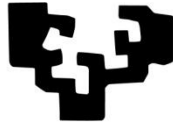


eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

# Jarduera Fisikoaren eta Osasunaren pertzepzioa Lehen Hezkuntzan

**GRADU AMAIERAKO LANA**

EGILEA: Ziganda San Juan, Oihane.

ZUZENDARIA: Zuazagoitia, Ana.

**2016/2017 Ikasturtea**

## LABURPENA

Lan honen helburua jarduera fisikoa eta osasunarenen arteko loturaren egoera Lehen Hezkuntzako Heziketa Fisikoko klaseetan aztertzea da. Osasunak gaur egun duen nagusitasuna ikusita, hezkuntza arloan murgildu eta hau lantzeko metodoak eta jakintza maila zein den ezagutu nahi da. Honetarako Patxi Larrainzar Eskola Publikoko (Iruñea) eta Andra Mari Ikastolako (Etxarri-Aranaz) Heziketa Fisikoko irakasle (n=2) zein ikasleen (n=35) ezagutza eta pertzepzioa zein den aztertu da.

Egindako azterketak kualitatiboak zein kuantitatiboak izan dira. Irakasleei elkarrizketa bat egin zaie eta ikasleei inkesta bat pasa zaie. Honekin irakasleek gaiarekiko duten jakintza eta klaseak jorratzeko inplikazio maila aztertuko da, eta bestetik ikasleen pertzepzioa gai honekiko, genero aldetik emaitzen bilketa bereizketa bat eginez.

Lortutako emaitzek erakutsi dutenez, irakasleek jarduera fisikoa eta osasuna era sakonago batean lantzeko beharra ikusten dute baina planteatutako bideak ezberdinak izan dira. Ikasleen kasuan gai honen inguruan hutsune handiak dituztela ikusi da, egunerokotasunean osasuna eta jarduera fisikoa presente duten arren, ez dira behar den kontziente honen garrantziaz.

Ondorengo lanean, egoera zein den aztertu ostean, jarduera fisikoa eta osasuna batzen dituen Unitate Didaktiko baten proposamena azaleratuko da.

**HITZ GAKOAK:** osasuna, ongizatea, jarduera fisikoa, generoa, Heziketa Fisikoa.

## ABSTRACT

This Project was made with the aim of analysing the relationship between physical activity and health in the Physical Education subject in Primary Education. Having into account nowadays significance regarding health, it is wanted to be introduced into Education, as well as working on methods to develop it and being aware of the knowledge level they have. For this purpose, both, knowledge perception of P.E teachers (n=2) and students (n=35) from Patxi Larrainzar Public School (Iruña) and Mari School (Etxarri Aranaz) have been invested.

The tests have been both qualitative and quantitative. An interview has been made to teachers, and students have completed a survey. The objective of those is to invest teachers' knowledge and their commitment in their lessons. On the other hand,

students' perception is going to be measured, creating a recompilation of data based on each gender.

As results obtained thanks to this project say, teachers have the need of working on physical education and health in a deeper manner, but the stated ways are different. In terms of students, the project has shown that they lack understanding about this topic's importance, even if physical activity and health are more than present in their everyday life.

After analysing what the situation is, a didactic unit which enclosures physical activity and health is proposed.

**KEY WORDS:** health, well-being, physical activity, gender, Physical Education

# AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	2
2. MARKO TEORIKOA.....	3
2. 1. OSASUNAREN GARRANTZIA GIZARTEAN.....	3
2.1.1. Zer da osasuna?.....	3
2.1.2. Osasun determinatzaileak.....	4
2.1.3. Osasunaren sustapena .....	6
2.1.4. Osasuna hezkuntza arloan .....	7
2.2. HEZIKETA FISIKOAREN GARRANTZIA.....	9
2.2.1. Zer da Heziketa Fisikoa? .....	9
2.2.2. Heziketa Fisikoa eskolan.....	10
2.3. OSASUNA ETA HEZIKETA FISIKOAREN ARTEKO LOTURA.....	11
2.3.1. Jarduera fisiko eta osasunaren planteamenduak eskolako Heziketa Fisikoan .....	11
2.3.2. Heziketa Fisikoa eta osasunaren proposamena.....	13
2.4. GENEROA.....	14
2.4.1. Hezkuntza eta generoa.....	14
2.4.2. Osasuna eta generoa.....	16
2.4.3. Jarduera fisikoa, kirola eta generoa .....	17
3. HELBURUAK.....	20
3.1. Helburu orokorrak:.....	20
3.2. Helburu espezifikoak:.....	20
4. METODOLOGIA.....	21
4.1. Tutorearekin adostutako plangintza .....	21
4.2. Parte hartzaileak .....	21
4.3. Tresnak eta diseinuak.....	22
4.4. Prozedura .....	22
4.5. Bildutako informazioaren analisisa egiteko jarraitutako prozedura .....	23
5. EMAITZAK.....	26
6. ONDORIOAK .....	33
7. HOBEKUNTZA PROPOSAMENA .....	39
8. BIBLIOGRAFIA .....	49
9. Eranskinak .....	52

Irudia 1: Osasunaren kontzeptua gaixotasun-ongizatearen artean.....	4
Irudia 2: Osasunaren determinatzaileen modeloa .....	5
Irudia 3: Egoera fisikoan oinarritutako paradigma .....	12
Irudia 4: Metodo kualitatiboen abantailak eta desabantailak .....	25
Grafikoa 1: Jarduera fisikoaren maiztasuna .....	17
Grafikoa 2: Egoera fisikoaren pertzepzioa .....	19
Grafikoa 3: Ikasleen jarduera fisikoa egitearen arrazoiak. ....	29
Grafikoa 4: Heziketa Fisikoan gozatzearen arrazoiak.....	29
Grafikoa 5: Osasuntsu egitearen kontzeptua gazteen ustez. ....	30
Grafikoa 6: Gazteek "Osasuna" zein arloekin lotzen duten.....	30
Grafikoa 7: Eskolaz kanpoko eta barneko jardueraren ezberdintasunaren arrazoiak.....	31
Grafikoa 8: Gazteek osasuntsu egotea zerekin erlazionatzen duten.....	32
Taula 1: Jarduera fisikoa egiteak dakartzan onurak osasunean.....	10
Taula 2: Lanaren ahulgune eta indar-guneak.....	38

# 1. SARRERA

---

Gizartea etengabe aldatuz doa eta horrekin batera Hezkuntza Sistemaren barne diziplinak ere bide berdina hartu behar dute. Gizarteak jasan dituen aldaketen artean "osasunaren pertzepzioa" gai garrantzitsua bihurtu da azken urteotan, ongizate fisiko, mental eta sozial batekin lotuz eta batez ere, jarduera fisikoarekin harreman zuzen bat sortuz.

Ongizate hau lortzeko, jaiotzen garen momentutik erakutsi beharreko zerbait da, eta hezkuntza sistema toki aproposena bihurtu da, biztanle guztiak biltzen dituen gunea baita. Gure bizitzako lehenengo urteetan hartzen ditugun ohiturak gure ondorengo bizimodua bideratuko dute, beraz sutsu jokatu behar da bizitzako denbora epe honetan. Baina nola lortu ikasleengan osasuna eta jarduera fisikoaren pertzepzio, ohitura eta erabilpen egoki bat sustatzea?

Lan honen bitartez, osasuna eta jarduera fisikoa ongi definitu ondoren eta bi kontzeptu hauen elkar lotura estua zein den ikusita, gaur egungo lehen hezkuntzako Heziketa Fisikoko klaseetan murgilduko da. Alde batetik irakasleen jakintza eta pertzepzio maila osasuna eta heziketa fisikoaren arteko loturarekiko zein den ikusi nahi da. Eta bestetik ikasleen pertzepzioa honekiko zein den aztertuko da.

Lanaren egiturari erreferentzia eginez, aurkibideak islatzen duen moduan, lehenik eta behin lana justifikatu eta honen helburu orokorrak ezarri dira. Ondoren, gaia ulertzeko, garrantzizkoak diren kontzeptuei buruzko azalpen teorikoak burutu dira. Bertan, osasuna eta jarduera fisikoaren arteko loturak jorratu dira, Fernández eta Saánchez-en (2002) eskutik "*Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*" artikulua moduko datuetan oinarrituz, eta era batean hezkuntzara bideratuz.

Beharrezko informazioa azalarazi ostean, ikerketan erabilitako metodologia ezberdinetan (kuantitatiboa eta kualitatiboa) ateratako emaitzen deskribapena burutuko da grafiko zein azalpen laburren bitartez. Bukatzeko, emaitzen ondorioak eta diskusioak bestelako ikerketek esaten dutenarekin alderatuko dira, hobekuntza proposamen batekin lanari amaiera emanez.

## 2. MARKO TEORIKOA

---

### 2. 1. OSASUNAREN GARRANTZIA GIZARTEAN

Gaur egun, osasunaren sustapena indar handia hartu duen gaia dugu; norbere gorputzaren jabe izanik, abilezi eta gorputzaren garapen egokia lortzen delarik. Honen bitartez bizi kalitatea hobetu eta beraz gaixotasunen murrizketa bat ematen da (Giraldo et al., 2010).

Gizartean osasunak hartu duen garrantzia hobeto ulertzeko, lehenik eta behin "Osasuna" kontzeptuko da.

#### 2.1.1. Zer da osasuna?

Gizabanako bakoitzak bere ikuspuntu eta bizipen pertsonala du osasunaren inguruan. Kultura, esperientzia, ohiturak, ekonomia maila, erlijioa, eta bizimodua dira, besteak beste, osasuntsu egotea mugatzen dituzten faktoreak eta hauen arabera bakoitzak osasuntsu egotearen kontzeptua ikasten du (Paz, 2012).

Historian zehar "osasuna" gaixotasun fisiko ezan oinarritu izan da, beraz medikua honen hobekuntzan soilik parte hartzen zuen, bere helburu patologikoaren desagerpenean oinarrituz (Fernandez eta Sánchez, 2002).

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME), 1946an sortu zenean, honela definitu zuen osasuna: "*erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, eta ez soilik gaixotasun eza*". Bizi-arauen eredu bat sortzeko ahalmena da, pertsonari bere harmonia psikiko eta fisikoa oreka dinamikoan gozatzeko modua ematen diona, beti ere bere inguru naturalean eta sozialean (Paz, 2012).

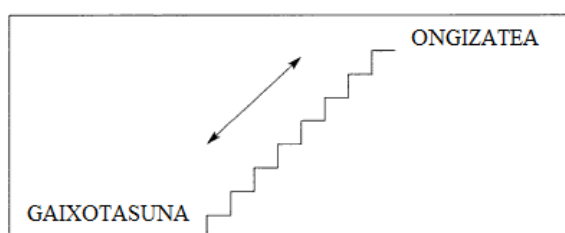
Aurreko mendearen azken herenean, osasunaren dimentsio sozialaren garrantziaz jabetu ziren (ingurugiroa eta kultura), jarduera fisikoan eta bizi aktiboan oinarrituta. Osasunaren sustapen hau inguru osasuntsuekin, hezkuntzarekin eta familiarekin elkar banatuak egon behar direla ikusi da. Ikuspuntu honetatik gaixoak, bere eskutan du gaixo egotea edo aktiboki bizitzea (Fernandez eta Sánchez, 2002).

Horrekin batera, 1978ko Arima Altako aitortzean, OMEk osasunaren definizioa aldatu zuen: "osasuna oinarrizko eskubidea da, gizartearen oinarrizko helburu

garrantzitsu bat bezala, eta osasun, gizarte eta ekonomiak sektoreek horren lorpenaren prozesuan parte hartu behar dute.

Esan bezala, osasuna gizakiaren baldintza fisikoa, psikologikoa eta sozialean oinarritzen da, eta **1. irudian** ikusi daitekeen bezala, hau bi polaritatetan uler daiteke: *alde positiboa* batetik, goatzeko gaitasuna, desorekei eutsi eta ez soilik gaixotasun ezan oinarritzen dena soilik, eta *alde negatiboa*, bestetik, osasuna gaixotasuna bezala ulertzen dena, eta bere maila gorenean, hilkortasunean (Fernandez eta Sanchez, 2002).

### **Irudia 1: Osasunaren kontzeptua gaixotasun-ongizatearen artean**



*Fernandez eta Sanchez, 2002*

### **2.1.2. Osasun determinatzaileak**

Osasunaren determinatzaileak faktore pertsonal, sozial, ekonomiko eta ingurumenaren bilketa bat dira, eta hauek norberaren edota gizarte baten osasun egoera definitzen dute. Bizi estilo osasuntsua, diru-sarrerak eta gizarte-maila, hezkuntza mota, lana, osasunbidera joateko aukerak eta zerbitzuak, eta abar dira osasuna determinatzen dutenak (Moiso, 2007).

Osasun/gaixotasun analisisien prozesuetan, eta ezinbestekoak diren beste prozesu batzuetan (adibidez, nutrizioa, sexualitatea, erreprodukzioa), dimentsio material zein subjektiboen menpe daude. Hortaz ezin bestekoa da oinarrizko dimentsio biologiko eta sozial teoriko batzuk ezartzea (Arredondo, 1992).

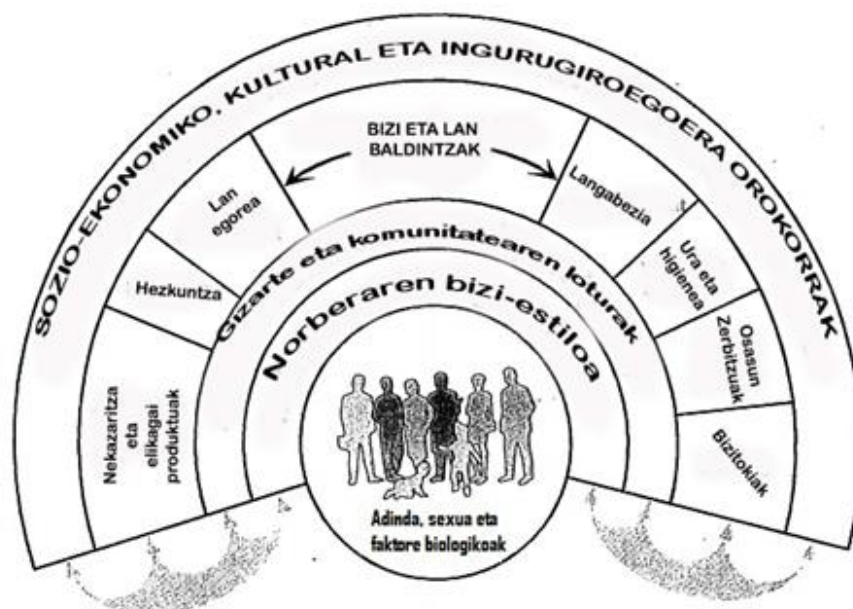
Gizartearen Osasunaren Determinatzaileen Komisioak (CDSS) gizartean egon daitezkeen osasunaren inguruko desorekak detektatzen eta determinatzen lan egiten du, horrela desoreka sozial eta osasun desorekaren arteko erlazioaz jabetuz. Era honetan, beren interesa osasunaren inguruko aholku erabilgarri eta guztientzako onuragarri direnak sortzea da, desberdintasun sozial horri aurre eginez (Arredondo, 1992).



Esan bezala gizarte baten osasunaren egoera Estatuaren menpe dagoen zerbait da eta horri eutsiz gizarte baten osasuna hobea izan dadin, CDSS-k kontuan hartu beharreko ezaugarri batzuk aipatzen ditu, horien artean: espazio akademikoaren beharra eta formazio profesionalak, eskubide ekonomiko, sozial, kultural eta ingurukoak zabalduz eta osasunaren eskubide defentsa, beste batzuen artean..

Osasunaren egoera eta Estatuaren menpekotasunarekin jarraituz, Dahlgren eta Whithead (1991) autoreen esanetan, nola jaio, hazi eta bizi garen, gure biologian eragina duten faktoreak dira eta ondorioz gure osasunean ere. Ondorengo irudian ikusi ahaliko duzue era eskematikoa batean zeintzuk diren osasunaren determinatzaile (ikusi **2.irudia**).

**Irudia 2: Osasunaren determinatzaileen modeloa**



*Dahlgren eta Whithead, 2009*

Marc Lalond 1974 Kanadako osasun-ministroak prestatutako ereduak ikusiz, aurretik aipatu denarekin bat dator, bizimodua (ohiturak, elikadura, aisia..), giza biologia (gure kode genetikoa, herentzia genetikoa...), osasun-sistema ( ospitaleak, osasun-zentroak...) eta ingurumena, osasun determinatzaileak direla azpimarratuz (Idoyaga, 2014).

Denboraren poderioz, Lalonderen esanak geroz eta sendagoak bihurtuz joan dira. Hortaz gain, gizarte batean osasun maila neurtzeko, beste aspektu batzuen garrantzia ere goraiatu egin da: bizi kondizioa eta lan baldintza mota (Moiso, 2007).

Puntu honekin bukatzeko, esan daiteke osasuna determinatzen duten faktoreak anitzak direla eta ezin garela osasuna eta osasun arloko kontzeptuekin geratu. Bai gure bizi modua, non jaio garen, nola elikatu garen, gure hezkuntza, gure lana, gure gurasoena, baita gure gurasoen gurasoena ere kontuan hartu beharrekoa da.

### **2.1.3. Osasunaren sustapena**

Osasunaren sustapenarekin, pertsonak beren osasunaren kontrola eta hobekuntzan gaitzea lortu nahi da, horrela ongizate fisiko, mental eta sozial egokia lortuz. Horretarako pertsona edo talde bakoitzak helburu batzuk lortu behar ditu, behar batzuk asez eta ingurua aldatu edo egokituz. Osasuna beraz, eguneroko bizitzaren errekurtsio bat bezala ulertzen da, ez bizitzaren helburu bat bezala. Osasuna, gaitasun fisikoarekin batera, baliabide sozial eta pertsonalak nabarmentzen dituen kontzeptu positibo bat da (Giraldo et al., 2010).

Osasun Munduko Elkartearen (OME) kezka nagusietako bat bizi estiloarekin zerikusia duten gaixotasunen gorakada da. Horren aurrean sedentarismoari aurre egiteko bide berriak sustatu dira "WHO Global Initiative on Active Living" antolakuntzaren bitartez, 1997. urtean aurkeztua (Noguera, Fernández eta Casaubón, 2005).

Osasunaren garapen eta sustapen honetan hiru mekanismo intrintseko bereizten dira, norberaren ardura izatea alde batetik, pertsonen arteko laguntza ematea bestetik, eta azkenik, ingurune osasuntsu bat eratzea. Hiru puntu hauek, Osasunaren Organizazio Panamericana-ren (OPS) eskutik eskuratu dira.

Bestetik, osasunaren sustapena hiru teorietan bana daitezke. Lehenengo teoria Ekintza Arrazoituan oinarritzen da, jokaeraren eragile nagusi izanik. Bigarrenik Ekintza Planteatua, jokaera kontrolatu eta seguruetan oinarrituz, eta, azkenik Teoria Sozial Kognitiboa, auto-efizientzia gizartearen funtzionamenduko eragile nagusienetakoa izanik (Giraldo et al., 2010).

Horrela ba, osasunaren sustapenez hitz egiterakoan, pertsonak haien osasunaren kontrol eta hobekuntzaren gaitasuna hobetzeaz ari gara, non osasunerako hezkuntza, joera osasuntsuen programen martxa eta mobilizazio sozialak indar handia duten prozesu konplexu bat osatzen duten (Fernández, Muñoz, Rodríguez eta Alba, 2005).

Beraz guzti honekin, gizartean kontzientzia dagoela esan dezakegu eta kontzientzia horren aurrean interbentzioak eta programak martxan jartzea eragiten du.

Gizartean osasunak duen garrantzia ikusi ondoren eta osasuna sustatzeko programa ereduak ikusi ondoren, nola dago osasuna hezkuntza arloan? Nola ulertzen da osasuna ikasgeletan?

#### **2.1.4. Osasuna hezkuntza arloan**

Gómez, López eta Galzacorta-ren (2016) lanean oinarrituta, bizi ohitura osasuntsuak bermatzeko hezkuntza arloa inguru aproposena dela ikusi da, haurtzarora eta nerabezarora ohitura hauek sendotzeko garai garrantzitsuenak izanik. Hezkuntza sistema hau 6 urtetatik 16urte bitartera arte derrigorrezkoa izateak osasunerako hezkuntzaren egonkortzean laguntzen du. Baina nola definitu daiteke osasunerako hezkuntza?

Osasunerako Hezkuntza era honetan defini daiteke: "Landutako ikasketa aukera multzo bat, osasunaren inguruko jakinduria hobetzeko helburuarekin eta abilezien garapenen sustapenerako, osasun kolektibo edo indibidualerako onuragarri izanik" (Fraile, 2005).

Definizio horretan oinarriturik, esan dezakegu osasunaren sustapena hezkuntza zentroetan alderdi garrantzitsuenetakoa izateren arrazoiak honako hauek direla: alde batetik gizarte baten haur eta gazteen ehuneko gehiengora hurbiltzeko bide egokiena delako, Derrigorrezko Hezkuntza dela eta (6-16 urte bitartean). Bestetik, gizarte multzo honek ikasteko erraztasun handiagoa duelako, bai eta ohitura osasuntsuak barneratzeko erraztasuna ere (ariketa fisikoa, elikadura osasungarria, atsedena, higiene ohiturak...). Ohitura horiek, gerora, finkatuz joango dira, subjektuari egonkortasunaz baliatuz. Gainera, ikuspuntu pedagogikotik aztertuta, osasunaren agintari profesionalak dira (irakasleak) hezkuntza horren arduradun eta gidariak. (Fraile, 2005).

Ikasle garaian esku hartze zuzena egon arren, osasunerako hezkuntza gizarte osoari bideraturiko prozesua da, helburu nagusitzat bizimodu osasungarria sustatzea duena. Era honetan osasunari kalte egiten dioten egoerak saihestean datza. Helburu hori lortzeko osasunaren prebentzioa eta osasunaren sustapena dira gidari hezterako orduan (Idoyaga, 2014). Frailek (2005) gizarteari kontzientzia hau zabaltzeko abilezi pertsonala eta auto-estimua garatu behar direla dio ere.

Prebentzio eta sustapen hauekin batera, ume eta gazteak osasuntsu egoteko ariketa fisikoa egitearen garrantziaz ohartarazi behar zaie, zeharka ideia hauekin heziz. Bizi ohitura honek onura batzuk dakartza: bihotz eta odol-hodiak indartu, obesitatea

saihestu edota murriztu, muskulu-eskeletikoa garatu, arnasa eraginkortasunagoa egin eta diabetesa pairatzeko aukerak gutxitu. Gorputza osasuntsu mantentzeko ez da nahikoa haur eta gazte garaian soilik ariketa fisikoa egitearekin, beraz garrantzitsua da haurren ohitura osasuntsu hauek sustatzea, etorkizunean praktikatzen jarrai dezaten (Irazusta eta Hoyos, 2006).

Laburbilduz, osasuna hezkuntza arloan duen papera zein den argitzeko eta aurretik esan denarekin lotura bat egiteko, esango dugu osasunaren hezkuntza gaur egungo gizartean, eskolan garatu beharreko kontzeptu pedagogiko bat dela. Heziketa Fisikoko programazioaren bitartez aktibitate fisiko osasuntsu bat sustatu behar da. Ikuspegi berri hau, osasun-profesional eta hezitzaileen zein familien bitartez garatua eta

#### **2.1.4.1. Estrategiak**

Honen inguruan **estrategia** batzuk martxan jarri dira jadanik. Osasunaren sustapenean hartzen diren neurriak, hezkuntza alorrean zein osasunaz arduratzen diren instituzio ezberdinetan zuzenean eragina dute. Hortaz, hezkuntza zentroetan ohitura osasuntsuak sustatzeko estrategia ezberdinak garatzen dira. Ohitura horien artean, lehenengo urteetan osasuna lantzeko beharra aipatzen da. Bestetik ikasketa planteamendu honek dakarren gastu eta onuren kuantifikatzeko eta erakusteko beharra, eta azkenik, eskolen izendapena eta ebaluatzeko beharra (Noguera eta al. 2005).

Asko dira sustapen honen bidean egin diren egokitzapenak, baina askotan errealtatetik urrun geratzen dira eta era orokor batean ezartzeko zailak. Hezkuntzaren parte diren subjektu guztiak kontzientziaztea beharrezkoa izango zen (irakasle, ikasle, familiak...) elkarrekin bide berean lan egin ahal izateko (Noguera et al., 2005).

Maila nazionalean osasunaren sustapenerako maila ezberdinak jorratzen ari dira. Foileto eta kartelak erabili ohi dira jarrera ez osasuntsuak zeintzuk diren erakutsiz. Ekintza hauek osasunaren sustapenerako laguntzen duten harren, oso eskas geratzen dira, denbora murrizta eta ikasleen inplikazio eskasa dela eta (Noguera et al., 2005).

Eskolako pertsonal eta irakasleak dira ikasleengan eragin gehien dutenak, egunerokotasuneko kontaktua eta beren alde aurretiko irakasteko "etiketa" dela eta. Aldiz, ikasketa planetan oso noizbehinka ageri da osasunaren inguruko gaia (Ingurunean eta Heziketa Fisikoan), gaitegi hauen jarraipen sendo eta eraginkor baten faltan.

Berez, "Osasuna" arlo guztietan landu daitekeen gaia da Lege Dekretuan oinarritzen bagara (L.O.G.S.E., 1990), baina ez da marko legegintzarik non ageri den zer den zehazki eman behar dena edota zenbat denbora eskaini behar zaion horri. Horrek airean uzten du "Osasuna" gaia eta bidean galtzeko arriskua dakar (Noguera et al., 2005).

## **2.2. HEZIKETA FISIKOAREN GARRANTZIA**

### **2.2.1. Zer da Heziketa Fisikoa?**

Heziketa Fisikoaz hitz egitea ez da lan erraza, autore asko baitira kontrajartzen direnak irakasgaiaren izen jartzearekin soilik, eta curriculumean sartzen bagara are zailagoa (Sáenz, Castillo eta Conde, 2009).

Terminologian dauden kontraesanak direla eta zailtasun asko aurkitzen dituzte Heziketa Fisikoko irakasleek. Askotan erabili izan dira "ariketa fisikoa", "heziketa fisikoa", "jarduera", "motrizitate hezkuntza", "Soin Hezkuntza", "Gorputz Hezkuntza" edota "kirola" terminoak hauen esanahia berdina izango balitz bezala. Arazoa da "Heziketa Fisikoa" termino polisemikoa dela, hau da, interpretazio ezberdinak eman ahal ditzakegula, denbora, toki eta pertsonaren arabera (Sáñez et al., 2009).

Heziketa Fisikoa "mugimenduaren zientzian" oinarritzen da. Baina hezkuntzaren influentzia ez da soilik oinarritzen pertsonaren mugimenduan baizik eta pertsonalitate totala barne hartzen du. Hortaz, "jokaera motorra" aurkezten zaigu, bakoitzak berea eta bakarra duena. Ez gaude arima eta gorputz ezberdin batez ari, bi hauek bat datoz (Parlebas, 2003).

Laburbilduz, González-ek (1993) honela definitzen du Heziketa Fisikoa: "Gizabanakoari bere mugimenduen fakultateen garapenean laguntzeko zientzia eta artea, eta horien garapenekin batera, gainontzeko faktore pertsonalak".

Beste autore batzuen esanetan, Heziketa Fisikoa gorputzaren lan fisikoak biltzen dituen hezkuntza materia da, pertsonaren garapen integral hobe bat lortzeko helburuarekin. Fraile-k (2005), gorputza aspektu fisiko, kognitibo, afektibo, emozio eta sozialez osatua egon behar dela dio, aspektu hauek bilduz haurren pertsonalitatea definitzen dutelarik. Beraz garrantzi handiko irakasgaia dela esan daiteke, ohitura osasuntsuak eragiten dituen heinean.

Noguera et al. (2005) esanetan, Heziketa Fisikoa jarduera fisikoaren (JF) jakintza eta praktikara eramaten gaituen hezkuntza arloa da, aktibitate jakin batzuen praktikara

bultzatzen gaituena, mugimenduaren bitartez gorputza hezteko helburuarekin. Munduko herrialde gehienetan derrigorrezkoa den hezkuntza bat da, bai Lehen Hezkuntzan zein Bigarren Hezkuntzan, eta kirol zein gorputz adierazpeneko aktibitateak garatu egiten dira.

### Heziketa Fisikoaren onurak

Aurretik aipatu dugun guztia landuz, onura batzuk dakar heziketa fisikoan jarduera fisikoa egiteak. Onura hauek fisiko zein psikologikoak dira, eta ikerketa ezberdinen arabera lortzen diren onuren artean garrantzitsuenak norberaren konfiantzaren lorpena, ongizatea eta adimenaren garapena dira. Ondorengo irudiak (ikusi **1. taula**) ikusi ahal izango duzue zeintzuk diren heziketa fisikoaren barne jarduerak dakartzan gehikuntza eta gutxiagotzea praktikatzan dutenengan.

**Taula 1: Jarduera fisikoa egiteak dakartzan onurak osasunean**

AREAGOTU	GUTXITU
↑ Errendimendu akademikoa	↓ Lan abstentzioa
↑ Jarduera	↓ Alkohol abusua
↑ Konfiantza	↓ Depresioa
↑ Oreka emozionala	↓ Buruko mina
↑ Barne kontrola	↓ Estresa
↑ Memoria	↓ Tentsioa
↑ Animoa	↓ Gaixotasun koronarioa
↑ ...	↓ ...

### 2.2.2. Heziketa Fisikoa eskolan

XVIII. mendetik gaur arte, Heziketa Fisikoa garatuz joan da, barneko diziplina eta jarduerak zabalduz eta aberastuz. Gizartearen beharrekin bat eginez, gimnasia, dantza eta adierazpena, joko eta kirolak eta natura jarduerak Heziketa Fisikoaren profesioaren parte izaten joan dira. Aktibitate fisiko hauek beren presentzia justifikatu behar izan dute hezkuntza arloan, balio hezitzaile garrantzitsu bat bezala (Devís eta Velert, 2010).

*"Bizitzan lortu daitekeen lehenengo arrakasta animalia on bat izatearena da, eta nazio baten indarra, animalia onez osatua egotea. Gudetan fisikoak irabazten duen bezala, beste sektore batzuetan ere, industrian adibidez, produktoreen indar fisikoaren menpe dago. Bizitza modernoaren kompetentzia horren da aktiboa, ezen gutxi direnak maila horretan mantentzeko gai direnak, osasuna urratu gabe".*

Hezkuntza ariketa fisikora guztiz bideratua zegoen mende hartan (XVIII). Baina hezitzaile kopuru handi batek, Heziketa Fisikoaren justifikazioari beste buelta bat eman zion, fisikotik haratago joanez. Alde praktikoaz aparte, kontzientzia eta jakindurian oinarritu nahi zen Heziketa Fisikoa (Devís eta Velert, 2010).

Heziketa hau mugimenduaren inguruan, mugimenduaren bitartez eta mugimenduan orokorrean maila eta ziklo ezberdinetarako zentratzen den arren, hezterako orduan kontuan hartu behar da adinaren arabera prozesua aldatuz doala. Ikasle gazteekin (umeekin) egunerokotasuneko errutinak, antolakuntza, klasearen martxan jartzea eta beste hainbat aspektutan denbora gehiago behar da adin gehiagoko gazteetan baino (Siedentop, 1998).

Irakasleek helburu argi eta finkoak izan behar dituzte landuko diren ariketak ongi estrukturatuak egon daitezzen. Hortaz aparte, ikasleen arreta oso murrizta da, beraz, adibide motibagarri, deigarriak eta denbora laburrekoak erabili behar dira, helburu nagusia ikasleak mugimenduan egotea delako. Honekin esan nahi dena da Heziketa Fisikoa irakasgaia oso garrantzitsua den bezala, are garrantzitsuagoa dela irakaslearen klaseak emateko metodoa, antolakuntza, motibazioa eta ikasleen arreta gehi aktibitatea indartzen duten prozesuen erabakien hartzea (Siedentop, 1998).

### **2.3. OSASUNA ETA HEZIKETA FISIKOAREN ARTEKO LOTURA**

#### **2.3.1. Jarduera fisiko eta osasunaren planteamenduak eskolako Heziketa Fisikoan**

Gaur egungo gizarteak hezkuntzari jakinduria osotasunean eskatzeaz gain, gizarteak dituen beharrei aurre egitea ere eskatzen dio. Beraz osasunaren eskakizun sozial bat egonda, ongizatearena, eskolak ere bide berdina hartu beharko du bere hezteko bidean. Baina gizartean sortzen diren gaiak ez dira diziplina bakar eta askeak, baizik eta adar guztietan jorratu beharreko gaiak dira (Fernandez eta Sánchez, 2002).

Lehenik eta behin argi izan behar da gizakiaren elikadura eta ohitura onak zaintzea ezinbestekoak dela, bai umeak garatzeko, bai helduak osasuna eta bizi-kalitate egokiari eusteko. Hori lortzeko garrantzitsua da ikaslea Heziketa Fisiko irakasgaiari egonda, ariketa fisikoa jardutean, mugimendu horien zentzua eta mamia ulertzea (Astoreka, San Anton, Goitia, eta Arrieta, 2015).

Ikasleen zentzu eta ulermen horren lorpenerako, eskolaren helburua osasunaren hezkuntzan, ikasleak ohitura egoki batzuk barneratzea da. Arlo guztien artean Heziketa

Fisikoan zentratuko gara, osasuna beste prozesu didaktiko bat bezala irakasteko marko egoki bat izanik (Virós, 1993).

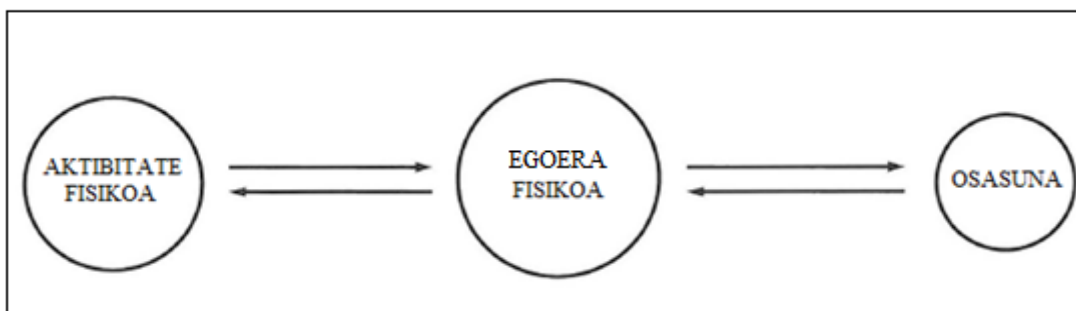
Irakasteko marko teoriko egoki bat izatea aipatzen denean, ikasketa prozesuetan hutsune asko ikusi izan direlako da. Hezkuntza egoki bat izatea, berez, zer delako? Hezkuntza definitzeko hitz ezberdin asko erabili izan dira (irakaskuntza, aholkuak, berrikusketa, laguntza, interbentzioa...) eta beraz horren aurrean Heziketa Fisikoa irakasterakoan argi eduki behar da zer eta nola egin nahi den prozesu hau (Siedentop, 1998).

Are gehiago, kontu handiagoarekin ibili beharko gara hemen planteatzen den gaia zein den ikusita, "osasuna eta jarduera" hezkuntzan sartu berri diren kontzeptuak baitira. Españan, gaur arte, ez dago planteamendu pisutsu bat heziketa fisikoan osasunaren hezteko baliabideekin. Ikasleen behar eta ahalmenen arabera ohitura osasuntsuen sustapenean zentratzea da ziurtatzen den bide aholkatuena. Ohitura osasuntsuak sustatzeaz gain, gaitasun biologikoen garapena eta espazio zein materialen erabilpen egokiak ere planteatzen dira, ondorengo puntuan garatuko direnak (proposamenetan) (Fernández eta Sánchez, 1998).

Planteatzen duguna planteatuta, emaitzak zeintzuk diren aztertzeko tresnak izan behar ditugu. Osasunerako Hezkuntza beste prozesu bat bezala ulertzen badugu, kontuan hartu beharko dugu hau era batean ebaluatu beharko dugula, ikasleei era arrakastatsuan heldu zaien edo ez jakiteko. Horretarako lehenik eta behin lortu nahi diren helburuak definitzea lehenengo pausua izango da (Virós, 1993).

Helburuetako bat ariketa fisikoa eta osasuna lotzea izango da, zalantzarik gabe. Geroz eta datu gehiago daude ariketa fisikoa eta osasunaren artean existitzen den erlazio zuzenaren inguruan medikuen eskutik, ariketa fisikoa ez egitea gaixotasun arrisku bat bezala kontsideratuz. Aktibitate fisiko eta osasunaren arteko elementu nagusia egoera fisikoa da (ikusi **3. irudia**) (Devis eta Velert, 1992).

### Irudia 3: Egoera fisikoan oinarritutako paradigma



*Devis eta Velert, 1992*



### 2.3.2. Heziketa Fisikoa eta osasunaren proposamena

Heziketa Fisiko eta osasunaren proposamena, gizartearen kontzientzia berri baten isla izan zen, 1970. urteaz geroztik. Momentua arte gizartean zegoen ideia errendimendu eta kirolarekin lotutako ideia zen, errendimendu fisiko eta sasoi fisikoan soilik zentratuz (Devis eta Velert, 2010).

Horri aurre egiteko, osasunaren ideia gizartean aldatuz joan zen eta eskoletan ikuspuntu *curricular* berria ezarri zen ere osasunaren inguruan. 1990. urtean Osasunaren kontzeptua gehitu zen Heziketa Fisikoko klaseetan *Hezkuntza Sistemaren Lege Organiko Orokorren* eskutik (Devis eta Velert, 2010).

Zoritxarrez, osasunaren planteamendua Heziketa Fisikoan zein egoeratan dagoen adierazten digun ikerketarik ez da aurkitzen, ezta zein modutan garatu diren urte hauetan zehar planteatu diren proposamenak arlo honen inguruan (Devis eta Velert, 2010).

Baina aurreko puntuan aipatu dugun bezala Osasunerako Hezkuntzaren definizioan oinarrituz, formazio prozesu egonkor bat bezala ulertuta bizitzako lehenengo urteetan hasiera ematen zaiona, Fernández eta Sánchez-ek (1998) Heziketa Fisikoak dakartzan onurak aztertu zituzten. Horrela, ingurune egonkor eta orekatu baten bila joanez, ikasle guztiak eskubide eta baliabide berdinak dituztenak, eskola, familiaren garrantzia ahaztu gabe formazio honetan.

Proposamen finko eta egonkor bat ez egon arren Heziketa Fisikoaren bitartez Osasunaren Hezkuntza lantzeko, Españan honako hiru multzo hauen garrantzia goraiipatzen da:

1. **Ohiturak sortu.** Lan ohiturak, saioaren estrukturaketa logikoa, potentzialki kaltegarriak diren jarduerak ekidin...

2. **Egoera biologikoaren garapena.** Osasunera bideratutakoa eta errendimendura bideratutakoa. Egoera biologiko honen garapenak gorputzaren funtzionamendu egoki bat eskaintzen du, autonomia pertsonala garatuz eta gaixotasunen agerpenak ekidinez.

3. **Espazio eta materialaren erabilpen egokiak:** Instalazioen egoeraren analisi kritikoa: aldagelak, patioa, gimnasioa eta pistak (garbitasuna, aireztapena, argia eta materialaren egoera), materialaren erabilpen egokia eta hauen egokitzapena (baloi txikiagoak, material ez gogorak, erraketen helduleku txikiak, saskien altuera baxua...), eta janzkera aproposaren sustapena.

Orokorrean, aktibitate hauen planifikazioaren emaitza, gorputzaren zainketaren plazera, garapen fisiko orekatu baten balorazioa osasunaren aurrean (fisiko, psikiko eta sozial) eta norberaren ahalmenen onarpena, ahulguneak eta indarguneak ezagututa, osasuna ez kaltetuz, da (Fernández eta Sánchez, 1998).

Gaur egungo Hezkuntza Sistemari arreta jarriz gero, ikusi ahal izango dugu nola osasuna Heziketa Fisikoaren barruan kokatzen den. *Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Departamentuko Curriculumera* joz gero, ikusiko dugu nola Lehen Hezkuntzako 3 zikloetan jorratzen den multzoetako bat "Jarduera fisikoa eta osasuna" den. Bertan honako hau esaten da:

*"Jarduera fisikoa osasungarria izateko beharrezkoak diren ezagutzek osatzen dute multzo hau. Gainera, bizitza osoan jarduera fisikorako ohiturak hartzeari buruzko edukiak sartzen dira, ohitura horiek ongizatearen iturri gisa hartuta. Gorputzaren osasunari buruzko edukiak jarduera fisikoaren ikuspegitik hartuta biltzen dituen multzo bat sartuta nabarmendu egin nahi da multzo guztietan ezberdintasun gabe zeharka ageri diren ikaskuntza batzuk lortzearen beharra".*

Hau guztiarekin, esan daiteke aurrera pausu handiak eman direla bai Hezkuntza Sistemari, bai konkretuki Heziketa Fisikoko arloan osasunaren inguruko ikuspuntu eta joeran. Baina asko falta da benetan lortu nahi den helburu horretara iristeko eta horretarako zehaztasun eta ikerketa gehiago behar dira. Hobekuntza honen parte generoaren egoera aztertu beharko da, berdina al delako Heziketa Fisikoaren trataera emakume zein gizonezkoentzat?

## **2.4. GENEROA**

### **2.4.1. Hezkuntza eta generoa**

Estereotipo kulturalak, natura biologikoa eta botereen erlazioak, besteen artean, sexuen arteko ezberdintasunak mantendu edo abolizioan laguntzen duten mekanismoak dira (Pérez, 2007).

Gaur egungo gizartea berdintasunaren aldeko borroka batean dihardun arren, lege, ohitura eta estereotipo sozial asko daude emakumea diskriminatzen dutenak. Borroka honen helburu nagusietako bat, emakumea "Hezkuntza" bezalako oinarritzko errekurtsoetara heltzera iristea da (Bas, Pérez de Guzmán eta Vargas, 2014).

*"Emakumearen parte hartze maximoa, gizonezkoaren kondizio berdinetan eta alor guztietan, herri baten garapenerako, munduaren ongizaterako eta bakea lortzeko ezinbestekoa da".*

Baina, noiz hasten da genero ezberdintasun hau? Gizartean jasotzen den hezkuntza, kulturaren menpe batik bat, eta etxe eta familia bakoitzaren menpe dago. Kultura, ezaugarri fisiologikoen gainetik, emakume zein gizonaren papera zein den determinatzen du. Gizakiak hartu dituen hainbat ezaugarri eta joera ikasiak eta bereganatuak izan dira denborarekin (Pérez, 2007).

Kulturaz aparte, familia atal nagusi bat da gizartean, familia bakoitzeko seme-alaba bakoitza hezteaz eta formatzeaz arduratzen baita. Hemen hasiko da pertsona bakoitzaren formazioa. Gurasoak haien seme alabak sexu batekoak edo bestekoak izanik, haien egin beharrak sailkatuz doaz. Horrela ba, neskari adeitsuak, arduratsuak, esanekoa eta fina izateko formatzen zaio, beti besteen beharrak asetzeko prest izateko, haien beharrak bigarren plano batean utziz. Mutilari, aldiz, indartsu, erantzule, ez negar egiteko joera eta abar, izateko hezten zaio (Pérez, 2007).

Familiak duen eragina alde batera utzi gabe... zer gertatzen da eskolan? Irakaslearen usteak eta baloreak, hezkuntzaren agintari ezberdinen sineskerak, hezkuntza modeloa definitzen duten pisu handiko subjektuak dira. Kasu batzuetan, ikasketa plangintza baino pisu handiagoa izatera heltzen dira (Roncal, 2006).

Maila pedagogikoan neskek zein mutilek eduki eta irakasgai berdinak ikasten dituzte, baina eskolatik kanpo emakumeak izango dira jakintza ez-curricularrean, neskei irakatsiko dietenak (haien amak), edo errealitatea bera izango da honetaz arduratuko dena. Adibide gisa, etxetik kanpo lanbide bat lortzen duten arren, etxeko lanak atxikirik izango dituzte (Roncal, 2006).

Honekin esan nahi da, generoa eta hezkuntzaz hari garenean bai eskolan, bai etxean, bai kalean etengabeko eragina dagoela eta horri aurre egiteko lan handia dago, modelo orekatu bat bilatuz.

Puntu honekin bukatzeko, esan beharra dago modelo orekatu baten bila jotzearen, ikusi izan dela kontzeptualizazio maskulinoa unibertsaltzat hartzen dela, hau da, ematen duela emakumea eta gizonezkoaren arteko oreka bat egoteko, emakumeak gizonezkoaren papera hartu beharko lukeela, eta hori ez da nahi den bidea (Roncal, 2006).

## **Generoa Heziketa Fisikoaren barruan**

Heziketa Fisikoak generoarekin zuzenean lotutako arazo zehatz batzuk pairatzen ditu. Nesken motibazio falta edozein jarduera fisikoren aurrean eta mutilen interesa futbola eta beste jarduera ezberdinen aurrean oso nabarmena da (Roncal, 2006).

Generoa Heziketa Fisikoko agente sozial nagusia dela kontsideratzen da. Gai honi lotutako ikerketa nagusienetako batean, Estatu batuetako eskola batean egina, ikusi zen nesken arteko interkzioak kooperaziozkoak, pribatuak eta berbalak zirela, eta aldiz mutilen joera lehiakorra eta fisikoa izatera bideratua zegoen. Apenas zegoen neska eta mutilen arteko interkziorik. Ala ere, neska batzuen gaitasun fisikoak oso altuak ziren eta kasu batzuetan mutilena baino hobea ere (Devís, Fuentes eta Sparkes, 2005).

Bestetik, Españan eginiko ikerketa batean, ikusi izan zen irakasleak mutilei kasu gehiago egiten zietela neskei baino, irakasteko helburuarekin zein haiekiko kontrol gehiago izateko. Eta Estatu Batuetan irakasle eta ikasleen arteko erlazioaren inguruan eginiko beste ikerketa batean ikusi izan zen mutilen joera gogorra, indartsua eta lehiakorra, eta nesken formaltasuna eta intimitatearekin bat, irakasleak neskak ez zituztela motibatzen jarduera fisikoa egitera, eta, gainera, klaseetan neskak ezgaitu egiten zituztela (Devís et al., 2005).

Hau guztia ikusita eta eginiko ikerketetan oinarritua, irakasleak galdera batzuk plantatu beharko lituzkete, honako hauen antzera: Irakasle bezala era ezberdinean tratatzen al ditugu ikasleak generoaren arabera? Ze feminismo eta maskulinitate eraiki behar dira?

### **2.4.2. Osasuna eta generoa**

Aurreko puntuan generoaren arteko ezberdintasuna hezkuntza arloan ikusi dugun bezala, oraingo honetan generoa eta osasunean zentratuko gara. Errepikakorra bada ere, generoaren ikuspuntutik ezberdintasun sozial bat dagoela gogoratzen da emakume eta gizonezkoen artean, klase sozial, etnia eta inguruarekin batera. Ikuspuntu honetatik osasun-gaixotasunaren arteko erlazioa ere azalduko da (Castañeda, 2007).

Emakumeak eta gizonezkoak gizartean duen lekua eta balioa eragin zuzena du osasunean, horrela ba trataera ezberdina izanik osasunean. Hau guztiz loturik dago hilkortasun tasa ezberdintasunarekin, bizi estilo ezberdinekin eta osasun zerbitzuak

erabiltzeko maiztasunekin, ikerketa batzuen bitartez ikusi izanik generoaren arabera erabilera ezberdina dela (Esteban, 2006).

Genero trataera honetan, emakumea beti marginatua izan da arrazoi biologikoengatik. Egunerokotasunean genero ezberdintasun hau nabarmentzen diren ekintzak aurkitzen dira, adibidez, erreproduzitzeko rola (emakumea) edo kudeaketa komunak eramateko rola (gizonezkoa) (Castañeda, 2007).

Autore batzuen esanetan gizonezkoek denbora gehiago daukate denbora librean izateko emakumezkoak baino, eta gero hau eragina du osasunean. Hau belaunaldiz belaunaldi transmititu eta atxikirik doan zerbait da (Castañeda, 2007).

Honekin, esan nahi dena da segun eta zein generoa izan, orduan bizimodu eta rol batzuk hartzen ditugula guregan, eta horrek eragin zuzena duela osasunean. Beraz, hau kontuan hartu beharra dago, baita aldatzen saiatu ere (Castañeda, 2007).

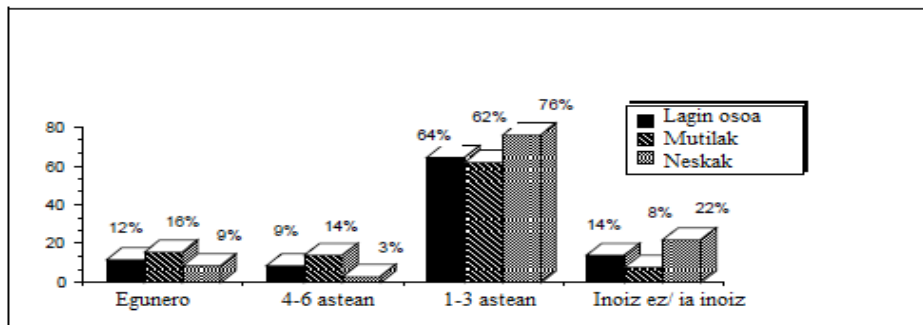
### **2.4.3. Jarduera fisikoa, kirola eta generoa**

Orokorrean haur eta gazteak jarduera fisikoa praktikatzearikiko jarrera positibo bat daukate, neska zein mutila izan. Aldiz pentsamendu positibo hau ez dator guztiz bat praktikatzen den jarduera fisiko guztiarekin. Beraz, gutxirako balio du haien buruetan jarduera fisikoak garrantzia duela pentsatzeak, gero praktikara eramaten ez badute (Alvariñas, Fernández eta López, 2009).

Jarduera fisikoa praktikatzen ez dutenen ehunekoa eta pentsaera ez da berdina neska edo mutilen artean. Gizartean dauden sineskeretan oinarrituta, jarduera fisikoa eta kirola mintzatzen garenena genero banaketa bat egin behar da. Genero bereizketa hau hiru multzotan bana daiteke; alde batetik generoa eta jarduera fisikoarekiko dagoen ideia kontzeptuala, bestetik jarduera fisikoan dauden patrioiak generoarekin erlazionatuak eta azkenik jarduera fisikoarekin loturik dauden joerak gizartean (Blández, Fernández eta Sierra, 2011).

Genero bereizketa honetan aspektu batzuk komunean dituzte. Arrazoi nagusiak jarduera fisikoa ez praktikatzeko edo adin batera iristean alde batean uzteko, denbora falta, nagikeria, nekea edota instalazioen falta izaten da. Beraz jarduera fisikoa utzi eta praktikatzeari uzten diotenen ehunekoa altuegia da. Aldiz, datu bat kontuan hartu beharra dago; mutilak fisikoki aktiboagoak izatera jotzen dute neskak baino (jarduera fisikoa eta kirola maizago praktikatzen dute, intentsitate eta denbora luzeagoan gainera) eta jarduera fisikoa gutxiagok uzten dute (ikusi 1.grafikoa) (Alvariñas et al., 2009).

**Grafikoa 1: Jarduera fisikoaren maiztasuna**



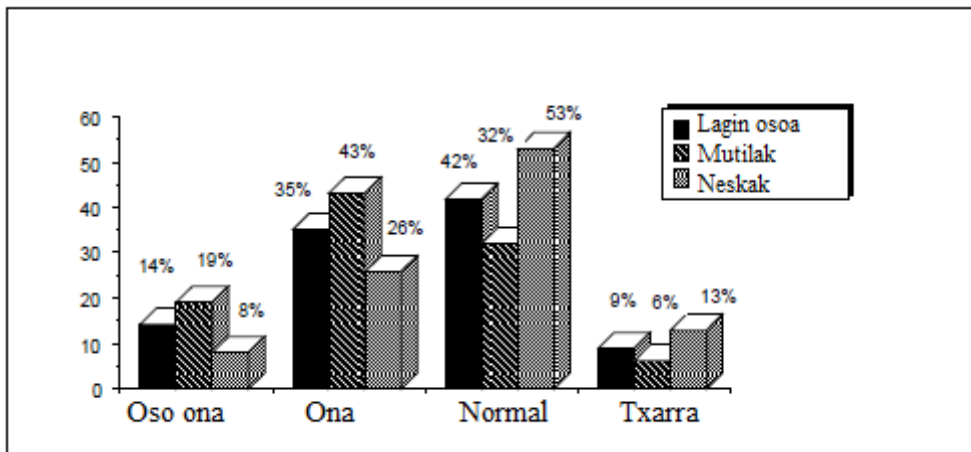
Joera ezberdintasun hau generoaren artean, gurasoen joerarekin erlazionatua dagoela ikusi da ikerketetan. Gurasoak ez dute berdin jokatzen seme-alaba neska zein mutila baldin bada, eta gainera ama eta aitak ez dute maila berean eragiten. Jarduera fisiko eta kirolarekiko erakusten duten interesa mutilek aitaren joerarengatik baldintzatuagoa dago. Nesken kasuan aldiz ama da eragin handiagoa duena, hau da, amak direla haien alaben jarduera fisikoaren eredu. Neska eta mutilen ezberdintasuna, neskek familiako edozein kiderengatik animo eta motibazio gehiago behar dutela ikusi da (Murcia eta Cervelló, 2003).

Beste bereizketa interesgarri bat generoa eta jarduera fisikoaren artean, generoaren arabera lotzen diren ezaugarriak dira, hauek, jaio eta hasiera batetik pertsonaren izaera eta pertsonalitatea mugatzen dutenak. Ezaugarri horiek honetan mugatzen dira: izaera eta jarduera maskulinoak izango dira konpetentzian, bortizkerian eta independentzian oinarritzen badira, jarduera femeninoak izango dira pasibotasunean eta men egitean oinarritzen direnak (Alvariñas et al., 2009).

Hau guztiz erlazionatua dago behin baino gehiagotan entzun dugunarekin: "badaude kirol batzuk emakumezkoentzat direnak eta beste batzuk gizonezkoentzat". Honek gizonezkoen generoa indartu egiten du jarduera fisiko eta kirol munduan, emakumezkoak alboratuz (Alvariñas et al., 2009).

Hau guztiarekin, haur eta gazteengan ideia eta pertzepzio ezberdinak sortzen dira segun eta zein generotakoak diren. Fernández eta Solá-k (1998) Valentziako eskola publiko zein pribatuetan 11 eta 17 urte bitarteko 283 ikasleei (146 mutil eta 137 neska) egindako ikerketan oinarriturik, ikusi da beren forma fisikoa "oso ona" ikusten duten mutil kopurua %62 dela eta aldiz nesken artean soilik %34 (ikusi **2.grafiko**).

**Grafikoa 2: Egoera fisikoaren pertzepzioa**



Esan bezala gizartean generoarekin erlazionatutako estereotipoak sortzen doaz, era batera edo bestera pentsaraztea lortzen dutenak eta sentiarazten digutenak. Horrela ba, sexuaren arabera bide bat edo beste hartzea baldintzatuak gaude eta inkontzienteki bada ere, kirol bat edo beste aukeratzea egiten gaituena, rol bat edo beste hartuz. Estereotipo indartsu hauek ikasleak jarrera sexista batzuk izatea egiten dute, pixkanaka ikasle batzuen interesa Heziketa Fisikoarekiko desagertu arte eta horrekin batera eskolaz kanpoko kirol-jardueren parte hartzea uztera ere (Murcia, Villodre eta Galindo, 2006).

Jarrera sexista hauetako batzuen ondorioz, neska askok esfortzu eta intentsitatea suposatzen duten jarduerak ukatzera jotzen dute (erresistentzia lana, potentzia...). Aldiz mutilak esfortzu hauek gogoekin eta arazorik gabe jarduten dituzte, kirol batzuen imitazioaren ondorioz edo gizarteak saltzen digun irudiagatik (Murcia et al, 2006).

Ikusten denagatik eta ikerketetan ikusten denagatik, jarduera fisikoa, kirola eta generoaren artean desoreka bat dago, eta desoreka horren isla dira haur eta gazteen pentsatzeko eta jokatzeko erak.

Horri aurre egin eta jarduera fisikoa eta osasunaren arteko lotura orekatu bat lortzeko lana handia dago. Baina egoera ezagututa, soilik zein bide hartu eta zein baztertu nahi den izango da ondorengo lanaren lehengo pausua.

### **3. HELBURUAK**

---

#### **3.1. Helburu orokorrak:**

Nafarroako bi eskola eredu harturik, Heziketa Fisikoko arloan oinarrituz, osasunari ematen zaion garrantzia eta erabilera aztertzea izan da helburu. Horretarako Jarduera Fisikoa eta Osasunaren arteko lotura aztertu da, irakasle zein ikasleen esperientzia eta bizipenak jasoz eta genero ezberdintasunari arreta jarritz.

#### **3.2. Helburu espezifikoak:**

- Hezkuntza arloan osasuna lantzeko dauden baliabideak ezagutu eta kontzientzia aztertzea.
- Heziketa Fisikoa eta Osasunaren arteko loturan Irakaslearen kontzientzia maila zein den baloratzea.
- Heziketa Fisikoan irakasleen esku-hartzea, pertzepzioa, ideia eta joera zein den aztertzea.
- 6. mailako ikasleen osasunaren pertzepzioa Heziketa Fisikoaren barruan eta kanpoan (egunerקותasunean).
- Generoaren arabera Heziketa Fisikoa eta Osasunaren pertzepzioa zein den aztertzea.
- Jarduera fisiko eta osasunaren loturaren arteko egoeraz jabetzea eta proposamen berrietarako bideak eraikitzen hastea.



## 4. METODOLOGIA

---

Lan hau Hezkuntza Sistemako arlo guztien artean Heziketa Fisikoan zentratzen da. Lehen Hezkuntzako 3.zikloko ikasleek Heziketa Fisikoa eta osasunarekiko duten ikuspuntua zein den ikusi, eta honekiko hartzen duten jarrera eta kontzientzia aztertuko da. Eta bestetik, irakasleen esku-hartzea, pertzepzioa, ideia eta joera zein den ere aztertuko da, generoa kontuan hartuz.

Behin oinarri teoriko sendoa eskuetan izanik, Nafarroako bi eskola eredu hartu dira. Azterketa, alde batetik, Patxi Larraintzar Ikastetxe Publikoan burutu da, Iruñean aurkitzen dena, eta bestetik Etxarri Aranatzeko Ikastolan, biak 2016/2017 ikasturtean. Bertako Heziketa Fisikoko irakasleei (emakumezkoa lehenengo kasuan, gizonezkoa bestea) eta zentroko 6.mailako ikasle talde bati azterketa egingo zaie, elkarrizketa eta inkesta bat pasaz.

Ondorengo puntuetan beharrezko informazioa ageri da, erabilitako metodo, plangintza, tresna, diseinu, parte hartzaile eta prozedurekin.

### 4.1. Tutorearekin adostutako plangintza

Bi zentroetan tutorearekin adostutako plana berdina izan da. Lehenik eta behin irakasleei elkarrizketa egingo zaie ikusi ahal izateko zein den haien joera, lan egiteko modua, eskolaren ohiturak eta abar (**1. eranskina**).

Ondoren ikasleei inkesta pasako zaiela adostu da. Baina inkesta pasa aurretik, inkestatzaileak gaia aurkeztu eta ikasleak egoeran kokatuko ditu. Hau da, zein den inkestaren helburua azaldu, zertarako egiten den, nola bilduko diren datuak, haien anonimotasuna azpimarratu eta ikasleen zalantzak argituz.

### 4.2. Parte hartzaileak

Lan honi aurre egiteko hainbat pertsonen laguntza eta kolaborazioa behar izan da. Patxi Larraintzar Eskola Publikotik (Iruñea, 31014), eta Andra Mari Ikastolatik (Etxarri Aranatz), 6. mailako (10-11 urte bitarteko ikasleak) 20 ikasleren datu eta parte hartzea behar izan da, baita ikasle hauen Heziketa Fisikoko irakasleen kolaborazioa ere: Ainara Urtasun (Patxi Larraintzarreko Heziketa Fisikoko espezialista) eta Mikel Senar (Andra Mari Ikastolako Heziketa Fisikoko espezialista).

Bai irakasleei elkarrizketan egingo zaien galdera sorten bitartez, baita ikasleei pasako zaien inkestaren datuak jasoz, lan honetan emaitza eta ondorio batzuk lortu ahal izango dira.

#### **4.3. Tresnak eta diseinuak**

Aurretik aipatu bezala, irakasleei elkarrizketa bat egingo zaie, galderak aldeztu aurretik prestatuko gidoi baten gidaripean. Elkarrizketa zuzenekoak izango dira eta momentuan erantzunak jasotzeko beharrez, grabagailua erabiliko da, era natural eta dinamikoago batean suertatu dadin. Elkarrizketa testu moduan berridatziak izango dira.

Ikasleengandik informazioa biltzeko tresna, inkesta izango da. Inkesta ikasleen gaitasun eta jakintza mailara egokitua izango da; horretan, aztergai diren aldagai guztiak biltzen dituzten galderak jasoko dira, eta ikerketan planteatutako helburuak lortzeko diseinatu dira. Bertan, planteatutako galderak galdera itxiak izan dira. Gogoratu behar da galdera itxiak aldeztu aurretik mugatutako erantzun kategoriak edo aukerak eskaintzen dituztela. Hau da, inkestatuei erantzun posibleak eman, eta horietariko bat aukeratu dute. Kasu honetan, aukera dikotomikoak (erantzun aukera bi) izateaz gain, beste batzuetan hainbat erantzun ezberdinak eskaintzen diren galderak proposatuko dira (hiru edo lau erantzun posibleekin) .

Inkesta, prozesu luze baten emaitza besterik ez da izan. Hori planteatu baino lehen, ikerketaren nondik norakoak azalduko zaie ikasleei. Hau da, ikerketaren zergatia, zer nolako helbururekin eta zer nolako edukiez bideratua dagoen. Testean galdetuko zaienaren inguruko kontzeptuak azpimarratu eta azalduko dira ere, horien artean **jarduera fisikoa** eta **kirola** definituz. Ikasleei dena argi eta garbi utzi eta gero, inkesta pasako zaie.

#### **4.4. Prozedura**

Lan honetan, gaur egun Lehen Hezkuntzan Heziketa Fisikoaren barruan osasunari ematen zaion garrantzia eta erabilera aztertzea helburu izanik, hezkuntzaren mundura gerturatu eta prozedura honako hau izan da:

Heziketa Fisikoko irakasleekin kontaktuan jarri ahal izateko, lehenik eta behin zentzura deitu eta bertoko zuzendariari lanaren intentzioak eta proposamena azalderatuko zaio. Baiezkoa eman eta gero, Heziketa Fisikoko irakasleekin kontaktuan jartzea izango da bigarren pausua.

Prozeduraren bigarren atal honetan, irakasleen pentsamendu, ideia eta haien lana egiteko modua ezagutzea izango da helburu nagusia. Horretarako bertoko Heziketa Fisikoko irakasleen profila zein den aztertuko da. Azterketa hau ahalbidetzeko, irakasle hauei haien ikasketen eta formazioaren inguruko informazioa, lanean daramatzaten urte kopurua, eskola ezberdinetan lan egin duten edo ez (publiko zein pribatu) eta haien esperientziaren inguruko galdera sorta batean oinarrituko da.

Irakasleei egindako elkarrizketa bi ataletan banatuko da; alde batetik aurretik aipatu dugun irakaslearen profila zein den ezagutzeko galdera sortan oinarrituko da, eta bestetik, haien esperientzia eta jakindurian oinarriturik, heziketa fisikoaren barruan osasunak duen papera eta joera zein den ezagutzea, ze iritzi duten gai honen inguruan, zein tresna erabili dituzten bi eduki hauen loturak gailentzeko (lotu baldin badute) eta batez ere, teorian ikusi duguna praktikan nola eramaten den ikusi ahal izateko, galderak izango dira.

Behin irakaslearekin hitz egin eta ideia nagusi bat lortu eta gero, ikasleengana joko dugu. Lehenik eta behin sarrera moduko bat egingo zaie, intentzioak eta gaian kokatzeko informazio labur bat emanaz. Jarraian inkesta bat pasako zaie (**2. eranskina**), haren hurbiltasuna eta kontzientzia aurkezten den gaiarekiko zein den ikusteko. Inkesta bakarkakoa da eta bertan galdetzen zaienarekin bi helburu lortu nahi dira; alde batetik, ikasleen eta haien etxeko ohiturak jarduera fisiko eta osasunarekin (jarduera egiten duten edo ez, gurasoek behartua edo haiek nahi dutelako egiten duten, jarduera egitearen arrazoia zein den, haien ustez berdina al den eskolan egiten den jarduera edo eskolaz kanpoko...) eta bestetik, eskolako Heziketa Fisikoaren inguruko galderak, ze ikuspuntu duten eta zer den irakasgaiak transmititzen diena.

Behin inkesta guztiak bilduta, lortutako emaitzen transkripzioa egin eta hausnarketa bat egingo da.

#### **4.5. Bildutako informazioaren analisia egiteko jarraitutako prozedura**

Ikerketa mota

---

Ikerketa kualitatibo zein kuantitatibo batean oinarrituko gara. Ondorengo lerroetan ikerketa hauen erabilpenaren arrazoia kasu bakoitzean azalduko da:

Irakasleei egingo zaien elkarrizketa (**3. eranskina**), ikerketa **kualitatibo** batean oinarritutakoa izango da, elkarrizketa eta galdera sorten bitartez lortutako emaitzen erregistroan zentratuz. Ikerketa kualitatiboa aukeratzearen arrazoia, errealitatearen

identifikatze prozesu natural batean oinarrituko garelako da. Ikerketa honetan Osasunaren papera Heziketa Fisikoaren barruan ulertzen saiatuko gara, irakasle zein ikasleen pertzepzio subjektiboan oinarrituz. Datuen bilketarekin inferentzia bat egingo da eta emaitzak era induktibo eta deskriptibo batean jasoko dira (Pita eta Pértegas, 2002).

Ikerketa kualitatiboak kodifikatzeko, sistema espezifikoaren beharra dago, non testu segmentu espezifiko batzuk datu basean bildu eta automatikoki kategoriatan ezberdinetan biltzen diren. Bestetik testua patroi ezberdinen bitartez biltzeko beharra dago, kasu positibo eta negatiboak bereiziz. Horretarako *Atlas.ti 4.1* bertsio erabil daiteke (Tomas Muhr-ek diseinatutakoa) edota *N-Vivo 1.2* bertsioa QSR ' *Qualitative Solutions and Research* ' -en eskutik diseinatuta (Casanova, Pavón, 2002).

Kasu honetan datuak ez dira maila espezifiko horretan landuko. Ikerketa kualitatiboaren bitartez subjektuaren barne eta kanpo errealitate bat eraikiko da. Bildutako datuak errealitateak jaso eta landutako emaitza izango da, datu hauek interakzio, egoera edota errealitateko objektuez ulertzen direlarik. Datuak biltzerakoan, ikertzaileak ez ditu zuzenean ikusten dituen errealitateak jasotze, baizik eta hauen pertzepzioan oinarrituz, inguruko elementuetara eta egoeretara egokituz transkripzio bat egiten du. Ikertzaileak datuak eraikiz doa, datu hauek oinarri fisiko batean bilduko dituelarik (Flores, Gómez eta Jiménez, 1999). Kasu honetan ahots grabaketaren bitartez.

Lortzen diren datuak ezingo dira era orokorrean erabili, azken finean norberaren pertzepzioa errealitatearekiko ezberdina da eta ez dira datu zehatz eta objektiboak. Gainera, errealitate dinamikoa da, hau da, etengabe aldatuz doana (Pita eta Pértegas, 2002).

Ikerketa kualitatiboa definitzerako orduan, Gonzalez eta Hernandezek (1998) horrela definitzen dute: "*Consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas por ellos mismos y no como uno los describe*".

Metodo honek abantailak eta desabantailak ditu (ikusi **4. irudia**):

#### Irudia 4: Metodo kualitatiboen abantailak eta desabantailak

Metodo kualitatiboak	
<u>Abantailak</u>	<u>Desabantailak</u>
Kontaktu zuzena izateko joera ikertuak diren subjektuekin.	Galderetara soilik mugatzen dira.
Komunikazio horizontala ikerlari eta ikertuen artean, naturaltasun eta abilezi gehiago gizarte faktoreak ikertzeko.	Kanpo balio ahulak lortzen dira, hau da, aurkitzen dena ez da gizartean zabalgarria.

*Pita eta Pértegas, 2002*

Ikerketa kualitatiboaz gain, gogoratu beharra dago gizarte bakoitzaren ohitura eta abarrek errealitatearekiko ikuspuntu ezberdin bat eraikitzea jotzen dutela. Kultura, esperientzia, ohiturak, ekonomia maila, erlijioa, eta bizimodua dira, hain zuzen ere, norberari osasuntsu egotearen kontzeptua eraikitzen diotena (Paz, 2012).

Ikerketa honen kasuan, segun eta ze herrialdeetan, ze egoeratan eta beste hainbat faktoreren arabera, lortzen diren emaitzak oso kontrajarriak izan daitezke eta konparatu ezinak izango dira.

Bestetik, inkesta pasatzerakoan, ikerketa **kuantitatiboan** oinarrituko gara. Metodo hauen ezaugarriak kontuan hartuta, metodologia esploratzailea erabili dela esan daiteke. Metodo honek ez du arazoari buruzko azalpenik eman nahi, baizik eta arazo horietako datuak jasotzea du helburu.

Ikerketa honetan probabilitatea dugu oinarri, neurketa zehatza eta kontrolatu baten menpean. Objektiboa da eta lortzen diren inferentziak datuetatik baino haratago doaz. Normalean horrelako ikerketan emaitzara bideratutakoak dira, datu solido eta errepikakorrak lortzen direlarik. Datu hauek orokortu daitezke eta errealitate estatiko bat dela esan daiteke (Fernández, Pétergas, 2002).

Barne balio makaleko ikerketa mota da, hau da, ia inoiz ezin dugu jakingo neurtzen dena benetan neurtu nahi dena den, baina kanpo balio indartsukoak dira, horregatik esaten da gizartera orokortu daitekeen datuak biltzen direla (Fernández, Pétergas, 2002).

Hau argi izanik, eta ikusirik erabiliko ditugun tresnak elkarrizketa eta inkesta izango direla, ondorengo ikerketa-azterketa lanean kontuan hartu behar dugu zein ingurugiro, *ohitura eta* joera dagoen gure gaiarekiko, era objektiboago batean lan egiteko asmoz.

## 5. EMAITZAK

---

Lan honetan jaso izan diren datuak, gaur egungo Osasunaren egoera Heziketa Fisikoaren barruan zein den ikusteko izan da.

Behin bi zentroetako 6. mailako gela bateko ikasle guztiei inkesta pasa eta gero eta bertoko irakasleei elkarrizketa egin eta gero, lortutako emaitzen analisi bat egingo da. Esan beharra dago inkesta pasa zen egunean Etxarriko Ikastolan 5 ikasle gaixorik zeudela eta Patxi Larraintzar eskolan 2, beraz osotara 35 ikasleren datuak bildu dira, 16 neska eta 14 mutil .

Datuen bilketarako, alde zuzenetik egin den bilaketa bibliografikoa oinarri bezala hartu eta hortik aurrera lortu diren emaitzekin kontrastatu dira.

Horretarako lehenik eta behin irakaslearengandik lortu dugun informazioa aztertu eta lortu diren emaitzak argitaratuko dira. Bestetik ikaslearenak aztertu eta era grafiko eta argienean irudikatuko dira.

IRAKASLEEN ELKARRIZKETAREN ANALISIA
-------------------------------------

- **A:** Patxi Larrainzar eskolako 3. zikloko Heziketa Fisikoko irakaslea (neska)
- **B:** Andra Mari Ikastolako 3. zikloko Heziketa Fisikoko irakaslea (mutila)

### I. Atala

---

Lortutako emaitzak ez dira nahikoak konklusio zehatz eta bakar batera iristeko. Datuak material hutsa dira, ikertzaileak datuak hartu behatu eta ondorio koherente eta eraginkor batera iristera lagunduko diotenak. Datu kualitatibo hauen analisia manipulazio, transformazio, operazio, hausnarketa bezala ulertzen da, esanahi eraginkor baten bila bideratutakoa.

Bi irakasle hauen elkarrizketetan oinarrituz lehenik eta behin eta hauen profilari begira, biak gazteak dira eta lanean daramatzaten urteak 3-6 urte bitarte dira. Hezkuntza Sistemari sartu berri direlako behar bada, jarrera aurrerakoia eta aldaketa berrien aldekoak direla erakutsi dute biek.

Irakasle aurrerakoiak direla aipatzen dugunean, biek beren klaseak prestatu eta urtetik urtera birmoldatu egiten dituztela ziurtatzen dutelako da, alde batetik, eta bestetik B elkarrizketaren kasuan, proiektuen bitartez lan egiten dute beste diziplinekin bat eginez, sistema hau, berritzailea eta sartu berri izanik.

Biek irakasle bezala urte gutxi daramaten arren, hasi eta gaur arteko helburu eta edukietan aldaketarik sumatu al duten galdetu zaienean A-k ezezkoa esan du eta B-k baiezkoa. Haien erantzunetan ikusi ahal izan da ez direla gauza berera adierazten ari. A-k Curriculumean eskatzen diren helburu eta edukietarantz jo du, hauek urtetik urtera aldatzen ez direlarik. Aldiz B-k bere klase eta proposatzen dituen jarduera berriekiko helburu eta edukietan oinarritu da, baino berez Curriculuma biontzat da.

## **II. Atala**

---

Bigarren atal honetan, "osasuna" kontzeptuarekin erlazionatutako galderen erantzunetan oinarrituz, ikusi da biek osasunaren pertzepzio bera dutela eta ongizate fisiko, metal eta psikikoarekin lotzen dutela. Biak kontziente dira kontzeptu honen garrantziaz eta beren saioetan barneratzen duten kontzeptua da. Baina saioetan jorratzeko modua oso ezberdina planteatu dute:

A: "Osasuna" Unitate Didaktiko baten gaia da, beraz osasuna zehazki denbora epe batean jorratzen da.

B: Ez du "Osasuna" kontzeptu gisa lantzen. Urte osoan zehar presente edukitzen duen zerbait da eta egunerokotasunean barneratzen du, beti zeharka, adibidez: jarduera fisikoa egin eta gero dutxatzera animatzen ditu eta dutxatzearen garrantzia azaltzen die, era honetan ikasleak pentsaraziz eta beren kabuz ohitura osasuntsu horiek hartuz.

Biek joera ezberdina hartzen duten arren, ados daude Heziketa Fisikoan eskatzen diren eduki eta helburuak egokiak direla, ez baitiete mugatzen klaseak jorratu eta prestatzerako orduan. Ados daude ere ordu gehiago sartuz gero Heziketa Fisikoak dituen helburuetara iristeko lana, egokiagoa izango zela, hau da, ikasleek denbora gehiagoz egongo ziren jarduera fisikoa egiten, kontzeptuak landuz eta barneratuz.

Azkenik klasean lantzen dutena eta jorratzen dena eskolatik kanpo islatua egoten den edo ez galdetzean, erantzunak ezberdinak izan dira:

A: Ezin du jakin, ez baitaki zer egiten duten eskolatik kanpo.

B: Baiezkoa dio, eskolatik kanpo Herri Kirolak eta beste jarduerak berak antolatzen ditu eta ikasle asko irrikan daude bertaratzeko. Bestetik herritik askotan ikusten ditu ikasleak esku pilotan jolasten, neska zein mutil izan.

A erantzunarekin ikus dezakegu eskola honetako Gorputz Hezkuntzako irakasleak ez duela loturarik eskolako Eskola Kirolekin eta horrek asko esaten du irakaslearen edo eskola proiektu aldetik. Izan ere eskolek helburu pedagogikoak eta Eskola Kiroleko helburuak bateratu beharko lituzke, eta dirudienez, irakasleak ez du bertan parte hartzen. Esan daiteke bere lan orduak bukatuta eskolarekin duen lotura oso eskasa dela.

Erantzun honekin batera, ikasleek Heziketa Fisikoa bizimodu osasuntsu batekin lotzen duten edo ez uste al duten, A-k ez daukala oso argi esan du eta B-k aldiz baietz dio, egunerokotasunean nola erantzuten duten ikusten dela hori, horretaz kontziente direla erakutsiz eta kontzeptua ulertzen dutela.

## IKASLEEN INKESTEN ANALISIA

Ikasleen emaitzak bi multzotan banatuko dira, alde batetik ikasleen profila osatzen duten emaitzak bildu eta grafikoetan erakutsiko dira, eta bestetik gaiarekin loturiko osasuna eta jarduera fisikoarekin erlazionatutako emaitzak.

Behar bada datu batzuk ez dira zehatzak ateratzen, ikasleek emandako erantzun batzuk baztertu egin direlako arrazoi ezberdinengatik: bi erantzun posible eman dituztelako edota galderaren bat erantzun ez dutelako.

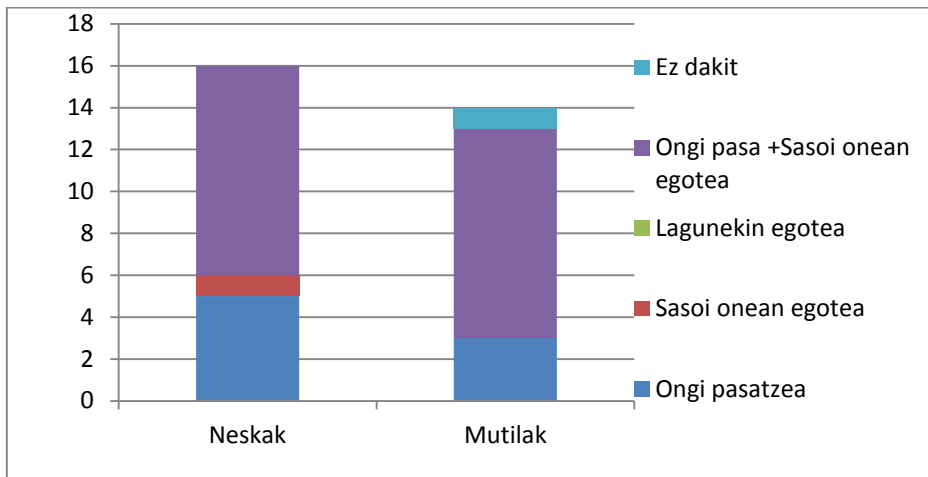
### **1.-Atala. Ikasleen perfila**

---

Ikusi da 35 ikasleren artean 1 bakarria dela (mutila) eskolatik kanpo jarduera egiten ez duena. Gainontzekoen artean ikusi da jarduera fisikoa egitearen zergatiak honako hauek direla (ikusi **3. grafikoa**):



**Grafikoa 3: Ikasleen jarduera fisikoa egitearen arrazoiak.**



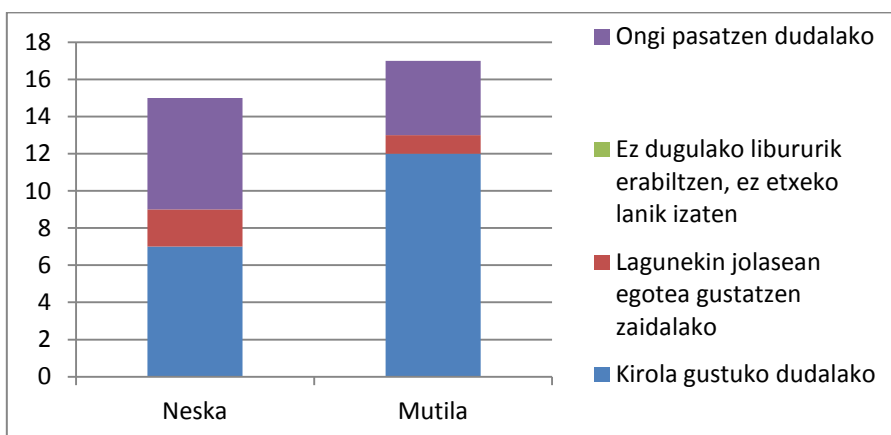
Jarduera fisikoa egiten dutenen artean, egitearen arrazoi nagusia ongi pasatzea eta sasoi onean mantentzea da. Garrantzi gutxien ematen diotenari lagunekin egotea da. Bestetik neska eta mutilen artean ez dago ezberdintasun nabarmenik. Hau bat dator Alvariñas, Fernández eta López (2009) aipatzen dutenarekin, neska eta mutilen artean joera aktibo bat dagoela jarduera fisikoarekiko.

Ikusita 35 ikasle hauetatik 34k eskolaz kanpo jarduera egiten dutela, galdetu izan zaie ea gurasoek haien esku uzten duten erabakia den. Denen erantzuna berdina izan da: “Bai, gurasoek nire esku uzten dute jarduera egitea edo ez eta nik jarduera egitea erabaki dut”.

## 2.-Atala. Jarduera fisikoa eta osasuna

Ikasle guztiek Heziketa Fisikoan gozatzen dutela diote, horren arrazoiak honako hauek izanik:

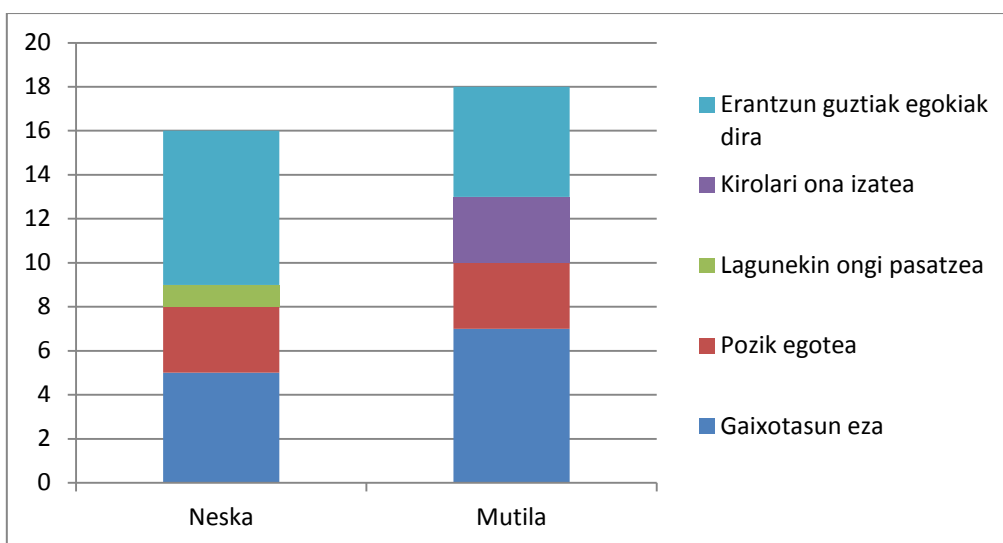
**Grafikoa 4: Heziketa Fisikoan gozatzearen arrazoiak.**



Argi ikusi daitekeenez, erantzun ugariak kirola gustuko dutelako eta ongi pasatzen dutelako izan dira. Hemen ere ez da ezberdintasun handirik ikusten neska eta mutilen arteko emaitzetan. Egia da "kirola gustuko dudalako" aukera, bost mutil gehiok aukeratu dutela eta nesken artean "ongi pasatzea" dela garrantzi gehiago izan duena.

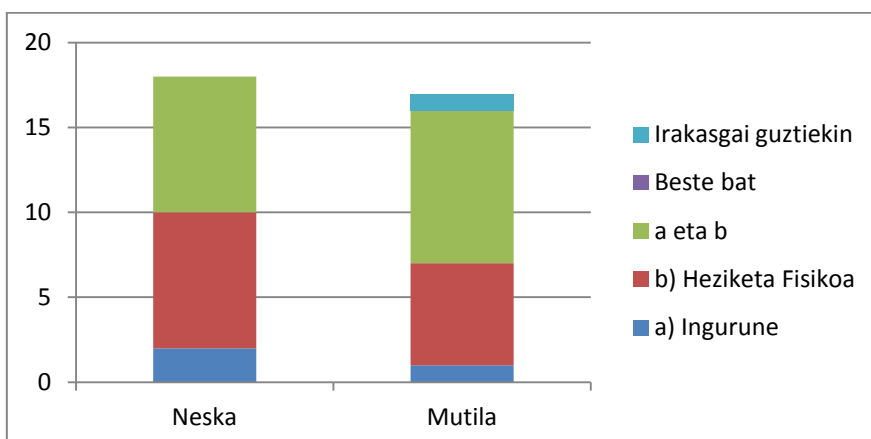
Osasunaren pertzepzioaz galdetu zaienean ikusi da hutsune bat dutela gai honen inguruan eduki aldetik. Argi dute jarduera fisikoa egiteak eragina izango duela gure osasunean, 35 ikaslelik 31ak hori baieztatu dutelako. Baina osasuntsu egotearen erantzunak denetarikoak izan dira ondorengo grafikoan ikus daitekeenez:

**Grafikoa 5: Osasuntsu egotearen kontzeptua gazteen ustez.**



Gehiengo batek jarduera fisikoa egiteak eragina izango duela osasunean baieztatzen duten bezala, eskolan erakutsi dieten zerbait dela konfirmatzen dute, eta ez etxean. Eskolan ikasten dutela baieztatuta, zein irakasgairekin lotzen duten "Osasuna" galdetu zaie eta honako hau lortu da:

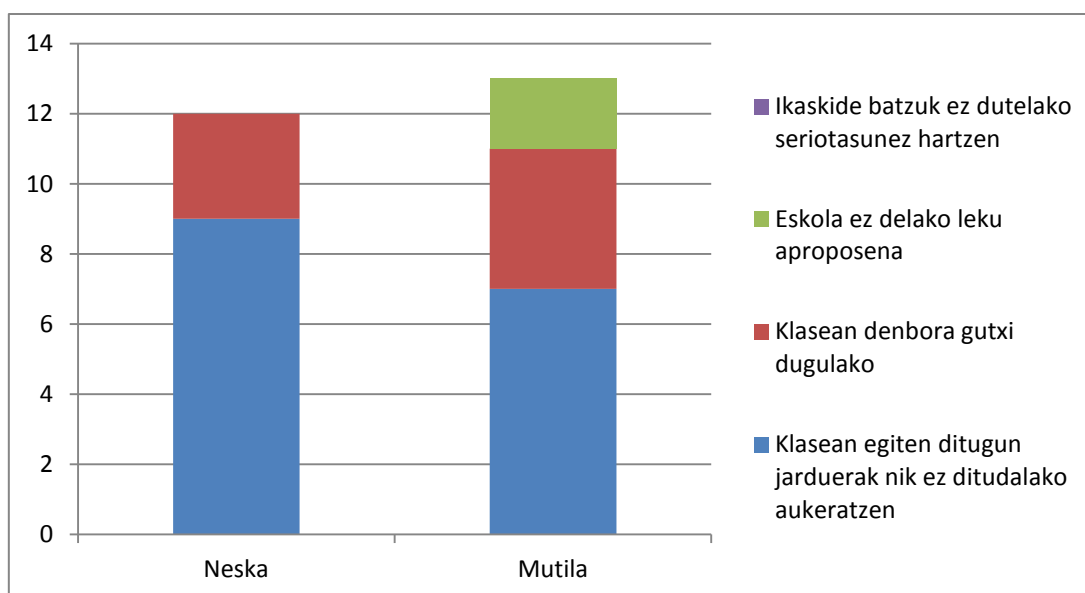
**Grafikoa 6: Gazteek "Osasuna" zein arlorekin lotzen duten.**



Argi daukate " Osasuna" Heziketa Fisikoa irakasgaiaren barruan aurkitzen den kontzeptua dela eta bertan landu egiten dela era batean edo bestean. Baina gutxi dira proportzioan, ingurune eta beste alorrekin osasuna lotzen dutenak.

Bestetik, jarduera kontzeptua ondo ulertzen duten edo ez ikusteko, eskolaz kanpoko jarduera eta eskolan bertan egiten den jarduerak berdinak al diren edo ez galdetu zaie, eta berdinak ez izatekotan zergatia ere galdetu zaie. Berdinak direla diotenak 35etik 6 dira (4 neska eta 2 mutil), beste bik ez dakitela diote (neska 1 eta mutil 1). Gainontzeko guztiak ezetz esan dute, ez dela berdina eskolaz kanpoko jarduera eta eskola barnekoa. Ezetz esan duten hauen artean, ezetzaren arrazoiak honako hauek izan dira (ikusi **7. grafikoa**):

**Grafikoa 7: Eskolaz kanpoko eta barneko jardueraren ezberdintasunaren arrazoiak**

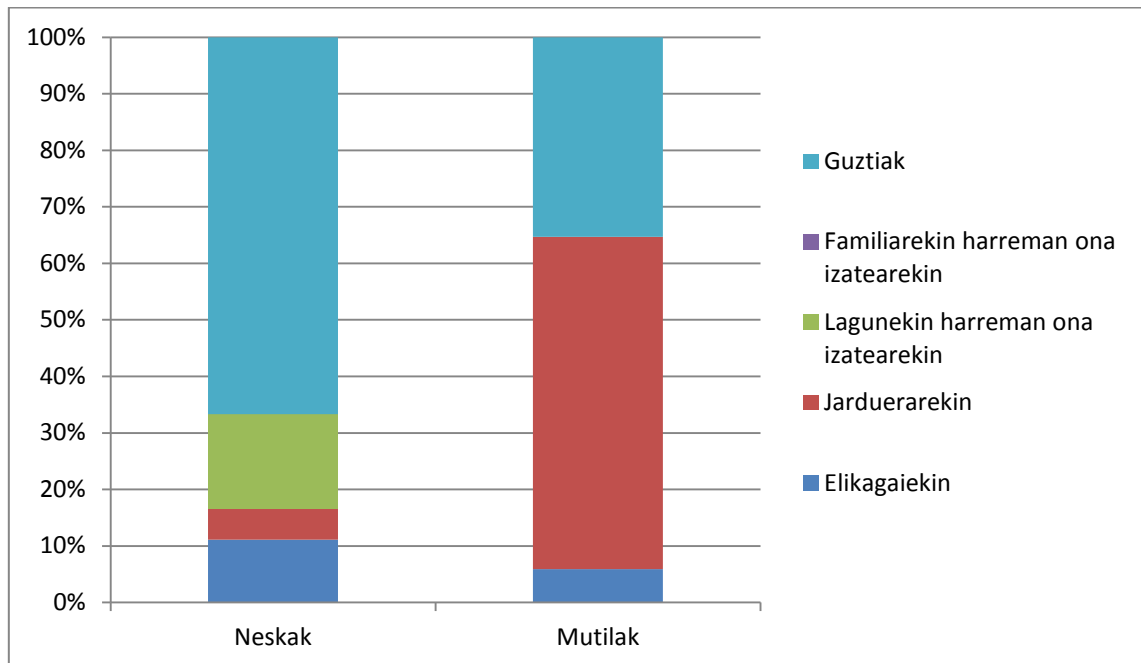


Ikasleei egindako galdera sortaren bukaeran osasuntsu egotearen oinarriarekin bat etorri da. Horretarako hiru galdera egin zaie; alde batetik Heziketa Fisikoko klaseak onak al diren haien osasunerako, bestetik osasuntsu daudela uste duten eta azkenik osasuntsu egote horrek zerekin lotzen duten.

Lehenik eta behin osasuntsu sentitzen diren edo ez galderari baiezkoa erantzun dute 35etik 31ak. Beste lau horietatik hiruk ez dakitela baieztatu dute eta bestea ez dela osasuntsu sentitzen aitortu du.

Bestetik, denek (bi ikasle izan ezik, ez dakitela erantzun dutela) argi dute eskolako Heziketa Fisiko klaseak onak direla haien osasunerako. Aldiz osasuntsu egotea zerekin erlazionatzen duten galdetu zaienean, erantzunak anitzak izan dira eta ziurgabetasuna antzeman da ondorengo grafikoan ikusi ahal izango duzue:

**Grafikoa 8: Gazteek osasuntsu egotea zerekin erlazionatzen duten.**



Bukatzeko, eta ikasleen jakintza maila eta pertzepzioa gai honekiko ikusi ahal izateko, galdera zehatz bat egin zaie: "Pertsona argal bat lodi bat baino osasuntsuagoa izango dela uste duzu?"

Galdera honen erantzunaren ezberdintasuna nabarmena izan da neska eta mutilen artean. Neska bat bera ere ez, ez du pentsatu hori horrela izango denik, ez duela zertan pertsona argal bat lodi bat baino osasuntsuagoa egon behar. Batzuk zalantzak izan dituzte eta haien erantzuna "ez dakit" izan da, baina gehiengo batek (nesken artean) ezezkoa erantzun dute.

Mutilen kasuan., 17 mutiletatik 7k baizkoa erantzun dute, hau da, pertsona argal bat lodi bat baino osasuntsuagoa egongo dela ziurtatzen dute. Ezezkoa 8k eman dute eta bat bakarra zalantzan.

## 6. ONDORIOAK

---

Osasunaren ikuspegia Heziketa Fisikoan aldatuz joan da denborarekin, hasiera batean inongo lotura ez izatetik gaur aurkitzen dugun lotura estura iritsi garen arte. Horrekin batera bai "osasuna", "jarduera fisikoa" "heziketa fisikoa" eta abarren terminologiak ere aldatuz joan dira. Aldaketa hauekin batera eta irakasle zein ikasleengandik jasotako informaziotik ateratako emaitzak kontuan hartuta, ondorio batzuk atera daitezke.

Irakasleei egin zaien elkarrizketan jasotako datuak eta bizipenak analizatu ostean, Heziketa Fisikoko bi irakasle gazte hauek bide berdinean arraun egiten dutela pentsa daiteke, baino haien hitzen atzean dagoena irakurtzen baldin badakigu, ikusi daiteke aspektu batzuetan hartzen dituzten joerak oso ezberdinak direla.

Hasteko, Hezkuntza Sistema eta eskolan dauden arau eta legeetan oinarrituz, (Curriculumak, esaterako) ikusi daiteke ez dituztela era berean interpretatzen. Erantzunei so eginez, ondoriozta dezakegu B-ren kasuan Curriculumak ez diola inongo oztoporik jartzen bere jarduerak nahi dituen bezala burutzeko (bete behar batzuen barruan). Askatasuna sentitzen du bere klaseak jorratzerako orduan eta askatasun horrek klaseak beste ikuspuntu batetik jardutera eramaten du.

Aldiz A-ren kasuan Curriculumera lotuagoa dago bere jarduerak estruktura berdina izango dutelarik. Kasu honetan, sistemak muga egingo diola pentsa dezakegu, azken finean zailagoa da alde aurretiko arau batzuen menpe lan egitea, askatasun oso batean lan egitea baino.

Bi erantzun hauek lotura zuzena izan dezakete eskolan eramaten den lan egiteko moduarekin. B-ren kasuan proiektuak lan egiten dute eta proiektu horren barruan irakasgai ezberdinekin bat, ikasleak dira askatasun osoz jarduerak bideratu eta era batean klasea sortzen dutenak. Aldiz, A-ren kasuan irakasgaia Heziketa Fisikoa da, ez du inongo loturarik beste irakasgaiekin eta urte hasieratik zer eta nola jorratu behar duen idatzita dauka. Horrek askatasuna urratzen du.

Bestetik osasuna lantzeko bi metodoak ikusita, ondoriozta dezakegu A-ren metodologia orain arte hezkuntzan egon den metodologiaren berdina dela, unitateka landu eta gaia bukatzerakoan beste gai batera pasa. Aldiz B-ren kasuan hezkuntza etengabekoa da eta sutsu osasunarekin sartu beharrean, gutxika ikasleei sartzen dizkie baloreak. Bigarren honek ikuspegi aurrerakoiagoa eta proiektuak lan egiteko dinamika sartuagoa du. Hala ere, Giraldo et al. (2010) aipatzen duten moduan, osasunaren sustapenak indar handia hartu du, bizi kalitatea hobetuz eta batez ere

gaixotasunen murrizketa bat emanez, eta hau ikusten da klaseetan irakasleak ematen dioten garrantzian gai honi.

Ez dugu ahaztu behar Ronca-ek (2006) aipatzen duena. Irakaslearen usteak eta baloreak, familiak eta hezkuntzaren agintari ezberdinen sineskerak, hezkuntza modeloa definitzen duten pisu handiko subjektuak dira, kasu batzuetan, ikasketa plangintza baino pisu handiagoa izatera heltzen direlarik. Horregatik, eta aurreko paragrafoan esan dugunarekin loturik, garrantzitsuagoa izan daiteke irakaslearen izaera eta baloreak barnetik ikasleei transmititzea, ikasketa plangintza egoki eta bikain bat izatea baino.

Hezkuntza Sistema honetan aurkitzen diren irakasgai guztietatik Heziketa Fisikoa da ordu gutxien dituenetakoa, ez horregatik garrantzi gutxiagokoa. Irakasleei honen inguruan galdetu zaie eta biek posizio bera hartu duten arren, ordu gehiagoren beharraren aldekoa, ordu horien kudeaketan eta erabilpenean erantzuna ezberdina izan da. Irakasgaia hobetze, biak argi dute ordu gehiago sartu beharko zirela baino ikusi da A-k kontzeptu tekniko eta teorikoagoak sartzeko erabiliko lituzkeela, oinarri sendo bat sortuz, kontzeptuen ulermenean zentratuz eta hortik praktikara bideratuz. Aldiz B-k ordu gehiago sartuko lituzke baino ez luke bere metodologia aldatuko, soilik denbora gehiago egon orain arte jarduten duen horretan.

Egia da, Irazusta eta Hoyos-ek (2006) aipatzen duten bezala, ume eta gazteak osasuntsu egoteko ariketa fisikoa egitea oso garrantzitsua dela. Baina kontuan hartu behar dugu helburuetako bat, garrantzitsuenetakoa gainera, haur horiek eskolaz kanpo daudenean edota helduak direnean, ariketa fisikoaren garrantzia beren barne izatea dela, honek dakartzan onurak zeintzuk diren ahaztu gabe (bihotz eta odol-hodiak indartzea, diabetesa pairatzeko aukerak gutxitu, obesitatea saihestu...).

Beraz, behar bada A-k planteatzen duena komenigarria izango litzateke, hau da, teoria eta terminoen oinarri sendoago bat izatea, baina segun eta nola bideratzen den eta ikasleengan eragin positibo bat izango duen edo ez ziurtatuz.

Noguera et al.(2005) honen inguruko estrategia batzuk martxan jarri direla aipatzen du, eta bertan ikusten da nola Heziketa Fisikoan jorratzeaz gain, garrantzitsua dela osasunaren sustapen hau eskolan zabaltzea, irakasleek formazio egoki bat izatea eta ahal den heinean familiak ere pedagogia honen parte izatea.

Irakasgai honen helburu nagusietako ikasleen motrizitate, aktibitate eta aktibitatearekiko kontzientzia izatea den bezala, lan honetan osasuna eta jarduera fisikoaren arteko loturaren inguruko pertzepzioa da kezkatzen duena. Honen inguruan

galdetu zaie Heziketa Fisikoko irakasleei, hau da, haien ikasleen pertzepzioaz osasuna eta jarduera fisikoaren loturaren artean, eta bi erantzun jaso ditugu.

Ikusi da A-k ez duela oso argi beren ikasleek jarduera fisikoa eta osasunaren arteko lotura ulertuko duten edo ez. Erantzun honen informazio asko ematen digu gai honen trataeraren inguruan. Hasteko, argi dago gau hau bigarren plano batean geratzen dela, ez baitagi ziur ikasleek ulertuko duten edo ez, eta horrek esan nahi du ez dagoela ebaluazio irizpiderik hori konprobatu ahal izateko. Landuko dela? bai, noski, era batean landuko da, baina errespetua lantzen den bezala, egunero klasean sartu eta agurtu egiten den bezala... . Hutsune handiak daude gai honen trataeran, dudarik gabe.

Aldiz B-k baiezkoa aipatzen du zalantzarik gabe, haren ikasleen pertzepzioa osasuna eta jarduera fisikoaren loturaren artean egon badagoela. Honek dioen moduan, ez du "Osasuna" gai aske eta konkretu bat bezala lantzen, baizik eta egunerokotasunean aipatu eta balore hezitzaile bezala ulertzeko irakasten du. Horrela ba, ikasleak jarduera fisikoa eta osasunaren artean harreman bat sortzen dutelarik. Irakasle honen ikasleen inkestei so eginez, ondoriozta dezakegu irakasle honek baieztatzen duena bat datorrela erantzunekin.

Irakasleen elkarrizketa atal honekin bukatzeko, ondorio orokor bezala, esan dezakegu biek helburu bera lortu nahiko luketela, baina lan egiteko modua ez da berdina. Gai honekiko ikerketen falta dela eta, ezin dugu esan bide bat bestea baino hobeagoa den, baino bai esatea B-k hartutako bide praktiko eta proiektua lan egitekoa, ikusi dela emaitza hobeak lortu ahalko dituela, urrutira begira.

Irakasleen elkarrizketa bukatutzat emanda eta ikasleen emaitzetan zentratuz, inkestako emaitzetatik ateratako ondorioak berridatziko ditugu. Hasieran finkatutako helburuak ebazteko asmotan, 10-11 urte bitarteko ikasleen jarduera fisiko eta osasunaren arteko pertzepzioaren inguruan hainbat datu interesgarri suertatu direla ondorioztatu da.

Ikasleen artean eskolatik kanpo jarduera egitea oso barneratua dagoela ikusi da, hauetako askok beren sasoia mantentzeko egiten dutela baieztatzen dutelarik, ongi pasatzearekin batera. Fernández, Muñoz, Rodríguez eta Alba-k (2005) aipatzen duten bezala, pertsonak haien osasunaren kontrol eta hobekuntzaren gaitasunaz jabetzea da garrantzitsu, eta ikusi den bezala ikasleak kontziente dira horretaz.

Baina ikusi ahal izan den bezala, ikasleak zalantza asko dituzte osasuna zer den definitzerako orduan. Pertsonak beren osasunaren kontrola eta hobekuntzan gaitzea

lortu nahi da, horrela ongizate fisiko, mental eta sozial bat lortuz (Giraldo et al., 2010), baina horretarako ikasleak osasuna zer den jakin behar dute eta emaitzetan ikusi da erantzunak anitzak direla.

OPS-ek planteatzen dituen ideiak osasunaren garapen eta sustapenerako bigarren plano batean geldituko dira, ikasleak ez badute argi kontzeptua bera zer den. Eta berdin gertatzen da Giraldo et al. (2010) osasunaren sustapenaren hiru teoriekin, *Ekintza Arrazoitua, Ekintza Planteatua eta Teoria Sozial Kognitiboa* egotea ezinezkoa da ikasleek dituzten zalantzak ikusita.

Hortaz aparte, ez dute oso argi zein diziplinarekin lotuko luketen, berriz ere konklusio berdinerara eramaten gaituena, gaiarekiko jakintza maila eskasa. Ez dute lotura zuzena egiten Heziketa Fisikoarekin beraz, hezkuntzan hutsune bat dago alde horretatik, ikasleen Heziketa Fisikoa eta Osasunaren arteko loturaren kontzientzia maila indartu behar delarik.

Bestetik badakite eskolan egiten den jarduera osasuntsua dela, kanpoan egiten denaren bezala. Baina aldiz ez dute jarduera, gorputzaren mugimendu eta akzioa bezala ulertzen, ez baitute berdina kontsideratzen eskola barnean egiten den jarduera eta eskola kanpoan egindakoa. Honekin ondoriozta dezakegu, tokiaren eta momentuaren arabera, jarduera berdina egiten duten arren, ez dutela berdin ulertzen. Hau da, aurretik aipatu dugun bezala, jardueraren eta gorputzaren mugimenduaren oinarritzko ideiak ez dituzte argi.

Orain arte ondorioztatu dugunaren inguruan, neska eta mutilen artean ez da ezberdintasun nabarmenik ikusi emaitzetan. Aldiz deigarriak izan dira beste erantzun batzuk:

Batetik, Heziketa Fisikoko klaseetan denek gozatzen dutela aipatu dute, baina arrazoiak ezberdinak izan dira, eta neska eta mutilen artean ezberdintasun nabarmen bat antzeman da. Mutilen kasuan "kirola gustuko dudalako" erantzutean, era batean erlazionatu dezakegu gizartean, kulturen eta familian ematen diren ezkutuko balore batzuekin. Perez-ek (2007) aipatzen duen moduan, mutilak lehiakorrak, indartsuak eta kirola egitera bultzatuak izaten dira, neskak, aldiz, adeitsu, arduratsu eta finak izatera bideratuak izaten diren bezala.

Familia eta eskola bezalako instituzio sozialak, kultura bakoitzaren izaeran rol garrantzitsu bat hartzen dute, eta nahiz eta gizabanako bakoitzaren izaera berezkoa den, jasotzen den orientazioa familia, kultura, gizarte eta eskoletatik eragin handia du neska mutilek izaeran. Eta erantzun honen kasuan argi ikusi ahal izan dugu teoria



praktikan ematen dela, ez baita kasualitatea mutilek, kirola, eta kirolak dakarren guztia (lehiakortasuna, adibidez), neskek baino gehiago praktikatu nahi izatea.

Zergatik gerta daiteke hau? Devís, Fuentes eta Sparkes-ek 2005ena argitaratutako artikuluan aipatzen dena oso deigarria izan daiteke. Españan eginiko ikerketa batean, ikusi izan zen Heziketa Fisikoko irakasleek mutilei kasu gehiago egiten zieten neskei baino. Horrek eragin zuzena izan dezake mutilek kirolarekiko afinitate handiagoa izateko neskek baino.

Neska eta mutilen pentsatzeko eta jokatzeko era ezberdinekin jarraituz, ikusi da nola neska eta mutilen erantzuna osasuntsu egotea zerekin erlazionatzen duten ezberdina izan dela genero aldetik. Mutil kopuru handi batek osasuna jarduerarekin erlazionatzen dute, aldiz neskek ikuspegi zabalago bat dute, haien erantzuna familiarekin, lagunekin, elikagaiekin eta jarduerarekin erlazionatua dagoela esan dutelarik. Honekin esan dezakegu mutilek osasuna fisikoa eta abileziarekin gehiago lotzen dutela, lehiakorrak direla eta kirolean ona izanik, osasuntsu egongo direla. Neskak aldiz, lehiakortasun puntu hori alde batean uzten dute, beren barne oreka eta gizartean onartuagoak eta erosoagoak bizitzera jotzen dutelarik.

Erantzun honen atzean historia dago, ohitura eta estereotipo askorena. Izan ere emakumea beti marginatua izan da arrazoi biologikoengatik (Esteban, 2006), horregatik zailagoa da osasuna jarduera fisikoarekin soilik zuzenean lotzea, azken finean ez baitute horrekiko lotura zuzena izan urteak atzera, eta hau belaunaldiz belaunaldi transmititzen zerbait da.

Murcia, Villodre eta Galindo-ren testuan oinarrituz (2006) galdera honetatik ondoriozta daiteke etxean eta gizartean dagoen genero bereizketa mailak eragin zuzena duela, mutilei lehiakortasuna eta indarra atxikitzen zaielarik jaiotzen direnetik eta aldiz emakumeari lasaiagoa eta baketsuagoa izaten irakasten zaiolarik.

Bukatzeko eta ondorio orokor gisa, esan daiteke irakasle zein ikasleak presente dutela osasuna eta jarduera fisikoaren artean lotura bat dagoela, hamarkada batzuk atzera ez bezala. Presente edukitzeaz gain, irakasleak saiatu egiten dira hau lantzen eta ikasleei ahalik eta era zuzenenean bereganatzen, baino oraindik lan asko dagola ikusi da. Hasteko, hezkuntza mailan zabaldu beharreko gaia delako, ez soilik Heziketa Fisikoko klaseetan eman beharreko zerbait. Bestetik Ingurune irakasgaien lantzen den "Osasuna" ez du praktikarekin lotura zehatzik egiten, eta beraz ikasleengan iristea zailago da.

Ikasleak orokorrean osasuntsu bizi dira, eta ohitura onak dituzte. Baina ohitura horiek era inkontzientean egiten dituzte eta garrantzitsua da egiten dutenaren zergatia jakitea, beraz lana dago atzean, nahiz eta jarduera fisikoa egin eta beste aspektu batzuetan osasuntsu bizi.

### **Lanaren indar-gune eta ahulguneak:**

Azken urteetan zehar osasunaren pertzepzioak jasan dituen aldaketak direla eta, lan honetan planteatzen dena oso interesgarria eta beharrezkoa da. Heziketa Fisikoa aldaketa baten beharra dauka eta gai honekin, aldaketa honi ateak ireki eta proposatutako saioekin aurrera pauso bat emateko aukera dago.

Horretarako egoera zein den ikusi ahal izango dugu aztertu izan den ikasle lagin kopuru honetan zentratuz, eta hori ikusita, irtenbideak bideratu ahalko dira. Baina behar bada hartutako ikasleen lagin kopurua txikiegia da era zabal batean orokortzeko. Gainera hartutako perfilak oso ezberdinak izan dira, alde batetik herri txiki bateko Ikastolako ikasleena, eta bestetik hiriguneko eskola batean. Azpi-analisi bat egin beharko litzateke, herrietako ikasleen pertzepzioa aztertuz jarduera fisikoa eta osasunaren inguruan eta bestetik hiriguneko ikasleen pertzepzioaz.

Ondorengo taulan, lan honen indar-gune eta ahulguneak zerrendatuko dira:

**Taula 2: Lanaren ahulgune eta indar-guneak**

<b>Indar-gune</b>	<b>Ahulgune</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaia berri honi ateak ireki</li> <li>• Proposatutakoa praktikara eramateko aukera eman</li> <li>• Gertutasuna ikasle eta irakasleekiko</li> <li>• Generoen arteko ezberdintasunaren isla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagin kopuru txikia</li> <li>• Lagina azpi-multzokatzeko beharra</li> <li>• Irakasleen adin tarte zabalagoko elkarrizketak bildu (generazio ezberdinak)</li> <li>• Proposatutako saioak ezin dira gizarte ezberdinetan aplikatu (ohiturak, tradizioak... mugatu).</li> </ul>

## 7. HOBEKUNTZA PROPOSAMENA

---

Gizartearen beharretara egokituz eta Hezkuntza Sistemaren mugak zeintzuk diren kontuan hartuz, Heziketa Fisikoko irakasgaien Osasuna lantzearen beharra dagoela argi ikusi dugu. Baina nola landu dezakegu?

Ikusi dugu "Osasuna" eskoletan landu egiten den zerbait dela, bai irakasgai ezberdinen barruan eduki gisa edota gai espezifiko gisa, baita eskolaren egunerokotasunean ohitura gisa landuz, adibidez, hamaiketako hartu aurretik komunera eskuak garbitzera joateko ohitura hartuz. Lantzeko moduak anitzak izan daitezke.

Bai etorkizunean baita gaurkotasunean, ikasleak bizi estilo osasuntsu bat izatea da helburua. Hau lortzeko, osasuna zer den jakin behar dute ikasleek, horretarako eskolak eta irakasleak baliabide guztiak eskura eman behar dizkie eta ikasten duten hori praktikara bideratu.


Horregatik, osasuna Unitate Didaktiko gisa soilik lantzea, lehenengo momentutik baztertu behar den zerbait da. Honekin ez da esan nahi era honetan lantzea gaizki dagoenik, era sakonago batean, kontzeptu tekniko, zehatzago eta jakintza maila altuago batera bideratuz. Baina ikerketa ezberdinetan ikusi izan da ikasten den hori praktikara eramaten denean, askoz gehiago barneratzen dela eta hobe gogoratzen dugula denborarekin.

Hau kontuan hartuta lortu nahi dena da bi ikasketa prozesu hauen nahasketa bat egitea, teorikoki eta praktikoki landuko diren jarduerak proposatuz. Honi bidea eginez, 50 minutuko saio batzuk proposatzen dira, non arlo praktikoa eta teorikoa nahastuz, jarduera dibertigarri eta dinamiko batzuk sortu diren. Saio hauek 6. mailako ikasleentzat pentsatuak daude, haien autonomia maila zein den ikusita, proposatzen diren jarduerak eta galderak zailtasunik gabe burutu ahal izateko.

Ez dugu ahaztu behar herrialde bakoitzean dauden ohiturak, gizarte balioak, ekonomia mailak... eragin zuzena duela gizarte baten osasunean, beraz ondorengo saioetan proposatzen diren jarduerak ezin dira edonon landu. Testuingurua eta gizarte maila zein den ezagutu beharko da lehenik eta behin.


## JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA LANTZEN

### Zer dakite ikasleek?

1. Saioa	Adina: 10-11 urte	Lekua: Heziketa Fisikoko gela	Pertsona kopurua: 20-25
Heziketa Fisikoa: 4. multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarduera fisikoak osasunean dituen onurez jabetzea, bai eta garapen pertsonalerako duen garrantziaz ere, eta oso osasungarriak ez diren ohiturak identifikatzea.</li> </ul>			
Materiala: arbela, klariona, galdera orria (irakasleak edukiko duena) eta konoak.			
<p><b>Hasiera:</b></p> <p>Ikasleei gai berriaren aurkezpen bat egingo zaie (Jarduera fisikoa eta Osasuna) eta ondorengo jokoak azalduko zaie. Jokoan zehar, ikasleei osasunaren inguruko hainbat galdera egingo zaizkie (ikus 4. eranskina)</p>	10'		


<p><b>1. Jokoa</b></p>		
<p>Binaka jarriko dira irakasleak esango dien marra batean. Marratik 20 metrotara kono batzuk egongo dira. Bikote bakoitzarentzako kono bat egongo da, bat izan ezik, hau da, bikote bat konorik gabe geratuko da. Irakasleak txistu egitean konoen bila joan beharko dira binaka eskutik helduta. Konorik gabe geratzen den bikotea galdera bati erantzun beharko diote (jarduera fisikoa eta osasunaren ingurukoa) eta irakasleak arbelean idatziko du. Horrela bikote guztiek galdera bat erantzun arte. Galdera sorta hauekin, ikaslea pentsarazi egingo dugu eta beste alde batetik ikasleen jakintza maila gai honekiko zein den ezagutuko dugu.</p>	<p>20'</p>	
<p><b>Emaitzak aztertzen</b></p>		
<p>Behin ikasle guztiak bukatu dutenean, galderak eta erantzunak aztertuko dituzte eta denon artean konklusio bat aterako dute galdera guztietatik, haien zalantzak, ikasitakoa, baieztapenak... kontuan hartuz.</p>	<p>15'</p>	
<p><b>OHARRA:</b> Bikoteak egiterako orduan komenigarria izango litzateke genero aldetik nahasketa bat egotea baita gaitasun fisikoen maila aldetik. Horrela oreka bat mantenduko da ikasleen artean eta kolaborazioa landuko da.</p>		

## Osasuna ikasleengandik hurbil!



2. Saioa	Adina: 10-11 urte	Lekua: Heziketa Fisikoko gela	Pertsona kopurua: 20-25
<p>Heziketa Fisikoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4. multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna</li> <li>✓ 3. multzoa: Arteari eta adierazpenari lotutako jarduera fisikoak</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (4)Jarduera fisikoak osasunean dituen onurez jabetzea, bai eta garapen pertsonalerako duen garrantziaz ere, eta oso osasungarriak ez diren ohiturak identifikatzea.</li> <li>• (4)Osasuna mantendu eta hobetzera bideratutako jarduera fisikoa eta gorputz-ohitura osasungarriak baloratu eta horiekiko interesa agertzea, eta substantzia eta jarrera kaltegarriak baztertzea.</li> <li>• (3)Idea, mezu, sentimendu eta emozio pertsonal eta konpartituak gorputzaren, keinuaren eta mugimenduaren bidez adierazi eta komunikatzea, bai bakarkako lanetan bai taldeko jardueretan.</li> </ul>			
<p>Materiala: Arbela, klariona, koaderno eta boligrafoa.</p>			
<p><b>Hasiera:</b></p> <p>Irakasleak gai berria gogoraraziko die eta bosteko taldetan jartzeko eskatuko zaie. Talde bakoitzak aukeratu beharko du taldekide baten egunerokotasuneko errutina eta haien gorputzen mugimenduen bitartez plasmatu beharko dute, hitz egin gabe. Esnatzen diren momentutik oheratzen diren momentura arte egiten duten guztia gorputzaren mugimenduen bitartez adierazi beharko dute. Beste taldeek ekintza osasuntsuak detektatu eta arrazoitu beharko dituzte. Era honetan, ikasleen bizitzara hurbildu eta askotan pentsatu gabe egiten dituzten hainbat gauza ohitura gisa, horien garrantziaz jabetzea izango da helburua.</p>		10'	

<b>Lehenengo urratsa:</b>		
Taldea polikiroldegian zehar jarri eta 10 minutuz talde bakoitzak erabakiak hartzen eta praktikatzen egon beharko dira, gero gainontzeko ikasleen aurrean ahalik eta hobekien egin ahal izateko.	15'	
<b>Adierazpena</b>		
Ikasleak prest daudenean, beste ikasleen aurrean prestatzen egon diren hori burutuko dute. Bitartean besteek apunteak hartu edota osasunarekin erlazionatzen dituzten ekintzak koaderno batean bilduko dituzte.	15'	
<b>Bukatzeko</b>		
Taldea handian antzeman dituzten osasunarekin lotutako ekintza adierazgarrienak aipatu eta irakasleak arbelean idazteko eskatuko dio talde bakoitzaren bozeramaile bati.	10'	
OHARRA: Aukeran eman ikasleei taldeak beraiek sortzeko, baina genero aldetik oreka egotea eskatuko zaie.		

## Nola sentitzen naiz?


3. Saioa	Adina: 10-11 urte	Lekua: Heziketa Fisikoko gela	Pertsona kopurua: 20-25
<p>Heziketa Fisikoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4. multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna</li> <li>✓ 5. multzoa: Jokoak eta kirolak</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (4)Jarduera fisikoak osasunean dituen onurez jabetzea, bai eta garapen pertsonalerako duen garrantziaz ere, eta oso osasungarriak ez diren ohiturak identifikatzea.</li> <li>• (5)Jokoa eta kirol jarduerak gozamenerako, besteekin harremanak izateko eta aisiako denbora egoki eta modu osasungarrian erabiltzeko bide diren aldetik baloratzea.</li> </ul>			
Materiala: arbela, klariona, koadernoak, boligrafoa eta konoak.			
<p><b>Hasiera:</b></p> <p>Jarduera Fisikoa eta Osasunaren arteko loturan zentratuz, joko eta jolas ezberdinak egingo dituztela azalduko die irakasleak. Joko eta jolas horiekin hasi aurretik, nola sentitzen diren galdetuko zaie: nekatuak, aktiboak, arnas estuz, hoztuta, berotuta...</p> <p>Galdera hauen erantzunak biltzeko, irakasleak orri bana emango die (ikus <b>5. eranskina</b>) eta bertan galderak labur erantzungo dituzte.</p> <p>Ondoren jokoekin hasiko dira.</p>	10'		



<p><b>1. Jokoa</b></p>		
<p>Limoi geldia: kono batzuekin 100m inguruko zirkulu bat sortuko da eta ikasle guztiak korrika zirkulari birak ematen hasiko dira. Denak erlojuaren kontrako noranzkoan joango dira, bat izan ezik, harrapatzailea. Harrapatzailea beste noranzkoan ikasleak harrapatzen joango da. Harrapatzerakoan sare moduko bat sortuko dute zirkuluaren alde batean, gainontzeko ikasleak pasa ez daitezten. Inoiz ezingo dute noranzkoa aldatu, ez harrapatzaileak ez libre daudenak.</p>	<p>10'</p>	
<p><b>2. Jokoa</b></p>		
<p>Gorriak eta berdeak: binaka jarriko dira eta bikote bat kolore gorria izango da eta beste erdia berdea. Pista osoaren erdiko marran kokatu, berdeak marratik ezkeraldera eta gorriak marratik eskuinaldera (1m-tara). Irakasleak kolore bat esan "GORRIA!" eta berdeak gorriak harrapatu beharko dituzte. Horretarako 20 metrotara beste marra bat egongo da bi aldetara eta behin marra hori pasata libre egongo dira. Irakasleak posizioz aldatuko ditu ikasleak (eserita, buruz behera, buruz gora, albokoaren burua ukituz...).</p>	<p>10'</p>	

<p><b>3. Jokoa</b></p>		
<p>Zaldia eta zalduna: Binaka jarri borobil bat osatuz eta partida amaitu arte berdin mantenduko dira. Bikoteetako bat zalduna izango da eta bestea zaldia. Zaldunak, borobilaren inguruan biraka egongo dira noranzko berdinean, zaldia geldi dagoen bitartean.</p> <p>Musika martxan jarri eta zaldunak nahi duten erritmoan mugitzen hasiko dira borobilaren inguruan, eta inoiz ez, geldituz. Musika gelditzean, ahalik eta azkarren haien zaldiarengana joan eta gainean jarriko dira (borritxikos).</p> <p>Azken zalduna eta zaldia kaleratuak izango dira eta borobila geroz eta txikiagoa izango da. Jokoa jarraituko du bikote batek irabazten duen arte.</p>	<p>10'</p>	
<p><b>Konklusioak</b></p>		
<p>Hiru jokoak egin eta gero, berriz ere klase hasieran egin zaizkien galderak egingo zaizkie eta aurretik banatu zaien orri berean (beste atal batean, orrian ongi bereizita egongo dena) bildu beharko dute.</p> <p>Irakasleak eskatuko die hurrengo klaserako pentsatzea jokoak egin dituzten bitartean zer den haien gorpuztean eman diren aldaketak (izerdia, arnas galera, egarria...) eta aldaketa horien zergatia.</p> <p>Irakasleak bukaeran zalantzak egotekotan, argituko ditu.</p>	<p>10'</p>	

## Jarduera fisikoak dakartzan aldaketak gorputzean ikasten

4. Saioa	Adina: 10-11 urte	Lekua: Ikasgela	Pertsona kopurua: 20-25
Heziketa Fisikoa: 4. multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarduera fisikoak osasunean dituen onurez jabetzea, bai eta garapen pertsonalerako duen garrantziaz ere, eta oso osasungarriak ez diren ohiturak identifikatzea.</li> </ul>			
Materiala: arbela, klariona, koaderno, boligrafoa eta azken eguneko orria.			
<p><b>Hasiera:</b></p> <p>Irakasleak aurreko eguneko orria ateratzeko eskatuko die eta eskatu zien "etxeko lana" egin duten galdetuko die. Helburua izango da lehenik eta behin ea ikasleak ohartzen diren gorputzak jasan dituen aldaketetan. Horretarako gida gisa aurreko klaseak apuntatuko sentrazioak irakurri eta gela osoaren artean komentatuko dira.</p>	15'		
<b>Garapena:</b>			

<p>Irakasleak boluntarioak eskatuko ditu arbelean zerrendatzeko Jarduera Fisikoa egin aurretiko sentrazioak eta ondorengoan. Behin zerrenda eginda dutela zergatia pentsatu eta denon artean komentatuko dute.</p> <p>Irakaslea izango da honen gidari eta zalantzen erantzule. Atal honetan irakasleak teoria emango die zeharka. Haien aurreko klaseak bizitakoa kontuan hartuta, gorputza jasan dituen aldaketen zergatia azalduko die, adibideak jarritz.</p>	25'	
<p><b>Bukaera</b></p>		
<p>Bukatzeko, irakasleak gorputzak jasan dituen aldaketen arrazoiak arbelean zerrendatuko ditu eta ikasleak haien koadernoetan kopiatu beharko dituzte. Zalantzak egotekotan, hauek argituko dira.</p>	10'	
<p><b>OHARRA:</b> Komenigarria da ikasleak teoria haien koadernoetan kopiatu aurretik, ongi ulertu dutela ziurtatzea. Horretarako elkarrizketa eta denon parte hartzea sustatu behar da.</p>		

## 8. BIBLIOGRAFIA

---

- Alvariñas, M., Fernandez, M., & López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en educación*, 6, 113-122. Recuperado de <http://reined.webs.uvigo.es/ojs/index.php/reined/article/viewFile/58/52>
- Arredondo, A. (1992). Análisis y reflexión sobre modelos teóricos del proceso salud-enfermedad. *Cad Saúde Pública*, 8(3), 254-81. Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v8n3/v8n3a05>
- Astoreka, M., San Anton, E., Goitia, A., & Arrieta, R. (2015). Izan osasuntsu!
- Bas, E., Pérez de Guzmán, V., & Vargas, M. (2014). Educación y género. Formación de los educadores y educadoras sociales. *Pedagogía Social*, (23), 95. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/1521709245?pq-origsite=gscholar>
- Blández, J., Fernández, E., & Sierra, M. Á. (2011). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado.
- Castañeda, I. E. (2007). Reflexiones teóricas sobre las diferencias en salud atribuibles al género. *Revista cubana de salud pública*, 33(2), 0-0. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662007000200011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000200011)
- Casanova, J., & Pavón, F. (2002). Nuevas herramientas para el procesamiento de datos cualitativos. *Ágora digital* (3) Recuperado de <https://www.grupocomunicar.com/ojs/index.php/agora/article/viewFile/3261/1716>
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. *Stockholm: Institute for future studies*.
- Devís, J., Fuentes, J., & Sparkes, A. (2005). ¿ Qué permanece oculto del currículum oculto? Las identidades de género y de sexualidad en la educación física. *Revista iberoamericana de educación*, 39, 73-90. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Devis/publication/28112468\\_Que\\_permanece\\_oculto\\_del\\_curriculum\\_oculto\\_Las\\_identidades\\_de\\_genero\\_y\\_de\\_sexualidad\\_en\\_la\\_educacion\\_fisica/links/004635188d7511834700000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Devis/publication/28112468_Que_permanece_oculto_del_curriculum_oculto_Las_identidades_de_genero_y_de_sexualidad_en_la_educacion_fisica/links/004635188d7511834700000.pdf)
- Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (Vol. 103). Inde.

- Devís, J. D., & Velert, C. P. (2010). El valor educativo (y no educativo) de los contenidos de la Educación física y la dificultad de su cambio. In *Educación física: complementos de formación disciplinar* (pp. 59-74). Graó.
- Esteban, M. L. (2006). El estudio de la salud y el género: las ventajas de un enfoque antropológico y feminista. *Salud colectiva*, 2(1), 9-20. Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-82652006000100002](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652006000100002)
- Fernández, R. C., Muñoz, B. Á., Rodríguez, S. F., & Alba, R. H. (2005). Promoción de la salud basada en la evidencia: ¿ realmente funcionan los programas de salud comunitarios?. *Atención primaria*, 35(9), 478-483. Recuperado de <https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2007/01/psbe.pdf>
- Fernández, M. D., & Sánchez, P. T. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar= New perspectives in physical education and school sport, 35-44. Recuperado de [http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/lecturas/texto\\_introductorio\\_delgado\\_y\\_Tercedor.pdf](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/lecturas/texto_introductorio_delgado_y_Tercedor.pdf)
- Fernández, M. D., & Sánchez, P. T. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (Vol. 27). Inde
- Fernández, I. C., & Solá, I. B. (1998). Relaciones entre la Salud Percibida y el Ejercicio Físico. *Informació Psicológica*, 67, 22-27. Recuperado de [http://www.uv.es/icastill/documentos/1998.CastilloBalaguer98\\_Informaci%C3%B3Psicol%C3%B3gica.pdf](http://www.uv.es/icastill/documentos/1998.CastilloBalaguer98_Informaci%C3%B3Psicol%C3%B3gica.pdf)
- Flores, J., Gómez, G. R., & Jiménez, E. G. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. *Málaga: Aljibe*.
- Fraile, A. (2005). Actividad física y salud. Primaria. *Junta de Castilla y León*.
- Giraldo, A., Toro, M. Y., Macías, A. M., Garcés, V., Andrés, C., & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
- Gómez, E. M., López, D. C., & Galzacorta, B. A. (2016) Infantil, E. Actividad Física y Salud de 3 a 6 años. *Ministerio de Sanidad. Servicios Sociales e Igualdad*.
- González, M. (1993). La Educación Física. Fundamentación teórica y pedagógica. *VVAA: Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, 1.
- Idoyaga, J. (2014). Haurren autonomia. *Lanbide ekimena*. Recuperado de [http://eimakatalogoa.eus/objetos/haurren\\_autonomia.pdf](http://eimakatalogoa.eus/objetos/haurren_autonomia.pdf)
- Irazusta Astiazaran, J., & Hoyos Cillero, I. (2006). Ariketa fisikoa, kirola eta osasuna haurren garapenean: oraina eta etorkizuna. *Ikastaria*, 15, 37-44. Recuperado de

[https://www.researchgate.net/profile/Jon\\_Irazusta/publication/45214222\\_Ariketa\\_fisikoa\\_kirola\\_eta\\_osasuna\\_garapenean\\_oraina\\_eta\\_etorkizuna/links/53ece4300cf2981ada10fc4c.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jon_Irazusta/publication/45214222_Ariketa_fisikoa_kirola_eta_osasuna_garapenean_oraina_eta_etorkizuna/links/53ece4300cf2981ada10fc4c.pdf)

- Moiso, A. (2007). Determinantes de la salud. *Fundamentos de la salud pública*, 161-189.
- Murcia, J. A. M., & Cervelló, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 21, 345-362.
- Murcia, J. A. M., Villodre, N. A., & Galindo, M. C. M. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ActitudesHaciaLaPracticaFisicodeportivaSegunElSexo-1465624%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ActitudesHaciaLaPracticaFisicodeportivaSegunElSexo-1465624%20(4).pdf)
- Noguera, M. Á. D., Fernández, M. D., & Casaubón, J. M. (2005). Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la Salud en adolescentes de 3 de ESO.
- Parlebas, P. (2003). In La educación física en Europa y la calidad didáctica en las actividades físico-deportivas: libro de actas. *Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz*. (pp. 27-42). Institución Cultural "El Brocense".
- Paz, J. F. L. (2012). Aisia eta osasuna. *Aisiazko Ikaskuntzak hainbat ikuspegitik*, 46.
- Pérez, C. (2007). Educación y género. *Educación superior*, 83.
- Pita, S., & Pértegas, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten Primaria*, 9, 76-8.
- Roncal, Federico (2006). Educación y género. Guatemala. Recuperado de <http://www.golearn.us/modules/es-guatemala/docs/Educacion-y-Genero.pdf>
- Sáenz, P. Castillo, E. & Conde.C. (2009). Didáctica de la Educación Física Escolar. *Revista wanceulen EF Digital*, 5, 1-14.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129). Inde.
- Virós, M. C. (1993). Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. *Apunts: Educación física y deportes*, (31), 55-61. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=943>

## 9. Eranskinak

---

1. eranskina
--------------

### ELKARRIZKETA

#### I. Atala

- 1) Zenbat urte daramazu Gorputz Hezkuntza irakasle bezala?
- 2) Eskola ezberdinetan egon al zara irakasle bezala?
- 3) Eskola ezberdinetan izan bazara, planteamendu ezberdinak (metodologia aldetik) ikusi dituzu Heziketa Fisikoaren programa jorratzean?
- 4) Irakasle bezala, aldez aurretik programatuta dagoen gidoian oinarritzen zara edo ideia berriak proposatzen dituenetakoa zara?
- 5) Hasi zinenetik gaur arte, aldaketarik sumatu ahal duzu Gorputz Hezkuntza klaseen eduki eta helburuen aldetik?

#### II. Atala

- 1) Zer da zuretzat osasuna?
- 2) Betidanik izan al duzu osasunaren pertzepzio berdina?
- 3) Zeintzuk dira zure ustez osasuna baldintzatzen duten faktoreak?
- 4) Inoiz planteatu al duzu "osasuna" kontzeptua zure edukien barnean?
- 5) Garrantzitsua ikusten duzu osasunaren sustapena Hezkuntzan? Horrela bada, zein arlotan sustatuko zenuke?
- 6) Uste al duzu osasuna sustatzerako orduan Gorputz Hezkuntza sustatzearekin nahikoa dela ikasleengan eragina izateko?
- 7) Osasuna lantzen al duzu zure irakasgaietan? Nola? Ez lantzekotan, zergatik da?
- 8) Aldaketa baten beharrean gaudela uste duzu Gorputz Hezkuntza eduki eta helburuekiko?
- 9) Nola hobetuko zenuke zure irakasgaia alor honetan?
- 10) Zure klaseetan jorratzen duzuna, islatua egoten da eskolatik kanpo?
- 11) Uste al duzu zure ikasleek lotzen dutela Heziketa Fisikoa bizimodu
- 12) osasuntsu bat izatearekin?



## 2. eranskina

2016/2017 Ikasturtea

Heziketa Fisikoa eta Osasuna

Lehen Hezkuntzako 6. mailako ikasleei bideratutako inkesta

DATA: \_\_\_\_\_

ESKOLA: \_\_\_\_\_

ADINA: \_\_\_\_\_

SEXUA: Neska / Mutila

### I. Atala:

1.- Eskolatik kanpo jarduera fisikoa edo kirolen bat egiten al duzu?

- a) Bai
- b) Ez

2.- Eskolaz kanpoko jardueraren bat egitekotan, zein da egitearen arrazoi nagusia?

- a) Ongi pasatzea
- b) Sasoi onean mantentzea
- c) Lagunekin egotea
- d) a eta b
- e) Ez dakit

3.- Gurasoek zure esku uzten dute jarduera egitea edo ez?

- a) Bai, eta nik jarduera egitea aukeratu dut.
- b) Bai, eta nik jarduera EZ egitea aukeratu dut.
- c) Ez, jardueraren bat egin behar dut nahi eta nahiez.
- d) Ez, ez dut jarduerarik egiten.

## **II. Atala:**

1.- Gozaten al duzu Heziketa Fisikoko irakasgaiak?

- a) Bai
- b) Ez

2.- Baietz bada, zergatik?

- a) Kirola gustuko dudalako
- b) Lagunekin jolasean egotea gustatzen zaidalako
- c) Ez dugulako libururik erabiltzen, ez etxeko lanik izaten
- d) Ongi pasatzen dudalako

3.- Zer da osasuntsu egotea zure ustez?

- a) Gaixotasun eza
- b) Pozik egotea
- c) Lagunekin ongi pasatzea
- d) Kirolari ona izatea
- e) Erantzun guztiak egokiak dira

4.- Jarduera fisikoa egiteak eragina izango al du gure osasunean?

- a) Bai
- b) Ez
- c) Ez dakit

5.- Etxean erakutsi al dizute jarduera fisikoa egitea osasuntsua dela?

- a) Bai
- b) Ez
- c) Ez dakit

6.- Eta eskolan?

- a) Bai
- b) Ez
- c) Ez dakit

7.- Zein irakasgairekin lotuko zenuke "Osasuna" ?

- a) Ingurune
- b) Heziketa Fisikoa
- c) a eta b
- d) Beste bat
- e) Irakasgai guztiekin

8.- Heziketa Fisikoan egiten duzun jarduerak eta eskolaz kanpoko jarduera berdinak al dira zure ustez?

- a) Bai

- b) Ez
- c) Ez dakit

9.- Ezetz bada, zergatik?

- a) Klasean egiten ditugun jarduerak nik ez ditudalako aukeratzan
- b) Klasean denbora gutxi dugulako
- c) Eskola ez delako leku aproposena
- d) Ikaskide batzuk ez dutelako seriotasunez hartzen

10.- Heziketa Fisikoko klaseak onak dira zure osasunerako?

- a) Bai
- b) Ez
- c) Ez dakit

11.- Osasuntsu zaudela uste duzu?

- a) Bai
- b) Ez
- c) Ez dakit

12.- Zerekin erlazionatzen duzu?

- a) Elikagaiekin
- b) Jarduerarekin
- c) Lagunekin harreman ona izatearekin
- d) Familiarekin harreman ona izatearekin
- e) Guztiak

13.-Pertsona argal bat lodi bat baino osasuntsuagoa izango dela uste duzu?

- a) Bai
- b) Ez
- c) Ez dakit

### 3. eranskina

#### ELKARRIZKETA:

**DATA:** 2016/12/13

**IKASTOLA:** Andra Mari Ikastola

**ADINA:** 28 urte

**SEXUA:** Gizonezkoa

#### I. Atala

**1) Zenbat urte daramazu Gorputz Hezkuntza irakasle bezala?**

Irakasle bezala hau kontuan hartuta hiru urte daramazkit

**2) Eskola ezberdinetan egon al zara irakasle bezala?**

Bai, Altsasuko eskolan hasi nintzen eta gero hona etorri nintzen, Etxarriko Ikastolara. Hori bai, Altsasuko eskolan ez nintzen Gorputz Heziketako irakasle izan, tutore izan nintzen.

**3) Eskola ezberdinetan izan bazara, planteamendu ezberdinak (metodologia aldetik) ikusi dituzu Heziketa Fisikoaren programa jorratzean?**

Bai, dudarik gabe. Altsasuko eskolan irakasle izateaz aparte ikasle izan nintzen ere eta baldintzak oso ezberdinak dira orain lanean nagoen ikastolarekin alderatuta. Nire garaiko Gorputz Heziketako irakasle nire tutorea zen ere eta beraz Gorputz Heziketa ordua, atsedernaldia bezala hartzen genuen. Irakasleak joko pare bat esan eta aurrera, horrela pasatzen genuen ordu guztia. Aldiz orain nagoen ikastolan beste Unitate Didaktiko batzuk planteatzen dira, material gehiago dugu eskura hauek aurrera eramanez ahal izateko eta garrantzitsuena, Gorputz Heziketako irakaslea benetan klaseak emateko prestatuko pertsona da, eta ez tutore bat, ez duena zertan gai honen inguruan jakin behar.

**4) Irakasle bezala, aldezturik programatuta dagoen gidoian oinarritzen zara edo ideia berriak proposatzen dituenetakoa zara?**

Bai. Proiektu baten barnean hari gara lanean eta proiektu horren barruan egonda ni naiz klaseak prestatu eta Unitate Didaktikoak aurrera eramaten dituenak.

**5) Hasi zinenetik gaur arte, aldaketarik sumatu ahal duzu Heziketa Fisikoko klaseen eduki eta helburuen aldetik?**

Bai, niri asko gustatzen zait gauza berriak probatzea eta helburu eta eduki berriak planteatzen ditut, ahal baldin badut urtero. Aldatzen noa, probatzen noa, batzuetan oso ondo ateratzen da, beste batzuetan gaizki, baino beti aldaketa baten beharrean gaude eta horrengatik apustu egiten dut. Azken finean irakasgai honetan hau da eskatzen digutena, sormena.

## **II. Atala**

**1) Zer da zuretzat osasuna?**

Niretzat osasunaren sinonimo bat ongizatea izango zen eta definizioa, zure gorputzarekin ondo sentitzea eta horretarako egin behar dituzun ekintza, elikagai eta jarrerak kontuan hartuz. Osasunean sartzen dut elikadura, harremanak, familia, kirola, gaixotasun eza, adimenaren garapena...

**2) Betidanik izan al duzu osasunaren pertzepzio berdina?**

Ez. Umea nintzenean osasuna zer zen ez nekien, nerabezaroa nintzenean osasuna lotzen nuen elikadurarekin bai fisikoarekin, nire gorputza ondo ikustearekin, gaur egun ba aurretik aipatu dudanarekin erlazionatzen dut. Osasuna denborarekin ikasiz eta osatuz joan naizen kontzeptu bat da.

**3) Zeintzuk dira zure ustez osasuna baldintzatzen duten faktoreak?**

Aurreko galderarekin osatuko nuke erantzun hau: harremanak, elikagaiak, kirola, fisikoa, ongizatea, familia, adimen garapena...

**4) Inoiz planteatu al duzu "osasuna" kontzeptua zure edukien barnean?**

Ez. Nik osasuna egunerokotasunean ematen dudana zerbait da, baino ez diet nire ikasleei esaten "gaur osasuna landuko dugu". Egunero higienaren garrantzia ikasi, beroketaren prozesua eta horrekin batera gorputz atalak ikasiz joaten dira. Adibide higienaren kontuarekin batek baino gehiagok esan dit "Mikel, eta zertarako dutzatzen gara?" eta nik azaldu egiten diet "jarduera egiterakoan izerditzeko dugu, izerdi hori gorputza martxan jartzean askatzen dituen gure gorputz barneko zikinkeriak dira eta dutzatzen ez bagara, zikinkeria hori gure azal gainean geratuko da eta berriro gure barnera sartuko da". Hori azaldu eta ez dute berriz galdetzen zertarako dutxatu behar diren.

**5) Garrantzitsua ikusten duzu osasunaren sustapena Hezkuntzan? Horrela bada, zein arlotan sustatuko zenuke?**

Bai. Guztietan eman behar den zerbait dela uste dut, baino ez zuenean, zeharka baizik. Hau da gai bezala hartu eta jorratu ez, bestela gero liburuetatik kanpo ahaztu egiten den zerbait da. Nire irakasgaian adibidez osasuna, dena da, baina zeharka sartzen hari zaren zerbait da.

**6) Uste al duzu osasuna sustatzerako orduan Heziketa Fisikoan sustatzearekin nahikoa dela ikasleengan eragina izateko?**

Ez, zeharka lantzea proposatzen dudan moduan, irakasgai guztietan landu beharreko zerbait da eta nahiz eta Gorputz Hezkuntza irakasgaia osasunarekin lotura zuzenagoa duen, matematikekin baino adibidez, orokorrean hezkuntza zentroetan osasuna landu beharra dago, beti presente edukiz.

**7) Osasuna lantzen al duzu zure irakasgaian? Nola? Ez lantzekotan, zergatik da?**

Bai, baina zeharka, aurretik aipatu dudan moduan.

**8) Aldaketa baten beharrean gaudela uste duzu Heziketa Fisikoko eduki eta helburuekiko?**

Ez. Nahiko aste sentitzen naiz nire klaseak bideratzerakoan beraz eduki eta helburuak ez didate mugatzen, zabalak direla uste dut.

**9) Nola hobetuko zenuke zure irakasgaia alor honetan?**

Hobetzekotan ordu gehiago sartuz izango zen, baina metodologia aldetik uste dut hau dela modurik egokiena, zeharka ikasleei baloreak erakutsiz eta ez beste gaitegi bat bezala, osasunaren onurak, kalteak... buruz ikasiz.

**10) Zure klaseetan jorratzen duzuna, islatua egoten da eskolatik kanpo?**

Bai, begira adibide bat jartzeagatik, Ikastolan 1. ziklo eta 2. ziloan dauden ikasle gehienak 3. ziklora iristeko irrikan daude, 3. ziloa Herri Kirolak egiteko aukera dutelako eskolatik kanpo. Hori zerbait positibo eta onuragarri ikusten dut Gorputz Hezkuntzaren aldetik, aurreko urteetan lantzen den zerbait delako eta gero horretan parte hartu nahi dutelako eskolatik kanpo. Edo beste adibide bat jartzearren, atsedenaldietan pilota partiduak antolatzen ditugu eta klasean Unitate Didaktiko bezala pilota ematen hari garenez, gehiengoak irrikan daude parte hartzeko, eta orain Etxarri herrira joaten bagara, seguru nago frontoian nire ikasle askorekin topatuko garela pilotan jokatzen, neska zein mutila.

**11) Uste al duzu zure ikasleek lotzen dutela Heziketa Fisikoa bizimodu osasuntsu bat izatearekin?**

Bai, ziur nago baietz, ikusten da nola erantzuten duten egunerokotasunean, eta horrekin geratzen naiz ni, hor ikusten da kontziente direla eta kontzeptua ulertzen dutela.

## ELKARRIZKETA:

**DATA: 2016/12/12**

**ESKOLA: Patxi Larrainzar**

**ADINA: 33 urte**

**SEXUA: Emakumea**

### I. Atala

**1) Zenbat urte daramazu Gorputz Hezkuntza irakasle bezala?**

Duela 9 urte hasi nintzen baina 6 urte lanean

**2) Eskola ezberdinetan egon al zara irakasle bezala?**

Bai. Tutore bezala egon naiz, A eredu, D eredu... baina beti eskola publikoetan.

**3) Eskola ezberdinetan izan bazara, planteamendu ezberdinak (metodologia aldetik) ikusi dituzu Heziketa Fisikoaren programa jorratzean?**

Gorputz Hezkuntzako alorrean, nire esperientzian oinarrituta behintzat, ez dago inoiz ezer planteatua, beraz beti nik nahi izan dudana eta alde aurretik prestatutako gidoia jarraitzen dut.

**4) Irakasle bezala, alde aurretik programatuta dagoen gidoian oinarritzen zara edo ideia berriak proposatzen dituenetakoa zara?**

Gidoia nik prestatzen dut eta normalean liburu batean oinarriturik, estruktura berdina erabiltzen dut urtero. Egiten ditudan aldaketak nahiko txikiak dira urte batetik bestera.

**5) Hasi zinenetik gaur arte, aldaketarik sumatu ahal duzu Gorputz Hezkuntza klaseen eduki eta helburuen aldetik?**

Ez. Eduki eta helburuak beti berdinak dira. Behar bada aditz edo hitzen bat aldatu egiten da, baina eraginik ez du izaten ondorengo planteamenduetan.

### II. Atala

**1) Zer da zuretzat osasuna?**

Gaixotasunik ez izatea, lesiorik ez izatea. Osasuntsu izateko zoriontsu izan behar zara, baita mentalki ongi egon ere.

**2) Betidanik izan al duzu osasunaren pertzepzio berdina?**

Nik uste beti pertzepzio bera izan dudala egia esan.

**3) Zeintzuk dira zure ustez osasuna baldintzatzen duten faktoreak?**

Bizitza osasuntsu bat eramatea, deskantsua, lo egitea, jarduera fisikoa egitea. Harreman osasuntsu eta positiboak izatea, ospinduta ez bizitzea, familian harreman ona izatea...

**4) Inoiz planteatu al duzu "osasuna" kontzeptua zure edukien barnean?**

Bai.

**5) Garrantzitsua ikusten duzu osasunaren sustapena Hezkuntzan? Horrela bada, zein arlotan sustatuko zenuke?**

Bai. Ingurunean, arten ere landuko nuke eta Gorputz Hezkuntzan.

**6) Uste al duzu osasuna sustatzerako orduan Gorputz Hezkuntza sustatzearekin nahikoa dela ikasleengan eragina izateko?**

Ez, oso saio gutxi ditugu, 2 saio bakarrik. Gainera denbora asko galtzen da aldageletara joaten, berriro klasera lehenago...

**7) Osasuna lantzen al duzu zure irakasgaien? Nola? Ez lantzekotan, zergatik da?**

Bai. Ba adibidez beroketa egiterako orduan azaltzen diet ze aldaketa ematen ari diren beren gorputzean, bihotz maiztasuna, arnasa hartzeko era. Eta hortaz aparte bi Unitate Didaktiko osasun gaiari eskaintzen dizkiot.

**8) Aldaketa baten beharrean gaudela uste duzu Gorputz Hezkuntza eduki eta helburuekiko?**

Ez. Egia esan Curriculumean ageri diren helburu eta edukiak oso zabalak dira eta beraz aukera asko dugu urteko plangintza prestatzerako orduan

**9) Nola hobetuko zenuke zure irakasgaia alor honetan?**

Beti lantzea, egunero. Luzaketak, muskuluen izenak nabarmendu... teknikoagoa agian. Baina uste dut derrigorrezko bigarren hezkuntzan landu beharko zela sakonago.

**10) Zure klaseetan jorratzen duzuna, islatua egoten da eskolatik kanpo?**

Ba ez dakit, oso zaila da hori jakitea. Badakit nortzuk egiten duten kirola eta nortzuk ez (eskolaz kanpoko jarduera bezala), baiian berez bizi estilo osasuntsu bat daramaten edo ez jakitea oso zaila da. Saiatzen gara txikitatik ikasle guztiek ahalik eta kirol gehien proba dezaten, adibidez, aurreko astean neska rugbilari bat etorri zen hitzaldi bat ematera, bestela beti futbola edo dantzara jotzen dute.

**11) Uste al duzu zure ikasleek lotzen dutela Heziketa Fisikoa bizimodu osasuntsu bat izatearekin?**

Ez daukat oso argi... Horretarako lehenengo ziurtatu beharko ginen Gorputz Hezkuntza zer den ongi ulertzen duten.



#### 4. Eranskina

JARDUERA FISIkoa ETA OSASUNA (3. zikloa) 6. maila

##### **1. Saioa: Zer dakite ikasleek?**

Joko baten bitartez egingo zaizkien galdera sortak:

- 1) Zer da zure ustez osasuntsu egotea?
- 2) Zerekin erlazionatzen duzue osasuna?
- 3) Osasuntsu zaudela uste duzu?
- 4) Zer gomendatuko zenioke osasuntsu ez dagoen pertsona bati?
- 5) Osasuna eta kirola zerikusia daukate?
- 6) Orain parte hartu duzun jolasa zure osasunean eragina duela uste duzu?
- 7) Kirolaria bazara osasuntsu zaude?
- 8) Eskolara oinez, bizikletaz edo kotxez etortzeak eragin berdina du gure osasunean?
- 9) Janariak zerikusia du gure osasunean?
- 10) Esan osasuna kontzeptuarekin lotuko zenituzkeen 3 jarduera.

Irakaslearen papera: Bikote bakoitzari galdera bat egingo zaio eta erantzuna arbelean apuntatuko du. Gero ikaskide guztien artean komentatuko da bildu diren ideia horiek.

Garrantzitsua da irakasleak erantzun hauek ongi biltzea, erantzun hauen arabera ikasleen jakintza maila talde bezala, jasoko duelako.

## 5. Eranskina

JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA (3. zikloa) 6. maila

### 3. Saioa: Nola sentitzen naiz?

IZENA: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_

KLASEA: \_\_\_\_\_

- Erantzun ondorengo galderari dagokizun momentuan. Adi! galderak errepikatu egiten dira, baina batzuk jokoak gauzatu aurretik erantzun beharko dituzu eta besteak ondoren.

AURRETIK:

1.-Nola sentitzen zara fisikoki? Nekatua, gogotsu, erdizka...

---

---

2.-Nola sentitzen duzu zure gorputza? berotuta, epela hotza...

---

---

3.- Arnasa lasaia edo azkarra duzu?

---

---

4.- Zenbat bihotz taupada dituzu minutuko? (galdera honi erantzuteko, itxoin irakasleak esaten duen arte, berak zenbatuko ditu segundoak eta ongi azalduko dizu nola neurtu hau):

---

---

5.- Izerditurik zaude?

---

ONDOREN

1.-Nola sentitzen zara fisikoki? Nekatua, gogotsu, erdizka...

---

---

2.-Nola sentitzen duzu zure gorputza? berotuta, epela hotza...

---

---

3.- Arnasa lasaia edo azkarra duzu?

---

---

4.- Zenbat bihotz taupada dituzu minutuko? (galdera honi erantzuteko, itxoin irakasleak esaten duen arte, berak zenbatuko ditu segundoak eta ongi azalduko dizu nola neurtu hau):

---

---

5.- Izerditurik zaude?