



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

Autokontzeptu fisikoaren eta Gorputz

Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko erlazioa

Lehen Hezkuntzako testuinguruan

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Lazkanotegi Forcen, Ekhi.

ZUZENDARIA: Rodríguez Fernández, Arantzazu.

2021

LABURPENA:

Gradu Amaierako Lan (GrAL) honetan, ondorengo puntuak jorratzen dira: Lehenik eta behin, ikerketa eta aditu ezberdinek autokontzeptu fisikoaren eta motibazioaren inguruan erakutsitako emaitzak eta jasotako informazioa abiapuntu, marko teoriko bat osatzen da. Autokontzeptu fisikoari dagokionez, honen eredu tetradimentsionala hartzen da oinarri nagusizat (ez bakartzat) eta motibazioaren kasuan, aldiz, Autodeterminazioaren eta Lopenaren Motibazioaren Teorietan sakontzen da. Aurrekoarekin batera, Gorputz Hezkuntza, jarduera fisikoa (JF) eta kirolaren testuinguruan, Autokontzeptu fisikoaren eta motibazioaren arteko lotura islatzen da. Bestetik, Lehen Hezkuntzako azken zikloko gela batean aplikatutako autokontzeptu fisikoa eta motibazioa neurtzeko itaunketek (CAF - Laburra eta CMEF-EP* Itaunketak) erakutsitako emaitzetatik abiatuta, Gorputz Hezkuntzaren testuinguruan autokontzeptu fisikoa eta motibazioa hobetzeko esku-hartze baten planteamendua egiten da.

Hitz gakoak: Autokontzeptu fisikoa (AF), motibazioa, Gorputz Hezkuntza (GH), autodeterminazioa, Autodeterminazioaren Teoria (ADT) eta Lopenaren Motibazioaren Teoria (LMT).

RESUMEN:

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se abordan los siguientes puntos: En primer lugar, se constituye un marco teórico a partir de los resultados y la información obtenida de diferentes investigaciones y expertos sobre autoconcepto físico y motivación. En cuanto al autoconcepto físico, se toma como base principal (no individual) el modelo tetradimensional del mismo, mientras que en el caso de la motivación se profundiza en las Teorías de Autodeterminación y Motivación de Logro. Junto a lo anterior, en el contexto de la Educación Física, la actividad física y el deporte, se refleja la relación entre el autoconcepto físico y la motivación. Por otro lado, a partir de los resultados obtenidos en las encuestas de autoconcepto físico y motivación aplicadas en una aula del último ciclo de Educación Primaria (Cuestionarios CAF - Breve y CMEF-EP*), se plantea una intervención para mejorar el autoconcepto físico y la motivación en el contexto de la Educación Física.

Palabras clave: Autoconcepto físico (AF), motivación, Educación Física (EF), Teoría de la autodeterminación (TAD) y Teoría de Motivación de Logro (TML).

ABSTRACT:

In this Final Degree Project (FDP) the following points are addressed: First, a theoretical framework is constituted from the results and information obtained from different research and experts on physical self-concept and motivation. Regarding the physical self-concept, the tetra-dimensional model of self-concept is taken as the main (non-individual) basis, while in the case of motivation, the Self-Determination and Achievement Motivation Theories are explored in depth. Together with the above, in the context of Physical Education, physical activity and sport, the relationship between physical self-concept and motivation is reflected. On the other hand, based on the results obtained in the physical self-concept and motivation surveys applied in a classroom of the last cycle of Primary Education (CAF-brief version and CMEF-EP* questionnaires), an intervention is proposed to improve physical self-concept and motivation in the context of Physical Education.

Key words: Physical self-concept (PSC), motivation, Physical Education (PE), Self-Determination Theory (SDT) and Achievement Motivation Theory (AMT).

AURKIBIDEA

LABURPENA:	1
1. SARRERA	5
2. MARKO TEORIKOA	6
2.1. Autokontzeptu fisikoa	6
2.1.1. Autokontzeptu orokorraren oinarri teorikoak	6
2.1.1.1. Autokontzeptua eta autoestimuaeren arteko aldea	6
2.1.1.2. Autokontzeptuaren egitura	7
2.1.1.3. Autokontzeptuaren ezaugarriak	9
2.1.1.4. Autokontzeptuaren formakuntza	10
2.1.2. Autokontzeptu fisikoaren oinarri teorikoak	11
2.1.2.1. Ezaugarriak	11
2.1.2.2. Autokontzeptu fisikoaren barne-egitura	13
2.1.2.3. Autokontzeptuaren eredu tetradimentsionala: Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) eta Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI)	15
2.1.2.4. Autokontzeptu fisikoa eta jarduera fisikoaren arteko eragina Lehen Hezkuntzan	16
2.2. Motibazioa: Autodeterminazioaren eta Lorpenaren Motibazioaren Teoriak	17
2.2.1. Motibazioa	17
2.2.2. Autodeterminazioaren teoria	18
2.2.3. Lorpenaren Motibazioaren teoria	25
2.2.3.1. AMPET: Itaunketa eta teoria	26
2.2.4. Autodeterminazioaren Teoria eta Lorpenaren Motibazioaren Teoria GH-n: Jarduera fisiko eta kirolarekiko motibazioak daukan lotura	27
2.2.4.1. Autodeterminazioaren Teoria Gorputz Hezkuntzako testuinguruan	27
2.2.4.2. Lorpenaren Motibazioaren Teoria Gorputz Hezkuntzako testuinguruan	30
2.2.5. Autokontzeptu fisikoa eta motibazio autodeterminatua: elkarren arteko harremana	30
2.3. Estrategia eta esku-hartze praktikoak Gorputz Hezkuntzan	32
2.3.1. Gorputz Hezkuntzan motibazioa eta autokontzeptu fisikoa indartzeko estrategiak	32
2.3.2. Gorputz Hezkuntzan motibazioa eta autokontzeptua indartzeko esku-hartze praktikoak	34
3. IKERKETA LANAREN HELBURU ETA HIPOTESIAK	37
4. METODOLOGIA	38
4.1. Parte hartzaileak	38
4.2. Baliabideak	38
4.3. Prozedura	40
4.4. Datuen analisisa	41

5. EMAITZAK	42
6. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	47
6.1. Justifikazioa	47
6.2. Metodologia	48
6.3. Helburu orokorrak	50
6.4. Hartzailleak	50
6.5. Lotura curricularra	50
6.6. Denboralizazioa eta kronograma	53
6.7. Ebaluazioa	57
6.8. Autokontzeptu fisikoa eta motibazioa lantzen	58
7. ONDORIOAK	60
8. BIBLIOGRAFIA	65
9. ERANSKINAK	74
ERANSKINA 1. CAF - Laburra Itaunketa Euskaratuta	75
ERANSKINA 2. CMEF-EP Itaunketa euskaratuta	76
ERANSKINA 3. CAF - LABURRA ITAUNKETA. Ikasleen emaitzak	78
ERANSKINA 4. CMEF-EP ITAUNKETA. Ikasleen emaitzak	79
ERANSKINA 5. Autokontzeptu fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko erregresio taulak	80
ERANSKINA 6. Saio fitxak	82
ERANSKINA 7. Ultimate astearen egitura	115
ERANSKINA 8. Helburu didaktikoetatik eratorritako lorpen-adierazleak	117
ERANSKINA 9. Saio taula	119
ERANSKINA 10. Ebaluazio errubrika	120
ERANSKINA 11. Erakargarritasun fisikoari buruzko testua	121
ERANSKINA 12. Irakurketa taula	122
ERANSKINA 13. Gorputz irudiak	123
ERANSKINA 14. Edertasunaren betaurrekoak	124
ERANSKINA 15. Puzzle dinamika: Teknika txarteltxoak	125
ERANSKINA 16. Gonbidapenaren plantila	127
ERANSKINA 17. Ultimate kahoot galderak	128

1. SARRERA

Gaur egun motibazioaren eta autokontzeptu fisikoaren inguruko ikerketak aurki daitezkeen arren, honakoak ez dira oso ugariak eta, are gutxiago, aurreko bi kontzeptuen eta Lehen Hezkuntzako (LH) Gorputz Hezkuntzaren (GH) arteko lotura zuzena egiten dutenak. Hezkuntza arloan aurki daitezkeen autokontzeptua eta motibazioa neurtzeko itaunketa eta baliabide gehienak Bigarren Hezkuntzara (BH) bideratuta daude, eta Lehen Hezkuntzan, itaunketa hauek oso urriak edo soilik azkeneko ziklora bideratutakoak dira, batez ere autokontzeptu fisikoa neurtzeari dagokionean. Horregatik, LHko mailetan, ikasleen autokontzeptua edota GHrekiko motibazioa neurtzea eta bertan esku-hartzea, ezinezkoa edo oso konplexua da eta horren ondorioz, datu enpirikoetan oinarritutako esku-hartze bat eskura izatea ia ezinezkoa.

Bestalde, LHn GHrekiko motibazioak eta autokontzeptu fisikoak daukaten harremana aztertu eta neurtzeko momentuan, aurreko egoera berberarekin topo egiten da. Bi kontzeptu hauen arteko elkarreraginari dagokionez, honakoa ez da batere argia. BHko ikasleekin eta Unibertsitateko ikasleekin bideratutako hainbat ikerketetan, motibazio intrintsekoak (MI) ikasleen autokontzeptu fisikoan eragina daukala frogatu den arren, LHko ikasleekin gauza bera gertatzen dela erakusten duen emaitza garbirik ez dago. Beraz, galdera ugari oraindik erantzunik gabe daude: LHko ikasleek GHrekiko daukaten motibazioak zer nolako eragina du haien autokontzeptu fisikoan? Modu berean, autokontzeptu fisikoak eraginik al du LHko ikasleek GHrekiko erakusten duten motibazioan?

Gradu Amaierako Lan honetan, aurreko galderak erdigune izanik eta beti ere, adituek adin handiagoko gazte eta helduekin egindako itaunketak eta proposamenak aintzat hartuta, CAF - Laburra eta CMEF Itaunketak LHko gela batean aplikatuko dira, eta aurrekoarekin batera, autokontzeptu fisikoaren eta GHrekiko motibazioa lantzeko esku-hartze didaktiko baten proposamena egingo da. Hortaz, LHko Gradu Amaierako Lan honen gaia, “*Autokontzeptu Fisikoa eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko eragina Lehen Hezkuntzako testuinguruan*” da.

Azkenik, jarraian eraikitako marko teorikoan lau azpigai multzo nagusi bereiziko dira: (a) autokontzeptuaren oinarri teorikoa, bertan autokontzeptu orokorraren eta fisikoaren definizioa, ezaugarriak, multidimentsionaltasuna... zehaztuko delarik; (b) motibazioaren oinarri teorikoa, beti ere, autodeterminazioaren teoria erreferentzia nagusia izanik; (c) autokontzeptu fisikoa eta motibazioaren elkarreragina, bata bestean daukan eragina

nolakoa den aztertuz; eta (d) Gorputz Hezkuntzan motibazioa eta autokontzeptu fisikoa lantzeko esku-hartze eta estrategia praktikoen ereduak.

2. MARKO TEORIKOA

2.1. Autokontzeptu fisikoa

Marko Teorikoari hasiera emateko, atal honetan autokontzeptuaren oinarri teorikoak zehaztuko dira. Horretarako, lehenik autokontzeptu orokorraren inguruko definizioa, ezaugarriak eta formakuntza azalduko dira eta bestetik, autokontzeptu fisikoan sakonduko da.

Autokontzeptua, pertsona batek bere buruaren inguruan daukan pertzepzioari deritzo. Norbanakoak honen testuinguruarekin daukan elkarrekintza eta interakzioaren ondorioz eraikitzen da eta testuinguru honen parte diren ingurumen-errefortzuek eragin nabarmena daukate honen eraikuntzan (Shalvelson et al., 1976). Autokontzeptua ez da biologikoki, jaiotzetik norbanakoak jada bereganatuta daukan alderdia. Pertsona bakoitzak autokontzeptu propioa daukan arren, honakoa eraikuntza soziala da, hau da, aipatu berri den moduan, norbanakoak eguneroko ingurumenarekin daukan interakzio horretan bizitako esperientzietatik abiatuta, pixkanaka erakitzen eta moldatzen da.

2.1.1. Autokontzeptu orokorraren oinarri teorikoak

Jarraian, atal honetan, autokontzeptu orokorraren oinarri teorikoak zehaztuko dira. Izan ere, autokontzeptu fisikoa aztertzeko momentuan, lehenik autokontzeptu orokorraren egitura, ezaugarriak eta formakuntza ezagutzea ezinbestekoa da.

2.1.1.1. Autokontzeptua eta autoestimua arteko aldea

Autokontzeptua eta autoestimua psikologiaren arloan presentzia handiko bi kontzeptu dira. Autokontzeptu terminoaren erabilera egiten denean, askotan honen eta autoestimua arteko lotura estua egiten da, batzuetan bi kontzeptu horien arteko aldea zein den argi geratzen ez delarik. Autokontzeptuaren esanahi edo zentzuan erreparatzean, honen esanahiarekin gertutasun handia daukaten beste termino batzuekin topo egiten da: autoestimua, autoirudia, autopertzepzioa, autokonfiantza... besteak beste, eta kasu askotan, aurretik aipatutako kontzeptu horiek, testuinguru ezberdinetan bada ere, autokontzeptuaren baliokide gisa erabili izan dira (Goñi et al., 2009).

Aurrekoari jarraiki, autokontzeptua eta autoestimua bereizteko momentuan, bakoitzaren testuinguru teorikoa kontuan hartu beharra dago. Izan ere, aztergai den psikologiaren arloaren arabera, bata edo bestea erabiliko da. Esanahi aldetik ere, autokontzeptuak eta autoestimua badute bere aldea (Goñi et al., 2009): norbanako batek haren inguruan daukan ideia multzoari autokontzeptua deritzo eta norberak bere buruarekiko daukan estimuari (onespen mailari), aldiz, autoestimua. Gainera, horietako bakoitza erabili ohi den testuinguruaren ezaugarriak honakoak dira:

Taula 1. *Autokontzeptua eta autoestimua esanahien arteko aldea.*

Autokontzeptua	Autoestimua
<ul style="list-style-type: none"> - Pertzepzioaren edota kognizioaren alorrean erabiltzen da. - Izaera deskribatzaile edo kognitiboa du. - Norbanakoak bere buruaren inguruan azpimarratzen dituen ezaugarriak dira: fisikoak, sozialak, emozionalak... - Noberaren inguruko irudia, ideia, iritzia edo pentsamendua izan daiteke. - Norbanakoaren autoezagutzarekin lotuta dago. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arlo afektibo eta emozionalean erabiltzen da. - Izaera ebaluatzailea du. - Autokontzeptuaren osagai ebaluatzaileak jasotzen ditu: autoirudiari loturiko sentimenduak. - Norberaren nozioari ematen zaio balioa. - Norbanakoaren autobalorazioari lotuta doakio.

Iturria: Goñi et al. (2009)

2.1.1.2. Autokontzeptuaren egitura

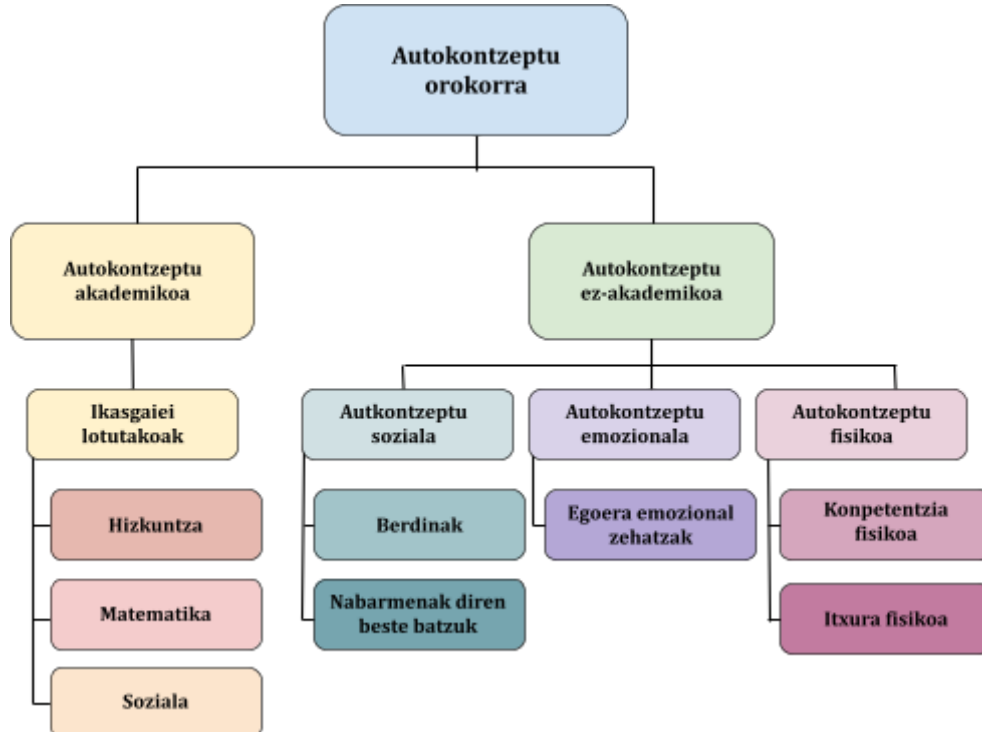
Autokontzeptu orokorraren egitura korrante eta ikerketa psikologiko anitzen eskutik hornitzen da, eta autokontzeptuaren egitura aztertzen hasi zenetik gaur egun arte, elkarren artean oso ezberdinak diren planteamenduak egin dira. Egiturari dagokionez, honen inguruko korranteak bi multzo nagusitan sailkatu daitezke: unidimentsionala eta hierarkiko multidimentsionala. Goñi E. eta Fernández-ek (Goñi et al., 2009) azpimarratzen duten moduan, hirurogeita hamarreko hamarkadan, autokontzeptuaren egiturarekiko inflexio puntu nabarmena ematen da, eredu unidimentsionalaren aurrean, multidimentsionalak indar handia hartzen duelarik.

Autokontzeptuaren ikuspuntu unidimentsionalaren esanetan, autokontzeptua elementu bakarra da bere horretan. Hori dela eta, autokontzeptuaren barnean ez dira honakoa osatzen duten alderdi ezberdinak bereizten eta are gehiago, pertsona baten autokontzeptuaren irudi erreal bat lortzeko barne elementu horiek ezin dira modu independentean neurtu edo aztertu. Eredu unidimentsionalean, honakoa pertsonaren irudi

orokorra aztertuz soilik lor daiteke. Bertatik abiatuta, 70ko hamarkadan Coopersmith-ek (1967) eredu unidimentsionalaren alde egiten du, autokontzeptuak dimentsio ugari izan arren, horien guztien arteko lotura egiten duen faktore amankomun bat dagoela defendatuz. Hortaz, autokontzeptua neurtzeko, dimentsio ezberdinen loturaz arduratzen den faktorea amankomun hura neurtu beharra dagoela azpimarratzen du (Goñi et al. 2009).

Autokontzeptuaren eredu hierakiko eta multidimentsionalak, aldiz, hainbat dimentsio eta domeinu bereizten ditu, horiek beste autokontzeptu "mota" batzuk izango balira bezala etiketatuz. Eredu hierarkiko eta multidimentsionalaren barruan teoria ezberdinak garatu dira, baina aztertuen Shalveson et al.-en (1976) teoria da. Bertan, autokontzeptu orokorra bitan bereizten da: akademikoan eta ez akademikoan. Aldi berean, autokontzeptu akademikoaren barnean, ikasgai akademikoari lotutako 3 arlo bereizten dira (*hizkuntza, matematika eta soziala*) eta autokontzeptu ez akademikoari dagokionez, berriz, hiru dimentsio ezberdin bereizten dira: autokontzeptu soziala, autokontzeptu emozionala eta autokontzeptu fisikoa. Horietako bakoitzaren barruan ere, dimentsio anitzak bereiz daitezke ikertzaile ezberdinen eskutik.

Irudia 1. Shalveson, Hubner eta Stanton-en (1976) autokontzeptu orokorraren dimentsioen eredu.



Iturria: Shalveson et al., 1976

2.1.1.3. Autokontzeptuaren ezaugarriak

Shalverson et al.-ek (1976), autokontzeptuaren eredu hierakiko eta multidimentsionala aintzat hartuta, autokontzeptuaren ezaugarriak biltzen dituzten 8 postulatu planteamendua eta garapena egiten du. Postulatu hauek datu empirikoetan partzialki oinarritutako ezaugarriak dira eta, ondorioz, ez daude ehuneko ehunean zientifikoki frogatuta:

- **Autokontzeptuak antolakuntza eta egitura jakin bat du.** Noberak bere buruarekiko daukan pertzepzioak norberaren bizipenekin lotura estua du eta bizipen horiek, errazago ulertze eta intepretatzearren, kategoria jakinentan multzokatzen dira. Multzo bakoitzaren bizipenen arabera, multzo bakoitzarekiko autopertzepzio jakin bat garatzen da, multzo honek autokontzeptu jakin bat baldintzatzen duelarik.
- **Autokontzeptuaren multidimentsionaltasuna.** Autokontzeptu orokorra hainbat dimentsio independentez osatuta dago eta honakoa osatzen duten dimentsio kopuruaren inguruan ikuspuntu ezberdinak egon arren, orokorrean eredu guztiek autokontzeptu akademikoaren, fisikoaren, sozialaren eta emozionalaren arteko bereizketarekin bat egiten dute (Goñi et al. 2009).
- **Domeinuen antolaketa hierarkikoa da.** Autokontzeptuaren alderdiak hierarkikoki antolatzean, oinarrian norbanakoaren bizipen zehatzenak aurkituko lirateke, autokontzeptuaren barne domeinuak baldintzatzen dituztenak. Hierarkizazioaren goialdean, autokontzeptu orokorra bere osotasunean aurkituko litzateke eta bien tartean, autokontzeptuaren domeinu espezifikagoak (soziala, emozionala, fisikoa eta akademikoa).
- **Autokontzeptu orokorra orekatua da.** Hierarkizazioan beherantz egiten den heinean, honen barne dimentsioek eguneroko bizipen pertsonalekin harreman estuagoa izanik, ez-egonkorragoak dira.
- **Autokontzeptuak izaera ebolutiboa du,** hau da, urteek aurrera egiten duten heinean, esperientziatik abiatuta honakoa osatzen eta garatzen doa.
- **Autokontzeptuak alderdi deskribatzailea eta ebaluatzailea barne hartzen ditu.** Pertsona batek bere burua autokontzeptutik abiatuta deskribatzeko momentuan, bi alderdi kontuan hartzen ditu: gaizki sentitzen naiz (deskribatzailea) eta kirolean ez naiz batere trebea (ebaluatzailea), adibidez.
- **Autokontzeptua eta teorikoki harekin zerikusia duten beste eraikuntza batzuk ezberdinak dira.**

- **Autokontzeptua egonkorra eta aldakorra da aldi berean.** Ezaugarri honi dagokionez, adituen eskutik bi ikuspuntu nabarmentzen dira: Alde batetik, Canfield eta Wells-ek (1976), autokontzeptuak izaera egonkorra daukela eta ondorioz, aldaketekiko erresistentzia erakusten duela defendatzen dute, honek haurtzarotik eraikitako eta errotutako eskema kognitiboen berreraikuntza behartzen baitu. Bestetik, Gergen-en (1984) esanetan, autokontzeptua norbanakoak testuinguru anitzetan ingurukoekin daukan elkarrekintzaren arabera eraikitzen da. Ondorioz, honakoa aldakorra da (Gergen, 1984).

2.1.1.4. Autokontzeptuaren formakuntza

Autokontzeptuaren ezaugarriak definitzerako momentuan behin eta berriro azpimarratu den moduan, autokontzeptuaren eraketan norberaren testuinguru sozialak eragin zuzena dauka. Hala eta guztiz ere, autokontzeptuaren eraketan eragiten duten faktore guztiak ez dira kanpokoak soilik. Faktoreak bi multzo nagusitan bereiz daitezke: testuinguraren parte diren faktoreetan (kanpokoak) eta norberaren interpretazio-esparruan (barnekoa)(Goñi et al. 2009).

Arrakasta eta porrota autokontzeptuaren formakuntzari estuki loturiko bi kontzeptu dira (Goñi et al. 2009). Izan ere, pertsona orok eguneroko bizitzan egoera arrakastatsuekin eta porrotarekin topo egiten du, arrakastak norberaren burua modu positibo batean ikustea ahalbidetzen duelarik eta porrotak, aldiz, aurkako efektua izanik. Halabaina, autokontzeptuaren eraketa ez da kanpotik jasotako arrakasta, porroten eta ingurukoek horien arabera gutaz egiten duten balorapenen isla hutsa. Honakoa norberaren interpretazio-esparruaren mende dago ere.

Horrela adierazten dute Goñi eta Fernández-ek (Goñi et al. 2009): *“...las aprobaciones y las desaprobaciones no conducen necesariamente a la formación de autoconceptos positivos o negativos, respectivamente; sus efectos dependerán más bien de cómo interprete la persona la información recibida, y de cómo reaccione tras las experiencias vividas”*. Bizitzako esperientziak eta inguruko iritziak oso faktore garrantzitsuak dira, baina autokontzeptuaren eraketan norberak bere arrakasta eta porroten inguruan egiten duen irakurketa eta besteek norberarekiko daukaten irudiaren inguruko usteak are garrantzitsuagoak dira.

Norberaren intepretazio-esparruaren eraikuntzari dagokionez, haurraren lehenengo urteetan gurasoek eta inguruko helduek bere autoestimu/autokontzeptuan daukaten eragina oso

nabarmena da. Urteek aurrera egin ahala, gaztaro eta helduarora heldzean, inguruko helduek haurraren interpretazio-esparruan duten eragina murriztu eta haurrak irizpide eta ezaugarri propioak garatzen ditu, testuingurutik jasotako informazioa, irizpide pertsonalen arabera interpretatzen duelarik (Goñi et al. 2009). Gainera, pertsona orok izatez, autoestimu osasuntsua bermatzeko behar naturala du, eta hori dela eta, testuingurutik jasotako mezuak interpretatzeko momentuan, norberaren interpretazio-esparruko ideiak (norberak zuzenak eta egokiak direla kontsideratzen dituen ideia multzoa) autoestimu osasuntsua mantentzearen aldekoak izango dira.

2.1.2. Autokontzeptu fisikoaren oinarri teorikoak

Autokontzeptu fisikoa autokontzeptu orokorraren ezaugarri fisikoak barne hartzen dituen autokontzeptu orokorraren domeinuari deritzo. Autokontzeptuaren eredu multidimentsional hierarkikoa oinarri izanik, honakoa autkontzeptu orokorraren azpiko maila batean aurkituko litzateke eta norberak bere buruaren ezaugarri fisikoen inguruan dauzkan ideia multzoek osatzen dute (norberaren ezaugarri fisikoekiko pertzepzioa). Fox eta Corbin-en esanetan, autokontzeptu fisikoa gutxienez 4 azpi dimentsiok osatzen dute: egoera fisikoa, kirolerako kompetentzia/gaitasun fisikoak, erakargarritasun fisikoak eta indarrak (Fox eta Corbin, 1989; Goñi et al. 2006).

2.1.2.1. Ezaugarriak

Shalveson et al.-ek (1976) egindako ekarpena kontuan hartuta, autokontzeptu fisikoaren ezaugarriak 4 dira: multidimentsionaltasuna, egitura hierarkikoa, iraunkortasuna eta aldakortasuna.

Autokontzeptua aztertzerako momentuan, honen alderdi fisikoa betidanik kontuan hartu izan da. Autokontzeptuaren eredu unidimentsionala indarrean egonda ere, alderdi fisikoaren garrantzia nabarmena zela kontsideratzen zen, nahiz eta garai hartako neurketetan honakoa neurtzeko osagaien ausentzia antzeman zitekeen (Goñi et al., 2009). Egoera honen aurrean, autokontzeptuaren eredu multidimentsionala kontuan hartzea ezinbestekoa dela behatu da, beti ere, helburua autokontzeptuaren alderdi fisikoa (autokontzeptu fisikoa) modu eraginkorrean neurtzea bada.

Autokontzeptu fisikoari dagokionez, **multidimentsionaltasuna** bi alderditan beha daiteke: autokontzeptu fisikoa, autokontzeptu orokorraren barne domeinuetako bat da eta honakoa

bereizteko, autokontzeptu orokorraren eredu multidimentsionala aintzat hartzea ezinbestekoa da. Bestalde, autokontzeptu fisikoak ere, egitura multidimentsionala errespetatzen duen heinean, honen barruan beste hainbat dimentsio berri bereiz daitezke (gaitasun fisikoa, egoera fisikoa, erakargarritasun fisikoa, indarra...)(Marsh eta Shalvelson, 1985; Shalvelson eta Marsh, 1986).

Autokontzeptu fisikoaren barne dimentsioak kudeatzeko momentuan, honakoek garrantziaren arabera **egitura hierarkiko** bat errespetatzen dutela aurreikusten da. Izan ere, hierarkiaren behealdean domeinu edo dimentsiorik zehatz eta aldagarrienak kokatzen dira eta eskaileran gora egiten den heinean, egonkorragoak direnak (Goñi et al., 2009). Ezaugarri hau frogatzeko momentuan, ikerketa gehiegirik egin ez diren arren, Fox-ek (Fox, 1988; Fox eta Corbin, 1989) autobalazio fisikoaren egituraren inguruan egindako ikerketa erreferentzia izanik, autokontzeptu fisikoa, honen barne dimentsioen eta autokontzeptu orokorraren arteko bitartekaria dela ondoriozta daiteke.

Aurretik aipatu bezala, autokontzeptu fisikoaren beste ezaugarrietako bat **iraunkortasuna** da. Testuingurua interpretatzerako momentuan, autokontzeptu fisikoak bitartekari rol-a betetzen du, hau da, norbanakoak errealitatearen inguruan egiten duen interpretazioa, autokontzeptu fisikoak eta honi loturiko ideiek baldintzatuta aurkitzen da. Hori dela eta, sakonki errotutako aurreideiek, horiekin bat ez datozen ideiekin topo egiten dutenean, autokontzeptu fisikoak bere horretan mantentzeko joera erakusten du, ideia berri horiek alde batera uzten direlarik (Goñi et al., 2009).

Azkenik, **aldakortasuna** deritzon ezaugarria aurki daiteke. Autokontzeptu fisikoaren izaera iraunkorra dela aipatu berri den arren, autokontzeptuaren domeinu eta dimentsio guztiak ez daukate egonkortasun bera (Webster eta Sobieszek, 1974). Autokontzeptuaren hierarkiaren oinarrian aurkitzen diren dimentsio espezifiko eta zehatzenean aldaketak pairatzeko probabilitate handiagoa daukate. Gainera, domeinu bakoitzaren aldakortasuna pertsona bakoitzaren arabera da, norbanakoak errotuta dituen ideiak oinarri izanik, era subjektiboan baloratuko baitu domeinu bakoitzak norberaren autokontzeptu fisikoan daukan eragina. Adibidez, pertsona espezifiko baten kasuan, *Sasoi fisikoak* bere autokontzeptuan eragin nabarmena izan dezake, eta beste batenean, aldiz, *Erakargarritasun fisikoak*.

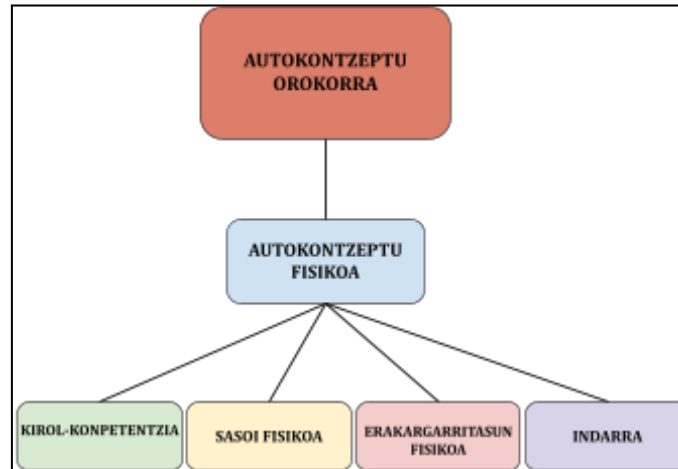
2.1.2.2. Autokontzeptu fisikoaren barne-egitura

Autokontzeptu fisikoaren eredu multidimentsionalaren barruan, arlo honetako adituen eskutik, dimentsio kopuruaren inguruko proposamen ezberdinak egin izan dira, planteamendu guztietan *Itsura fisikoa* eta *Trebetasun fisikoa* dimentsioak (Fox, 1988) ageri diren arren.

Shalvelson et al.-k (1976) lehenik eta Marsh eta Shalvelson-ek (1985) eta Stein-ek (1996) ondoren, autokontzeptu fisikoa bi dimentsioz soilik osatuta dagoela planteatzen dute: *Trebetasun fisikoa* eta *Itsura fisikoa*. Harter-ek (1985) ere, autokontzeptu fisikoaren egiturari bi dimentsio bereizten ditu, *Itsura fisiko* eta *Konpetentzia atletiko* gisa identifikatzen dituenak. Bestalde, Franzoi eta Shields-ek (1984) hiru dimentsio bereizten dituzte: *Gaitasun fisikoa*, *Itsura fisikoa* eta *Pisuaren kontrola* eta azkenik, Marsh eta Redmaynek (1994) eta Marsh et al.-k (1994) *Physical Self Description Questionnaire*-n, bederatzi dimentsio bereizten dituzte: *indarra*, *koordinazioa*, *osasuna*, *malgutasuna*, *erresistentzia*, *jarduera fisikoa*, *egoera fisikoa*, *kiroleko konpetentzia* eta *itxura*. Hortaz, guztiek autokontzeptu fisikoaren eredu multidimentsionala errespetatzen duten arren, eredu honen barnean planteamendu ezberdinak beha daitezke.

Autokontzeptu fisikoaren eredu tetradimentsionalean ere, adibide ezberdinak aurkitzen dira: Fox-ek (1988) garatutako autokontzeptu fisikoaren dimentsioen inguruko ereduak, erreferentzia nagusi eta onartuenetako bat da. Izan ere, bertan, zientziaren arlotik planteatutako teoriak eta egindako ekarpenak kontuan hartzeaz gain, kaleko edo ohiko jendeak *ni-fisiko*arekiko daukan ezagutza edo ikuspuntua ere kontuan hartzen da. Eredu honetan (Fox, 1988) autokontzeptu fisiko orokorraren barruan *Kirol-konpetentzia edota Konpetentzia atletikoa*, *Egoera fisikoa*, *Erakargarritasun fisikoa* eta *Indarra* azpidimentsioak identifikatzen dira. Bestalde, Bracken-ek (1992) ere bere proposamenean, lau dimentsio ezberdin bereizten ditu: *konpetentzia fisikoa*, *itsura*, *egoera fisikoa* eta *osasuna*.

Irudia 2. Fox eta Corbin-en (1989) autokontzeptu fisikoaren eredua .



Iturria: Goñi et al., 2009

Fox-en (1988) proposamenari berriro helduz, Physical Self-Perception Profile (PSPP) (Fox eta Corbin, 1989), autokontzeptu fisikoa neurtzeko itaunketa aurki daiteke, Fox-en eredu tetradimentsional aintzat hartzen duena. Honen balio enpirikoa eta zuzentasuna munduko toki anitzetako ikasle gazteekin (Atienza et al., 2004) eta unibertsitateko ikasleekin (Page et al., 1993; Asçi et al., 1999; Marsh et al., 2002) frogatu izan da, baina itaunketa honetan, autokontzeptu fisiko orokorra eta erakargarritasun fisikoaren artean telaiatzea eman daitekeela aipatzekoa da. Hori arlo fisikoaren balorazio edo pertzepzioa, erakargarritasun fisikoarekin estuki lotzearen ondorio da (Goñi et al., 2009).

Bestalde, populazio gazteagoaren artean autokontzeptu fisikoa neurtzeko aldaerak sortu izan dira: *Children's Physical Self-Perception Profile (C-PSPP)* (Welk et al., 1995), 13 eta 18 urte bitarteko gazteei bideratuta eta *Children and Youth Physical Self-Perception Profile (CY-PSPP)* (Whitehead, 1995), 12 eta 13 urteko gazteei bideratuta. Aldaera hauetan, *Kirol kompetentziaren* eta *Egoera fisikoaren arteko* koerrelazio handia nabarmendu da, herrialde eta hizkuntza anitzetan fidagarritasun eta balio handiko emaitzak lortu izan diren arren (Goñi et al., 2009).

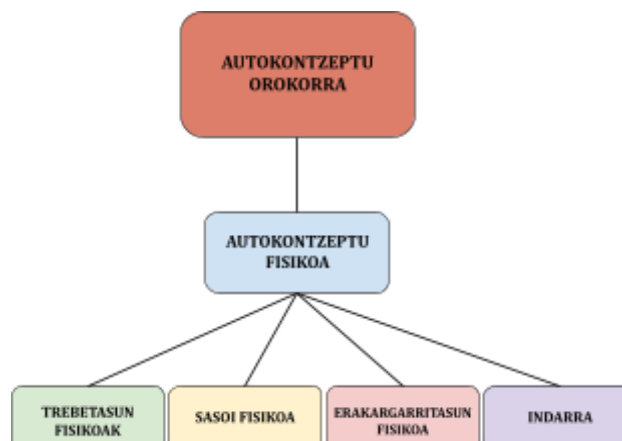
Azkenik, autokontzeptu fisikoaren egitura tetradimentsionalarekin amaitzeko, Fox-en (1988) eredutik abiatuta Esnaola (2005) eta Goñi et al.-ek (2006) garatutako eredu aipatzea ezinbestekoa da.

2.1.2.3. Autokontzeptuaren eredu tetradimentsionala: Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) eta Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI)

Fox eta Corbinen eredu tetradimentsionala aintzat hartuta, Goñi et al.-en (2006) eta Esnaola-ren (2005) eskutik, autokontzeptu fisikoaren dimentsioen inguruko bi aldaera berri aurki daitezke: *Cuestionario de Autoconcepto Físico* (Goñi et al., 2006) eta *Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa* (Esnaola, 2005). Lehenengoa gaztelaniaz garatuta dago eta bigarrena, berriz, euskaraz. Nahiz eta itaunketa hauek Fox eta Corbin-en eredian oinarri izan, bertan ematen diren *kirol konpetentziaren* eta *sasoi fisikoaren* arteko korrelazio nabarmena ekiditeko helburuz, autokontzeptu fisikoaren barne dimentsioen berdefinitzea planteatzen da (Esnaola, 2005; Goñi et al., 2006). Goñi et al.-ek (2009), horrela definitzen dituzte autokontzeptu fisikoaren dimentsioak:

- **Autokontzeptu orokorra:** Norberarekiko eta bizitzarekiko asetze orokorra.
- **Autokontzeptu fisiko orokorra:** Arlo fisikoarekiko iritzi eta sententzio positiboa.
- **Trebetasun Fisikoa:** Kirola praktikatzeko norberak daukan ahalmenaren pertzepzioa, ikasteko ahalmena eta norberaren segurtasuna eta aurretiko jarrera.
- **Sasoi Fisikoa:** erresistentzia eta energia fisikoa eta norberaren egoera fisikoarekiko konfiantza.
- **Erakargarrtasun Fisikoa:** Itsura fisikoaren antzematea eta norberaren irudiarekiko segurtasuna eta ongizatea.
- **Indarra:** Indarraren erabilera eskatzen duten jardueren aurrean, norberaren burua indartsu ikustea eta sentitzea.

Irudia 3. Autokontzeptu fisikoaren dimentsioak: CAF eta AFI ereduak



Iturria: Goñi et al., 2009

Autokontzeptu fisikoaren dimentsio kopurua eta horien arteko harremana zehazteko momentuan, kontuan hartzeko faktore garrantzitsu bat ondorengoa da: adina. Izan ere, baliteke, autokontzeptu fisikoaren inguruko eredu espezifikoa bat adin tarte batera ezin hobe egokitzea (dimentsioak independenteak dira elkarren artean eta ez da teilakatzerik ematen) eta eredu bera, beste adin tarte batean guztiz eraginkorra ez izatea.

CAF-en (Goñi et al., 2006; Goñi et al., 2009) kasuan, autokontzeptu fisikoaren inguruan oinarri den ereduak, 12 eta 23 urte bitarteko gazteetan eraginkortasun handia erakutsi du, dimentsio arteko independentzia bermatzen delarik, baina pertsona helduen kasuan, adinak gora egin ahala, teilakatzea ematen da bereizitako dimentsioen artean. 10 eta 14 urteko haurrekin egindako probetan, *erakargarritasun fisikoaren* dimentsioak soilik aske mantentzen da, *gaitasun fisikoa*, *egoera fisikoa* eta *indarra* dimentsioen arteko solapamendua ematen delarik, nahiz eta honakoa oso nabarmena ez izan (Goñi, 2009).

2.1.2.4. Autokontzeptu fisikoa eta jarduera fisikoaren arteko eragina Lehen Hezkuntzan

LHko testuinguruan jarduera fisikoaren eta autokontzeptu fisikoaren arteko harremana aztertzerako momentuan, ikerketa ezberdinek horien arteko elkarreragina norabide bikoitzekoa dela erakusten dute.

Ikerketa horietako batzuk (Goñi eta Zulaika, 2000; García eta García, 2011; Rosa et al., 2019) autokontzeptu orokorraren eta jarduera fisikoaren arteko korrelazio positiboa erakusten duten arren, ez dute azken honen eta autokontzeptu fisikoaren arteko elkarreragina baieztatzen. Goñi eta Zulaika-ren (2000) eta García eta García-ren (2011) ikerketen kasuan, eskola orduetatik kanpo JF egiten duten LHko ikasleek autokontzeptu orokorraren maila altuagoa daukatela erakusten da, baina JF eta autokontzeptu fisikoaren arteko lotura zuzena ez da aztertzen.

Rosa et al.-en (2019) ikerketak aurreko bi ikerketek erakutsitakoa berrestez gain, ez du alde nabarmenik erakusten eskolaz kanpo JF egiten duten eta egiten ez duten ikasleen autokontzeptu fisikoaren artean. Hortaz, azken ikerketa honetatik abiatuta ezin da baieztatu LHko ikasleek eskolaz kanpo egiten duten jarduera fisikoak haien autokontzeptu fisikoan eragin zuzenik daukanik.

Bestalde, Giner et al.-ek (2020) eta Fernández et al.-ek (2020) LHko eta BHko ikasleekin aurrera eramandako honako bi ikerketetan, jarduera fisikoa eta autokontzeptu fisikoaren arteko korrelazio positiboa baieztatzen da. Lehenengoaren kasuan jarduera fisikoak LHko ikasleen autokontzeptu fisiko orokorrean daukan eragin positiboa azpimarratzearekin batera, autokontzeptu fisikoak GHko saioetako errendimenduan daukan onura ere berresten da, Moreno et al. (2008) eta Holgado et al.-en (2009) ikerketek erakutsitako emaitzekin bat etorritz. Bigarren ikerketan (Fernández et al., 2020), autokontzeptu fisikoaren eta jarduera fisikoaren arteko eragina ere baieztatzen den arren, honakoa, eredu tetradimentsionalaren bi dimentsiotara soilik mugatzen da: *Trebetasun eta Sasoi fisikoa*. Ikerketa honetan ez bezala, Rodríguez eta Fernández-en (2005) eta Goñi eta Infante-ren (2010) ikerketetan beste bi dimentsioekiko (*erakargarritasun fisikoa eta indarra*) korrelazio positiboa ere baieztatzen da. Hortaz, eskolaz kanpoko jarduera fisikoaren praktikak LHko ikasleen autokontzeptu fisiko orokorrarekin eta honen barne dimentsioekin lotura daukala baieztatu daiteke.

11 eta 13 urte bitarteko ikasleekin aurrera eramandako beste ikerketa batean (Sánchez eta Gómez, 2014), ikasleek eskolatik kanpo jarduera fisikoa praktikatzeko haien autokontzeptu fisikoan positiboki eragiten duela ondorioztatzeaz gain, LHko testuinguruan generoak autokontzeptu fisikoarekin daukan korrelazioa baieztatzen da. Alde batetik, eskolatik kanpo JF praktikatzeko duten ikasleek autokontzeptu fisiko altuagoa daukate eta bestetik, generoari dagokionez, adin tarte horretako mutilek emaitza altuagoa erakusten dute *Erakargarritasun fisikoa, Hautemandako gaitasuna eta Autokonfiantza* dimentsioetan. Moreno et al.-ek (2007) ere, ikerketa honen emaitzekin bat egiten dute.

Azkenik, jarduera fisikoarekiko inplikazio mailaren eta autokontzeptu fisikoaren arteko elkarreragina norabide bikoitzekoa dela baieztatu daiteke. Ondorioz, bietako bat areagotzeko beste ere areagotzea dakar (Revue et al., 2017). Modu honetan, autokontzeptu fisikoa handia denean, jarduera fisikoarekiko inplikazio maila altua da, baita alderantziz ere.

2.2. Motibazioa: Autodeterminazioaren eta Lorpenaren Motibazioaren Teoriak

2.2.1. Motibazioa

Gorputz Hezkuntzaren, jarduera fisikoaren eta kirolen munduan, horiekiko konpromezuan eta parte-hartze aktiboan eragiten duen faktore garrantzitsu bat motibazioa da. Motibazioa helburu bat lortzeko norbanakoa aktibatzeraz eta modu batean jokatzera bultzatzen duen

barne indarrari deritzo (Cofer, 1971), hau da, pertsona bat ekintza bat burutzera edo modu batean jokatzera bultzatzen duen behar edo desirari. JF eta kirolaren alorrean, norbanakoaren motibazioaren jatorria testuinguruaren ezaugarrien edota ezaugarri personalen arabera da (Murcia eta Gimeno, 2010). Gaur egun, JF eta GHren arloan, motibazioa erdigune duten bi teoria nagusi nabarmentzen dira: *Autodeterminazioaren Teoria* (Deci eta Ryan, 1985) eta *Lorpenaren Motibazioaren Teoria* (McClelland et al., 1953).

2.2.2. Autodeterminazioaren teoria

Autodeterminazioaren Teoriak (ADT) (Deci eta Ryan, 1985; Deci eta Ryan, 2000) testuinguru sozialean giza izaerak daukan garapen eta funtzionamendua du aztergai eta horretarako, giza jokaera eta ekintzak zein mailatan autodeterminatuak eta boluntarioak diren arakutzen du (Moreno eta Martínez, 2006). Esan bezala, ADT motibazioa eta izaeraren inguruko teoria orokorra da, baina honakoa sei azpi-teoriek osatzen dute (Ryan eta Deci, 2019): *Ebaluazio kognitiboaren teoria*, *Integrazio organiko edo organismikoaren teoria*, *Kausalitatezko orientzioaren teoria*, *Oinarrizko Behar Psikologikoen (NPB) teoria*, *Xede-edukien teoria* eta *Harremanen Motibazioaren Teoria*.

Jarraian, azpi-teoria horietako bakoitza sakonago aztertuko da:

❖ Ebaluazio Kognitiboaren Teoria

Ebaluazioa Kognitiboaren Teoria Deci eta Ryan-ek (1985) ADT-ren barnean garatutako beste teoria bat da, motibazio intrintsekoaren formakuntza eta eboluzioan eragina duten faktoreak identifikatzea eta zehaztea helburu duena (Deci eta Ryan, 1985; Ryan eta Deci, 2019). Oinarrizko hiru behar psikologikoetako birekin harreman estua dauka: kompetentzia eta autonomiarekin. Bertan, norbanako baten motibazio intrintsekoa nolakoa den aztertu eta aurreikusteko oinarrizko lau irizpide zehazten dira (Deci eta Ryan, 1985; Mandigo eta Holt, 2000):

- **Kontrol maila:** Jarduera bat burutzeko momentuan parte hartzeko erabakia norberak hartzen badu, honen motibazio intrintseko areagotzen da. Berriz, kanpo eragile batek erabakiak norbanakoaren ordezt hartzen baditu, norbanakoa kanpo kontrolaren menpe aurkituko da, haren motibazio intrintsekoa murriztuko delarik (Goudas et al., 1995).

- **Kompetentzia:** norbanakoak testuinguruarekin daukan elkarrekintzan norberaren burua arrakastatsu eta eraginkor sentitzeko oinarrizko behar psikologikoari deritzo (Moreno eta Martínez, 2006). Egunerokoan norbanakoak geroz eta kontrol eta erabakitze maila altuagoa izan, orduan eta *kompetentzia* eta motibazio intrinseko maila altuagoa izango du (Deci eta Ryan, 1995).
- **Kanpo faktoreak:** norberaren kompetentziaren inguruko feedback-a positiboa denean, motibazio intrinsekoa orduan eta handiagoa da eta feedback-a, aldiz, negatiboa edo kontrolatzailea denean, baxuagoa.
- **Orientazioa.** Jarduera bat burutzeko momentuan, jarduerarekiko motibazio sentitzen duten pertsonengan, *motibazio intrinsekoaren* presentzia nabarmenagoa da (Mandigo eta Holt, 2000).

❖ Integrazio Organikoaren Teoria

Autodeterminazioaren Teoriarekin (Deci eta Ryan, 1985) batera, *motibazio estrinsekoaren* inguruan garatutako azpi-teoria bat da. Bertan, motibazioaren eta giza jokaeraren autodeterminazio mailaren arteko lotura eraikitzen da, jokaera ez-autodeterminatu batetik jokaera autodeterminatu bateraino dagoen progresioa irudikatuz. Era laburrago batean esanda, motibazio mota bakoitza norbanakakoaren jokaeraren autodeterminazio maila bati lotuta doakio (Deci eta Ryan, 1985; Deci eta Ryan, 2000).

Irudia 4. Autodeterminazio mailaren irudikapen jarraia, motibazio motak, erregulazio motak, kasalitate lokusa eta erregulazio prozesu nabarmenak

Jokaera	Ez Autodeterminatua	Autodeterminatua				
Motibazio mota	Desmotibazioa	Motibazio estrinsekoa				Motibazio intrinsekoa
Erregulazio mota	Erregulazio gabea	Kanpo erregulazioa	Erregulazio barnerakoa	Idenifikatua-k o erregulazioa	Integratutako erregulazioa	Barne erregulazioa
Kausalitate lokus-a	Inpersonala	Kanpoko	Kanpoko maila txikian	Barneko maila txikian	Barneko	Barneko
Erregulazio prozesu nabarmena	- Intentzio gabea - Baloratu gabe - Inpotentzia - Kontrolaren galera	-Obedientzia -Errefortua	Autokontro-la Egoa Barne sariak Zigorak	Garrantzia pertsonala Balorazio kontzientea	Koherentzia Kontzientzia Norberarekin adostasuna	Interesa Gozamena Asetzea

Iturria: Deci eta Ryan, 2000 eta Ryan eta Deci, 2000

Goiko irudian ikus daitekeen moduan (ikus irudia 4), ADT-n hiru motibazio mota bereiz daitezke: *desmotibazioa* (desmotivación), *motibazio estrintsekoa* (motivación extrínseca) eta *motibazio intrintsekoa* (motivación intrínseca). Azpiteoria honen eskutik, aipatutako hiru motibazio moten barnean ere, erregulazio mota ezberdinak bereiz daitezke, autodeterminazio maila altuago edo baxuagokoak direnak.

➤ **Desmotibazioa**

Autoderterminazioren progresioan, desmotibazio egoera, autodeterminazio mailarik baxuenean aurkituko litzateke eta egoera horretan aurkitzen den pertsona batek ez dauka ez motibazio intrintseko ezta estrintsekorik ere (Cecchini et al., 2013). Desmotibazioa pertsona batek edozein jardueran parte-hartzeko eta inplikatzeko nahirik ez daukanean emango litzateke (Deci eta Ryan, 2000; Ryan eta Deci, 2019), baita jarduera baloratzen ez duenean edota bere burua honakoa aurrera eramateko gai ikusten ez duenean ere (Seligman, 1975; Bandura, 1986). Aurrekoari jarraiki, Pelletier et al.-ek (1995), kirol arloan, lau desmotibazio mota bereizten dituzte: *gaitasunei* loutakoa -norberarengan hautemandako gaitasun faltak eragindakoa-, *sinesmenei* lotutakoa -erabiliko den estrategiak emaitza postiboak ekarriko ez dituela pentsatzeak eragindakoa-, *gaitasun-esfortzuei* lotutakoa -egin beharrak esfortzu gehiegi eskatzen du, ondorioz jarduerarekiko desmotibazioa eraginez- eta *inpotenziari* lotutakoa -ahaleginak emaitza positiborik izango ez duela pentsatzeak eragindakoa-.

➤ **Motibazio estrintsekoa**

Motibazio estrintsekoa norbanakoaren jokaera edo jarrera gidatzen duen eta kanpotik finkatuta datorren nahi, behar edo helburu multzoari deritzo (Cecchini et al., 2013). Motibazio estrintsekoak autonomia gabezia edo honen hausentzia erakusten duela dirudien arren, autodeterminazio graduari dagokionez, autodeterminazio maila altuago edo baxuagoko erregulazio “motak” bereiz daitezke honen barnean (Deci eta Ryan, 2002). Autodeterminazio gradu txikienetik handienera, lau motibazio estrintseko hauek bereizten dira: *kanpo erregulazioa*, *erregulazio barnerakoia (introyectada)*, *identifikatutako erregulazioa* eta *integratutakoa*. Motibazio estrintseko autonomoago bat garatzeko prozesuari **barneratze** prozesua deritzo eta hasiera batean kanpoko motibazio iturri gisa jarduten zuten arau, ideia, nahiak... barne motibazio iturri izatera pasatzen dira (Botella eta Ramos, 2019). Erregulazio bakoitzaren ideia gakoak ondorengoak dira:

- **Kanpo erregulazioa:** Autodeterminazio maila baxueneko motibazio estrintsekoari deritzo. Norbanakoaren jokaerak kanpoko eskaera bat asetzea du helburu eta, orokorrean, sariek eta zigorrek gidatutako jokaera izan ohi da. Hori dela eta, norbanakoaren jokaera eta motibazioa kanpoko eragileen kontrolpean aurkitzen dira (Ryan eta Deci, 2019).
- **Erregulazio barnerakoia:** Norberak bere burua onartzeari, antsietatea ekiditeari eta ego-a hobetzeari lotuta doakio (Deci eta Ryan, 2000; Ryan eta Deci, 2019). Erregulazio barnerakoia jokaeraren iturri denean, norbanakoak onarpen soziala lortu eta barne presioa eta kulpa ekiditearren jokatzen du (Calvo, 2004). Kasu honetan, oraindik, norbanakoaren jokaera kanpo kontrolaren menpe aurkitzen da, kontrol iturria erdizka barneratuta aurkitzen den arren (Cecchini et al., 2013).
- **Identifikatutako erregulazioa:** Norbanakoa jokaera anitzek izan dezaketen onuraz kontziente da eta jokaera horiek bere bizitzan integratzeko interesa du. Beste modu batean esanda, jokaera horiekin identifikatuta sentitzen da. Modu honetan, jokaera edo ekintza bat, bere horretan guztiz gogoko ez duen arren, honakoak dakartzan onurak direla eta, jokaera egunerokoan praktikan jartzen du, autonomia gradu altua erakutsiz (Deci eta Ryan, 2000; Cecchini et al., 2013; Ryan eta Deci, 2019).
- **Erregulazio integratua:** Autodeterminazio maila altueneko motibazio estrintsekoa da eta kasu honetan, norbanakoak jokaera modu askean burutzen du, jokaera honen integrazioa eman baita. Integrazioa, norbanakoaren jokaera, bere balio eta beharrekin guztiz bat datorrenean soilik ematen da eta hainbat jokaeren integrazioa eman denean, horiek norbanakoaren egunerokoaren parte bilakatu dira (Deci eta Ryan, 2000; Ryan eta Deci, 2019). Hala ere, ekintza (jokaera) burutzearen arrazoia ez da norbanakoak senti dezakeen gozamen eta gogobetetasunean aurkitzen, honek izan ditzakeen onura independenteetan baizik, eta ondorioz, norbanakoaren motibazioak estrintseko izaten jarraitzen du (Cecchini et al., 2013).

➤ **Motibazio intrintsekoa**

Motibazio intrintsekoa autodeterminazioaren progresioaren mailarik altuenean aurkitzen da. Hori dela eta, motibazio intrintsekoan oinarritutako jokaera, autodeterminatua da, bere horretan (Cecchini et al., 2013). Jokaerak barrutik erregulatutakoak dira eta norbanakoak

ekintza jakin-min eta plazer hutsagatik baino ez du burutzen eta kasu honetan, ez dago norbanakoaren jokaera erregulatzen duen kanpo faktorerik (sari edo zigorrik).

Jokaera barnetik erregulatutakoa denean, ekintza burutu ondoren, jarduerarekiko eta norberaren gaitasunak hobetzearekiko interesak bere horretan jarraitzen du, motibazio estrintsekoaren kasuan ez bezala (Deci eta Ryan, 2000; Ryan eta Deci, 2019).

Bestalde, ADT-k hiru motibazio intrintseko mota ezberdin bereizten ditu:

- **Ezagutzara bideratutakoa:** Ekintza (kirola adibidez) gehiago jakitearren eta ikastearren burutzen da.
- **Ekintzara bideratutakoa:** Ekintza norberaren gaitasunak hobetzearren burutzen da.
- **Estimuluetara bideratutakoa:** Ekintza esperientzia atsegin eta erakargarriak bizitzeko helburuz burutzen da.

❖ **Kausalitatezko Orientazioen Teoria**

Kausalitatezko Orientazioaren Teoria (Deci eta Ryan, 1985), *Kausalitate locus*-aren kontzeptuari estuki loturik doakio. *Kausalitate Locus*-a norbanakoaren jokaera edo izareraren jatorriari deritzo eta barnekoa edo kanpokoa izan daiteke. Deci eta Ryan-ek (1985) plazaratutako eta aurrerago garatutako **Kausalitatezko Orientazioen Teorian** (Deci eta Ryan, 2000), pertsona baten jokaeraren erregulazio eta autodeterminazio mailaren arabera, hiru kausalitatezko orientazio mota bereizten dira (Deci eta Ryan, 1985; Ryan eta Deci, 2019):

- **Autonomiazko orientazioa** oinarri denean, norbanakoak autodeterminaziorako eta erabakiak hartzeko aukerak bilatzen ditu eta norbanakoaren **kausalitate lokus-a** barnekoa da. Geroz eta autonomiazko orientazio maila altuagoa izan, orduan eta handiagoa izango da norberaren autodeterminazio maila eta ondorioz, motibazio intrintsekoa handiagoa izango da (Deci eta Ryan, 1985; Weinstein et al., 2010) .
- **Kontrollezko orientazioa** oinarri denean, norbanakoaren jarrera barruko zein kanpoko kontrol aldagaiek zehazten dute. Norbanakoak kanpo kontrola sentitzeko egoeretan barneratze joera erakusten du (Moreno eta Martínez, 2006), eta autonomiazko orientazioaren arabera erregulatzen den pertsona batekin alderatuta, testuinguruko gertakizun, sari eta zigorrek eragin nabarmenagoa daukate haren erabakietan.

- **Orientazio inbertsonala** oinarri denean, norbanakoak norberaren jokaera eta erabakiak antolatzeko gai ez dela pentsatzen du, besteen oniritzia jasoko ez duelakoan. Norberaren burua ez eraginkor gisa ikusten du, eta inguruko gertakizunek norberaren kontrolpentik kanpo edo independenteki funtzionatzen dutela pentsatzen du.

Bestalde, eguneroko gertakizunek (sariek, eginbeharren inposaketek, feedback positibo edota negatiboek...) **motibazio intrintsekoan** daukaten eraginari dagokionez, hiru gertakizun eredu ezberdin bereiz daitezke (Deci eta Ryan, 1985):

- **Gertakizun informatzaileak:** norbanakoaren autonomia eta konpetentzia sustatzen dituzten ekintzak dira, motibazio intrinsekoan ondorio positiboak dakartenak. Autonomiazko orientazioari estuki lotuta doakio.
- **Gertakizun kontrolatzaileak:** norbanakoaren jarreran eragina duten kanpo faktore edo gertakizunei deritze, motibazio intrinsekoaren presentzia murrizten dutenak. Kontrollezko orientazioari estuki lotura doakio.
- **Gertakizun ez-motibagarriak:** norbanakoak jarduera bat menderatu ezin duela transmititzen duten gertaerak dira, motibazio intrinsekoa nabarmenki ahultzen dutenak. Orientazio inbertsonalarekin lotuta dago.

❖ Oinarrizko Behar Psikologikoen Teoria

Autodeterminazioaren Teoriaren (Deci eta Ryan, 1985) barnean, Oinarrizko Behar Psikologikoak (OBPP) zama eta presentzia handiko kontzeptua da (Moreno eta Martínez, 2006), osasuna, garapena eta ongizate psikologikoa bermatzeko ezinbestekoak diren berezko behar psikologikoei erreferentzia egiten diena (Deci eta Ryan, 2000; Ryan eta Deci, 2019). Hiru oinarrizko behar psikologiko bereizten dira: *konpetentzia, autonomia eta harremanak*. Behar horiek pertsona guztietan aurki daitezke, inolako salbuespenik gabe, eta era eraginkor batean asetzen diren heinean, norbanakoaren garapen osasuntsua bermatuko da. Bestalde, OBPP jokaerarekin eta motibazioarekin daukaten harremanari dagokionez, bitartekari psikologikoen papera betetzen dute, hau da, OBPP asetzeak motibazio eta jokaera autodeterminatuaren garapenean eragin positiboa izan dezake (Moreno eta Martínez, 2006).

Konpetentzia norberaren burua eraginkor edo eskas ikustearekin lotutako oinarrizko behar psikologikoari deritzo eta norbanakoak inguru sozialarekin eta bertako erronkekin izandako elkarrekintzen araberakoa da (Moreno eta Martínez, 2006). Konpetentzia beharrak, norbanakoa erronka berriak bilatzera eta horiek gainditzera animatuko du, horretarako, bere gaitasun eta trebetasunak garatu beharko dituelarik. Gainera, konpetentziak arrakasta eta porrotarekin erlazio estua du, egoerak arrakastaz gainditzeak norberaren konpetentziaren pertzepzioa hobetzen baitu (Forest et al., 2010).

Autonomia oinarrizko behar psikologikoak jokaeraren iturria norberaren barnean aurkitzeari erreferentzia egiten dio, hau da, era autonomo batean erabaki, pentsatu eta jokatzeari. Norbanakoak era autonomo batean jokatzen duenean, motibazio intrintsekoa jokaeraren iturri nagusia izanik, haren *ego*-aren garapen osasuntsua bermatzen da.

Azkenik, *harremana* oinarrizko behar psikologikoak, norbanakoak inguruko pertsonekin erlazionatzeko eta harreman interpertsonalak izateko oinarrizko beharrari erreferentzia egiten dio. Talde sentimenduak eta taldean onartuta sentitzeak garrantzia handia dute harremanaren asetzean (Deci eta Ryan 2002; Moreno eta Martínez, 2006; Ryan eta Deci, 2019).

❖ Xede-Edukien Teoria

Pertsona orok, bizitzan zehar, xede eta helburu askorekin topo egiten du, eta horiek haren eguneroko jarrera eta jokaera baldintzatzen dute. Gainera, norbanakoak bere buruari plantetzen dizkion helburu horiek hainbat faktoreren eraginpean moldatu eta eraikitakoak dira (Ryan eta Deci, 2019): familiarekin loturiko gertakizunak, aldagai sozioekonomiko eta kulturalak... Bestalde, Oinarrizko Behar Psikologikoen teorian (Deci eta Ryan, 1985) argi geratu den moduan, xede eta helburu horiek betetzeak OBPP asetzearekin lotura estua du. Izan ere, norbanakoak testuinguraren eraginpean bere buruari ezarritako xedeak betetzeak haren ongizatean eragin positiboa du, aurkako efektua ere eman daitekeelarik (Ryan eta Deci, 2019).

Kasser eta Ryan-en (1993; 1996; Ryan eta Deci, 2019) eskutik, azpi-teoria honen barnean bi xede "mota" bereiz daitezke: *kanpo* eta *barne* xedeak. *Kanpo xedeek* onarpen soziala eta sariekin harreman estua daukate, eta norbanakoak horiei garrantzi gehiago esleitzen dien heinean, oinarrizko behar psikologikoen asetzea eta ongizate pertsonala urriagoak dira.

Gizarte mailan famatu bihurtzeko, erakargarria izateko edota aberastasunak metatzeko nahiak kanpo xedeen adibide argiak dira.

Bestalde, *barne xedeen* kasuan, garapen pertsonala bermatzea, harreman osasuntsuak sortzea, fiskoki zein psikologikoki osasuntsu egotea... adibe argiak dira. Barne xedeei, kanpo xedeei baino garrantzia handiagoa esleitzeak, norbanakoaren ongizatea eta oinarrizko behar psikologikoen asetzea ahalbidetzen du (Ryan eta Deci, 2019).

❖ Harremanen Motibazioaren Teoria

Harremanen Motibazioaren Teoria kalitatezko harremanen inguruko teoria bat da, harreman egonkorrak bermatzeko norbanakoen autonomia ezinbestekoa dela defendatzen duena. *Autonomia* eta *harremana* (OBPP) kontrajarriak direla planteatzen duten ikuspuntu ezberdinen aurrean, teoria honek bi OBPP asetzearen alde egiten du, hau da, bi pertsonaren arteko harremana osasuntsua izan dadin, pertsona horiek independienteak eta autonomoak izatea ezinbestekoa da, baina autonomoak izatea, ez da harremanik ez edukitzearen baliokide (Ryan eta Deci, 2019).

2.2.3. Lorpenaren Motibazioaren Teoria

Lorpenaren Motibazioaren Teoria (LMT) (McClelland et al., 1953) motibazioaren inguruko beste teoria bat da, jokaera baten jatorria eta inplikazio maila azaltzea helburu duena (Rodríguez, 1996). Teoria honen esanetan, pertsona baten motibazioaren iturria arrakasta eskuratzeko eta porrota ekiditeko nahiak dira eta ondorioz, norbanakoak arrakasta lortzearen eta norberaren burua positiboki nabarmentzearen, jokaera bat erakutsiko du.

McClelland-en (1989) esanetan, arrakasta lortzeko motibazio edo beharraren funtsa zerbait hobeto egiteko nahian datza, honen atzean dauden arrazoiak ugariak izan daitezkeen arren: norberaren burua eraginkor ikustea, besteen oniritzia edo onarpena eskuratzea, kritikak ekiditea, sari bat eskuratzea... Hala ere, Rodríguez-ek (1996) arrakastaren kontzeptua pertsonaren araberakoa dela, eta honakoa norbanakoaren baldintza eta interakzio sozialaren arabera eraldatzen dela azpimarratzen du.

Bestalde, Atkinson-ek (1957), LMT-ren aintzindari nagusienetarikoa bat denak, arrakastaren beharra eta honi lotutako jokaeren jatorria azaltzeko, hiru faktore nagusiren beharra identifikatzen du: *itxaropena*, *arrakastaren beharra* eta *pizagarria* (Rodríguez, 1996; Escudero, 2010).

- **Itxaropena:** norbanakoak erronka bat arrakastaz gainditzeko daukan probabilitateari eta honekiko esperantzari deritzo.
- **Arrakastaren beharra:** norbanakoak arrakasta lortzeko daukan behar edo arrazoari deritzo. Arrakastaren beharrak norbanakoa gogobetetasuna lortzera bultzatzen duen jarrerari erreferentzia egiten dio.
- **Arrakastaren pizgarria:** arrakasta lortzeak dakartzan ondorio positibo edo onuren aurreikuspena.

Modu berean, porrota ekiditearen aldeko jarreretan ere beste hiru faktorek eragiten dute: *porrota ekiditeko arrazoia, porroterako aukerak eta porrotaren pizgarriarren balioa.*

2.2.3.1. AMPET: Itaunketa eta teoria

AMPET (Achievement Motivation for learning in Physical Education Test) itaunketa Lorpenaren Motibazioaren Teorian oinarri duen eta Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzan ikasleen motibazioa neurtzea helburu duen itaunketa bat da. Nishida eta Inomata-k (1981) garatu zuen itaunketa honen lehenengo bertsioa eta geroztik, Nishida (1984; 1987; 1988; 1991) izan da itaunketa honen garatzaile nagusia, beti ere, aurretik aipatutako McClelland et al.-en (1953) LMT aintzat hartuta. Nishidak garatutako AMPET itaunketaren jatorrizko bertsiotik abiatuta, hizkuntza eta kultura aniztetan moldaketa ugari egin dira. Honen adibide argia Ruíz et al.-ek (2004) gaztelaniaz egindako eta aztertutako AMPET itaunketaren moldaketa da.

Izan ere, Nishidaren planteamenduaren arabera, ikasleen lorpenaren motibazioaren jatorria edo gakoak ezaugarri kultural eta sozioekonomikoekin estuki lotuta daude, eta arrakastaren interpretazioa herrialde eta kulturaren arabera da (Nishida, 1991; Ruíz et al., 2004). Ondorioz, GHko testuinguruan lorpenaren motibazioa neurtzeko momentuan kulturak daukan eragina oso nabarmena da.

AMPET itaunketaren jatorrizko bertsioa bestelako kultura eta testuinguruetan aplikatzean, jatorrizko dimentsio eta itemen arteko solapamenduaren eman daiteke. Hori dela eta, Espainia mailan aplikatzeko gaztelaniazko bertsioan, edota Norbegoia mailan 12 eta 18 urte bitarteko ikasleen motibazioa neurtzeko garatutako bertsioan, jatorrizko AMPET itaunketaren hizkuntzaz haraindiko egokitzapena egiten da, dimentsioak eta item-ak ezaugarri kultural eta sozioekonomikoekin batera egokitzen direlarik.

Itaunketaren jatorrizko bertsioan, 8 dira item-ak: (1) ikaskuntza-estrategiak, (2) oztopoak gainditzea - ondo egiteko ahalegina-, (3) ardura eta seriotasuna, (4) gaitasun motorraren kompetentzia - norberaren gaitasun motorra eraginkor ikustea-, (5) ikaskuntzaren balioa-ikasteak daukan balioaz kontziente izatea-, (6) estres egoerekiko antsietatea - arrakasta egoeretan ematen den tentsioa- eta (7) porrotarekiko antsietatea. Lehenengo 5 dimentsioak lorpenaren motibazioaren arlderdi positiboak lotuta daude eta azken biak, aldez, alderdi negatiboak. Azken item-a (8) emaitzen zehaztasun maila ebaluatzeko bideratuta dago (Nishida, 1991).

2.2.4. Autodeterminazioaren Teoria eta Lorpenaren Motibazioaren Teoria GH-n: Jarduera fisiko eta kirolarekiko motibazioak daukan lotura

Gorputz Hezkuntza eta motibazioaren arteko lotura aztertzerako momentuan, gai hau ikuspuntu ezberdinetatik jorratu daiteke. Hasteko, azken urteetan, GH-ri haur eta gazteek ariketa fisikoa praktikatzeko daukaten ohituran era positiboan eragiteko ahalmena esleitu zaio (Cecchini et al., 2013; Gómez-López et al., 2015). Izan ere, GH-ko saioak eskolaz kanpo jarduera fisikorik eta kirolik egiten ez duten ikasleek JF praktikatzeko eta honakoaz disfrutatzeko testuinguru bikainak dira, era berean, egoera horietan jarduera fisikoarekiko motibazioa eta atxikimendua lantzeko aukera sortzen delarik (Leo et al., 2016).

2.2.4.1. Autodeterminazioaren Teoria Gorputz Hezkuntzako testuinguruan

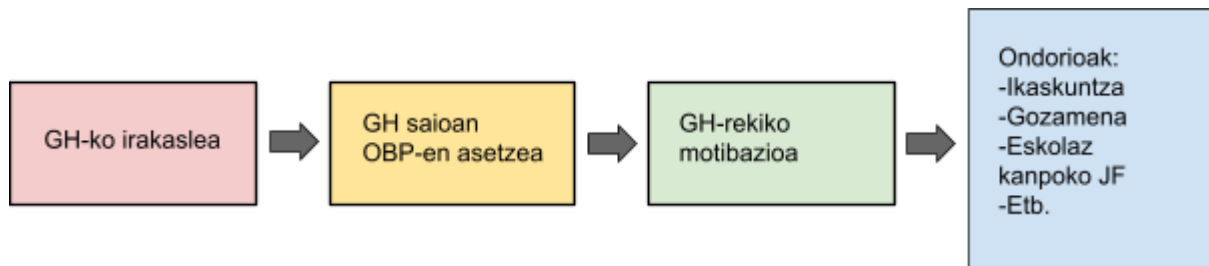
Autodeterminazioaren jatorrizko teoriak (Deci eta Ryan, 1985) motibazioaren eta jarduera fisikoaren arteko harremanean sakontzen ez duen arren, teoria honen eskutik jarduera fisikoarekiko motibazioa aztertzea interesgarria izan daiteke (Cecchini et al., 2013).

Aditu ugari, motibazioak eskolaz kanpoko jarduera fisikoaren praktika areagotzeko momentuan daukan balioa azpimarratu dute, GH-arekiko motibazioa handitzeak eskolaz kanpoko jarduera fisikoaren praktikan daukan eragin positiboa identifikatzearekin batera (Leo et al., 2016). González-Cutre-k (2017) dion moduan, GH-ko saioetan ikasleen gaitasun motorra lantzearekin batera esperientzia erakargarri eta motibagarriak eskaintzen badira, ikasleek eskolaz kanpo JF praktikatzeko aukera areagotzen da. Modu berean, ikasleek GH-n daukaten bizipenak ez erakargarriak eta desmotibagarriak badira, aurkako

efektua eman daiteke, eta ikasleen eskolaz kanpo jarduera fisikoa praktikatzen jarraitzeko nahia murrizten da.

Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa ADT-ren ikuspuntutik aztertuz, irakaslearen erabaki eta esku-hartzeen garrantzia nabarmena dela baieztatu daiteke. Izan ere, irakaslearen erabakiek ikasleen OBPP asetzen dituzten heinean, ikasleek GHrekiko garatuko duten motibazioa autodeterminazio maila altuagokoa izango da. Aldiz, irakaslearen rol eta erabakiek, ikasleen OBPP asetzeko aukera eskaintzen ez badute, ikasleen motibazioa eta autodeterminazio maila baxuagoa izango da. Hortaz, GHrekiko motibazioa indartzearen gakoak ikasleen OBPP-en asetzeari aurkitzen dela baieztatu daiteke, irakasleak planteatutako jarduerari eta saioek ikasleen OBPP-ak asetzen badituzte, ikasleek GH-ko jardueretan daukaten gozamenaren eta parte hartzeko nahia areagotuko baita. (González-Cutre, 2017).

Irdia 5. GH-ko saioetan aplikatutako eta ADT-n oinarritutako motibazioaren sekuentzia.



Iturria : González, 2017

Aurretik aipatu den eta goiko irudian ikus daitekeen moduan, GH-n motibazioa lantzeko momentuan OBPP-en asetzea ezinbestekoa da. *Konpetentzia* beharra asetzeko gakoak, GH-ko saioetan ikasleek ahalik eta egoera arrakastatsu gehienekin topo egitea eta haien gaitasunak modu kontziente batean garatzea dira. *Autonomiaren* kasuan, ikaskuntza-irakaskuntza prozesuan zehar ikasleari erabaki garrantzitsuak hartzeko eta era autonomoan jokatzeak aukera emanez ase daiteke. Azkenik, *harremana* deritzon behar psikologikoa garatzeko, mota askotako harremanak bizitzeko aukera eman behar zaio ikasleari. Horretarako, egoera soziomotor ezberdinak planteatu behar dira (lankidetzak, aurkaritza eta lankidetzak-aurkaritza)(González-Cutre, 2017).

Bestalde, OBPP asetzeko momentuan, ikaslearen *motibazio-giroa* eta norberaren *kontzientzia* maila bi aldagai garrantzitsu dira. Ikaslearen **motibazio-giroari** dagokionez, Moreno et al.-en (2008) emaitzek erakutsitakoaren arabera, ikasleek bikoteka lan egitean sortzen den motibazio-giroak 3 OBPP asetzeari eragin positiboa du eta modu berean,

konpetentzia eta *harremana* (OBPP) asetzeak ikaslearen motibazio autodeterminatua areagotzen du. Azken honek korrelazioa positibotiboa du jarduera fisikoarekiko gozamen eta gogobetetasunarekin (Moreno et al., 2008).

Norberaren buruarekiko kontzientzia mailak ere, ikasleen jarrera autoerregulatuen garapenean bete-betean eragiten du (Brown eta Ryan, 2003). Izan ere, norberaren buruarekiko kontzientzia lantzeak, barne pentsamendu eta emozioak identifikatzea eta kudeatzea ahalbidetzen du eta honi esker, ikasleek haien jokaerak autoerregulatu ditzakete. *Mindfulness*-a ikasleen autokontzientzia lantzeko oso aberatsa da eta honen erabilera eginez, ikasgelan joakaera autoerregulatuak areagotu daitezke.

Azkenik, motibazio mota eta autodeterminazio mailaren arabera, ikasleak GH-ko jardueretan parte hartzeko arrazoia ezberdina izango da (Moreno eta Martínez, 2006; González-Cutre, 2017):

Motibazio intrintsekoa ikaslearen jarreraren eta parte hartzeko nahiaren gidari denean, ikasleak ekintzak eskaintzen dion berezko gozamena dela eta parte hartzen du; *erregulazio integratuaren* kasuan, ikaslea gorputz-hezkuntzako jardueren onurez jabetzen da eta eguneroko jardueretan parte-hartzeko ohitura garatu duelako parte hartzen jarraitzen du; *Identifikatutako erregulazioan* ere, ikaslea GH ikasgaiak eskaintzen dituen onurez jabe da, baina parte-hartzeko ohitura oraindik ez du barneratu. Hori dela eta. oinarrizko edukiak ikasteko eta gaitasun fisiko-motorrak hobetzeko abaintailek gidatuta, bere burua parte-hartzera behartzen du.

Autodeterminazio maila baxuagoko, beste bi *motibazio estrintsekoetan* (*erregulazio barnerakoia* eta *kanpo erregulazioa*) ikasleak ez du jarduerak eskaini ditzakeen onuretan erreparatzen. *Erregulazio barnerakoia* ematen denean, ikasleak kulpa eta ardura sentimenduek gidatuta parte hartuko du eta *kanpo erregulazioan*, aldiz, saria lortzearren edo zigorra ekiditearren inplikaturako da. Azkenik, *desmotibazioa* ikaslearen jokaera eta erabakien oinarri denean, ikasleak GH-ko saioetan interes eta inplikazio falta altua erakutsiko du (Moreno eta Martínez, 2006; González-Cutre, 2017).

Autodeterminazio maila altuko motibazioaren garapenak, ondorengo ondorio positiboak izan ditzake GH-ko ikasleengan: interes maila altuagoa, kontzentrazio maila altuagoa, ikasleen partetik ahalegin maila eta errendimendu altuagoa... baita GHrekiko atxikimendu maila altuagoa ere.

2.2.4.2. Lorpenaren Motibazioaren Teoria Gorputz Hezkuntzako testuinguruan

Gorputz Hezkuntzako saioetan, ikasleek gaitasun eta trebetasun motorren garapena eskatzen duten egoera motorrekin topo egiten dute, eta jarduera horietan, oinarrizko gaitasunak trebatzea eta trebetasun berriak eskuratzea ezinbestekoa da. Gainera, bertako ikasleen garapen integrala (soziala, emozionala eta kognitiboa) bermatzea ere GHren helburu nagusi bat da (López et al., 2016). Arlo guzti horietan garapena eman dadin, ikasleen jarrera aktiboa eta hobetzeko nahaia oso garrantzitsuak dira, bertan, lorpenera bideratutako motibazioak paper garrantzitsua betetzen duelarik.

GH-ko ikasleen jokaera, arrakasta lortzeko nahi eta beharrak gidatua denean, ikasleek bertako jarduerak era arrakastatsuan gainditzeko ahalegina egiten dute, norberaren buruaren eta gaitasun motorren hobekuntza sentitzearren. Ikasle hauen kasuan, jarduerak edota erronkak gainditzerako momentuetan egiten duten ahalegina handia izan ohi da, honakoa arrakasta lortzeko ezinbestekoa izanik (Escudero, 2010).

Bestalde, ikasle batzuk arrakasta lortzeko nahiak gidatuta parte-hartzen duten modu berean, GH-ko saioetan etengabe porrota ekiditeko jokaera erakusten duten ikasleak ere aurkitzen dira. Ikasle horiek akatsik ez egiteari ematen diote lehentasuna, eta ondorioz, gaitasun maila gutxieneko erronkak aukeratzen dituzte. Hori dela eta, ez dute norberaren gaitasun eta emaitzak hobetzea bilatzen, akatsak eginez hoebetzeko aukera eskaintzen duten egoeretatik aldentzen baitira (Escudero, 2010).

Azkenik, gainerako ikaskideekiko elkarreraginak ikasleen lorpenaren motibazioa areagotzeko ahalmena erakutsi du (Fernández et al., 2017). Are gehiago, elkarreragina kooperatiboa denean, ikasleen motibazio intrintseko handitzen da, izan ere, ikasleek helburu amankomun bat lortzeko ahalegina taldean egiten baitute eta honek ikasleen itxaropenak areagotzen baititu. Gainera, ikaslea arrakastaren arduradun sentitzen da, honakoa haren interes eta ahaleginari esker lortu baitu.

2.2.5. Autokontzeptu fisikoa eta motibazio autodeterminatua: elkarren arteko harremana

Motibazioak ikasleen autokontzeptu fisikoa daukan eraginari dagokionez, eta Autodeterminazioaren Teoria (ADT) aintzat hartuz, hainbat ikerketek motibazioak

autokontzeptu fisikoan daukan eragina zehazten dute. Atal honetan aipatuko diren emaitzak Bigarren Hezkuntzako ikasleekin egindako ikerketetatik eratorriak dira. Izan ere, ez dago Lehen Hezkuntzako testuinguruan motibazioaren eta autokontzeptu fisikoaren arteko harremana aztertzeraz bideratutako ikerketarik edo besterik gabe, horiek oso urriak dira. Hori dela eta, LHko etapatik gertuen aurkitzen den adin tarteko ikerketak kontuan hartuko dira.

Hellín-ek (2007) 14 eta 17 urte bitarteko gazteekin gauzatutako ikerketa batean, motibazioak ikasleen autokontzeptu fisikoan daukan eragina islatu zuen. Ikerketa honen emaitzetan, *motibazio estrintsekoaren* parte diren erregulazioek autokontzeptu fisikoaren eraikuntzan daukaten eragin positiboa beha daiteke. Berriz, *motibazio intrintsekoak* autokontzeptu fisikoan daukan eragin positiboa maila txikiagokoa da, azken honek ere positiboki eragiten duen arren. Bestalde, *desmotibazioak* eragin negatiboa du autokontzeptu fisikoan.

Ikerketa honen emaitzekin kontajarriz, Méndez-Giménez et al.-ek (2013) GHko testuinguruan *Oinarrizko Behar Psikologikoen, motibazio erregulazioen eta autokontzeptu fisikoaren* elkarreginarekin inguruan egindako ikerketa batean, motibazio intrintsekoaren garapenak autokontzeptu fisiko osasuntsu baten eraikuntzan eragin nabarmena daukala frogatzen da. Modu berean, OBPP-en garapena *motibazio intrintsekoa* sustatzeko ezinbestekoa dela ikusten da. Hortaz, OBPP asetuz motibazio intrintsekoa areagotzen bada, ikaslearen autokontzeptu fisikoa hobetzen da.

Aurrekoarekin batera, autodeterminazio maila altueneko motibazio erregulazioek, *identifikatutako erregulazioak eta erregulazio barnerakoiak* adibidez, autokontzeptu fisikoan ondorio positiboak dakartzate eta autodeterminazio maila baxuko motibazio erregulazioek, berriz, ez dute elkarrekin erakusten autokontzeptu fisikoarekin. Ondorioz, ikerketa honen arabera (Méndez-Giménez et al., 2013), autodeterminazio maila altua norberaren autokontzeptu fisikoaren garapenean prozesu onuragarria dela baieztatu daiteke (Fox, 1997).

Bestalde, León et al.-ek (2013) *motibazio intrintsekoa, autokontzeptu fisikoa eta bizitzarekiko gogobetetasunaren* arteko elkarrekin aztertzeraz egindako ikerketa batean ere, *motibazio intrintsekoak* autokontzeptu fisikoan positiboki eragiten duela frogatzen da, Méndez-Giménez et al.-en (2013) ikerketaren emaitzei babesa emanez. Hala ere, ikerketa honen adin tartea, ez dator aurrekoarekin bat, 18 eta 70 urte bitarteko pertsonekin eraman baitzen aurrera, jardura fisikoaren alorrean. Hori dela eta, hainbat ezberdintasun ikus daitezke (León et al., 2013) : Kanpo erregulazioari edo motibazioari dagozkien alorrek, lotura negatiboa dute autokontzeptuarekin eta aurretik aipatutako ikerketan (Méndez-Giménez et

al., 2013) kanpo erregulazio autodeterminatuenek, lotura positiboa erakusten zuten honekiko.

Laburtuz, BHN egindako ikerketen emaitzek *motibazio intrintsekoak*, *erregulazio identifikatuak* eta *erregulazio barnerakoiak* autokontzeptu fisikoan daukaten eragina positiboa dela erakusten dute, hau da, autodeterminazio maila altuko motibazio ereduen eragina autokontzeptu fisikoarentzat onuragarria da. *Desmotibazioak* autokontzeptu fisikoan daukan eragina, aldiz, negatiboa da.

2.3. Estrategia eta esku-hartze praktikoak Gorputz Hezkuntzan

2.3.1. Gorputz Hezkuntzan motibazioa eta autokontzeptu fisikoa indartzeko estrategiak

Aurretik aipatutako ikerketen emaitzetan autodeterminazio maila altueneko motibazio ereduak autokontzeptu fisikoan daukaten eragin positiboa ikusita, jarraian, aditu ezberdinen eskutik motibazio eredu horiek Gorputz Hezkuntzako saioetan indartzeko estrategia pedagogikoak aipatuko dira:

Jarduera fisikoaren praktikarekiko jarrera autodeterminatua garatzeko gakoa, honekiko dagoen motibazio intrintsekoa indartzean kokatzen da. Horretarako GH-ko saioetan, hainbat estrategia pedagogiko planteatzen dira (Álvarez et al., 1998; Moreno eta Martínez, 2006):

- ❖ *Feedback positiboa eskaini.*
- ❖ *Prozesura bideratutako helburuak sustatu.*
- ❖ *Zailtasun maila ertaina eta egokitua.* ❖ *Fluxu-egoera garatu.*
- ❖ *Jardueren helburuak ongi azaldu.* ❖ *Berdinen arteko harremanak sustatu.*
- ❖ *Errefortzu sariak **kontuz** erabili.* ❖ *Ikaskuntzarekiko kontzientzia landu.*
- ❖ *Ikasleari hautatzeko eta erabakiak hartzeko aukera eman.*

Ildo beretik, Moreno et al.-ek (2013) ere enfasia motibazio intrintsekoan jarritz, aurreko estrategiaei ondorengoak gehitzen dizkiete: *aniztasun handiko jarduerak planteatzea* (1),

bakarkako erronken erabilera sustatzea (2), jolas kooperatibo eta lehiakorren erabiltzea (3) eta informazioa eta ezagutza egituratzea (4).

Halaber, González-Cutre-k (2017), motibazio eredu autodeterminatuak bermatzeko gakoa oinarrizko behar psikologikoetan jarriz, OBPP lantzeko ondorengo estrategiak planteatzen ditu:

- **Konpetentzia:** ikasleen ahaleginari garrantzia ematea, ikasle bakoitzaren progresioa onestea, hobetzeko aukera dagoela adieraztea... besteak beste.
- **Autonomia:** erabakitzeko aukera eskaintzea, ikaskuntza-helburuak argi uztea, parte-hartzea bermatzen duten ereduak aplikatzea, arlo kognitiboa eta sormena garatzeko aukera ematea... etab.
- **Harremanak:**
 - *Ikasleen artekoak:* integrazioa sustatzea, talde egitura heterogeneo eta malguak egitea eta lehia ekidinez autokontrolaren garapena bermatzea.
 - *Ikasle-irakasle artekoak:* Ardura eta adimen emozionalerako giroak sortzea, irakasleak grina erakustea jardueretik eta saio bakoitzaren garrantzia islatzea.

Bestalde, Zulaika-k (d.g.), GH-ko testuinguruan **autokontzeptu osasuntsu baten** garapena bermatzeko, hiru elementu gako eta hainbat irizpide identifikatzen ditu. Hiru elementu gakoak ondorengoak dira: *gaitasunen garapena, zeharkakako esperientzia eta bizipenak* eta *hitzezko pertsuazioa*. Aurrekoaz gain, onespén publikoa, ikasleari protagonismoa eta erabakitzeko askatasuna eskaintzea, motibatzea, kanpotik jasotako feedback-ak ikasleak daukan eragina murriztea eta ikasleak elkarren artean ez alderatzea dira identifikatzen diren estrategia garrantzitsuenetako batzuk, besteak beste.

Azkenik, Emanouel et al.-ek (1992), autokontzeptu fisikoa hobetzeko arreta GH-ko saioen metodologian jarriz, honakoak autoritaterik gabekoa eta funtzionamendu demokratikoduna izan behar duela defendatzen dute. Harter-ek (1978), aldiz, ikasleari aukera eta bizipen aniztasun handia eskaintzeari ematen dio garrantzia eta Marsh eta Peart-en (1988) kasuan, autokontzeptu fisikoa hobetzeko lehiaketadun jarduera kooperatibotiboak oso baliagarriak dira.

2.3.2. Gorputz Hezkuntzan motibazioa eta autokontzeptua indartzeko esku-hartze praktikoak

Marko teorikoaren atal honetan, LHko testuinguruan motibazioa eta autokontzeptu fisikoa indartzeko esku-hartzeetan sakonduko da. Bertan aipatuko diren ikerketa gehienak LHko GH-ra bideratuta egongo dira, nahiz eta gela barruan aplikatzeko esku-hartzeren bat ere aipatuko den. Alde batetik, motibazioa indartzeko interbentzioak azalduko dira eta bestetik, autokontzeptu fisikoa hobetzera gidatutakoak.

- **Motibazioa indartzeko esku-hartze praktikoak**

Ikasleen motibazioa indartzeko proposamen didaktikoei dagokionez, Amador (2016) GH-ko saioetan ikasleen motibazioa lantzeko proposamen didaktiko bat egiten du, hainbat baliabide estrategiko planteatzearekin batera. Horretarako *Sport Education* eredu, GHko 45 minutuko 8 saio planteatzen dituelarik. Unitate didaktiko honen helburua, ikasleei hainbat rol eta funtzio autonomo ezarriz (entrenatzailea, gidaria, antolatzailea...) eta ikasleen ekimen maila handitzeko aukera eskaintzen duten egoera motorrak planteatuz, ikaslearen motibazio mailan positiboki eragitea da.

Bestalde, Expósito-González et al.-ek (2012), motibazioaren inguruko Autodeterminazioaren Teoria (Deci eta Ryan, 1985) oinarri izanik, beste esku-hartze didaktiko bat planteatzen dute. Honen helburu nagusia, ikasgaiarekiko inplikazio maila eta ikaskuntza prozesuarekiko motibazioa areagotzea da, *motibazio intrintsekoan* positiboki eraginez, ikasleen eguneroko bizitzako jarduera fisiko kopurua handitzearekin batera. Horretarako, 55 minutuko 8 saio planteatzen dituzte.

Azkenik, Hernández et al.-en (2019) ikerketak, kirol alternatiboetan oinarritutako unitate didaktiko batek ikasleen motibazioa hobetzeko daukan ahalmena frogatzen du. Bertan, proposamen didaktiko bat egiten ez den arren, Colpbol kirol alternatiboan oinarritutako unitate didaktiko baten ondorio positiboak islatzen dira. Unitate didaktikoa 45 minutuko 6 saioz osatuta dago eta kirol alternatiboan “*faktore berritzailea*” ikasleen *motibazio intrintsekoa* areagotzeko erabilzen da. Halaber, kirol alternatiboekin batera, mindfulness-a erdigunetzat duten unitate didaktikoek eraginkortasun handia erakutsitu dute LHko ikasleen motibazio intrintsekoa areagotzeko momentuan (Almansa et al., 2014).

- **Autokontzeptu fisikoa indartzeko esku-hartze praktikoak**

Autokontzeptu fisikoa hobetzeko esku-hartzeen garrantzia ez da adin tarte jakin batera soilik mugatzen. Esku-hartze hauek bizitzako edozein etapa eta adin tartean onuragarriak izan daitezke eta are gehiago, gaztaroan eta honen aurreko urteetan ezinbestekoak dira. Izan ere, bizitzako etapa horietan haur eta gazteen autokontzeptu fisikoak beherakada nabarmena emateko joera erakutsi du eta aurrekoarekin batera, nahaste psikologikoen areagotzea eman daiteke (Goñi et al. 2004).

Hala eta guztiz ere, Lehen Hezkuntzako urteetan autokontzeptu fisikoa hobetzeko esku-hartzeen garrantzia argi dagoen arren, LHra bideratutako esku-hartzea oso urriak dira. Gainera, ikerketa ugari jarduera fisikoaren eta autokontzeptu fisiko osasuntsu baten elkarreragina frogatu duten arren (Moreno et al., 2008; Holgado et al., 2009; Fernández et al., 2020; Giner et al., 2020), GHko testuinguran AF hobetzeko esku-hartzeak oraindik gutxiago dira.

Lehenengo esku-hartzea (Sanchez, 2016), LHko 3. ziklora bideratuta dago eta bertan autokontzeptu fisikoa lantzeko planteamendu didaktiko bat egiteaz gain, ikasleen gorputz-pertzepzioa, autoestimua eta egoera fisikoa hobetzeko planteamenduak egiten dira. Sekuentzia didaktikoari dagokionez, honakoa 10 unitate didaktikoz eta 58 saioz osatuta dago eta unitate bakoitzak oinarritzko hiru atal dauzka: jarduera motorra, blog bidezko interakzioa eta ikasleen portafolioa.

Gorputz Hezkuntzako testuinguruan ere, Navarro-Patón et al.-ri (2018) esker, jolas kooperatiboetan oinarritutako unitate didaktiko batek ikasleen autokontzeptu fisikoan izandako onura behar daiteke. 6 saioz osatutako esku-hartze didaktikoa da eta saio bakoitza ondorengo ataletan zatitu daiteke: *informazio fasea*, *animazio fasea*, *arrakasta fasea*, *baretze fasea* eta *hausnarketa fasea*. Jolas kooperatiboetan oinarritutako unitate didaktiko honetatik abiatuta, jolas kooperatiboek autokontzeptu fisikoa hobetzeko daukaten ahalemena azpimarratzen da.

Azkenik, jarraian LHra bideratutako proposamen didaktiko batean sakonduko da: *“Mirate bien - Pozik zure itxurarekin?”* (Goñi et al., 2007). Autokontzeptua hobetzera bideratutako esku-hartze hau, Esukal Herriko Unibertsitateko (EHU) Psikor ikerketa taldeak sortutakoa da eta 6 unitate didaktikoz osatuta dago. Bloke bakoitza autokontzeptu fisikoan eragin zuzena daukan ideia gako espezifiko bat lantzerantz bideratuta dago eta autokontzeptu fisikoarekin

lotura daukan faktore bakoitza landuz ikaslearen AF hobetzea da helburua. Unitate didaktikoen gaiak ondorengoak dira: **(1)** *Zure burua hobeto ikusi, zutaz harro sentitu*, **(2)** *Ariketa fisikoak mesede egingo dizu*, **(3)** *Bizi-ohitura osasuntsuek zeure buruaz duzun ikuspegia hobetzen lagunduko dizute*, **(4)** *Kontuz ibili inguruko presio kultural desegokiekin*, **(5)** *Baztertu zure burua gaizki ikusi arazten dizute eragileak eta* **(6)** *Zeure buruaz duzun balorapena hobe dezakezu: estrategia egokiak ikasi*. Bestalde, bloke guztiek sei urrats espezifiko jarraitzen dituzte.

Mirate bien - Pozik sentitu zure buruarekin esku-hartze didaktikoa GH-ra bete-betean bideratuta ez dagoen arren, bertan aplikatzen diren estrategia kognitiboak GH-ko testuingurura lekualdatu daitezke.

3. IKERKETA LANAREN HELBURU ETA HIPOTESIAK

Marko teorikoan jasotako edukia aintzat hartuz, lan honetan **2 helburu** zehaztu dira:

1. Lehen Hezkuntzako testuinguruan ikasleen autokontzeptu fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko elkarreragina aztertzea eta bertan sakontzea.
2. Lehen Hezkuntzako ikasleen autokontzeptu fisikoa eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa hobetzeko unitate didaktiko bat porposatzea. Unitate didaktikoaren funtsa GHrekiko motibazioa hobetzean jarriko da, modu honetan ere, autokontzeptu fisikoa hobetzea lortzeko.

Lehenengo helburua asetzeko ondorengo **hipotesiak** planteatu dira:

1. Autokontzeptu Fisiko Orokorraren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren artean **korrelazioa positiboa** dago: ikaslearen AF zenbat eta altuagoa izan, GHrekiko orduan eta motibazio gehiago dauka.
2. Autokontzeptu fisikoaren barne dimentsioen eta motibazio moten artean **korrelazio zuzena** dago.
3. Autokontzeptu fisiko altua daukaten ikasleek autodeterminazio maila altuagoko motibazio gehiago daukate.
4. Autokontzeptu fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko **eragina** norabide bikoitzekoa da.
5. Lehen Hezkuntzako ikasleen autokontzeptu fisikoa altua da.
6. Lehen Hezkuntzako ikasleen Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa altua da.

4. METODOLOGIA

GrAL honen helburu nagusietako bat “*LHko testuinguruan ikasleek GHrekiko daukaten motibazioaren eta ikasleen autokontzeptu fisikoaren arteko korrelazioa aztertzea eta frogatzea*” izanik, lanaren atal honetan, helburu hori asetzeko egindako ikerketa lanaren egitura, funtzionamendua eta emaitzen analisia egingo da.

4.1. Parte hartzaileak

Autokontzeptu fisikoaren eta GHrekiko motibazioaren inguruko ikerketa hau egiteko, Donostiako LHko 6. mailako gela bat aukeratu da. Gela hau 22 ikaslek osatzen dute, horietatik 11 neskak (%50) eta 11 mutilak (%50) direlarik eta gela honetako ikasleen adina, 11 eta 12 urte bitartekoa da. Donostiako auzokako batez besteko errenta maila kontuan hartuta, eskola maila sozioekonomiko ertaineko auzo batean kokatzen dela baieztatu daiteke. Izan ere, bertako batez besteko errenta maila hainbat auzoetakoa baino zertxobait altuagoa den arren, honakoa Donostia osoaren batez bestekoaren azpitik aurkitzen da. Hori dela eta, familia gehienak langile-klasearen parte dira.

Bestalde, arlo fisiko zein kognitiboan zailtasunak dauzkaten ikasle profilei dagokionez, gela honetan ez da behar berezirik daukan ikaslerik aurkitzen. Errepikatzaileen kasuan, ikasle bakarra dago eta eguerdietan *Bidelagun* zerbitzua eskaintzen zaio, ikasgai espezifikoetan laguntza gehigarria jaso dezan.

4.2. Baliabideak

Lehen Hezkuntzako ikasleen autokontzeptu fisikoa eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa neurtzeko erabilitako baliabideak bi dira: *Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketaren (CAF) bertsio laburra* eta *Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzan motibazioa neurtzeko itaunketa (CMEF-EP)*.

- **Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (CAF)**

Ikasleen autokontzeptu fisikoa neurtzeko, “Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)” itaunketaren bertsio laburra erabili da. Itaunketa honek, Goñi, Ruiz de Azúa eta Rodríguez-ek (2006) eta Esnaola-k (2005) garatutako CAF eta “*Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI)*”-ren jatorrizko bertsioetan du oinarri. Itaunketa honen helburu nagusia,

autokontzeptu fisikoaren eredu tetradimentsionala aintzat hartuta, itaunketa betetzen duen pertsonaren autokontzeptu fisikoaren 4 dimentsioak neurtzea da. Aurrekoarekin batera, 4 dimentsioen neurketatik abiatuta autokontzeptu fisiko orokorraren balioa ere kalkula daiteke, 4 dimentsioen balioaren batura eginez.

Bestalde, CAF-en jatorrizko bertsioa 36 item-ek osatzen dute eta bertsio laburrak item horien balio psikometrikoak 8 item-etan jasotzen ditu. Bertsio laburrean ere, autokontzeptu fisikoaren 4 dimentsio kontuan hartzen dira (2 item dimentsio bakoitzeko): *Trebetasun fisikoa*, *Sasoi fisikoa*, *Erakargarritasun fisikoa* eta *Indarra*. Itaunketaren bertsio laburraren eskalaren fidagarritasunari dagokionez, barne konsistentzia orokorraren balioa $\alpha=0.797$ da eta barne dimentsioen kasuan fidagarritasunaren balioak ondorengoak dira (Rodríguez-Fernández et al., 2015):

- **Trebetasun fisikoa** $\alpha=0.624$
- **Sasoi fisikoa** $\alpha=0.825$
- **Erakargarritasun fisikoa** $\alpha=0.807$
- **Indarra** $\alpha=0.751$

Dimentsio guztien balioek gainditzen dute fidagarritasunaren gutxieneko maila eta, ondorioz, itaunketa hau fidagarritzat jo daiteke.

- **Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzan motibazioa neurtzeko itaunketa (CMEF-EP)**

“*Cuestionario de motivación en la Educación Física (CMEF)*” -ren jatorrizko bertsioa Leo et al.-ek (2012) garatu zuten. Hala ere, GrAL honetako ikerketa aurrera eramateko momentuan, hasierako bertsio horretatik abiatutako bigarren bertsio bat erabili da: “*Cuestionario de Motivación en Educación Física en Educación Primaria (CMEF-EP)*”. Izan ere, ikerketa honetan LHko ikasleek GHrekiko daukaten motibazioa neurtu nahi da eta itaunketaren azken bertsio hau LHn kokatzen da.

Itaunketak honek aintzat hartzen duen motibazioaren inguruko teoria Autodeterminazioaren teoria da eta, ondorioz, itaunketa honetan bereizten diren dimentsioak *motibazio intrintsekoa*, *identifikatutako erregulazioa*, *erregulazio barnerakoia*, *kanpo erregulazioa* eta *desmotibazioa* dira. Itaunketa LHko ikasle gazteei bideratuta egonik, *erregulazio integratua* ez da kontuan hartzen. Bestalde, CMEF-EP-a 18 itemez osatuta dago eta dimentsio

bakoitza neurtzeko 4 item daude, *erregulazio barnerakoiaren* kasua salbuespen bakarra izanik (2 item-en bitartez neurtzen da honakoa).

Azkenik, itaunketa honek dimentsio bakoitza neurtzean erakusten duen fidagarritasun maila ondorengoa da (Leo et al., 2012):

- Motibazio intrintsekoa ($\alpha=0.65$)
- Erregulazio barnerakoa ($\alpha=0.65$)
- Desmotibazioa ($\alpha=0.64$)
- Identifikatutako erregulazioa ($\alpha=0.69$)
- Kanpo erregulazioa ($\alpha=0.78$)

4.3. Prozedura

Itaunketak praktikan jartzeko momentuan, Lehen Hezkuntzako irakasle graduako Practicum III-ko ikastetxea aukeratu da. Izan ere, praktika aldiaren zehar, eskolan esku hartzeko dauden aukerak anitzak izan dira. Prozedura aurrera eramateko emandako lehenengo pausua, ikastetxeko zuzendariarekin, gelaren tutorearekin eta Gorputz Hezkuntza irakaslearekin bilera bat antolatzea izan da, ikerketa eta lanaren zergatia eta nondik norakoak azaltzeko helburuz.

Behin horiek azalduta, prozeduran zehar emandako bigarren pausua, autokontzeptu fisikoa eta GHrekiko motibazioa neurtzeko baliabideak euskaratzea izan da (ikus eranskina 1 eta 2). Izan ere, ikerketa lana D ereduko ikastetxe batean aurrera eraman da. Itaunketak euskaratzeko prozesuarekin amaitzean, praktikan jarri dira.

Itaunketak Gorputz Hezkuntzako saio baten hasieran egin dira eta ikasgela barruan GHko espezialista eta praktiketako irakaslea egon dira. Gela honetako ikasleek harreman estua daukate GHko irakaslearekin eta praktiketako irakasleak haiekin 7 aste zeramatzala kontuan hartuta, hura ere pertsona ezaguna eta gertukoa da ikasleentzat.

Itaunketak burutzerako momentuan, ikasgela barruan daukaten egitura mantendu da: ikasleak banakako ilareten eserita daude, inguruan dituzten ikasleekiko 1,5 m-ko distantziara aurkitzen direlarik. Modu honetan, bakoitzak bere itaunketa betetzen duela bermatu da, ingurukoekiko interakzioak eta kopiaketak norberaren erantzunetan eragitea

ekiditearekin batera. Gainera, prozesuaren hasieratik amaierara bitartean, beste ikasleekin harremandu ezin direla adierazi zaie ikasleei.

Azkenik, itaunketaren edukien inguruan ez zaie inolako pistorik eman. Besterik gabe, itaunketa horiek betetzea eskatu zaie, beti ere, zuhertasun osoz. Item guztiak ulertzen direla ziurtatzeko, praktiketako irakasleak hasiera batean puntu guztiak ahoz gora irakurri ditu eta zalantzarik egon ezker itaunketarekin hasi aurretik argitu dira.

4.4. Datuen analisisia

Jarraian, itaunketen bitartez jasotako datuen analisisia egingo da. Analisisia egiteko, bi itaunketetan jasotako emaitzak erabiltzeaz gain, IBM SPSS 27 programa estatistikoa ere erabili da. IBM SPSS 27 programa datuen analisi estatistikora bideratutako software plataforma bat da eta azken honen bitartez frogatuko dira autokontzeptu fisikoaren eta GHrekiko motibazioaren arteko korrelazio eta erregresioak.

Behin datuak jaso eta programa honen bitartez aztertu direla, jasotako emaitzek Autokontzeptu Fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren artean dagoen korrelazioa frogatu dute, beti ere, Pearson-en korrelazio frogaren (Dagnino, 2014) bitartez ($\alpha \leq .05$ korrelazioaren adierazgarritasuna bermatu dadin). Zehatzagoak izatearren, datuek autokontzeptu fisiko orokorraren eta motibazio mota batzuen arteko erlazioa baieztatzen dute. Segidan, aurretik egindako hipotesiak baieztatzen edo ezeztatzen diren aztertu da.

5. EMAITZAK

Lehenengo hipotesiari dagokionez, bertan, Autokontzeptu Fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren artean korrelazio positiboa dagoela adierazten da eta itaunketen arteko korrelazio taularen bitartez (*ikus* Taula 1.) hipotesi hau baieztatu daiteke.

Taula 2. CAF eta CMEF-EP itaunketen arteko korrelazioa

		Motibazio int.	Ident. erreg.	Erreg. Barn.	Kanpo erreg.	Desmotibazioa
Trebetasun Fisikoa	Korrelazioa	,325	,241	-0,42	,186	-,170
	Sig. (bilateral)	,140	,280	,853	,406	,448
Sasoi Fisikoa	Korrelazioa	,571**	,342	-,451*	,247	-,241
	Sig. (bilateral)	,006	,119	,035	,267	,280
Erakargar. Fisikoa	Korrelazioa	,241	-,046	-,494	,138	-,074
	Sig. (bilateral)	,280	,839	,019	,541	,743
Indarra	Korrelazioa	,158	,108	,068	-,030	-,002
	Sig. (bilateral)	,483	,631	,763	,895	,994
Autoc. Fisikoa	Korrelazioa	,589**	,372*	-,496*	,227	-,512*
	Sig. (bilateral)	,003	,030	,019	,795	,009

Izan ere, autokontzeptu fisiko orokorrak erlazio estua erakusten du autodeterminazio maila ezberdinetako motibazio mota ugariarekin: *motibazio intrintsekoa* ($r=,589$), *identifikatutako erregulazioa* ($r=,372$), *erregulazio barnerakoa* ($r=-,496$) eta *desmotibazioa* ($r=-,512$). Kanpo erregulazioaren kasuan, autokontzeptu orokorrarekin erakusten duen korrelazioa ez da oso altua ($r=,227$) eta sig. aldebikoa 0,5-etik gora aurkitzen dela ikusita (sig. bi. = 0,795) hauen arteko korrelazioa ezin da esanguratsua denik kontsideratu.

Bigarren hipotesiaren kasuan, autokontzeptu fisikoaren eta honen dimentsioen artean erlazio zuzena dagoela baieztatzen da, baina korrelazioen taulan erreparatu ezkerro (*ikus* Taula 1.), hipotesia hau ez da betetzen. Salbuespen bakarra, *Sasoi fisikoa* deritzon

dimentsioa da, honek *motibazio intrintsekoarekin* ($r=,571$) eta *erregulazio barnerakoiarekin* ($r=-,451$) korrelazioa erakusten baitu. Motibazio intrintsekoaren eta sasoi fisikoaren erlazioari dagokionez, bata altua izateak bestea ere altua izatea dakar, baita alderantziz ere. Erregulazio barnerakoiaren kasuan, honakoa geroz eta altuagoa izan, ikasleak sasoi fisikoarekiko daukan pertzepzioa baxuagoa izango da. Hala ere, autokontzeptu fisiko orokorrak ere motibazioaren alderdi horiekin korrelazio handiagoa erakusten du (motibazio int. $r= ,589$ eta erregulazio barn. $r= -,496$).

Hirugarren hipotesian autokontzeptu fisiko ona izateak autodeterminazio maila altuagoko motibazioarekin korrelazio positiboa daukala planteatzen da eta korrelazioen taulan (*ikus* Taula 2) erreparatuz, hipotesi hau osotasunean betetzen da. Motibazio intrintsekoak korrelazio positibo altua du autokontzeptu fisiko orokorrarekin ($r= ,589$) eta identifikatutako erregulazioaren eta autokontzeptu fisikoaren arteko korrelazioa altua da ($r= ,372$). Hori dela eta, autokontzeptu fisiko orokorra altua den heinean, bi motibazio mota horiek ere altuak izango dira, baita alderantziz ere.

Laugarren hipotesian autokontzeptu fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko **eragina** norabide bikoitzekoa dela planteatzen da. CAF - Laburra eta CMEF-EP itaunketen arteko korrelazio taulan erreparatu ezker (*ikus* Taula 2) eta aurreko hipotesietan baieztatu den moduan, Autokontzeptu Fisiko Orokorraren eta motibazio ugariren arteko korrelazioa ematen dela ikus daiteke. Hala ere, horien arteko **eragina** zuzena eta norabide bikoitzekoa dela ziurtatzeko momentuan, erregresioetan erreparatzea ezinbestekoa da.

Taula 3. Autokontzeptu Fisikoaren eta motibazio intrintsekoaren arteko erregresio taula.

	Koefiziente estandarizatuak Beta	t	Sig.
Konstantea		1,701	,107
Trebetasun fisikoa	,377	2,121	,049
Sasoi fisikoa	,536	3,028	,008
Erakargarritasun fisikoa	,179	,915	,373
Indarra	,096	,503	,621

Autokontzeptu fisikoak Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioan daukan eragina aztertzerako momentuan (*ikus* Taula 3), Sasoi eta Trebetasun fisikoaren dimentsioek motibazio intrintsekoan positiboki eragiteko ahalmena erakutsi dute ($\beta_{SF} = ,536$ eta $\beta_{TF} = ,377$). Izan ere, koefiziente estandarizatu altua erakusten dute motibazio intrintsekoarekin eta emaitzen adierazgarritasuna altua da (**Sig.SF** = ,008 eta **Sig.TF** = ,049). Ondorioz, Sasoi eta Trebetasun fisikoa ona izateak, GHrekiko motibazio altua garatzen laguntzen duela baieztatu daiteke.

Gainontzeko motibazio eta erregulazio motei dagokionez, AF-k eta honen dimentsioek ez dute horiengan eragin zuzenik erakutsi (*ikus* eranskina 5), hau da, autokontzeptu fisikoaren barne dimentsioek ez dute erregresio esanguratsurik erakusten gainontzeko motibazio edo erregulazio motekin.

Taula 4. Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioak Autokontzeptu Fisikoan daukan eraginaren erregresio taula.

	Koefiziente estandarizatuak Beta	t	Sig.	
Konstantea	19,779		2,615	,019
Motibazio intrintsekoa	,814	,497	2,061	,056
Identifikatutako erregulazioa	-,023	-,017	-,079	,938
Erregulazio barnerakoa	-1,022	-,383	-2,076	,054
Kanpo erregulazioa	,040	,036	,184	,856
Desmotibazioa	-,022	-,025	-,122	,904

Bestalde, Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioak AF-n daukan eragina aztertzerako momentuan, erregresioen emaitzek ez dute lotura zuzenik erakutsi (*ikus* **Taula 4**). Hori dela eta, ikerketa lan honen emaitzetatik abiatuta ezin da GHrekiko motibazioak autokontzeptu fisikoan eragin zuzenik daukela esan. Are gehiago, motibazioak AF-n eraginik ez daukela ondorioztatu daiteke. Beraz, **laugarren hipotesia** ez da osotasunean betetzen.

Irudia 6. Autokontzeptu Fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko eragina.



Bosgarren hipotesian LHko ikasleen AF altua dela baieztatzen da. Ikerketa lanean parte hartutako ikasleen emaitzak kontuan hartuta (*ikus* Taula 5), ikasleen autokontzeptu fisikoaren batez besteko maila altua ez dela ikus dezakegu ($\bar{x} = 27,18181$). Autokontzeptu fisiko “bikaina” edukiko lukeen ikasle baten puntuaketa 40-tik gertu egongo litzateke, azken hau balio maximoa izanik. Desbideratze estandarren balioa ere nahiko altua da ($\sigma=4,19337$) eta gelako 10 ikasleren autkontzeptu fisikoaren maila, gelaren batez bestekotik behera aurkitzen da (*ikus* eranskina 3). Gainera, ikasle baten kasuan, honen autokontzeptu fisikoa ($AF_{12} = 19$) ez da erdiko mailako baliora ($AF_{ERDI MAILAKO BALIOA} = 20$) iristen ere. Hortaz, bosgarren hipotesia ez da betetzen.

Taula 5. Autokontzeptu fisikoa eta honen dimentsioen batez bestekoa.

	Ikasle kopurua	Batez bestekoa	Batez bestekoaren gehienezko balioa	Desbideratze Estandarra
Autokontzeptu Fisikoa Orokorra	22	27,18181	40	4,19337
Trebetasun Fisikoa		6,86363	10	1,64158
Sasoi Fisikoa		6,77272	10	2,04547
Erakargarritasun Fisikoa		7,40909	10	2,40355
Indarra		6,13636	10	1,45718

Bestalde, autokontzeptu fisikoaren dimentsioen batez besteko balioari dagokionez (*ikus* Taula 5), *erakargarritasun fisikoaren* dimentsioan aurkitzen da batez bestekorik altuena ($\bar{x} = 7,40909$) eta *indarraren* dimentsioan baxuena ($\bar{x} = 6,13636$).

Azkenik, **seigarren hipotesian** LHko ikasleen GHrekiko motibazioaren maila altua dela planteatzen da. Motibazio mota bakoitzaren batez bestekoan erreparatu ezker (*ikus* Taula

6), *motibazio intrintsekoaren* batez besteko maila nabarmenena da ($\bar{x} = 16,54545$). Azken hau autodeterminazio maila altueneko motibazio eredia da eta honen batez bestekoaren balioa beste motibazio moten batez besteko balioaren gainetik aurkitzen da. Gainera, gelako desmotibazio mailaren batez besteko balioa baxua da ($\bar{x} = 6,95454$), beti ere, batez bestekoaren balio maximoa 20-koa dela kontuan hartzen bada. Hori horrela, seigarren hipotesia osotasunean betetzen dela baieztatu daiteke.

Taula 6. Motibazio mota bakoitzaren batez bestekoa.

	Ikasle kopurua	Batez bestekoa	Batez bestekoaren gehienezko balioa	Desbider atze Tipikoa
Motibazio intrintsekoa	22	16,54545	20 (4 item*5 balioa)	2,55840
Identifikatutako erregulazioa		13,90909		3,1000
Erregulazio barnerakoa		5,90909	10 (2 item*5 balioa)	1,57083
Kanpo erregulazioa		11,5	20 (4 item*5 balioa)	3,814134
Desmotibazioa		6,95454		3,33062

Laburbilduz, ikerketa lan honetan planteatutako 6 hipotesietatik 3 osotasunean bete dira. **Laugarren hipotesiaren** kasuan, honakoa ez da bete, AF-aren bi dimentsiok motibazioan eragina daukatela erakutsi duten arren, Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioak ez baitu AF-n eragiten duenik erakutsi. Bestalde, **bigarren** eta **bosgarren hipotesiak** ez dira bete.

6. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA

6.1. Justifikazioa

Jarraian planteatuko den unitate didaktikoaren bitartez, Gorputz Hezkuntzarekiko (GH) motibazioa eta ikasleen autokontzeptu fisikoa hobetzea da helburu nagusia. Izan ere, marko teorikoan jada aipatu bezala, Lehen Hezkuntzako testuinguruan autokontzeptu fisikoa hobetzeko baliabide metodologikoak oso urriak dira. Hori dela eta, GHrekiko motibazioa eta autokontzeptu fisikoaren arteko korrelazioa ikusita, ikasleen motibazioa hobetzeari lehentasuna emango zaio eta, aldi berean, haien autokontzeptu fisikoa hobetzea bilatuko da.

Bestalde, Gorputz Hezkuntzaren testuinguruan, ikasleen alderdi fisikoaren eta ikaskuntzaren arteko lotura zuzena egiteko ohitura dago, askotan alor psikologikoaren garrantzia gutxiensten delarik. GH-n alor fisikoak presentzia eta garrantzia handia daukala ukazina da, bertan planteatzen diren jarduerak trebetasun eta gaitasun fisiko-motorren garapena bermatzea helburu baitute (López et al., 2016), baina AF eta motibazioa deritzen eragile psikologikoek ere, ikasleak jarduera fisikoan duen inplikazio mailan bete-betean eragiten dute (Moreno et al., 2007; Sánchez eta Gómez, 2014; Leo et al., 2016; Giner et al., 2020). Hori dela eta, ikaskuntza-irakaskuntza prozesuaren egunerokoan alderdi psikologikoetan erreparatzea eta horiek balioestea garrantzitsua da.

Ikasleen Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa areagotzeko, ikasleen OBPP-en (autonomia, konpetentzia eta harremana) asetzean jarriko da arreta eta ondorioz, unitate didaktiko honetan planteatutako saio eta jarduerak ikaslea testuinguru sozial anitzetan erlazionatzera eta autonomiaz zein ekimenez jokatzera bultzatuko dute. Horretarako, hainbat metodologia eta baliabideren erabilera egingo da: **ikaskuntza kooperatiboa, proiektu bidezko metodologia, erronka kooperatiboak, ikas-giroak, kirol alternatiboak...** Azken finean, ikasleari paper aktiboa esleitzen dioten metodologiak erabiliko dira, pentsatzeko, mugitzeko eta parte hartzeko gogoz senti dadin.

6.2. Metodologia

Unitate didaktiko honetan erabiliko diren bi metodologia nagusiak (ez bakarrik) ikaskuntza kooperatiboa eta proiektu bidezko metodologia dira.

Ikaskuntza kooperatiboa, ikasleari modu autonomoan eta elkarlanean lan egiteko aukera ematen dion metodologia estilo bati deritzo. Izan ere, metodologia honetan, Gorputz Hezkuntzari loturiko edukiak eta trebetasun motorrak bereganatzeko, ikasle bakoitzak bere ekarpenak egitea eta aldi berean, elkarlanean aritzea ezinbestekoa da. Gainera, talde lanak kooperatiboa behar du izan eta taldekide guztien ardura da ikaskide guztiek ikaskuntza prozesuan aurrera egiten dutela ziurtatzea (Ruiz, 2008). Ikaskuntza kooperatiboaren ezaugarriei dagokionez, aditu bakoitzak planteamendu propioa egiten duen arren, adituen gehiengoa ondorengo gakoekin bat dator (Coll eta Colomina, 1990):

- Talde handia talde **heterogeneo txikiagoetan** zatitzen da, eta talde horiek denbora periodo konkretu batean zehar mantentzen dira.
- Talde bereko ikasleei **rol ezberdinak** esleitzeko aukera dago.
- Ikasleak **kooperazioan eta elkarlanean** jardutera bultzatzen dira.
- Helburu amankomun bat betetzeko ikasle **bakoitzak bere ekarpena** egiten du eta ekarpen horien arteko **koordinazioa** ezinbestekoa da.
- Amaieran lortutako **arrakasta taldearena** da, ez norbanakoarena.

Gorputz Hezkuntzako testuinguruan, ikaskuntza kooperatiboa konpetentzia motorra lantzeko baliabide aberatsa izateaz gain, ikasleen gaitasun kognitibo, sozial eta afektiboen garapenerako baliabide bikaina da (Velázquez, 2013). Adibidez, erronka motor kooperatiboak burutzen direnean, erronkaren helburua betetzeko elkarlanean artizea beharrezkoa da, eta erronka gainditzeko, honakoa taldekide guztiek burutu behar dutenez, elkarri laguntza eskaintzea eta irakastea ezinbesteko irizpidea da. Modu honetan, ikasleak etengabeko sozializatzeko prozesu batean aurkitzen dira, motrizitatearen arloarekin batera, aurretik aipatutako arlo kognitibo, sozial eta afektiboak ere garatzen direlarik. Hernández eta Madero-ren (2008) esanetan, ikaskuntza kooperatiboa ikasleen autoestimua hobetzeko baliabide aberatsa ere bada.

Bestalde, **proiektu bidezko metodologiari** dagokionez, Gorputz Hezkuntzaren testuinguruan ikasleen inplikazio eta motibazio maila areagotzeko baliabide aparta da (De las Bayonas Plazas eta Baena-Extremera, 2017). Izan ere, honen abantaila nagusietako bat ikasleari ikaskuntza-irakaskuntza prozesua antolatzeko eta bertan erabakiak hartzeko aukera ematen zaiola da. Gainera, ikasleen interesak ikaskuntza prozesuaren egunerokoan kontuan hartzeak, haien motibazioan eragin positiboa du eta ikaskuntza-irakaskuntza prozesua gelatik eskolara eta eskolatik komunitatera zabaltzen denez, ikasitakoa eskolaz kanpoko errealitatean txertatzen da.

Halaber, **mindfulness**-a ere, unitate didaktiko honetan erabiliko den baliabide pedagogikoa da. Mindfulness-a, norbanakoaren arreta eta kontzientzia momentuko bizipenetara bideratzeko estrategia kognitiboari deritza (Hanh, 2007) . Hezkuntzaren testuinguruan, baliabide honi esker, ikasleek arreta osoa ikaskuntza-irakaskuntza prozesuan jar dezakete eta bertan egiten duten ikaskuntza handiagoa da. Are gehiago, mindfulness-aren praktikari esker, ikaslea ikasitakoaz eta ikasten ari denaz kontziente izatea lortzen da. Modu berean, ikasleen behar afektiboei erantzun eraginkor bat emateko tresna interesgarria ere bada, mindfulness-a praktikatuz, ikasleek egunerokoan azaleratutako pentsamendu eta emozioak identifikatzen eta kudeatzen ikasten baitute.

Azkenik, unitate didaktiko honen erdigunean **kirol alternatibo** bat izango da: Ultimate-a. Gorputz Hezkuntza kirol alternatiboen erabilera egiteak abantaila ugari eskaintzen ditu. Kirol alternatiboak, ikasleen kultura motorrean ezezagunak eta ez ohikoak direnez, ikasle guztiak ezagutza eta trebetasun maila beretik hasteko aukera ematen du. Gainera, ikasleak kirol horretan ez dira adituak izango eta norberaren trebetasun motorretan gutxieneko progresio bat egoteko aukera ziurtatzen da. Honi esker, ikasle guztiek norberaren trebetasun motorren hobekuntza behatzeko aukera izango dute, honek autokontzeptu fisikoan eragin positiboa izango duela aurreikusten delarik. Kirol alternatiboen beste abantaila bat, honakoa ikasleentzat berria denez eta egunerokotasunetik ateratzen denez praktikatzeko nahia eta motibazioa handitzea izan daiteke.

6.3. Helburu orokorrak

Unitate didaktikoaren helburuak ondorengoak dira:

❖ Helburu **nagusia**:

- Ikasleen autokontzeptu fisikoa eta motibazioan positiboki eragitea.

❖ Helburu **espezifikoak**:

1. Ikasleen parte-hartzeko nahia eta motibazioa areagotzea.
2. Jarrera autoerregulatuak sustatzea.
3. Norberaren autokontzeptu fisikoa alderdi positiboak balioestea.
4. Egoera motorretan parte hartuz, horiek arrakastaz gainditzeko gai sentitzea.
5. Ikaskuntza-irakaskuntza prozesuan ikasten denaz kontziente izatea.
6. Berdinen arteko elkarlana eta kooperazioa sustatzea.
7. Ultimate-ari dagozkion gaitasun eta trebetasun motorrak bereganatzea.

6.4. Hartzaileak

Unitate didaktiko hau Lehen Hezkuntzako 6. mailara bideratuta dago, Gorputz Hezkuntzako ikasgaira zehazki. 20 ikasle inguruko talde batekin egiteko pentsatuta dago, talde txikiagoetan ere egin daitekeen arren.

6.5. Lotura curricularra

Taula 7. Heziberri 2020-ko zehar kompetentziak

ZEHARKAKO KOMPETENTZIAK - Heziberri 2020 -	
Kompetentzien zerrenda:	Saioak:
<ul style="list-style-type: none"> • Elkarbizitzarako kompetentzia. • Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saio guztietan lantzen da. • Ondorengo saioetan lantzen da: 2., 3., 5. eta 6. saioetan.

<ul style="list-style-type: none"> • Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia. • Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia. • Norbera izaten ikasteko konpetentzia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ondorengo saioetan lantzen da: 1., 2., 3., 5. eta 6. saioetan. • Saio guztietan lantzen da. • Ondorengo saioetan lantzen da: 1., 3., 4., 5., 6. eta 7. saioetan.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Taula 8. Heziberri 2020-ko oinarrizko disziplina baitako konpetentziak

OINARRIZKO DISZIPLINA BAITAKO KONPETENTZIAK - Heziberri 2020 -	
Konpetentzia zerrenda:	Saioak:
<ul style="list-style-type: none"> • Konpetentzia motorra 	<ul style="list-style-type: none"> • Saio guztietan lantzen da.

Taula 9. Konpetentzia motorraren osagaiak

KONPETENTZIA MOTORRAREN OSAGAIK - Heziberri 2020 -	
Osagaien zerrenda:	Saioak:
<ul style="list-style-type: none"> • Jokabide motor automoa garatzea, gaitasun eta trebetasun fisikoak landuz. Aurrekoa bermatzeko jarduera fisiko eta ludikoak landuko dira, beti ere ongizate pertsonala zein soziala bermatuko delarik. • Norberaren kultura-nortasuna indartzea. Horretarako, ikaslearen kultura motorra aberastuko da, modu honetan, kulturartekotasuna eta intrakulturalitatea onartu eta balioesteko. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saio guztietan lantzen da. • Batez ere, ondorengo saioan lantzen da: 1., 2., 3., 5. eta 7. saioetan.

<ul style="list-style-type: none"> • Gorputza naturaltasunez edo intentziaz erabiltzea komunikatzeko eta sormena, afektua eta ulermena adierazteko. • Eguneroko bizitzan modu kontzientean barneratzea jarduera fisikoaren adierazpen guztiak, honi dagozkion barne (intrintseko) zein kanpo (estrinseko) alderdiak kontuan hartuz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saio guztietan lantzen da. • Ondorengo saioetan lantzen da: 2., 3. eta 5. saioetan.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Taula 10. Helburu didaktikoak

HELBURU DIDAKTIKOAK - Espezifikoak -
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ikaskuntza kooperatiboaren eta mindfulness-aren erabilera eginez, ikasleen motibazioa eta autodeterminazio maila areagotzea, ikasleen autokontzeptu fisikoan ere positiboki eragiteko. 2. Bakarka eta modu autonomo batean, mindfulness dinamikak era antolatuan burutzen ikastea, beti ere, jarduera honen onurak bereganatzeko eta motibazio autodeterminatua sustatzeko. 3. Talde handiko hausnarketen bitartez, norberaren autokontzeptu fisikoa balioesten ikastea, norberaren irudiarekiko pertzepzioa hobetzeko helburuz. 4. Norberak bere ekarpenak eginez eta taldekideen ekarpenak entzun eta errespetatuz, talde lanean eta kooperazioan aritzen ikastea, zailtasun edo erronka amankomun bati aurre egiteko. 5. Taldekideen mugimenduan eta jokaera motorrean erreparatuz, norberaren ekintza motorrak eta mugimenduak gainontzeko taldekideen ekintza motorretara egokitzea, beti ere, norberaren mugimendua taldekideen mugimenduarekin modu eraginkor batean koordinatzeko. 6. Ikasle bakoitzak bere ideiak pentsatuz eta komunikatuz, eta kideen ideiak arretaz entzunez, taldean konponbide amankomun bat adosteko gai izatea, planteatutako erronka kooperatiboa gainditzeko.

7. Norberaren zein kideen egoera emozionalean erreparatuz, **berdinen arteko elkarrekintzan azaleratzen diren sentimendu eta emozioak kudeatzen ikastea**, talka eta gatazkak gainditzeko eta kide guztiak taldelanean eroso sentitzeko.
8. Kooperazioan jardunez, Ultimateari loturiko **oinarrizko gaitasun motorrak hobetzea**, ikasleen garapen motorra bermatzeko.
9. Jarduera fisikoa eta Gorputz Hezkuntza erdigune izanik, **gelatik kanpoko eskola komunitatea inplikarazten duen proiektua garatzea**, beti ere, ikasleen inplikazio eta motibazio maila areagotzeko.

Taula 11. Denboralizazioa eta kronograma

6.6. Denboralizazioa eta kronograma	
<p>Proposamen didaktikoa 10 saioz osatuta dago. Lehenengo zazpi saioek 90 minutuko iraupena dute, baina saioaren hasieran, aldageletako unean eta jolas batetik bestera galtzen den denbora kontuan hartuta, planteatutako jarduerak 75-80 minutu baino ez dituzte iraungo. 8. eta 10.saioak ikasgelan aurrera eraman daitezke eta 60 minutuko iraupena dute. 9. saioa, Ultimate Champions deritzon lehiaketa da, ikasleek burutuko duten proiektuaren azken emaitza eta 3 ordu bideratuko dira jaialdi honetarako.</p> <p>Jarraian, saio bakoitzean burutuko diren jardueren antolaketa kronologikoa adieraziko da. Bestalde, lanaren eranskinetan (ikus eranskina 6) proposamen didaktikoaren saio fitxak aurki daitezke.</p>	
SAIOAREN IZENA	JARDUERAK
<p>1.SAIOA: Unitate Didaktikoaren sarrera eta Ultimatearekin lehen kontaktua</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unitate didaktikoaren aurkezpena / kokapena 2. Mindfulness-arekin lehenengo kontaktua 3. Txoriak eta ehiztariak 4. Frisbee txokoak 5. Hausnarketa
<p>2.SAIOA: Jaurtiketa eta jasotze teknikak ikasten</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saioaren aurreikuspena 2. Mindfulness-a: Gorputz atalak sentitzen 3. Pasa eta erantzun!

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Puzzle dinamika 5. Hausnarketa: Kooperazioa eta elkarlana
3.SAIOA: Jaurtiketak sendotzen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saioaren aurreikuspena + aurreko saioarekin lotura 2. Mindfulness-a: Yoga 3. Jaurtiketen errepassoa 4. Pasa, hartu, pasa eta makurtu! 5. Erlojua 6. Hitz polit
4.SAIOA: Frisbee jolasak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saioaren aurreikuspena + aurreko saioarekin lotura 2. Mindfulness-a: Emozioak 3. Batu! 4. Hiru marran 5. Frisbee-a harrapatu 6. Frisbee 4 zona 7. Emozioen gogoeta
5.SAIOA: Erronka motor kooperatiboen gymkana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mindfulness-a: Motibazioa 2. Alde batetik bestera! 3. Erronka kooperatiboen gymkana <ol style="list-style-type: none"> a. Uztai artean b. Zubitik-zubira c. Angry birds d. Kolore-kolore e. Saskiratu 4. Hausnarketa: erronka kooperatiboak
6. SAIOA: Ultimate Champions proiektuaren hasiera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mindfulness-a: autokontzeptu fisikoan arreta jarri 2. Aurreko saioarekin lotura + Proiektuaren aurkezpena 3. Ultimate kahoot 4. Informazio bilketa 5. Berdinen arteko irakaskuntza-ikaskuntza 6. Ultimate partidua 7. Hausnarketa
7.SAIOA: Ultimate Champions prestakuntza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mindfulness: 3 teknika berri 2. Hiruko Txinatar harresia

saioa	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ultimate Champions lehiaketaren eta Ultimate astearen aurkezpena 4. Ultimate astearen prestakuntza 5. Unitate didaktikoaren balorazioa
ULTIMATE ASTEA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frisbee-a aurkeztu + Jaurtiketak azaldu + Frisbee jolasa 2. Frisbee txokoak 3. Ultimatearen aurkezpena + Taldeen sorrera 4. Ultimate partiduak + Taldeen aurkezpena 5. Ultimate Champions lehiaketaren aurkezpena + Gonbidapena
8.SAIOA: Gonbidapena eta festa zerrendaren prestakuntza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saioaren kokapena 2. Gonbidapena eta zerrenda idazten 3. Gonbidapena bidali
9.LEHIAKETA EGUNA: Ultimate Champions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lehiaketa 2. Festa
10. Erakargarritasun fisikoa lantzeko saioa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saioaren kokapena 2. Zer dira autokontzeptu eta erakargarritasun fisikoa? 3. Tertulia dialogikoa 4. Edertasunaren betaurrekoak 5. Kendu betaurrekoak!

Goiko taulan zehaztutakoa kontuan hartuz, segidan, saio bakoitzaren deskribapen orokorra eta ideia nagusiak jasoko dira. Unitate didaktikoaren proiektio orokorra egiterako momentuan, hainbat alor bereiz daitezke: **ikaskuntza kooperatiboan oinarritutako frisbee saioak, Ultimate Champions proiektua, Ultimate astea eta erakargarritasun fisikoa lantzeko saio espezifikoak.** Saio guzti horiek elkarren osagarri gisa jarduten dute, horien helburu nagusia ikaslearen Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioan eta autokontzeptu fisikoan positiboki eragitea baita.

Lehenengo saioa frisbee-arekin lehen kontaktua egitera bideratutako saioa da. Hori dela eta, bertan planteatzen diren jarduera nagusiek ikaslearen mugitzeko eta jolasteko askatasuna bermatzen dute, ikas-giroen bitartez. Hala ere, saioaren hasieran frisbee-aren

erabileraren oinarriak zehazten dira. Halaber, ikasleek lehenengo mindfulness dinamika burutzen dute. Saioaren amaieran, gogoeta ahalbidetzen duen azken dinamika bat plantezten da.

Bigarren saioaren hasieran saioaren aurreikuspena, mindfulness dinamika eta beroketa jolasa burutzen dira. Bestalde, atal nagusian ikaskuntza kooperatiboaren erabilera egiten da: **Puzzle dinamika**. Jarduera honetan, ikasle bakoitzak frisbee-aren teknika espezifikoko batean espezializatzen da, ondoren ikasitakoa gainontzeko taldekideei azaltzeko. Azkenik, saioaren amaiera kooperazioaren eta elkarlanaren inguruko hausnarketa egiten da.

Hirugarren saioan talde kooperatiboetan frisbee jaurtiketen errepassoa egin eta honekin lotutako hainbat lankidetzak jolas burutzen dira. Saioaren hasieran egiten den mindfulness dinamikak Yoga du erdigune eta ikasleen arreta gaitasuna hobetzeko erabili daiteke. Amaierako hausnarketa jarduerak, "Hitz polit" izena du eta jarduera honen helburua ikasleen arteko feedback positiboa areagotzea da, beti ere, autokontzeptu fisikoan eragin positiboa izateko.

Laugarren saioaren oinarria frisbee jolasak izango dira. Izan ere, saioan zehar frisbee-aren erabilera ahalbidetzen duten ekintza soziomotor ezberdinak planteatzen dira, taldean. Jarduera hauek frisbee-aren erabilera gorputzaren mugimendu eta lekualdaketekin koordinatzen ikastea helburu dute. Mindfulness dinamikari dagokionez, honakoa emozioen kudeaketara bideratuta dago eta amaierako hausnarketak ere, saioan zehar identifikatutako sentimendu eta emozioekin lotura du. Azken jarduera honetan ere, norberaren trebetasun fisikoarekiko pertzepzioaren inguruko gogoeta bultzatzen da.

Bosgarren saioan erronka kooperatiboak oinarri dira. Hasierako atalean, motibazioaren inguruko mindfulness dinamika eta "Alde batetik bestera!" beroketa jolasa burutzen dira, baina atal nagusian, erronka kooperatiboek osatutako gymkana burutzen da. Hortaz, erronka kooperatiboaren eta lehiaketaren arteko lotura estua egiten da, bi faktore horiek motibazio iturri garrantzitsuak izanik. Bestalde, amaierako hausnarketan kooperazioaren eta talde lanaren balioaren inguruan hausnartuko da.

Seigarren saioa ikasleek gauzatuko duten proiektuaren lehenengo saioa izango da. Ikasleek Ultimate-aren munduan lehenengo pausua emango dute, horretarako proiektu bidezko ikaskuntza martxan jarriko delarik. Saio honen eta ondorengoaren bitartez, helburu nagusietako bat ikasleek Ultimatearen arauak eta funtzionamendua bereganatzea da,

horretarako Ultimate Champions lehiaketa antolatzea proposatuko zaielarik. Horretarako, informazio bilketa egin eta berdinen arteko irakaskuntzaren bitartez Ultimatearen arau eta funtzionamendua barneratuko dituzte. Halaber, mindfulness dinamika autokontzeptuan arreta jartzera bideratuko da.

Zazpigarren saioa Ultimate Champions proiektuaren azken saioa da eta eginkizun nagusiak bi dira: Alde batetik, “Ultimate astea eta Champions lehiaketa” aurrera nola eramango duten erabakiko da, guztia antolatzearekin batera. Mindfulness dinamikan 3 teknika txiki aplikatuko dira eta azkenik, saioaren amaira unitate didaktikoaren balorazio galdetegia beteko da.

Zortzigarren saioa ez da Gorputz Hezkuntzara bideratutako saioa. Saio honen helburua ikasleek gurasoentzako oharra eta festa zerrenda prestatzea da eta honakoa ohiko ikasgelan burutu daiteke. Saio hau proiektuaren saio osagarria da eta honekin batera **Ultimate astearen** planteamendua egiten da, non ikasleek jolas orduetan 5. eta 6. mailako beste taldeei Ultimatea jolasten irakasten dieten.

Azkenik, **Ultimate Champions** lehiaketaren planteamendua egiten da, honakoa ikasleek burututako proiektuaren azken emaitza izanik. Bi atala nagusi ditu: alde batetik, taldeen arteko lehiaketa burutuko da, talde bakoitzak bi partidu jolastuko dituelarik. Bestetik, festa burutuko da. Egun honetan eskolaz kanpoko komunitate osoa inplikatu da.

Unitate didaktiko honetatik “kanpo” 10. saio baten planteamendua egiten dela aipatzekoa da. Izan ere, proposamen honetan autokontzeptu fisikoaren dimentsio gehienak inplikatzaren diren arren, erakargarritasun fisikoaren lanketa pendiente geratzen da. Hori dela eta, azken saio honetan, irakurketa eta hausnarketa dinamiken bitartez, barne dimentsio honen lanketa egiten da.

6.7. Ebaluazioa

Proposamen didaktikoaren ebaluazioari dagokionez, honakoa prozesura bideratuta egongo da, eta horretarako, ebaluaketa baliabide ugari erabiliko dira. Unitate didaktiko honetan *Ultimate* kirol alternatiboak presentzia handia daukan arren, helburu nagusia ikasleen Gorputz Hezkuntzarekiko (GH) motibazioan eta Autokontzeptu Fisikoan (AF) positiboki eragitea da. Ondorioz, ebaluaketa baliabide eta irizpide gehienak jarrera eta

harremanetara bideratutakoak izango dira; ez, ordea, Ultimatearekin lotutako edukiak bereganatzera bideratutakoak. Laburtuz, ebaluaketa modu kualitatibo zein kuantitatibo batean egingo da eta horretarako erabiliko diren tresnak ondorengoak izango dira.

Lehenengo ebaluaketa baliabideari “*Saio taula*” deritzo (ikus eranskina 9). Saio bakoitzean, irakasleak taula baten erabilera egingo du eta saioan zehar behatzen dituen gertakizun eta jokaera nabarmenak jasoko ditu bertan. Taula honetan, 3 ebaluaketa arlo nagusi bereizten dira: **jarrerazko edukien** arloan, ikaslearen motibazio, parte-hartze, autonomia, interesa... maila jasoko dira; **harremanen** arloan, ikasleak ikaskideekiko zein irakaslearekiko elkarrekintzan erakutsitako ezaugarriak (errespetua, enpatia, adiskidetasuna...) batuko dira; eta azkenik, **edukien** arloan, Ultimatearen ikaskuntzaz haraindi, Autokontzeptu Fisikoari lotutako ikaskuntzaren gakoak jasoko dira. Ebaluaketa baliabide honen bitartez, irakasleak saioaren eta ikaskuntza prozesuaren gertakizun garrantzitsuenen proiektzioa egin ahal izango du, onera zein txarrera nabarmendutako jokaerak dokumentatzearekin batera.

Bigarren ebaluaketa baliabidea “Lorpen-adierazleen errubrika” da (ikus eranskina 10). Proposamen didaktiko honetan, 9 helburu didaktiko planteatu dira, eta helburu didaktiko horietatik eratorritako lorpen-adierazleekin ebaluazio errubrika bat sortu da. Lorpen-adierazleak koloreetan multzokatuta daude eta kolore bakoitzak helburu didaktiko bat islatzen du. Errubrika hau unitate didaktikoaren, zein saio bakoitzaren amaieran erabili daiteke, beti ere, helburu didaktikoak zein puntutaraino bete diren neurtzeko. Guztira 20 lorpen-adierazle dira eta bertan, ikasle bakoitzak horiek zer mailatan betetzen dituen ebaluatzen da (Gutxi [GU], Nahiko [NA], Ongi [O], Oso Ongi [OO] eta Bikain [BI]). Hala ere, saio bakoitzean errubrika erabiliko balitz, saio horretan asetzen diren helburu didaktikoetatik eratorritako lorpen-adierazleetan soilik jarriko litzateke arreta.

6.8. Autokontzeptu fisikoa eta motibazioa lantzen

Proposamenaren puntu honetan, autokontzeptu fisikoa eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa noiz eta nola lantzen den zehaztuko da. Izan ere, alor horien garapena planteatutako saioen helburu nagusia izanik, unitate didaktikoan zehar honakoak zein momentutan lantzen diren aipatzea garrantzitsua dela kontsideratzen da.

Autokontzeptu fisikoaren garapenari dagokionez, bi modutan lantzen da: batetik, ikasleen

garapen motorra bermatuz autokontzeptu fisikoaren barne dimentsioen garapena ematen da (trebetasun fisikoa, sasoi fisikoa, indarra...). Hain zuzen ere, alor horiek hobetzeak ikasleak haiekiko daukan pertzepzioa hobetzen lagun dezake eta. Bestetik, autokontzeptu fisikoarekiko kontzientzia lantzea bilatzen da, modu honetan, ikasleak bere alor fisikoekiko pertzepzioa hobetu dezan.

Autokontzeptu fisikoaren barne dimentsioen garapen jarduera ugaritan beha daiteke. Frisbee-aren erabilera inplikatzan duten jarduera guztiek trebetasun fisikoaren garapena bermatzen dute: frisbee txokoak, frisbee tekniken ikaskuntza, erronka kooperatiboak, ultimate partiduak... eta indarraren garapena ere jarduera horietako askotan antzematen da, frisbee jaurtiketak ezaugarri teknikoak eskatzen dituen arren, indarra ere ezinbestekoa baita. Berriz, sasoi fisikoa jarduera isolatuagoetan garatzen da: "Pasa, hartu eta makurtu!", Batu!, "Hiru marran!", "Frisbee 4 zona"... Izan ere, intentsitate handiagoko jarduerak dira. Hala ere, mugimendu bermatzen duen jarduera oro sasoi fisikoarekiko onuragarria da.

Bestalde, ezaugarri fisikoekiko pertzepzioa hobetzeko ere beste hainbat jarduera planteatzen dira. 2., 3. eta 5. saioetan ikaskuntza eta erronka kooperatiboaren erabilera egiteak, ikasleek heuren buruak fisikoki eraginkor eta arrakastasu ikustea ahalbidetzen du. Batez ere, erronka kooperatiboek eskaintzen dituzten arrakasta egoerei esker, trebetasun fisikoa, sasoi fisikoa eta indarrarekiko pertzepzioa hobetzen da. Gainera, 1. saioko 3. jardueran, 3. saioko "hitz polit" jardueran, 4. saioko "Emozioen gogoetan" eta 6. saioko mindfulness eta gogoetan ere autokontzeptu fisikoa lantzen da. Erakargarritasun fisikoaren dimentsioa izan zezakeen hutsunea ikusita, Gorputz Hezkuntzatik kanpo burutzeko saioa ere planteatu da, 10. saioa zehazki.

Azkenik, Gorputz Hezkuntzaren motibazioaren garapena unitate didaktiko osoan ematen da. Metodologiaren alorrean aipatu bezala, ikaskuntza kooperatiboak, proiektu bidezko metodologia, mindfulness-a, kirol alternatiboa... erabiltzeak ikaslearen motibazioan izugarriko eragin positiboa du. Ultimate Champions lehiaketa ere, motibazio aldagai garrantzitsua da.

7. ONDORIOAK

Lan honen gaia aukeratu izanaren arrazoi nagusia, aldagai psikologiko anitzek ikaskuntza-irakaskuntza prozesuaren egunerokoan daukaten eragina da. GrAL hau autokontzeptu fisikoa eta motibazioa deritzen alderdi psikologikoetara mugatu da, hezkuntzaren egunerokoan ikasleen ongizatean eta parte-hartzean eragina duten bi faktore garrantzitsu baitira.

Gradu amaierako lan honetan zehar, autokontzeptu fisikoa eta motibazioaren inguruko analisi sakona egin da, beti ere, bi kontzeptu horiek Gorputz Hezkuntza eta jarduera fisikoarekin daukaten harremana aztertzearekin batera. Batetik, AF-n sakontzeko momentuan, aditu eta ikertzaile ugari urteetan zehar egindako ikerketa eta planteamenduak kontuan hartu dira, modu honetan, AF-aren egitura, ezaugarriak, barne dimentsioak... zehaztu direlarik. Bestetik, Gorputz Hezkuntza eta jarduera fisikoaren testuinguruan motibazioak daukan eraginari dagokionez, ikasleek jokaera parte-hartzaileak erakusteko arrazoa azaltzen duten teoria ezberdinak alderatu dira. Gainera, LHko testuinguruan GHrekiko motibazioaren eta ikasleen AF-aren arteko harremana aztertzen duten ikerketen ausentzia ikusita, lan honetan bi aldagai horien arteko harremanaren inguruko ikerketa burutu da.

Hasiera batean planteatutako sei hipotesietatik, hiru bete dira. Bigarren hipotesian autokontzeptu fisikoaren dimentsioen eta motibazio moten artean erlazio zuzena dagoela planteatzen da eta ikerketa honen emaitzetatik abiatuta, hipotesi hau ezin da baieztatu. Salbuespen bakarra, sasoi fisikoa deritzon dimentsioa izan da, motibazio intrintsekoa eta erregulazio barnerakoiarekin korrelazioa erakutsi duelarik.

Laugarren hipotesian, autokontzeptu fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko **eragina** norabide bikoitzekoa dela planteatzen da eta ikerketa honen emaitzetatik abiatuta, hipotesi hau ere baieztatzea ezinezkoa da. Izan ere, trebetasun eta sasoi fisikoaren dimentsioek motibazio intrintsekoan eragina dutela erakutsi duten arren, beste motibazio eta erregulazio motekiko ez da eraginik antzeman. Gainera, motibazioak autokontzeptu fisikoan izan zezakeen eraginaren kasuan, ez da honakoa frogatzen duen emaitzarik jaso. Are gehiago, emaitzek Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa autokontzeptu fisikoan eraginik ez daukala erakutsi dute.

Aurreko bi hipotesien antzera, bosgarren hipotesia ere ez da bete. Bertan, LHko ikasleen batez besteko autokontzeptu fisiko maila altua dela aurreikusi da eta datuek erakutsitakoaren arabera, gelaren batez bestekoa “normaltasunetik” hurbilago dago. Hortaz, zer erakusten dute ikerketan lan honen emaitzek?

Emaitzek AF orokorraren eta GHrekiko motibazioaren arteko korrelazio positiboa argi utzi dute eta honi esker, autokontzeptu fisikoak GHn daukan garrantzia nabarmendu daiteke. Izan ere, Lehen Hezkuntzako ikasleen autokontzeptu fisiko altua denean, Gorputz Hezkuntzarekiko motibazio intrintsekoa ere altua dela frogatu da, baita alderantziz ere. Modu berean, autokontzeptu fisikoa baxua denean, ikasleen GHrekiko desmotibazioa areagotzen da. Hori dela eta, GH-ko saioetan ikasleen AF hobetzeko ahalegina egiteak, ikasleek motibatuago eta aktiboago parte-hartzea dakar eta ondorioz, haien garapen fisiko-motorra aberatsagoa da.

Ikerketa honetan jasotako emaitzak beste ikerketen emaitzekin alderatzeko momentuan, LHko testuinguruan autokontzeptu fisikoaren eta GHrekiko motibazioaren arteko harremana aztertzen duten ikerketen ausentzia aipatu beharra dago. Zehatzagoak izatearren, ez dago konkretuki Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren eta LHko ikasleen autokontzeptu fisikoaren korrelazioak aztertzen dituen ikerketarik. Hala ere, BHko GHko testuinguruan, ikasleen autokontzeptu fisikoa eta motibazioaren arteko harremanaren inguruko ikerketa lanak aurki daitezke, nahiz eta, bertan kontuan hartzen den motibazioa, esplizituki GHrekiko motibazioa ez izan.

Hasteko, Mendez-Jimenez et al.-en (2013) ikerketa lanaren emaitzak ikerketa honen emaitzekin bat datoz. Izan ere, bi ikerketetan AF orokorraren eta autodeterminazio maila altueneko motibazio moten arteko korrelazio positiboa nabarmendu da, hau da, AF orokorrak korrelazio positiboa erakutsi *motibazio intrintsekoa, erregulazio identifikatua* eta *erregulazio barnerakoiarekin*. Desmotibazioaren kasuan ere, bai Méndez-Gimenez et al.-en (2013) ikerketean, baita ikerketa honetan ere, AFk korrelazio negatiboa erakutsi du honekiko.

Bestalde, Hellin-en (2007) ikerketaren emaitzek autokontzeptu fisikoaren barne dimentsioen eta motibazio mota ugariren arteko korrelazioa erakusten dute. Azkeneko ikerketa lan honetan, *erakargarritasun fisikoaren* dimentsioak korrelazio positiboa erakusten du *kanpo erregulazioarekin*. *Trebetasun fisikoa* eta *Sasoi fisikoa* dimentsioek ere motibazio mota guztiekin korrelazio positiboa erakusten dute. Modu berean, aipatutako 3 dimentsioek

desmotibazioarekin korrelazio negatiboa dute. Emaitza horiek ez datoz ikerketa lan honetan jasotako emaitzekin bat, *Sasoi fisikoa* izan baita bi motibazio motekin (motibazio intrintsekoa eta erregulazio barnerakoia) korrelazio positiboa dauakala erakutsi duen dimentsio bakarra.

Hala ere, alderaketa hauetatik ezin da ondorio sendorik atera, esan bezala, Méndez-Giménez et al. (2013) eta Hellin-en (2007) ikerketak BH-ra bideratuta baitaude eta, ondorioz, aztergai diren adin tarteak eta testuingurua ezberdinak baitira. Edozein modutan ere, BH LHtik gertuen dagoen adin tarteak izanik, ikerketa hauen parekotasunak aztertzea interesgarria izan daiteke. Gainera, GrAL honetan aurrera eramandako ikerketa lanaren lagina oso txikia dela aipatzekoa da eta horregatik, ateratako emaitzak “irrealak” izan daitezke, maila batean. Ikerketa honen emaitzen benetakotasuna ziurtatzeko, LHko ikastetxe eta gela gehiagotan burutzea ezinbestekoa da.

Gorputz Hezkuntzako testuinguruan autokontzeptu fisikoaren eta motibazioaren arteko harremana eta garrantzia ikusita, lan honetan AF eta GHrekiko motibazioa hobetzeko proposamen didaktikoa egin da. Hain zuzen ere, unitate didaktikoak LHko ikasleen AF eta GHrekiko motibazioa hobetzeaz gain, jarduera fisikoarekiko erakusten duten inplikazio maila areagotuko du. Gainera, Lehen Hezkuntzan AF eta GHrekiko motibazioa lantzeko baliabide didaktikoen hutsunea ere nabarmena da eta, ondorioz, GrAL honetan egindako proposamen didaktikoaren balioa oraindik handiagoa da.

Autokontzeptu fisiko osasuntsu baten onurak ugariak dira (Goñi et al., 2009) eta ikasleen garapen integrala bermatzen duen GH sustatzea helburu bada, ikasleen garapen psikologikoaren parte diren alorrak lantzea ardua handikoa da. Are gehiago, Lehen Hezkuntzako urteetan. Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa bermatzearen alderdi positiboak ere anitzak dira, bertan jarduera fisikoarekiko atxikimendua lantzen bada, eskolaz kanpo eta haien eguneroko bizitzan jarduera fisikoa praktikatzen jarraitzeko aukerak areagotzen baitira (Leo et al., 2016). Gainera, AFren eta GHrekiko motibazioaren korrelazioak ezagututa, biak aldi berean lantzen dituen proposamen didaktiko baten planteamendua guztiz zentzuduna da.

Proposamen didaktikoaren helburu nagusia ikasleen Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioa eta AF hobetzea dela aintzat hartuta, bertan, metodologia ugariaren erabilera egiten da. Metodologia guztiek ikaslea ikaskuntza-irakaskuntza prozesuaren protagonista gisa kokatzen dute eta haren paper aktiboa bermatzen da, motibatuta sentitu dadin. Gainera, metodologia bakoitzaren abantailak aprobetsatzen dira eta saioak eta dinamikak elkarren

artean hain ezberdinak izateari esker, ikasle guztien interes eta gustuak errespetatzea lor daiteke. GHko testuinguruan ikasleen interesak kontuan hartzearen ondorioetako bat GHrekiko motibazioa areagotzea da.

Bestalde, ikasle bakoitzak bere burua hobeto eta gai ikus dezan, Ultimate kirol alternatiboa hartzen da unitate didaktikoaren erdigunetzat. Horrela ba, ikasleen gaitasun eta trebetasun fisikoen arteko desorekek AF-n izan dezaketen kaltea ekiditen da. Unitate didaktikoaren hasieran, ikasle gehienen abiapuntua berbera da eta ikasleen arteko trebetasun aldea ez da hainbeste nabarmentzen. Halaber, guztiak oinarri beretik hasteak eta aldi berean aurrera egiteak, norberaren burua ingurukoena bezain eraginkor ikusten lagunduko du, eta ondorioz, autokontzeptu fisikoaren hobekuntza emango da. Proposamenean planteatzen diren mindfulness dinamikek, hausnarketa jarduerak eta GHtik kanpoko saio osagarriak ere, autokontzeptu fisikoaren inguruan kontzientzia hartzen eta honakoa hobetzen lagunduko dute.

Aipatutako kirol alternatiboaren eduki eta ezagutzak bereganatzeko, ikaskuntza kooperatiboaren eta erronka kooperatiboaren erabilera eginten da. Modu honetan, proposamenean, berdinen arteko irakaskuntza sustatzen da, ikasleak irakaslearen paperean ere murgiltzen direlarik. Honi esker, ikasleek heuren buruak eraginkor eta arrakastatsu ikustea ahalbidetzen da, metodologia honetan bakoitzak gainontzekoei zer irakatsi izan dezan ziurtatzen baita. Hortaz, “trebea ez den” ikasle batek “trebeagoa” den beste bati kirolaren inguruko ezagutza berriak irakats diezazkiokelaz jabetzen denean, bere gaitasun fisiko eta motorrekiko pertzepzioa hobetzen da, AFn positiboki eraginez.

Proposamenean planteatzen diren erronka kooperatiboak ere, talde egoera arrakastatsuak bizitzeko baliabide aproposak dira eta arrakastak positiboki eragiten du GHrekiko motibazioan. Ez hori bakarrik, erronka kooperatiboek Lehen Hezkuntzako ikasleen AF-n eragin positiboa izateko gaitasuna erakutsi dute (Patón et al. 2018). Laburtuz, proposamenean planteatutako kooperazioaren bitartez, ikaslearen autonomia, konpetentzia eta harreman beharra hasetzen dira, GH-rekiko motibazioan eta AF-n positiboki eraginez.

Azkenik, proposamen didaktiko honen erakargarritasunaren gakoa, ikasleek eskola eta komunitate mailan burutuko duten proiektuan datza. Proiektua, hasieratik amaierara arte, ikasleen interes, lan eta erabakiek gidatutakoa izango da eta ikaskuntza-irakaskuntza prozesua gelatik eskolara, eta eskolatik komunitatera zabalduko da. Ikasleen azken produktua komunitate mailan eraikitzeak balio handia esleitzen dio egindako lanari eta

eskola mailan guztiek disfrutatuko duten jaialdia antolatzeak motibazioan positiboki eragingo du. Gainera, ikasleen ardura izango da beste geletako ikasleei Ultimate-aren funtzionamendua azaltzea eta horretarako, beharrezko dinamikak antolatzea.

Lanari amaiera emateko, planteatutako proposamen didaktikoa praktikan jarri ez dela aipatu beharra dago. Proposamen didaktikoa era arrazional eta zentzudun batean planteatu den arren, honakoa praktikan jarri ez ezean honen balio pedagogikoa aurreikustea ezinezkoa da. Behin praktikan jarri denean, orduan bakarrik identifikatu daitezke errealitatean izan ditzakeen onurak. Hala ere, praktikan jarri ez izanaren arrazoia giza baliabideen urritasuna izan da.

8. BIBLIOGRAFIA

- Almansa, G., Budía, M. A., López, J. L., Márquez, M. J., Martínez, A. I., Palacios, B.,... eta Sáenz-López Buñuel, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (3), or.120-133.
- Amador, S. (2016). *Estrategias metodológicas para el fomento de la motivación en las clases de educación física* (Gradu amaierako lan argitaratu gabea). Universidad de La Laguna, Facultad de Educación, San Cristóbal de La Laguna.
- Aşçi, F. H., Aşçi, A., eta Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical Self-Perception Profile. *International Journal of Sport Psychology*, 30(3), or.399-406.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., Moreno, Y., eta Fox, K. R. (2004). El perfil de autopercepción física: propiedades psicométricas de la versión española y análisis de la estructura jerárquica de las autopercepciones físicas. *Psicothema*, 16(3), or.461-467.
- AUDL. (Productor). (2015). *Best Ultimate Frisbee Highlights / Part 1*. https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk&ab_channel=EverythingUltimate
- Álvarez, L., Núñez, J. C., Hernández, J., González-Pienda, J. A., eta Soler Vázquez, E. (1998). Componentes de la motivación: evaluación e intervención académica. *Aula Abierta*, (71).
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64(6), or.359.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. In Marks, D. (ed.), *The Health Psychology Reader* (or. 23-28).
- Botella, A. M., eta Ramos, P. (2019). La teoría de la autodeterminación: un marco motivacional para el aprendizaje basado en proyectos. *Contextos Educativos*, (24), or.253-269.
- Brown, K. W., eta Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), or.822-848.
- Bracken, B.A. (1992). *Multidimensional Self Concept Scale*. TX: PRO-ED
- Calvo, T. G. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. *CV Ciencias del Deporte*.
- Canfield, J., eta Wells, H. C. (1976). *100 Ways to Enhance Self-Concept in the Classroom: A Handbook for Teachers and Parents*. Prentice-Hall.

- Cabrera, M. A. (2019). *Motivación de logro y estrategias de aprendizaje en estudiantes de un centro de formación profesional del Callao*. [Dokorego tesia]. Universidad Peruana Cayetano Heredia, escuela de posgrado, Perú. https://190.116.48.43/bitstream/handle/20.500.12866/7748/Motivacion_CabreraMorales_Marco.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Catalina, J., Fraile, A. eta Martín, L. J. (2009). El autoconcepto físico en la educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), or.143-152.
- Cecchini, J. A., Fernández-Losa, J. L., González, C., eta Cecchini, C. (2013). Aplicaciones del modelo de autodeterminación en la educación física de primaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(1), or.97-109.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H. Freeman.
- Cofer, C. (1971). *Psicología de la motivación: teoría e investigación*. Trillas.
- Coll, C. eta Colomina, R. (1990). Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar. *Desarrollo psicológico y educación*, or. 335-352.
- Dagnino, J. (2014). Coeficiente de correlacion lineal de pearson. *Chil Anest*, 43, or.150-153.
- Deci, E. L., eta Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, or.109-134.
- Deci, E. L., eta Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, or.227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M., (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- De las Bayonas Plazas, M. G., eta Baena-Extremera, A. (2017). Motivación en educación física a través de diferentes metodologías didácticas. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 21(1), or.387-402.
- Educación Física: Juegos Alternativos PLE. <http://blogumhef.blogspot.com/2016/01/tipos-de-agarre-del-frisbee.html>
- Emmanouel, C., Zervas, Y., eta Vagenas, G. (1992). Effects of four physical education teaching methods on development of motor skill, self-concept, and social attitudes of fifth-grade children. *Perceptual and motor skills*, 74(3), or.1151-1167.
- Escudero, D. (2010). *Metodología para el trabajo en la esfera de la motivación de logro en la educación física con los alumnos de Secundaria Básica de la provincia de Matanzas*. (Dokorego tesia). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el

Deporte de Matanzas, Cuba.
<http://eduniv.reduniv.edu.cu/index.php?page=13&id=1346&db=1>

- Esnaola, I. (2005). *Elaboración y validación del Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI) de autoconcepto físico*. (Doktorego tesia). Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Espainia.
- Esnaola, I. (2011). The multidimensional structure of physical self-concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), or.304-312.
- Eusko Jaurlaritzak. (2015). 236/2015 DEKRETUA,, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculumak.<https://www.euskadi.eus/y22-bopv/es/bopv2/datos/2016/01/1600141e.pdf>-tik berreskuratua.
- Expósito-González, C., Almagro, B. J., Tornero, I., eta Sáenz-López, P. (2012). Propuesta de intervención para mejorar la motivación del alumnado en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com*, 17 (174), or.1.
- Franzoi, S., eta Shields, S. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), or.173-178.
- Fernández, S., Vílchez, P., eta Sánchez-Hernández, P. (2017). La motivación de logro y su influencia en el alumnado de educación primaria. *Actas XVIII Congreso Internacional de Investigación Educativa: interdisciplinariedad y transferencia*, or.565-574.
- Fernández, M., Feu, S., eta Suárez, M. (2020). Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), or.189-199.
- Forest, J., Dagenais-Desmarais, V., Crevier-Braud, L., Bergeron, É., eta Girouard, S. (2010). Le lien entre la santé mentale et la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale. *Gestion*, 35(3), or.20-26.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40(3), or.230-246.
- Fox, K. R., eta Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), or.408-430.
- García, E., eta García, A. (2011). El autoconcepto y la práctica de actividad física en primaria. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 3(2), or.187-200.
- Gergen, K. J. (1984). Theory of the self: Impasse and evolution. *Advances in experimental social psychology*, 17, or.49-115.

- Giner, I., Navas, L., Holgado, F. P., Soriano, J. A., eta Ramírez, S. (2020). Barreras para practicar actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento académico en educación física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(1), or.50-55.
- Gómez-López, M., Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Castañón-Rubio, I., eta Abrales, J. A. (2015). Self-determined, goal orientations and motivational climate in physical education. *Collegium antropologicum*, 39(1), or.33-41.
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (8), or.44-62.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *APUNTS. Educación Física y Deportes*, 77, or.18-24.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual*. EOS.
- Goñi, A., Fernández, A., Goñi, E., Esnaola, I., Rodríguez, A., Ruiz de Azúa, S.,... eta Infante, G. (Ed.). (2009). *El autoconcepto físico: psicología y educación*. Pirámide.
- Goñi, A., eta Zulaika, L. M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts: Educación física y deportes*, 1(59), or.6-10.
- Goñi, A., Zulaika, L. M., Rodríguez, A., Esnaola, I., Infante, G., Iturriaga, G. eta Axpe, I. (2007). *Mírate bien. Claves para mejorar la imagen propia y el bienestar psicológico*. Caja Vital Kutxa.
- Goñi, E., eta Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European journal of Education and Psychology*, 3(2), or.199-208.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., eta Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way that you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9(3), or.254-264.
- Hagger, M. S., eta Chatzisarantis, N. L. D. (2012). Transferring motivation from educational to extramural contexts: A review of the trans-contextual model. *European Journal of Psychology of Education*, 27(2), or.195-212.
- Hanh, N., eta Martí, N. (2007). *El milagro de mindfulness*. Oniro.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 21(1), or.34-64.

- Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children. (Revision of the Perceived Competence Scale for Children)*. University of Denver.
- Hellín, M. G. (2007). *Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física*. (Doktorego tesia). Universidad de Murcia, Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica, España. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/420>
- Hernández, A., Martínez, I., eta Carrión, S. (2019). El Colpbol como un medio para incrementar la motivación en Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, or.348-353.
- Hernández, L., eta Madero, Ó. M. (2008). El aprendizaje cooperativo como metodología de trabajo en Educación Física. *La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz*, (3), or.46-51.
- Holgado, F. P., Llorca, J. A. S., eta Martínez, L. N. (2009). El cuestionario de autoconcepto físico (CAF): análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de educación física. *Acción psicológica*, 6(2), or.93-102.
- Kasser, T., eta Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), or.410-422.
- Kasser, T., eta Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), or.280-287.
- Leo, F. M., García-Fernández, J. M., Sánchez-Oliva, D., Pulido, J. J., eta García-Calvo, T. (2016). Validación del cuestionario de motivación en Educación Física en educación primaria (CMEF-EP). *Universitas Psychologica*, 15(1), or.15-26.
- León, J., Núñez, J. L., Domínguez, E. G., eta Martín-Albo Lucas, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 8(1), or.39-58.
- López, V. M., Pérez, D., Marique, J. C. eta Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), or.182-187.
- Mandigo, J. L. eta Holt, N. L. (2000). Putting Theory Into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Better Understand How To Motivate Children In Physical Activity Environments. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(1), or.44-49.

- Marsh, H. W., eta Shalvelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational psychologist*, 20(3), or.107-123.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., eta Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 16(3), or.270-305.
- Marsh, H. W., eta Peart, N. D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), or.390-407.
- Marsh, H. W., eta Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, or.45-55.
- Marsh, H. W., Ascí, F. H., eta Tomas, I. M. (2002). Multitrait-multimethod analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), or.99-119.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., eta Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. Martino Fine Books.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., eta Lowell, E. L. (1976). *The achievement motive*. Martino Fine Books.
- McClelland, D. C. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Narcea Ediciones.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Cecchini, J. A. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), or.71-82.
- Morán, C., eta Menezes, E. (2016). La motivación de logro como impulso creador de bienestar: su relación con los cinco grandes factores de la personalidad. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), or.31-40.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Vera, J. A., eta Ruíz, L. M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human development*, 1(2), or.1-17.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., eta Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International journal of clinical and health psychology*, 8(1), or.171-183.

- Moreno, J. A., Joseph, P., eta Huéscar, E. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), or.30-39.
- Moreno, J. A., López, M., Martínez, C., Alonso, N., eta González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of sports science & medicine*, 7(1), or.23-31.
- Moreno, J. A., eta Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2), or.40-54.
- Murcia, J. A., eta Gimeno, E. C. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen Editorial.
- Navarro-Patón, R., Rego, B., eta García, M. (2018). Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, or.14-18.
- Nishida, T., eta Inomata, K. (1981). A factor analytical study on achievement motives in sport. *Japanese Journal of Physical Education*, 26, or.101-110.
- Nishida, T. (1987). A new test for achievement motivation for learning in physical education: Construction of a questionnaire and a preliminary study on typology of the motivation. *Nagoya Journal of Health, Physical Fitness and Sports*, 10, or.47-60.
- Nishida, T. (1988). Reliability and factor structure of the achievement motivation in physical education test. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 10(4), or.418-430.
- Nishida, T. (1991). Achievement motivation for learning in physical education class: a cross-cultural study in four countries. *Perceptual and motor skills*, 72, or.1183-1186.
- Page, A., Fox, K., Biddle, S., eta Ashford, B. (1993). Evidence of cross-cultural validity for the Physical Self-Perception Profile. *Personality and Individual Differences*, 14(4), or.585-590.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., eta Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17, or.35-53.
- Revuelta, L., de la Fuente, I. I., eta Rodríguez, A. (2017) Relaciones explicativas entre el autoconcepto físico, la resiliencia y la implicación físico-deportiva: un modelo teórico en Educación Primaria. or. 359-374.

- Rodríguez, A. (1996). *Autoestima y motivación de logro de los escolares*. (Doktorego tesia) Universidad de Sevilla, Facultad de psicología, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Espainia. <https://idus.us.es/handle/11441/24433>
- Rodríguez, A., eta Fernández, A. (2005). Los componentes del bienestar psicológico y el autoconcepto físico de los adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), or.465-480.
- Rodríguez-Fernández, A., Axpe, I., eta Goñi, A. (2015). Propiedades psicométricas de una versión abreviada del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 43(4), or.125-132.
- Rodríguez, S., Salmerón, P. eta Sánchez-Hernández, P. (2017). La motivación y su influencia en el alumnado de Educación Primaria. In Grupo de Evaluación y Orientación de la Universidad de Salamanca (ed.), *Actas XVIII Congreso Internacional de Investigación Educativa: interdisciplinariedad y transferencia* (565-573 or.). Asociación Interuniversitaria de Investigación Pedagógica (AIDIPE).
- Rosa, A., García, E. eta Carrillo, P. J. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 236-241.
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., Gutiérrez, M. eta Nishida, T. (2004). El test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en Educación Física: Desarrollo y análisis factorial de la versión Española. *Revista de Educación*, (335), or.195-211.
- Ruiz, J. V. (2008). Los métodos cooperativos en Educación Física. *EFDportes.com*, (174), or.1-9.
- Ryan, R. M., eta Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), or.68-78.
- Ryan, R. M., eta Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. *Advances in motivation science*, 6, or. 111-156.
- Salazar, C. M. S., eta Gastélum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), or.43.
- Sánchez, J. A. M. (2016). *Efectos de un programa de educación física sobre la percepción corporal, el autoconcepto, la autoestima y la condición física en el alumnado de tercer ciclo de educación primaria*. (Doktorego tesia). Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación, España. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/42419>

- Sánchez-Alcaraz, B. J. eta Gómez, A. (2014). Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes de primaria y su relación con el género y la práctica deportiva extraescolar. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(2), or.113-120.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., eta Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), or.407-441.
- Shavelson, R. J., eta Marsh, H. W. (1986). On the structure of self-concept. In Schwarzer, R. (Ed.). *Self-related cognitions in anxiety and motivation*, (or.305-330). Psychology Press.
- Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. W.H. Freeman.
- Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. In Bracken, B. A. (ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations* (374-394 or.). Oxford: John Wiley and Sons.
- Vectorland. (2021a). Tipos de dibujos animados de formas del cuerpo masculino [argazkia]. Freepik. https://www.freepik.es/vector-gratis/tipos-dibujos-animados-formas-cuerpo-masculino_12427651.htm
- Vectorland. (2021b). Tipos de dibujos animados de formas del cuerpo femenino [argazkia]. Freepik. https://www.freepik.es/vector-gratis/tipos-dibujos-animados-paquete-formas-cuerpo-femenino_12553932.htm
- Velázquez, C. (2013). *Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de Educación Física*. (Doktorego tesia). Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, España.
- Webster, M., eta Sobieszek, B. (1974). *Sources of self-evaluation: A formal theory of significant others and social influence*. John Wiley & Sons.
- Weinstein, N., Hodgins, H. S., eta Ryan, R. M. (2010). Autonomy and control in dyads: Effects on interaction quality and joint creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(12), or.1603-1617.
- Welk, G. J., Corbin, C. B., & Lewis, L. A. (1995). Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, 7(2), or.152-161.
- Whitehead, J. R. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception profile questionnaire. *Pediatric Exercise Science*, 7(2), or.132-151.

Zulaika, L. M. (d.g.) Mejora del autoconcepto desde el área de educación física. Propuestas didácticas para la intervención. Obtenido de <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c72.pdf>

9. ERANSKINAK

ERANSKINA 1. CAF - Laburra Itaunketa Euskaratuta

CAF - Laburra Itaunketa

		Gezurra	Gehienetan gezurra	Batzuetan egia/gezurra	Gehienetan egia	Egia
1	Erresistentzia fisiko handia dut.	1	2	3	4	5
2	Nire adineko jende gehienak baino indar gehiago dut.	1	2	3	4	5
3	Pozik nago nire gorputz-irudiarekin.	1	2	3	4	5
4	Korrika eta ariketa fisikoa denbora luzez egin dezaket nekatu gabe.	1	2	3	4	5
5	Kirol berri bat ikastea kostatzen zaienetakoa naiz.	1	2	3	4	5
6	Indartsua naiz.	1	2	3	4	5
7	Kirol jardueretan trakets ikusten dut nire burua.	1	2	3	4	5
8	Nire aurpegia eta gorputza gustatzen zaizkit.	1	2	3	4	5

Trebetasun fisikoa

Sasoi fisikoa

Erakargarritasun fisikoa

Indarra

ERANSKINA 2. CMEF-EP Itaunketa euskaratuta

CMEF itaunketa

Adierazi jarraian aurkitzen diren esaldiak zenbateraino bat datozen sentitzen duzunarekin 1-etiki 5-erako eskala batean.

- Erabat desados (1)
- Desados (2)
- Ez ados, ez desados (3)
- Ados (4)
- Guztiz ados (5)

Gorputz Hezkuntzako saioetan parte hartzen dut...		1	2	3	4	5
1	Gorputz Hezkuntza dibertigarria delako.					
2	nire bizitzako beste esparruetan erabili ditzakedan trebetasunak ikas ditzakedalako bertan.					
3	parte hartu ezean gaizki sentitzen naizelako.					
4	irakasleak eta ikaskideek nire parte hartzea ondo ikusten dutelako.					
5	baina Gorputz Hezkuntza egitearen zentzua ez dut ulertzen.					
6	irakasgai hau atsegina eta interesgarria delako.					
7	irakasgai honek nire garapenerako izan ditzakeen onurak balioesten ditudalako.					
8	saiora huts egiten badut, nire buruarekin gaizki sentitzen naizelako.					
9	irakasleak ikasle hona naizela pentsa dezan.					

10	baina ikasgai honetan denbora galtzen ari naizela pentsatzen dut.					
11	jarduera egiten disfrutatzen dudalako.					
12	nire etorkizunera begira gaitasun erabilgarriak lortzeko modurik aproposena dela uste dudalako.					
13	nire ikaskideen oniritzia jaso nahi dudalako.					
14	baina ez dakit zertarako. Gorputz Hezkuntzako saioetara etortzen jarraitzeak ez dut uste ezertarako balio duenik.					
15	praktikazean sentitzen dudan gogobetetasunagatik.					
16	ikasgai honek ezagutza garrantzitsu eta erabilgarriak eskaintzen dizkidala pentsatzen dudalako.					
17	irakasleak eta ikaskideek Gorputz Hezkuntzarekiko daukadan interesa ikus dezaten.					
18	baina ez daukat argi zergatik. Ez zait batere gustatzen.					

ERANSKINA 3. CAF - LABURRA ITAUNKETA. Ikasleen emaitzak
Taula 12. Ikasleen autokontzeptu fisikoaren emaitzak

Ikasle zenbakia	Trebetasun Fisikoa	Sasoi Fisikoa	Erakargarritasun Fisikoa	Indarra	Autokontzeptu Fisiko Orokorra
1	8	7	6	6	27
2	6	5	5	4	20
3	5	2	10	8	25
4	4	6	10	6	26
5	8	6	4	6	24
6	7	7	6	6	26
7	6	7	10	6	29
8	6	10	9	7	32
9	8	8	6	6	28
10	7	4	3	6	20
11	8	8	6	6	28
12	7	6	4	2	19
13	8	5	5	7	25
14	8	7	10	8	33
15	9	9	7	6	31
16	6	4	8	6	24
17	5	9	10	9	33
18	3	10	8	5	26
19	9	8	10	5	32
20	6	8	6	8	28
21	8	8	10	6	32
22	9	5	10	6	30

ERANSKINA 4. CMEF-EP ITAUNKETA. Ikasleen emaitzak
Taula 13. Ikasleen Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioarn emaitzak

Ikasle zenbakia	Motibazio Intrinsicoa	Identifikatutako erregulazioa	Erregulazio Barnerakoa	Kanpo Erregulazioa	Desmotibazioa
1	17	15	6	13	14
2	16	15	6	13	5
3	10	5	6	6	15
4	15	14	4	11	12
5	15	14	5	9	8
6	18	16	6	14	7
7	18	15	6	15	7
8	17	15	5	4	4
9	15	14	5	6	7
10	11	11	10	11	11
11	19	16	7	13	4
12	13	12	7	12	6
13	18	18	7	6	4
14	17	18	4	17	4
15	20	9	4	17	6
16	18	13	8	11	5
17	18	14	7	15	6
18	16	11	4	9	9
19	19	14	4	13	7
20	19	17	8	13	4
21	17	18	5	17	4
22	18	12	6	8	4

ERANSKINA 5. Autokontzeptu fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzarekiko motibazioaren arteko erregresio taulak

Taula 14. Autokontzeptu fisikoaren eta identifikatutako erregulazioaren arteko erregresioak

	Koefiziente estandarizatuak Beta	t	Sig.	
Konstantea	6,248		1,274	,220
Trebetasun fisikoa	,446	,236	1,067	,301
Sasoi fisikoa	,544	,359	1,629	,122
Erakargarritasun fisikoa	-,170	-,132	-,540	,596
Indarra	,355	,167	,704	,491

Taula 15 . Autokontzeptu Fisikoaren eta erregulazio barnerakoiaren arteko erregresioak

	Koefiziente estandarizatuak Beta	t	Sig.
Konstantea		4,663	,000
Trebetasun fisikoa	-,128	-,714	,485
Sasoi fisikoa	-,364	-,2.038	,057
Erakargarritasun fisikoa	-,578	-2,919	,010
Indarra	,309	1,610	,126

Taula 16. Autokontzeptu Fisikoaren eta kanpo erregulazioaren arteko erregresioak

	Koefiziente estandarizatuak Beta	t	Sig.
Konstantea		,735	,472
Trebetasun fisikoa	,214	,922	,369
Saso fisikoa	,222	,959	,351
Erakargarritasun fisikoa	,177	,689	,500
Indarra	-,091	-,365	,720

Taula 17. Autokontzeptu Fisikoaren eta desmotibazioaren arteko erregresioak

	Koefiziente estandarizatuak Beta	t	Sig.
Konstantea		1,925	,071
Trebetasun fisikoa	-,186	-,788	,442
Saso fisikoa	-,230	-,977	,342
Erakargarritasun fisikoa	-,079	-,302	,766
Indarra	,023	,091	,928

ERANSKINA 6. Saio fitxak

1. Saioa: Unitate Didaktikoaren sarrera eta Ultimatearekin lehen kontaktua.			
Helburu didaktikoak:		1, 2, 4, 6 eta 7	
HASIERAKO ATALA: Unitate didaktikoaren testuinguruaren kokapena			
1. <u>Jarduera:</u> Unitate didaktikoaren aurkezpena / kokapena			
Espazioa	Ikasgela	Materiala	Arbela digitala
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handia

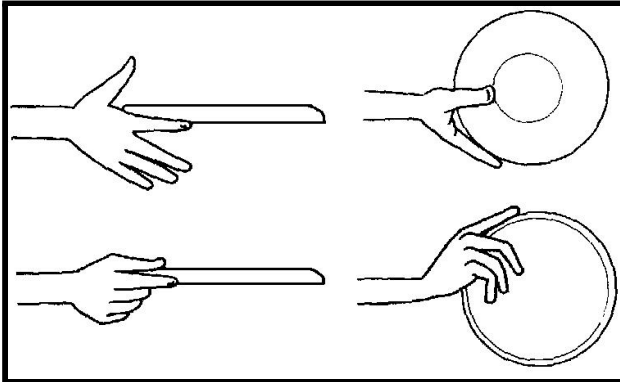
Hasteko, lehenengo jarduerari abiapuntua emateko, irakasleak ikasleei frisbee-arekin zer esperientzia eta ezagutza maila daukaten galdetuko die, txandaka erantzuteko eta parte hartzeko aukera ematearekin batera.

Ondoren, irakasleak unitate didaktiko berriaren eta ultimatearen sarrera egingo du. Horretarako, bideo baten erabilera egingo du:

- https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk&ab_channel=EverythingUltimate

Bideo horretan, Ultimate kirola praktikatzen ari diren taldeen jokaldi hoberenak eta erakusgarrienak ageri dira eta profesional arloko jokaldi teknikoak ikustea erakargarria eta motibagarria izan daiteke ikasleentzat. Gainera, modu grafiko batean frisbee-a nola hartu eta jaurtitzen den azalduko da.

Irudia 2. Frisbee-a nola hartu eta jaurti.



Iturria: [Educación Física: Juegos Alternativos PLE](#)

Bestalde, honen ostean, unitate didaktikoan zehar lan egiteko moduaren (ikaskuntza kooperatiboa) ideia gakoak azpimarratuko ditu:

- Taldeetan lan kooperatiboa egingo da.
- Guztiek daukate zer eskaini: ikasleek ere irakaskuntza rola hartuko dute.
- Talde bat garenez, kide guztiek ikasi dutela eta eroso sentitzen direla ziurtatzea denon ardura da.

Azkenik, Gorputz Hezkuntzan ikasteko arreta eta kontzientzia lantzen ari denean jartzea zein garrantzitsua den aipatuko da eta honekin batera, saio guztien hasieran mindfulness dinamika burutuko dela azaldu behar da.

Ikasleei azaldu beharreko helburuak:

- Mindfulness-arekin lehen kontaktua egitea.
- Autokontzeptuaren ideia orokor bat bereganatzea.
- Bakoitzaren ezagutzetatik abiatuta frisbee-a erabiltzen hasia.

2. Jarduera: Mindfulness-arekin lehenengo kontaktua

Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Esterilak + bozgoragailua
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	Talde handia

Deskribapena

Ikasleek lehen aldiz mindfulness-a praktikatuko dute. Jarduera hau, arreta frisbee-aren erabilera kokatzeko erabiliko da. Horretarako, musika lasaia jarri eta ikasleak bakarka esterila batean eseriko dira, begiak itsita eta hankak gurutzatuta jarrita. Dinamika honetan zehar, ikasleek ezin izango dute hitz egin.

Irakasleak musika lasaia jarriko du eta bere ahotsarekin mindfulness praktika gidatuko du. Frisbee-aren erabilera egiten den bi egoera kontatuko ditu, bata bestearen atzetik:

- *Lehenengo egoera:* Ikasleak hondartzan bakarrik daudela imaginatu behar dute, eguraldi honarekin pasiatzen. Bat-batean, frisbee bat aurkitzen dute hondarretan. Honakoa jaurti eta lehenengo aldi jaurtiketa kaxkarra egiten dute. Berrito jaurtitzean, haizeak hurrun eraman eta haren atzetik korrika hasten dira.
- *Bigarren egoera:* Eskolako jolastokian aurkitzen dira, taldean ultimate partidu bat jokatzeko. Elkarren artean jaurtiketak egiten dituzte eta azkar mugitu behar dira. Batzuetan, indar handiko jaurtiketak egiten dituzte beste batzuetan, aldiz, ahulagoak. Aurkariak paseak moztu dituzte eta puntuak egitea asko kostatzen zaie. Azkenean, puntu bat egitea lortzen dute.

Dinamika honetan zehar, egoerak nola sentiarazten dituen, haiek nola mugitzen diren, nolako jaurtiketak egiten dituzten... pentsatu behar dute. Mugimendu guztietan haien gorputzaren indarra nolako den ere pentsatu behar dute.

3. Jarduera: Zer da Autokontzeptu Fisikoa?

Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia

Deskribapena

Dinamika honetan Autokontzeptu Fisikoaren kontzeptua txertatuko da. Irakaslea arduratuko da kontzeptuaren esanahia azaltzeaz: *Autokontzeptu fisikoa bakoitzak bere ezaugarri fisikoekiko (itsura, indarra, trebetasun fisikoa...) daukan ikuspuntua da (pertzepzioa).* Ez hori bakarrik, azalpena ikasleen ulermen mailara egokitzeko adibideak erabiliko ditu: *kirola egitean gure burua trakets edo trebe ikusteak, sasoitsu, indartsu edo ahul sentitzeak... Gure autokontzeptu fisikoa hobetzen edo kaltetzen du.*

Autokontzeptu fisikoa pertzepzio subjektiboa dela azpimarratzeko,

	<p>ondorengo adibidea erabili daiteke: “Gure burua kirolean trankets ikusteak edo erakargarrtasun fisikorik ez daukagula pentsatzeak, ez du traketsak eta itsusiak garenik bermatzen. Gure pertzepzioa baino ez da eta pertzepzio hori errealtatearekin bat ez etortzea gerta daiteke. Trebetasun maila bera daukaten bi pertsonaren kasuan, batek trakets eta besteak trebe ikus ditzakete heuren buruak, baina esan bezala, bien trebetasun fisiko maila berbera da”. Modu honetan, ikasleek autokontzeptu fisikoari esleitzen dioten “garrantzia murriztea” lor daiteke.</p> <p>Azkenik, unitate didaktikoan zehar norberak bere trebetasun fisikoan, sasoi fisikoan eta indarran arreta jartzeko eta honakoa positiboki baloratzeko saiakera egingo dela azpimarratuko da. Autokontzeptu fisikoaren dimentsioak hobetzeaz haraindi, ikasleei horiekiko pertzepzioa hobetzeko ahalegin kognitiboa egitea eskatuko zaie, hau da, norberaren alderdi positiboak modu positiboan ikusteko ahalegina egitea.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. <u>Jarduera:</u> Txoriak eta ehiztariak	Beroketa
---------------------------------------------------	-----------------

Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Frisbee-ak
-----------------	-----------	------------------	------------

Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handia
----------------	-----------	--------------------	--------------

Deskribapena	<p>Jarduera honetan bi aldaera bereizten dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lehenengo aldaera:</i> Ehiztariak izango diren 5 harrapatzaile izendatzen dira eta gainontzeko ikasleak txoriak izango dira. Harrapatzaile bakoitzari frisbee bana emango zaio eta frisbee-a jautiz, zelaian zehar mugitzen ari diren txoriak harrapatzen saiatu behar dira. Frisbee-arenkin ere mugitu daitezke eta txori guztiak harrapatzean, jolasa amaitzen da. • <i>Bigarren aldaera:</i> Aldaera honetan ere 5 harrapatzaile izendatzen dira, baina harrapatzaile bakoitzari frisbee bana eman beharrean, guztira 3 frisbee ematen zaizkiei. Frisbee-a daukan harrapatzaileak ezin du lekutik mugitu eta mugitu ahal izateko frisbee-a beste harrapatzaile bati pasa behar dio. <p>Jarduera honetan 2-3 txanda burutuko dira, beti ere, ikasleei esleitutako rolak aldatuz. Alderak elkartrukatzea interesgarria izan daiteke.</p>
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ATAL NAGUSIA: Ikas-giro kooperatiboak

5. <u>Jarduera:</u> Frisbee txokoak

Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Frisbee-ak + klera + saskiak + uztailak + sokak
-----------------	-----------	------------------	-------------------------------------------------

Denbora	25 minutu	Taldekatzea	Hirukoteak
----------------	-----------	--------------------	------------

Deskribapena	Ikasleei frisbee-a eta inguruarekin modu libre batean elkarreragiteko aukera emango zaie. Horretarako, ikas giroen metodologiaz baliatuta, 4 txoko sortuko dira. Txoko horietan, materiala modu konkretu batean
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	kokatuta egongo da eta ikasleek erabakiko dute txoko horren zer nolako erabilera egin. Ikasleek haien gaitasunetara egokitutako planteamenduak egingo dituzte. Laburtuz, jarduera honetan zehar ikasleek txoko guztiekin elkarreragin beharko dute, beti ere frisbee-a erabiliz. Baldintza bakarra txoko bakoitzean euren buruari planteatzen dioten erronka taldekide guztiek burutu behar dutela da.		
1. Txokoa	<i>Irudi geometrikoak:</i> Txoko honetan, tamaina ezberdinetako irudiak margotuko dira lurrian. Irudi batzuk karratuak, hirukiak, zirkunferentziak, pentagonoak... izango dira, batzuk handiak eta beste batzuk txikiak. Frisbee-arekin egin daitekeen dinamika bat, distantzia konkretu batetik forma horietan sartzeko saiakera egitea da, baina esan bezala, ikasleek erabakiko dute txoko bakoitzean nola jolastu.		
2. Txokoa	<i>Saskiak:</i> Txoko honetan forma eta altuera anitzeko saskiak kokatuko dira: Saski bertikala, “zabor ontzi handia”, saski arrunta...		
3. Txokoa	<i>Uztailak airean:</i> Soka batetaz baliatuta, hainbat uztai paretan zintzilik jarriko dira.		
4. Txokoa	<i>Marra:</i> marra luze bat kokatuko da lurrian eta marra honekin, nahi duten moduan jolastuko dute. Aukera bat, frisbee-a marraren gainean uzten sailatzea da.		
AMAIERAKO ATALA: Barealdia eta hausnarketa			
6. Jarduera: Hausnarketa		Barealdia	
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	10 minutu	Taldekatzeta	Talde handia
Deskribapena	<p>Hausnarketa honetan, bi puntu nagusi jorratuko dira:</p> <p>Alde batetik, ikas-giroetan hirukote bakoitzak espazioaren erabilera propioa egin duela kontuan hartuta, hirukote bakoitzari espazioaren zer nolako erabilera egin duen adierazteko aukera emango zaio. Modu honetan, hirukote guztiek beste hirukoteen “jolasak” bereganatuko dituzte.</p> <p>Bestetik, gaurko saioan ikasle bakoitzak sentitutako adierazteko aukera emango zaie: talde kooperazioa, norberaren trebetasunak, gatazkak, emozioak...</p> <p>Bestalde, irakasleak ondo egindakoak goraiatzea egokia izan daiteke, batez ere, orokorrean hain trebeak ez diren ikasleengan.</p> <p>Hausnarketa bideratzeko galdera posibleak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zer moduz sentitu zarete hirukoteetan lanean? Zergatik? - Guztiok ideiak proposatu ahal dituzue? - Gatazkarik egon ahal da? Nola konpondu duzue? - Errespetu falten edo jokaera mingarrien aurrean, nola sentitu zarete? 		

2. Saioa: Jaurtiketa eta jasotze teknikak ikasten			
Helburu didaktikoak:		1, 3, 4 eta 7.	
HASIERAKO ATALA: Mindfulness-a + beroketa			
1. <u>Jarduera</u>: Saioaren aurreikuspena			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	Saioaren lehenengo 5 minutuak, aurreko saioarekin lotura eta saio honen aurreikuspena egiteko erabiliko dira. Irakasleak saio honetan egingo diren jarduerak eta erabiliko den metodologia gainetik aipatuko du, baita saioaren helburu nagusiak zeintzuk diren ere.		
	Ikasleei azaldu beharreko helburuak: - Frisbee-a jaurti eta jasotzeko teknikak bereganatzea. - Ikaskuntza kooperatiboan jarduten ikastea, norberak ekarpenak eginez eta besteenak entzunez.		
2. <u>Jarduera</u>: Mindfulness-a: Gorputz atalak sentitzen			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Esterilak eta bozgoragailua
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	Mindfulness dinamika honen helburua ikasleek haien gorputz atalak sentitzea eta horietaz kontziente izatea izango da. Horretarako, musika lasaia jarriko da eta ikasleak lurrian, esteriletan etzango dira. Irakasleak, musikaren gainetik gorputz adar ezberdinak esango ditu txandaka. Gorputz atal baten izena entzutean, eskua adibidez, ikasleek bertako giharretan indarra egin behar dute, gainontzeko gorputz atalak erlaxatuta mantenduko dituztelarik. 5 segunduz indarra egin onoren, gorputz atal hori erlaxatuko dute.		
	Gorputz atalak ondorengoak izan daitezke: <ul style="list-style-type: none"> - Eskuak - Besoa osotasunean - Abdominalak - Kuadrizepsa - Besaurrea - Bizkarra - Ipur masailak 		
3. <u>Jarduera</u>: Pasa eta erantzun!		Beroketa	
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Frisbee 1
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	Jardueraren hasieran talde handia borobilean jarriko da, bi paretaren arteko erdiko puntuan. Irakasleak, ikasleekin batera gai bat aukeratuko du: animaliak, frutak, kirolak... eta behin gaia aukeratu denean,		

	<p>jarduerarekin hasiko da. Ikasle batek frisbee-a beste bati pasako dio eta beste honek frisbee-a hartzean, azkar batean gai horri egokitutako hitz bat esan eta frisbee-a beste norbaiti pasa beharko dio (<i>animalia : zaldia</i>). Hitz errepikatu edo frisbee-a erortzen baldin bada, ikasle guztiek azkar batean 2 paretetako 1 ukitu eta borobilerara itzuli behar dute, modu honetan gorputza aerobikoki aktibatuko delarik.</p>		
ATAL NAGUSIA: Frisbee-a pasatzeko eta hartzeko teknikak ikasten			
4. <u>Jarduera:</u> Puzzle dinamika			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Frisbee-ak
Denbora	40 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Pase eta jasotze teknika ezberdinak ikasteko, puzzle teknika kooperatiboa erabiliko da. Ikasleei dinamika hau zertan datzan azalduko zaie.</p> <p>Lehenik eta behin, 20 ikasleko taldea 4 pertsonako talde heterogeneoetan zatituko da. Gainera, gimasioan 4 txoko bereiztuko dira eta txoko horietako bakoitzean pase eta jasotze teknika bana aurkituko da. Dinamikari hasiera ematean, talde heterogeneo horietako pertsona bakoitza txoko ezberdin batera joango da, txoko horri egokitutako teknikak bereganatzera. Hortaz, txoko bakoitzean talde ezberdinetako 5 pertsona elkartuko dira. Txoko bakoitzean bi teknikak azaltzen dituen txarteltxo bat egongo da (ikus eranskina 15).</p> <p>Adibidez, lehenengo txokoan “<i>Backhand</i>” eta “<i>Balea</i>” teknikak aurkitzen badira, txoko honetako espezialistek bi teknika horien nondik-norakoak bereganatu behar dituzte, baita praktikatzen ikasi ere. Espezialista guztien ardurua izango da txoko bereko ikasle guztiek bertako teknikak bereganatu dituztela ziurtatzea eta 10 minutu izango dituzte horretarako. Denbora amaitu denean, 4 pertsonako talde heterogeneoetara itzuli eta espezialista bakoitzaren teknikak praktikatzeko 8 minutu izango dituzte. Borobilean jarriko dira, espezialistak azalduko tekniken bitartez paseak egiten.</p>		
AMAIERAKO ATALA: Barealdia eta hausnarketa			
5. <u>Jarduera:</u> Hausnarketa			<i>Barealdia</i>
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Hausnarketa puzzle dinamikaren inguruan hausnartzeko erabiliko da, besteak beste. Dinamika honekin lehen kontaktua izanik, kooperazioa nolakoa izan den eta ikaskuntzarako aberasgarria izan den galdetuko zaie. Oso garrantzitsua izango da, talde heterogeneoetan guztiek dena ikasi dutela ziurtatu duten galdetzea. Ezezkoa bada, puntu gako honen inguruan sakondu daiteke, hurrengo saioetara begira guztien ikaskuntza bermatu dadin.</p>		

	<p>Bestalde, teknikarik zailenak eta errezenak, gehien gustatzen zaizkienak, hobekien menperatzen dituztenak... zeintzuk diren partekatzeko aukera emango zaie.</p>
<p>**Oharra**: Hammer eta Thumber jautiketa teknikak ez dira menperatzeko errazak. Oinarrizkoak Backhand eta Forehand teknikak dira eta ondorioz, hauek menperatzea garrantzitsuagoa da. Beste bi teknikekin irakasleak malgua izan behar du.</p>	

3. Saioa: Jaurtiketak sendotzen			
Helburu didaktikoak:		1, 2, 3 eta 7	
HASIERAKO ATALA: Mindfulness-a + beroketa			
1. <u>Jarduera</u> : Saioaren aurreikuspena + aurreko saioarekin lotura			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Irakasleak ikasleen laguntza aprobetsatuz aurreko saioan landutakoa gogora ekarriko du. “Zer landu genuen aurrekoan?” “Zein dinamikaren bitartez?”</p> <p>Ikasleen parte-hartzetik abiatuta, Ultimate kiroleko 4 jaurtiketa mota eta 4 jasotze mota landu zituztela azpimarratuko da.</p> <p>Bestalde, saio honetan egingo diren jarduerak gainera azalduko ditu, saioaren helburuekin batera.</p> <p>Azkenik, saioaren amaieran burutuko den “Hitz polit” dinamikari begira, jarduera honen aurreikuspena egin eta saioan zehar ikaskideek erakutsitako jarrera positiboetan erreparatzeko eskatuko zaie.</p> <p>Ikasleei azaldu beharreko helburuak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Backhand eta Forehand jaurtiketak trebatzea eta menperatzea. - 4 jasotze motak (balea, kokodrikoa, txoria eta sugea) praktikatzea eta menperatzea. - Ikaskide guztiek saioan zehar arlo fisikoan erakutsitako ezaugarri positiboetan erreparatzea. 		
2. <u>Jarduera</u> : Mindfulness-a: Yoga			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Esterilak + Bozogradailua
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Mindfulness jarduera honek Yogan izango du oinarri eta musika erabiliko da. Jarduera honetan, ikasleak bakarrik eseriko dira, elkarren artean, gutxienez, 2 metroko distantzia utziz eta dinamika osoan zehar ezin izango dute hitz egin. Hasierako gorputz jarreraren, hankak gurutzatuta, bizkarra zuzen eta besoak erlaxatuta izango dituzte. Irakaslearen aginduen gidaritzapean, mugimendu motel eta lasaiak egingo dituzte: hankak luzatu, etzan, zutitu, lepoa makurtu...</p> <p>Bestalde, mindfulness-aren bigarren zatian, zutik jarri eta giltzadurak mugituko dira: orkatilak, eskumuturrak, lepoa...</p>		
3. <u>Jarduera</u> : Jaurtiketen errepasoa Beroketa			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Frisbee bana talde

			bakoitzeko
Denbora	30 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Jarduera hau 5 pertsonako taldeetan burutuko da. Jolas honen helburua, aurreko saioan landutako jaurtiketak gogora ekartzea eta errepasatzea izango da. Irakasleak, talde bakoitzari jaurtiketa teknika bana esleituko dio (Forehand, Backhand, Hammer edo Thunder). Dinamikaren lehenengo 5 minutuetan, talde bakoitzak bere jaurtiketa praktikatuko du eta ondoren, talde bakoitzak 5 minutu izango ditu haien jaurtiketa besteei azaltzeko eta besteek praktikan jartzeko. Irakasle rola hartu duen taldeak, gainontzekoak zuzentzeko ardura ere hartuko. Txanda bakoitzean talde ezberdin batek hartuko du azaltzeko eta zuzentzeko ardura.</p>		
ATAL NAGUSIA: Frisbee-a pasatzeko eta hartzeko teknikak ikasten			
4. Jarduera: Pasa, hartu, pasa eta makurtu!			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Frisbee 1 + Kono 1 + 4 uztai (talde bakoitzeko)
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Jarduera honetan 4 taldeek modu independentean parte hartuko dute. Talde bakoitzari kono bana jarriko zaio eta kono bakoitzaren parean, ilara bat eginez, 4 uztai jarriko dira. Lehenengo uztaiak konotik 4 metro tara egongo da eta gainontzekoak honen atzean itsatsita.</p> <p>Ikasleen kokapenari dagokionez, talde bakoitzean 5 kide izango direnez, jolasaren hasieran kide bat konoaren atzean frisbee-arekin kokatuko da eta gainontzeko kideak uztaien barruan jarriko dira. Konoan dagoen ikasleak, ordena errespetatuz, frisbee-a kideei pasa behar die eta kideek hartzean, honakoa itzuli eta makurtu egingo dira (pasa-hartu-pasa-makurtu). Uztaietako azken kideak frisbee-a jasotzean, korrika konora joan behar du eta guztiek uztai bat atzera egin behar dute. Konoan zegoen kidea lehenengo uztaiaren jartzen da.</p> <p>Dinamikaren helburua jaurtiketa eta jasoketa ezberdinak praktikan jartzea da, distantzia eta indarra neurtzearekin batera.</p> <p>**Hasi aurretik, taldekide guztiek menperatzen dituzten jaurtiketa eta jasotze teknika bana aukeratu behar dute.**</p>		
5. Jarduera: Erlojua			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	5 uztai talde bakoitzeko
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Talde bakoitzak frisbee bana eta 5 uztai izango ditu. Uztaiak zirkunferentzia bat osatzen kokatuko dira, elkarren artean 2 metroko distantzia utziko delarik. Taldekide bakoitza uztai batean kokatuko da eta erlojuaren horratzen norantzan, frisbee-arekin paseak eginez,</p>		

	<p>zirkunferentziari 12 buelta eman behar zaizkio. Frisbee-a lehenengo pasatzen duen ikasleari frisbee-a iristen zaion bakoitzean ordu bat pasatzen da.</p> <p>**Hasi aurretik, taldekide guztiek menperatzen dituzten jaurtiketa eta jasotze teknika bana aukeratu behar dute.**</p>		
AMAIERAKO ATALA: Barealdia eta hausnarketa			
6. Jarduera: Hitz polit			Barealdia
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	10 minutu	Taldekatzeta	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Ikasleen autokontzeptu fisikoa eta motibazioa hobetzeari begira, oso hausnarketa garrantzitsua izango da. Hausnarketa hau saioan zehar erabilitako taldeetan egingo da eta taldekide guztiek feedback positiboa jasotzea du helburu. Horretarako, ikasleak taldeetan borobilean eserita kokatuko dira eta irakasleak ondorengo azalpena emango du: <i>“2 minutu izango dituzue zuen eskubiko kideak saioan zehar ondo egindako zerbait edo zuekiko atsegina edo gustukoa izan den zerbait aipatzeko. Positiboa izan behar du.”</i> Honekin batera, irakasleak adibideak jar ditzake: jaurtiketak oso ondo egiten ditu, ondo azaltzen ditu gauzak, besteen parte-hartzea ziurtatzen du, beti dago laguntzen, Backhand jaurtiketa oso ondo ateratzen zaio...</p>		

4. Saioa: Frisbee jolasak			
Helburu didaktikoak:		2, 4, 6 eta 7	
HASIERAKO ATALA: Mindfulness-a + beroketa			
1. <u>Jarduera</u>: Saioaren aurreikuspena + aurreko saioarekin lotura			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	Saioaren lehenengo 5 minutuak orain arte landutakoa berrikusteko eta gogora ekartzeko erabiliko dira (jaurtiketa eta jasotze teknikak). Bestalde, saio honen helburuak zehaztuko dira.		
	Mindfulness-a eta amaierako hausnarketa nola sentitzen garen begiratzeraz bideratuko direla ere aipatuko da		
Ikasleei azaldu beharreko helburuak:			
<ul style="list-style-type: none"> - Frisbee-aren erabilera eginez, espazio-denboran mugitzen ikastea. - Arlo fisikoarekin eta jarduera fisikoarekin lotutako emozioak indertifikatzen eta kudeatzen ikastea. 			
2. <u>Jarduera</u>: Mindfulness-a: Emozioak			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Esterilak + Bozogragailua
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	Mindfulness dinamika honek bi zati nagusi izango ditu. Alde batetik, oinarrizko 5 emozioetan (poztasuna, nazka, tristura, haserrea eta beldurra) sakonduko da. Horretarako, minutu bana eskainiko zaio emozio bakoitzari eta funtzionamendua ondorengoa izango da:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Irakasleak emozioa esaten duenean, ikasleek honakoa sentitzen duten egoera bat irudikatu behar dute buruan. - Gidatzeko, irakasleak horrelako galderak erabiliko ditu: Non aurkitzen gara? Zeinek? Zerk eragin du horrela sentitzea? Pertsona batek? Gertakizun batek? Zerk lagun gaitzake emozio hori kudeatzen? <p>Bestetik, irakasleak egoera bat planteatuko du eta ikasleek egoera horretan izango lituzketen emozioetan erreparatu beharko lukete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gorputz Hezkuntzako saio batean zaude. Frisbee-arekin lotutako jolas bat egiten hasi zara eta zure helburua, 10 metroko distantziaz, uztai batean frisbee-a sartzea. Lagunak dituzu inguruan begira. Frisbee-a lehen aldiz bota eta ez zara uztaira iritsi ere. Nola sentitzen zara? Frisbee-a berriro hartu eta oraingoan indar handiagoarekin botatzen duzu, indarra badaukazu eta. Frisbee-a soberan uztaieraino iritsi da, baina ez da sartu. Ingurura begiratzen duzu eta denak han daude, zuri isilik begira. Behin eta berriro bota 		

	<p>duzu, baina ez duzu sartzea lortu eta, bat-batean, kide bat urbiltzen da zugana. Laguntza eskaintzen dizu, frisbee-a nola botatzen den azalduz eta oraingoan, bere argibideei kasu eginez frisbee-a bota eta sartu duzu! Zure ahalegin guztiak eta lagunaren laguntza zerbaitetarako balio izan du! Gai zara!</p> <p>Ingurura begiratu eta zure lehengo egoeran aurkitzen den lagun bat ikusten duzu, frisbee-a nola sartu ez dakielarik. Zuk jada frisbee-aren gakoak menperatzen dituzu eta lagunarengana urbiltzen zara, laguntza eskaintzera. Argibideak eman eta lagunak ere, saskiratzea lortzen du!</p>		
3. <u>Jarduera:</u> Batu!		Beroketa	
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Ikasle guztiak eremu batean zehar mugimenduan (korrika) egongo dira, irakaslearen aginduaren zain. Irakasleak agindua ematean, ikasleak aginduan esandakoaren arabera multzokatu behar dira. Aginduak, hiru motatakoak izango dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zenbaki arrunta esatea eta kopuru horren araberako multzoak egitea. - Zenbakia, batuketa, kenketa edota biderketa moduan esatea. - Bi zenbaki jarraian esatea. Lehenengoak, partaide kopurua adierazten du eta bigarrenak, multzo bakoitzean egon beharreko kolore kopurua (bakoitzak kolore bateko txurroa izango du). 		
ATAL NAGUSIA: Frisbee-a mugimenduan			
4. <u>Jarduera:</u> Hiru marran			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	12 uztai + 3 frisbee talde bakoitzeko
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Hiru marran jokoaren aldaera bat da. Bi talderen arteko lehia izango da, baina 4 talde egongo direnez, talde bakoitzak 3 partidu jolastuko ditu. Bi zelai prestatuko dira eta zelai batean bi taldek jolasten duten bitartean, beste zelaiari beste biek jolastuko dute.</p> <p>Zelaiaren alde batean, talde bat ilaran kokatuko da eta aurkako aldean, bestea. Talde bakoitzak 3 frisbee izango ditu, fitxa bezala erabiliko direnak. Irakasleak markatzean, ilara bakoitzeko lehena atera, taulara hurbildu eta honen kanpotik, frisbee-a libre dagoen lauki batera botako du. Bota bezain laster ilarara itzuliko da, urrengo taldekidea irten dadin. Hiru marran egiten duen lehen taldeak irabaziko du.</p>		
5. <u>Jarduera:</u> Frisbee-a harrapatu			
Espazioa	Jolastokia	Materiala	Frisbee bana bikote

			bakoitzeko
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Bikoteak
Deskribapena	<p>Jolas hau burutzeko, espazio ireki eta handia behar da, adibidez, jolastokia. Ikasle guztiak jolastokiaren alde batean jarriko dira eta bikote barruan, bata jaurtitzeko funtzioa eta besteak jasotzeko funtzioa hartuko dute. Irakasleak lehenengo txistua egitean, jasotzeko funtzioa daukaten kideak lerro zuzenean korrika irtengo dira eta bigarren txistua entzutean, jaurtitzailerek frisbee-a jaurtiko dute. Azken hauen helburua, haien bikoteek frisbee-a jasotzea da, baina mugimenduan aurkitzen direnez, bikotearen kokalekuaz gain, honen mugimenduaren ezaugarrietan erreparatu beharko dute. Txanda bakoitzean rol-ak aldatuko dira eta pixkanaka, txistuen arteko denbora luzatuz, jaurtiketen distantzia handituko da.</p>		
6. Jarduera: Frisbee 4 zona			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Kono txikiak + frisbee 1 talde bakoitzeko
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Jarduera honetan 4 talderen arteko norgehiagoka emango da. Jolas eremua laukia edo laukizuzena izango da eta aldeetako bakoitzean 2 metroko erradioa duen zirkunferentzia markatuko da konoekin. Guztira 4 borobil erdi edo zonalde egongo dira eta horietako bakoitza talde batena izango da.</p> <p>Bestalde, talde bakoitzak frisbee bana izango du eta jolasaren helburua, besteen zonaldeak frisbee-a eskuan daukatela zapaltzea izango da. Frisbee-a daukan pertsona ezin da mugitu, aurkariari ezin zaio frisbee-a eskutik kendu eta frisbee-a lurrera erortzen bada, erabili duen azken taldeak ezin du honakoa hartu. Puntu gehien lortzen dituen taldeak irabazten du.</p>		
AMAIERAKO ATALA: Barealdia eta hausnarketa			
7. Jarduera: Emozioen gogoeta			Barealdia
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Mindfulness dinamikan identifikatutako emozio eta sentimenduak kontuan hartuta, saio honetan zehar burututako ekintzetan sentitutakoaren inguruan hausnartuko da. Horretarako ondorengo galderak egin ditzazke irakasleak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nola sentitu zarete gaurko saioan? - Jarduera guztiak errazak ala zailak iruditu zaizkizue? - Nola sentitu zarete jarduera erraza zenean? Eta zaila zenean? - Zer erantzun eman diozue emozio edo sentimendu horri? Zein izan da emaitza? 		

- | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none">- Elkarlanean eroso sentitu zarete? Zergatik?- Eraginkor sentitu duzue zuen burua saioan zehar? |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5. Saioa: Erronka motor kooperatiboen gymkana			
Helburu didaktikoak:		1,2,3,4,5 eta 6	
HASIERAKO ATALA: Mindfulness-a + beroketa			
<p>Ikasleei azaldu beharreko helburuak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talde lan kooperatiboan jardunez, taldekide guztien artean erronkak gainditzea lortzea. - Erronka kooperatibo bakoitza gainditzeko estrategia propioak garatzea. 			
1. Jarduera: Mindfulness-a: Motibazioa			
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	Esterila
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Mindfulness dinamika ikasleek jarduerarekiko daukaten motibazio maila areagotzera bideratuta dago. Horretarako, arrakasta eta porrotaren inguruko hainbat ideia transmitituko dira, baita talde giroak eta kooperazioak dauzkan abantailen inguruko ideia batzuk ere. Irakasleak musika lasaia jarriko du eta prozesuan zehar, ideia horiek lasaitasunez adieraziko ditu, beti ere, ideia batetik bestera hausnartzeko denbora utziz. Ikasleek begiak itsita eta isilpean egon behar dute, eserita edo etzanda. Ideiak ondorengoak izan daitezke:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gauza onekin bete dezakegun egun berri bat loratzen ari da.</i> - <i>Zure helburuak lortzeko, bide propioa egin behar duzu.</i> - <i>Bide horretan ez duzu zertan bakarrik egon, lagunak daukazu laguntzeko.</i> - <i>Haiekin batera disfrutatzen.</i> - <i>Bide horretan zailtasunak egongo dira, baina aurrera egitea lortuko duzu, erortzen zarenean zutituz. Gainera, zutitzea kostatzen zaizunean, bertan egongo dira kideak zutitzen laguntzeko prest. Baina, zure kideak eroriko direnean, zuk ere laguntzeko prest egon behar duzu.</i> - <i>Eta gogoan izan, dena ezinezkoa da lortzen duzun arte.</i> - <i>Irudikatu zure helburuak.</i> - <i>Ez da geldiaraz zaitzakeen oztoporik existitzen eta gauzak espero ez bezala ateratzen direnean... lasai egon, porrot bakoitzak berria den zerbait irakasten digu.</i> 		
2. Jarduera: Alde batetik bestera!			Beroketa
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	4 koloretako txurroak
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Taldea handia eta 4 bikote
Deskribapena	<p>Jarduera honetan, jolas eremua, 4 zati berdinetan zatituko da eta zati bakoitzean, bi harrapatzaile ezarriko dira. Gainontzeko parte-hartzaileak, zelai batetik bestera mugitzen aurkituko dira.</p> <p>Harrapatzaileen helburua, egokitu zaien eremuaren zatian dauden iheslariak harrapatzea izango da, haiek txurroekin ukituz. Iheslariena,</p>		

<p>aldiz, bizirautea izango da. Harrapatzaile bikote bakoitzak ezin ditu egokitutako esparruaren mugak gainditu edota beste eremuetan aurkitzen diren iheslariak harrapatu eta iheslariak, eremu batetik bestera mugitzeko aukera daukate. Iheslariak harrapatuak izan ezker, harrapatuak izan diren eremuko kartzelean kokatuko dira eta beste iheslari batek, eskua emanaz, honakoak libratu ditzake.</p> <p>Kartzelean dauden iheslariak katea egin dezakete.</p>			
ATAL NAGUSIA: Gymnkana			
3. Jarduera: Erronka kooperatiboen gymnkana			
Denbora	40 minutu	Espazioa	Gimnasioa / Jolastokia
Deskribapena:		Taldekatzea	Talde kooperatiboak (5)
<ul style="list-style-type: none"> • Irakaslea arduratuko da gymkanaren nondik-norakoak azaltzeaz. Azalpenak 5 minutu iraungo ditu. • Erronka kooperatiboen nondik-norakoak azalduko dira: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pausuak: ENTZUN-PENTSATU-PRATEKATU-EGIN ○ Ezinbesteko baldintza: Erronka taldekide guztiek gainditzea. • Lehenengo 5 erronkak, hasieran azalduko dira. Erronka bakoitzari egokitutako txoko bana egongo da eta txoko bakoitzean, erronkaren helburu eta arauak azaltzen dituen karteltxo egongo da. • 4 talde egingo dira eta talde bakoitza txoko batean hasiko da. Erronka bakoitza gainditzeko, 7 minutu aurreikusten dira, gehiago edo gutxiago izan daitekeen arren. Gaintitu ahala txoko batetik bestera aldatuko dira. • Erronka bat gaintitu ostean, asmakizun bat emango zaie eta asmakizun horien erantzunak, jolastokiko eta frontoiko toki espezifikoak izango dira. • Asmakizuna asmatu eta toki horretan dagoen "pieza" hartzean, gimnasia itzuli eta hurrengo erronka egingo dute. • Talde guztiek ez dituzte erronkak orden berean gaintituko, talde bakoitzak orden propioa izango du, elkarren artean solapatu ez daitezen. • Amaitzean, talde guztiek patioko txoko ezberdinetatik lortutako piezekin osatutako kontzeptua ondorengo izango da: TAL - DE - LA - NA - ! 			
3.1. Jarduera: Uztai artean			
Materiala	4 uztai + 4 soka + frisbee 1		
Deskribapena	- Egoera: Lau uztai zintzilik jarriko dira eta taldekideak uztaien aldebetan banatuko dira.		

	<ul style="list-style-type: none"> - Helburua: Frisbee-a zintzilik dauden uztai guztietatik pasatuz ibilbidearen beste aldera heltzea eta bueltatzea. - Arauk: <ul style="list-style-type: none"> - Frisbee-ak ezin du lurra ukitu. - Uztaiak ordenean zeharkatu behar dira. - Partaide guztiek parte-hartu behar dute. - Paseak egitean frisbee-a erori ezkerreko, hasieratik hasi behar dira.
<p>1. asmakizuna: Ehundaka aldiz egin dute gure ipurdiek irrist bertan! (Txirristra)</p>	
<p>3.2. <u>Jarduera:</u> Zubitik-zubira</p>	
Materiala	5 banku + frisbee 1
Deskribapena	<ul style="list-style-type: none"> - Egoera: 5 bankuak paraleloki jarriko dira, elkarren artean 1 metroko distantzia utzita. 3 taldekide hertz bateko bankuan zutik jarriko dira eta beste 2-ak, beste hertzean. - Helburua: Alde bietako kideak aurkako aldera heltzea. - Arauk: <ul style="list-style-type: none"> - Banku batetik bestera mugitzeko frisbee-a pasa behar didate. - Frisbee-a jasotzen den bakoitzean, banku bat bakarrik egin daiteke aurrera. - Frisbee-a pasatzean lurrera erori ezkerreko, kide guztiek banku bat atzera egingo dute. - Frisbee-a pasa digun kideari ezin diogu frisbee-a itzuli. - Ezin da lurra ukitu.
<p>2. asmakizuna: Egun eguzkitsuetan eta Gorputz Hezkuntzan asko mugitzen garenean, bera da gure freskotasanaren iturri. (Jolastokiko iturria)</p>	
<p>3.3. <u>Jarduera:</u> Angry birds</p>	
Materiala	Banku 1 + 5 frisbee + 10 kono
Deskribapena	<ul style="list-style-type: none"> - Egoera: Banku baten gainean 10 kono ilaran jarriko dira eta ikasleak bertatik 8 metrora kokatuko dira. - Helburua: Frisbee-az baliatuta 10 konoak 4 aldiz botatzea. - Arauk: <ul style="list-style-type: none"> - Jaurtiketa marra ezin da gainditu. - 10 konoak bota arte ezin dira berriro jarri.
<p>3. asmakizuna: Oso gogorak eta altuak dira, hormigoiz egindakoak. Eskolako egun</p>	

euritsuetan, haien inguruan jolasten duzue. (Frontoiko zutabeak)			
3.4. <u>Jarduera:</u> Kolore-kolore			
Materiala	koloretako 4 uztai + kolore bereko 4 baloi + 3 frisbee		
Deskribapena	<ul style="list-style-type: none"> - Egoera: 16 m karratuko lauki baten zentroan, kolore ezberdineko 4 uztai kokatuko dira (gorria, urdina, berdea, horia). Espazio horretan baina uztaietatik kanpo, kolore bereko 4 baloi jarriko dira. Ikasleak eremutik kanpo kokatuko dira. - Helburua: Frisbee-ekin baloiak kolpatuz, baloi bakoitza kolore bereko uztaian sartzea. - Arauak: <ul style="list-style-type: none"> - Frisbee-ak soilik eremuaren kanpotik jaurti daitezke. - Baloiak ezin dira ukitu. 		
4. asmakizuna: Jolastokian horrelako 4 besterik ez daude eta haiei esker, eskola ez da inoiz ilun aurkitzen! (Jolastokiko farolak)			
3.5. <u>Jarduera:</u> Saskiratu			
Materiala	Saski edo sare 1 + 5 frisbee		
Deskribapena	<ul style="list-style-type: none"> - Egoera: Ikasleak saretik 8 metrora kokatuko dira, bakoitzak frisbee bana izango duelarik. - Helburua: Frisbee-arekin 25 saskiratze egitea. - Arauak: <ul style="list-style-type: none"> - Frisbee-a jaurtiketa marraren atzetik bota behar da. 		
5. asmakizuna: Gorputz Hezkuntzan hain garrantzitsua den higieena zaintzeko tokia da (Aldagelak)			
AMAIERAKO ATALA: Frisbee-a pasatzeko eta hartzeko teknikak ikasten			
4. <u>Jarduera:</u> Hausnarketa: Erronka kooperatiboak		Barealdia	
Espazioa	Gimnasioa	Materiala	-----
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	Gymkanarekin amaitzean, txarteletan idatzitako hizkiek osatzen duten ideiaz jabetuko dira: TAL - DE - LA - NA - ! Orokorrean, gymkanetan irabazleari errefortzu saria ematea ohikoa da, baina kasu honetan ez da "sari" gehigarri egongo. Amaierako hausnarketa honetan, irabazitako saria talde lana dela adieraziko zaie eta hortik abiatuta, gaurko saioan zehar talde lana zein ekintza edo arlotan behatu duten partekatze aukera emango zaie.		

	<p>Bestalde, erronka kooperatiboak talde bakoitzak bere moduan gaindituko dituzenez, beraiek asmatutako estrategietan sakonduko da. Ziurrenik, estrategia azkarrenak talde lan onena daukatenak izango dira eta azken mezu hau azpimarratuko da.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Saioa: Ultimate Champions proiektuaren hasiera			
Helburu didaktikoak:		1, 2, 3, 8 eta 9	
HASIERAKO ATALA: Mindfulness-a + Proiektuaren hasiera			
<p>Ikasleei azaldu beharreko helburuak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ultimatearen arauak eta funtzionamendua bereganatzea. - Ultimate Champions lehiaketa eta Ultimate astea prestatzen hastea. 			
1. <u>Jarduera</u> : Mindfulness-a: Autokontzeptu fisikoan arreta jarriz			
Espazioa	Gela	Materiala	Esterilak + bozgoragailua
Denbora	15 minutu	Taldekatzeta	Talde handia
Deskribapena	<p>Dinamika irakasleak gidatuko du eta ikasleak esteriletan, hankak gurutzatuta, eserita, begiak itxita eta isilik dauden bitartean, musika lasaia jarriko du. Mindfulness dinamika honetan, ikasleak haien autokontzeptu fisikoan arreta jartzea bilatuko da, baita kontestu anitzek haien autokontzeptu fisikoan izan dezaketen kalte edo onuran erreparatzea ere. Horretarako, irakasleak bi lehiaketa egoera irudikatuko ditu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehenengo egoeran, ikasleak talde kirol batean lehiatzen ari dira. Partiduan zehar talde lan eta lan individual bikaina egiten dute eta irabaztea lortzen dute. Taldekide guztiak oso pozik daude lana eta emaitzarekin. • Bigarren egoeran ere, talde kirol bat praktikatzen aurkitzen dira. Kasu honetan, partidua "gaizki" doa eta galdu egiten dute. Egindako talde lanarekin eta lan individualarekin ez dira batere gustura sentitzen. Tristura eta inpotentzia sentitzen dituzte. <p>Bi egoeren ostean, haien burua nola ikusten duten galdetuko die: trebea, traketasua, indartsua, ahula, sasoi betean zaude ala ez?... Honen inguruan pentsatzeko aukera emango zaie eta amaieran, honako ideia botako da: Nahiz eta partidua galdu edo irabazi, zure balioak berdina izaten jarraitzen du, ezta? Zure trebetasun maila bera da, baina zer aldatzen da?</p>		
2. <u>Jarduera</u> : Aurreko saioarekin lotura + Proiektuaren azalpena			
Espazioa	Gela	Materiala	-----
Denbora	15 minutu	Taldekatzeta	Talde handia
Deskribapena	<p>Dinamika irakasleak gidatuko du. Aurreko saioetan landutakoa berrikusiko da, bai frisbee-aren, bai kooperazioaren, baita mindfulness eta gogoetan landutakoa ere.</p> <p>Bestalde, lehenengo saioan Ultimatearen inguruan ikusitako bideo gogora ekarriko zaie, eta honekin batera, irakasleak ondorengo</p>		

	<p>proposamena egingo du: “Zer iruditzen zaizue eskola mailan Ultimate Champions lehiaketa antolatzen badugu?” Proposamen hau proiektuaren abiapuntu eta ikasleen motibazioaren pizgarri gisa erabiliko da. Honekin batera, beste bi galdera hauek egingo zaizkie: “Ba al dakizue Ultimatea zertan datzan eta zeintzuk diren honen arauak?” eta “Beste gelakoek ba al dakite frisbee-a erabiltzen eta Ultimatea jolasten?”</p> <p>Bi galdera hauen bitartez, batetik, Ultimatearen inguruko ikasleen aurrezagutzak azaleratzea lortuko da eta, bestetik, beste gelakoek printzipioz Ultimatearen eta frisbee-aren ezagutza sakonik ez daukatela ondorioztatuko da. Jarduera honetan zehar ikasleei ideiak, interesak eta iritziak partekatzeko aukera emango zaie, beti ere, txandak errespetatuz.</p>		
3. <u>Jarduera:</u> Ultimate kahoot-a			
Espazioa	Gela	Materiala	Arbela digitala + ordenagailu portatilak
Denbora	5 minu	Taldekatzea	Indibiduala
Deskribapena	Ikasleek Ultimatearen inguruan dauzkaten aurrezagutzak aktibatzeke eta azalertzeko, arauen eta funtzionamenduaren inguruko kahoot-a egingo da.		
4. <u>Jarduera:</u> Informazio bilketa			
Espazioa	Gela	Materiala	Ordenagailu portatilak
Denbora	20 minu	Taldekatzea	4 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Jarduera honen helburu nagusia ikasleek talde txikietan Ultimatea-ren araei buruzko informazioa bilatzea eta prestatzea izango da. Horretarako, irakasleak 4 pertsonako talde heterogeneoak egingo ditu eta talde bakoitzari ordenagailu bana egokituko zaio. Bestalde, talde bakoitzari bi azterketa arlo esleituko zaizkio (“taldeei aukeratzeko aukera emate intresgarria izan daiteke motibazio sustatzeko”). Azterketa arloak ondorengoak dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jolas eremua</i> • <i>Partiduen hasiera</i> • <i>Puntuaketa</i> • <i>Frisbee-aren erabilera</i> • <i>Frisbee-aren jabetza aldaketa</i> • <i>Jokalari aldaketak</i> • <i>Kontaktua</i> • <i>Faltak</i> • <i>Arbitrajea</i> • <i>Kirol sena</i> <p>Talde bakoitzak hari egokitutako arloen inguruko informazioa bilatuko du, jarraian egingo den jardueran gainontzeko ikasleei azaltzeko.</p>		
ATAL NAGUSIA			

5. Jarduera: Berdinen arteko irakaskuntza-ikaskuntza			Beroketa
Espazioa	Jolastokia / Gimnasioa	Materiala	Ordenagailu portatilak
Denbora	15 minu	Taldekatzea	4 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Talde bakoitzak 2-3 minutu izango ditu, aztertutako arauak beste taldeei azaltzeko. Azalpenak hitzezkoa eta grafikoa behar du izan. Azalpena eman behar duen taldeak frisbee-aren eta jolas eremuaren erabilera egingo du, adibideak grafikoak jartzeko. Modu honetan talde guztiek arau guztien berri izango dute.</p>		
6. Jarduera: Ultimate partidua			
Espazioa	Jolastokia	Materiala	2 Frisbee + kono txikiak
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Ultimate partidua jolastuko dute ikasleek. Hauek dira kirolaren arauak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Puntu bat egiteko, aurkariaren eremua zapaldu behar da, frisbee-a eskuan daukan bitartean. ■ Diskoa paseen bitartez mugitu daiteke. Debekatuta dago jokalaria batek bere buruari pasea gauzatzea. ■ Ezin da korrikarik egin diskoa eskuetan dugularik. ■ Diskoa 10 segundu izan dezkegu geldirik. ■ Diskoa lurrera jauzi edo bandatik ateratzen bada, azken ukitu duen jokariaren falta da; beste taldeak ateratzen du diskoa gelditu edo atera den tokitik. ■ Defendatzen dagoen taldeak erasotzaileen pase bat atzematen badu rol aldaketa ematen da. <p>Aurreko jolasean, talde guztiek ez dute elkarren artean lehiatzeko aukera izan. Hori dela eta, jolas honetan, aurrekoan lehiatu ez diren taldeak elkartuko ditugu.</p>		
AMAIERAKO ATALA: Barealdia eta hausnarketa			
7. Jarduera: Hausnarketa			Barealdia
Espazioa	Jolastokia	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Saioaren eta bertan izandako bizipenen hausnarketa egingo da. Lehenik eta behin, irakasleak egindako jolasen inguruko iritzia eskatuko die ikasleei: Zer iruditu zaizkizue jolasak? Eta Ultimatea?</p> <p>Ondoren, lehiaketak eragindako gatazka eta sentimenduei arreta eskainiko zaie. Ondorengo galderak erabili ditzake:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gatazkarik egon da? Zergatik? Nola konpondu duzue? 		

- Nola sentitu zarete irabazi duzuenean? Galtzean?
- Zein da zuen buruarekiko daukazuen irudia irabaztean? Eta galtzean?

Azkenik, **irabazteak edo galtzeak norberaren trebetasun maila zehazten ez duela** azpimarratu beharko litzateke, baita porrot egoeretan norberaren burua balioesten ikastearena ere.

7. Saioa: Ultimate Champions prestakuntza saioa			
Helburu didaktikoak:		1, 2, 3, 8 eta 9	
HASIERAKO ATALA: Mindfulness-a + beroketa			
Ikasleei azaldu beharreko helburuak: - 3 mindfulness teknikak bereganatzea. - Ultimate Champions eta Astea antolatzen amaitzea.			
1. Jarduera: Mindfulness: 3 teknika berri			
Espazioa	Gimnasioa/ Jolastokia	Materiala	Esterilak + Bozgoragailua
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Ikasleen kontzentrazio maila areagotzea izango da helburu nagusia. Horretarako, 3 mindfulness teknika erabiliko dira: <i>arreta osoa</i>, <i>objektuen behaketa</i> eta <i>musikaren aria</i>. Teknika bakoitza 3 minutuz praktikatuko da eta teknika baten eta besteren artea 30 segundu utziko dira.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Arreta osoa</i>: teknika honetan, esterila gainean hankak gurutzatuta esertzen da eta begiak irekita mantentzen dira. Arreta osoa arnasketa jarri behar da. - <i>Objektuen behaketa</i>: ikasle bakoitzak objektu bat aukeratzen du eta arreta osoa honengana bideratzen du. Arreta objektura bideratzean, momentuan egiten ari garenaz kontziente izan behar gara. - <i>Musikaren aria</i>: irakasleak erritmo lasai bat duen musika jarriko du eta ikasleek, begiak itsita dituztela, arreta honen erritmoan eta melodiaren aldaketetan jarri behar dute. <p>Irakasleak teknika bakoitzaren ezaugarriak hasi aurretik azaltzea oso garrantzitsua da.</p>		
2. Jarduera: Hiruko Txinatar harresia		Beroketa	
Espazioa	Jolastokia	Materiala	-----
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Jarduera hau burutzeko esparrua tamaina handiko laukizuzena izango da. Laukizuzen hau hiru zati berdinetan zatituko da, 3 marra zuzenen bitartez. Hiru harrapatzaile zehaztuko dira eta harrapatzaile bakoitza marra horietako batean kokatuko da, honen gainetik soilik mugitzeko gaitasuna izango duelarik.</p> <p>Gainontzeko ikaseak iheslariak izango dira eta haien helburua zelaia alde batetik bestera gurutzatzea izango da. Harrapatzaileek iheslariren bat harrapatu ezker, honakoa ere harrapatzaile bihurtzen da, baina ezin da tokitik mugitu. Iheslari guztiak harrapatzean jolasa amaitzen da.</p>		
ATAL NAGUSIA: Ultimate Champions			

3. Jarduera: Ultimate Champions lehiaketaren eta Ultimate astearen aurkezpena			
Espazioa	Jolastokia	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Ultimate Champions lehiaketa burutuko den arren, oraindik honakoa burutzearen nondik norakoak zehaztu gabe daude: “zein mailatako ikasleek parte hartuko dute bertan?” eta “nola bermatuko da beste gelako ikasleek Ultimatea jokatzeko badakitela?” Galdera hauei erantzuna emateko, saioaren atal honetan ikasleen ideiak eta proposamenak entzungo dira. Hala ere, irakasleak ondorengo proposamena prest eramango du: Ultimate Champions lehiaketa asteburu batean egin daiteke eta aurreko asteko jolas orduetan, gela honetako ikasleek, 5. eta 6. mailetako beste taldeei, frisbee-a erabiltzen eta Ultimatean jokatzeko irakats diezaiekete. Gainera, asteburuko lehiaketara gurasoak eta komunitatea gonbida daitezke eta ondoren festa bat antolatu daiteke. Taldeak proposamen hau errespetatzen bada, ondorengo jardueretan Ultimate astearen antolakuntza egingo da. Aldiz, taldeak proposamen ezberdin bat egitea erabaki ezker, beste proposamen honen garapena egingo da.</p>		
Oharra	<p><i>Unitate didaktiko honetan irakasleak egindako proposamenaren garapena egingo da. Proiektu bidezko metodologian ikasleen daukaten erabakitze maila kontuan hartuta, errealitatean baliteke ikasleek beste proposamen baten alde egitea.</i></p>		
ULTIMATE ASTEAREN EGITURA ONDORENGOA IZANGO DA (ikus eranskina 7)			
4. Jarduera: Ultimate astearen prestakuntza			
Espazioa	Jolastokia	Materiala	Frisbee-ak
Denbora	40 minutu	Taldekatzea	5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Dinamika honetan ikasleek Ultimate astea prestatuko dute. Irakasleak Ultimate astearen helburu nagusia zein den argi utzi behar du: 5. eta 6. mailetako beste ikasleek frisbee-a erabiltzen eta Ultimatea jolasten ikastea, Ultimate Champions lehiaketan parte hartzeko aukera izan dezaten. Ikasleek, aste horretako jolas garai bakoitzean zer egin eta nola irakatsi pentsatuko dute.</p> <p>Ultimate astearen prestakuntzarako, 5 pertsonako taldeetan elkartuko dira. Talde txikietan ideiak poposatuko dituzte eta jolasik egitea erabakiko bada, zein jolas egingo dituzten erabakiko dute. Bestalde, espazioaren, denboraren eta materialaren antolaketa nola egin ere pentsatuko dute. Talde bakoitzak 20 minutu izango ditu astearen planteamendua gainetik egiteko eta egingo dituzten jolasak irudikatzen.</p> <p>Azkenik, gainontzeko 20 minutuetan, talde handian elkartu eta talde bakoitzak pentsatutakoa partekatuko du. Guztien artean adostasun puntu batera heldu eta Ultimate astearen planteamendu orokorra egingo da. Ultimate astearen adibide bat ondorengo izan daiteke (ikus eranskina 7)</p>		

AMAIERAKO ATALA: Barealdia eta hausnarketa			
5. <u>Jarduera</u>: Unitate didaktikoaren balorazioa			
Espazioa	Ikasgela	Materiala	Balorazio galdetegia
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Bakarka
Deskribapena	<p>Google Forms programaren bitartez ikasleek unitate didaktikoaren, proiektuaren eta ikaskuntza kooperatiboaren inguruko balorazioa egingo dute.</p> <p>Galdetegia https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfcgD0n9FKxleVOh7VZlve64IGn19pqAtwk0mmxVTC2q0czdg/viewform?usp=sf_link da:</p>		

8. Saioa: Gonbidapena eta festa zerrendaren prestakuntza			
Helburu didaktikoak:			9
Ikasleei azaldu beharreko helburuak: - Gonbidapen oharra eta jakien zerrendak prestatzea.			
1. <u>Jarduera</u> : Saioaren kokapena			
Espazioa	Gela	Materiala	Arbela digitala
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	<p>Irakasleak, eskola komunitatea festan inplikarazteari begira, gonbidapen oharra izan dezakeen garrantzia azpimarratuko du. Eskola mailan ikasleek jada festaren berri izan duten arren, guraso eta kanpoko eragile askok, ziurrenik, ez dute Ultimate Champion lehiaketaren berri izan. Hori dela eta, etxetara oharra bidaltzea garrantzitsua izan daiteke.</p> <p>Aurrekoaz gain, gutun formalak izan behar dituen atalak azpimarratuko ditu, atal horien edukian sakonduz ere (ikus eranskina 16).</p>		
2. <u>Jarduera</u> : Gonbidapena eta zerrenda idazten			
Espazioa	Gela	Materiala	Gelako ordenagailua + arbela digitala
Denbora	45 minutu	Taldekatzea	Talde handia eta 5 pertsonako taldeak
Deskribapena	<p>Gonbidapena idazteko lehenengo pausua honen helburua eta edukia zehaztea izango da: Zein da gutunaren helburua? Zer mezu bidaliko dugu honakoa lortzeko?</p> <p>Gonbidapen bakarra bidaliko denez, komunitatearentzako gutuna idazteko prozesua talde handian egingo da. Irakasleak gidatuko du dinamika eta gutuna idazteko prozesua ondorengoa izango da: irakaslea atalez atal joango da, atal horretan zer jarriko duten galdetuz eta asanblea moduko batean, ideiak partekatu nahi dituzten ikasle guztien iritzia kontuan hartuko dira. Ikasleek parte hartzeko, eskua altsa eta haien txanda itzarongo dute. Ikasle guztien ideiak entzun direnean, ideia horietako bat aukeratu da. Behin zer idatzi erabaki dutenean, ikasle batek, irakaslearen ordenagailuaren bitartez, erabakitakoa idatziko du. Modu honetan, guztien artean gonbidapena osatzen joango dira.</p> <p>Bestalde, festarako elikagaien zerrenda osatzeari dagokionez, honakoa 5 pertsonako 4 taldeetan egingo da. Talde bakoitzak hainbat elikagai proposatuko ditu eta horretarako, irizpide bat egongo da: osasuntsua ez den elikagai bakoitzeko osasuntsua den elikagai bat txertatuko da. Modu honetan, litsarkerien eta produktu osasuntsuen (fruta, urdaiazpikoa, olibak...) oreka bermatuko da. Zerrendatik kanpoko jakiak ere ekar daitezke. Azken zerrenda osatzeko, talde guztien ekarpenak erabiliko dira.</p>		

Oharra	ADI! Janaria ekartzea ez da derrigorrezkoa. Familia bakoitzak bere ahalmenaren arabera ekarpena egingo du, baina ikasle eta familia guztiek izango dute festaz disfrutatzeko eskubidea. Gonbidapenean janaria ekartzea derrigorrezkoa ez dela adieraztea garrantzitsua da.		
3. <u>Jarduera:</u> Gonbidapena bidali			
Espazioa	Gela	Materiala	Irakaslearen ordenagailua
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handian
Deskribapena	Irakaslearen laguntzaren bitartez gonbidapena eskolako zuzendariari, ikasketa buruari eta idazkariari bidaliko zaio. Haien oniritziaren ostean, idazkaria edo ikasketa burua arduratuko da posta elektronikoko edo eskolako komunikazio digitalaren zerbitzuaren bitartez gonbidapena bidaltzeaz.		

9. Lehiaketa eguna: Ultimate Champions													
Helburu didaktikoak:		1, 4, 7 eta 8											
LEHIAKETA													
Espazioa	Jolastokia eta frontoia	Materiala	Frisbee-ak + konoak										
Denbora	2 ordu	Taldekatzzea	Ultimate taldeak (7 pertsona)										
Deskribapena	<p>Lehiaketaren eta partiduen antolaketa aurkeztutako talde kopuruaren, baliabide materialen eta espazioaren arabera izango da. Talde gutxi aurkezten badira, aldi berean partidu gehiago burutu ahal izango dira eta zelai kopuruarekin gauza bera gertatzen da. Egora hipotetiko batean 3 zelai egongo balira eta 10 talde aurkeztuko balira, antolaketa ondorengoa izango litzateke:</p> <div style="text-align: center;"> <p>Irudia 7. Lehiaketaren egitura zirkularra.</p> </div> <p>Talde bakoitzak 2 partidu jolastuko ditu eta hori bermatzeko 4 txanda egingo dira: 1. eta 3. txandetan aldi berean 3 partidu independente jolastuko dira eta 2. eta 4. txandetan 2 partidu. Partidu bakoitzean 2 taldek jolastuko dute, eta ondorioz, 1-3. txandetan 6 taldek jolastuko dute eta 2-4. txandetan 4-k. Talde guztien arteko partiduak ez dira bermatuko, baina talde bakoitzak 20 minutuko 2 partidu jolastuko ditu. Txanden antolakuntzaren adibide bat ondorengoa da:</p> <p style="text-align: center;">Taula 22. Ultimate Champions lehiaketaren antolakuntzaren adibidea.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Zelaia</th> <th style="width: 15%;">1. Txanda</th> <th style="width: 15%;">2. Txanda</th> <th style="width: 15%;">3. Txanda</th> <th style="width: 15%;">4. Txanda</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Taldea 1 vs Taldea 2</td> <td>Taldea 7 vs Taldea 8</td> <td>Taldea 1 vs Taldea 10</td> <td>Taldea 5 vs Taldea 8</td> </tr> </tbody> </table>			Zelaia	1. Txanda	2. Txanda	3. Txanda	4. Txanda	1	Taldea 1 vs Taldea 2	Taldea 7 vs Taldea 8	Taldea 1 vs Taldea 10	Taldea 5 vs Taldea 8
Zelaia	1. Txanda	2. Txanda	3. Txanda	4. Txanda									
1	Taldea 1 vs Taldea 2	Taldea 7 vs Taldea 8	Taldea 1 vs Taldea 10	Taldea 5 vs Taldea 8									

	2	Taldea 3 vs Taldea 4	Taldea 9 vs Taldea 10	Taldea 2 vs Taldea 3	Taldea 7 vs Taldea 9
	3	Taldea 5 vs Taldea 6		Taldea 4 vs Taldea 6	
	Deskantsua	Taldeak 7-8-9-10	Taldeak 1-2-3-4-5-6	Taldeak 5-7-8-9	Taldeak 1-2-3-4-6-1 0
FESTA					
Espazioa	Jolastokia eta frontoia		Materiala	Mahaiak + platerak + musika aparatua	
Denbora	1h 30min		Taldekatzea	Komunitatean	
Deskribapena	Eskola komunitateko familien eta eragileen laguntzarekin festa prestatuko da. Horretarako, patioan zehar hainbat mahai kokatuko dira, bertan janaria aurkituko delarik. Bitartean, festa giroa bermatzeko, musika jarriko da.				

10. Saioa: Erakargarritasun fisikoa lantzeko saioa			
Helburu didaktikoak:			3
Ikasleei azaldu beharreko helburuak: - Erakargarritasun fisikoa zertan datzan ikastea. - Norberaren testuinguruak erakargarritasun fisikoaren pertzepzioan izan dezakeen eraginaz jabetzea.			
1. <u>Jarduera</u> : Saioaren kokapena			
Espazioa	Gela	Materiala	-----
Denbora	5 minutu	Taldekatzea	Talde handia
Deskribapena	Irakasleak saioaren aurreikuspen laburra egingo du eta autokontzeptu fisikoa landuko dela aipatuko du. Gainera, saioaren norabidea zehazteko, helburu nagusia ondorengo dela adieraziko du: <i>erakargarritasun fisikoa zer den eta honekiko pertzepzioa zerk baldintzatzen duen ulertzea</i> . Bestalde, ikasleei autokontzeptuaren berri izan duten eta honakoa zerekin lotzen duten galdetuko zaie.		
2. <u>Jarduera</u> : Zer dira autokontzeptu eta erakargarritasun fisikoa?			
Espazioa	Gela	Materiala	Testua + irakurketa taula
Denbora	15 minutu	Taldekatzea	4 pertsonako taldeak
Deskribapena	Jarduera hau burutzeko testu labur baten erabilera egingo da (ikus eranskina 11). Modu berean, irakurketa partekatua metodologia erabiliko da. Jarduerearen helburua, testua irakurritz autokontzeptu eta erakargarritasun fisikoa zer diren ulertzea da, kontzeptu horiekin lotutako ideia nagusiak identifikatzearekin batera. Jarduera burutzeko, 4 pertsonako taldeetan kokatuko dira eta funtzionamendua ondorengo izango da: ikasle bakoitzak irakurketa rol propioa izango du, eta testuaren paragrafo bakoitzean rolak aldatuko dira. Rolak ondorengoak dira: irakurlea, komunikatzailea, zuzendaria eta idazlea. Lehenik, irakurleak egokitu zaion paragrafoa altuan irakurriko du. Ondoren, komunikatzaileak zer irakurri duen azalduko du, bere hitzekin. Jarraian, zuzendariak gaizki ulerturik edo informazio hutsunerik egon den adieraziko du. Azkenik, idazleak paragrafo horretako 1-2 ideia nagusiak jasoko ditu (ikus eranskina 12).		
3. <u>Jarduera</u> : Tertulia dialogikoa			
Espazioa	Gela	Materiala	Irakurketa taula
Denbora	10 minutu	Taldekatzea	Talde handian

Deskribapena	<p>Ikasleak borobil handian eseriko dira, aurreko jardueran talde berean zeuden kideak elkarren ondoan kokatuko direlarik. Tertulia irakasleak gidatuko du eta ondorengo puntuak jorratuko dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testuaren ideia nagusia. - Paragrafo bakoitzetik eratorritako ideia nagusia/-k. - Erakargarritasun fisikoaren inguruan ondorioztatutakoa. <p>Puntua bakoitzean talde guztiek txandaka parte hartzeko eta heuren ekarpena egiteko aukera izango dute. Azkenik, faktore sozialek gure burua erakargarri ikusterako momentuan izan dezaketen eragina azpimarratuko da.</p>		
4. <u>Jarduera:</u> Edertasunaren betaurrekoak			
Espazioa	Gela	Materiala	Gorputz irudien taula
Denbora	20 minutu	Taldekatzea	Talde handian
Deskribapena	<p>Jarduera honetako baliabide nagusiak gorputz irudien taula (ikus eranskina 13) eta edertasunaren betaurrekoak (ikus eranskina 14) izango dira. Honakoa burutzeko prozesuan zehar errespetua bermatzea oso garrantzitsua da.</p> <p>Talde handian burutuko da eta irakasleak arbela digitalean ezaugarri fisiko ezberdinetako pertsonen irudiak jarriko ditu. Bestalde, edertasunaren 4 betaurrekoak aurkeztuko ditu: gorria, urdina, horia eta berdea. Betaurreko bakoitzak, ezaugarri fisiko multzo espezifiko bat jasoko ditu (ikus eranskina 14) eta horietako bat jantzita dugunean, ezaugarri fisiko horiek dauzkan gorputzak erakargarriak irudituko zaizkigu. Betaurreko guztiak probatuko dira eta txanda bakoitzean, zein zenbakiko gorputz irudiak “erakargarriak diren” aipatuko da. Betaurreko guztiak probatu ondoren, betaurrekoak kenduta irakasleak ondorengo galdera jaurtiko du: <i>Eta orain zeintzuk dira erakargarriak?</i> GUZTIAK</p> <p>Jarraian, honen inguruan hausnartuko da. Egunerokoan, guk ere betaurreko ikusezin batzuk jantzita daramatzagu eta betaurreko horiek eraginda, gure burua erakargarri ikusten dugu ala ez. Betaurreko horiek gizartean erakargarri kontsideratzen diren ezaugarri osatuta daude: altua, argala, gihartsua, txikia, lodia, ile horiduna... Baina betaurreko horiek ere kentzeko aukera dago. Zer gertatuko litzateke betaurreko horiek kenduko bagenu?</p> <p>Hausnarketa hau ez du goitik behera irakasleak gidatuko. Irakaslearen ardura galderen bitartez jardueraren ibilbidea gidatzea izango da, bidean zehar ikasleek hausnartu dezaten. Amaieran, ondorengo ideia argi geratu beharko da: Gure erakargarritasuna ez du inguruak erabakitzen. Ezaugarriak direnak izanda, guztion gorputzak erakargarriak dira.</p>		
5. <u>Jarduera:</u> Kendu betaurrekoak!			
Espazioa	Gela	Materiala	

Denbora	10 minutu	Taldekatzeta	Bakarka
Deskribapena	<p>Azken dinamika honetan, autokontzeptu fisikoa hobetzeko bi estrategia martxan jarriko dira. Lehenengo estrategia norberaren burua epaitzen duena nor den aztertzean datza eta bigarrena, berriz, norberaren ezaugarri fisiko "onenak" goraiatzean. Honakoa gogoeta pertsonala izango da.</p>		

ERANSKINA 7. Ultimate astearren egitura

Taula 18. Ultimate astearren egitura

ULTIMATE ASTEA	
<p>Ultimate astea unitate didaktiko honetako ikasle taldeak aurrera eramango du, beti ere, antolaketa eta garapen prozesuan irakaslearen laguntza jasoko dutelarik. Aste honetan zehar 5. eta 6. mailako ikasleen jolastokia 4 zatitan zatituko da eta irakasteaz arduratuko den ikasle taldea ere, 5 pertsonako 4 taldetan zatituko da. Modu honetan, talde bakoitzak txoko baten ardura artuko du eta txoko horretara gerturatutako ikasleekin aurrera eramango dituzte egun horretako dinamikak.</p>	
<p>Denbora: 30min/eguneko Espazioa: Jolastokia Materiala: Frisbee-a + Konoak</p>	
1. Eguna	Frisbee-a aurkeztu + Jaurtiketak azaldu + Frisbee jolasa
	<p>Hasiera batean, frisbee-a gainontzeko geletako ikasleei aurkeztuko diete, oinarritzko gakoak azaltzearekin batera: nola eutsi, oinarritzko jaurtiketa estiloa, gorputzaren kokapena... eta beste ikasleak matirialaren erabilerara gerturatzeke, ondorengo jarduera burutuko da:</p> <ol style="list-style-type: none"> Jarduera: JAURTIKETAK. Ikasleak bikoteka elkartuko dira, eta parez-pare kokatu dira elkarren artean 3 m-ko distantzia utziz. Bikote bakoitzari frisbee bana emango zaio elkarren artean pase arrakastatsuak egiten saiatuko dira. <p>Jarduera honekin amaitzean, Ultimateko Forehand jaurtiketa azalduko dute osagarri gisa eta beste jarduera bat burutuko da:</p> <ol style="list-style-type: none"> Jarduera: GERTURATU MARRARA. Jarduera hau ere dinamikoagoa izatearren, bikoteka egingo da. Lurrean marra zuzen bat markatuko da eta bikote bakoitzeko kide bana frisbee-arekin marratik 5 m-ra kokatu da (guztiak toki berean) eta beste bikotekideak, marraren aurkakoa aldean jarriko dira. Irakasleak markatzean (ikasleak kasu honetan), frisbee-a daukaten bikotekide guztiek honakoa jaurti eta marratik ahalik eta gertuen uzteko saiakera egin behar dute. Jaurtiketa egin ondoren, frisbee-a beste kideak hartu eta tokiz aldatuko dira.
2. Eguna	Frisbee txokoak
	<p>Egun honetako jolas garaian ere 4 eremu markatuko dira eta eremu horietako bakoitzean talde arduradun bat kokatuko da. Txoko bakoitzean, frisbee-arekin burutu beharreko erronka kooperatibo bat egingo da eta erronka horiek proposamen didaktikoaren 7. saioan ikasleek sortutakoak izango dira. Erronka sortutako taldearen ardura izango da erronka azaltzea eta esleitutako txokoan aurrera eramaten laguntzea. Behin txoko bateko erronka burutu denean, ikasten ari diren ikasleek txokoz aldatzeko aukera izango dute.</p>
3. Eguna	Ultimatearen azalpena + Taldeen sorrera
	<p>Ultimatearen arauen eta funtzionamenduaren azalpena errazteko helburuz, aurreko egunetako 4 taldeak eta txokoak mantenduko dira. Modu honetan, Ultimatean jolasten ikasten ari diren ikasleak txoko ezberdinetan banatuko dira eta azaltzeaz arduratzen den ikasle taldeari errazagoa egingo zaio. Behin Ultimatearen arauak azaldu direla, beste geletako ikasleek 7 pertsonako taldeak egiteko aukera izango dute. Talde hauek jolas garaian Ultimatea praktikatzeko izango dira eta ez dute zertan Ultimate Champions lehiaketako</p>

	talde berberak izan. Ikasle arduradunek taldeen partaideen izenak jasoko dituzte, 4. eguneko Ultimate partiduak jokatzeari begira.
4. Eguna	Ultimatea partiduak + Taldeen aurkezpena
	<p>3. egunean sortutako taldeen arteko partidu laburrak egingo dira. Talde bakoitzak beste talde baten aurka jolasteko aukera izango du. Jolastokiko espazioa ematen dituen aukeren arabera, 1, 2, 3 edo 4 zelai prestatuko dira. Zelai kopuruaren eta talde kopuruaren arabera, modu batean edo bestean antoatuko dira partiduak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talde asko eta zelai gutxi egon ezkerro, partiduen denbora murriztu daiteke. Modu honetan, talde guztiek jolasteko aukera izan dezaten bermatzen da. • Talde asko eta zelai ugari badaude, partiduak luzeagoak izan daitezke. <p>Proposamen didaktikoko ikasleek antolatuko dituzte partiduak eta txandak, beti ere, irakaslearen tutoretzapean eta laguntzarekin.</p>
5. Eguna	Ultimate Champions lehiaketaren aurkezpena + Gonbidapena
	<p>Ultimate Champions lehiaketan parte hartzeko zerrenda zabalduko da. 5. eta 6. mailako ikasleek 7 pertsonako taldeak sortu eta bertan izen emateko aukera izango dute. Ultimate asteaz arduratu den 6. mailako talde honetako ikasleek ere izen emateko aukera izango dute. Asteurura begira, izena eman duten taldeekin partiduen erretaula sortuko da. Azkenik, komunitatea inplikarazteko helburuaekin, gobidapen oharra bidaliko zaie gurasoei.</p>

ERANSKINA 8. Helburu didaktikoetatik eratorritako lorpen-adierazleak

Taula 18. Helburuen didaktikoen eta lorpen-adierazleen arteko lotura

Helburu didaktikoaren ebaluazioa	
Helburu didaktikoak	Lorpen-adierazleak
Ikaskuntza kooperatiboaren eta mindfulness-aren erabilera eginez, ikasleen motibazioa eta autodeterminazio maila areagotzea , ikasleen autokontzeptu fisikoan ere positiboki eragiteko.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gorputz Hezkuntzako saio eta jardueretan motibatuta eta autonomiaz parte hartzen du. ➤ Jokaera parte hartzailearen jatorria jarduera burutzeko nahian aurkitzen da, ez ordea, kanpo errefortzu eta zigorretan.
Talde handiko hausnarketan bitartez, norberaren ahalegina eta trebetasun maila balioesten ikastea , norberaren irudiarekiko pertzepzioa hobetzeko helburuz.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Norberaren konpetentzia motorren gaitasun eta trebetasunak identifikatzen eta balioesten ditu. ➤ Amaierako talde hausnarketetan landutako edukien, erabilitako metodologiaren eta norberaren irudiarekiko pertzepzioaren inguruan hausnartzeko gai da, banaka zein taldean.
Norberak bere ekarpenak eginez eta taldekideen ekarpenak entzun eta errespetatuz, talde lanean eta kooperazioan aritzen ikastea , zailtasun edo erronka amankomun bati aurre egiteko.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ekarpenak eginez eta besteenak errespetatuz, talde lanean eta ikaskuntza kooperatiboan aritzeko gai da. ➤ Jarduera eta erronka kooperatiboak gainditzeko elkarlanean aritzen da.
Taldekideen mugimenduan eta jokaera motorrean erreparatuz, norberaren ekintza motorrak eta mugimenduak gainontzeko taldekideen ekintza motorretara egokitzea , beti ere, norberaren mugimendua taldekideen mugimenduarekin modu eraginkor batean koordinatzeko.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Norberaren mugimendua taldekideen mugimendura egokitzen du. ➤ Beste taldekideen gaitasun eta trebetasun motorren mugak errespetatzen ditu. ➤ Ekintza motorrak eraginkorrak dira erronkaren helburuarekiko.
Ikasle bakoitzak bere ideiak pentsatuz	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Konponbide amankomun bat adostean bere

<p>eta komunikatuz, eta kideen ideiak arretaz entzunez, taldean konponbide amankomun bat adosteko gai izatea, planteatutako erronka kooperatiboa gainditzeko.</p>	<p>ekarpenak egiten ditu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Besteen ekarpenak aprobetsatzen ditu, norberarenak moldatu eta aberasteko.
<p>Norberaren zein kideen egoera emozionalean erreparatuz, berdinen arteko elkarrekintzan azaleratzen diren sentimendu eta emozioak kudeatzen ikastea, talka eta gatazkak gainditzeko eta kide guztiak taldelanean eroso sentitzeko.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Norberaren emozioak erregulatzen ditu. ➤ Gatazken aurrean modu zentzudun batean jokutzen du.
<p>Kooperazioan jardunez, Ultimateari loturiko oinarrizko gaitasun motorrak hobetzea, ikasleen garapen motorra bermatzeko.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ultimate kirolari dagozkion oinarrizko trebetasunak arrakastaz menperatzen ditu. ➤ Jaurtiketa eta jasotze estilo ezberdinak eraginkortasunez erabiltzen ditu. ➤ Ultimate kirolaren arauak eta funtzionamendua ezagutzen ditu.
<p>Bakarka eta modu autonomo batean, mindfulness dinamikak era antolatuan burutzen ikastea, beti ere, jarduera honen onurak bereganatzeko eta motibazio autodeterminatua sustatzeko.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mindfulness-aren balioaz eta honek izan ditzakeen onuren jabetzen da. ➤ Mindfulness dinamikak era antolatuan burutzen ditu: txandak errespetatuz, argibideak jarraituz, isiltasuna eta lasaitasuna amntenduz...
<p>Jarduera fisikoa eta Gorputz Hezkuntza erdigune izanik, gelatik kanpoko eskola komunitatea inplikarazten duen proiektua garatzea, beti ere, ikasleen inplikazio eta motibazio maila areagotzeko.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ultimate astea eta lehiaketaren prestakuntzan aktiboki parte-hartzen du. ➤ Unitate didaktikoan ikasitako ezagutza gainontzeko ikasleei azaltzeko gai da. ➤ Proiektuaren helburak kontuan hartzen ditu porposamena egiterako momentuan.

ERANSKINA 9. Saio taula

SAIO TAULA		
Saioaren zenbakia:	Taldea:	Data:
EBALUAKETA ARLOA	BEHAKETA	
JARRERAZKO EDUKIAK [Motibazioa, parte-hartzea, autonomia, interesa...]		
HARREMANAK [Errespetua, enpatia, elkarlana, adiskidetasuna...]	IKASKIDEEKIKO	
	IRAKASLEAREKIKO	
EDUKIAK [Jaurtiketak, jasoketak, espazio-denbora, norberaren irudiarekiko pertzepzioaren lanketa...]		
BESTELAKO OHARRAK	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	

ERANSKINA 11. Erakargarritasun fisikoari buruzko testua

Testua: Nolakoa ikusten dut nire burua?

Autokontzeptu fisikoa bakoitzak bere buruaren ezaugarri fisikoetaz daukan ikuspegia da. Lau azpieremuk osatzen dute: **erakargarritasun fisikoak, gaitasun fisikoak, trebetasun fisikoak** eta **indarrak**. Norberak bere burua erakargarri edo itsusi, trebe edo trakets, gai edo ez gai... ikusteak, autokontzeptu fisikoa hobetzen edo kaltetzen du, eta lan eginez hobetzea lor daiteke.

Autokontzeptu fisikoaren barruan erakargarritasun fisikoa azpieremua garrantzitsua da. Erakargarritasun fisikoa gure kanpoko itsurarekin lotuta dago. Gure burua eder eta erakargarri ikusten badugu, gure erakargarritasun fisikoaren eremua ona izango da. Berriz, itsusi eta ez erakargarriak garela pentsatu ezkerro, erakargarritasun fisikoa ez da ona izango. **Baina, zergatik batzuetan gure burua erakargarri ikustea hainbeste kostatzen zaigu?**

Inguruaren eragina oso handia delako. Gure inguruan, askotan, ederra izatea argala eta muskuloduna izatearekin lotzen da (beste ezaugarri askorekin ere) eta norberaren gorputza horrelakoa ez bada, erakargarria ez dela pentsatu ohi dugu. Honek atsekabetuta sentiarazten gaitu.

Bukatzeko, badira autokontzeptu fisikoa hobetzeko 3 estrategia: **(1) Zure buruari “nor da ni epaitzen nauena?” galdetzea; (2) norekin konparatzen garen ondo aukeratzea; eta (3) gure ezaugarri fisiko onenei garrantzia gehiago ematea.**

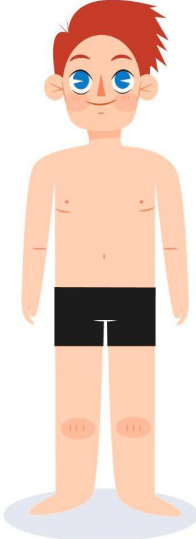


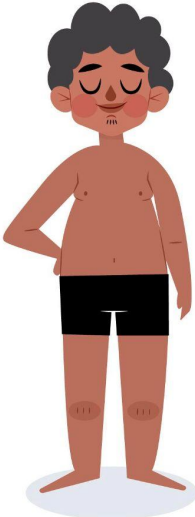




ERANSKINA 12. Irakurketa taula

Taula 19. Ideia nagusiak jasotzeko taula

ZER IRAKURRI DUGU?	
Paragrafoa 1	<ul style="list-style-type: none">••
Paragrafoa 2	<ul style="list-style-type: none">••
Paragrafoa 3	<ul style="list-style-type: none">••
Paragrafoa 4	<ul style="list-style-type: none">••

ERANSKINA 13. Gorputz irudiak

Taula 20. Gorputz irudiak

1	2	3	4
			
5	6	7	8
			



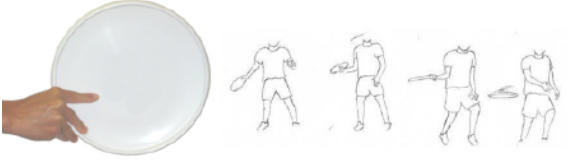

Iturria: Vectorland, 2021a eta 2021b.

ERANSKINA 14. Edertasunaren betaurrekoak

Taula 21. Betaurrekoen taula

BETAURREKO GORRIAK	BETAURREKO URDINAK
<ul style="list-style-type: none"> - Ile luzea - Gorputz argala - Altua 	<ul style="list-style-type: none"> - Gorpuzkera lodia - Ile luzea
BETAURREKO HORIAK	BETAURREKO BERDEAK
<ul style="list-style-type: none"> - Ile motza - Gorpuzkera ertaina 	<ul style="list-style-type: none"> - Ile iluna - Hanka luzeak - Giharduna

ERANSKINA 15. Puzzle dinamika: Teknika txarteltxoak

<p style="text-align: center;">BACKHAND</p> <p>Irudia 8. Backhand jaurtiketa</p>  <p>Iturria. Bravo! Mejores experiencias</p> <p>Jaurtiketa honetan, hatz lodia frisbee-aren goiko aldean kokatzen da, erdialdera begira. Gainontzeko hatzak frisbeearen beheko aldean kokatzen dira. Jaurtiketa honetan, eskumuturrak, sorbaldak eta besoak indarra egiten dute.</p>	<p style="text-align: center;">TXORIA</p>  <p>Frisbee-a jasotzeko teknika honetan, esku bakarra erabiltzen da. Eskuarekin txori baten mokoia irudikatzen dugu, hatz lodia azpian eta gainontzeko hatzak gainean jarri. Teknik hau frisbee-a sorbalden altueraren gainetik jasotzeko erabiltzen da.</p>
<p style="text-align: center;">FOREHAND</p> <p>Irudia 9. Forehand jaurtiketa</p>  <p>Iturria. Bravo! Mejores experiencias</p> <p>Jaurtiketa honetan, hatz lodia frisbee-aren goiko aldean kokatzen da, erdialdera begira. Hatz erakuslea eta luzea frisbee-aren azpiko aldean kokatzen dira, baina gainontzeko hatzek ez dute frisbee-a eusten. Ondorioz, esku-azpi goruntz begira geratzen da.</p> <p>Jaurtiketa honetan, eskumuturrak eta besaurreak indar egiten dute eta eskumuturraren mugimendua oso garrantzitsua da.</p>	<p style="text-align: center;">SUGEA</p>  <p>Frisbee-a jasotzeko teknika honetan, esku bakarra erabiltzen da. Eskuarekin txori baten mokoia irudikatzen dugu, hatz lodia goian eta gainontzeko hatzak behean jarri. Teknik hau frisbee-a gerriaren altueraren azpitik jasotzeko erabiltzen da.</p>

HAMMER

Irudia 10. Hammer jaurtiketa



Iturria. [Bravo! Mejores experiencias](#)

Jaurtiketa honetan, hatz lodia frisbee-aren goiko aldean kokatzen da, erdialdera begira. Gainontzeko hatzak frisbeearen beheko aldean kokatzen dira.

Jaurtiketa honen ezaugarri nagusia frisbee-ak aurkako aldera begira hegan egiten duela da.

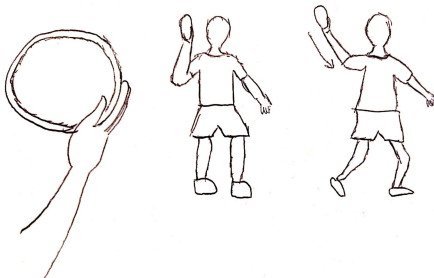
BALEA



Frisbee-a jasotzeko teknika honetan, bi besoak erabiltzen dira. Frisbee-a bular aldera datorkigunean, bi besoak bularrean elkartuz frisbee-a hartzeko erabiltzen da.

THUMBER

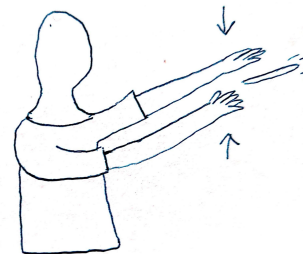
Irudia 11. Thumber jaurtiketa



Jaurtiketa honetan, hatz lodia frisbee-aren goiko aldean kokatzen da, erdialdera begira. Gainontzeko hatzak frisbeearen beheko aldean kokatzen dira.

Jaurtiketa honen ezaugarri nagusia frisbee-ak aurkako aldera begira hegan egiten duela da.

KOKODRILOA



Frisbee-a jasotzeko teknika honetan, bi besoak erabiltzen dira. Bi bisoekin kokodrilo baten ahoaren mugimendua irudikatzen dugu, frisbee-a bi eskuen artean harrapatzen dugularik.

ERANSKINA 16. Gonbidapenaren plantila

Eskola* *Gela

Gaia

Data

Hasierako agurra:

Gorputza


Amaierako agurra









Sinadura

Oharra


ERANSKINA 17. Ultimate kahoot galderak









1 - Quiz
Ultimate zelaia laukizuzena da eta...




	64 m-ko luzaera du.	
	36 m-ko luzaera du.	
	100 m-ko luzaera du.	
	80 m-ko luzaera du.	









2 - Quiz
Zenbat jokalaria daude talde bakoitzean?



	4	
	7	
	6	
	5	

3 - Quiz
Jolasaren eta puntu bakoitzaren hasieran...



	Bi taldeak zelaia erdigunean kokatzen dira.	
	Bi taldeak zelaia kanpoan jartzen dira.	
	Talde bakoitza dagokion defentsa zonaren marra aurrean jartzen da.	
	Ez nago ziur.	

4 - True or false

Aurkariaren denfentsa zonaldearen barruan pase arrakastatsu bat egi...



20 sec

True



False



5 - Quiz

Noiz egin daitezke jokalarik aldaketak?



20 sec

Puntu bakoitzaren ostean edo lesio egoeretan.



Edozein momentutan.



Deskantsuan besterik ez.



Ezin da aldaketarik egin.



6 - True or false

Frisbee-a edozein norabidetan jaurti daiteke.



20 sec

True



False



7 - True or false

Ezin da kontakturik egon jokalarien artean.



20 sec

True



False



8 - True or false

Frisbee-a eskuan daukan jokalaria inolako eragozpenik gabe mugi dai...



True

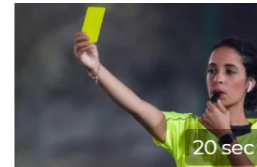


False



9 - Quiz

Arbitroaren eginkizun nagusia...



Faltak markatzea da.



Puntuak markatzea da.



Partiduari abiapuntua ematea da soilik.



Ez dago arbitrorik.



10 - Quiz

Pase bat arrakastaz burutzen ez denean (lurrera erori, aurkariak mozt...



Lehenengo hartzen duen taldearentzako da.



Aurkako taldeari ematen zaio.



11 - True or false

Frisbee-a eskuan daukan jokalaria 10 segundu ditu honakoa pasatze...



True



False

