horietan ematen diren rol aldaketak nolakoak diren ikus daiteke hurrengo taulan. Permutantea %54 da gehien eman dena (Taula 8.) Rol aldaketa mota hau, permutantea, jokoak markatzen duen unean ematen da, beti arautua izanez. Elkar trukaketa bat ematen da, sistematiko eta arautua. Beste biak aldiz, fluktuagarriak eta konbergenteak ez dute arau zehatzik jarraitzen, libreki egin daitezkeen aldaketak dira eta egin eta desegin egin daitezke. Permutantea beraz, aldaketa kontrolatua eta segurua da. Trukaketak beti berdintasun egoera batean egiten dira eta ez du estrukturaren antolaketan eragingo. Gizarteko balio asko islatzen ditu aldaketa mota honek. Gizartean ere arau askoren menpean bizi gara, eta zerbait lortu nahi izanez gero, esfortzu egin beharko da. Inoiz ez dugu ezer dohainik jasoko gure aldetik ere

beti zerbait jarri beharra dugu, horretan datza bizitzak. Beti ere, errespetuan oinarrituz eta inor gutxietsi gabe.

Taula 8. Praktika motorreko jarduera ezegonkorretako rol aldaketa kopurua eta ehunekoa

	Minutuak	%
Fluktuagarria	116	27%
Konbergentea	86	20%
Permutantea	233	54%
Guztira	435	100%

K

9. taula honetan ikus dezakegu laguna azaltzen diren jarduerak ehuneko handi batean azaltzen direla. Honek zentzu osoa dauka aurretik kolaborazio- oposiziozko jarduerak nabarmentzen direla aipatu baitugu. Zehatzago esanez, duela kolektiboa izan da antolaketa errepikatuena eta horrek lagunaren presentzia eskatzen du. %70 azaldu da kidea jardueretan, ehuneko nahiko altua eta egokia dela esan daiteke lehen begirada batean baina orain erreparatu hurrengo 10. taula honi:

Taula 9. Praktika motorrean Lagunaren presentzia kopurua eta ehunekoa

	Minutuak	%
Lagunik_EZ	247	30%
Laguna_BAI	565	70%
Guztira	812	100%

Taula 10. Praktika motorrean kolaborazio hutsaren kopurua eta ehunekoa

	Minutuak	%
Kolaborazioa	18	2%
Guztira Praktika Motorra	812	100%

Kolaborazio hutsezko jarduerak %2an soilik azaltzen zaizkigu, hau da urte osoan ariketa 1 edo 2 soilik izan dira kolaborazio hutsekoak. Honek esan nahi du kidearen presentzia beti izan dela arerioarekin batera, hau da kidea azaldu den jarduera ia guztiak KA edo KAZ AMDak izan direla. Laguntasun hutsak indartzen dituen edota bultzatzen dituen balioak albo batera uzten ari da programa hau eta heziketa integral horretara hurbiltzeko aldatu beharreko datua dela uste dut. Egoera ezberdinen aurrean jarri behar dugu ikaslea, irtenbide eta erabaki hartze ezberdinak har ditzan. Beti ariketa berdintsuak eginez gero, ikaslea ere ohitu egingo da eta eroso sentituko da jarduera horietan, horrek konfort zona horretatik ez ateratzea ekarriko du, eta ateratzeko orduan ez baitute egoera kontrolpean izango. Beraz, nik programa honetan kolaborazio hutseko jarduera gehiago sartuko nituzke eta horrela laguntasunak bultzatzen dituen balioak indartu. Laguntasunak, arerioaren presentziarik gabe kolaboratzea dakar, helburu bat lortzeko bidean esperientzia partekatzea. Ez da norbanakoa garrantzitsu, taldea baizik. Beti ere jarduera eta jostatzea da garrantzitsua, hau da egiten dugun bidea, ez azkeneko emaitza. Azken emaitzak barik, kolaborazioak du lehentasuna; norberaren arrakasta taldearen arrakastaren mende egongo da, eta, taldeak arrakasta lortu nahi bada, taldekide bakoitzak gogor lan egin beharko du. Nire interesak taldearen interesak dira eta taldearenak nireak. Mota honetako jarduerekin taldean lan eginda gauzak errazago eta azkarrago lortuko direla bultzatu nahi da, gainera gure bizitza besteekin elkarbanatuz aberatsagoa dela erakutsi behar zaie ikasleei.

Nire azterketaren kasuan 2. taulan ikus dezakegu psikomotrizitatea lantzen diren ariketak jardueren %4 hartu zutela. Jarduera psikomotorrei dagokionez, beste ikerketa batzuetan ikusi da praktika motorren ia %10 eskaintzen zaiela bakarkako ariketei, hau da psikomotrizitateari (Irigoyen, Mendieta, Irigoyen, & Negro, 2016). Beste ikerketa honetan ere psikomotorrak diren jarduerak %10 batean soilik ikus daitezke baino nik aztertutakoan are txikiagoa da datua, %4 soilik agertu dira jarduera psikomotorrak programan, eta aldiz %96 jarduera soziomotorrak.

Taula 11. 1984. urteko joko olinpikoetako azterketa (Santos & Asier Oiarbide, 2016)

Akzio motor eremua	Minutuak	%
Kirol psikomotorrak	115	%47
Kirol Soziomotorrak	130	%53
Guztira	245	%100

Joko olinpikoetako taula honetan (Taula 11.), joko olinpikoetako kirolen banaketa ikusten dugu psikomotorrak eta soziomotorretan. Jakinik joko olinpiko hauek gizartearen isla direla, datu esanguratsua da ia jarduera mota biak ehuneko berberean agertzea eta aldiz, nire ikerketako %4 soilik izatea. Ariketa mota hauek programan nabarmenago agertu beharko liritekeela uste dut. Kurrikulumean, norbere burua ezagutu eta trebatzea aipatzen du eta ariketa psikomotorren bidez lor daiteke hori. Bakoitza bere buruarekin lanean ari den momentuan ezagutuko du hobekien bere burua. Argi dago taldean jokatzeko ere trebatzen dela baina, kasu hauetan beste mota bateko trebetasunak sartzen dira, erabaki hartzea bestekiko, kolaboratzea, arerioari aurre egitea... orduan gure ikerketan ematen den portzentaia nahiko baxua dela ondorioztatuko nuke. Aurrerik kolaborazio-oposiziozko jarduerak nabarmen ageri direla irakasle honen programan esan dugu, eta aldiz psikomotorra gutxiegi. Konpentsazio bat bilatzea izango litzateke nire iritzia. Garapen integral bat bilatze horretan %4an psikomotrizitatea lantzea gutxiegi da, alde honetatik hutsa izan lezake etorkizunean. Honela, kirol eta jarduera asko alde batera uzten dira eta klase

honetako ikasle bat txirrindulari edota 100 metroko lasterkaria izateko probabilitatea txikiagoa izango da normalean baino. Modu honetako heziketak ikasleak jarduera fisikoa praktikatzeko orduan, taldekide edo arerio baten beharra somatuko du eta ez da gai izango bere kabuz jarduteko.

Taula 12. Jarduera psikomotorren praktika motor kopurua eta ehunekoa komunikazio motor sareka banandua

	Minutuak	%
<b>Psikomotor</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
Komotrizitate txandakakoa	18	53%
Psikomotor hutsa	16	47%

### *Ziurgabetasuna*

Aztertu diren jardueretatik %93 eremu ziur eta seguruan egin ziren (Taula 13.), datu nabarmena da, ia joko-jolas guztiak ziurrak dira eta ez dute ziurgabetasunik. Egoera bateko elementuei lotutako ezjakintasun maila da ziurgabetasuna eta kasu honetan urte osoan oso gutxi jartzen dira ikasleak ziurgabetasun natural baten aurrean. Egia da, objektuek eta aurkariak edo arerioak ematen dutela ziurgabetasun mota bat. Kasu honetan ingurumenak ematen digun ziurgabetasun eta erabaki hartze horretaz ari gara, ingurumenarengandik jaso beharreko ziurgabetasun falta azaltzen da. Irakasleak saioak kontrolpean izatea gustuko zuela erakusten digu honek. Ia inoiz ez genuen heziketa fisikoko saioa egiteko eremua aldatzen, gutxitan irteten ginen institututik kanpora. Ingurumenak ematen digun ziurgabetasuna lantzea ere adin hauetan interesgarria da, beste erabaki hartze mota bat egitera bultzatzen du ikaslea. Ikaslearen heziketa aberasteko ziurgabetasun mota hau lantzeko jarduera gehiago beharrezkoak izan beharko lirateke nire ustetan, %7 nahiko portzentaia baxua dela uste dut. Irakaslearekin azterketa eta behaketa egiten ari nintzen egun batean, hizketan ari

ginela, irakasleak hezkuntza fisikoko saioetan ezbehar ugari izandakoa dela kontatu zidan; zaintiratuak, erorketak, hezur hausturak, kolpeak... eta ezbehar horiek eragin zituzten jarduerak baztertzen joan dela urtez urte esan zidan. Segurtasuna kudeatzeko bere modu bat izan da, noizbait arazo bat ekarri duen jarduera baztertu eta hurrengo urteko programatik ateratzea. Horrela urtez urte ziurgabetasunak behera eginez. Honek egia da erosotasuna ematen diola irakasleari baina ez dut uste guk geuk orain erreferente hartu beharreko jarrera denik. Lanera aterako gara laster unibertsitatea bukatzean eta ez nuke esango ideia hau aberasgarria denik ikasleentzat.

Taula 13. Praktika motorreko ziurgabetasun kopuru eta ehunekoa

	Minutuak	%
Eremu ziurra	752	93%
Eremu ziurgabea	60	7%
Guztira	812	100%

### *Kolaborazio-oposizio ziurgabea*

Hurrengo taulan (Taula 14.) ingurumenean eman diren jarduerak ikus ditzakegu, hau da institututik kanpo ingurumen naturalarekin kontaktuan burutu diren jarduerak. Aurreko taulan ikusi dugu (Taula 13.) jarduera hauen presentzia oso txikia izan dela, saio ia guztiak ingurumen seguruan eman direla inolako kontaktu naturalik gabe. Gainerako %7 horretan ingurumenean egindako jarduerak guztiak kolaborazio-oposiziozkoak izan dira. Batetik duelu kolektiboak eta bestetik, taldeak besteen aurka, "Pi" jolasa adibidez. Ziurgabetasunaren agerpena modu honetan soilik azaldu da, kolaborazio-oposizio egoeretan, eta non daude ziurgabetasuna bultzatzen duten beste AMDak? Laguntasun eta ziurgabetasuna edota areriotasun eta ziurgabetasuna bultzatzen dutenak. Ez dira urteko programan azaldu eta hauek ere beraien presentzia izan behar dute ehuneko baten. Bai kirol ezberdinetan, mendiko

lasterketa eta mendiko bizikletan adibidez, eta baita bizitzako arlo ezberdinetan ere, geure burua ziurgabetasun egoera baten aurrean jarriak egongo gara. Eta beti ez dugu arerio bat edota lagun bat aldamenean izango egoerari aurre egiteko. Bakoitza bere kabuz ziurgabetasunari aurre egiteko gai izan beharko dugu, bakoitzak bere erabakiak hartu eta erabaki horietan konfiantza izanez eta arriskua kudeatuz. Hau txikitatik lantzen da eta urte honetan behintzat ez dugu horrelako egoera baten aurrean jarri ikaslea, ez baita ziurgabetasun hutsezko ariketa psikomotorrik azaldu.

Taula 14. Kolaborazio-oposizio ziurgabeko praktika motorraren kopurua eta ehunekoa komunikazio motor sareka banandua

	Minutuak	%
<b>Kolaborazio-oposizioa ziurgabea</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
Duelo Kolektiboa	25	42%
Taldea vs Besteak	35	58%

### *Memoria*

Hurrena, jarduerak lehia bultzatzen duten edo ez aztertzea izango da. Irabazlerik ez dagoen jolasak jardueren %68 hartzen dute heziketa fisikoko ohiko programa batean (Robles, 2010). Orain, gure kasuan burutu ziren jarduerak aztertuko ditut. Gehienak memoria gabekoak izan ziren, jardueren %71ek ez zuen lehia bultzatzen eta ez ziren emaitza batean oinarritzen (Taula 15.) Honek esan nahi du burutzen ziren hiru jardueretatik 1 soilik izaten zela memoriaduna, hau da garaile eta galtzaile bat izaten zuena. Ikus daiteke irakasleak ez diola garrantzi asko ematen irabazlea nor den edo ez ikusteari, jolasari berari eta jarduteari ematen dio garrantzia. Aurrez ikusi dugu, jardueren estruktura errepikatuena duelu kolektiboa izan dela eta horrez gain, simetrikoa. Honela gaur egun kirol instituzionalizatuen



estruktura bera jarraitzen duela esan daiteke, baina aldiz, memoria gabeko jarduerak bultzatzen dira. Hezkuntzan aurkitzen garela ohartarazten digu honek, gizarteak bultzatzen dituen jardueren estrukturak dira erabilienak baina ondoren ez da lehia bultzatzen. Hezkuntzaren ezaugarri izan daiteke hori, ikaslea hezten eta balore batzuk transmititzen gauden heinean, lehiarik gabeko jolasetan jardutea baina kirolaren estruktura eta antolaketa erabiliz.

Taula 15. Praktika motorreko jarduera memoriadun eta memoria gabedunen kopuru eta ehunekoa

	Minutuak	%
Memoria gabea	578	71%
Memoriaduna	234	29%
Guztira	812	100%

## ONDORIOAK

Irakaslearen joko-jolasten inguruko formakuntza eta berak bizi eta jaso izandako hezkuntza, kasu bakar honen hezkuntza estrategietan argi eta garbi islatzen da. Praktika motorraren gehiengoak, hamar ariketatatik bederatzik, arerioaren presentzia izan dute. Beste AMDen garrantzia mugatua izanda, garapen integral bat bilatzeko bidetik urrunduz. Praktika psikomotorra eta laguntasun hutsezkoa hain urria izanda, zenbait akzio motor printzipioen (i.e. estereotipo motorreranzko joera, aurrez programatutako portaera, aurre-hartzea eta erregulazio propiozeptiboa) garapena ez da posiblea.

Areriotasunaren barnean, kolaborazio-oposizioazko jarduerak izan dute indarra eta bertan duela kolektiboa izan da estruktura edo antolaketa errepikatua, hau da, gizartean gehien ematen diren kirolen egitura. Hala ere, kirolaren estruktura hau errespetatuz, baina lehia ekiditeko asmoz memoria gabeko jardueren ehuneko nabarmena proposatu du irakasleak. Honek gizartearen zein arlotan esku hartu dudana argi uzten du, hau da, hezkuntza arloan, non, lehiaren presentzia eztabaidagarria den.

Ziurgabetasuna dakarten jardueren presentzia urria izan da irakaslearen programan, honek hezkuntza orok berarekin duen segurtasun kontzeptua oraindik gehiago indartzen du. Irakaslearen aldetik saioak beti kontrolpean izateko nahia azaltzen da. Honek ziurgabetasunak bultzatzen dituen balio eta printzipioen falta izatea ekarriko du. Hau gerta ez dadin eta jokabide motorra aberasteko bidean, ziurgabetasunezko jarduera gehiago proposatuko nituzke. Nafarroako hezkuntzan egiten den bezala adibidez, naturaren kontaktuan oinarritzen diren eskolaz kanpoko jarduerak proposatuz.

## **APLIKAGARRITASUNA**

Beti ere kontuan hartu behar da, aztertutako kasu hau bakarria izan dela eta ez dugula orokortu behar. Zentro bateko irakasle baten programaren adibidea da eta bere egoera ezagutu behar da aurretik. Ulergarria izan daiteke jakinik bere ikasketak ez direla heziketa fisikoaren mundutik joan eta jada 35 urte daramatzala lanean. Gure garaitik aldentzen den irakasle pentsamendua da, beste gizarte bateko bizipena eta beste hezkuntza bat jaso duena, orduan puntu honetatik abiatuz ulertu behar da azterketa eta bere horretan heziketa fisikoko programa. Gaur egun, gu lan mundura irten eta argi dago gure proposamen batek beste bide bat hartuko duela eta lan honetan ikusitako estrategiak ez direla 2017an graduatutako baten berdinak izango.

Hezkuntzarekin nire lehen kontaktua izan da eta etorkizun baterako baliagarria iruditu zait. Irakasle batek haurrengan duen eraginaz ohartu naiz, ez bakarrik lana egitean, lan hau egiteko egin ditudan irakurketa guztiek ere asko lagundu didate, autore eta iritzi ezberdinak ikusiz. Esan bezala, irakasleak berebiziko garrantzia du ikasle ororengan, honek hartutako erabaki guztiek eragina izango dute. Alde batetik, urteko programa ongi burutzearen garrantziaz ohartu naiz, irakasle asko heziketa fisikoko orduak betetzeko edozein jarduera aukeratu eta aurrera egin dutela ohartu naiz maiz. Baina momentu oro ikaslearengan eragiten ari gara, gure jarrera, postura, azalpen, guztiek eragina dute eta horiek zaindu beharra da irakaslearen eginkizuna. Azken finean, gurasoez gain, ikasleen ideien oinarriak ezarriko dituena izango da irakaslea eta lan hau tentuz eta erabakiak bitan pentsatuz hartu beharra dago, haurrekin daukaten hartu emana ez baita edonolako lana.

## ERREFERENTZIAK

- Aguilar, L. I., & Tapia, M. A. V. (2016). Análisis praxiológico de la lógica interna del juego en profesores de educación física en formación. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(1), 107–124.
- Brazendale, K., Chandler, J. L., Beets, M. W., Weaver, R. G., Beighle, A., Huberty, J. L., & Moore, J. B. (2015). Maximizing children's physical activity using the LET US Play principles. *Preventive Medicine*, 76, 14–19.  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.03.012>
- BOE (2015) *DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.*
- Castro-Palaganas, E., Spitzer, D. L., Kabamalan, M. M. M., Sanchez, M. C., Caricativo, R., Runnels, V., ... Bourgeault, I. L. (2017). An examination of the causes, consequences, and policy responses to the migration of highly trained health personnel from the Philippines: the high cost of living/leaving-a mixed method study. *Human Resources for Health*, 15(1), 25.  
<https://doi.org/10.1186/s12960-017-0198-z>
- Eusko Jaurlaritza (2007). Gorputz Hezkuntza. *Euskal Autonomia Erkidegoko Hezkuntza Kurrikuluma*

- Goikoetxea, A. O., Gorostiaga, R. M. de S., Arruabarrena, O. U., Otegi, J. E., & Liebaert, C. U. (2014). Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 58–62.
- Irigoyen, J. Y., Mendieta, A. V., Irigoyen, L. Y., & Negro, J. R. (2016). El tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física del primer y segundo ciclo de Educación Primaria. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(2), 239–253.
- Etxebeste Otegi, J. (2009). Juegos deportivos y socialización: el caso de la cultura tradicional vasca. In *Investigación y juego motor en España, 2009*, ISBN 978-84-8409-295-7, págs. 49-76 (pp. 49–76). Universitat de Lleida. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3123860>
- Lavega, P., Alonso, J. I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 457–467. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961048>
- Martínez de Santos Gorostiaga, R. (2007). *La praxeología motriz aplicada al fútbol*. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatearen Argitalpen Zerbitzua. Retrieved from <http://addi.ehu.es/handle/10810/12299>

Otegi, J. E. (2008). Euskal curriculum, gorputz hezkuntza eta "adituen" ekarpena. *Jakingarriak*, (62), 40–51.

Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=44846>

Parlebas, P. (2003). Prólogo al libro "La enseñanza de la Educación Física en el nivel inicial y el primer ciclo de la Educación General Básica: una didáctica de la disponibilidad corporal", de Raúl Gómez. *Lecturas: Educación física y deportes*, (62), 12.

Parlebas, P. (2008). *JUEGOS, DEPORTE Y SOCIEDADES. Léxico de praxeología motriz*. Editorial Paidotribo.

*Parlebas, Pierre (1995). Educación Física Moderna y Ciencia de la Acción Motriz. En: Actas del 1er Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia. La Plata, Edición de la U.N.L.P.*

Ramos, J. A. O. (2000). Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. *Apuntes: Educación física y deportes*, (59), 22–30.

Robles, A. L. de S. L. de. (2010). Análisis Praxiológico de la Educación Física de Primaria (6-12) en el País Vasco: Un estudio de casos. *Acciónmotriz*, (5), 20–32.

Santos, R. M. de, & Asier Oiarbide. (2016). *Heziketa fisiko moderno baterako ikuspuspuntuak* (2nd ed.). Bilbao, Euskal Herriko Unibertsitatea.