

GIZARTE HEZKUNTZAKO GRADUA

2020/2021 Ikasturtea

BOXEOA ZAHARTZE AKTIBOA LANTZEKO BIDE

ERANSKINAK

Egilea: GORANE PEREZ ORTIZ

Zuzendaria: AMAIA EIGUREN MUNTIS

Leioan, 2021(e)ko ekainaren 3(a)

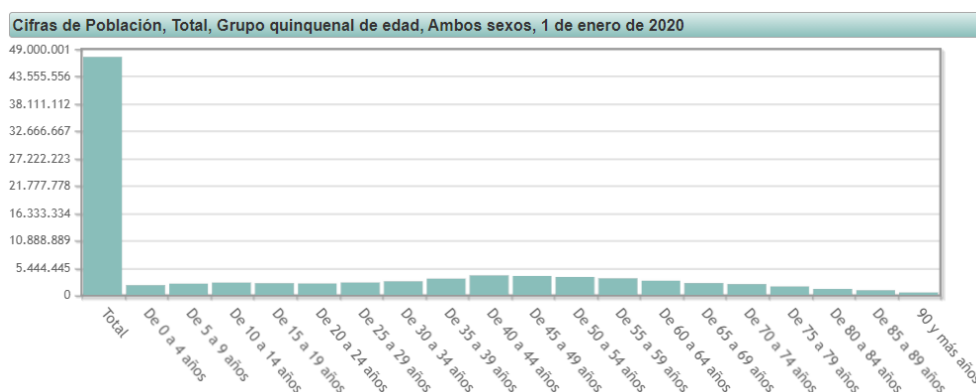
4. Eranskinak

4.1. Adinduen Egoera Soziodemografikoa

Hori ikusita, gaur egun, Espainian, 47.329.981 pertsona bizi dira (Instituto Nacional de Estadística, INE, 2020). Horietako pertsonak adin-taldeetan banatzen badira, kopuru gehien lortzen duen taldea heldutasuneko izango litzateke. Hau da, gaur eguneko datuen arabera, honelako egoeran aurkitzen dira: Espainia mailari dagokionez, pertsona kopuru gehien dituzten adin tarteak, 30 urtetik 59 urteetara dauden tarteak izango zituzten. Adibidez, altuena, 40-44 urte tartekoa da, 3.954.603 pertsona kopuruarekin, bere atzean, 45-49 tarteak kokatzen da, 3.878.336 pertsonekin. Adin tarte horiek eta gero, 60-64 adin tartean aurkitzen diren pertsona kopurua dago, honek, 2.918.899 pertsona kopurua du (INE, 2020). (Irudia 1)

1. Grafikoa:

Biztanleria kopurua adin tarteetan, (2020ko urtarrilaren 1ean)



Iturria: INE-ko datu basetik egindako grafikoa (INE, 2020)

Lehenengo grafikoan ikus dezakegunez, lehen aipatutako adin-tarteek kopuru altuenak betetzen dituzte. Baina, grafiko honen arabera, hauteman daiteke, nola denbora aurrera egitean, adinduen adin tarteek beste adin tarteek baino pertsona kopuru gehiago izango duten. Beraz, nahiz eta, gaur eguneko egoera horrelakoa izan, adineko pertsonen kopurua gero eta ugari eta handiago izaten ari da.

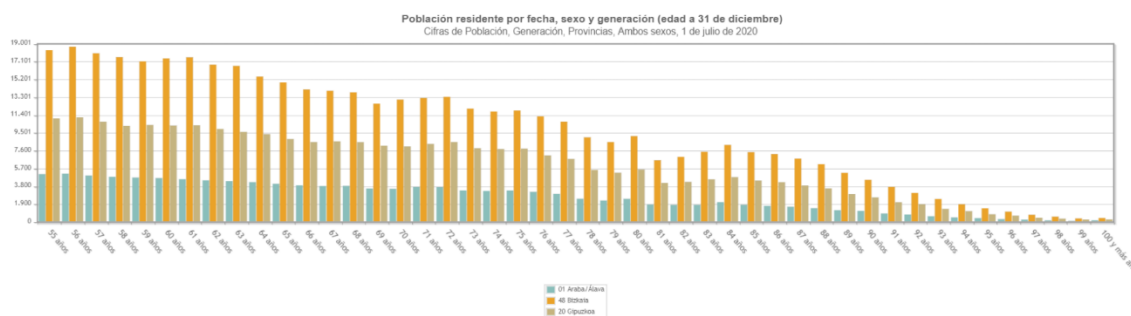
Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) datuei dagokionez, 2020ko datuen arabera, Euskal Autonomia Erkidegoan 2.199.711 pertsona bizi dira (Eustat, 2020). Horrenbestez, datuen azterketa eginez, adin tarteen arteko kopuruaren aldea aldatzen da. Kopuru altuenak, 30 urtetik 74 urtera dauden adin tarteetan kokatzen dira. Adibidez, altuena 45-49 adin tartean kokatzen da 177.404ko kopuruarekin, atzetik, 40-44 adin tarteak dago (175.149). Kasu

honetan, kopuru gehien duten hurrengo adin tartekak 50 urtetik gora kokatzen dira, hau da, 50-54 adin tartearen kopurua 170.964koa da, baina jarraian, 60-64 (150.988), 65-69 (128.255) eta 70-74 (120.504) adin tartean dauden pertsonak aurki daitezke. Beraz, esan daiteke, EAeko biztanlerian adinduen kopurua nahiko ugari eta altua dela.

4.2. Grafikoa: 55 urtetik gorako pertsonen kopurua Euskadiko probintzietan

2. Grafikoa :

55 urtetik gorako biztanleria Euskadiko probintzia, kopurua, data, sexua eta belaunaldien arabera (adina abenduak 31)



Iturria: INE, 2020ko datuetatik eginda (INE, 2020)

4.3. Menpekotasun egoera mailak

2006ko abenduaren 14ko 39/2006 mendekotasun legearen arabera, mendekotasuna hiru mailatan sailkatzen da (Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia):

1. Mailako mendekotasuna: Neurrizko mendekotasuna, hau, pertsona egunerokotasuneko bizitzan ekintza batzuk egiteko laguntza behar duenean zehazten da, gutxienez egunean behin jaso behar duenean, edota autonomia pertsonala aurrera eramateko beharrak dituen.
2. Mailako mendekotasuna: Mendekotasun zorrotza. Pertsona egunerokotasuneko bizitzan ekintzak egiteko laguntza egunean bi edo hiru alditan behar duenean zehazten da. Baina, ez duenean etengabe laguntzaile baten beharra edo ez dituen behar zabalik haren autonomia pertsonala garatzeko.

3. Mailako mendekotasuna: Mendekotasun handia. Hau, egunerokotasuneko ekintzak egiteko egunean hainbat alditan laguntza behar duenean zehazten da. Horrez gain, autonomia fisiko, mentala, intelektual edo sensorialaren galera totalaren ondorioz, ezinbesteko eta etengabeko laguntza behar duenean zehazten da.

4.4. Elkarrizketa gidoiak

4.4.1. Sarriko egoitza

1. Aurkezpena: non dago kokatuta, zergatik hor, zer nolako zerbitzua eskaintzen duzue?/ Presentación: ¿Dónde está el centro de día? ¿Por qué ahí? ¿Qué tipo de servicios ofrecéis? ¿Qué horario tenéis?
2. Zenbat pertsonentzako zerbitzua eskaintzen da? Zenbat doaz egunero?/ ¿Para cuantas personas se ofrece el servicio? ¿Cuántas personas van al día?
3. Zer nolako ekintzak eramaten dira aurrera?/ ¿Qué tipo de actividades hacéis? ¿Se hacen todos los días? ¿Cuál sería la rutina que seguís?
4. Zer nolako egoera dute hara hurbiltzen diren pertsonak? (mugikortasun arazorik, patologiarik etab.) / ¿En qué situación se encuentran las personas que acceden al centro de día? ¿Tienen algún problema de movilidad, patologías...?
5. Instalazioek kirola egiteko tokia dute?/ ¿Habría sitio en las instalaciones para hacer alguna actividad deportiva?
6. Ekintzak planteatzean gogoz ekiten dute? / ¿Cuándo se propone alguna actividad participan con ganas?
7. ¿Talde moduan aritzen zarete edo pertsona bakoitza bere aldetik eta bere beharrak asetzeko aritzen zarete? / ¿Dirías que funcionáis como grupo o como personas individuales? Es decir, tenéis un planteamiento grupal donde todo lo hacéis en grupo o un planteamiento individual donde cada persona responde a sus necesidades e intereses.
8. Zenbat profesional lan egiten dute eta zer motatako titulazioak dituzte? / ¿En cuanto a recursos personales, cuántas personas trabajan ahí y que tipo de titulaciones tienen?

9. Zer nolako beharrak azpimarratuko zenituzke? Arazoren bat, beharrak, errefortzatzeko arloak... / ¿Qué tipo de necesidades destacarías? ¿Crees que hay algún ámbito que se debería reforzar?
10. Pribatua ala publikoa da? Kartel batzuk jartzen badira edonork parte hartzeko aukera izango luke edo bakarrik eguneko egoitzan dauden pertsonak joan daitezke? / ¿El centro es público o privado? ¿Puede acceder cualquier persona al local o deben ser solo las personas que van al centro de forma habitual? Es decir, si se pusieran carteles de una actividad que se va a hacer, ¿cualquier persona podría acudir?
11. Errekurtso ekonomikorik jasotzen dituzue? Zeintzuk? / ¿Recibís algún recurso económico? ¿Cuales?
12. Eta bertan parte hartzen duten pertsonak, diru-laguntzarik jaso ditzakete? / ¿Y las personas que acuden al centro pueden adquirir algún tipo de ayuda?
13. Sedentarioak edo hortik hurbil daudela esango zenuke? / ¿Dirías que las personas que acuden al centro llevan una vida sedentaria, o una que este cerca de ser sedentaria?
14. Uste duzu kirol-proiektu bat egokia izan daitekeela? / ¿Crees que un proyecto de deporte (adaptado a necesidades) podría ser adecuado y beneficioso?

4.4.2. Boxeoa zentroan erabiltzen duen terapeuta

1. Aurkeztu zure burua, zer nolako erlazioa duzu boxeoarekin, nola eraman zenuen boxeoa zure lanbidera... ? / Presentación, ¿qué tipo de relación tienes con el boxeo, cuál es tu profesión y que titulación tienes, como hiciste para juntar el boxeo y tu profesión...?
2. Zein izan zen arrazoi Nagusia boxeoa zure lanbidean erabiltzeko? / ¿Cuál fue el empujón que te hizo llevar el boxeo a tu profesión?
3. Zer uste duzu izan dela zailena? / ¿Qué crees que ha sido lo más difícil?
4. Zer nolako onurak eskaintzen ditu boxeoa zure ustez? / ¿Cómo crees que favorece el boxeo en las personas?
5. Zeintzuk dira lortzen saiatzen zaren helbururak? / ¿Qué objetivos intentas conseguir con el boxeo?
6. Aspektu negatiborenbat aipatuko zenuke? / ¿Se te ocurre algún aspecto negativo?

7. Denborarekin zer nolako ondorioak lortu dituzu? / ¿Con el tiempo que tipo de conclusiones has ido sacando?
8. Kirolari garrantzi handiagoa eman behar zaiola uste duzu? Hau da, zaurgarritasun egoran dauden pertsonekin kirola gehiago erabili beharko zen? Zergatik? / ¿Crees que se debería dar más importancia al deporte? Es decir, crees que se debería utilizar más el deporte para/con personas en situación de vulnerabilidad, ¿por qué?
9. Nola izan zen hasiera? Azkar moldatu ziren? Gogoia zituzten? / ¿Como fue el principio del proyecto? ¿Se adaptaron rápido, tuvieron ganas de participar desde el principio...?
10. Zer nolako beharrezana ikusi zenuen boxeoa egitea proposatzeko? / En el centro en el que lo llevas acabo, que tipo de “necesidad” viste para proponer el boxeo.
11. Zer nolako erantzunak jaso zenituen hasieran? / ¿Qué tipo de respuesta recibiste al principio?
12. Zer nolako entrenamenduak erabiltzen dituzu? / ¿Qué tipo de entrenamiento utilizas, y que ejercicios piensas que no podrían faltar? (ejemplo de actividades)

4.4.3. Boxeo adituak

1. Zer nolako erlazioa daukazu boxeoarekin? Zer nolako esperientzia duzu? / ¿Qué tipo de relación tienes con el boxeo? Experiencia...
2. Boxeoaren alde garrantzitsuena entrenamendua dela esango zenuke? Zergatik? / ¿Dirías que una de las partes más importantes, o la más importante del boxeo es el entrenamiento? ¿Por qué?
3. Zer izan behar du entrenamendu bat egokia izateko? / ¿Qué debe tener un entrenamiento para ser adecuado?
4. ¿Boxeoaren alde onak zeintzuk izango lirateke? / ¿Cuáles dirías que son los beneficios del boxeo?

Hirugarren adineko pertsonetan oinarritutako entrenamendu bat planteatu beharko bagenu galdera hauek nola erantzungo zenituzke: / Si tuviésemos que realizar un entrenamiento con personas mayores, como responderías a estas preguntas:

1. Zer izan beharko genuke kontuan? / ¿Qué tendríamos que tener en cuenta?
2. Zer nolako arloak landu beharko genituzke? / ¿Qué ámbitos deberíamos trabajar?

3. Abiadura eta erresistentzia ariketak garrantzitsuak dira? Zer nolako aktibitateak gomendatuko zenituzke, adibideak jarri? / ¿Trabajar la velocidad y la resistencia es importante? ¿Qué tipo de actividades recomendarías, pon ejemplos?
4. Zenbat egunetan egitea gomendatuko zenuke? / ¿Cuántos días recomendarías que entrenaran?
5. Entrenamendu progresibo bat planteatzeko, zein izango litzateke klabea? / ¿Cuál dirías que es la clave para hacer un entrenamiento progresivo?
6. Berotzeko zer nolako ariketak egin daitezke? / ¿Qué ejercicios se podría hacer para calentar?
7. Eta luzaketak egiterakoan zeintzuk? / ¿Y para estirar?
8. Entrenamendu on bat egiteko, “falta ezin diren” aktibitateak zeintzuk izango lirateke? / ¿Para realizar un buen entrenamiento cuales dirías que son las actividades que no pueden faltar? Ejemplos.
9. Zer nolako materiala beharrezkoa da? / ¿Qué material es necesario?
10. Boxeo modu askotan moldatu daitekeela uste duzu? Adibidez, eserita egitea? / ¿Crees que el boxeo se puede adaptar de muchas formas? Por ejemplo, practicarlo sentada/o?

4.5. Informazio Bilketa: Informazioaren sailkapen Kategoriala

Taula 3:

Boxeo adituen esperientziak: Sistema kategoriala

Gaia	Kategoria	Azpi kategoria	Definizioa
Boxeo adituen Esperientzia	Boxeoaren onurak	Alderdi Fisikoa	Gorputzean (kanpotik) egon daitezkeen aldaketa positiboek deritzo.
		Alderdi psikiko edo emozionala	Egoera psikologikoa osatzen duten alderdietan hobekuntzak garatzeari deritzo, adibidez, autoestimua hobetzea.
		Alderdi soziala	Sozialki egon daitezkeen aldaketa positiboak dira, hau da, testuinguruan eta bertan parte

		hartzen duten faktoreekiko harremanean aldaketa positiboa izatea.
Entrenamendua	Garrantzia eta egokitasuna	Boxeoaren entrenamenduaren garrantzia azpimarratzea eta zer nolako prestakuntza eta esperientzia ematen duen aztertzea eta entrenamendu bat egoki izateko klabeak definitzen ditu.
Adindu pertsonen zuzendutako entrenamendua	Lantzeko ezinbesteko arloak	Adinduei zuzendutako entrenamendu batean kontuan izan beharreko faktoreak, zer nolako ariketak beharrezkoak izango diren etab. barne hartzen ditu.
	Errepikapena	Astean zenbat alditan entrena daitekeen zehazten du.
	Materiala	Zer nolako baliabideak (materialak) beharrezkoak diren.
	Moldagarritasuna	Boxeoak edozein pertsona eta egoerara moldatzeko dituen aukerak zehazten ditu.

4.6. Ekintzak

4.6.1. Beroketa

Aurkako-aurkako

Prozedura Banaka, binaka eta hirunaka egin daiteke. Momentuaren arabera, aldatzen joan daiteke. Jokoan, dinamizatzailerak orden ezberdinak aginduko ditu, horrela, parte hartzaileek kontrakoa egin beharko dute. Hau da, eskumako besoa gora esaten bada, eskumako besoa behera mugitu beharko dute. Gero, zailago bihurtu eta aginduak ezberdinak izan daitezke, adibidez, hitz bati esanahi bat ematea eta beraz, mugimendu hori egin beharko da. Adibidez, zerua pausu bat aurrera izatea. Horrela, bizkortasun mentala eta erreflexuak landu daitezke, agindu bat jaso eta erantzuna ahalik eta azkarren egiteko. Egunak aurrera egitean, aginduak boxeoko kolpeak izan daitezke.

Materialak Binaka edo hirunaka egitean zapiak erabili daitezke, haien arteko lotura egoteko.

Helburuak

- Koordinazioa eta oreka lantzea.
- Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez.
- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea.

Dantza

Prozedura Boxeoko kolpe eta mugimendu batzuk erabiliz, dantza edo koreografia bat osatzean datza. Horrela modu dinamiko batean gorputza berotzea lortu daiteke.

Materialak Bozgorailuak, musika-ekipoa, ordenagailua.

Helburuak

- Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez.
- Erresistentzia eta Memoria landu/hobetu.
- Koordinazioa eta oreka lantzea.
- Gorputzaren mugikortasuna sustatzea
- Genero artean aukera berdintasuna eta parte hartzea modu berdinean sustatzea.

Beroketa tradizionala

Prozedura Gorputzeko atal nagusi guztiak berotzeko prozesua da. Horrela, lepoa, besoak, eskumuturrak, sorbalda, gerrikoa hankak, oinak etab. berotuko dira.

Adibidez, lepoarekin borobil erdiak egitea.

Materialak Bozgorailuak, musika ekipoa, ordenagailua.

Helburuak

- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna lantzea.

Hankak lurrera

Prozedura Musika jarri eta kide bakoitzari zapi bat emango zaie. Musika gelditzen denean, zapia bota beharko dute eta hanka bat altxatu, azkenak hurrengoan hanka altxatzeaz gain eskua ere altxatu beharko dute, hurrengoan bi eskuak... Musika jotzen duen bitartean zapiarekin haien artean jolasteko aukera eskaintzen da.

Materialak Zapiak, musika-ekipoa, ordenagailua, bozgoragailuak.

- Helburuak**
- Talde harremanak sustatzea
 - Koordinazioa eta oreka lantzea.
 - Autonomia pertsonala eta mugikortasuna sustatzea.

Pilota-pilota

Prozedura Musika jarri eta pilota bat emango zaie. Musika jotzen duen bitartean taldekideen artean pilota pasa beharko dute, musika gelditzean altxatu eta boxeo kolpe batzuk airera bota beharko ditu. Horrela, jarraian, beste guztiek horrek egindakoa kopiatuko dute. Aurrera egitean, pilota gehiago sartuko dira. Ekintza hau, talde handian zein talde txikietan burutu daiteke. Dinamizatzailerak, dinamikaren barnean arauak gehitu ditzake, adibidez, berak nori pasatu behar den pilota erabaki dezake.

Materialak Pilotak.

Helburuak

- Talde harremanak sustatzea.
- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea.
- Genero artean aukera berdintasuna eta parte hartzea modu berdinean sustatzea.

4.6.2. Teknika

Itzala

Prozedura Teknika barneratzeko tresna izango da, bertan, momentura arte ikasitako mugimenduak entsaiatuko dituzte, hasieran, itzala gidatua izango da. Horrela, boxeoan oinarrizkoak izango diren mugimenduak ikusi eta ikasteko prozesua hasiko da.

Materialak Bendak.

Helburuak

- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea.
- Genero artean aukera berdintasuna eta parte hartzea modu berdinean sustatzea.
- Memoria landu/hobeto.
- Koordinazioa lantzea.

4.6.3. Eguneko ekintzak

Konbinazioak

Prozedura Egunean Boxeoko kolpe ezberdinak batzen sortzen den konbinazioa litzateke. Adibidez, bat bi krotxea botatzea. Horrela, lehenengo lehenengo kolpea botako litzateke, hori ulertuta dagoenean bat, bi eta azkenik bat bi krotxea. (binaka)

Materialak Bendak, eskularruak eta eskuzorroak edo txurroak.

Helburuak

- Koordinazioa eta oreka lantzea.
- Erresistentzia eta memoria lantzea.
- Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez.

Piramidea

Prozedura Piramidea, 5-7-10-12-10-7-5 kolpeko segida egitean datza, hau da, bikoteka, batek bestearen kolpeak jasoko ditu. Jotzen duena, 5 kolpe bota beharko ditu, jarraian, 7, hurrengoan 10, gero 12 eta berriz berdina, behera, 10,7 eta 5 era bueltatuz.

Materialak Txurroak, bendak, eskularruak.

Helburuak

- Koordinazioa landu.
- Erresistentzia hobetu.
- Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez.
- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea.

Zirkuitoa

Prozedura Taldea, hiru-lauko talde txikiagoetan banatu. Talde bakoitzari egin behar bat aginduko zaie, horrela, denbora zehatz bat eta gero aldaketa gertatuko litzateke. Egin beharren adibideen artean, pisudun pilotak altxatzea, itzala, konbinazioak barne hartu ditzake.

Materialak Eskuzorroak, bendak, pisudun pilotak, pilotak, txurroak...

Helburuak

- Koordinazioa eta oreka landu.
- Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez.
- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea.
- Erresistentzia eta memoria hobetu.

Kolpez-kolpe

Prozedura Taldeetan egitea gomendatzen da, bertan, taldekide bati ardura emango zaio. Modu horretan, horrek besteei aginduak eman beharko dizkie. Aginduak, egunetan egindako ariketetan ikasitako kolpe konbinazioak aukeratzea eta nori eman behar dioten aukeratzean datza. Adibidez, bat bi kolpeak, X pertsonari, orduan, taldeko kideek, pertsona horretara hurbildu eta kolpe horiek bota beharko dituzte. Beti, kolpeak emango diren pertsonak eskuzorroak edo txurroak izan beharko ditu.

Materialak Eskuzorroak, bendak, txurroak, eskularruak.

Helburuak

- Koordinazioa eta oreka landu.
- Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez.
- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea.
- Erresistentzia eta memoria hobetu.

4.6.4. Luzaketak/Erlaxazioa

Luzaketak

Prozedura Musika jarri eta beroketan bezala, gorputzeko atal guztiak luzatzeko ariketak egingo dira. Horrela, beste kiroleetan egiten diren luzaketak egingo dira. Bi eskuak gorputzaren aurrean lotzea eta gero zabaltzea etab.

Materialak Musika ekipoa, ordenagailua, bozgoragailuak.

Helburuak - Koordinazioa eta oreka lantzea.

Arnasketa

Prozedura Arnasa kontrolatzeko dinamika. Guztiok batera arnasa hartu eta arnasa bota daiteke.

Materialak

Helburuak - Talde harremanak sustatu.

Luzaketa-elkarrekin

Prozedura Zapiak erabiliz, elkarrekin luzaketak burutzea da. Hau da, guztiok zapiekin lotuz, besoak luzatu, gorputza mugitu etab. egin daiteke.

Materialak Zapiak, musika-ekipoa, bozgoragailuak, ordenagailua...

Helburuak

- Koordinazioa eta oreka lantzea
- Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez.
- Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea.

4.7. Denboralizazioa

Taula 4:

Egutegia

Urtarrila						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
Otsaila						
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
Martxoa						
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Apirila						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	21	23	24
25	26	27	28	29	30	

4.8. Aurrekontua

Taula 5:

Aurrekontua

Baliabideak					
Motak	Deskribapena	Kopurua	Kostua (€)	Deskribapena	Guztira
Pertsonalak	Gizarte hezitzaileak	2 (667)	1.334	Esku-hartzea aurrera eramateko nondik norakoak zehaztu	1.334
Materialak	Eskularruak	9 pare (21,99)	197,91	Boxeo entrenamendua eta bertako	609€
	eskuzorroak	9 pare (16,89)	152,01	ekintzak aurrera eramateko	
	txurroak	9 pare (2,49)	(x5) 12,45	beharrezko materialak	

	pisudun pilotak	4 (1kg,	79,9	
	(1 kg, 2 kg)	2kg,	14,99.	
		24,99)		
	Bendak	17 pare	67,83	
		(3,99)		
	pilota txikiak	3	17,94	
	tenis pilotako	6 pote	(2,99)	
	Zapiak	9 (2,50)	22,5	
	Material	3 pote	20,85	
	desinfektatzailea	(6,95)		
	piltzarrak	19	37,81	
		(1,99)		
	musika ekipoa	1	0	
	ordenagailua,	1	0	
	bozgoragailuak	1	0	
Ekonomikoak	Badaezpada		150€	150€
	aurreikusitako			
	gastuak			

Proiektu osoaren kostua: 2.093

4.9. Ebaluazio galdetegiak

4.9.1. Pre-galdetegia

Taula 6:

Pre- ebaluazio galdetegia

ITEM-A	ERANTZUNA				
Zutik mantentzeko gai naiz	Gutxiago	5 minutu	10 minutu	15 minutu	Gehiago
Bizitza sedentario bat bizi dudala uste dut	Pixka bat	Bai	Batzuetan	Ez	Egunero aktibo mantentzeko zerbait egiten dut
Gorputza mugitzeko trebetasuna dut	Pixka bat	Bai Guztiz	Besoak BAI, hanka EZ	Besoak EZ, Hankak BAI	Ez
Taldean harreman onak daudela uste dut	Oso txarrak	Txarrak	Egokiak	Hobe daitezke	Onak
Edozein pertsona boxeoa praktikatu dezakeela uste dut	Bat ere ez	Ez	Agian bai	Bai	Ziur
Emakumeak zein gizonak praktikatu dezaketela uste dut	Bat ere ez	Ez	Agian Bai	Bai	Ziur
Boxeo tailer batean parte hartuko nuke	Inoiz	Agian	Aukera izango banu bai	Bai	

Memoria ona daukadala uste dut	Bat ere ez	Txarra	Egokia	Hobe daiteke	Ona
Azkar nekatzen naizela uste dut	Bat ere ez	Ez	Agian bai	Bai	Ezin ditut gauza batzuk egin
	Zeintzuk?				
Egunerokotasuneko ekintzak burutzeko zailtasunak ditut	Bat ere ez	Ez	Batzuk	Bai	Ezin ditut gauza asko egin
	Zeintzuk?				

4.9.2. Post- galdetegia

Taula 7:

Post- ebaluazio galdetegia

ITEM	ERANTZUNA				
Zutik mantentzeko gairik ez naiz	Gutxiago	5 minutu	10 minutu	15 minutu	Gehiago
Bizitza aktiboago bat eramaten dudala uste dut	Ez	Pixka Bat	Berdin-berdin aritzen naiz	Bai	Ekintza gehiago egiteko gogoia dut
Gorputza mugitzeko trebetasuna dudala uste dut	Pixka bat	Bai Guztiz	Besoak BAI, hanka EZ	Besoak EZ, Hankak BAI	Ez
Taldeko harremanak onak direla uste dut	Oso txarrak	Txarrak	Egokiak	Hobe daitezke	Onak
Azkar nekatzen naizela uste dut	Bat ere ez	Ez	Agian bai	Bai	Ezin ditut gauza

					batzuk egin
Boxeo tailerra egitea gustuko izan dut.	Bat ere ez	Ez	Pixka bat	Errepikatuko nuke	Bai, guztiz
Boxeoan aritzea horren inguruko nuen pentsamendua aldatu du.	Bat ere ez	Ez	Pixka bat	Bai	Guztiz
Boxeoa edozein pertsonak egin dezakeela uste dut	Bat ere ez	Ez	Agian bai	Bai	Ziur
Boxeoa emakumeak zein gizonak praktikatu dezakete	Bat ere ez	Ez	Agian bai	Bai	Ziur
Ekintzak, kolpe konbinazioak etab. memorizatzeko gai izan naiz	Bat ere ez	Ez	Batzuk	Gehienak	Bai
Egindakoa nire egunerokotasunean aldaketa positiboak sortu ditu	Bat ere ez	Baten bat	Batzuk	nahiko	Asko
Egindako ekintzak baliagarriak izan direla uste dut	Bat ere ez	Ez	Batzuk	Gehienak	Bai
Egindako ekintzei esker hobekuntzak izan ditudala esango nuke	Bat ere ez	Ez	Batzuk	Asko	Bai
Gehitzekorik? Iruzkirik?					

4.10. Baimen informatuaren agiria

Estimado participante:

En el marco del Trabajo de Fin de Grado estoy realizando en la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) en el grado de Educación Social, una investigación educativa sobre la eficacia del deporte y en concreto del boxeo como herramienta para impulsar el envejecimiento activo.

Para ello, solicito su colaboración para poder analizar la información y darle profundidad al trabajo.

En cualquier caso, la participación es voluntaria y la negativa a hacerlo no conllevará ningún tipo de perjuicio.

Todos los datos que facilite para esta investigación son confidenciales. Has de saber que la participación en este estudio es voluntaria y que puedes revocar el consentimiento dado en cualquier momento, sin tener que dar ninguna explicación. Los datos personales serán tratados conforme al Reglamento Europeo 2016/679 de protección de datos.

A esta información no podrá acceder ninguna persona externa al proyecto, salvo en cumplimiento de una obligación legal.

Pueden consultar, en cualquier momento, los datos que nos han facilitado o solicitarnos que rectifiquemos o cancelemos sus datos, o simplemente que los utilicemos para algún fin concreto de esta investigación. La manera de hacerlo es dirigiéndose a los responsables del proyecto, a través de la siguiente dirección electrónica: amaia.eiguren@ehu.eus ; gperez067@ikasle.ehu.eus .

Atentamente, muchas gracias.

FIRMA:

FECHA:

.....
Mediante este documento doy el consentimiento para la participación en la investigación

