



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

## **IKASLEEN ADIMEN SOZIO-EMOZIONALAREN LANKETA:**

**GORPUTZ HEZKUNTZAREN BIDETIK ONGIZATE  
SOZIO-EMOZIONALA BERMATZEN.**

**GARDU AMAIERAKO LANA**

**Egilea:** Loidi Vadillo, Lander.

**Lanaren zuzendaria:** Duque Ingunza, Ainarara.

**2021**

## **LABURPENA**

Ikerketa desberdinen arabera, emozioak eta hauek sortzen dituzten sentimenduak era egoki batean kudeatzen jakiteak, norbanakoaren eta inguruko ongizate sozio-emozionala bermatzen du. Bide honetatik, aditu askok osasunaren kontzeptua ongizate sozial eta emozionalarekin lotu dute, ondo sentitzen den pertsona batek errealitatearen pertzepzio positiboagoa duela argudiatuz. Emozio positiboak bultzatzea eta poztasun egoerak sustatzea onuragarria da, bada, pozik dauden pertsonak ondoez gutxiago jasaten dute, estimazio pertsonal hobekak dituzte eta pertsonekin lotzeko trebetasun sozial hobekoak garatzen dituzte; horretarako beharrezkoa da konpetentzia emozional sendoa garatzea. Lan honek GHko irakasgaia ikasleen konpetentzia sozio-emozionalak garatzeko baliabide bezala berretsi nahi du, ikasgaiak ikasleengan emozio eta sentimendu positiboak sortzeko duen indarra kontuan hartuz. Izan ere, emozio positiboak sortzea eragina izango du ikasleen ikaskuntza prozesuan, bizitza pertsonalean eta izaera propioa lortzeko ahaleginetan, gero eta nabarmenagoa baita, ongizatea lortzea, trebetasun sozio-emozionalak adin goiztiarretan ikastearen ondorio izan daitekeela. Hauek lortzeko, jarduera kooperatibo ez lehiakorretan oinarritutako eskuhartzea proposatu da, bada, adituen arabera, lehiaketarik gabeko kooperazio jokoak (ekintzak) dira umeei emozio positiboak eragiteko emaitzarik onenak lortzen dituztenak; ongizate fisikotik harago, ongizate emozionala bultzatzen baitute. Hau da, kooperazio ez lehiakorrek ekintzak (jokoak) proposatuko dira, LH 4. mailako (9-10 urte) ikasleengan emozio positiboak sortzeko, ikasleen arteko errespetuzko eta afektuko harremanak bultzatuz eta ongizatea sustatuz; konpetentzia sozio-emozionalak modu esanguratsu batean garatzeko eta lantzeko.

**Hitz gakoak:** Adimen sozio-emozionala, Emozioak, Kooperazio ez lehiakorra, Gorputz Hezkuntza eta Hezkuntza emozionala.

## **RESUMEN**

Según diferentes estudios, saber gestionar de una manera adecuada las emociones y los sentimientos que éstas generan, garantiza el bienestar socioemocional del individuo y de los demás. Por esta vía, muchos expertos han relacionado el concepto de salud con el bienestar social y emocional, argumentando que una persona que se siente bien tiene una percepción más positiva de la realidad. Estimular las emociones positivas y fomentar los estados de satisfacción es beneficioso, pues las personas satisfechas sufren menos malestar, tienen mejores estimaciones personales y desarrollan mejores habilidades sociales para relacionarse con las personas; para lo que es necesario desarrollar una competencia emocional sólida. Este trabajo pretende reafirmar la materia de Educación Física como medio

para desarrollar las competencias socioemocionales del alumnado, teniendo en cuenta la fuerza de esta para generar emociones y sentimientos positivos en los niños. La generación de emociones positivas influirá en el proceso de aprendizaje del alumnado, en su vida personal y en sus esfuerzos por adquirir un carácter propio. Para conseguirlos, se ha propuesto una intervención basada en actividades cooperativas no competitivas. Según los expertos, los juegos (actividades) de cooperación sin competición son los que más emociones positivas suscitan en el alumnado, puesto que, más allá del bienestar físico, favorecen el bienestar emocional. Es decir, se propondrán acciones (juegos) de cooperación no competitiva para generar emociones positivas en el alumnado de cuarto de primaria (9-10 años), favoreciendo las relaciones de respeto y afecto entre los compañeros y fomentando el bienestar; para desarrollar y trabajar de forma significativa las competencias socioemocionales.

**Palabras clave:** Inteligencia socioemocional, Emociones, Cooperación no competitiva, Educación física y Educación emocional.

# AUKIBIDEA

1. SARRERA ETA JUSTIFIKAZIOA.....	6
2. MARKO TEORIKOA.....	7
<b>2.1 Gorputz Hezkuntzako ikasgaiaren testuingurua.....</b>	7
<b>2.2 Emozioak, adimen sozio-emozionala eta emozio positiboak.....</b>	8
<b>2.3 Hezkuntza emozionalaren beharra.....</b>	10
<b>2.4 Emozio positiboak eta hauekin lotzen den aldarte positiboa.....</b>	11
<b>2.5 Gorputz Hezkuntzak sortzen dituen emozioak.....</b>	12
<b>2.6 Gorputz Hezkuntza eta Hezkuntza sozio-emozionala.....</b>	14
<b>2.7 Kooperazioaren indarra konpetentzia sozio-emozionala lantzeko.....</b>	16
<b>2.8 Marko teorikoaren “ondorioa”.....</b>	17
3. HELBURUAK.....	19
4. METODOLOGIA:.....	19
<b>4.1 Lagina:.....</b>	19
<b>4.2 Tresna:.....</b>	20
<b>4.3 Prozedimendua:.....</b>	20
5. UNITATE DIDAKTIKOA: Dibertituz eta gozatuz, lagunak errespetatu!.....	21
<b>5.1 Justifikazioa:.....</b>	21
<b>5.2 Testuingurua:.....</b>	22
<b>5.3 Arazoa.....</b>	22
<b>5.4 Zeregina.....</b>	22
<b>5.5 Oinarrizko zehar konpetentziak.....</b>	23
5.5.1 Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia.....	23
5.5.2 Elkarbizitzarako konpetentzia.....	23
5.5.3 Norbera izaten ikasteko konpetentzia.....	23
5.5.4 Komunikaziorako konpetentzia.....	23
5.5.5 Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia.....	24
<b>4.6 Diziplina barneko oinarrizko konpetentziak.....</b>	24
4.6.1 Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia.....	24
4.6.2 Konpetentzia motorra.....	24
4.6.3 Konpetentzia sozial eta zibikoa.....	24
<b>4.7 Lehenengo fasea: Emozio positiboak eta Ongizatea sustatzea.....</b>	25
4.7.1 Etapako helburuak (Heziberri 2020).....	25
4.7.2 Helburu didaktikoak.....	25
4.7.3 Edukiak.....	25
<b>4.8 Bigarren fasea: Auto-erregulazio sozio-emozionala kolokan jartzea.....</b>	25
4.8.1 Etapako helburuak (Heziberri 2020).....	25

4.8.2 Helburu didaktikoak.....	25
4.8.3 Edukiak .....	26
<b>4.9 Hirugarren fasea: Jokabide prosozialak ikastea eta lantzea.....</b>	<b>26</b>
4.9.1 Etapako helburuak (Heziberri 2020).....	26
4.9.2 Helburu didaktikoak.....	26
4.9.3 Edukiak .....	26
<b>4.10 Ebaluazio irizpideak eta adierazleak .....</b>	<b>27</b>
<b>4.11 Ebaluazio Tresna .....</b>	<b>28</b>
<b>4.12 Saioen sekuentziak .....</b>	<b>29</b>
5. EMAITZAK .....	30
6. ONDORIOAK.....	36
8. BIBLIOGRAFIA.....	39
ERANSKINAK I.....	45
<b>1. Aresketa ikastolako ikasketa buruak emandako baimena.....</b>	<b>46</b>
.....	46
ERANSKINAK II.....	47
DISFRUTATUZ ETA GOZATUZ, LAGUNAK ERRESPECTATU! (Unitate didaktikoa).....	47
1. Unitatean aurrera eramango diren saioak.....	48
2. Ikasleen deiak biltzeko erabiliko den eredia (1. Saioa / 1. Jarduera).....	60
3. Erronkak azaltzeko erabiliko den eredia (3. Saioa / 3. Jarduera).....	61
4. Erronkak azaltzeko erabiliko den eredia (4. Saioa / 2. Jarduera).....	62
5. Helburu didaktikoak lortu diren baloratzeko erabiliko den errubrika.....	63
5.1 Errubrikaren baloraziorako argibideak.....	64
6. “Nire indarguneak eta Emozioak” fitxa (1. Saioa / 6. Jarduera).....	65
7. Emozioen erruleta (3. Saioa / 1. Jarduera).....	65
8. Ikasleek erabiliko duten Fitxa Pertsonala (3. Saioa / 2 eta 3 Jarduerak).....	66
9. Ikasleek erabiliko duten fitxa pertsonala (4. Saioa / 2. Jarduera).....	68
9. Ikasleek euren talde lana auto-ebaluatzeko fitxa (3. Saioa / 4. Jarduera).....	70
10. Ikasleek euren talde lana auto-ebaluatzeko fitxa. (4. Saioa / 3. Jarduera).....	70
11. “Harreman Osasuntsuen gida” (6. Saioa / 1. eta 2. Jarduerak).....	71
12. Taldeka konpondu beharreko gatazkak (6. Saioa / 4. Jarduera).....	72

## 1. SARRERA ETA JUSTIFIKAZIOA

Euskal Autonomia Erkidegorako (EAE) finkatuta dagoen hezkuntza kurrikulumak adierazten duen moduan, Gorputz Hezkuntzatik landu beharreko eduki eta lortu beharreko helburuetako batzuk ikasleen osasuna bermatzeko estrategia eta gaitasunei egiten diete erreferentzia. Izan ere, gaur egun osasunaren kontzeptua ez da soilik gaixotasun ezan edo ongizate fisikoan zentratzen, bada, osasuna ongizate psikologikoa, fisikoa, eta sozial orekatua izatearekin erlazio estuagoa dauka (OME, 1946); hau da, pertsona baten ongizate integralarekin. Ongizate integrala lortzeko, halaber, ongizate sozio-emozionala bermatu behar da. Beste hitz batzuk erabilia; ikaslek osasuntsu hasi daitezten, besteekin erlazionatzeko eta hau egiterakoan emozioak kudeatzeko gaitasuna garatu beharko dute.

Hurrengo orrialdeetan aurkituko duzuen lanean Gorputz Hezkuntzak emozioen lanketarako baliabide esanguratsu moduan duen garrantzia aldarrikatuko da; hau adierazten duten hainbat adituen ideietan oinarrituz. Bada, hauen arabera Gorputz Hezkuntza baliabide ezin hobea da ikasleen arteko harremanak sendotzeko, lantzeko eta bideratzeko. Bide beretik, berdinen artean erlazionatzeak eta elkarlanean aritzeak ikasleengan sortu ditzakeen emozio positiboak biziarazteko, kooperazio ez lehiakorrean oinarritutako jolas/jarduera motorrek duten indarra aldarrikatu da. Izan ere, marko teorikoan azalduko den moduan, mota honetako jolas/jarduerek umeengan emozio positibo gehien sortzen dituztenak dira. Beraz, Gorputz Hezkuntzak eta honen barruan kokatzen diren kooperazio ez lehiakorreko jolas/jarduerek, sortzen dituzten emozio positiboak kontuan hartuz, ikasleengan jarrera-prosozialak pizteko eta garapen zein ongizate sozio-emozionala bermatzeko, beharrezko estrategiak lantzeko unitate didaktiko bat proposatu da; ikasleen arteko harremanak sendotzea, euren autoestimua igotzea eta elkarrenganako konfiantza hobetzearen garrantzia ulertzea bilatuko duelarik.

Esan beharra dago proposamena aurrera eramanez Amurrioko Aresketa Ikastolako (Araba) Lehen Hezkuntzako 4.mailako ikasleekin. Praktikan jartze horrek emaitza batzuk azaleratu ditu eta gerora emaitza horiek era objektibo batean analizatu dira. Ondoren emaitza objektibo horien interpretazio pertsonala egin dut; unitateren eta lanaren helburua bete den ikuskatzeko eta aditu desberdinek adierazitako hipotesiak edo teoriak betetzen diren modu praktiko batean ziurtatzeko.

Hau esanda, eskerrak eman nahi nioke Aresketa Ikastolari GRAL-a praktikan jartzeko emandako aukeragatik eta baimenagatik (**Eranskinak I**). Izan ere, honi esker, proposamena baliagarria den eta honekin landu nahi diren helburuak errealak diren ziurtatzeko aukera izan dut; GRAL-ari eta proposatutako unitateak azaleratu dituen emaitzei berebiziko sinesgarritasuna aitortuz.

## 2. MARKO TEORIKOA

### **2.1 Gorputz Hezkuntzako ikasgaiaren testuingurua.**

XX. mendetik aurrera Gorputz Hezkuntzak garrantzia edo funtzio bat bete izan du gizarte eta testuinguru sozialaren arabera. XX. mendeko erdialdean, Gorputz Hezkuntzaren helburu nagusia errendimendu fisikora eta kirolera bideratuta zegoen, hain zuzen ere, kirolak gizartean zeukan zabalpen eta eraginagatik (López Pastor et al., 2016). Gorputz Hezkuntza gaitasun fisikoak eta mugimendu-trebetasunak trebatzera bideratzen zen, alderdi teknikoetan arreta jartzen zuen eta kirol hastapenera bideratzen zen, lehia eta kirol errendimendura bideratutako ikuspegi batera. Ikuspegi tekniko honek, berebiziko presentzia eta influentzia izaten jarraitzen du, eta ondorioz, kirol desberdinak entrenatzeko eta umeen gaitasun fisikoak hobetzeko baliabide soil eta sinple bezala ulertzen da Gorputz Hezkuntzako ikasgaia. Testuinguru sozialak eta gizarteak aldatu diren arren, Gorputz Hezkuntzako ikasgaiak historian zehar izan duen arazo nagusietakoa, bere pedagogia ikuspegi biologistan eta mekanizistan oinarritu duela izan da; hau da, tradizionalki, batez ere errendimenduaren maximizazioa sustatzen duten alderdi kontzeptual neurobiologiakoetan oinarritu da (Benjumea, 2010; Mujika, 2018). Arazoaren oinarria edo jatorria ez dago kirol-jarduera fisikoan, baizik eta oinarri positibista duen eskola curriculum batean, zeinak ikaskuntzen erabilgarritasuna hauen neurketa eta kuantifikazio gaitasunaren arabera baldintzatzen duen; eta ikasleak modu zehatz eta mekaniko batean sinplifikatu daitezkeen objektuak bezala ulertzen dituen, materia ez kontzientearekin egiten den moduan. (Mujika, 2018). Era honetan, Gorputz Hezkuntzako saioetan jasotako ikaskuntza eta gaitasunak mekanikoak dira, izan ere, lantzen diren gaitasun eta trebetasun desberdinak era kuantitatibo batean ebaluatzen dira. Horrek, ikasleen emozioak, sentimenduak eta bizipenak kontuan ez hartzerak bultzatzen du, gorputza makina bat bezala ulertuz. Ikuspegi honek, erredukzionismo larria eragiten du Gorputz Hezkuntzako ikasgaiak lortu behar dituen helburuei dagokienez, eta ikasgaiaren bidetik umeen garapen integralean egin daitezkeen aurrerapenak zapuzten ditu (López, Monjas, Manrique, Barba eta González, 2008; Mujika, 2010).

Gorputza entrenatzeko edo norbanakoaren egoera fisikoa hobetzeko duen funtzio horretatik aldentzeko asmoz, Arayak (2006; Cárcamo-n aipatua, 2012) esaten du, Gorputz hezkuntzak ikasleen ikaskuntzaz eta garapenaz arduratzen dela eta gainera, garapen eta ikaskuntza hori lortzeko, mugimenduez eta ekintza motorrez baliatzen den ikasgai bakarra dela. Hau horrela izanda, kontuan hartuko da Gorputz Hezkuntzako ikasgaia hezteko erraminta dela eta mugimenduez eta ekintza motorraz baliatzen dela ikasleen gaitasun desberdinak martxan jartzeko. Gorputz hezkuntza, ikasleen garapen integralaren lanketarako baliabidea dela ulertu dezakegu, hau da, izaeraren lau arloetan; psikologikoan, sozialean, fisikoan eta kognitiboan eragina duen erraminta (López Pastor et al., 2016). Bide beretik, De Lucasek (2003) ikasgaiak

dituen berezitasun adierazgarrienen artean, ekintzen izaera ludikoaren garrantzia, eta jokaera batean faktore kognitiboen, afektiboen, sozialen eta fisikoen arteko integrazioa gailendu zituen Esan bezala, garapen integrala lortzeko, ikasleek hainbat gaitasun jarri beharko dituzte martxan, konpetentzia desberdinak lortzeko, hauen artean gaitasun emozionalak eta gaitasun sozialak aurkitzen direlarik. Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) indarrean dagoen hezkuntza dekretuak, Heziberri 2020-k, konpetentzia sozio-emozionalaren lanketa aurreikusten du Gorputz Hezkuntzako ikasgaiaren bidetik. Eusko Jaurlaritzaren (2015) arabera, konpetentzia motorrak oinarritzko konpetentzia gehienak lantzeko aukera ematen digu: *“Balioetan hezten laguntzen du Gorputz Hezkuntzak, harremanak kontrolatzeko gizarte trebetasunak eskuratzen irakasten baitigu; era berean, elkarlanerako, lankidetzarako eta bizikidetzarako jarraibideak ematen dizkigu, eta horiek guztiak egokiak dira, bai hezkidetzara eta genero-berdintasuna lantzeko, bai gatazkak arrazoiaren bidez eta bide baketsuetatik konpontzen trebatzeko..... Jarduera fisikoek zein adierazpen dramatiko eta korporal anitz eta askotarikoek berezko dituzte komunikazioa, partaidetza eta lankidetzara, eta agerikoa da, hortaz, abilezia eta trebetasun sozialak barne hartzen dituztela. Horrenbestez, konpetentzia sozial eta zibikoa lantzeko bitarteko eraginkorra da ikasgaia. Arduraren balioa indartu behar du ikasleei proposatutako egoera motorren ikuspegi hezitzaileak, eta, era berean, kiroltasunaren kontrako ekintzen eta osasunarentzat kaltegarri diren jokabideen gaitzespen soziala sustatu behar du”* (Eusko Jaurlaritza, 2015, 109-111or).

## **2.2 Emozioak, adimen sozio-emozionala eta emozio positiboak.**

Aditu desberdinen aburuz, emozioek paper garrantzitsua betetzen dute norbanako bakoitzaren nortasunaren garapenean eta pertsonen arteko harremanetan. Izan ere, emozioak bizitzeko bultzada ematen diote pertsonari, geure buruari, besteei eta inguruneari ematen diogun erantzun gisa baliatzen dugun erraminta den neurrian; “gustatzen zait edo ez zait gustatzen; nahi dut edo ez dut nahi” printzipioan oinarritzen dena (Miralles, Filella eta Lavega, 2017). Fernández-Abascal eta Palmero-k (1999; Miralles et.al.-en aipatuak, 2017), emozioek bizi behar ditugun egoerei aurre egiteko prestatzen ari garen prozesu gisa deskribatzen dituzte. Ondorioz, eginkizun garrantzitsua dute norberarekiko eta besteekiko egokitzapen eta erregulazio mekanismo bezala. Pertsona bakoitzak hautematen duen emozioaren arabera, honen erantzuna modu batekoa edo besteko izango da. Izan ere, Bisquerra-k (2000; Miralles et.al.-en aipatua, 2017) esaten du emozioa organismoaren egoera konplexu bat dela eta erantzun antolatua ematen duela asaldura edo perturbazio baten aurrean, barne edo kanpo gertakari bati erantzuteko. Pertsona baten ikasketa prozesua hiru modu desberdinetan gerta daiteke:



**1. Errepikapenaren bitartez:** Ekintza edo jokabide bat zenbat eta gehiagotan egin gero eta sendoagoa izango da ikasketa. **2. Ereduaren bitartez:** Pertsona batentzat garrantzitsuak diren erreferenteek, egiten edo esaten duten horretatik edo direnagatik ere ikasten da. **3. Karga emozionalaren bitartez:** Pertsona bati zerbait gertatzen zaionean eta horrek karga emozional handia duenean, grabatuta geratzen da automatikoki bizipena jasotako pertsonaren garunean, ikasketa moduan. Adibidez; futbolean jolasten hanka apurtzea emozionalki gogorra izan daiteke eta berriz ere futbolean jolasterako orduan egoera beretik pasatzean, istripuan bizi izan zituen emozio berak bizi ditzake gorputzak, edota futbolean jolasteari beldurra har diezaiokegu (Apellaniz, 2018). Emozioek bizitza osoa zeharkatzen dute, horiek baitira edozein gertakariren aurrean adi egoteko gizakiek eta animaliek duten tresnak (Lagardera eta Lavega, 2011). Emozioa sentimenduei modu egoki eta zehatzean erantzuteko eta hautemateko norbanako bakoitzak duen trebetasun moduan ulertu dezakegu, sentimenduak modu egokian bereganatu eta ulertzeko eta gure edo besteen aldartea erregulatzeko, ulertzeko eta eraldatzeko balio duten moduan (Rueda, 2011; Valles, 2014). Beraz, esan dezakegu, emozioak eta hauek sortzen dituzten sentimenduak erregulatu eta era egoki batean kudeatzen ikasi behar direla, norbanakoaren eta besteen ongizatea bermatzeko.

Bide honetatik, Bisquerra-k eta Perez-ek (2007) konpetentzia emozionala, fenomeno emozionalak behar bezala kontzientziatzeko, ulertzeko, adierazteko eta erregulatzeko beharrezkoak diren ezagutzen, gaitasunen, trebetasunen eta jarrerren multzoa bezala ulertzen dute. Gaitasun horien guztien helburu nagusia ongizate pertsonala eta soziala sustatzea delarik. Horiek eskuratzea eta menderatzea lagungarria da inguruko testuingurura hobeto egokitzeko eta bizitzak planteatzen dituen erronka desberdinei hobeto aurre egiteko, ikasleen ikaskuntza prozesuan zein pertsonen arteko harremanetan eragiten baitute. (Bisquerra eta Perez, 2007). Aditu hauek planteatzen duten konpetentzia emozionalaren jabekuntzarako modeloak 5 bloke nagusietan banatzen du konpetentzia emozionala:

Lehenengo blokeak **kontzientzia emozionalari** egiten dio erreferentzia, norberaren emozioez eta besteen emozioez jabetzeko gaitasuna bezala azalduz; bigarrenak **erregulazio emozionala** aipatzen du emozioak egoeraren arabera egoki kudeatzeko gaitasuna moduan; hirugarrenak, **autonomia emozionalari** dagokio, hau da, norbanako bakoitzak erresilientziako jarrera positiboak adieraztearekin lotzen du; laugarrenak **konpetentzia sozialari** egiten dio erreferentzia besteekin harreman osasuntsuak eta positiboak egiterekin lotuz; azkenak **bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia** aipatzen du, bizitzako eguneroko erronkei behar bezala aurre egiteko portaera egokiak eta arduratsuak hartzeko gaitasuna bezala adieraziz (Bisquerra eta Perez, 2007).

Beraz, kompetentzia emozionala hainbat trebetasun eta kompetentzia barne-biltzen dituen multzo nagusi moduan ulertuko dugu, kompetentzia soziala bereganatzearekin eta ongizatearen kompetentzia lortzearekin duen harremana aztertzeko. Izan ere, modelo honek plantatzen duen kompetentzia sozialak, emozioak besteekin partekatzea; jarrera prosoziala izatea, hau da, pertsoneri laguntzeko gaitasuna izatea eta asertibitatea garatzea eskatzen du. Asertibitatea, agresibitatearen eta pasibotasunaren arteko portaera orekatua da, hau da, norberaren eskubideak, iritziak eta sentimenduak defendatzeko eta adierazteko gaitasuna da, beti ere, gainerakoek ideiak, iritziak eta eskubideak errespetatzen direlarik Ongizatearen kompetentziak, ongizateaz gozatzeko eta disfrutatzeko eta ingurukoei ongizate hori transmititzeko erraztasuna izateari egiten dio erreferentzia (Bisquerra eta Perez, 2007). Orduan, ondorioztatu daiteke, beste pertsonekin harremanetan egoteak eta emozioak partekatzeak onurak ekarri ditzakeela kompetentzia emozionala garatzeko.

Kompetentzia emozionalaren lorpenerako bidea bi autore hauen ikuspuntutik ulertzen badugu, esan genezake, ikasleek emozioak auto-erregulatzeko eta transmititzeko gaitasuna lortzeaz gain, besteekin era egoki batean sozializatzeko gaitasuna lortu beharko dutela. Horretarako beharrezkoa izango da ikasleen inteligentzia edo adimen emozionalean lan egitea. Izan ere, ebidentzia empirikoei adierazi dute, bakarrik kognitiboki adimentsua izateak ez duela garapen akademikoan eta pertsonalean arrakasta izatea ziurtatzen (Extremera eta Fernández-Berrocal, 2001; Goleman, 1995; Jimenez eta Lopez, 2009). Inteligentzia edo adimen emozionala, emozioaren eta kognizioaren arteko elkarrekintza egokia da, gizabanakoari bere ingurunera egokitutako funtzionamendua ahalbidetzen diona (Salovey eta Grewal, 2005; Jimenez eta Lopez, 2009). Mayer eta Salovey (1997; Jimenez eta Lopez-en aipatuak, 2009) adituen arabera, adimen emozionalak; emozioak zehaztasunez sortzeko, baloratzeko eta adierazteko trebetasuna; pentsamendua errazteko sentimenduak eskuratzeko eta sortzeko trebetasuna; emozioak eta ezagutza emozionala ulertzeko gaitasuna; hazkunde intelektuala eta emozionala sustatzen duten emozioak erregulatzeko trebetasunak barne biltzen ditu.

### **2.3 Hezkuntza emozionalaren beharra.**

Ikusi den moduan, adimen emozional on bat izatea, kompetentzia emozional on bat izatearekin erlazionatzen dute autore desberdinek. Emozioak beti egon dira gizakiaren bizitzako funtsezko osagai gisa, nahiz eta historian zehar zenbait pentsalarik balioa kendu dieten, arrazoia eta emozioa bereiztearen aldeko argudioak emanaz. Emozioak osagai subjektiboak dira, emozio berdin batek esanahi desberdinak izan baititzake. Emozioen subjektibotasun honek, hezkuntzaren esparrutik emozioei heltzeko konplexutasuna adierazten du; horregatik, ikuspegi pedagogiko batetik ulertu behar dira (Mujica, 2018). Bide honetatik, Dlors-ek, (1998; Rodriguez-en aipatua, 2016) baieztatzen du hezkuntza emozionala berebiziko garrantzia

duen erraminta dela arazo asko prebenitzeko, bada, pertsonak dituzten arazo asko emozioen arloan daukatelako jatorria. Arrazoizkoa da pentsatzea emozioak erregulatzeko arazoak dituzten ikasleek eta jarrera oldarkorra duten ikasleek zailtasun gehiago izan ditzaketela beren ingurune sozialera eta eskolako ingurunera egokitzeko. Aldiz, beren emozioak identifikatu, ulertu eta erregulatzeko gaitasun handiagoa duten ikasleek beren ingurune sozialera hobeto egokitzeko baliabide gehiago izango dituzte, oreka emozional sendoagoa garatuz. Bada, emozioen gaineko trebetasun hauek positiboki lotu baitira gizarte elkarreraginen kalitatearekin, gizarte jokabideekin eta harreman sozialekin (Mestre, Guil, Lopes, Salovey eta Gil-Olarte, 2006; Jimenez eta Lopez, 2009). Bide beretik, Saphirok (1997) adierazten du berdinaren taldeetan sozializatzeko edo beren lekua aurkitzeko arazoa duten umeek orokorrean, ikasle barnerakoiegiak eta bereziki lotsatiak izan ohi direla, oldarkorrak, lehiakorregiak eta menderatzaileak. Harremanak egiteko zailtasunak dituzten umeek, ez dute energiarik ezta gogo edo intentsio positibo nahikorik haien emozioak besteen aurrean adierazteko edo bere sentimenduak azaltzeko, ondorioz, umea talde sozialekin at geratzeko arriskua areagotzen da, umearengan bazterketa sententzia eraginez (Valles, 2014). Hau da, konpetentzia emozionalean gabeziak dituzten ikasleek arazo gehiago dituzte talde batean sartzeko eta trebetasun eta konpetentzia sozial eta emozional desberdinak garatzeko. Izan ere, emozioak identifikatzen eta transmititzen ikastea kontrol emozionalaren funtsezko alderdia den neurrian besteen emozioak hautematea ere gaitasun garrantzitsua izango da, bereziki harreman intimoak eta gogobetegarriak garatzeko (Saphiro, 1997,155or.) Hau horrela izanda, esan genezake hezkuntza emozional egoki bat izateak, bakoitzaren zein besteen sentimenduak eta emozioak ulertzen laguntzen duela, norbanakoaren arazo pertsonalei eta sozialei irtenbidea emanaz (Rodríguez, 2016).

#### **2.4 Emozio positiboak eta hauekin lotzen den aldarte positiboa.**

Gero eta nabarmenagoa da heldutasunean arrakasta orokorra eta ongizatea lortzea trebetasun sozial eta emozional horiek adin goiztiarretan ikastearen ondorio izan daitekeela, bizi-aldaketei modu produktiboan aurre egiteko. Gaitasun hauek goiz lantzeak eta praktikan jartzeak osasun mentaleko arazoak izateko arriskua murrizten dute (Humphrey et al., 2007 Jimenez eta Lopez, 2009) eta norbanakoaren ongizate psikologikoa hobetzen dute (Bisquerra, 2008; Fernández-Berrocal eta Ruiz, 2008b; Jimenez eta Lopez, 2009). Izan ere, Danner, Snowdon eta Friesen-ek, (2001; Rodríguez-en aipatuak, 2016) adierazten duten moduan, osasunaren kontzeptua ongizate sozial eta emozionalarekin ere lotu behar da; bada, ondo sentitzen den pertsona batek errealitatearen pertzepzio positiboa du eta bere emozioen erabilera egokia egiten du, bai bere buruarekin bai besteekin, eta horrek eragin positiboa du bere osasunean. Gizakiak pertzibitzen dituen emozioak hiru azpi taldetan sailka daitezke, bilatzen diren itxaropenak betetzen diren ala ez kontuan hartuta: Emozio positiboak

(alaitasuna, umorea, maitasuna eta zorientasuna); negatiboak (beldurra, antsietatea, amorrua, tristura, bazterketa edo lotsa); anbiguoak edo neutroak (sorpresa, itxaropena eta errukia), (Bisquerra, 2000, 2009; Lazarus, 2000; Miralles, Filella eta Lavega, 2017). Valles (2014) arabera, emozio hauetako bakoitza animo egoera batekin lotuta dago, hau da, emozio positiboak pentsamendu positiboekin lotuta daude; emozio negatiboak aldiz, norbanakoren pentsamendu negatibo eta autosuntsitzaileekin erlazioa dute, pertsonaren jarrera aktiboa, gogoia eta ekintzarako grina zapuztuz.

Gatazka negatiboari aurre egiteko beharrezkoak diren baliabideek gogorarazten dituzten pentsamenduak egoera emozional positiboek sortutakoak dira. Pentsamendu positibo horiek errealitate objektiboa islatzen dute, arrakastak lortzen lagunduz eta egoera emozional positiboak indartuz (Valles, 2014, 96or.) Izan ere, erresilientzia sortzeko faktore garrantzitsuen artean; humore ona izatea, aurre-egite aktiboa izatea, positibotasuna adieraztea, gizarte sare betegarria izatea, autoestimua eta bizitzari zentsua ematea aurkitzen dira (Friedman, 2005; Arias, 2015). Pentsamendu positiboaren jabeakuntzarako psikologia positiboa garatzearen beharra dago, izan ere, pentsamendu positiboak psikologia positiboarekin erlazioan baitira. Fredrickson eta Losada (2005; Arias-en aipatuak, 2015) adituen aburuz psikologia positiboak planteatzen du emozio positiboek pertsonaren autorrealizazioa dakartela, ongizatea osasunarekin lotuz eta bizipen positiboaren zikloi jarraikortasuna ematen dieten baikortasun-espinalak sortuz.

## **2.5 Gorputz Hezkuntzak sortzen dituen emozioak**

Ikasleak hezteko, emozio positiboak sortzen badira, umearen motibazioan, energian eta memorian esku hartzen duten neurotransmisoreak aktibatuko dira, ondorioz, ikasleak egin beharreko jardura atseginagoa eta betegarriagoa bilakatuko den heinean, hobeto eraikiko da ikaskuntza (Mayorga, 2015; Mugica 2018). Izan ere, gizakiaren errealitate osoa, propioa eta bereizgarria bezala ulertzen duen eta pertsona bakoitzaren subjektibotasunean barneratzeko gai izan daitekeen pedagogia; lagungarria izan daiteke, gizaki bakoitzaren bizi-prozesua errazteko, ongizatearen eta zorientasunaren bidetik joan dadin (Lagardera eta Lavega, 2011). Gerora eta gaur egun arte, adimenaren eta gorputzaren arteko lotura frogatzen duten ekarpen zientifiko esanguratsuak garatu dira; batez ere neurozientziaren esparrutik, sentitzearen, egitearen eta pentsatzearen arteko funtsezko loturaz egiteaz gain emozioek ikaskuntzan duten garrantziaren mapa sortu da, (Jensen, 2004; Mugica 2018). Beraz, emozio eta bizipen positiboak, ikaskuntzarako jarrera positiboekin eta eraginkorrekin erlazioan diren heinean, esan genezake Gorputz Hezkuntzako saioetan ikasleak bizipen hauek bizitzera bideratu beharko ditugula modu integralean garatzea nahi badugu. Esperientzia motor bat ongizatera bideratuta dago, baldin eta parte-hartzaileen artean harreman eta emozio positiboak pizteko

gai bada, hau da, protagonisten bizipen atseginak pizteko gai bada. (Fredrickson 1998; Ryan; deci, 2001; Lavega, Lagardera, March, Rovira eta Araujo, 2014).

Gil eta Martinez-ek (2016) eta Fernández, Almagro eta Sáenz-López-ek (2014; Rodriguez-en aipatuak, 2016) egindako ikerketen arabera ikasleek orohar egiten duten jarduera fisikoak eta, bereziki, kirol jarduerak ongizatea eragiten du eta emozio ugari sortzen ditu ikasleengan; emozio horietako gehienak positiboak direlarik. Joko-jolas motorrak eta emozioak erlazionatzen dituzten azterlan desberdinen emaitzek erakusten dute emozio positiboek lortzen dituztela intentsitate-baliorik altuenak. Emozio anbiguoek tarteko intentsitateak erregistratzen dituzte, eta emozio negatiboek aldiz, balio baxuenak (Miralles, Filella eta Lavega, 2017). Emaitza hauek beste azterlan batzuen emaitzen norabide berean doaz adibidez, Alonso et al., (2013); Lavega et al., (2011, 2013, 2015) egindako ikerketek (Miralles, Filella eta Lavega, 2017) berdina adierazi zuten. Gizakiok emozio jakin batzuk sentitzeko dugun gaitasun hori funtsezko elementu biologikoa da, emozioak ongizatea edo arriskua eragiten digun horretara bultzatzen gaituen adierazleak direla esan baitugu. Susmo horiek dira ekintza edo mugimendua egitera garamatzatenak; beraz, Gorputz Hezkuntzako edukietan emozioak lantzea eta horietaz jabetzea erabakigarria izango da erabakiak hartzeko orduan, edo norbanako baten eguneroko bizitzan, maila pertsonalean eta profesionalean (Valles, 2014).

Poza, dibertsioa, konfiantza eta gogoia ikasteko emozio positiboen sailkapenaren barruan dauden emozioak dira, eta, egoera fisikoaren garapenaren testuinguruan, jardueraren pertzepzio entretegarriari, gorputz onurari eta adiskideekin sozializatzeko aukerari egotzi zaizkie (Mujica, et al, 2016; Mujica 2018,). Bada, Gorputz Hezkuntzako orduetan, espazio muga finkorik ez duten jardueren bitartez sozializatzen dira ikasleak, saioa, emoziorako, iskanbilarako eta kontrol peko desordenarako denboraz betetzen delarik. Ekintza motorra iragankorra denez eta ikaskuntzaren ebidentziarik ez dagoenez, sozializatzeko ikaskuntza horren berezkoa bilakatzen da (Lopez de Sosoaga, 2017). Hau da, sozializatzeko gaitasunak berebiziko garrantzia hartuko du Gorputz Hezkuntzako saioetan. Horrela, Gorputz Hezkuntzatik, bultzatzen den herritar eredu pertsona aktiboa izango da, berdinekiko elkarreraginetik ikasten duena.(Lopez de Sosoaga, 2017). Biztanle eredugarria lortzeko Gorputz Hezkuntzak sortzen dituen emozio edo sentimendu positiboen artean elkartasuna da, izan ere, Gonzáles-Martí, Contreras, eta Gil-ek (2014; Rodriguez-en aipatuak, 2016) adierazten dute ikasleek, Gorputz Hezkuntzako saioetan intentsitate handienarekin hautematen duten gaitasun emozionala solidaritatearena dela, aldiz intentsitate txikienarekin hautematen dutena lidergoarena. Elkartasunaren gaitasun emozionalak ikasgelako giro hobea bultzatuko luke, aldi berean, ikasleen arteko harremanak hobetuz. Saioetan, garatutako

emozio eta harreman gaitasunak, eguneroko bizitzaren testuinguruan estrapolatzeko gai izango dira ikasleak, izan ere, Gorputz Hezkuntzako saioak sortutako ingurune edo testuinguru ezin hobea izango da sentitzeko, adierazteko eta gogo aldarte anitzak esperimendatzeko (Valles, 2014, 107or.).

## 2.6 Gorputz Hezkuntza eta Hezkuntza sozio-emozionala

Aurretik esan bezala hezkuntza emozionala kompetentzia emozionalaren (Salovey eta Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bisquerra, 2000; Lagardera eta Lavega, 2011) garapenerako nahitaezko alderdia da eta behar bezala garatzeko, harremanak eta bizitzarako kompetentziak garatu beharko dira. Gorputz Hezkuntzako ikasgaia, ikasleen hezkuntza helburuak garatzeko eta gaitasunak lortzeko mugimen-egoerak erabiltzen dituen diziplina pedagogikoa da (Lavega et.al. 2014) Hau horrela, Gorputz Hezkuntza emozionala planteatzeak hezkuntza esperientzia sakonak izatea dakar, non ikaslea hezkuntza ekintza ororen erdigunea den. Horretarako, beharrezkoa da ikaslea adimen sistema osoa bezala ulertzea, edozein mugimendu egoeratan parte hartzen duenean bere izaeraren dimentsio guztiak modu bateratuan mobilizatzen baititu, hau da; biologikoa, kognitiboa, afektiboa eta soziala (Parlebas, 2001; Muñoz, Lavega, Costes, Damian, eta Serna, 2020). Bada, GHko irakasgaiak baliabide pedagogiko ugari ditu aipaturako alderdi kognitibo, sozial, afektibo eta biologikoak lantzeko. Lan honetan baliabide horien artean aurkitzen diren Jolas Motorretan zentratuko gara, izan ere, joko-jolas motor bakoitza arau sistema batean oinarritzen da (eskubideak eta debekuak), protagonisten (ikasleen) trebetasun, kompetentzia eta alderdi desberdinak martxan jartzen dituena. Ekintza motorren teoriaren arabera, jolas guztiek daukate barne logika edo funtzionamendu mekanismo bat, gainerako alderdiekiko, espazioarekiko, denborarekiko eta materialarekiko harreman-multzoz berezi bati lotua dagoena (Parlebas 2001; Muñoz et.al, 2020). Izan ere, joko-jolas motorren funtzionamendua eta honek ikasleengan duen eragina aztertu duten aditu desberdinen emaitzek adierazi dute; joko motorra lehen mailako erraminta edo baliabidea dela ongizate sozio emozionala hobetzeari lotutako esperientzia motorrak sortzeko (Alonso et al., 2013; Lavega et al. 2003; Parlebas, 2003; Miralles et.al. 2017). Horretarako ekintza motor desberdinak planteatu daitezke hainbat joko-jolas motor formatuan, ikasleek bizipen desberdinak jaso ditzaten hauen estrukturazioaren arabera. Izan ere, joko motaren arabera prozesu eta esperientzia praxiko desberdinak sortzen dira, emozioak bizitzeko joera desberdinei lotuta daudenak (Miralles eta.al 2017).

Ekintza motorren teoriak (Parlebas, 2001; Miralles et.al 2017) sailkapen zientifiko bat ematen du harreman motorren motaren arabera, jolas motorrak lau eremu nagusitan banatuz:

- **Psikomotorra:** Parte-hartzaileek ez dute elkarreagin motrizik beren artean.

- **Lankidetzaren edo kooperazioa:** Bi pertsonak edo gehiagok elkarri laguntzen diote elkarrekintza motor kooperatiboen bidez, helburu komun bat lortzeko.
- **Aurkaritza:** Non parte hartzaileak aurka aritzen diren kontrako helburuak lortzeko.
- **Lankidetzaren aurkaritza:** Parte hartzaileek motrizitatez elkarri eragiten diote, taldekideei lagunduz eta aurkariei aurka eginez.

Ekintza motorreko domeinu hauetako bakoitza lehiarekin edo lehiarik gabe formulatu daiteke, hau da, azkenean garaipena edo garaipena ez egoteko jolasak izan daitezke (Lagardera eta Lavega, 2004; Miralles. Et. al. 2017).

Aipatutako domeinu motor bakoitzetik planteatzen diren jolas motorrek erreakzio desberdinak sortzen dituzte ikasleengan, hauek irakaslearen esku geratzen direlarik. Izan ere, honek berresten du irakasleok ikaslearen emozioak eta, batez ere, emozio positiboak pizteko aukera dugula (Alonso et al., 2013; Miralles. Et. al. 2017). Irakasle bezala daukagun botere honetaz baliatzea zalantzarik gabe, onura garrantzitsuak dakartza ikasleak modu integral batean hezteko. Norberaren autokudeaketa errazten du, autoestimuari mesede egiten dio, erantzukizuna areagotzen du, bizitzarekiko jarrera positiboa eta kritikoa aktibatzen du, pertsonen arteko harremanak eta ongizate pertsonala hobetzen laguntzen du (Lagardera eta Lavega, 2011, 25or.) Marko teoriko honetan hasieratik azaldu nahi izan den bezala, ikasleengan emozio positiboak sortzea eragina izango du hauen ikaskuntza prozesuan, bizitza pertsonalean eta izaera propioa lortzeko ahaleginetan; hau horrela, jolas motorren bidetik emozio positiboaren bizipena ziurtatu beharko da. izan ere, Muñoz et.al (2020) egindako ikerketen arabera, jolasa edo ekintza motorra gertatzen den bitartean ikaslearen esperientzia positiboak bultzatzeak ikasleari, nortasuna sendotzen lagunduko dio, erronkak bere gain hartzearen ardura piztuko dio eta zailtasunen aurrean bere burua zabaltzen lagunduko dio, arazoak era optimoan konpontzeko gaitasunak lortuz; era berean, gelako ikaslearen artean loturak sortuko dira, hezkuntza testuinguruan eta gizartean beharrezkoak izango diren harreman trebetasunak hobetuz. Bada, hain zuzen ere jokabide motorraren nozioa edo ekintza motorraren teoria ikuspegi emozionala kontuan hartzeko sortu zen (Parlebas, 1990, 2001; Lagardera eta Lavega, 2011) . Emozioen eginkizuna berriz burura ekarri gogoratu beharra dago baieztatu dela; emozioek, norbanakoa ekintza egitera edo ez egitera bultzatzen dutela eta ekintza aurrera eramateko gogo honek erlazioa duela sentitutako emozioarekin (positiboa, negatiboa edo anbigua). Emozioa prozesu multidimentsional bat da, organismoaren maila desberdinei eragiten diena (fisiologikoa, kognitiboa, motibazionala eta soziala); eta Gorputz Hezkuntzako testuinguruan, zeregin motorrek sortzen dituzten itzaropenen aurrean erantzun gisa agertzen dira (Pekrun et al., 2009; Lavega et.al. 2014). Izan ere, Lavega et.al.-en (2014) arabera joko-jolas motor batean parte hartzeak jakiekuntza edo ikasketa emozionala dakar, parte hartzailea horren jakitun izan ala ez; bada, jolasaren barne logikak gidatuta ikasleek

inkontzienteki, beren kulturaren ezaugarri emozionalak deszifratzen eta horietan parte hartzen ikasteko aukera baitute. Hau esanda, aipatu beharra dago, ikerketa askok erakusten dutela kooperaziorako domeinuak ikasleen garapen integrala errazten duela. Errendimendu akademikoa, autoestimua, ikaskuntza aktiboa, banakako erantzukizuna, elkarrekiko mendekotasun positiboa eta ikasleen arteko berdintasun harremana ere hobetzen ditu (Lagardera eta Lavega, 2011, 38or.). Era honetan, emozio positiboak eta pentsamendu positiboak esperimentatzeko aukera gehiago egongo dira, umearen ongizatea eta motibazioa bermatuz, izan ere, ekintza domeinu motorreko jarduera kooperatiboek intentsitate altuko emozio positibo asko, intentsitate txikiko emozio negatibo gutxi eta tarteko balioak erregistratzen dituzten emozio anbiguoak sortzen dituzte (Lavega et.al. 2014).

## **2.7 Kooperazioaren indarra konpetentzia sozio-emozionala lantzeko.**

Kooperazio jardueretan parte hartzerako orduan, gizarte harremanak elkarrekiko laguntzara bideratzen dira, praxiologia motorrak argi erakusten duen bezala (Parlebas, 2001; Lavega et.al. 2014, 594or.) Taldeen arteko laguntza elkarganakoa izan dadin ezinbestekoa da ikasleek jarrera prosoziala garatzea. Martorell et al. (2011; Arias-en aipatuak, 2015) adituen arabera, jokabide prosoziala honela definitzen da: borondatezko jokabidea, besteentzat onuragarria dena; garapen emozionalarekin eta nortasunarekin lotzen dena; eta laguntza-, lankidetzat- eta altruismo-ekintzak hartzen dituen. Jarrera prosoziala bi motatakoa izan daiteke, errektiboa edo proaktiboa. Lehenengo kasuan, ikasle baten jokabide prosoziala egoera erreal bat dagoenean gertatzen da; jokabide prosozial proaktiboa aldiz, bizimodu osasungarriekin eta emozio positiboekin lotzen da. Emozio positiboen garrantzia berriz ere berretsita geratzen da, izan ere, Jokabide prosozial proaktiboa garatzea ahalbidetzen duten faktoreen artean, enpatia, epaiketa morala eta emozio positiboak (Espinosa, Ferrándiz eta Rottenbacher, 2011; Arias, 2015) aurkitzen baitira. Enpatiaren gaiak berebiziko garrantzia du jokabide prosozialaren barneraketan eta ondorioz, lankidetzat edo kooperazio harremanen barruan, bada, jakina da enpatia maila handiek jokabide kooperatiboa eragiten dutela eta nerabe antisozialek enpatia maila baxuagoak dituztela. Horregatik hain zuzen ere, jokabide prosozialak eragina du pertsonen bizi kalitatean, enpatiaren eta haien emozio positiboen artean erlazio estua baitago (Arias, 2013a; Arias, 2015). Hau kontuan hartuz, berriz ere berresten da jolas motorra jokabide positiboak eta jarrera sozio-emozionalak garatzeko erraminta bezala duen balioa. Nabarmenezkoa da lehiaketarik gabeko kooperazio jokoak direla ikasleei emozio positiboak eragiteko emaitzarik onenak lortzen dituztenak. Mugimen egoera horiek errendimendua hobetzen dute eta parte-hartzea eta dibertsioa errazten dute; ondorioz, emozio positiboak sortzen dituzte, beraz, ikasleak motibatuta sentitzen dira kirola egiteko, eta bizimodu osasungarria aurrera eramateko (Lavega et al., 2013; Miralles et.al., 2017). Izan ere, lehiaketa duten jokoetan, eragin edo motibazio emozionala azken emaitza batera bideratzen da batez



ere. Lehiarik gabeko joko-jolasen kasuan, emozioak jolasean bertan bizitako esperientziei eta pasadizoei lotuta daude, hau da, parte-hartzaileak emaitzatik askatzen dira, jolasaren dimentsio ludikoan oinarritutako interpretazio askeago bat egiteko (Etxebeste, et al., 2014 eta Muñoz et.al., 2020). Zentzu horretan, emozio positiboak bultzatzea eta poztasun-egoerak sustatzea oso onuragarria da pertsonarentzat; izan ere, pertsona zoriontsuenek eta pozik daudenek ondoez gutxiago jasaten dute, estimazio pertsonal hobeak dituzte, ingurunea hobeto menderatzen dute eta pertsonekin lotzeko trebetasun sozial hobeak dituzte (Casullo eta Castro, 2000; Arias, 2015). Jolasen bidez, ikasleek laguntzen edo lehiatzen ikas dezakete, jolas kooperatiboak hezkuntza balioak garatzen ditu, hau da; lankidetzako eta adostasunerako jarduerak nabarmentzen ditu balore lehiakorrek dituzten jardueren gaintik, parte hartzea gailentzen du hautaketaren gaintik eta ongizatea eta plazerra goraiatzen ditu eskakizun teknikoaren gaintik (Miralles eta al., 2017). Jolas kooperatibo ez lehiakorrek emozio positibo eta jarrera prosoziala pizteko baliabide diren heinean, esan dezakegu emozioak lantzeko eta hauek kudeatzeko balio dutela. Ikuspuntu horretatik, egungo (Gorputz) hezkuntzak zeregin nabarmena izan dezake ikasleen ongizate soziala eta emozionala lantzeko (Bisquerra, 2003; Engeser; Rheinberg, 2008; Fredrickson, 1998; Keller; Bless, 2008; Lagardera, 2007; Pekrun et al., 2009; Lavega et.al., 2014).

## **2.8 Marko teorikoaren “ondorioa”**

Izan ere, kooperazio jolasek umeengan jarrera, sentimendu eta emozio positibo desberdinak sorrarazten dituztela argi geratu da. Hau horrela, esan daiteke jolas kooperatiboek kompetentzia emozionala eta ondorioz, honek barne-biltzen dituen jarrera prosoziala eta bizitzarako kompetentziak, nahi eta nahi ez lantzeko erraminta baliagarria direla. Hau horrela, jolas motor kooperatibo ez lehiakorretan oinarritutako jarduerak indartu beharko dira Gorputz Hezkuntzako ikasgaitik ikasleen garapen emozionala eta soziala behar bezala lantzeko eta ondorio moduan hauen ongizatean eragina izateko. Hala ere, ez da lan erraza izango, izan ere, egungo gizarteak definitzen eta transmititzen dituen, eta haurren nortasunean finkatzen dituen individualismoaren eta lehiakortasunaren ohituren aurka borrokatu beharko baita (Miralles et.al, 2017). Bide honetan, jokabide prosoziala, enpatia eta emozio positiboak estimulatzek portaeran aldaketa mesedegarriak eragin ditzake. Bada, enpatia garapen emozional positiborako funtsezko baliabidez hartu den bitartean, jokabide prosoziala jokabide arduratsuekin erlazionatu da (Gutiérrez, Escartí eta Pascual, 2011; Arias, 2015). Marko teoriko osoan zehar esandakoaren arabera, ziurtatu da jolas motorrak eta emozioak ezin direla bereizi Gorputz Hezkuntzaren esparruan (Parlebas, 2001; Miralles et.al., 2017), izan ere, jolasaren bidez eta motrizitatearen (mugimenduaren) bidez, egungo hezkuntza sistemaren oinarritzko kompetentzietan murgilduta dauden kompetentzia emozionalak gara daitezke (Ladino, González Correa, González-Correa, eta Caicedo, 2016; Miralles et.al.,

2017). Lagardera-ren eta Lvega-ren (2011) hitzak kontuan hartuz, Gorputz Hezkuntza emozio positiboak bizitzeko testuinguru paregabea eskaintzen duen aldetik, saioa emozio positiboetan oinarritutako esperientziaz eta jardueraz beteta egon beharko litzateke. Hau da, Gorputz Hezkuntza jokabide motorren pedagogiarantz aldatzeko garrantzia eman beharko zaio lankidetzari eta jarduera kooperatiboari. Izan ere, pertsonen jokabide motorren optimizazioan eragiten duen pedagogia aktiboa, ikasleen heziketa emozionala ez ezik, hauen kontzientzia ere jorratzen ari da, hau da, gizaki gisa duten identitatea jorratzen da (Lagardera eta Lavega, 2011, 28or.). Azken finean, Mujica-k (2018) esaten duen moduan, zibilizazio moduan ezagutzen den giza prozesu soziala, gizartearen autorregulazio emozionalerako prozesu progresiboa izan da, historian zehar gizarte talde desberdinen arteko bizikidetzaz askoz baketsuagoa ahalbidetu duena.

Planteamendu honen bidez, Gorputz Hezkuntza jokabide motorren pedagogia bezala uler daiteke, izan ere; autorregulazio emozionala, lankidetzaz solidarioa edo empatia interaktiboa jokabide eragile gisa ulertzen diren heinean, optimiza daitezke. Beti ere, ekintza motorren eremuak, jokabide motorren interpretazioa eta ebaluazio sistematikoa kontuan hartzen dituen programa aplikatu baten barruan planteatuz (Lagardera eta Lavega, 2011). Aipatutako emaitza guztiek pisuzko arrazoiak ematen dituzte esateko jokoaren bidezko kooperazioa edo lankidetzaz, Gorputz Hezkuntzako edozein programatan beharrezkoa den esperientzia motorren familia bat dela, ikasleen ongizate fisikotik harago, ongizate emozionala bultzatu nahi duena (Lavega et al., 2014). Marko teorikoan zehar esandako guztia kontuan hartuz, argi dago planteamendu honek, gaur egungo Gorputz Hezkuntzaren esparrua gaitzen duela. Izan ere, hasierako lerroetan aipatutako eredu mekanizistaren eraginetik aldentzeko, Gorputz Hezkuntza eta hezkuntza emozionala, hezkuntza alderdi iraunkor gisa ulertu behar da, hau da, denboran zehar iraungo duena; ongizate eta zorian fluxuak sortzeko baliabide gisa duen garrantziagatik. Horrenbestez, sentimendu bat bizitzearan edo esperimintatzearen adierazleak gorputzaren egoerak badira, aukera egon daiteke ikasleei mugimen egoera aproposak eskaintzeko, pertsonengan gogo aldarte positiboak piztuz eta jarrera prosozial, empatiko eta osasuntsuak sortuz.

### 3. HELBURUAK

Marko teorikoan azaldutakoaren arabera, bi hipotesi nagusi atera daitezke:

- Kooperazio ez lehiakorrean oinarritutako jarduera eta jolas motorrek emozio positiboak sorrarazten dituzte, beraz, ikasleen arteko harremanetan eragin positiboa daukate; halaber, ikasleen ongizate sozio-emozionalean ondorio onuragarriak izanik.
- Gorputz Hezkuntzaren bidetik ikasleen adimen sozio-emozionalaren lanketa egin daiteke.

Hau esanda, lanaren helburu nagusia: Ikasleen gaitasun sozio-emozionala lantzeko eta bermatzeko; eta honetan, Gorputz Hezkuntzak duen indarra berresteko, jarduera motor kooperatibo ez lehiakorrak proposatzen dituen unitate didaktikoa aurkeztea eta praktikan jartzea izango da.

Era berean, proposatutako unitatearekin bi azpi helburu lortu nahi dira. Ikusi bezala marko teorikotik bi hipotesi desberdin atera dira; hauek betetzea izango da unitatearekin lortu nahi diren bi azpi helburuak. Hau da:

- Ikasleen harremanetan eragin positiboa izateko eta euren ongizate sozio-emozionala hobetzeko, kooperazio ez lehiakorrean oinarritutako jarduera eta jolas motorrek emozio positiboak sorraraztea.
- Gorputz Hezkuntzaren bidetik proposatutako unitate didaktiko batean oinarrituz, ikasleen adimen sozio-emozionalaren lanketa egitea.

### 4. METODOLOGIA:

#### **4.1 Lagina:**

Unitatea, Amurrioko Aresketa Ikastolako 4. LH-ko ikasleekin aurrera eramateko proposatu da; dena den, aldaera batzuk eginda edozein mailarako aproposa izan daiteke. Aukeratutako taldea 10 neskek eta 14 mutilek betetzen dute. Taldean ez dago ezintasun fisikorik edo psikikorik daukan ikaslerik, beraz, unitatean zehar ez dira egokitzapenik proposatu. Bi ikasle kanpotar daude, baina, urte asko daramatzate eskolan eta ez daukate hizkuntza arazorik edo integratzeko arazorik. Hala ere, aniztasunarekiko begirunea bilatuko da, izan ere, unitatean zehar lantzen diren harreman baloreak errespetuan, elkarrekiko begirunean eta norbanakoaren autorregulazioan oinarritzen diren heinean, aniztasunarekiko errespetua bermatuko da. Taldearen kohesioa ona da, baina, orokorrean gatazkak eta eztabaida ugari dituzte haien artean eta askotan errespetu faltak izaten dituzte, bazterketa jarrerak sorraraziz.

## **4.2 Tresna:**

Ikasleek kooperazioaren bitartez emozio positiboak bizi dezaten, eta jokabide zein jarrera prosozialak garatzeko baliabideak jaso ditzaten; Gorputz Hezkuntzako saioetan aurrera eramateko unitate didaktikoa proposatzen da. Unitatea, 3 fase desberdinetan banatuko da, fase bakoitzean helburu, eduki multzo eta ebaluazio adierazle zehatzak kontuan hartuko direlarik.

1-Fasea: Fase honetan 1. eta 2. saioak kokatuko dira eta batez ere, ikasleen ongizate emozionala piztera bideratuko dira. Bi saio hauetan ikasleek euren emozio positiboak adieraztea eta besteengandik errefortzu positiboak jasotzea bilatuko da. Horrela, beste pertsonenganako jarrera positiboa adierazteak, besteengandik errefortzu positiboak jasotzeak eta norbanakoaren emozio eta sentimendu positiboak besteekin partekatzeak, ongizate pertsonalean dituen onurez jabetuko dira. Bi saio hauek, beraz, autoestimua indartzeko eta ikasleen arteko konfiantzazko harremanak pizteko baliatu dira, hurrengo fasean ikas giroa ahalik eta osasuntsuena, lagunkoiena eta positiboena izan dadin.

2-Fasea: Fase honek 3. eta 4. saioak bilduko ditu, eta batez ere konpetentzia sozio-emozionala kolokan jartzera bideratuko da. Hau da, ikasleek erronka kooperatibo ez lehiakor batzuk gainditu beharko dituzte eta horretarako beharrezkoa izango da norberaren auto-erregulazio emozionala martxan jartzea. Taldearen funtzionamendua ahalik eta egokiena izan dadin, ikasleek euren jarrera, jokabidea eta ardura taldearen arabera egokitu beharko dute; nahiz eta batzuetan, aurrera eramaten den ideia gustukoa ez izan. Hau da, iritzi aniztasunak sortu ditzakeen gatazka ekiditeko eta modu orekatu batean konpontzeko ikasle bakoitzak duen ardura eta gaitasuna agerian geratzea bilatzen da.

3.Fasea: Azkenengo fase honetan 5. eta 6. saioak aurkitzen dira. Huetan Ikasleek beste pertsonekin elkarbizitzan izan ditzaketan arazo desberdinei aurre egiteko erabili beharko duten konpetentzia sozio-emozionala landuko da. Horretarako, bigarren fasean sortutako gatazka batzuk kontuan hartuko dira eta elkarbizitzan sortu daitezkeen arazo hauei, ahalik eta jarrera prosozialenarekin aurre egiteko bideak ikasi eta sortuko dituzte ikasleek. Gatazkek modu enpatiko eta adostu batean konpontzeak, ikasleen arteko harremanak hobetuko ditu eta ikasgiroa esanguratsuagoa bilakatzea erraztuko du, ikasle bakoitzaren konpetentzia sozio-emozionala era esanguratsu batean garatuz.

## **4.3 Prozedimendua:**

Covid-19ak sortutako egoeraren ondorioz ezin izan dut unitate osoa aurrera eraman, izan ere, saioen ordutegiak aldatu dira eta material batzuk erabiltzea ezinezkoa izan da birusaren kontrako segurtasun neurriak betetze aldera. Hau esanda, proposatutako unitatea erreala eta

betegarria dela adierazteko, Amurrioko Aresketa Ikastolako 4. mailako ikasleekin fase bakoitzeko saio batzuk eraman dira aurrera.

1.Fasean: Lehenengo saioa (1.Saioa) eraman da aurrera. Saioa honetan ikasleen autoestimua eta konfiantza pertsonalaren lanketa egiteko jarduerak proposatu dira.

2.Fasean: Fase honetan bi saioak (3. eta 4. Saioak) eraman dira aurrera, hain zuzen ere, planteatutako edukiak eta helburuak betetzeko planteatzen diren jardueren formatuak, ikasleengan egokitzapen edo garapen kognitibo, sozial eta emozional gehien sortu ahal dituen delako.

3. Fasean: Azkenengo faseko azkeneko saioa eraman da aurrera (6.saioa). Saio honetan aurreko saioetan eta faseetan egindakoari buruz hausnartu beharko dute ikasleek, zenbait arazoei aurre egiteko.

Osoz, unitateak dituen 6 saiotatik 4 saio eraman dira aurrera; nire ustez esanguratsuenak unitatearen helburua betegarria eta errealak den edo ez ziurtatzeko. Saio hauek 2021eko maiatzak 17-31 artean eraman dira aurrera.

## 5. UNITATE DIDAKTIKOA: Dibertituz eta gozatzuz, lagunak errespetatu!

### **5.1 Justifikazioa:**

Unitate didaktiko honetan ekintza motor desberdinak planteatzen dira erronka edo jolas kooperatibo ez lehiakor formatuan. Jarduera kooperatibo hauen helburu nagusia, ikasleen gaitasun sozio-emozionala martxan jartzea izango da. Ikasleek emozio positiboak eta sentimendu positiboak esperimendatzea eta adieraztea bilatuko da, hauen ongizate emozionalean eragina izateko. Horrela, ikasleen arteko errespetuzko eta begiruneko harremanak sortzea errazago bilakatuko da, hain zuzen ere, bilatu den ongizate sozio-emozional horrek eragina izango duelako jokabide prosozialak garatzeko prozesuan. Marko teorikoan aipatu den moduan, ekintza motor kooperatibo ez lehiakorrek emozio positiboak errazago azaleratzen dituzte eta ikasleen arteko harreman eta komunikazioa garatzea errazten dute. Adostasun eta komunikazio prozesu horretan, ikasleen arteko dependentzia harremana sortzen da, hau da, taldekide guztiek behar dute gainerako taldekide guztien laguntza helburu komuna lortzeko. Talde baten barruan jarduteak konpetentzia sozio-emozionala martxan jartzea eskatzen du. Hau da: ikaslek elkarrekin bizitzen; adostasunetara ailegatzeko; elkarrekin lan egiten; elkarri laguntzen; elkarri errespetatzen eta euren emozio, sentimendu edo jarrera antisozialak auto-erregulatzen ikasiko dute. Beraz, unitate honetan planteatzen diren jolas edo ekintza motor kooperatibo desberdinek, ikasleen konpetentzia

sozio-emozionala, talde baten barnean lantzeko eta garatzeko proposamena egiten dute; kideen arabera gure emozioak kudeatzen jakiteko, gure arteko gatazkak konpontzeko eta jokabide pertsonala egokitzen ikasteko.

## **5.2 Testuingurua:**

Gizartearen eraginez ikasleak gero eta indibidualistak bilakatu dira, talde lanean aritzeko arazoak dituzte eta askotan, nahiz eta talde berekoak izan gatazka asko sortzen dira euren artean. Guztiek eginkizun berdina burutu nahi dute eta gehienetan bakarkako papera hartzen dute nahiz eta talde berdinen barruan jardun. Izan ere, bakarka eta lehiakorrek diren jolasak erreproduzitzera eta jolastera ohitu dira ikasleak. Gaur egungo eskoletan, Gorputz Hezkuntzako orduetan irabazleak eta galtzaileak sortzen dituzten jolasak praktikatzeko dira eta ondorioz ikasleen arteko lehiakortasun kaltegarria sortu da; honek dakarren indibidualismoa eta jarrera antisozial eta negatiboak areagotuz. Jolasak irabaztearen edo lehenengoa geratzearen antsietate horrek estresa sortzen du ikasleengan, sentimendu negatiboak azalarazten dira eta askotan gatazkak eta pikeak sortzen dira. Jarrera negatibo eta indibidualistak ikasleen garapen sozio-emozionalerako eta pertsonalerako oztopoa izan daitezke, bada, bizitzan zehar talde baten barruan lan egiteko eta adostasunetara ailegatu beharreko momentu ugari izango dituzte; frustrazio eta tentsio momentuak izango dituzten bezala. Egoera hauetan irtenbide egokia eta sana lortzeko, ezinbestekoak izango dira kooperazioa, talde lana eta bakoitzaren auto kontrol eta auto erregulazio sozio-emozionala.

## **5.3 Arazoa**

Kapazak izango ginateke gure artean jolastuz pozik sentitzeko eta ez haserretzeko? Besteekin jolasteak sortzen dizkigun emozioak kudeatzen dakizkigu? Ikaskideen ezaugarriak eta beharrak errespetatzeko gai izango gara?

## **5.4 Zeregina**

Lehenengo fasean ikasleek emozio positiboak adierazteko eta bereganatzeko autoestimua eta konfiantza dinamika kooperatiboak eramango dira aurrera. Bigarren fasean erroka eta jolas motor kooperatibo batzuei aurre egin beharko diete jokabide prosoziala adieraziz. Hirugarren fasean, bigarren fasean sortutako arazo eta gatazkei konponbidea ematea izango da eginkizuna, horretarako ikasleek talde baten barruan dinamika eta antzezpen burutuko dituzte. Hiru fase hauek ikasleen konpetentzia sozio-emozionala garatzera eta lagunekin elkarlanean jarduteak sortzen dituen emozio eta sentimendu positiboak piztera bideratzen dira. Beraz, ikasle bakoitzak, sentitzen duen inpultsu edo sentimenduarekiko auto-kontrola eta auto-erregulazioa adierazi beharko du talde baten parte sentitzeak sortzen dituen emozioak ondo kudeatzen ikasteko. Horrela, euren artean jolasteko eta ondo pasatzeko gaitasunak martxan jarriko dituzte, adostasunetara ailegatzeko, ikasleengandik errespetua eta begirunea jasotzeko eta talde baten parte sentitzeak sortzen duen ongizateaz eta emozio positiboek jabetuz.

## 5.5 Oinarrizko zehar kompetentziak.

### 5.5.1 Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.

Ikasleak elkarrekintzan dauden bitartean haien artean ideiak elkarbanatuko dituztenez, ikasle bakoitza beste ikasleengandik entzuntakoaz edo behatutakoaz jabetuko da eta baliagarria izan daitekeena bereganatzeko aukera izango du. Era berean, elkarrekintzak emozio desberdinak sorraraziko ditu ikasleengan, beraz, hauek kudeatzeko estrategia pertsonalak eraman beharko dituzte ikasleek aurrera; nork bere autorregulazio-emozionala garatuz eta aztertuz.

### 5.5.2 Elkarbizitzarako kompetentzia

Ideiak eta eginbeharrak adosterako orduan, ezinbestekoa izango da ikasleen arteko elkarlana eta elkarrekintza. Elkarrekintza eta elkarlan hori ahalik eta eraginkorrena eta positiboena izateko nahi eta nahi ez, ikasleak haien artean errespetatu eta entzun beharko dira. Talde baten barruan jardungo diren heinean, batzuetan ikasle batzuen proposamenak eramango dira aurrera eta beste batzuetan besteenak. Momentu hauetan adostasunetara ailegatzea taldearen funtzionamendurako eta osasunerako gakoa izango da. Aurrera eramango diren jolas eta ekintza kooperatiboek ikasleen elkarbizitza hobetzera bideratu dira, beraz, ikasleek asertibitateko, enpatiako eta laguntzako jarrerak adieraziko dituzte. Bada, jokabide hauek aurrera eramatean sortzen diren emozio eta sentimenduak esperimenterako orduan, ikasleen arteko harremana hobetzea bilatuko da. Hau da, jokabide prosoziala izatea, lagunak egiteko, klasean ondo pasatzeko eta besteak ondo sentiarazteko duen garrantziaz jabetuko dira ikasleek, norbanakoaren ongizate sozio-emozionalean duen eragin positiboaz ohartuz.

### 4.5.3 Norbera izaten ikasteko kompetentzia

Ikasle guztiek euren muga fisikoak zein sozio-emozionalak ezagutu behar dituzte, adimen sozio-emozional garatu bat lortzeko. Egin beharraren arabera ikasle batzuen gaitasun sozio-emozionala beste batzuen bano garatuago egongo da, horregatik ikasle bakoitzak argi izan behar du zer den kapaza egiteko, non lagunduko duen gehiago eta nola. Batzuetan, ez dira euren mugetaz ohartuko eta frustrazio edo tentsio uneak sortuko dira. Momentu horietan sortzen diren sentimendu eta emozio negatiboak kudeatzeko gaitasuna adierazi beharko dute ikasleek, haserrealdi eta emozio negatiboek taldearen funtzionamenduan eta norbanakoaren ongizatean dituen ondorio kaltegarriak ekiditeko.

### 4.5.4 Komunikaziorako kompetentzia

Talde baten barruan, taldearen lana eraginkorra izateko beharrezkoa da komunikazio on bat izatea. Ikasleek, elkarri ulertu behar diote, adostasun batera ailegatzeko eta hitzetik ekintzara ahalik eta modu osasuntsuenean igarotzeko. Eginkizunaren bitartean, haien artean

komunikatuko dira halaberrez; hitzez zein keinuz. Zenbait egoera edo jokabide adierazterako orduan ikasleek euren gorputza erabili beharko dute, hitzik gabeko komunikaziorako gaitasunak garatuz. Beste batzuetan ordea, ikasleen arteko eztabaidak sortuko dira hitzeko komunikaziorako gaitasuna martxan jarritz. Saio guztietan zehar ikasleen arteko errespetuzko komunikazio berbala zein ez berbala bilatuko da; elkarrenganako komunikazio positiboak errespetuzko harremanak izateko duen garrantziagatik.

#### 4.5.5 Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia.

Ideiak eta iritzi desberdinak proposatu eta entzungo dira taldearen barruan. Taldean aproposena erabaki eta gero, ezinbestekoa izango da ikasleen artean kohesioa egotea guztiek helburu berdina berea egiteko. Hau da, guztiak batera gogo batez proposatutako ideia aurrera eramateko.

### **4.6 Diziplina barneko oinarrizko konpetentziak.**

#### 4.6.1 Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia.

Taldean erabakiak eztabaidatzerako orduan, zein hausnarketak egiteko momentuan ikasleek hizkuntza egokia erabili beharko dute. Hau da, ikasleak Euskaraz mintzatu beharko dira haien artean, errespetuz, hizkuntza ez sexista eta ez baztertzalea erabiliz. Era berean, ekintza eta eginkizun batzuetan testuak irakurri eta ondo interpretatu beharko dituzte, taldeko komunikazioa ahalik eta eraginkorra izan dadin..

#### 4.6.2 Konpetentzia motorra

Ikasleek euren trebetasun motorrak martxan jarriko dituzte, unitatean zehar planteatzen diren ekintza eta jolas desberdinei aurre egiteko. Jolas eta ekintza hauetan, kidearen mugimenduarekiko, jarrerarekiko eta honek espazioan hartzen duen lekuarekiko, era koordinatu batean egokitu beharko du bere mugimendua ikasle bakoitzak. Taldean hartzen diren erabakien arabera eta eginkizunaren arabera ikasle bakoitzaren konpetentzia motorra desberdina izango denez, euren muga fisikoak aztertzeo aukera izango dute, honek bideratzen duen hausnarketa eta auto-erregulazio fisiko-soziala piztuz.

#### 4.6.3 Konpetentzia sozial eta zibikoa.

Ikasleen jarduna, taldeak erabakitakoari zein taldekideen ezaugarriei eta gaitasunei egokitu beharko denez, ezinbestekoa izango da errespetuzko jarrerak adieraztea eta bultzatzea. Kide bakoitzaren ardura eta betebeharra da talde giro ona eta osasuntsua mantentzea eta horren alde jokabide aktibo eta positiboa izatea. Taldekide guztiek bermatu behar dute beste taldekide guztien ongizate fisikoa zein emozionala, hala nola, bakoitzak bereak ondo kudeatu eta erregulatu beharko dituen moduan. Ikasle guztiek lan egin beharko dute: talde barruko gatazkak kudeatzeko; adostasunetara ailegatzeko; gaizki dagoen taldekide bati motibatzeo; nork bere emozio positiboak negatiboengandik gailentzeo; taldean sortzen diren harremanak



ahalik eta onuragarriak, positiboak eta betegarriak izaten lortzeko eta orokorrean, talde giro on eta osasuntsu batean jarduera motorrak betetzen ikasteko.

#### **4.7 Lehenengo fasea: Emozio positiboak eta Ongizatea sustatzea.**

##### 4.7.1 Etapako helburuak (Heziberri 2020)

1. Norberaren nortasuna, ezaugarriak eta esperientziak ezagutu eta finkatzea bere pribatutasun-espazioan, besteen nortasuna errespetatzea eta autoestimua garatzea, nork bere bizitza eta talde-bizitza baikortasunez bizitzeko.
2. Hautemate-gaitasunak eta ahalmen motorrak aztertzea, nork bere buruarenganako konfiantza eta norberaren ongizatea sustatuz, osasunerako onuragarria izan dadin.

##### 4.7.2 Helburu didaktikoak

1. Nork bere bizitza baikortasunez bizitzeko, norberaren nortasuna, ezaugarriak eta esperientziak ezagutzuz, norbanakoaren autoestimua garatzea eta besteen nortasuna errespetatzea.
2. Ahalmen motorrak martxan jarriz eta ekintza motor kooperatiboak burutuz, nork bere buruarenganako konfiantza eta norberaren ongizatea sustatzea.

##### 4.7.3 Edukiak

*Balore Sozial eta Zibikoak:*

2. MULTZOA: Pertsonaren nortasuna eta duintasuna.
3. MULTZOA: Elkar ulertzea eta errespetua pertsonen arteko harremanetan.

*Gorputz Hezkuntza:*

2. MULTZOA. Norberaren ezagutza eta kontrola.
3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.

#### **4.8 Bigarren fasea: Auto-erregulazio sozio-emozionala kolokan jartzea.**

##### 4.8.1 Etapako helburuak (Heziberri 2020)

3. Autonomiaz eta arduraz jokatzea eguneroko bizitzan, talde-harremanetan, ikasgelan, ikastetxean eta ingurune hurbilean, eta komunikazio eta gizarte trebetasunak erabiltzea gizartean erlazionatzeko, haren parte izanik.
4. Jarduera fisikoetan parte hartzea, besteekin batera talde-harremanak sustatzen dituzten proiektuak garatuz, eta aisia-kultura aberasgarri baten oinarriak eraikiz.

##### 4.8.2 Helburu didaktikoak

3. Ikasgelan eta ingurune hurbileko pertsonekin harremanak egiterakoan, ekintza motor kooperatibo desberdinei aurre egiteko, autonomiaz arduraz eta neurritasunez jokatzea.

4. Aisialdian modu osasuntsu batean jolasten ikasteko, jarrera prosoziala bultzatzen duten jarduera motor kooperatibo ez lehiakorretan parte hartzea.

#### 4.8.3 Edukiak

*Balore Sozial eta Zibikoak:*

2. MULTZOA: Pertsonaren nortasuna eta duintasuna
3. MULTZOA: Elkar ulertzea eta errespetua pertsonen arteko harremanetan.

*Gorputz Hezkuntza:*

2. MULTZOA. Norberaren ezagutza eta kontrola
5. MULTZOA. Kultura motorra: aisia eta denbora librerako hezkuntza

### **4.9 Hirugarren fasea: Jokabide prosozialak ikastea eta lantzea.**

#### 4.9.1 Etapako helburuak (Heziberri 2020)

5. Nork bere balio sistema eratzea, oinarri-oinarrizkoa bada ere, bizitza-proiektua hartan oinarritzeko. Horretarako, arrazionaltasuna, autorregulazio emozionala eta enpatia erabiliko dira, egoerei buruzko iritzi morala autonomia eta objektibotasun nahikoaz emateko.
6. Bizikidetzara arauak proposatu, egin eta errespetatzea, eta elkarrizketa eta bitartekotza erabiltzea gatazkak eraldatzeko, guztien artean ingurune atsegina iraunkor bat sortzeko.
7. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko, eta mugimendu propio baten bidez pertsonalizatzeko.

#### 4.9.2 Helburu didaktikoak

5. Ikasle bakoitzak bere balore sistema propioa eratzeko eta iritzi morala autonomia eta objektibotasunez adierazteko; talde lanean arituz, autorregulazio emozionala eta jarrera enpatikoak ikastea eta martxan jartzea.
- 6-7. Bizikidetzara arauak errespetatzeko eta ikasleen artean ingurune atsegina eta iraunkor bat sortzeko gorputza erabiliz, jokabide enpatikoa eta positiboa adierazten duten egoerak sortuz, kompetentzia sozio-emozionala garatzea.

#### 4.9.3 Edukiak

*Balore Sozial eta Zibikoak:*

3. MULTZOA: Elkar ulertzea eta errespetua pertsonen arteko harremanetan.

*Gorputz Hezkuntza:*

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.
5. MULTZOA. Kultura motorra: aisia eta denbora librerako hezkuntza.

#### **4.10 Ebaluazio irizpideak eta adierazleak**

**1. Bere nortasuna bereiztea, duintasunean eta bere buruarekiko eta ikaskideekiko errespetuan oinarritutako estilo bat finkatuz.**

- Bere nortasunaren ezaugarri bereizgarriak ezagutzen eta bere gain hartzen ditu. (1.Fasea).

**2. Bere ahalmena garatzea, banakako eta taldeko arrakasta lortzen ahaleginduta, interakzio positiboen bidez eta bere buruaren irudi errealista eta onargarria izanik.**

- Bere dohainen eta mugen ikuspegi positiboa adierazten du. (1.Fasea)

- Konfiantza sortzen du besteengan. (1.Fasea)

- Taldeko zereginak betetzen ahalegintzen da eta kideak ere saiatzera animatzen ditu. (2.Fasea)

**3. Erabakiak autonomiaz, sormenez, hausnartuta eta arduraz hartzea, zailtasunei aurre egin eta frustrazioak eta arazoekiko sentimendu negatiboak gainditzeko.**

- Neurritasuna eta autokontrola aplikatzen du talde eztabaidetan eta gatazkak konpontzean.

(2.Fasea)

- Ekintza positiboko proposamen integratzaileak eta orekatuak planteatzen ditu. (3.Fasea)

- Errespetuzko eta elkartasuneko portaerak agertzen ditu taldekideekiko. (3.fasea)

**4. Emozioak eta jarrerak erregulatzea eta bizitzan aukeratutako helburuetara bideratzea.**

- Bere sentimenduak, premiak eta eskubideak adierazten ditu, eta, aldi berean, besteenak errespetatzen ditu lankidetzan jardueretan. (1Fasea)

**5. Jolasetan parte hartzea eta gozatzea, bai alderdi motorretan, bai ikaskideekiko harremanetan, eta arauak ezagutzea eta gainerako pertsonak onartzeko jarrera izatea.**

- Jolas edo ekintza kooperatiboen zeregin kolektiboak bere gain hartzen ditu, gozatzeko eta harremanak izateko. (2.Fasea)

**6. Autonomiaz, arduraz eta enpatiaz jokatzeko, komunikazioa galarazten duten faktoreak gaindituz, eguneroko bizitzan eta taldeko harremanetan komunikatu, adierazi eta jarduteko**

- Enpatiaz jarduten du, beste pertsonetikiko interesa erakutsiz eta gauzak adierazteko motibatuta jarraitzen lagunduz. (3.Fasea)

**7. Asertibitatea baliatzea gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzea eta taldean inplikatzeko ideiak eta sentimenduak adierazteko eta pertsonaia eta istorio egiazko eta asmatuak antzezteko.**

- Hitzeko eta hitzik gabeko hizkuntza orekatua, errespetuzkoa eta positiboa erabiltzen du komunikatzeko, gorputz-adierazpeneko jardueretan interesa, eta sormena adieraziz.

(3.Fasea)

## **8. Errespetuz eta malgutasunez jokatzeara eta bestelako iritziak ulertzea eta onartzea.**

- Beste pertsona batzuen dohainak balioesten ditu. (1.Fasea)
- Desberdintasun indibidualak errespetatzen eta onartzen ditu, eta aurreiritzirik gabe jartzen da harremanetan ikaskideekin (2.Fasea).

## **9. Talde-giroa hobetzen laguntzea, lankidetzan jardutea eta errespetuzko harremanak lantzea.**

- Talde-lanean arauak errespetatzen ditu. (2.Fasea)
- Afektu-trukean eta elkarrekiko konfiantzan oinarritutako harreman emozional adiskidetsuak ezartzen eta mantentzen ditu. (3.Fasea)

### **4.11 Ebaluazio Tresna**

Fase guztietako saioetan landuko dira eduki guztiak, baina, fase bakoitzean eduki zehatz batzuei emango zaie garrantzia gehiena, eduki horiekin erlazio estuena duten ebaluazio adierazleei erreparatuz. Lehenengo fasean, ongizate sozio-emozionalarekin erlazioa duten adierazleak kontuan hartuko dira; besteei errefortzu positiboak ematean zein besteengandik afektuko hitzak jasotzean sortzen den ongizateaz jabetzen diren ikusteko. Bigarrenengan, batez ere, ikasleen auto-erregulazio sozio emozionalarekin erlazioa dutenak baloratuko dira, hau da, talde lanean jarduteko ikasleen ardura eta jarrera, estrategia eta elkarbizitzarako gaitasunak aztertuko dira. Hirugarren fasean, konpetentzia sozio-emozionala garatzeko beharrezkoak diren edukiei emango zaie garrantzia, zenbait jokabide eta jarrera lantzeko, aztertzeko eta hausnartzeko gaitasuna baloratuz. Fase guztietako azkenengo saioetan (2. 4. eta 6.) irakasleak errubrika bete beharko du lehenengo saiotik azkenengora ikasleen progresioa gorakoa izan den ziurtatzeko eta ebaluazio prozesua jarraia izateko. Fase bakoitzeko 5 adierazle ebaluatuko dira, beraz, 15 unitate osoan zehar, bakoitzari 1 eta 5erako puntuazioa emango zaiolarik.

Aipatu beharra dago, ebaluazioa ez dela kuantitatiboa izango, baizik eta kualitatiboa. Hau da, errubrikan agertuko diren item desberdinak ez dira emaitzak ebaluatzerara eta neurtzerara bideratuko; besteenganako jarrera eta jokabideak nola, zergatik eta zertarako hartzen duten hausnartzeko duten jarrera aktiboa baizik. Horretarako, irakasleak bete beharreko ebaluazioaz aparte, ikasleek ere autoebaluazio prozesua egin beharko dute; talde moduan batzuetan eta banaka beste batzuetan. Horrela, haiek ere euren ikaskuntza zein garapen prozesuaren jabe izateko aukera izango dute, honi buruz hausnartzeko eta pentsatzeko gaitasunak indartuz.

## 4.12 Saioen sekuentziarioa

Taula honetan unitatean landuko den fase bakoitza agertzen da. Era berean, fase bakoitzean aurrera eramango diren saioak eta hauetan egingo diren jarduerak agertzen dira. Saio bakoitzean aurrera eramandako jardueren nondik norakoak, azalpenak eta erabilitako baliabide zein material guztien bilduma ikusteko, joan **(Eranskinak II)** atalera.

<b>1. FASEA</b>  EMOZIO POSITIBOKOAK ETA ONGIZATEA SUSTATZEA	<u>1. Saioa:</u> Autoestimua eta Konfiantza.	1. Zerk pozten gaitu Gorputz Hezkuntzan? 2. Besten indarguneak miresten 3. Itsuen Trena 4. Penduluaren dinamika 5. Hausnarketarako momentua 6. Hausnarketarako momentua
	<u>2. Saioa:</u> Paraxutarekin ondo pasatzen	1. Zerk pozten gaitu Gorputz Hezkuntzan? 2. Besten indarguneak miresten 3. Itsuen Trena 4. Penduluaren dinamika 5. Hausnarketarako momentua 6. Hausnarketarako momentua
<b>2. FASEA</b>  KONPETENTZIA SOZIO- EMOZIONALA KOLOKAN JARTZEA	<u>3. Saioa:</u> Erronkak I	1. Emozioen erruleta ezagutzen 2. Fitxa Pertsonala aztertzen 3. Erronkak 4. Hausnartzeko momentua: Autoebaluazioa 5. Emozioen telefono puskatua
	<u>4. Saioa:</u> Erronkak II	1. Borroka Adostuaren Jolasa 2. Erronkak 3. Hausnartzeko momentua: Autoebaluazioa 4. Hausnartzeko momentua: Elkarrizketa handia
<b>3. FASEA</b>  JOKABIDE PROSOZIALA IKASTEIA ETA LANTZEA	<u>5. Saioa:</u> Talde kohesioa.	1. Aurreko egunetakoa burura ekartzen 2. Lankideen indarguneak ezagutzen 3. Ezetz Zutitu! 4. Agurra Asmatzen 5. Erlaxatzeko jarduera: Binakako masajea
	<u>6. Saioa:</u> Gatazkak konpontzen.	1. Harreman osasuntsuen gida aztertzen 2. Jarrera prosozialak 3. Jarrera prosozialak antzezten 4. Gatazkei irtenbidea ematen 5. Unitatean egindakoari buruz hausnartzen

**1 Taula:** Saioen sekuentziarioa.

## 5. EMAITZAK

Unitatea praktikara eraman eta gero, zenbait emaitza lortu dira. Emaitza hauek, ikasleek unitatean zehar izandako jarrera eta prozesu desberdinen arabera jaso dira. Hurrengo atalean, ikasleek jasotako emaitzen azterketa objektiboa egingo da, unitatearen helburuak zein lanaren helburua bete den ikusteko. Era honetan, modu objektibo batean ziurtatuko da unitateak proposatutako jolas/jarduera motorrek: Ikasleengan emozio positiboak sorrarazi dituzten edo ez; jarduera hauek ikasleen arteko harreman positiboak bultzatzen duten edo ez; eta Gorputz Hezkuntzaren bidetik, ikasleen ongizate zein adimen sozio-emozionalean garapena lortu daitekeen hala ez.

Lehenengo hipotesiari erreparatuz, hau da; jarduera motor kooperatibo ez lehiakorrek ikasleengan emozio eta harreman positiboak sorrarazi dituzten edo ez ikusteko, ikasleek emandako argudioetan oinarritu naiz. Izan ere, unitatean zehar zenbait fitxa bete dituzte, non jolas/jarduera batzuetan nola sentitu diren eta horren zergatia azaldu behar izan duten. Horretarako, lehenik eta behin, 1. saioko emaitza batzuetan fijatuko gara:

The image shows four panels of handwritten text in Basque, representing student responses. Each panel has a pinked-out name at the top.

**Top Left Panel:**  
Oso lagun ona  
osa majua da mai duenari eta beurrisoa  
Oso barregarria da  
Bere zapata gutxi dait.  
Oso portero ona da.  
oso lagun ona da  
Ategain ona da

**Top Right Panel:**  
Oso majua da  
Aso lekuan ona da baina batzuetan harreman da.  
oso lagun mina da  
Beti laguntzen ari da lagun bati  
oso guztia da  
asko laguntzen du  
oso ondo balaitzen du

**Bottom Left Panel:**  
Oso lagun ona da  
Oso ondo abertem du.  
oso majua da  
Bere begiak  
Asko laguntzen du  
Asko laguntzen du eta lagun minada  
Oso majua da.

**Bottom Right Panel:**  
Lagun ona da.  
Bere begiak  
FUTBOLARI ONA DA.  
LAGUN OSO ONA DA  
Gatoira da  
Futbolari oso ona da  
Futbola gustatzen zaio  
Unax lagun onada eta  
futbolari ona da

1. Irudia: Lehenengo Saioako 2. jardueraren emaitza batzuk.

NIRE INDARGUNEAK ETA EMOZIOAK

GALDERAK	ERANTZUNAK			
Zein da papertxoan gehien errepikatzen den indargunea ?	Idatzi: Oso lagun ona da			
Nola sentitzen naiz lagunek ona naizela esaten dutenean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunek idatzitakoa irakurri dudanean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunen papertxoan idazterakoan ?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nire indarguneak ezagutzea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Bestela ez dakitela ko nola naizen.			
Lagunei onak direla esatea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Bestela oso triste sentituz auz, eta nire ez dot nahi.			

NIRE INDARGUNEAK ETA EMOZIOAK

GALDERAK	ERANTZUNAK			
Zein da papertxoan gehien errepikatzen den indargunea ?	Idatzi: lagun ona			
Nola sentitzen naiz lagunek ona naizela esaten dutenean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunek idatzitakoa irakurri dudanean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunen papertxoan idazterakoan ?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nire indarguneak ezagutzea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Bestela gaitza gaitza gaitza.			
Lagunei onak direla esatea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Bestela karguak karguak karguak.			

NIRE INDARGUNEAK ETA EMOZIOAK

GALDERAK	ERANTZUNAK			
Zein da papertxoan gehien errepikatzen den indargunea ?	Idatzi: Zure erpateak gurekin zaitela zure erpateak gurekin zaitela.			
Nola sentitzen naiz lagunek ona naizela esaten dutenean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunek idatzitakoa irakurri dudanean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunen papertxoan idazterakoan ?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nire indarguneak ezagutzea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Bestela ez ginatekela lagunak izango.			
Lagunei onak direla esatea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Laguna ez badituzela inor ez ditzake baidituzela. Baina laguna badituzela denerak lagunduko ditzake.			

NIRE INDARGUNEAK ETA EMOZIOAK

GALDERAK	ERANTZUNAK			
Zein da papertxoan gehien errepikatzen den indargunea ?	Idatzi: Askok laguntzen du			
Nola sentitzen naiz lagunek ona naizela esaten dutenean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunek idatzitakoa irakurri dudanean?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nola sentitu naiz lagunen papertxoan idazterakoan ?	Zoriontsu	Haserre	Lasai	Urduri
Nire indarguneak ezagutzea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Zure gorputzean konfiantza gehiago izateko.			
Lagunei onak direla esatea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi: Bereziki horretan gehiago izateko.			


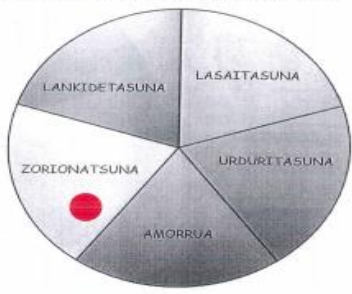



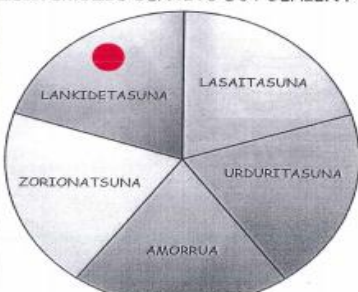

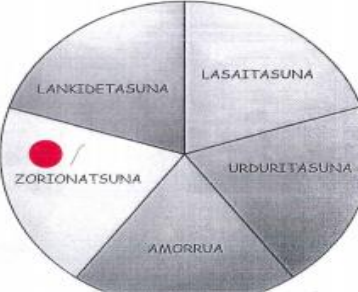
2. Irudia: Lehenengo saioko 6. Jardueran egindako hausnarketa.

Emitza hauek erakusten dute ikasleen arteko harreman sana mantendu dela saio osoan zehar, izan ere, argi ikusten da kideei buruz daukaten iritzi positiboa emateko gai izan direla. Era berean, kideengatik jasotako iritzi positiboek ikasleengan emozio positiboak piztu dituztela agerian geratu da. Izan ere, zoriontasuna eta lasaitasuna izan dira ikasleek gehien esperimintatu dituzten emozioak. Hau da, norbanakoaren indarguneak ezagutzeak zein besteen indarguneak onartzeak sorrarazten duen ongizatea nabaritu dutela esan daiteke, bada, emandako argudio eta ideiek lagunak gehiago ezagutzera, nor bere buruan gehiago konfiantzera eta harreman onak izatera bideratu dira.




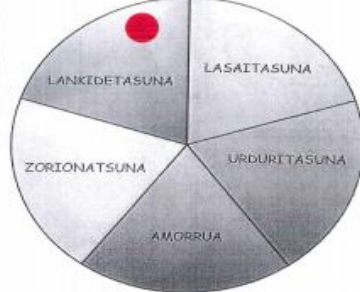

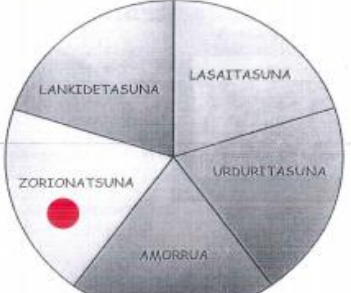

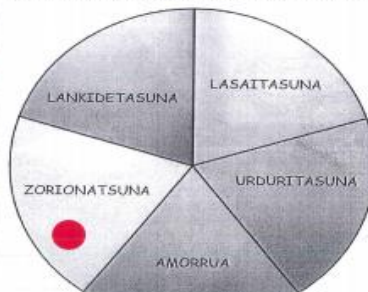

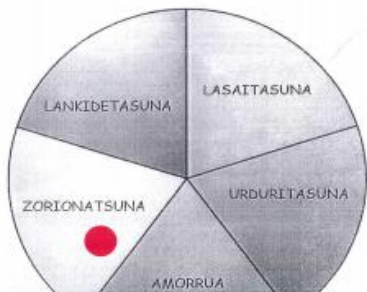
Lehiarik ez daukan elkarlanean aritzeak, ikasleen arteko harreman positiboak eta emozio positiboak sorrarazten dituen baieztapenarekin jarraituz, aipagarria iruditzen zait ikasleek 3. eta 4. saioetan jorratutako jardueretatik ateratako emaitzak:

**FITXA PEERTSONALA I**

<p><b>KOLTXONETAREN ERRONKA I</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Denok baita egin ari ginelako.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN?</b></p> 	<p><b>KOLTXONETAREN ERRONKA II</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Denok amondeguz hita gaur-dela.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 
<p><b>UZATIAREN ERRONKA</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Denok laguntza egin dugulako.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 	<p><b>KONOAREN ERRONKA</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Aldi askotan hita eraberritzen dugun.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 





**FITXA PEERTSONALA I**

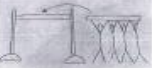



<p><b>KOLTXONETAREN ERRONKA I</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Lanean egin dugulako ongi.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN?</b></p> 	<p><b>KOLTXONETAREN ERRONKA II</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Lana hobien egin dugulako.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 
<p><b>UZATIAREN ERRONKA</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Gaitis egin dugulako.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 	<p><b>KONOAREN ERRONKA</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> 2 aldiz ongi diodalako.</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 

**3. Irdia:** Hirugarrena saiko 3. Jardueraren emaitza batzuk.


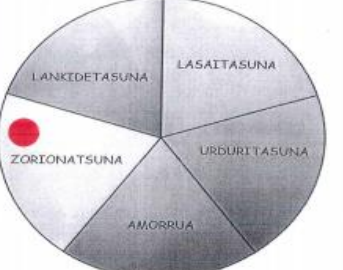

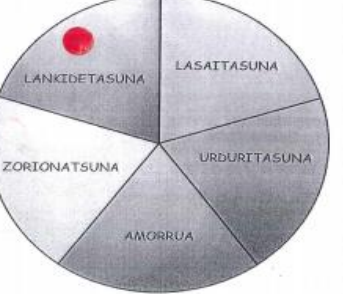





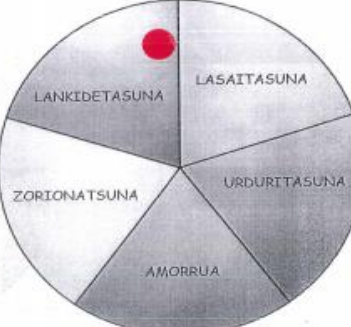
**FITXA PEERTSONALA II**

<p><b>UZTARIA MAKILAN SARTZERAI</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Oso positiboa esan nahi du</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 
<p><b>OHIAL KOOPERATIBOA</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Oso positiboa esan nahi du</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 

<p><b>KOLTXONETA BESTE ALDERAI</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Zerik gaitu zaidalaf</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 
<p><b>ERREKA IGAROTZEN</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Taldean esan nahi du</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 

**FITXA PEERTSONALA II**

<p><b>UZTARIA MAKILAN SARTZERAI</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Oso dibertigarria izan daiteke</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 
<p><b>OHIAL KOOPERATIBOA</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Taldean esan nahi du</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 

<p><b>KOLTXONETA BESTE ALDERAI</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Oso dibertigarria izan daiteke</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 
<p><b>ERREKA IGAROTZEN</b></p>  <p><b>ZERGATIK?</b> Taldean esan nahi du</p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 

**4. Irudia:** Laugarren saioko 2. Jardueraren emaitza batzuk.

Hirugarren eta laugarren saioetan aurrera eramandako erronka kooperatibo ez lehiakorrek ikasleengan emozio positiboak piztu dituztela esan daiteke, horrela erakusten baitute emaitza desberdinek. Argi eta garbi ikusten da ikasleak elkarlanean aritu direnean ondo pasatu dutela, bada, gehienetan nabaritu duten emozioak lankidetasunarena eta zoriontasunarena izan dira. Ikasleek, emozio positibo hauen esperimantazioa lagunekin jolasteari eta erronka bete izanari egotzi diote batez ere. Egia da, saio hauetan planteatutako jarduerak konplexutasun handia

suposatzen dutela ikasleak adostasunetara ailegatu behar direnean. Horregatik, batzuetan urduritasunaren emozioa ere agertu da eta emozio hori sentitzearen errua, adostasunetara ailegatzeko zailtasunari egotzi diote gehienek.







Emitza hauek ikusita, esan daiteke, proposatutako unitateak ikasleengan lankidetasunerako emozio positiboak sorrarazteko gai izan dela. Beraz, jolas/jarduera motor kooperatibo ez lehiakorrek ikasleengan emozio eta harreman positiboak pizteko hipotesia bete da; beti ere, eszepzioak kontuan hartuz. Hain zuzen ere, ikasleek emozio positiboak esperimenteren arrazoa lagunekin jolasteari egotzi diote. Hau da, besteekin batera lan egiteak pozik jarri ditu, lagunekin elkarlanean haritzeak sortzen duen ongizate sozio-emozionala sentituz.

Hau esanda, goaz ikustera unitateak, bigarren hipotesia bete duen ikustera, hau da; Gorputz Hezkuntzaren bidetik ikasleen gaitasun sozio-emozionalen lanketa egin daitekeen edo ez. Hau ikusteko, unitateak proposatzen dituen helburu didaktikoak bete diren edo ez behatuko da. Horretarako, ikasle batek, irakasleak proposatutako errubrikan lortutako emaitzak aztertuko dira. Era berean, ikasleek talde lanean aritu eta gero betetako auto-ebaluazio taula batzuk ikusiko ditugu:

IKASLEAREN IZENA:		BALORAZIOAK				
		1	2	3	4	5
1. F A S E A	Bere nortasunaren ezaugarri bereizgarriak ezagutzen eta bere gain hartzen ditu.			X		
	Bere dohainen eta mugen ikuspegi positiboa adierazten du.			X		
	Konfiantza sortzen du besteengan.				X	
	Beste pertsona batzuen dohainak baloesten ditu.					X
	Bere sentimenduak, premiak eta eskubideak adierazten ditu, eta, aldi berean, besteak errespetatzen ditu lankidetzaren jardueretan.			X		
2. F A S E A	Taldeko zereginak betetzen ahalegintzen da eta kideak ere salatzera animatzen ditu.				X	
	Neurritasuna eta autokontrola aplikatzen du talde eztabaidetan eta gatazka konpontzean.			X		
	Jolas edo ekintza kooperatiboen zeregin kolektiboak bere gain hartzen ditu, gozatzeko eta harremanak izateko.					X
	Desberdintasun indibidualak errespetatzen eta onartzen ditu, eta aurreiritzi gabe jartzen da harremanetan ikaskideekin.					X
	Talde-lanean arauak errespetatzen ditu.				X	
3. F A S E A	Afektu-trukean eta elkarrekiko konfiantzan oinarritutako harreman emozional adiskidetsuak ezartzen eta mantentzen ditu.			X		
	Errespetuzko eta elkartzuneko portaerak agertzen ditu taldekideekin.				X	
	Empatiaz jarduten du, beste pertsoneniko interesa erakutsiz eta gauzak adierazteko motibazioa jarrizten lagunduz.				X	
	Ekintza positiboko proposamen onakatuak planteatzen ditu.				X	
	Hitzozko eta hitzik gabeko hizkuntza erakutsiz, errespetuzkoa eta positiboa erabiltzen du komunikatzeko, gorputz-adierazpeneko jardueretan interesa, eta sormena adieraziz.				X	
GUZTIRA:			15	28	15	
			58/75			

**5. Irdia:** Ikasle baten emaitzak adierazten duen errubrikan adibide bat.

Errubrika honetan ikusi daiteke, ikasle honek, unitateak fase bakoitzerako eskatzen dituen helburuak lortu dituela, izan ere, ebaluazio adierazle guztietan 3 edo gehiagoko puntuazioa lortu du. Ikusten den moduan ikasle honek jolas/jarduera kooperatiboetan jarrera prosozialak adierazteko gaitasuna erakutsi du, bada, beste ikasleengan pentsatu du, kooperazio ez lehiakorretako jardueretan jarrera aktiboa eta lankidetzakoa adierazi du eta helburu komuna lortze aldera lan egin du. Era berean, bere emozioak kudeatzeko gaitasuna erakutsi du eta gatazkak konpontze aldera landu diren jarrera prosozial desberdinak bereganatu eta praktikara eraman ditu. Argi dago, zailtasunak izan dituela zenbait alderdietan, batez ere bere nortasun pertsonalarekin zerikusia duten alderdietan.

TALDELANAREN EBALUAZIOA I			
	 BAI	 EZ	 BATZUETAN
<b>PARTAIDEAK:</b>			
Taldeko giroa ona izan da? (Trainik ez, oihunik ez, pikerik ez.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gure artean pozik egon gara?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gure artean lagundu gara?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erraza izan da adostasunetara ailegatzea?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ondo pasatu dugu?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TALDEAREN NOTA GUZTIRA?</b>	<b>Gaizki</b>  Txarto pasatu dugu, taldean arazo asko egon direlako eta gure artean haserretu garelako.	<b>Ondo</b>  Ondo pasatu dugu, baina, batzuetan gure artean haserretu gara eta arazo batzuk izan ditugu.	<b>Oso ondo</b>  Oso ondo pasatu dugu, jolasten gure artean ez direlako arazorik egon eta ez garelako inoiz haserretu.

6. Irdia: 3. saioan ikasle talde batek egindako taldearen auto-ebaluazioa.

TALDELANAREN EBALUAZIOA II			
	 BAI	 EZ	 BATZUETAN
<b>PARTAIDEAK:</b>			
Taldeko giroa ona izan da? (Trainik ez, oihunik ez, pikerik ez.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gure artean pozik egon gara?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gure artean lagundu gara?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erraza izan da adostasunetara ailegatzea?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondo pasatu dugu?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gure arteko harremana onakoa izan da, beste egunekoarekin konparatuz?	<b>HOBETO</b>		<b>TXARRAGO</b>
<b>TALDEAREN NOTA GUZTIRA?</b>	<b>Gaizki</b>  Txarto pasatu dugu, taldean arazo asko egon direlako eta gure artean haserretu garelako.	<b>Ondo</b>  Ondo pasatu dugu, baina, batzuetan gure artean haserretu gara eta arazo batzuk izan ditugu.	<b>Oso ondo</b>  Oso ondo pasatu dugu, jolasten gure artean ez direlako arazorik egon eta ez garelako inoiz haserretu.

7. Irdia: 4. Saioan ikasle talde batek egindako taldearen auto-ebaluazioa.

Ikasle talde hauek erabaki dute eruen talde lana oso ona edo ona izan dela. 6. Irudian ikusi daitekeenaren arabera zailtasun handienak sortu dituzten alderdiak adostasunetara heltzearekin dute erlazioa. Era berean, ikusi daiteke nola lehenengo autoebaluaziotik bigarrenera hobekuntza bat eman den, bada, ikasleek adierazitakoaren arabera, alderdi guztiak bete dituzte beti; beti ere, momentu puntualetan egon daitezkeen desadostasun arinak kontuan hartuz. Bide beretik, argi dago ikasleek hobekuntzak ikusi dituztela, horrela adierazi baitute autoebaluazio orrian.

Laburbilduz eta emaitzen atalekin bukatuz, ikusi daiteke: Ikasleek ondo pasatu dutela jarduera/jolas motor kooperatibo ez lehiakorrek praktikatzeko; era berean, ondo pasatze horren baitan, ikasleen arteko errespetuzko harreman eta elkar-eragin osasuntsua sortu dela behatu da. Elkar eragin eta harreman osasuntsu hori lortzeko irakasleak markatutako eduki eta helburuak betetzeko gai izan dira ikasleak, hau da, ikasleek euren gaitasun sozio-emozionala erabili dute talde lanean bete beharreko helburuak lortzeko, adostasunetara ailegatzeko errespetuzko harremanak mantentzeko eta taldekideekiko jarrera prosozialak izateko.

## 6. ONDORIOAK

Emaitzak behin behatuta, ikusi daiteke unitateak, marko teorikotik ateratako bi helburuak bete dituela, beraz, ondoriozta daiteke lanaren helburua bete dela. Hau da, alde batetik ikusi dugu nola ikasleek, jarduera motor kooperatibo ez lehiakorrek praktikatu dituztenean, emozio positiboak negatiboengandik gailendu direla. Beste alde batetik, ikusi da jarduera/jolas mota hauek ikasleen arteko harremanak indartzen dituztela, hauen jarrera prosozialetan eragin onuragarria izanik.

Ikasleen adimen sozio-emozionalean eragina izatea ez da lan erreza, ikasleek adin hauetan dituzten ezaugarri eta beharreatatik. Horregatik, mugimenduan oinarrituz, umeen motibazioa pizten duen unitatea proposatu da; izan ere, ikasleen adimen sozio-emozionala lantzeko era berritzailea bilatu nahi izan dut. Ikusi bezala, ikasleek euren artean jolastuz, dibertituz eta errespetatuz ibili dira; euren arteko harremanak eta elkarreraginak modu osasuntsu eta sano batean aurrera eramateko estrategia eta jarrera berriak esperimentatuz.

Era berean, unitatea aurrera eraman den heinean, zenbait arazo suertatu dira. Bada, LH 4. Mailako ikasleei zaila egiten zaie besteekin batera lan egitea, orokorrean era indibidualean lan egitera ohituta baitaude. Planteatutako jarduerak, ikasleen arteko komunikazioa eta lankidetasuna bilatzen dute jarduera bakoitzaren helburu zehatza lortzeko, baina, batzuetan (oso gutxitan) hau bermatzea zaila izan da. Bada, ikasle batzuk beste batzuk baino zailtasun gehiago izan dituzte jolasetan parte hartzeko, izan ere, ez daude ohituta denen artean helburu

komunak lortzera eta hori agerian geratu da. Jarrera prosozialak eta emozio positiboak esperimentatu dituztela argi dago, baina, batzuetan ez da argi geratu jarrera horiek modu kontziente edo inkontziente batean burutu dituzten; hau da, batzuetan ez da argi geratu ikasleek jarrera hauen indarra eta garrantzia ulertu duten edo ez.

Hau esanda, unitatearekin planteatzen diren eduki eta estrategia desberdinen jabeakuntza guztiz esanguratsua izateko; hobekuntza moduan hurrengo proposatuko nuke: Gorputz Hezkuntza eta Balore Sozial eta Zibikoen departamentuek batera lan egitea. Unitateren helburu orokorra ikasleen arteko harreman positiboak indartzea eta hauek hobetzea izanik, erlazio estua dauka Balore Sozial eta Zibikoko (BSZ) ikasgaitik landu nahi diren helburu eta edukiekin. Modu honetan, jarrera prosozialarekin, harreman osasuntsuekin, sentimenduekin edo emozioekin zerikusia duten kontzeptu teorikoen lanketa esanguratsuagoa egin daiteke gelan; pertsonen ongizaterako duten garrantzia modu zehatzago batean landuz. Gerora, bereganatutako eta landutako eduki edo balore horiek Gorputz Hezkuntzako saioetan erreproduzitzeko. Hau da, BSZ-ko saioetan harreman osasuntsuen garrantziari buruzko lanketa egiteak, (teoria, eztabaidak, jarrera prosozialen garrantziari buruzko bideoak edo pelikulak ikustea...) asko erraztuko du ikasleek jarrera hauei buruz hausnartzea. Ondorioz, Gorputz Hezkuntzako saioetan jarrera eta balore prosozialak modu kontziente batean aurrera eramatea errazago suertatuko zaie ikasleei; horrela unitateren helburua modu esanguratsuan eta hezitzailean beteko zelarik.

Beraz, zailtasunak-zailtasun, esan daiteke, Gorputz Hezkuntzatik ikasleen jarduera fisikoa pizten duen unitate batetik abiatuz, ikasleen adimen sozio-emozionalean hobekuntzak sortu daitezkeela; baina horretarako hainbat gauza hartu behar dira kontuan. Bada, ikasleen adimen sozio-emozionalean eragin positiboak izateko, gaur egungo eskoletan erabiltzen den Gorputz Hezkuntza irakasteko perspektiba edo paradigma aldatu behar da. Hau da, egungo Gorputz hezkuntzako irakasle gehienek egoera fisikoan oinarritzen den paradigmaren ikuspuntua daukate, bada; ikasleen ongizatea eta osasuna ikasleen egoera fisikoaren hobekuntzarekin soilik erlazionatzen dute (Devis eta Peiro, 1993).. Horregatik, eskola orduko saioek entrenamendu antza hartzen dute, ikasleen gaitasun fisikoaren hobekuntzara soilik bideratuz. Gorputz Hezkuntzako saio bat entrenamendu moduan ulertzeko erari, perspektiba mekanizista deitzen zaio (Devis eta Peiro, 1993). Honek, osasunaren kontzeptua ahalik eta jarduera fisiko gehien egitearekin erlazionatzen du, hau da, zenbat eta jarduera fisiko gehiago egin orduan eta osasuntsuago egongo dira ikasleak. Paradigma eta perspektiba hauen eskutik, argi dago ikasleen adimen-sozio emozionalaren lanketa Gorputz Hezkuntzatik bideratzea ezinezkoa dela, horregatik beharrezkoa da irakasgaia beste betaurrekoekin ikustea.



Gorputz Hezkuntzatik ikasleen gaitasun edo adimen sozio-emozionalean eragin positiboa izan nahi badugu, perspektiba mekanizistatik urrun, jarreranzko perspektiba batetik hartu beharko litzateke irakasgaia. Izan ere, perspektiba honek ikasleen esperientzian oinarritzen da eta honi buruzko hausnarketa egitera bideratzen da. Jarduera eta ekintza fisiko desberdinek sortutako esperientziei buruzko hausnarketa eta prozesu mentalak bilatzen ditu, ikasleengan jarduera fisikoa egiteko grina pizteko. Hau da, ikasle guztien ezaugarriak kontuan hartzen dituzten esperientzia fisikoak betegarriak, dibertigarriak eta motibagarriak dira; ikasleengan sentimendu positiboak piztu dezaten. Gainera, osasunaren sustapena, autoestimua garatzearen bitartez eta jarrera positiboak lantzearen bitartez bilatzen da (Devis eta Peiro, 1993). Hau esanda, ondoriozta daiteke ikasleen garapen sozio-emozionalean eragina izateko egoera fisikoan baino, hobe da, jarduera fisikoa egiteak sorrarazten dituen emozio eta sentimenduen jabekuntzan eta esperientziaz oinarritzea.

Laburbilduz eta ondorio nagusi moduan hurrengoa esango nuke: Gorputz Hezkuntza oso baliabide aproposa da ikasleen adimen sozio-emozionala lantzeko; beti ere, aurkezten den proposamena ikasleengan bizipen positiboak bizitzera eta hauen inguruan hausnartzera bideratzen den bitartean. Gorputz Hezkuntzako saioetan ikasleak pozik badaude, euren arteko harremanak: adiskidetasunean, errespetuan, berdintasunean, enpatian, etab. oinarrituko dira, inkontzienteki euren ongizate sozio-emozionalean ez ezik, ongizate integralean eragin positiboa izanik.

## 8. BIBLIOGRAFIA

236/2015 DEKRETUA abenduaren 22koa. Oinarrizko curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena. Honako webgune honetatik berreskuratua: [http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri\\_2020/eu\\_heziberr/adjuntos/](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_heziberr/adjuntos/Heziberri_2020_e.pdf)

[Heziberri\\_2020\\_e.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_heziberr/adjuntos/Heziberri_2020_e.pdf)

Alonso, J. I., Gea, G., eta Yuste, J. L. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108.

Apellaniz, D. (2018). Adimen emozionala hezkuntzan. *Hik Hasi*, 230, 24-27.

Araya, E. (2006). ¿Qué educación física para la escuela hoy? *Revista Pensamiento Educativo*, 38, 172-185.

Arias, W. (2013a). Psicología clínica y psicoterapia: Revisión epistemológica y aportes de la psicología positiva. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 2(1), 137-154.

Arias, W. (2015). Conducta prosocial y psicología positiva. *Av.psicol*, 23(1), 37-47.

Benjumea, M. (2010). *La motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar*. España: Léeme.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis

Bisquerra, R. (2008). Educación emocional para la convivencia: las competencias emocionales. M. S. Jiménez (coord.). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 2(1). 7-43.

Bisquerra, R. eta Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación*, XXI(10), 61-82.

Cárcamo, J. (2012). El profesor de Educación Física desde la perspectiva de los escolares. *Estudios Pedagógicos XXXVIII*, (1), 105-119.

Casullo, M. M. eta Castro, A. (2000). Evaluación de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68.

Coloma, C.R. eta Tafur, R.M. (1999). El constructivismo y sus implicancias en educación. *Educación*, VIII(16), 217-244.

Danner, D., Snowdon, D. eta Friesen, W. (2001) "Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*. 804-813.

Delors, J. (1998). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santilla, Ediciones UNESCO.

De Lucas, J. M. (2003). Didáctica de la Educación Física. In J.L.Pastor Pradillo (koord.) *La Educación Física en la enseñanza primaria* (93- 117). Alcalá de Henares: Alcalá Unibertsitatea.

Devis, J. eta Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86.

Engeser, S. eta Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32, 158-172.

Espinosa, A., Ferrándiz, J. eta Rottenbacher, J. M. (2011). Valores, comportamiento pro-social y crecimiento personal en estudiantes universitarios después del terremoto del 15 de agosto del 2007. *Liberabit*, 17(1), 49-58.

Etxebeste, J., Del Barrio, S., Urdangarín, C., Usabiaga, O., eta Oiarbide, A. (2014). Ganar, perder o no competir: la construcción temporal de las emociones en los juegos deportivos. *Educatio Siglo XXI*, 32(2),49-70.

Extremera, N. eta Fernández-Berrocal, P. (2001). ¿Es la Inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes? *III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI*. 146-157.

Fernández, E., Almagro, B. eta Sáenz-López, P. (2014). "Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física.". *Revista CCD*, 10(28), 31-39.

Fernández-Abascal, E. G., eta Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel



- Fernández-Berrocal, P. eta Ruiz, D. (2008b). La educación de la inteligencia emocional desde el modelo de Mayer y Salovey. En M. S. Jiménez (coord.). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Friedman, M. (2005). La resiliencia en la niñez. *Avances en Psicología*, 13(1), 9-19.
- Gil, P. eta Martínez, M. (2016). Emociones percibidas en Educación Física en 6º curso de primaria. *Educación 21*, 19(2).
- González-Martí, I., Contreras, O. eta Gil, P. (2014). Percepción de la competencia emocional en las clases de Educación Física en educación primaria. *Multiárea Revista de didáctica*, 6, 355-365.
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gutiérrez, M., Escartí, S. eta Pascual, C. (2011). Relaciones entre empatía conducta prosocial, agresividad, autoeficacia y responsabilidad personal y social entre escolares. *Psicothema*, 23(1), 13-19.
- Humphrey, N., Curran, A. Morris, E., Farrel, P. eta Woods, K. (2007). Emotional Intelligence and Education: *A critical review*. *Educational Psychology*, 27 (2), 235- 254.
- Jensen, E. (2004). *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea.
- Jiménez, M.I. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 67-77.
- Keller, J. eta Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 196-209.
- Ladino, P. K., González-Correa, C.H., González-Correa, C.A. eta Caicedo, J.C. (2016). Efercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1), 31.36
- Lagardera, F. eta Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Lagardera, F. eta Lavega, P. (ed.). (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Ediciones de la Universitat de Lleida

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar: Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la universidad de Lleida*. Lleida: Universidad de Lleida.

Lagardera, F. eta Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16, 23-43.

Lavega, P., Costes, A., eta Prat, Q. (2015). Educar competencias emocionales en futuros profesores de Educación Física. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 83, 61-73.

Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A., eta March, J. (2011). Understanding emotions through games: Helping trainee teachers to make decisions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617-640.

Lavega, P., March, J., eta Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigación Educativa RIE*, 31(1), 151-165.

Lavega, P., Lagardera, F., March, J., Rovira, G., eta Araújo, P.C. (2014). Efecto de la cooperación motriz en la vivencia emocional positiva: perspectiva de género. *Movimento*, 20(2), 593-618.

Lazarus, R. S. (2000). How Emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.

Lopez de Sosoaga, A. (2017). *Discurso y praxis de la Educación Física en el País Vasco en el contexto de la Escuela Primaria* (Doktoretzako tesia). Euskal Herriko Unibertsitatea. Vitoria-Gasteiz. Euskal Herria.

López, V., Pérez, D., Manrique, J.C., eta Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187.

López, V.M., Ruano, C., Hernán-Gómez, A., Cabello, A.M., Hernández, B. eta Sánchez, B. (2016). Veinte años de formación permanente del profesorado, investigación, acción y programación por dominios de acción motriz. *Retos*, 29, 270-279.

López, V., Monjas, R., Manrique, J., Barba, J. eta González, M. (2008). Implicaciones de la evaluación en los enfoques de educación física cooperativa. El papel de la evaluación

formativa y compartida en la necesaria búsqueda de coherencia. *Cultura y Educación*, 20(4), 457-477.

Martorell, C. González, R. Ordoñez, A. eta Gómez, O. (2011). Estudio confirmatorio del Cuestionario de Conducta Prosocial (CEP) y su relación con variables de personalidad y socialización. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 32(2), 35-52

Mayer, J. D. eta Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey eta D. Sluyter (eds.): *Emotional development and emotional intelligence: educational applications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayorga, L. (2015). Neuroeducación en las aulas de clase. *Revista Do-Ciencia*, 3, 43-45.

Mestre, J., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P. eta Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112- 117.

Miralles, R., Filella, G., eta Lavega, P. (2017). Educación Física Emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos*, 31, 88-93.

Mujica, F. N. (2010). Las emociones en la educación física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 51, 64-78.

Mujica, F.N., Orellana, N., Aránguiz, H. eta González, H. (2016). Atribución emocional de escolares de sexto año básico en la asignatura de Educación Física y Salud. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1-6.

Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York: OMS.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Parlebas, P.(2003), "Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz", en Congreso FIEP, *La Educación Física en Europa y la calidad didáctica en las actividades físico-recreativas*. Cáceres, universidad de Extremadura.

Parlebas, P. (1990), Contribution de l'éducation motrice au développement de la personnalité, In Parlebas, P. *Activités physiques et éducation motrice. Dossiers EPS 4*, 60-75. Paris, Éditions Revue Éducation Physique et Sport.

- Pekrun, R., Elliot, A. eta Maier, M. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology, 101*, 115-135.
- Rodríguez, A. (2016). Emociones del alumnado en las calases de Educación Física. Una revisión sistemática. *MOLEQLA. Revista de Ciencias de la Universidad Pablo Olavide, 24*, 5-7.
- Rueda, B. (2011). Máster En Educación Físico-Deportiva. Apuntes de la asignatura: Intervención en la enseñanza de la expresión corporal. Universidad de Huelva. Inédito
- Ryan, R. eta Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.
- Salovey, P. eta Grewal, D. (2005). “The Science of emotional intelligence”. *Currents Directions in Psychological Science, 14*, 281-285.
- Salovey, P. eta Mayer, J.D. (1990), “Emotional intelligence”. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.
- Saphiro, E. (1997). *La Inteligencia emocional de los niños*. México. Vergara Editor. S.A.
- Valles, C. (2014). El trabajo de las emociones en los contenidos de Educación Física. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 2*, 78-87.

# ERANSKINAK I

## 1. Aresketa ikastolako ikasketa buruak emandako baimena.

Amurrio, 2021eko maiatzaren 31

ARESKETA IKASTOLA-ko (Aresketa Auzoa 2, 01470 Amurrio, Araba )  
Ikasketa Burua naizen

Patxi Lasarte Ormaetxea-k 15984704 NAN zenbakidunak, jakinarazi nahi du

Baimena ematen diodala LANDER LOIDI VADILLO-ri, Magisteritza Gradu ikasleari,  
78958190H NAN zenbakidunari, bere Gradu amaierako Lanaren baitan gure ikastolaren  
izena aipatzeko.

Eta horrela argi geratu dadila sinatzen dut hemen azpian.

Patxi Lasarte Ormaetxea  
Aresketako Ikasketa Burua.









# ERANSKINAK II




DISFRUTATUZ ETA GOZATUZ, LAGUNAK  
ERRESPETATU! (Unitate didaktikoa)









<b>4. Jarduera</b>	<b>Penduluaren dinamika</b>	<b>Denbora</b>	<b>10 min</b>
<p>Seinakako talde desberdinetan, ikasleak zutik daudela zirkulu txiki bat egin beharko dute haien artean, eta erdian taldekide itsua sartu. Barruan dagoen kideak, gorputza guztiz erlaxatuko du eta inguruan dituen ikaskideen mugimenduen menpe utzi beharko du. Borobilean dauden taldekideak, bultzada txikiak emanaz, erdiko lagunaren oreka mantendu beharko dute, beti ere, barruan dagoenaren ongizatea bermatzen dutelarik.</p>			
<b>5. Jarduera</b>	<b>Hausnarketarako momentua</b>	<b>Denbora</b>	<b>10 min</b>
<p>Irakaslea ikasleekin borobilean eseriko da eta saioan egindakoari buruz batera hitz egingo dute, feedbacka jaso dezaten. Horretarako, bigarren jardueran gordetako papera atzeratzeko eskatu eta minutu batzuk emango dizkie ikaskideek jarritakoa irakurtzeko eta bat aukeratzeko, ondoren ikasleen aurrean altuan irakurriko baitute. Irakurri eta gero beste ikasleek txalotu beharko dute. Papera irakasleari ema beharko diote saio bukaeran.</p>			
<b>6. Jarduera</b>	<b>Hausnarketarako momentua</b>	<b>Denbora</b>	<b>5 min</b>
<p>Saioa bukatu baino lehenengo bakoitzaren zein besteen indarguneak ezagutzeak, sortzen dituen emozio zein harreman edo bizipen positiboaz jabetu daitezten, ikasleek <u>“Nire indarguneak eta emozioak”</u> taula beteko dute.</p>			
<b>OHARRAK</b>			
<p><b>1. Jarduera:</b> Irakasleak hauek biltzeko beharrezkoa duen taula diseinatu</p> <p><b>2. Jarduera:</b> Talde handian egiterakoan, dinamika oso geldoa geratzen bada, talde txikiagoetan banatu daiteke talde osoa eta ikasleak nahasten joan.</p> <p><b>3 eta 4 Jarduerak:</b> Taldekideren batek ez badu itsuaren papera hartu nahi edo itsua den bitartean urduri jartzen bada, jarduera zapirik gabe egiteko aukera izango du.</p>			



<b>SAIOA: 2 PARAXUTAREKIN ONDO PASATZEN</b>			
<b>DENBORA: 60 min</b>		<b>IKASLE KOPURUA:</b> 24	
<b>HELBURUA</b>	Ahalmen motorrak martxan jarriz eta ekintza motor kooperatiboak burutuz, nork bere buruarenganako konfiantza eta norberaren ongizatea sustatzea.		
<b>MATERIALA</b>	Paraxuta, Aurreko eguneko papertxoak, Musika jartzeko gailua, Pilota bigunak.		
<b>LEKUA</b>	Gimnasioa edo jolastokia, irakasleak eguraldiaren arabera erabaki dezake		
<b>JARDUERAK</b>			
<b>1. Jarduera</b>	<b>Aterkiaren dinamika</b>	<b>Denbora</b>	<b>5 min</b>
Paraxuta lurrean dagoelarik, denek heldu eta hiru zenbatzerakoan ikasleek aurrera 3 pausu eman beharko dituzte eta behera egiterakoan 3 pausu atzera, paraxutaren mugimenduek aterkia zabaltzearen eta ixtearen antza har dezaten. Horrela 4-5 aldiz ikasleek paraxutak egiten duen erresistentzia kontrolpean izateko.			
<b>2. Jarduera</b>	<b>Iglua</b>	<b>Denbora</b>	<b>15 min</b>
Ikasleek aterkiaren dinamikan egindako antzeko mugimendu koordinatua egingo dute, baina, oraingoan hiru pausu atzera eman orde, paraxuta barruan sartu beharko dira, ipurdi azpian sartuz eta bere gainean eseriz. Mugimendua modu koordinatu batean egiten badute, paraxutak iglu forma hartuko du. Forma hau denbora labur batez mantenduko da eta denbora honetan ikasleek banan-banan paraxutan hartzen duten lekua utzi, erdiko zulotik burua atera eta lekura bueltatu beharko dira, beti ere, paraxuta ukitu gabe. Burua zulotik ateratzen dutenean, "Eskerrik asko talde!" oihukatuko dute. Horrela, ikasle guztiek igluaren zulotik burua ateratzen duten arte.			
<b>3. Jarduera</b>	<b>Besarkaden jolasa</b>	<b>Denbora</b>	<b>10 min</b>
Ikasle bakoitzari 1 eta 6 zenbakien artean zenbaki bat egokituko zaio. Irakasleak zenbaki bat esaterakoan, zenbaki hori duten ikasleek erdian elkartu, besarkada kolektibo bat eman eta haien lekura bueltatu beharko dira paraxuta, buruan jo gabe. Horretarako, denen artean mugimendu koordinatu bat lortu beharko dute, erdian daudenean besarkatzeko eta lekura bueltatzeko denbora izan dezaten			

4. Jarduera	Emozioen Jolasa	Denbora	15 min
<p>Ikasle guztiek paraxuta heltzen dutelarik irakasleak emozio edo sentimendu positibo batzuk paraxutaren kolore zehatzekin erlazionatuko ditu. Emozio edo sentimendu horiek altuz esango ditu eta hauekin erlazionatutako kolorea heltzen duten ikasleen artean lekua aldatu beharko dute paraxutaren azpitik pasatuz. Hau egiterakoan berebiziko garrantzia izango du kanpoan dauden ikasleek paraxuta airean mantentzea, azpian dauden kideak paraxuta azpitik arazorik gabe igarotzeko. Paraxuta igaro duten ikasleen artean irakasleak bat aukeratuko du eta honek, labur-labur adieraziko du emozio hori zein egoeretan sentitzen duen.</p> <p><i>ADB: Alaitasuna: lagunekin jolastean.</i></p>			
5. Jarduera	Paraxutarekin Dantzan	Denbora	10 min
<p>Ikasleek ezagutzen dituzten abestiak erabiliko dira jarduera honetan. Abestien erritmoak sorrarazten dieten emozio eta mugimenduak koordinatzeko, ikasleek adostasunetara ailegatuz, musikaren erritmoan mugitu beharko dute paraxuta. Hori bai, paraxutean pilota batzuk egongo dira eta ezin izango dira paraxutatik lurrera jausi ikasleek dantzatzen duten bitartean. Hau da, musikak sortzen dien emozioa paraxutaren mugimenduaren bitartez adieraziko dute, horrela, ikasleek kooperazioan, momentu berdinean eta gauza berdina egiten emozio berdina edo antzekoa sentitzea bilatuko da.</p>		 <p style="text-align: right; font-size: small;">kleuteridee.nl</p>	
6. Jarduera	Erlaxazioa	Denbora	5 min
<p>Ikasle guztiek paraxuta tapaki moduan erabilita, lurrean etzan eta sabela estaliko dute. Bitartean, irakasleak musika lasaia jarriko du eta ikasle bakoitzari aurreko eguneko papera emango die berriz irakurtzeko. Horrela, erlaxatzen diren bitartean, beste kideek berekiko duten irudi positiboaz hausnartzeko aukera izango dute. Hausnarketa bideratzeko, irakasleak hurrengo galdera biotako die: Zergatik uzte duzue kideek gauza positibo horiek guztiak jarri dituztela? Bukatzerakoan irakasleak papertxoak berriz bilduko ditu.</p>			
<b>OHARRAK</b>			
<p><b>5. Jarduera:</b> Musika ikasleek ezagutzea komenigarria izan daiteke motibatuak eta gogotsu aritzeko.</p>			



SAIOA: 3		ERRONKAK I	
DENBORA: 60 min		IKASLE KOPURUA: 24	
<b>HELBURUA</b>	Aisialdian modu osasuntsu batean jolasten ikasteko, jarrera prosoziala bultzatzen duten jarduera motor kooperatibo ez lehiakorretan parte hartzea.		
<b>MATERIALA</b>	Emozioen erruleta, Fitxa Pertsonala, Gometxak, Autoebaluzazio orria, arkatzak.		
<b>LEKUA</b>	Gimnasioa edo jolastokia, irakasleak eguraldiaren arabera erabaki dezake.		
JARDUERAK			
1. Jarduera	Emozioen erruleta ezagutzen	Denbora	10 min
<p>Erruleta honetan hurrengo emozioak agertuko dira: Lasaitasuna, urduritasuna, lankidetasuna, amorrua eta zoriontasuna. Erruleta ezagutzeko, ikasleak seinaka jarriko dira eta seikote bakoitzari emozioen erruleta emango Banan-banan ikasleek erruletari eragin beharko diote eta egokitzen zaien emozio edo sentimendua besteen aurrean, hitz egin gabe, adierazi beharko dute; taldekideek emozioa zein den asmatu beharko dute. Horrela, guztiek erruletari eragin dioten arte.</p>			
2. Jarduera	Fitxa Pertsonala aztertzen	Denbora	5 min
<p>Talde handian borobil batean eseriko dira batera irakaslea eta ikasleak. Ikasle bakoitzari "Fitxa Pertsonala" emango dio irakasleak. Fitxa honetan taldeka gainditu beharreko erronka guztiak agertuko dira eta bakoitzaren ondoan emozioen erruleta bat. Erronkan zehar intentsitate handienarekin nabaritutako emozioa markatu beharko du ikasle bakoitzak bere erruletan gometxa batekin. Eta labur idatzi zergatik uste duen emozio hori bizi izan duela. Fitxa aztertu eta gero, fitxaren inguruan zalantzak argituko dituzte irakaslearen laguntzarekin</p>			
3. Jarduera	Erronkak	Denbora	30 min
<p>Irakasleak erronken arauak eta helburuak azalduko ditu, hauek lortzeko zenbait argibide ematen dituen bitartean: Gogorarazi adostasuna eta lankidetzaren garrantzia, taldean ez haserretzeak ekartzen dituen onurak helburua lortzeko, taldekideen arteko konfiantza eta sentimendu positiboak izateren garrantzia jardueretan ondo sentitzeko, etab. Gimnasioa lau zati desberdinetan banatuta egongo da, eta zati horietako bakoitzean erronka desberdin bat eraman beharko dute aurrera ikasleek. Erronka bakoitza gainditzeko bost minutu zaingo dute. Ondoren, erronka bukatu eta gero, ikasle guztiek izango dute minutu bat euren fitxa pertsonala betetzeko.</p>			

<b>4. Jarduera</b>	<b>Hausnartzeko momentua: Autoebaluazioa</b>	<b>Denbora</b>	<b>5 min</b>
<p>Erronka guztiak bukatu eta gero, talde bakoitzak bere jarduna egokia izan den hausnartu eta ebaluatuko du. Hau da, haien arteko harremanak errespetuzkoak izan diren, norbanakoaren jarrera egokia izan den eta gatazkak izan duten pentsatzeko unea izango da. Fitxa pertsonalean apuntatutakoa laguntzaile moduan erabili dezakete argudioak eta iritziak emateko, taldeko autoebaluazioa ahalik eta errealistena izan dadin. Irakasleak elkarriketa bideratuko du.</p>			
<b>5. Jarduera</b>	<b>Emozioen telefono puskatua</b>	<b>Denbora</b>	<b>10 min</b>
<p>Ikasleak korro handian jarriko dira lurrian eserita. Jolasari hasiera emateko, ikasle batek, alboan duenari belarrira hitz bat esango dio; Egun hauetan zehar bizitako emozio positibo bat, elkarrekintza positibo bat edo sentimendu bat. Elkarri hitza belarrira esango diote, azkeneko pertsonari ailegatzen zaion arte. Orduan, honek hitza altuan esan eta kointziditu beharko du. Agertzen den hitza aztertuko da irakaslearen laguntzarekin</p>			
<b>OHARRAK</b>			

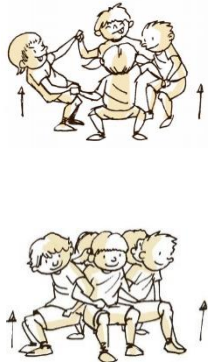


SAIOA: 4		ERRONKAK II	
DENBORA: 60 min		IKASLE KOPURUA: 24	
HELBURUA	Ikasgelan eta ingurune hurbileko pertsonekin harremanak egiterakoan, ekintza motor kooperatibo desberdinei aurre egiteko, autonomiaz arduraz eta neurritasunez jokatzeko.		
MATERIALA	Koltxonetak, Autoebaluazio orria, Arkatzak, Fitxa Pertsonala, Gometxak,		
LEKUA	Gimnasioa edo jolastokia, irakasleak eguraldiaren arabera erabaki dezake		
JARDUERAK			
1. Jarduera	Borroka Adostuaren Jolasa	Denbora	15 min
<p>Aurreko eguneko seiko taldeak erabiliko dira eta hauen barruan ikasleek bikoteak sortu beharko dituzte; berdin du norekin jartzen diren, gero bikotekideak aldatuko baitira. Bikoteka daudela, aurreko egunean sortutako emozio negatiboak erregulatzen eta kudeatzen jakiteko, eta gaurko saioan taldekideen arteko harremana hobea izateko borroka arautua eramango dute aurrera. Horretarako, bikoteko batek lurrean etzango da ahoz behera, eta besteak, etzanda dagoen horri buelta ematen saiatuko da, bizkarrarekin lurra ukiarazi arte. Lurrean etzanda dagoen kidea besteak mugi ez dezan borrokatuko da gorputza tinko jarritz. Buelta ematea lortzen dutenean rola aldatuko dituzte eta biek bi eginkizunak egin dituztenean beste bikotekide batekin jarriko dira. Ikasleek borroka egiteko bizikidetzarako irizpideak eta jarrerak jarraitu beharko dituzte. Hau da, jolas honetan ikasleren batek emozio negatiboren bat sumatzen duenean; haserrea, amorrua, tristura, etab. eskua altxatuko du gaizki dagoela adierazteko. Nabaritutako ezinegona edo emozio negatiboa desagertzeko hiru aukera izango dute ikasleek: Patiora haizea hartzera joan, bost arnasaldi sakon egin edo korrika egin azkar-azkar. Emozio negatiboa ez sentitu arren, irakasleak ikasleak bultzatuko ditu teknika hauetako bat aurrera eramateko eta frogatzeko. Behin ikasle guztiek borrokatu dutela irakasleak hurrengo galdera botako du: norbait haserretu da? Erabili duzue haserrea kentzeko teknikaren bat? Nola sentitu zarete erabili eta gero? Era berean, erroketan hauek erabiltzea bultzatuko du, gatatzak eta haserreak ekiditeko duten indarra aldarrikatuz.</p>			
2. Jarduera	Erronkak	Denbora	30 min
<p>Aurreko egunean jarraitutako prozedura eta formatu berdinean (txokoka) eramango dira erronkak aurrera. Gogoratu ikasle guztiei fitxa pertsonala emateaz eta erronka bukatzerakoan bete behar dutela gogorazi.</p>			





<b>3. Jarduera</b>	<b>Hausnartzeko momentua: Autoebaluazioa</b>	<b>Denbora</b>	<b>5 min</b>
<p>Aurreko egunean bezala ikasleek egindakoari buruz hausnartuko dute taldean, euren jarreran zein funtzionamenduan, saio batetik bestera garapena egon den ikusteko. Horretarako, II autoebaluazio fitxa beteko dute eta aurrekoarekin konparatuz, ondorioak aterako dituzte.</p>			
<b>4. Jarduera</b>	<b>Hausnartzeko momentua: Elkarrizketa handia</b>	<b>Denbora</b>	<b>10 min</b>
<p>Ikasle talde guztiak batuko dira gimnasio erdian eta talde bakoitzak, egindako autoebaluazioan oinarrituz, beste taldeen aurrean erronkak gainditzeko izandako funtzionamendua eta jarrera azalduko ditu, indarguneak eta gabeziak aipatuz. Horretarako, 3 minutu izango du talde bakoitzak esango duena ondo pentsatzeko. Derrigorrezkoa izango da taldekide guztiek parte hartzea azalpenean; irakasleak arazoak dituzten ikasleei laguntza emateko, galderak bota ditzake eta azalpena bideratu.</p>			
<b>OHARRAK</b>			
<p>Irakasleak momentu oro bideratu beharko ditu ikasleen elkarrizketak, bere papera laguntzaile eta bideratzailearen izango da. Ikasleek elkarrizketa esanguratsuak izateaz arduratu beharko da momentu oro eta hauek dituzten kekek eta zalantzak konpontzeko prestutasuna adierazi.</p>			




SAIOA: 5		TALDE KOHESIOA	
DENBORA: 60 min		IKASLE KOPURUA: 24	
HELBURUA	Ikasle bakoitzak bere balore sistema propioa eratzeko eta iritzi morala autonomia eta objektibotasunez adierazteko; talde lanean arituz, autorregulazio emozionala eta jarrera enpatikoak ikastea eta martxan jartzea.		
MATERIALA	Ikasleek aurreko egunetan betetako fitxak.		
LEKUA	Gimnasioa edo jolastokia, irakasleak eguraldiaren arabera erabaki dezake		
JARDUERAK			
1. Jarduera	Aurreko egunetakoa burura ekartzen	Denbora	10 min
<p>Irakaslea eta ikasleak aurreko egun guztietan egindakoa erreparatuko dute. Irakasleak hurrengo galderak erabili ditzake elkarrizketa bideratzeko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zer egin dugu egun guzti hauetan?</li> <li>- Zer izan da egun guztietan errepikatu duguna? Saioetan zabaldu nahi izan diren bizikidetza printzipioak gogorazi daitezke umeen erantzunak bideratzeko:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erasoak edo gatazkak sortzean jarrera kudeatzen jakitearen garrantzia.</li> <li>2. Emozio positiboak bizitzeko eta norberaren zein taldearen ongizate sozio-emozionala bermatzeko afektuko harremanak sortzearen garrantzia.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taldekide guztiak ondo sentitzen direnean eta emozio positiboak dituztenean, zergatik egiten dugu lan hobeto?</li> <li>- Emozio berberak izan dituzue erronka guztietan ala aldatu egin dira? Emozio positibo gehiago edo negatibo gehiago izan dituzue?</li> </ul>			
2. Jarduera	Lankideen indarguneak ezagutzen	Denbora	10 min
<p>Lehenengo eta bigarren saioetan erabilitako papertxoa bueltatuko die irakasleak ikasleei; ondoren launaka jarriko dira. Korroan eseriko dira eta ikasle bakoitzak bere paperean jartzen duena bere taldekideen aurrean irakurriko du. Behin irakurri eta gero, beste taldekideek, papera irakurri duen taldekideari jarritako ezaugarri positiboa gorputz zein aurpegiko mugimenduak bakarrik erabiliz (Mimoarena eginez) azalduko diote banan-banan. Papertxoa irakurtzea egokitu zaionari asmatu beharko du zein den ezaugarri hori; asmatzeko taldekideen laguntza jaso dezake. Jolasa bukatuko da taldekide guztiek indarguneak antzeztu eta asmatzen dituzten arte.</p>			



3. Jarduera	Ezetz Zutitu!	Denbora	15 min
<p>Eginkizuna bi modu desberdinetan eraman beharko dute aurrera launaka:</p> <p>1. Taldekide guztiak lurrean eseriko dira biribilean kanpora begira eta bizkarrak elkarren kontra jarrita. Besoak elkarri helduta, bultza eginez elkarrekin zutitzea lortu behar dute.</p> <p>2. Taldekide guztiak lurrean eseriko dira borobilean barrura begira Eskuetatik edo besoetatik helduta eta tira eginda, elkarrekin zutik jartzea lortu beharko dute.</p> <p>Launaka bi moduetan zutitzea lortzen badute, beste laukote batekin lotu beharko dira eta erronka biek batera gainditu. Zortzinaka egitea lortzen badute, ikasleek denbora izango dute oraindik jardueran kointziditu ez duten ikaskideekin erronka aurrera eramateko. Horrela, ikasle guztien arteko interakzioa bilatuko da.</p>			
4. Jarduera	Agurra Asmatzen	Denbora	15 min
<p>Launakako talde berdinetan, agur bat asmatu beharko dute ikasleek. Agur horretan taldekide guztiek hartu beharko dute parte eta gutxienez 5 pausu edo mugimendu izan beharko ditu. Talde bakoitzak 5 minutu izango ditu agurra asmatzeko eta entseiatzeko. Ondoren, talde handian bilduko dira eta talde bakoitzak banan-banan besteen aurrean agurra egin beharko du.</p>			
5. Jarduera	Erlaxatzeko jarduera: Binakako masajea	Denbora	10 min
<p>Ikasleak binaka jarriko dira eta bata besteari masajea eman beharko diote. Oso garrantzitsua izango da jarduera honetan kidearen lasaitasuna bilatzea, horretarako masajea ematen duenak, etzanda dagoen kidearen nahiak errespetatu eta bete beharko ditu. Masajea jasotzen hari dena gustura sentitzen ez bada eskua altxatu eta bere kideari helarazi beharko dio, eta honek errespetatu, noski.</p>			
OHARRAK			
<p><b>1. Jarduera:</b> Ikasleek betetako auto-ebaluazio fitxak eta fitxa pertsonalak erabili daitezke elkarrizketa bideratzeko eta ikasleek zer esan behar duten jakiteko. Irakasleak ikasleek komentatzen dituzten ideia eta iritzi orokorrak biltzea komenigarria izan daiteke.</p> <p><b>2 eta 3. Jarduera:</b> Irakasleak momentu oro gogoraraziko ditu komentatutako bizikidetzaren printzipioak</p> <p><b>4. Jarduera:</b> Irakasleak laguntza moduan, saltoak, birak, txaloak... erabiltzeko argibideak eman ditzake.</p>			


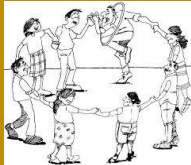

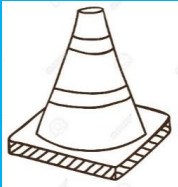
SAIOA: 6		GATAZKAK KONPONTZEN	
DENBORA: 60 min		IKASLE KOPURUA: 24	
HELBURUA	Bizikidetza arauak errespetatzeko eta ikasleen artean ingurune atsegin eta iraunkor bat sortzeko gorputza erabiliz, jokabide enpatikoa eta positiboa adierazten duten egoerak sortuz, konpetentzia sozio-emozionala garatzea.		
MATERIALA	Harreman osasuntsuen gida,		
LEKUA	Gimnasioa edo jolastokia, irakasleak eguraldiaren arabera erabaki dezake		
JARDUERAK			
1. Jarduera	Harreman osasuntsuen gida aztertzen	Denbora	5 min
Taldea handian bilduko dira ikasleak eta irakaslea batera eta "Harreman osasuntsuak izateko gida" aurkeztuko die. Gida honetan: Enpatia, errespetua, lankidetzeta eta asertibitatea agertuko dira, eta haien ondoan definizio sinpleak. Labur-labur azalduko zaie ikasleei jokabide hauen garrantzia eta hauei buruz dituzten zalantzak eta galderak argituko dira.			
2. Jarduera	Jarrera prosozialak	Denbora	15 min
Ikasleak seinaka jarriko dira eta talde bakoitzari "Harreman osasuntsuen gida emango zaio. Talde bakoitzak gidan agertzen diren jokabideak, hitzik erabili gabe nola azalduko dituen pentsatu eta entseiatu beharko du. Kontuan hartuz, gero beste taldeen aurrean antzeztu beharko dutela eta besteek zein jokabide adierazten ari diren asmatu beharko dutela.			
3. Jarduera	Jarrera prosozialak antzezten	Denbora	10 min
Taldea bakoitzak, gidan agertzen diren jokabideak antzeztu beharko ditu eta beste taldeek, talde horrek antzezten ari den jokabidea zein den asmatu beharko dute. Modu honetan, jokabide osasuntsu berdinak modu desberdinetan adieraztea eta praktikan jartzea posible dela ikusiko dute.			
4. Jarduera	Gatazkei irtenbidea ematen	Denbora	20 min
Irakasleak berriz seinakako taldeetan jartzeko eskatuko die eta talde bakoitzari egoera gatazkatsu bat emango dio. Ikasleen eginbeharra hurrengoak izango da: Egokitu zaien gatazkari aurre egitea landutako jokabideetako bat martxan jarri. Horretarako, talde bakoitzak, paperean azaltzen den egoera eta pentsatu duen irtenbide osasuntsu eta positiboa antzeztu beharko du besteen aurrean. Ondoren, hurrengo galderari erantzun beharko diete: - Zein zen zuen egoera gatazkatsua? - Zein jokabide erabili duzue konpontzeko? - Zergatik erabili duzue jokabide hori?			

5. Jarduera	Unitatean egindakoari buruz hausnartzen	Denbora	10 min
<p>Irakaslea eta ikaslea talde handian bilduko dira eta unitate osoan zehar egindakoa burura ekarriko dute, ikasleek azkenengo feedbacka jaso dezaten. Irakasleak elkarrizketa eta feedbacka esanguratsua izan dadin hurrengo argibideak jarraitu ditzake:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zer ikasi dugu?</li> <li>- Zer eragin du taldean arazoak konpontzen ez jakiteak?</li> <li>- Nola konpondu daitezke talde barruko gatazkak gure artean jo, iraindu edo haserretu gabe?</li> <li>- Zergatik da txarra taldekide bat haserre egotea?</li> <li>- Ondo sentitu zarete zuen artean jolastean? Zergatik?</li> </ul> <p>Elkarrizketa bukatzerakoan, unitateari amaiera emateko irakasleak galdera batzuk aurkeztuko dizkie ikasleei. Ikastalde osoaren parte hartzearekin “Unitatearen balorazio orria” beteko du irakaslea.</p>			
<b>OHARRAK</b>			
<p><b>2., 3., eta 4. Jarduerak:</b> Irakasleak momentu oro gogoraraziko ditu komentatutako bizikidetza printzipioak. Ikasleek egoerak antzezteko gimnasioan dagoen material guztiaz baliatu daitezke.</p> <p><b>5. Jarduera:</b> “Unitatearen balorazio orria”, unitatea eraginkorra den edo ez jakiteko erabiliko du irakaslea bakarrik, ez du umeen ebaluazioan eraginik izango).</p>			

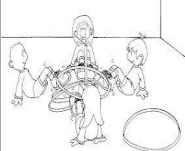

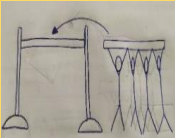

## 2. Ikasleen deiak biltzeko erabiliko den eredia (1. Saioa / 1. Jarduera)

IKASLEAK	Gustuko duen alderdia	Zergatia
1. .....		
2. .....		
3. .....		
4. .....		
5. .....		
6. .....		
7. .....		
8. .....		
9. .....		
10. .....		
11. .....		
12. .....		
13. .....		
14. .....		
15. .....		
16. .....		
17. .....		
18. .....		
19. .....		
20. .....		
21. .....		
22. .....		
23. .....		
24. .....		

### 3. Erronkak azaltzeko erabiliko den eredia (3. Saioa / 3. Jarduera)

<p><b>KOLTXONETAREN ERROKA I</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b><u>EGINBEHARRA:</u></b> Koltxoneta leku batetik bestera eramatea.</p> <p><b><u>ARAUAK:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koltxoneta eskuekin ukitzea debekatuta dago.</li> <li>- Koltxoneta buruan eraman behar dute.</li> <li>- Markatutako eremuari 2 bira eman behar diote erronka gainditzeko.</li> <li>- Koltxoneta lurrera jausten bada berriz hasi beharko dira.</li> <li>- Taldekide guztiak egon behar dira kontaktuan koltxonetarekin.</li> </ul> <p><b><u>MATERIALA:</u></b> Koltxoneta.</p> <p><b><u>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altuera breko kideak ondoan jartzea eta koltxoneta azpian altueren arabera ordenatzen bazarete errazago egingo duzue.</li> <li>- Ondo ordenatu zuen artean koltxoneta azpian lekua izateko.</li> </ul>
<p><b>UZTAIAREN ERRONKA</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b><u>EGINBEHARRA:</u></b> Uztaia taldekide batetik bestera pasatzea.</p> <p><b><u>ARAUAK:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ezin dira eskuak askatu.</li> <li>- Uztaiak lurra jotzen badu buelta horrek ez du balioko.</li> <li>- Buelta bukatzen da uztaia mugitzen hasi duen kideari berriz uztaia itzultzen zaionean.</li> </ul> <p><b><u>MATERIALA:</u></b> Uztaia.</p> <p><b><u>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altuera bereko kideak alboan jartzen bazarete errazagoa izan daiteke erronka gainditzea.</li> <li>- Lagun batetik bestera uztaia pasatzerako orduan, lagungarria izan daiteke besoak gora luzatzea.</li> </ul>
<p><b>KOLTXONETAREN ERRONKA II</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b><u>EGINBEHARRA:</u></b> Koltxonetari buelta ematea koltxonetatik jaitsi gabe.</p> <p><b><u>ARAUAK:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taldekide bakar batek ere ezin du lurra ukitu.</li> <li>- Koltxonetari buelta bat eman behar diote gutxienez erronka gainditzeko.</li> </ul> <p><b><u>MATERIALA:</u></b> Koltxoneta</p> <p><b><u>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuen artean heltzea lagungarria izan daiteke oreka ez galtzeko eta koltxonetatik ez jausteko.</li> <li>- Zutik jarri koltxoneta gainean leku gehiago izateko eta zuen artean ez molestatzeko.</li> <li>- Zuen artean ez bultzatzeko eta kolpeak ekiditeko, lasai egon.</li> </ul>
<p><b>KONOAREN ERRONKA</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b><u>EGINBEHARRA:</u></b> Baloiak jaurtiz konoa eremu zehatz batetik ateratzea.</p> <p><b><u>ARAUAK:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taldekide guztiak jaurti behar dute baloia derrigorrez.</li> <li>- Ezin da inor konoren eremu zehatzean sartu baloia jaurtitzeko.</li> <li>- Konoa eremutik 4 aldiz atera behar dute erronka gainditzeko.</li> </ul> <p><b><u>MATERIALA:</u></b> Konoa eta 4 Baloia bigun.</p> <p><b><u>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasai hartu jaurtiketa, konoa botatzeko garrantzitsuagoa da ondo apuntatzea, oso gogor jaurtitzea baino.</li> <li>- Guztiak baloia jaurtitzen duzuela ziurtatzeko, jaurtiketak txandakatzea eta ordena bat jarraitzea lagungarria izan daiteke.</li> </ul>

## 4. Erronkak azaltzeko erabiliko den eredia (4. Saioa / 2. Jarduera)

<p><b>UZTAIA MAKILAN SARTZERA!</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b>EGINBEHARRA:</b> Uztaiak pika bertikal batean sartzea.</p> <p><b>ARAUAK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hankak edo oinak erabili daitezke bakarrik.</li> <li>- Eskuak ezin dira erabili erronka osoan zehar.</li> <li>- Ikasle batek ezin du bera bakarrik uztaia pikan sartu, naiz eta gaitasun aldetik kapaza izan.</li> <li>- Erronka gainditzeko taldeak 10 uztaiak sartu behar ditu pikan.</li> </ul> <p><b>MATERIALA:</b> Pika eta 10 Uztaia.</p> <p><b>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lurrean esertzen bazarete errazago egingo duzue.</li> </ul>
<p><b>OIHAL KOOPERATIBOA</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b>EGINBEHARRA:</b> Oihal bat erabiliz saskiratzeak lortzea.</p> <p><b>ARAUAK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ezin da saskiratzerik egin eskuarekin.</li> <li>- Saskiratzea balio izateko, taldekide guztiak egon behar dira oihala heltzen.</li> <li>- Erronka gainditzeko taldeak saskiratze 1 egin behar du gutxienez.</li> </ul> <p><b>MATERIALA:</b> Oihala, Baloia eta Saski-baloiko saskia.</p> <p><b>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saskiratzea errazagoa izateko oihala katapultatza moduan erabili dezakezue.</li> <li>- Katapultaren mugimendua denok batera egiteko 1, 2 eta 3 zenbatzea lagungarria izan daiteke.</li> </ul>
<p><b>KOLTIXONETA BESTE ALDERA!</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b>EGINBEHARRA:</b> Koltxonetak leku batetik bestera mugitzea oztopo bat gaindituz; ondoren prozesu berdina egitea koltxonetak hasierako lekura bueltatzeko.</p> <p><b>ARAUAK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lurretik behin koltxoneta altxatzen dutela, honek ezin izango du lurra jo.</li> <li>- Taldekide guztiak egon behar dira koltxonetarekin kontaktuan bidaia baliagarria izateko.</li> <li>- Ezin da inor hesi azpitik igaro.</li> <li>- 5 koltxoneta mugitu behar dira, hau da, 10 igaraldi baliagarri erronka gainditzeko.</li> </ul> <p><b>MATERIALA:</b> 5 Koltxoneta eta Hesia.</p> <p><b>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antzeko altuera duten taldekideak ondoan jartzea lagungarria izan daiteke.</li> <li>- Ondo ordenatu zuen artean koltxonetan lekua izateko.</li> </ul>
<p><b>ERREKA IGAROTZEN</b></p>  <p>1 2 3 4</p>	<p><b>EGINBEHARRA:</b> Uztaien barruan zapalduz, talde osoak, zenbait oztopo gainditzea eremu batetik bestera mugitzeko.</p> <p><b>ARAUAK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ezin da lurra zapaldu, uztaien kanpoan zapaltzen badute berriz hasiko dira.</li> <li>- Erronka gainditzeko gutxienez ibilbide osoari buelta man eman behar diote.</li> </ul> <p><b>MATERIALA:</b> 4 Uztaia eta Oztopoak sortzeko eskura dagoen edozer (Stepa, Bosua, Bankua...)</p> <p><b>BOTA DITZAKEEN ARGIBIDEAK: (Hautazkoa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jarri ilaran eta sartu binaka uztaietan, zer egin dezakezue soberan geratzen den uztaiarekin?</li> </ul>

## 5. Helburu didaktikoak lortu diren baloratzeko erabiliko den errubrika.

IKASLEAREN IZENA:		BALORAZIOAK				
		1	2	3	4	5
<b>1. F A S E A</b>	Bere nortasunaren ezaugarri bereizgarriak ezagutzen eta bere gain hartzen ditu.					
	Bere dohainen eta mugen ikuspegi positiboa adierazten du.					
	Konfiantza sortzen du besteengan.					
	Beste pertsona batzuen dohainak balioesten ditu.					
	Bere sentimenduak, premiak eta eskubideak adierazten ditu, eta, aldi berean, besteenak errespetatzen ditu lankidetzajardueretan					
<b>2. F A S E A</b>	Taldeko zereginak betetzen ahalegintzen da eta kideak ere saiatzera animatzen ditu.					
	Neurritasuna eta autokontrola aplikatzen du talde eztabaidetan eta gatazkak konpontzean.					
	Jolas edo ekintza kooperatiboen zeregin kolektiboak bere gain hartzen ditu, gozatzeko eta harremanak izateko.					
	Desberdintasun indibidualak errespetatzen eta onartzen ditu, eta aurreiritzirik gabe jartzen da harremanetan ikaskideekin					
	Talde-lanean arauak errespetatzen ditu					
<b>3. F A S E A</b>	Afektu-trukean eta elkarrekiko konfiantzan oinarritutako harreman emozional adiskidetsuak ezartzen eta mantentzen ditu.					
	Errespetuzko eta elkertasuneko portaerak agertzen ditu taldekideekiko.					
	Enpatiaz jarduten du, beste pertsonetikiko interesa erakutsiz eta gauzak adierazteko motibatuta jarraitzen lagunduz.					
	Ekintza positiboko proposamen orekatuak planteatzen ditu.					
	Hitzezko eta hitzik gabeko hizkuntza orekatua, errespetuzkoa eta positiboa erabiltzen du komunikatzeko, gorputz-adierazpeneko jardueretan interesa, eta sormena adieraziz.					
<b>GUZTIRA:</b>						

## 5.1 Errubrikaren baloraziorako argibideak

### **BALORAZIOAN 1 LORTZEKO:**

- Baloratu beharreko alderdia ez du inoiz betetzen, hare gehiago, beste ikasleek alderdi hau betetzea kaltetzen du adierazten duen jarrerarekin; jotzea, iraintzea, haserretzea, jolasteari ustea.... Irakaslearen lana zapuzten du errespetuzko faltak eta jarrera erasokorra adieraziz.

### **BALORAZIOAN 2 LORTZEKO:**

- Baloratu beharreko alderdia ez du ia betetzen, askotan kostatzen zaio hauek garatzea bere ohiko jokabidea alferkeriarena delako. Era berean, jardueratik kanpo dauden beste estimuluei, jarduera bera betetzeko beharrezkoak direnei baino, arreta gehiago jartzen die normalean.

### **BALORAZIOA 3 LORTZEKO:**

- Baloratu beharreko alderdia betetzeko ahaleginak egiten ditu normalean, baina, hauek garatzen geldoa da jardueran zentratzea kostatzen zaiolako batzuetan.

### **BALORAZIOAN 4 LORTZEKO:**

- Baloratu beharreko alderdia betetzeko ahaleginak egiten ditu normalean eta hauek garatzeko dituen arazoak identifikatzen saiatzen da. Era berean, jokabide aktiboa adierazten du egiten dituen jardueretan.

### **BALORAZIOAN 5 LORTZEKO:**

- Baloratu beharreko alderdia betetzeko ahaleginak egiten ditu beti eta hauek garatzeko dituen arazoak identifikatzen ditu. Era berean, jokabide aktiboa adierazten du egiten dituen jardueretan eta kideen ongizatea eta partehartzea sustatzen ditu. Irakasleak adierazten duenarekiko jarrera baikorra adierazten du klaseko testuinguru hezitzaileari ekarpena eginez. .

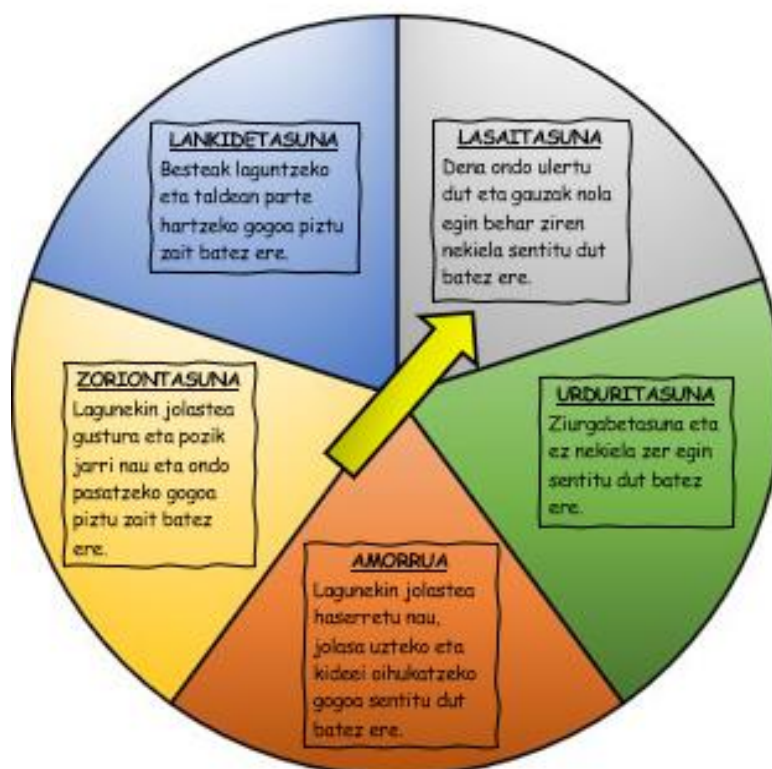


## 6. "Nire indarguneak eta Emozioak" fitxa (1. Saioa / 6. Jarduera)

### NIRE INDARGUNEAK ETA EMOZIOAK

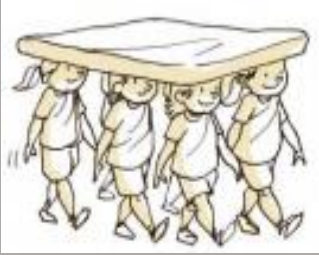
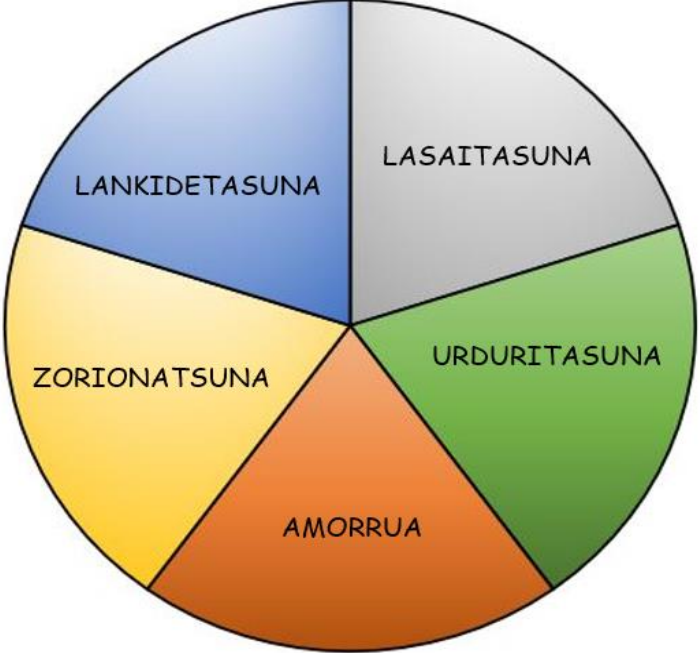
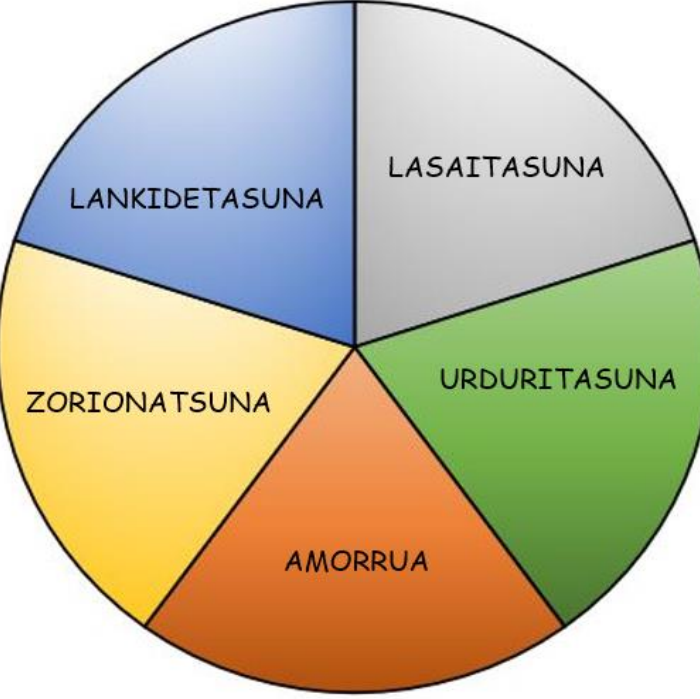
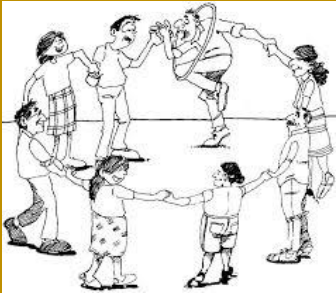
GALDERAK	ERANTZUNAK			
Zein da papertxoan gehien errepikatzen den indargunea ?	Idatzi:			
Nola sentitzen naiz lagunek ona naizela esaten dutenean?	Zoriontsu 😊	Haserre 😡	Lasai 😌	Urduri 😱
Nola sentitu naiz lagunek idatzitakoa irakurri dudanean?	Zoriontsu 😊	Haserre 😡	Lasai 😌	Urduri 😱
Nola sentitu naiz lagunen papertxoan idazterakoan ?	Zoriontsu 😊	Haserre 😡	Lasai 😌	Urduri 😱
Nire indarguneak ezagutzea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi:			
Lagunei onak direla esatea garrantzitsua da?	BAI		EZ	
Zergatik?	Labur idatzi:			

## 7. Emozioen erruleta (3. Saioa / 1. Jarduera)



8. Ikasleek erabiliko duten Fitxa Pertsonala (3. Saioa / 2 eta 3 Jarduerak)

## FITXA PEERTSONALA I

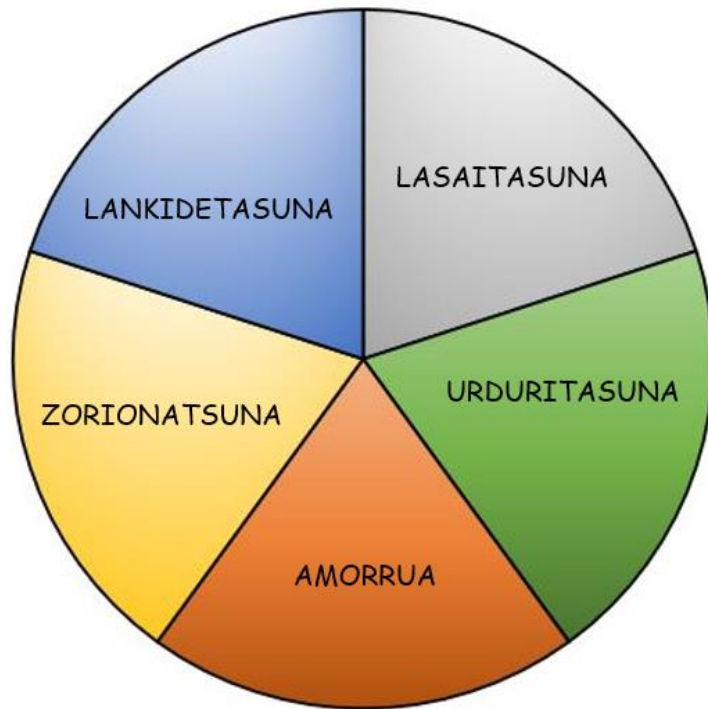
<p><b>KOLTXONETAREN ERRONKA I</b></p> 	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN</b></p> 
<p><b>ZERGATIK?</b></p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 
<p><b>UZATIAREN ERRONKA</b></p> 	<p><b>ZERGATIK?</b></p>

**KOLTSONETAREN  
ERRONKA II**

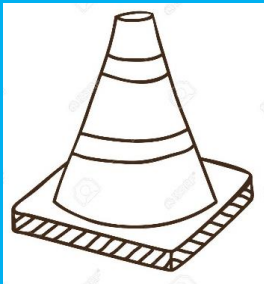


**ZERGATIK?**

**ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?**

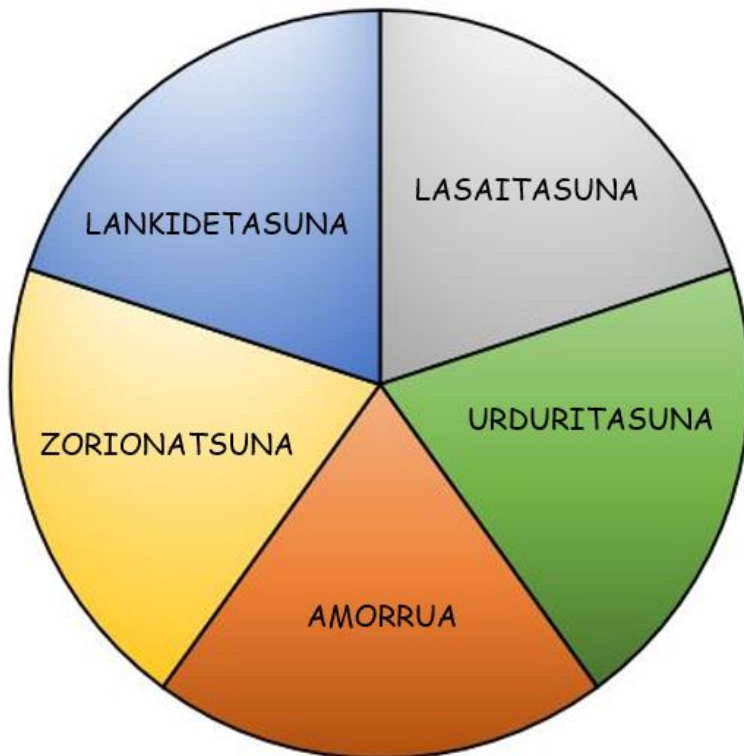


**KONOAREN  
ERRONKA**



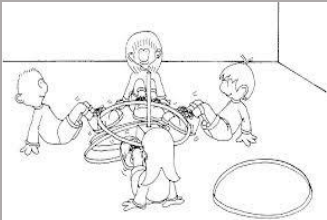
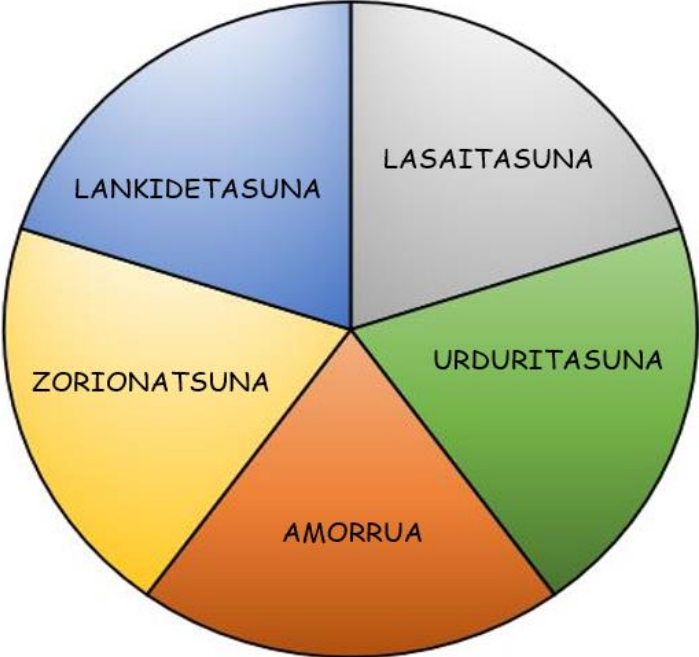
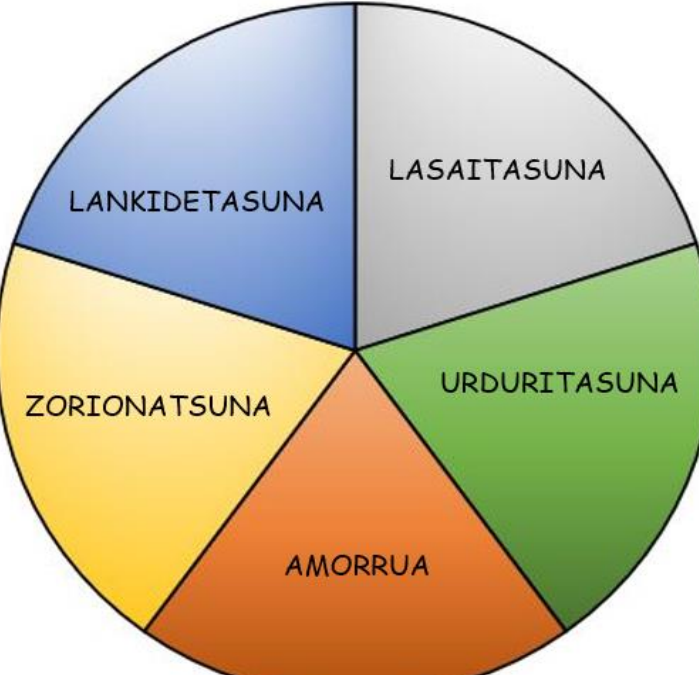
**ZERGATIK?**

**ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?**



9. Ikasleek erabiliko duten fitxa pertsonala (4. Saioa / 2. Jarduera)

## FITXA PEERTSONALA II

<p><b>UZTAIA MAKILAN SARTZERA!</b></p> 	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN</b></p> 
<p><b>ZERGATIK?</b></p>	<p><b>ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?</b></p> 

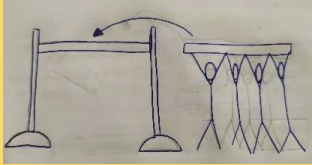
**OHIAL KOOPERATIBOA**



**ZERGATIK?**

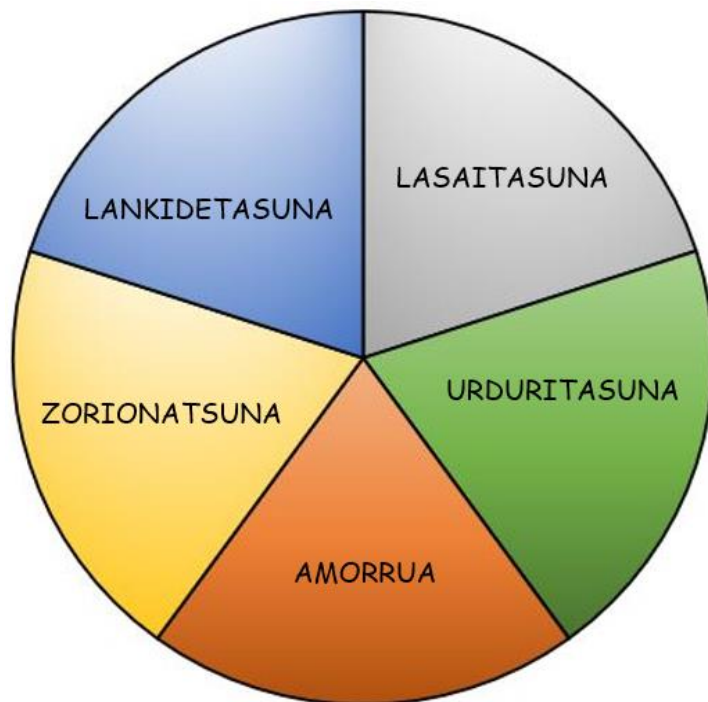


**KOLTXONETA  
BESTE ALDERA!**



**ZERGATIK?**

**ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?**

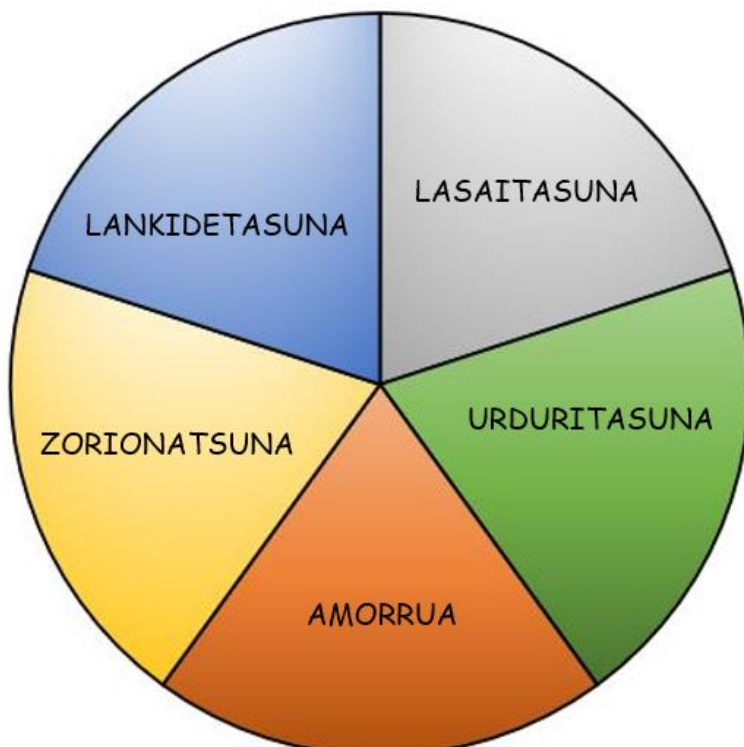


**ERREKA IGAROTZEN**









**ZERGATIK?**

**ZEIN EMOZIO SENTITU DUT GEHIEN ?**









## 9. Ikaslek euren talde lana auto-ebalutzeko fitxa (3. Saioa / 4. Jarduera)

### TALDELANAREN EBALUAZIOA I

PARTAIDEAK:	 BAI	 EZ	 BATZUETAN
	Taldeko giroa ona izan da? (Irainik ez, oihurik ez, pikerik ez..)		
Gure artean pozik egon gara?			
Gure artean lagundu gara?			
Erraza izan da adostasunetara ailegatzea?			
Ondo pasatu dugu?			
<b>TALDEAREN NOTA GUZTIRA?</b>	<b>Gaizki</b>  <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">Txarto pasatu dugu, taldean arazo asko egon direlako eta gure artean haserretu garelako.</div>	<b>Ondo</b>  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">Ondo pasatu dugu, baina, batzuetan gure artean haserretu gara eta arazo batzuk izan ditugu.</div>	<b>Oso ondo</b>  <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;">Oso ondo pasatu dugu, jolasten gure artean ez direlako arazorik egon eta ez garelako inoiz haserretu.</div>

## 10. Ikasleek euren talde lana auto-ebalutzeko fitxa. (4. Saioa / 3. Jarduera)

### TALDELANAREN EBALUAZIOA II

PARTAIDEAK:	 BAI	 EZ	 BATZUETAN
	Taldeko giroa ona izan da? (Irainik ez, oihurik ez, pikerik ez..)		
Gure artean pozik egon gara?			
Gure artean lagundu gara?			
Erraza izan da adostasunetara ailegatzea?			
Ondo pasatu dugu?			
Gure arteko harremana nolakoa izan da, beste egunekoarekin konparatuz?	<b>HOBETO</b>		<b>TXARRAGO</b>
<b>TALDEAREN NOTA GUZTIRA?</b>	<b>Gaizki</b>  <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">Txarto pasatu dugu, taldean arazo asko egon direlako eta gure artean haserretu garelako.</div>	<b>Ondo</b>  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">Ondo pasatu dugu, baina, batzuetan gure artean haserretu gara eta arazo batzuk izan ditugu.</div>	<b>Oso ondo</b>  <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;">Oso ondo pasatu dugu, jolasten gure artean ez direlako arazorik egon eta ez garelako inoiz haserretu.</div>

## 11. "Harreman Osasuntsuen gida" (6. Saioa / 1. eta 2. Jarduerak)

# HARREMAN OSASUNTSUEN GIDA

## ERRESPETUA

Pertsoneri ematen zaion begirune berezia da. Gizakiak bere inguruko pertsonekin harremanetan beti izan behar duen funtsezko balioa da. Oihukatzea, haserretzea eta iraintzea ez da errespetua izatea.

*ADB: Beste pertsonak ez dira ni naizen modukoa, baina, bere desberdintasunak onartzen ditut.*

## ENPATIA

Lagunaren lekuan jartzeko gaitasuna da. Lagunak sentitzen edo pentsatzen duena, berak esan gabe, ulertzeko gaitasuna da. Oihukatzea, haserretzea eta iraintzea ez da enpatikoa izatea.

*ADB: Lagun batek mina hartzen duenean eta negarrez hasten denean guztiok ulertzen dugu triste dagoela min hartu duelako eta laguntzen saiatzen gara.*

## ASERTIBITATEA

Bakoitzak, bere iritziak, sentimenduak eta nahiak besteen eskubideak zapaldu gabe adierazteko gaitasuna da. Oihukatzea, haserretzea eta iraintzea ez da asertiboa izatea.

*ADB: Ez zaizu gustatu lagunak egindakoa eta berarengana zoaz gustatu ez zaizuna errespetuz eta modu onean esatera.*

## LANKIDETZA

Taldearen helburu komuna lortzeko lan egitea da. Taldekide batek jarduera aurrera eramaten laguntzeko jokabideak dira lankidetzarako jokabideak. Oihukatzea, haserretzea eta iraintzea ez da lankidea izatea.

*ADB: Lagun batek baloia oso urrun jaurti du, baina, ni hurbilago nagoenez ni noa baloiaren bila, ahalik eta azkarren jolasten jartzeko.*

## 12. Taldeka konpondu beharreko gatazkak (6. Saioa / 4. Jarduera)

**ARAZOA:** Jolasten zaudetela Pepitok, Pedro bultzatu du nahi gabe eta koltxonetatik lurrera jausi da. Pedrok min egin du eta Pepitorekin haserretu da, berarengana joan da eta kolpe bat eman dio. Bien artean borroka hasten da eta jolasa gelditzen da.

→ **Jarraitu istorioa.....**

- Zein jarrera edo jokabide hartu dezakete Pedrok eta Pepitok borrokan ez hasteko?
- Zer egin dezakegu arazoa konpontzeko?

**EGIN BEHARRA:** Antzeztu, hitzik esan gabe, gertatutako arazoa, pentsatu duzuen konponbidea eta hartutako jarrera. Gogoratu gero besteen aurrean hitzez azaldu beharko duzuela antzeztutako egoera eta konponbidea.

**MATERIALA:** Gimnasioan aurkitzen den edozer gauza erabili dezakezue egoera antzezteko.

ANIMO!

**ARAZOA:** Aurreko egunean jolas batean kale egiteagatik, oihuak jaso zituen Pepitok. Gaur, erronka bati aurre egin behar diozue talde moduan, baina, Pepitok ez du erronkan parte hartu nahi bere buruarengan ez duelako konfiatzen. Pepitoren laguntzarik gabe ezin duzue erronka aurrera eraman.

→ **Jarraitu istorioa....**

- Zein jarrera edo jokabide izan dezakezue Pepito parte hartzen lortzeko?
- Zer egin dezakegu arazoa konpontzeko?

**EGIN BEHARRA:** Antzeztu, hitzik esan gabe, gertatutako arazoa, pentsatu duzuen konponbidea eta hartutako jarrera. Gogoratu gero besteen aurrean azaldu beharko duzuela hitzez antzeztutako egoera eta konponbidea.

**MATERIALA:** Gimnasioan aurkitzen den edozer gauza erabili dezakezue egoera antzezteko.

ANIMO!



**ARAZOA:** Baloia eserian jolasten zaudete eta kasualitatez, Pili eta Mili baloia lurretik momentu berdinean hartu dute. Alde batera eta bestera hasi dira tiraka, bakoitzak duen indar guztiarekin eta bat batean, baloia apurtu da.

→ **Jarraitu istorioa...**

- Zein jarrera hartu dezakete Pili eta Mili bata besteari baloia ez kentzeko?
- Nola konpondu dezakegu arazoa?

**EGIN BEHARRA:** Antzeztu, hitzik esan gabe, gertatutako arazoa, pentsatu duzuen konponbidea eta hartutako jarrera. Gogoratu gero besteen aurrean azaldu beharko duzuela hitzez antzeztutako egoera eta konponbidea.

**MATERIALA:** Gimnasioan aurkitzen den edozer gauza erabili dezakezue egoera antzezteko.

ANIMO!

**ARAZOA:** Erronka bat gainditu behar duzue, baina, taldean ez zarete adostasunetara ailegatzen. Oihukatzen duzue eta haserretzen zarete. Oihukatzen egon zareten bitartean ez zarete konturatu eta denborak aurrera egin du. Ez duzue erronka egiteko denborarik izan.

→ **Jarraitu istorioa...**

- Zein jarrera hartu dezakezue talde moduan adostasunetara heltzeko?
- Nola konpondu dezakegu arazoa?

**EGIN BEHARRA:** Antzeztu, hitzik esan gabe, gertatutako arazoa, pentsatu duzuen konponbidea eta hartutako jarrera. Gogoratu gero besteen aurrean azaldu beharko duzuela hitzez antzeztutako egoera eta konponbidea.

**MATERIALA:** Gimnasioan aurkitzen den edozer gauza erabili dezakezue egoera antzezteko.

ANIMO!