



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikasturtea: 2020-2021

**IKASLEEN MOTIBAZIOA
GORPUTZ HEZKUNTZAN:
Proiektuen bidez landutako proposamen
bat.**

EGILEA: García Rodríguez, Silvia

ZUZENDARIA: Zulaika Isasti, Luis Maria

Data, 2020ko maiatzaren 18a

LABURPENA

Lan honen helburu orokorra, DBHn, gorputz hezkuntzako ikasgaietan ikasleen motibazioa hobetzeko proposamen bat planteatzea izango da. DBHn dauden ikasgai guztien artean, gorputz hezkuntza gehien gustatzen zaienetakoa bat da; izan ere, aktiboena baina baita gutxietsienetakoa bat ere da eta. Gaitasun fisikoetan hainbeste zentratuz gero, ikasleek jarduera fisikoarekiko motibazioa galtzen dute. Hori dela eta, irakasle bezala ikasleen motibazioa sustatzea, ikasgaiarekiko interesa piztea eta beti ikasgaiari lotuta mantentzea ezinbestekoa da.

Oso garrantzitsua da ikasleak motibatuta mantentzea, horrela, gelan giro atseginagoa egongo da eta parte hartzea askoz ere handiagoa izango da. Horretarako, motibazioaren kontzeptua ulertu behar da, zer, nola, noiz eta zergatik landu behar den jakiteko.

Hori dela eta, nik sortutako proposamen original bat garatu da, ikasleek ikasgelan parte hartze handiagoa izateko eta ikasgaiarekiko motibazioa areagotzeko. Proiektuen bidez lan egiten ikasleei aukera ematen zaie sormena eta harremanak garatzeko. Honekin batera, ikaslea garrantzitsu bihurtu nahi da, bere kabuz egiten, sortzen eta inplikatzeko uzten.

Gauzak ez dira egun batetik bestera aldatzen baina bide onean goaz, jarraitu behar da lan ona egiten gazteak gero eta gehiago heziketa fisikoko ikasgaiarekin konektatuak egoteko.

Hitz gakoak: motibazioa, Gorputz Hezkuntza, proiektuen bidezko ikasketa, interbentzio hezigarria, metodologia aktiboak.

RESUMEN

El objetivo general de este trabajo será plantear una propuesta para mejorar la motivación del alumnado en la asignatura de educación física en la ESO. De entre todas las materias que hay en la ESO, la educación física es una de las que más les gusta, ya que es según la mayoría de los sondeos la más atractiva; pero también al mismo tiempo una de las más infravaloradas. Tanto centrarse excesivamente en las capacidades físicas hace que las alumnas y alumnos pierdan la motivación por la actividad física. Por

ello, como profesoras y profesores es imprescindible fomentar la motivación del alumnado, despertar interés por la materia y mantenerla siempre ligada a ella.

Es muy importante que el alumnado se mantenga motivado, de manera que en el aula haya un ambiente más agradable y la participación sea mucho mayor. Para ello, hay que entender el concepto de motivación para saber qué, cómo, cuándo y por qué hay que trabajarlo.

Por ello, en este trabajo se ha desarrollado una propuesta original para que el alumnado participe más en el aula e incremente su motivación por la materia. Trabajando a través de proyectos se permite al alumnado desarrollar la creatividad y las relaciones. Junto a esto, se pretende hacer importante al alumno, dejándole hacer, crear e implicarse por sí mismo.

Las cosas no cambian de un día para otro, pero vamos por buen camino, hay que seguir haciendo un buen trabajo para que las y los jóvenes estén cada vez más conectados con la asignatura de educación física.

Palabras clave: motivación, Educación Física, aprendizaje por proyectos, intervención educativa, metodologías activas.

ABSTRACT

The general purpose of this work, OSE (obligatory secondary education), will be a proposal to improve the students' motivation on the physical education course. Of all the lessons in DBH, physical education is one of their favorite lessons, and according to most studies the most inviting, but at the same time also one of the least valued. With so much focus on physical abilities, students lose their motivation for physical activity. For this reason, as teachers, it is essential to promote the motivation of students, to raise interest in the classroom, maintaining a constant connection to the content.

It's very important to keep students motivated so there will be a nicer atmosphere in the classroom so that participation will be much greater. It is necessary to understand the concept of motivation, to know what, how, when, and why it should be cultivated.

Because of this, an original proposal has been developed that students should be more involved in the classroom and more motivated by the lesson. Working through projects allows students to develop creativity and relationships. With this we seek to make the pupil important, to make, to create, and to involve themselves in what they are doing.

Things don't change from one day to the other, but we're on the right track, so you have to keep doing a good job of keeping young people more and more connected with physical education.

Key words: motivation, Physical Education, project-based learning, educational intervention, active methodologies.

AURKIBIDEA

LABURPENA	1
1.SARRERA	6
2.MARKO TEORIKOA	7
2.1. Motibazioaren definizioa	7
2.2. Motibazio mota ezberdinak	8
2.3. Motibazioaren teoriak	9
2.3.1. Lorpen motibazioaren teoria	10
2.3.2.Motibazio intrintseko eta estrintsekoaren teoria	10
2.3.3. Egozpenaren teoria	11
2.3.4. Teoria sozial-kognitiboa	11
2.3.4.1. Autoeraginkortasunaren teoria	12
2.3.4.2. Hautemandako lehiaren teoria	12
2.3.4.3. Helburu ikuspegiaren teoria	12
2.3.5. Lotura kognitiboaren teoria	13
2.4. Jarduera fisiko eta kirolaren arloan motibazioaren ebaluazioa	13
2.5. Motibazioa sustatzeko bost bide	14
2.6. Motibazioa areagotzeko irizpideak	17
2.7. Erabiliko den metodologia (POI)	19
3. LANAREN HELBURUAK	21
4. SORTUTAKO PROPOSAMENA	22

4.1. Unitate didaktikoa	23
4.1.1. Proiektua	30
5. AZKEN GOGOETAK	38
6. BIBLIOGRAFIA	39
7.ERANSKINAK	42

1. SARRERA

Zalantzarik gabe, Gorputz Hezkuntza DBH eta Batxilergoan ikasgai bezala, ikasleen prestakuntza integralaren garaipenean laguntzeko ezinbestekoa da, egoera motor aberasgarriak eta hezkuntza balioak eskuratzen laguntzen, gazteen bizitza sozial eta osasungarri egokia lortzeko. Gorputz hezkuntzako klaseak bultzada bat izan beharko lukete ikasleek eskola eremutik at jarduera fisikoarekiko interesa izan dezaten, dela modu autonomoan edota taldean planifikatuta.

Txikitatik heziketa fisikoa ikasgai gustukoena izan da niretzat, Lehen hezkuntzan beti ni neu senti nintekeen. Heziketa fisikoan, kirola egitea gustatzen zitzaidala aurkitu nuen, baina behin DBHra pasatzen zarenean gauzak aldatzen hasten dira. Niri asko gustatzen zitzaidan, baina, hala ere, ikusten duzu ikaskide batzuei klase horretara joateko gogoak kentzen zaiela eta, batez ere, ikastetxetik kanpo jarduera fisikoa egiten jarraitzeko gogoak.

DBHn egiten diren probak eta azterketak nahiko fisikoak dira, eremu fisikora mugitzen dira, gehiegi baloratzen dute, ez dira ikasleen beharretara egokitzen eta, beraz, irakasgaiarekiko sententzio txarra sortzen dute. Ikasle gisa, ez genuen inoiz aukerarik izan zer egin nahi genuen edo nola egin nahi genuen erabakitzeko, ez zegoen modurik zer kirol gustatzen zitzazun edo, besterik gabe, zer gustatzen zitzazun jakinarazteko. Gaitasun fisikoetan hainbeste zentratuz, ikasleek jarduera fisikoarekiko motibazioa galtzen dute.

Irakasle bezala ikasleen motibazioa sustatzea, ikasgaiarekiko interesa piztea eta beti ikasgaiari lotuta mantentzea ezinbestekoa da. Horretarako nik uste planteamendu berri bat egin behar dela, gero eta ikasle gutxiagori heziketa fisikoa gustatzen zaie eta eskakizun maila nahiko altua delako, baita ere ez dagoelako ezer ere haien arreta deitzen duenik.

Motibazioaren kontzeptua ulertu behar da zer, nola, noiz eta zergatik landu behar den jakiteko. Oso garrantzitsua da ikasleak motibatuta mantentzea, horrela, gelan giro atsegina egongo da eta parte hartzea askoz ere handiagoa izango da. Horregatik, uste dut proiektuetan oinarritutako ikaskuntzaren bidez lan egitea aukera ona izan daitekeela ikasleak ikasturte osoan motibatuta eta irakasgaiari lotuta izateko.

Gauzak ez dira egun batetik bestera aldatzen baina bidean gaude, jarraitu behar da lan ona egiten gazteak gero eta gehiago heziketa fisikoko ikasgaiarekin konektatuak egoteko. Kontziente izan behar gara gizarteak sortzen eta transmititzen dituen iritziak eta esperientziak, eta horretarako, irakasleek prestakuntza on bat izan behar dute

ikasleei ondo irakasteko beti ere haien interesak, motibazioak eta beharrak kontuan izanda.

Lana osatzen joateko, esparru teorikoa osatzen hasiko gara: motibazioaren kontzeptua ulertu, mota ezberdinak ezagutu, identifikatzen eta erabiltzen jakiteko, dauden teoriak, ebaluatzeko irizpide batzuk eta nola sustatu jakiteko bost irizpide. Horren ostean, lanaren helburuak izango ditugu. Gero, proposamen metodologikoa, eta azkenik, hobetzeko proposamenak. Erreferentzia bibliografikoekin eta aurreko guztia hobeto ulertzen lagunduko diguten eranskinekin amaituko dugu lana.

2. MARKO TEORIKOA

Motibaziok bizitzaren edozein eremuan, edozein ariketan ezinbesteko papera jokatzen du. Psikologiaren aldetik elementu nagusietako bat da kirol jarduera fisikoaren hasiera, orientazioa, mantentzea eta uztea azaltzen duelako. Kirolariak motibazioari esker kirolean jarraitzen eta konpromisoa hartzen du, ekintzaren edozein ondorio negatibo aurrera egiten laguntzen. (Hill,2001)

Edozein eremuan, motibazioaren aldakortasuna nabaritzen da eta talde baten barruan aniztasun ageria dagoela ikus daiteke, ikasle batzuei ariketa mota batzuk motibatzen die, beste batzuei ekintza edo kirol konkretu bat, etab. Haren izaera indibidualagatik, ariketa izaera motibagarria izateko egonkortasuna eta oinarri bezala balio duten elementuak aurkitu ahal dira.

Motibatuta dauden ikasleek, hainbat portaeren bidez adierazten dira: azalpenak entzuten dituzte, galdetzen dute, gogotsuak dira, proposatutako zereginen kontzentratuta mantentzen dira, saioaren amaieran haien emozioak eta kezka adierazten dituzte eta klasea bukatzean normalean egindakoari buruz hitz egiten dute.

Portaera harreman funtzio bat da, gizakia bere ingurunearekin, beste pertsonekin eta inguratzen dioten gauzekin dituen harremanak. Gizakiak bere ingurunearekin orekan mantentzea etengabe bilatzen du (Florence, Brunelle eta Carlier, 2000).

2.1. MOTIBAZIOAREN DEFINIZIOA

“Movere” latineko aditzetik dator eta “mover” esanahia du. Horregatik motibazio handiko egoerak asaldura, energia, intentsitatea edo aktibazio bezalako hitzekin lotzen da.(Escartí eta Cervelló, 1994).

Pertsona bati ariketa fisikoa egitera mugitzen duen motibazioan oinarrituta dago eta praktiketara begiratuz, benetako eragilean bihurtzen da.

Cashmore (2002) motibazioa egoera edo barruko prozesu bat dela aipatzen du, pertsonaren jokaera helburu batera bideratzen eta mantentzen duena.

Dosil (2004), barruko eta kanpoko indarrak deskribatzen duena, hasiera, norabidea, intentsitatea eta jokabidearen iraunkortasuna sortzen duena da.

Dosil eta Caracuelek (2003) motibazioa gizakiaren zenbait ezaugarrien mende dagoen xedapen-faktore bat bezala azaltzen dute. Ezaugarri horien inguruan, oraingo egoera fisikoa eta psikikoa, beharrak, giro tenperatura, etab, une bakoitzean motibazio balioa handitzen edo gutxitzen dutenak.

Definizioaren beste planteamendu bat egiten da, integratzailea eta eraginkorra. Motibazioa gizakiari egiteari, orientazioari, mantentzeari eta/edo jarduera fisikoa uzteari mugitzen duen aldagai psikologikoa da.

Weinberg eta Gouldek (1996) intentsitate eta norabide alderdiei erreferentzia egiten dute. Beste autore batzuk motibazioa jarduera fisikoan eta kirolean erlazionatuta dauden beste hiru alderdi aipatzen dituzte: iraunkortasuna, jarraipen motibazioa eta emaitzak. (Dosil eta Caracuel, 2003; Rodríguez Allén, 2000)

- Norabidearen dimentsioa: pertsona ekintza edo kirol batera bideratzen den zergatira erantzuten du.
- Intentsitatearen dimentsioa: jarduera jakin batzuk egiteko ahaleginarekin lotzen da (denbora eta energia)
- Iraunkortasunaren dimentsioa: zeregin jakin bat egiteko behar den kontzentrazioari erreferentzia egiten du.
- Jarraipen motibazioaren dimentsioa: aurrekoari osatzen du eta jarduera bat egiten jarraitzea zuzentzen da.
- Emaitzaren dimentsioa: ariketa konkretu baten emaitzen behaketa egin ahal diren inferentziak.

Weinberg eta Gouldek (1996) azaltzen dute, motibazioa ez du bakarrik norbanako ezaugarri edo egoeraren mende, baizik eta bien arteko interakzioan.

2.2. MOTIBAZIO MOTA EZBERDINAK

Pertsonak egoera berdinean egon arren, motibazioa aldatzen da, beraz, motibazioaren ezaugarri garrantzitsuenetariko bat, bere izaera indibiduala da. Pertsonen motibazioa alda dezake, beraz, ezinbestekoa da motibazio mota ezberdinak ezagutzea behar den parte hartze egokia erabiltzeko.

- Oinarrizko motibazioa eta eguneroko motibazioa (Buceta, 1999): Lehenengoa motibazioaren oinarri egonkorra da, kirolariaren konpromisua mugatzen duena. Bigarrena, kirolariak ekintzan jarritako motibazioa, eguneroko errendimendu pertsonalarekin erlazionatuta.
- Berezko motibazioa eta motibazio estrintsekoa (Valdés, 1998): Lehenengoan haien erabakiak eta jarduera/proba nahikoak dira motibatuta egoteko. Ez dira kanpoko errefortzuen baitan egongo bai ordea, barne errefortzuen baitan. Nork bere burua gainditzearekin, markak hobetzearekin eta aurrerapen fisiko edo psikologikoengatiko gogobetetze pertsonalarekin lotuta dago. Bigarrena, kanpoko errefortzuak behar dituzte, jolasteko edo parte hartzeko. Berezko motibazioa denboran zehar iraunkorra da, baina, motibazio estrintsekoa kanpoko pizgarrien beharrea egoten denez, etengabe aldatzen da, beraz, pertsonentzat nahiko aldakorra den motibazioa aintzakotzat hartzen da (Dosil, 2004). Normalean bi motibazio motak pertsona bakoitzarekin bizi dira eta bakoitzari ematen zaien pisua momentuaren arabera izango da.
- Egoari bideratutako motibazioa eta zereginera bideratutako motibazioa (Duda, 2001): lehenengoan ikasleak beste ikasleekin sortzen den lehiaz motibatuta daude eta beti beste kideekin konparatzen dira. Bigarrenean, motibazioa erronka eta emaitzetan oinarritzen da, baino ez haien artean konparatuz.

Motibazio mota batzuk, adibidez, egoari bideratutakoa edo estrintsekoa, jardueraren parte hartzean kaltegarriak izan daiteke, ikasleari kanpoko elementuak ematen zaiolako eta ez daude bere kontrolaren menpe.

2.3. MOTIBAZIOAREN TEORIAK

Woolfolk(1996) -en aburuz, motibazioaren inguruan lau ikuspuntu proposatzen dira:

	Jokabidekoa	Humanista	Ezagutzakoa	Ikaskuntza soziala
MOTIBAZIO ITURRIA	Errefortzu estrintsekoa	Errefortzu intrintsekoa	Errefortzu intrintsekoa	Errefortzu intrintsekoa eta estrintsekoa
ERAGIN GARRANTZITSUAK	Errefortzuak, sariak, pizgarriak eta zigorrak	Autoestimua, autorrealizazioaren eta autodeterminazioaren beharra	Sinesmenak, arrakastaren eta porrotaren atribuzioak, itxaropenak.	Xedeen balioa, xedeak lortzeko itxaropena.
FUNTSEZKO TEORIKOAK	Skinner	Maslow Deci	Weiner Covington	Bandura

Jarduera fisikoan eta kirolean gehien erabiltzen diren ikuspegi teorikoak aurkezten dira: lorpen- motibazioaren teoria, motibazio intrintseko-estrinsekoaren teoria, egozpenaren teoria eta teoria sozial-kognitiboa (Escartí eta Cervelló, 1994).

2.3.1. LORPEN MOTIBAZIOAREN TEORIA

Lorpen motibazioaren teoria alderdi pertsonalaren eta egoeren menpe dago, zeinek elkar eragiten dira eta motibazioa azaltzen dute. Alderdi hauen elkar eraginetik aurrera kirolariak jokabide zehatz bat aurkeztuko du, lorpen jokabidea. (Escartí eta Cervelló, 1994; Weinberg eta Gould, 1996)

Motibazioa zehazten dituzten aurrekari batzuk daude eta, horren ondorioz, kirolariak era batean edo bestean jokatzeko egiten dute. Gill (2000) lorpen arrazoiak horrela definitzen ditu: arrakasta lortzea edo porrota saihestea.

Lorpen motibazioaren teoria, pertsona zeregin jakin batera arrakasta izateko eta harrotasun sententzia egindakoagatik orientazioa da (Weinberg eta Gould, 1996).

Ez da arraroa entrenatzaileak, hezitzaile fisikoak eta irakasleak lorpen motibazioan interesa izatea, hau da kirolariei nabarmentzeko aukera ematen dien ezaugarria eta ikasleei bere ikaskuntza maila gorenera igotzea.

Pertsona baten lorpen motibazioak hainbat jokabide, ideia eta emozioetan eragina izaten du, haien artean:

- Ekintzaren aukeraketa
- Helburuak jarraitzeko esfortzua
- Helburuen bilaketan esfortzuen intentsitatea
- Akatsa edo ezbeharrengatik ere, iraunkortasuna.

2.3.2. INTRINTSEKO-ESTRINTSEKO MOTIBAZIOAREN TEORIA

Ebaluazio kognitiboan oinarritzen da, Decik (1971) egina eta Decik eta Ryanek (1985) garatuta. Subjektuak egiten dituen jarduerak, motibazio intrintsekoan, motibazio estrintsekoan eta desmotibazioan dituzten ondorioak aztertzen saiatzen da. Hiru orokortasun maila aipatzen dira: globala, testuingurukoa eta egoerakoa (Vallerand eta Rousseau, 2001). Haien artean azaldutako motibazio motak elkarri eragiten diote eta gizabanakoa intrintsekoki, estrintsekoki edo desmotibatuta dagoen zergatia azaltzen dute.

- Maila globala (ezaugarriaren nortasuna): nortasunaren ezaugarriekin erlazionatzen da, orientazio motibazional orokorrari erreferentzia egiten dio, norbanakoaren ezaugarria.
- Testuinguruko maila (eguneroko bizitza): kirolariak eguneroko jardueretan duen orientazio motibazionalari erreferentzia egiten dio.
- Egoerako maila (egoera): kirolariak motibazio mota ezberdina izan ahal du, segun eta zein den bere egoera pertsonala.

2.3.3. EGOZPENAREN TEORIA

Teoria honek, kirolariak bere jokaera eta besteena interpretatzeko era ikasten du. Fonseca eta Paula Britok (2001), atribuzioak barneko eta kanpoko kausengatik gertatzen direla azaltzen dute. Horri arrakasta edo porrota egozteko orduan, eragina duten beste dimentsio batzuk gehitzen zaizkio: egonkortasuna/ezegonkortasuna eta kontrolagarriak/kontrolaezinak.

Pertsona batek, emaitza positiboa lortzen badu eta lorpen hori barneko faktoreei egozten badu, bere motibazioa handitzen da, eta emaitza negatiboa bada alderantzizko efektua sortzen du. Emaitza positiboa denean alderdi egonkorrei egozten die eta etorkizuneko ekintzetan arrakastarekin lotzen da.

Egozpenaren teoria pertsonak bere arrakastak eta porrotak azaltzeko duten modua du ardatz. Perspektiba honek, arrakasta eta porrotaren azalpenak kategoriatan sailkatu ahal diren mantentzen du. Hauek, egonkortasuna, kausalitatea eta kontrola dira (Weinberg eta Gould, 1996).

Ekintza baten arrakasta edo porrota faktore ezberdinekin lotu ahal da,

- Faktore egonkorra edo ezegonkorra
- Barneko kausa bat edo kanpoko kausa bat
- Kontrola dezakeen edo kontrolatik kanpo egon daitekeen faktore bat

Egozpenak etorkizuneko arrakasta edo porrotei baita erreakzio emozionalei eragiten diote. Barneko edo kontrolpeko ekoizpenak, askotan, erreakzio emozionalean azaltzen dira, harrotasuna eta lotsez bezala.

2.3.4. TEORIA KOGNITIBO-SOZIALA

Gizabanakoek hainbat helburu eta gauzatze jardueri esleitzen dizkieten itxaropenetan eta balioetan oinarritzen da (Roberts, 1995). Hurbiltze honen barrua, "mini-teoria" batzuk daude, kirolean erabili dituenak motibazioa azaltzeko,

autoeraginkortasuna (Bandura, 1986), jasotako gaitasuna eta gauzatzeko xede perspektiba desberdinak.

2.3.4.1. AUTOERAGINKORTASUNAREN TEORIA

Gizabanakoaren iritziek motibazioan eta jokabidean duen gaitasunari buruz duten eraginean oinarritzen da. Kirolari batek dituen itxaropenak autoeraginkortasuna eta emaitzakoak izan daitezke. Lehenengoa ekintza jakin bat arrakastaz gauzatzeko hautemandako gaitasuna da, bigarrena, berriz, portaera batek emaitza espezifiko bat lortzeko hautemandako probabilitatea da. Hautemandako autoeraginkortasun handiagoa duten kirolariek, porrotaren aurrean erresistentzia handiagoa dute eta bere helburuak lortzeko ahalegin handiagoa egiten dute. Azken batean, bere motibazioa hobeto kontrolatzen dute (Bandura, 1986).

2.3.4.2. HAUTEMANDAKO KONPETENTZIAREN TEORIA

Kirolariak bere ingurunean eraginkorrak izateko beharraz motibatzen dira. Gaitasunaren pertzepzioa aldakorra da, eta faktore fisiko sozial eta kognitiboaren mende dago. Faktore horiek kirolari batek jardueran mantentzea eragiten duen arrazoiak zeintzuk diren bereizteko balio dute. Garrantzitsua da kontuan hartzea gaitasunaren pertzepzioa adinarekin batera aldatu egiten dela.

2.3.4.3. EZARRITAKO HELBURUEN TEORIA

Bi lorpen objektu daude, subjektuek beren eskumena epaitzeko duten irizpidea islatzen dutenak eta subjektiboki, lorpen testuinguru horretan arrakasta edo porrota definitzen dutenak: maisutasun xedeak eta lehiakortasun xedeak. Helburua maisutasunekoa denean, subjektuek beren gaitasun-maila epaitzen dute, beren buruarekin alderatzeko prozesu batean oinarrituz. Helburua lehiakortasuna denean, berriz, subjektuek beren gaitasun-maila epaitzen dute, kompetenteak diren ala ez, eta besteekin alderatzen dira.

Duda (2001) eta Escartí eta Brustad (2002)-en lanak jarraituz, kirolaren esparruko zereginera bideratutako subjektuek, lankidetzarako eta gizarte-erantzukizunerako gaitasuna indartzen duen jardueratzat hartzen dute, ikaskuntzarekiko eta herritar hobeak izatearekiko interesa areagotzen duena, arauak betetzen dituen, ahalik eta gehien ahalegintzen dena, eta kirolaren berezko osasuna eta trebetasunak hobetzen dituen.

Bere aldetik, egoari begira dauden subjektuek jarduera gizarte-bizitzarako irakaskuntza sistematzat hartzen dute, gizarte onarpena eta estatus handiagoa lortzeko, ospea handitzeko eta aberastasun ekonomikoa lortzeko laguntza gisa.

2.3.5. LOTURA KOGNITIBOAREN TEORIA

Dosil-ek (2004), kiroleko motibazioari buruzko azterlanetan aro berri baten hasiera adierazten du: motibazio handia edo baxua zuten pertsonen kirol lehiaketa edo jarduera batean arrakasta ala porrota izatea modu desberdinean hautematen zuten .

Bandura (1986), Weinberg eta Gould-ek (1996) eredu berri bat aurkeztu zuten. Hauen ustez: motibazioa kirolariaren eta giroaren arteko elkarreraginetik sortzen da.

Bi elementu horiek garrantzitsuak dira, baina pisu handiagoa ematen zaio lehenengoari, ingurunearen eragina minimizatzeko edo kontrolatzeko aukera baitago.

Eredu teoriko hau ondorengo argudiotan oinarritzen da: gizabanakoak (kirolariak) edozein egoeraren aurrean elkarte kognitibo batzuk egiten ditu, hainbat faktoreen mende daudenak (indibidualak, sozialak, kulturalak edo ingurumenekoak) eta, horien ondorioz, egoera bat positiboa edo negatiboa (ezaguna denean) edo neutroa (berria denean) izatea eragiten dute.

Alderdi positiboek pisu gehiago duten egoerak, motibatzaileagoak izango dira gizabanakoarentzat; baina aldiz, alderdi negatiboak pisu handiagoa duten egoerak ez dira hain motibatzaileak izango. Egoera jakin batek ia ez badu alderdi positiborik edo negatiborik, neutrotzat joko da, eta subjektua ez da egongo ez motibatuta ezta desmotibatuta hori egiteko. Egoera neutroak, azkenean positibo edo negatibo bihurtuko dira, kirolari bakoitzak horiekin lotzen dituen faktoreen arabera (Bandura, 1986).

Motibazioa aldagarria dela eta subjektuak egiten dituen lotura kognitiboen arabera aldatzen dela kontuan hartzen da. Puntuazio baxua duten egoeren eta puntuazioak altuak diren egoeren arteko oreka aurkitzeak, motibazioa denboran zehar kontrolatzea ahalbidetuko du. Subjektuak bere motibazioa kontrola dezake eta hori jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruan funtsezkoa da. Egoera bat, kirolari batentzat desmotibatzailea edo neutroa bada ere, "autoelkarrizketa positiboa" egin dezake, egoera motibatzailea izaten bihurtzen laguntzeko eta atseginak diren beste faktore batzuekin lotzeko.

2.4. JARDUERA FISIKO ETA KIROLAREN ARLOAN MOTIBAZIOAREN EBALUAZIOA.

Motibazioa, jarduera fisikoan eta kirolean eragiten duten beste aldagai psikologikoak bezala, denboran zehar egonkorra mantentzeko helburuarekin ebaluatu behar da. Escartí eta Cervellók (1994) lorpen motibazioaren teoria eta teoria sozial kognitiboan oinarrituz, garrantzitsuenetariko bost alderdi azaltzen dituzte:

- 1) Lorpenera bideratzeko eskala: Kirol trebetasunera, zereginera eta onarpen sozialera bideratutako orientazioa neurtzen du.
- 2) Lehiari bideratzeko eskala: Egiteari eta emaitzei bideratutako orientazioa neurtzen du.
- 3) Kirolera bideratutako galdetegia: lehiakortasunera, arrakastara eta helmugara bideratutako orientazioa neurtzen du.
- 4) Ego eta zereginera bideratutako galdetegia: zereginera eta egora bideratutako orientazioa neurtzen du.
- 5) Arrakasta pertzepziorako galdetegia: lehiara eta maisutasunera bideratutako orientazioa neurtzen du.

Kirol modalitate eta jarduera fisiko modalitate bakoitzari ebaluatzeko langai espezifikokoak eraiki behar dira. Bakoitzaren baldintzatzaileak desberdinak dira eta era honetan, praktika, orientazioa, mantentze eta uztearekin erlazionatuta dauden zergatiak ere. Modalitatea eta bertan gertatzen diren egoerak zenbat eta gehiago ezagutu, kirolarien motibazioan eragina izan dezaketen elementuak hobeto ulertu ahal dira.

2.5. MOTIBAZIOA SUSTATZEKO BOST BIDE.

Motibazioaren eredu interakzionalak ondorio garrantzitsuak ditu irakasleentzat, entrenatzaileentzat, hezitzaile fisikoentzat eta kirol-programen kudeatzaileentzat. Izan ere, eredu horretatik praktika profesionalerako oinarrizko jarraibide batzuk erator daitezke.

1.BIDEA: EGOERAK ZEIN EZAUGARRIEK PERTSONAK MOTIBATZEN DITUZTE

Motibazioa areagotu nahi denean, kontuan hartu behar dira egoeraren faktoreak, baita faktore pertsonalak ere. Maiz, irakasleek, entrenatzaileek edo hezitzaile fisikoek motibaziorik ez dutela diruditen ikasle edo kirolariek lan egiten dutenean, berehala gabezia hori parte-hartzailearen ezaugarri pertsonalei egozten diete. Beste batzuetan, hezitzaileek ez dituzte ikasleen ezaugarri pertsonalak kontuan hartzen, eta, horren ordez, irakasleak egoeraren errua botatzen diote ikasleei (Weinberg eta Gould 1996).

Egia esan, parte-hartzaileen motibazio eza, faktore pertsonalak eta egoera faktoreak konbinatzearen ondorioa izan ohi da. Posiblea da lehenengoek pertsonengan motibazio falta eragitea, baina horiek parte hartzen duten giroan ere gauza bera egin dezakete. Askotan, hezitzailearentzat errazagoa da egoera aldatzea pertsonen beharrak eta pertsonen nortasunak aldatzea baino. Hala ere, gakoa eza da arreta soilik parte-

hartzailleen ezaugarri pertsonaletan edo egoeran jartzea, baizik eta, bi faktoreen arteko elkarreragina kontuan hartzea (Weinberg eta Gould 1996).

2. BIDEA: PERTSONEK PARTE HARTZEKO HAINBAT ARRAZOI DESBERDIN DITUZTE

Etengabeko ahalegina egin behar da parte hartzaileak kirolean edo ariketa fisikoan inplikatzeko dituen arrazoiak identifikatzeko eta ulertzeko (Weinberg eta Gould 1996). Egiteko modu bat baino gehiago dago:

Jarduera fisikoetan zergatik parte hartzen duen ulertzea

Gazteek kirolean parte hartzeko arrazoi nagusiak:

- Trebetasunak hobetzea
- Dibertitzea
- Lagunekin egotea
- Eszitazioa eta emozioak esperimintatzea
- Arrakasta lortzea
- Osasuna eta egoera fisikoa hobetzea

Jendeak arrazoi partekatuak eta bakarrak ditu:

Pertsonak kirola edo ariketa fisikoa egitearen ohiko arrazoiak identifikatu ahal diren arren, gogoratu behar dugu arrazoi horiek asko aldatzen direla eta pertsona bakoitzarentzat espezifikoak izan daitezkeela. Pertsonak kirola egiteko hain arrazoi desberdinak dituztenez, gure ikasleen, kirolarien edo ariketa fisikoa egiten dutenen arrazoiak ezagutu behar dira.

Jarraibide hauek ezagutza hori hobetu beharko lukete:

- 1- Parte hartzaileak behatzea eta jardueratik zer gustatzen zaien eta zer desatsegin zaien ikustea.
- 2- Ikaslea, kirolaria edo praktikatzailea ezagutzen duten beste pertsona batzuekin (adibidez, irakasleak, lagunak eta familiako kideak) informalki hitz egitea eta jardueran parte hartzeko dituen arrazoiei buruzko informazioa eskatzea.
- 3- Parte hartzaileei aldizka eskatzea idatziz jar ditzatela edo aipa ditzatela praktikak egiteko dituzten arrazoiak.

3. BIDEA: GIROA ALDATZEA MOTIBAZIOA AREAGOTZEKO

Zergatik pertsonak kirol jardueretan parte hartzen duten jakitea garrantzitsua da, baina informazio hori, berez, ez da nahikoa motibazioa hobetzeko. Profesionalak parte

hartaileei buruz ikasi duena erabili behar du, parte hartzaileen beharretara hobeto egokitzen den ingurunea egituratzeko (Gill, 2000).

Aukera anitzak eman:

Parte hartzaileen beharrak asetzea ez da beti lan erraza. Motibazioa hobetzeko egoera bat egituratzeak hainbat behar bete behar dituen ingurune bat eraikitzea ekar dezake. Irakasleek, entrenatzaileek edota prestatzaileek dibertimenduari eta adiskidetasunari arreta handiagoa eskaintzen dietenean, entrenamendu edo saio fisiko optimoa ahaztu gabe, motibazioa hobetuko dute eta kirolarien errendimendua ere hobetuko du (Gill, 2000).

Taldeen barruan gizabanakoak egokitu:

Kirola eta ariketa fisikoa egituratzeko osagairik zailena, baina garrantzitsuena, banakako irakaskuntza eta entrenamendua dira. Hau da, kirolari edo ikasle bakoitzak bere motibo espezifikokoak ditu parte hartzeko, beraz, hezitzaile fisikoek ingurune bat sortu behar dute, premien aniztasun hori ase ahal izateko.

Argi dago goi mailako eskola bateko hezitzaile fisiko batek ezin dituela bere ikasleak bezero baten prestatzaile partikular batek edo saskibaloiko entrenatzaile batek bere taldeko 15 jokalaria bezain ondo ezagutu. Hala ere, hezitzaile fisikoak bere ikasleak txartel sailkatuetan zehaztu ahal izango ditu parte hartzeko arrazoiak, motibo desberdinak aipatzen diren maiztasuna ebaluatzeko eta gelako giroa egituratzeko (Weinberg eta Gould 1996).

4.BIDEA: LIDERREK MOTIBAZIOAN ERAGITEN DUTE

Lider gisa, hezitzaile fisikoek edo entrenatzaileek parte hartzaileen motibazioan eragiteko paper erabilgarria betetzen dute. Batzuetan, eragin hori zeharkakoa izan daiteke eta norberaren ekintzen garrantzia ere ez da aintzat hartzen.

Gogoan izan behar da egun txarretan norberaren ekintzek motibazio giroan eragina izan dezaketela. Batzuetan, agian, norbera sentitzen dena baino alaiago agertu behar izaten da. Hori ezinezkoa bada, hobe da ikasleei beren aldarrearen berri ematea, jokabideari buruzko gaizki ulerturik gerta ez dadin (Weinberg eta Gould 1996).

5.BIDEA: JOKABIDE ALDAKETA ERABILI ZERGATI EZ DESIRAGARRIAK ALDATZEKO.

Azpimarratu da giroa egituratu behar dela parte hartzaileen motibazioa errazteko; izan ere, hezitzaile fisikoak, prestatzaileak, entrenatzaileek edo irakasleek kontrol zuzenagoa izaten dute ingurunearen gainean, pertsonak kirola egiteko dituzten

arrazoien gainean baino. Hala ere, horrek ez du esan nahi parte-hartzaile baten implikazio arrazoiak aldatzeko ahalegina desegokia denik (Weinberg eta Gould 1996).

Zenbait eremutan, jokabidea aldatzeko teknikak egokiak dira, parte hartzaileen nahi ez diren arrazoiak aldatzeko.

Motibazioaren ikuspegi errealista garatzea

Motibazioa kirolaren eta ariketa fisikoaren esparruko ikaskuntzan eta gauzatzean funtsezko aldagaia da. Hala ere, batzuetan jendeak ahaztu egiten du motibazioa ez dela jokabidean eragiten duen aldagai bakarra. Hemen gure interes nagusia osatzen duten motibazio- elementuez gain, kirolean eta ariketa fisikoan faktore biomekanikoak, fisiologikoak, soziologikoak, medikoak eta tekniko-taktikoak ere garrantzitsuak dira, eta horregatik kontuan hartu behar dira errendimenduaren edozein analisisan.

2.6. MOTIBAZIOA AREAGOTZEKO IRIZPIDEAK

Motibazioari buruzko hainbat artikulu eta testu irakurri ondoren, nire inguruari erreparatu ondoren eta gai horri buruz hainbat pertsonekin hitz egin ondoren, ondorengo zerrenda osatu da, neurri eta estrategien bilduma bat elkartuz, irakasle gisa gure ikasleen motibazioa areagotu ahal izateko.

1. koadroa: GHko klasetan ikasleen motibazioa hobetzeko neurriak (estrategiak).

IKASLE BAKOITZAREN EGOERA
1) Ikasleen egoeraren faktoreak eta faktore pertsonalak kontuan hartu, baita bien arteko elkarrenergina ere.
2) Ikasleak ezagutu eta jardueratik zer gustatzen zaien eta zer zaien desatsegina ikusi.
3) Ikasleen oinarrizko behar psikologikoak asetu (autonomia, lehia eta harremanak), emaitza positiboagoak lortzeko.
4) Ikasle bakoitzaren aurretiko ezagutzak aktibatu.
5) Ikasle bakoitzari behar adinako arreta eta interesa eskaini.
EDUKIAK
6) Haien eguneroko bizitzara estrapolatu ditzaketen tresnak eman, adibidez, lehen sorospenak.
7) Asperdura eta monotoniatik irtetzeko, lehiakortasuna minimo bat lantzen diren jarduerak ere planteatu.
8) Ikasleei arazoak eta erronkak planteatu, haiek konpondu behar dituztenak.
9) Zereginetan progresioak erabili.

ERRONKAK
<p>10) Musika erabili.</p> <p>11) Jarduera berriak, deigarriak eta originalak egin.</p> <p>12) Ingurune erakargarria sortu.</p> <p>13) Ez proposatu jarduera errazegiak, ohiko erosotasun mailatik atera.</p> <p>14) Saiatu saioak ahalik eta dibertigarrienak izan daitezela (aldaera ugari, jarduera anitzak, monotoniatik ihes egin, jolasak txertatu...)</p> <p>15) Taldearen kohesioa landu.</p>
IKASLEEN ARTEKO HARREMANAK
<p>16) Txokotan lan egin, beti talde heterogeneo eta nibelatuak eginez. Gainera, talde hauek ekintza bakoitzaren beharren arabera egiten saiatu.</p> <p>17) Erraztasun gehiago duten ikasleek gehiago kostatzen zaienei lagundu.</p> <p>18) Ikasleen artean lotura egonkorrak sortu.</p>
IRAKASLEAREKIKO JARRERA
<p>19) Ikasleari ikasgelan autonomia eman, klase barruan parte hartzeko aukerak sortuz.</p> <p>20) Irakasle gisa, noizean behin ikasgelan ikasleekin parte hartu.</p> <p>21) Eredugarri izan ikasleentzat eta ikasgaiarekiko dugun motibazioa eta gogoak transmititu.</p> <p>22) Irakasle gisa, ikasleen adinetara egokitutako hizkuntza erabili, erraz ulertzeko eskatzen zaiena.</p> <p>23) Laguntza eskatzen duten ikasleei denbora eskaini.</p> <p>24) Ikasleen aurrerapenak eta arrakastarako aukerak azpimarratu.</p> <p>25) Akatsak ikasteko baliagarria izan daitekeen zerbait bezala planteatu.</p> <p>26) Ikasleak bizimodu osasungarri baterantz bultzatu.</p> <p>27) Ikasleak jarduera fisikoaren onurez kontzientziatu.</p>
GH-RI BURUZKO IKUSPEGIA
<p>28) Ez proposatu lortu ezinezko ariketarik. Bere gaitasun mailagatik inor helburuetara iritsi ezinik gelditu ez dadin eta denek parte har dezaten.</p> <p>29) Epe laburreko helburuak planteatu.</p> <p>30) Helburu malguak zehaztu.</p> <p>31) Beraien gaitasunak edozein izanik ere, sinistu arazi gai direla erronka bakoitza aurrera gainditzeko.</p> <p>32) Jokoen bidez irakatsi eta ikasi.</p> <p>33) Ikasleak ez alderatu.</p>

34) Lagundu ikasleei kontzientziazten eta hautematen gero eta trebetasun maila hobea dutela, osasuna hobetzen ari direla.
EBALUAZIOA
35) Aurrerabidea (progresioa) eta ahalegina kontuan hartu, ez bakarrik azken produktua. 36) Ebaluazio irizpideak taldearen arabera jarri. 37) Ikasleei ebaluazio-prozesuan parte hartzeko aukera eman.
NOBEDADEAK
38) Zereginak egiteko denbora handitu edo murriztu. 39) Jarduerak hainbat testuingurutan egin, hala nola, natura-ingurunean. 40) Mugikorren eta teknologiaren aplikazioak erabili. 41) Progresio egokia zehaztu, ariketek ilusioa eragin behar dute. 42) Ikasleei saio bakoitzaren garrantzia eta helburuak transmititu.

2.7. ERABILIKO DEN METODOLOGIA (POI)

Proiektuetan Oinarritutako Ikaskuntza (POI) metodo didaktiko bat da, metodo konstruktibistan du jatorria, eta Lev Vygotsky, Jerome Bruner, Jean Piaget eta John Dewey psikologo eta hezitzaileen lanetatik abiatuta garatu zen. Estrategia Kilpatricken lanetan zehazten da, hau da, metodo honen aitzindarizat jotzen dena (Contreras eta Gutiérrez, 2017).

1981-ean Kilpatrick-ek honako hau proposatu zuen: "Hurrek bizitzarekin lotuta dauden gaiak aitzakiazat hartuz ikasten dute eta ez era zatikatuan, baizik eta globalean". Ideia hau, metodologia zehatz baten oinarria da, proiektuen bidezko ikasketak deituriko metodologia, hain zuzen ere (Zaragoza & Muñoz, 2014).

Kokorsaki, Menzies eta Wigginsen ustez (2016), POIk gure praktika pedagogikoak aberasten ditu, eta heziketa fisikoa funtsezkoa izan daiteke ikasleentzako ekimen motibatzaile horiek antolatzeke. Ikaskuntza bermatzeko metodo baliagarria eta eraginkorra baita. Ikasleek proposatutako eta beraien interesak jarraitzen dituen metodologia delako. Proiektuak burutzeko, aukeratutako gaia egunerokotasunean eta aurreideietan izaten du abiapuntua. Beharbada, proiektuen bidezko metodologiaren berezitasuna, ezagutza era globalean jasotzean datza, haurrak ikasketak modu autonomoan burutzeko (del Pozo, 2012).

Proiektuetan oinarritutako ikaskuntzaren bidez (POI), ikasleek mundu errealeko arazoei aurre egin behar diete, eta, aldi berean, arazo horiek esanguratsutat jotzen

dituzte, arazo horiei nola heldu erabakitzen dute, eta, ondoren, lankidetzan jarduten dute, aurkeztutako arazoei irtenbideak sortzeko (Bender, 2012). Lan proiektuetan oinarritutako metodologiak erronka berria dakarkio irakasleari, ez hainbeste baldintza materialei dagokienean, baizik eta ikuspegi berri eta jarrera aldaketaren aurrean kokatzen duelako. Irakasleak aktiboki entzun behar du haurra, interesa benetan zerik eragiten dion jakin behar du (Zaragoza & Muñoz, 2014).

Eskolako lan eta ikerketa proiektuen aukeraketak ikasleen interesak curriculumean oinarrituz erabaki behar dira. Irakaskuntza uniformearen ikuspegiak ez du laguntzen ikasle guztiek estandar altuak lor ditzaten; aldiz, proiektuetan oinarritutako ikuspegi bat ikaslearen indargune indibidualen gainean eraikitzen da, eta ezarritako curriculumaren esparruan beren interes-arloak aztertzeko aukera ematen die (Contreras eta Gutiérrez, 2017). Metodologia horrekin, ikasleak dira ikaskuntzaren protagonistak, eta prozesuan parte aktiboa izateko erantzukizuna hartzen dute beren gain.

POIk ikaskuntza aktiboa, lankidetzakoa eta ikaslearengan zentratua izateaz gain, motibazio- dosi handiak dituen ikaskuntza independente bati lotuta dago (Exley y Dennick, 2007). Aurreko egileen arabera, hauek dira bere ezaugarri nagusietako batzuk:

- Ikaslea eta haren ikaskuntza ardatz dituen metodologiari erantzuten dio. Lan autonomoaren eta talde-lanaren bidez, ikasleek ezarritako helburuak aurreikusitako denboran lortu behar dituzte.
- Ikasgaiak edo diziplina akademikoak elkarrekin erlazionatzeko aukera errazten du. Arazo bat konpontzen saiatzeko, ikasleek ikasitako irakasgaien ezagutzetara jo dezakete (eta gomendagarria da), eta horrek lagundu egiten du ikasleek beren ikaskuntzak osotasun koherente batean integratzen.
- Irakaskuntza eta ikaskuntza- prozesuaren barruko estrategia gisa erabil daiteke, baina irakasgai batean ere aplikatu daiteke ikasturte osoan, edo, are gehiago, titulazio baten curriculum osoa edo zati handi bat planifikatu daiteke metodologia horren inguruan.

POIk testuinguru ezin hobea sortzen du, ikasleen hazkunde globala erraztu ahal izateko, ikaskuntza motorrarekiko duten erantzukizuna ahaztu gabe (Montilla, 2016). Metodologia mota hori beste batzuegandik bereizten da, batez ere sortutako azken produktuak hartzen duen garrantziagatik, eta ezinbestekoa eta funtsezkoa da azken aurkezpena arrakasta-bermeak lortzeko (Contreras eta Gutiérrez, 2017).

Ikaskuntzaren elementu batzuen arabera, ikaskuntza konbentzionalaren eta POI-n arteko ezberdintasunak aurkitu ahal dira. Ikasteko eta irakasteko modua aldatzeak berekin dakar ikasleengan ikaskuntza horiek ebaluatzeko modua aldatzea. Ikasle "ideal"

hori ez da amaierako azterketa batek bikain bat lortzen duena, ikasgaia buruz ikasi delako. Ikasle “ideala” da, orain, ikaskuntza autonomo eta kooperatiboaren bidez beharrezko ezagutzak eskuratu dituena, eta, gainera, ikasgaiaren programan aurreikusitako gaitasunak garatu eta entrenatu dituena, hausnarketa sakonari eta ikaskuntzen eraikuntza aktiboari esker (UPM, 2008).

2.koadroa. Ikaskuntza konbentzionalaren eta POI-n arteko ezberdintasunak

Ikaskuntzaren elementuak	Ikaskuntza konbentzionalan	POI-n
Ikaskuntza-giroa eta irakaskuntza materialak	Irakasleak prestatu eta aurkezten du	Ikaskuntza egoera irakasleak aurkezten du. Ikasleek hautatzen eta sortzen dute ikasteko materiala.
Ikasi beharreko ekintzen hurrenkeraren sekuentzia	Irakasleak zehaztutakoak	Ikasleek aktiboki parte hartzen dute sekuentzia hau sortzen.
Ikasteko erantzukizuna	Ikasleak bere gain hartuta	Ikasleen zeregin aktiboa beren ikaskuntzaren erantzukizunean
Adituaren presentzia	Irakasleak adituaren irudia irudikatzen du	Irakaslea tutorea da, eta irakasgaiarekin zerikusia duten edo zerikusirik ez duten pertsonak gauza dezakete aditu rola.

3. LANAREN HELBURUAK

Lan honen helburu orokorra ondorengoa litzateke: DBHn, gorputz hezkuntzako ikasgaietan ikasleen motibazioa hobetzeko proposamen bat planteatu.

Ikasleen inplikazio handiagoa lortzeko, lanaren helburu espezifikoak hauek dira:

- Motibazioaren kontzeptua hobeto ulertu, gero hortik abiatuta planteamendu hezitzaile edo interbentzio egoki bat proposatu ahal izateko.

- DBHko gorputz hezkuntzako klaseen bidez ikasleen kirola eta jarduera fisikorako duten motibazioa handitzeko interbentzio bat proposatu.

4. SORTUTAKO PROPOSAMENA

Proposamen honekin heziketa fisikoari itxura berri bat ematea da nire asmoa. Nire proposamena honako hau da: ebaluazio bakoitzean, irakasleak unitate didaktiko bat aurrera eramango du curriculumaren arabera, bere helburu, eduki eta ebaluazio irizpideekin. Beraz, kurtso osoan, hiru unitate didaktiko izango dira. Unitate didaktiko bakoitzaren sekuentzializazioa, hiru proiektuz osatuta egongo da. Proiektu hauek, irakasleak gauzatutako irizpide batzuk izan ezik, beste guztia ikasleek garatuko dute. Unitate didaktiko bakoitzean, hiru proiektu aurrera eramango dute curriculumaren helburu, eduki eta ebaluazio irizpideekin baita helburu, eduki eta ebaluazio irizpide propioekin ere.

Proiektuetako nabarmenena ikaslea garrantzitsu bihurtzea da, egiten, sortzen eta inplikatzeko uztea. Horretarako haiei zerrenda batean "gai" batzuk emango zaizkie. Hasi aurretik irakasleak aurrez ezarritakoak izango direnak eta curriculumari lotuta joango direnak. Gai horiek ez dira behin betikoak izango, orientagarriak baizik, ondoren ikasleek behin betikoak sor ditzaten.

Ikasle bakoitza aske izango da parte hartu nahi duen gaia aukeratzeko, bakoitza proiektu batean egon behar da, betiere bakoitzaren beharrak, anbizioak, nahiak eta iritziak kontuan hartuta. Ikasle bakoitza proiektu baten barruan kokatuta dagoenean, egin beharreko ordena aukeratu da. Proiektu hauen helburuak ikasleen motibazioa indartzea eta parte hartzea sustatzea dira.

Nire lan honetan DBHko hirugarren mailan zentratuko naiz, lehenengo hiruhilekoan. Hiruhileko bat aukeratu eta unitate didaktiko bat egingo dut proiektu prototipo batekin, ikasturte horretako curriculum eta ikasle posibleen beharrak kontuan hartuta. Lehen azaldu dudak bezala, unitate didaktiko bat izango denez, hori garatuko dut, eta horren barru hiru proiektu egingo dira. Hainbeste ez luzatzeko lehenengo hiruhilekoaren unitate didaktikoa eta UD-ren proiektu bat garatuko dut.

Unitate didaktikoan, hiruhileko horretan garatuko diren helburu, eduki eta ebaluazio irizpide guztiak agertuko dira, gero proiektu bakoitzean atal horiek gehiago zehaztuz.

Proiektuetan oinarritutako irakaskuntzak irakaslearen iritzi profesionala, hausnartzeko gaitasuna eta etengabeko ikerketa eskatzen ditu. Lan egiteko modu honetan, ez da irakaslea ekimena eramaten duena, baizik eta, ikaslearen proiektuak

gizatzen du ikaskuntzaren dinamika. Irakasleak ikasleari prozesu horretan laguntzen dio, agertzen diren arazoak konpontzeko behar duen laguntza emanez, eta, aldi berean, estimulatu, babestu, konfiantza eman eta ahalik eta ahalegin handiena eskatzen du (Contreras eta Gutiérrez, 2017).

4.1. LEHENENGO HIRUHILEKO UNITATE DIDAKTIKOA

ETAPA:	Bigarren Hezkuntza	ZIKLOA:	Bigarrena	MAILA:	3.
ARLO:	Gorputz Hezkuntza	SAIOAK:	17	DENBORA:	2ordu

JUSTIFIKAZIOA:

Jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutako alderdi askotan murgildutako gizarte honetan, gure arloak oinarri bikaina aurkitu du erronka berriei aurre egiteko. Oinarrizko gaitasunen araberako ikuspegi pedagogikoaren arabera, pertsona da hezkuntza-ekintzaren xede; beraz, Gorputz Hezkuntzan ere ikuspegi hori kontuan hartu behar da (HEZIBERRI 2020).

Eremu motorreko egoerei modu autonomoan, kritikoan, sortzailean eta adierazpenean aurre egiteko baliagarria da, bai bere buruarekin, bai besteekin, bai ingurune fisiko eta kulturalarekin lotuta, portaera motorra garatzen laguntzen duten ezagutzak, prozedurak eta jarrerak integratuz, bizimodu osasungarri baten bidez gorputzaren, psikologiaren eta emozioen ongizatea lortzen laguntzen duten jarduerak eta kirol- jarduerak egiteko ohiturak hartzeko (HEZIBERRI 2020).

Lehenengo hiruhileko honetan, ikasleek aukeratutako ordenan, trebetasun motorrak landuko ditugu, akrosporten, boleybolaren eta herri kirolen bidez. Ikasleak berak izango dira, talde txikietan, aukeratutako proiektuaren bidez (bakoitzak nahi izan duen gaia), atal horretan landu beharreko edukiak eta helburuak garatuko dituztenak.

Era honetan lan egiteak, ikasleen motibazioa areagotu dezake, bakoitza bere interesetan oinarritutako arreta deitzen dion proiektuaren partaide izango baita. Irakasleak ikasle bakoitzaren indarguneak eta ahulguneak ikusten jakin behar du, haientzat erakargarriena eta motibagarriena izango den horretara bideratu ahal izateko.

Unitate didaktiko hau garatu ahal izateko, eta jarraian datozen proiektuak kontuan hartuta, hemen agertzen diren etapako helburuak, edukiak, konpetentziak eta ebaluazio irizpideak eta lorpen- adierazleak, HEZIBERRI-tik (2020) aterata daude. Aipatu berri den guztiak kontuan hartzen ditu garatuko diren proiektuak (akrosport, volley eta herri kirolak), eta, horregatik, atal bakoitzaren barruan sartzan da lehen aipatutako hiru gaietako buruzko guztia. HEZIBERRI-n (2020) oinarrituz, etapako helburuen atalean, DBH 3.mailan unitate

didaktiko honetan landu beharreko helburu guztiak agertzen dira. Edukien atalean, HEZIBERRI-n (2020) aurkezten diren multzoen artean, proposamen honetan zehar erabili behar direnak agertzen dira. Konpetentziaren barruan, zeharkakoak eta espezifikoak bereizten dira. Hala ere, espezifikoaren barruan konpetentzia motorra garrantzitsuena denez, horren barruan lantzeko oinarrizko ardatzak agertzen dira. HEZIBERRI-rekin (2020) bukatzeko, unitate didaktiko osoa ebaluatzeko behar diren ebaluazio irizpideak eta adierazleak agertzen dira. Aipatu den bezala hemen hiru proiektuak osatzeko behar diren curriculumaren osagaiak agertzen dira. Gero, proiektuan, bakarrik atal hori garatzeko behar direnak.

ETAPAKO HELBURUAK (HEZIBERRI, 2020):

1. Jarduera fisiko eta kirol-jarduera osasungarria zehazten duten alderdi guztiak identifikatzea eta aztertzea, modu kontzientean balioesteko ongizatea lortzeko dakartzan onurak, alderdi guztietan, eta gizarteak osasunari, jarduera fisikoari, kirol-jarduerari, gorputzaren tratamenduari eta gorputz-irudiari buruz duen ikuspegia jarrera kritikoz aztertzea.
2. Gaitasun eta trebetasun fisikoak nahiz hautemate-mekanismoak, erabakiak hartzekoak eta gauzatzekoak identifikatzea eta aztertzea, bai eta haiek ebaluatzeko eta garatzeko bitartekoak ere, jokabide motor autonomoa lortzeko, besteak beste IKTen baliabide hezitzaileak erabiliz.
3. Euskal Herriko jolas- eta kirol-tradizioak ezagutzea, interpretatzea eta haietan parte hartzea, eta beste kultura batzuetakoak ere aztertzea eta haien berri jakitea, bai eta haiekin lotutako askotariko jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak praktikatzeko ere, herrialde bakoitzeko identitatea eta kultura-balioak ulertzeko eta baieztatzeko, eta aldi berean aberastasuna eta inklusioa dakartela ulertzea eta balioestea.
4. Gorputza ezagutzea eta ulertzea, alderdi biologikoan, sortzailean, komunikatiboan eta emozionalean, banaka nahiz taldean banakako eta taldeko jolas-jarduerak aztertuz eta esperimendatuz, musika-euskarria erabiliz zein ez, pertsonaren konpetentzia sozio-emozionala eta garapen integrala bideratze aldera.
5. Norberaren sentimenduak eta emozioak identifikatzea, interpretatzea, erregulatzea eta komunikatzea, modu kontzientean, aldi berean besteen sentimenduak eta emozioak bereiziz, interpretatuz eta ulertuz, harremanetarako gaitasunak, komunikatzeko trebetasunak eta gaitasun afektiboak ahalik hobekien garatzeko, eta horrela bizikidetzarako jarraibide jakin batzuk nork bere egiteko.
8. Jolas-jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak modu

autonomoan eta sistematikoan planifikatzea, antolatzea eta praktikatzea, kontuan hartuta banakoen nahiz taldearen ezaugarriak, interesak eta beharrak, bizikaltate areagotzeko, oreka emozionala lortzeko eta komunikazio- eta adierazpen-trebetasunak hobetzeko helburuarekin.

10. Jolas-jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egitean balio pertsonal eta sozial jakin batzuk erakustea, oinarri dutenak errespetua, pentsamendu autonomoa, sortzailea eta ulerkorra, erantzukizuna, ahalegina, parte-hartzea, eta ingurune fisikoarekiko eta kulturalarekiko sentsibilitatea, agerian jarriz herrialdeko balioekin bat datorren mugimenduaren kultura bat.

EDUKIAK (HEZIBERRI, 2020):

1. MULTZOA. Eduki komunak.

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Informazio-iturrien eta informazioaren beraren egokitasuna ebaluatzea.
- Informazioa ulertzea (alderatzea, sailkatzea, sekuentziatzea, aztertzea eta laburtzea), buruz ikastea eta adieraztea (deskribatzea, definitzea, laburtzea, azalpenak ematea, etab...).
- Informazioa balioestea eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea, etab.).
- Ideiak sortu, hautatu eta adieraztea.
- Ideiak, zereginak eta proiektuak planifikatzea, eta haien bideragarritasuna aztertzea.
- Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egitea eta hobekuntza-proposamenak lantzea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.
- Giza eskubideak eta gizarteko konbentzioak errespetatzea.
- Gatazkak kudeatzea.
- Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzezkoa, hitzik gabekoa eta digitala).

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna.

- Beroketa, lesioak prebenitu eta errendimendua handitzeko bitartekoa den aldetik.
- Oinarrizko ezaugarri fisikoak entrenatzeko sistemak eta metodoak: gure gorputzaren egokitzapenak eta osasunari egiten dioten mesedea.
- Ariketa fisiko ezegokiek osasunean duten eragina.
- Genero-estereotipoekiko jarrera kritikoa.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.
- Banakako, bikotekako edo taldekako dantzak aurkeztea eta egitea, eta horien bidez, dantza egiten duten kideen arteko harreman zuzen eta aldakorrek sustatzea eta taldearen barruko integrazioa eta onarpena erraztea.
 - Dantza, genero-estereotipoei aurre egiteko bitartekoa den aldetik.
 - Harremanen kontrola: asertibitatea eta prebentzioa lantzea eta arazoak lankidetzaren bidez konpontzea.
4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza.
- Euskal Herriko jolas, joko eta kirol herrikoi banakakoak egitea tailer sortzaileen bidez, eta ikasleak berak izatea jolasak eta dantzak moldatu, asmatu eta sortuko dituztenak, irakasleak emandako jarraibideak aintzat hartuta.

OINARRIZKO ZEHAR-KONPETENTZIAK (HEZIBERRI,2020):	PROIEKTUAREKIKO LOTURA
- Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia	- A, B, C
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia	- A, B, C
- Elkarbizitzarako konpetentzia	- A, B, C
- Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia	- A, B, C
- Norbera izaten ikasteko konpetentzia	- A, B, C
KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK (HEZIBERRI,2020):	PROIEKTUAREKIKO LOTURA
- Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia	- A, B, C
- Matematikarako konpetentzia	- B, C
- Teknologiarako konpetentzia	- A, B, C
- Konpetentzia sozial eta zibikoa	- A, B, C
- KONPETENTZIA MOTORRA	- A, B, C

KONPETENTZIA MOTORRA lantzeko oinarrizko ardatzak (HEZIBERRI, 2020):

- Gorputza dimentsio guztietan landu.	- Jokabide motor autonomo eta zehatza
---------------------------------------	---------------------------------------

- Egoera emozionalak ezagutu, hautemate eta erregulatu.	- Besteen emozioak onartu eta kontrolatu
- Estereotipo eta bereizkerietatik aldentutako bizitza aktiboa eta osasungarria aurkeztu.	- Ingurunearen informazioa jaso, ulertu eta analizatu.
- Nork bere ezagutza eraiki eta eguneratu.	- Mugimenduaren kultura inklusibo baten ezarpen soziala bermatzea bizitza osorako

METODOLOGIA:

Unitate didaktikoa aurrera eramateko, ikasleek hiru proiektu ezberdin garatuko dituzte, lehenengoa akrosporten inguruan, bigarrena boleybolaren inguruan eta hirugarrena herri kirolen inguruan. Horrela, ikasleak izango dira jardueraren sustatzaileak, eta ez irakaslea. Gauzatu nahi den metodologia ikaslearen autonomia garatzeko baliagarria da; hori dela eta, hain zuzenduak ez diren irakaskuntza- estiloak erabiliko dira, arazo bat aztertu eta konponduko dutenak, aurkikuntza gidatua eta arazoen konponketa, ikaskuntza-prozesuan ikasleak modu kognitiboan inplikatzeko baitituzte. Une bakoitzerako eredu desberdin bat behar izango da, teknika desberdin bat, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren egoera bakoitza konpontzeko.

Kasu honetan, irakasleak prozesuan gidatu eta lagundu bakarrik egingo du, zalantzak argitzen eta ikaslearen garapen integralean. Irakasleak landu beharreko helburuak eta edukiak emango dizkie, eta haiek garatuko dituzte. Proiektua burutu ahal izateko, teknologiak erabili ahal izango dituzte informazioaren bilaketa kritikoa egiteko.

SEKUENTZIALIZAZIOA:

A) 1. PROIEKTUA: akrosport	1. Denok batera figura osatzera ! (GARATUKO DUDANA)
B) 2. PROIEKTUA: boley	2. Baloibolea, ezagutzen duzue?
C) 3. PROIEKTUA: herri kirolak.	3. Ezetz altxatu honako harria !

ANIZTASUNERAKO TRATAMENDUA

Gure egungo hezkuntza sisteman, aniztasunarekiko arreta oinarrizko zutabe bat da. Horregatik, ikasle bakoitzaren egoeratik abiatu behar da, bere ikaskuntzen funtzionaltasunaz arduratuz, gizabanako bakoitza izaki bakar eta errepikaezina delako. Heziketa fisikoa dagoen aniztasuna banaka aztertu behar da. Hezkuntza- premia

bereziak dituzten ikasleek beren beharretara egokitutako orientazioa eta ebaluazioa izango dute. Bestalde, urritasun edo desgaitasun psikikoa duten ikasleak daude, eta, kasu horietan, ezagutza kognitiboak ebaluatzen dira haien gaitasunetik abiatuta, eta gutxieneko batzuk eskatzen dira horiek ebaluatzeko. Oso garrantzitsua izango da irakasle-taldea koordinatzea, ikasleari behar duten laguntza eskaintzeko. Gelaren barruan, erraztutako zereginak antolatu ahal izango dira, taldearen eta norbanako bakoitzaren mailatik abiatuta. Keinu bat edo jolas- egoera bat ikasteko erraztutako zereginak proposatzen dira. Ondorioz, exekuzio- konplexutasun maila desberdineko ariketak planteatzen dira, eta norbanakoaren mailatik abiatuta, zeregin batzuetara edo besteetara egokitzen da.

Aniztasunari erantzuteko, hezkuntza- errefortzua izango da, talde edo ikasle baten ikaskuntza- prozesuan ikasteko zailtasun edo hutsune bat hautematen den kasuetarako, eta ikaskuntza- zailtasun hori gainditzen laguntzeko.

Gorputz hezkuntzaren arloan, honetan datza hezkuntza- errefortzua:

- a) Gela barruko laguntza: gorputz- hezkuntzako saio berean, gauzatze- maila handieneko ikasleek jolas-egoerei edo ikaskuntza berriei aurre egiten dieten bitartean, gutxienekora iristen ez diren ikasleek irakaslearekin lan egingo dute talde txikiago batean.
- b) Ikasgelatik kanpoko laguntza (sakontze- jarduerak): ikasleei gorputz- hezkuntzako materiala eta gimnasioa erabiltzeko aukera ematen zaie, menderatzen ez dituzten zereginak indartzeko, eskola- ordutegitik kanpo, dela atsedean orduetan, dela goizeko edo arratsaldeko saioa amaitu ondoren.

Hona hemen Gorputz Hezkuntzan bestelakotasuna duten ikasleek errazago parte hartzeko zenbait estrategia (Ríos, 2009):

- a) Jarreretan eta balioetan oinarritutako hezkuntza eman.
- b) Ikaskuntza kooperatiboa eta jarduera kooperatiboak landu.
- c) Askotariko irakaskuntza eskaini.
- d) Atazak egokitu.
- e) Norgehiagoketan dauden mugak konpentsatu.
- f) Kirol egokitua egin bestelakotasuna duten ikasleekin batera.
- g) Aholkularitza eta laguntza eman.

Lehen aipatutakoaz gain, horrelako egoera batean aurrean jarduteko beste ildo batzuk ere izan daitezke:

- Zailtasuna pixkanaka handitzea.
- Irakasteko eta ikasteko estrategiak egokitzea, talde laguntza sustatuz, ikasle trebeenek hain trebe edo abantaila gutxien duen ikasleari lagun diezaioten.

- Baliabide eta material desberdinak erabili, guztiek arazorik gabe manipulatu ahal izateko.
- Gorputz hezkuntzan, batez ere prozedurazko arloa denez, laguntza neurri interesgarriena, aldi bereko eta banakako laguntza da.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK ETA LORPEN- ADIERAZLEAK (HEZIBERRI, 2020):

2. Egoera fisikoa hobetzea eta egoera hori hobetzeko metodoak eta jarduerak hautatzen parte hartzea.

- Ezarritako entrenamendu-metodoetan konbina daitezkeen jarduera eta ariketen sorta bat ezagutzen du, norberaren ezaugarri fisikoak hobetzeko onuragarri direnak.
- Badaki lan jarraitu, autonomo eta arduratsua egin behar dela osasunari atxikitako ezaugarri fisikoak hobetzeko, eta hori norberaren aukeren arabera egin behar dela, egunero saiatuz

3. Egokitzapen fisikorako ariketak egitea, gorputz-jarrera egokiak kontuan hartuta, lesioei aurrea hartzeko estrategia gisa.

- Mugimendurako jarraibideak betetzen ditu eta badaki haiek gorputzaren jarreretan erabiltzen eguneroko bizitzako egitekoetan.

6. Binaka edo taldean dantzatzea, edozein taldekiderekin, errespetua eta desinhibitzea erakutsiz.

- Harreman zuzenak eta errespetuzkoak ditu ikaskideekin eta haietako bakoitzaren ezaugarrietara moldatzen da.
- Dantza xumeak egiten ditu talde txikietan, nabardura espresiboak eginda, eta gainerako ikaskideen egiteko modura moldatzen du bere dantza.

7. Euskal Herriko eta nazioarteko jolas-tradizioak (dantzak, inauteriak, kirolak) ezagutzea eta lantzea.

- Badaki zer euskal jolas-tradizio lantzen den urte-saso bakoitzean eta badaki nola parte hartu jolas horietan.
- Euskal Herrian eta beste herrialde batzuetan errotuta dauden jolas, dantza eta kirolak egiten ditu.
- Informazioa eskuratzen eta biltzen du, Euskal Herrian egiten diren jolasak eta kirolak ezagutarazteko.

8. Praktikatutako talde-kiroletako joko murriztuko egoerak ebaztea, lortutako ezagutza teknikoak eta taktikoak nahiz araei buruzkoak aplikatuz.

- Erabaki egokiak hartzen ditu jolas mugatuetan, erabaki horiek betetzeko maila teknikoa alde batera utzita.
- Erabaki doituak hartzen ditu jolas eta kiroltako egoerek dakartzaten auzi estrategikoetan (laguntzea, babesa ematea, objektu mugikorra geraraztea, espazioak okupatzea, etab.).
- Alde batera uzten du indarkeria eta, jokatzan ari denean, kiroltasunez aritzeaz gain, haren balio nagusi dira satisfazioa, hobetzeko gaitasuna eta ahalegina, emaitzen gaintetik.
- Bere gain hartzen du talde-jardunean duen erantzukizun indibiduala, ezinbesteko irizten baitio helburu komuna iristeko.
- Euskal herri-kirolak egiten ditu (sokatira, txingak, arrauna, harri-jasotzea, sega, lokotxak, zaku-karrerak, boloak, euskal pilota, etab.).

4.1.1. PROIEKTUA

IZENBURUA:	DENOK BATERA FIGURA OSATZERA!
GAIA:	Akrosport
EGILEAK:	---
SAIO KOPURUA:	7
DENBORA:	2 ordu

SARRERA / JUSTIFIKAZIOA:

Acrosport hitza, taldekideekin egindako kirol akrobatiko bat bezala defini daiteke, giza piramidean, jauzi akrobatikoak eta elementu koreografikoak konbinatuz, non gorputzak argi eta garbi zehaztutako funtzio batzuk betetzen dituen.

Acrosportean hainbat elementu biltzen dira, DBHko etaparen amaieran garatzeko egokiak direnak, haien artean, gaitasun fisikoak, trebetasun gimnastikoak, oreka, gorputz- koordinazioa eta kirol eta talde espiritua daude. Kide guztien arteko lankidetzaren beharrak, ikasleen autokontzeptua eta autoestimua errazten ditu. Lankidetzaren hori beharrezkoa da ikasleen sormena garatzeko. Ikasleei beren gorputzarekin modu sortzailean hitz egiteko eta beren gorputzarekiko eta ikaskideekiko sentrazio eta jarrera arduratsuak esperimendatzeko aukera emango die.

Proposamen honen bidez, ikasleen funtsezko gaitasun guztiak garatzen lagundu nahi da. HEZIBERRI 2020 curriculum hartuta, *Hizkuntza- komunikaziorako* gaitasuna idatzizko

lana ahoz eta idatziz aurkezteko zereginen bidez garatzen da, eta, gainera, hitzik gabeko komunikazioa adierazpen- baliabide gisa erabiltzen da. *Konpetentzia digitala* ere lantzen da; izan ere, ikasleek informazioa bildu, hautatu eta erabili behar dute, lanak bitarteko informatikoen bidez egiteko. Lanaren antolaketa kooperatiboak ikaskuntza soziala lortzen laguntzen du, eta, beraz, *gaitasun sozial eta zibikoa* garatzen. *Matematikako, zientziako eta teknologiko gaitasunak* proiektua gauzatu daitekeen espazioen ezagutzaren eta erabileraren bidez lantzen dira.

Proiektu hau garatzeko, hemen azaltzen diren etapako helburuak, edukiak, konpetentziak eta ebaluazio irizpideak eta lorpen- adierazleak, HEZIBERRI-tik (2020) aterata daude. HEZIBERRI-n (2020) oinarrituz, etapako helburuen atalean, DBH 3.mailan proiektu honetan landu beharreko helburu guztiak agertzen dira. Edukien atalean, ezberdintzen diren multzoak aurkezten dira, akrosport lantzeko beharrezkoak direnak. Konpetentziaren barruan, zeharkakoak eta espezifikoak desberdintzen dira. Hala ere, espezifikoen barruan, konpetentzia motorra garrantzitsuena denez, horren barruan lantzeko oinarritzko ardatzak agertzen dira, proiektu honen kasuan bakarrik lantzen direnak. HEZIBERRI-rekin (2020) bukatzeko, unitate didaktiko osoa ebaluatzeko behar diren ebaluazio irizpideak eta adierazleak presentatzen dira. Lehen aipatu den bezala, proiektu honetan, bakarrik atal bakoitza garatzeko behar diren irizpideak azaltzen dira.

PROIEKTUAREN HELBURUAK ETA EDUKIAK (HEZIBERRI, 2020):

HELBURUAK:

- Jarduera fisiko eta kirol-jarduera osasungarria zehazten duten alderdi guztiak identifikatzea eta aztertzea, modu kontzientean balioesteko ongizatea lortzeko dakartzan onurak, alderdi guztietan, eta gizarteak osasunari, jarduera fisikoari, kirol-jarduerari, gorputzaren tratamenduari eta gorputz-irudiari buruz duen ikuspegia jarrera kritikoz aztertzea.
- Gaitasun eta trebetasun fisikoak nahiz hautemate-mekanismoak, erabakiak hartzekoak eta gauzatzekoak identifikatzea eta aztertzea, bai eta haien ebaluatzeko eta garatzeko bitartekoak ere, jokabide motor autonomoa lortzeko, besteak beste IKTen baliabide hezitzaileak erabiliz.
- Gorputza ezagutzea eta ulertzea, alderdi biologikoan, sortzailean, komunikatiboan eta emozionalean, banaka nahiz taldean banakako eta taldeko jolas-jarduerak aztertuz eta esperimentatuz, musika-euskarria erabiliz zein ez, pertsonaren konpetentzia sozio-emozionala eta garapen integrala bideratze aldera.
- Norberaren sentimenduak eta emozioak identifikatzea, interpretatzea, erregulatzea

eta komunikatzea, modu kontzientean, aldi berean besteen sentimenduak eta emozioak bereiziz, interpretatuz eta ulertuz, harremanetarako gaitasunak, komunikatzeko trebetasunak eta gaitasun afektiboak ahalik hobekien garatzeko, eta horrela bizikidetzarako jarraibide jakin batzuk nor bere egiteko

EDUKIAK:

- EDUKI KOMUNAK
 - o Ideiak sortu, hautatu eta adierazi.
 - o Ideiak, zereginak eta proiektuak planifikatu, eta haien bideragarritasuna aztertu.
 - o Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egin eta hobekuntza-proposamenak landu.
 - o Harremanak eta komunikazioa landu (enpatia eta asertibitatea).
 - o Taldean ikasteko lanetan lagundu eta elkarlanean aritu.
 - o Gatazkak kudeatu.
 - o Norberaren komunikazioa erregulatu (hitzezkoa, hitzik gabekoa eta digitala).
- JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA
 - o Beroketa, lesioak prebenitu eta errendimendua handitzeko bitartekoa den aldetik.
 - o Genero-estereotipoekiko jarrera kritikoa.
- GORPUTZ-ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA
 - o Banakako, bikotekako edo taldekako dantzak aurkeztu eta egin, eta horien bidez, dantza egiten duten kideen arteko harreman zuzen eta aldakorrak sustatu eta taldearen barruko integrazioa eta onarpena erraztu.
 - o Dantza, genero-estereotipoei aurre egiteko bitartekoa den aldetik.
 - o Harremanen kontrola: asertibitatea eta prebentzioa landu eta arazoak lankidetzaren bidez konpondu.

PROIEKTUAREN EDUKI ESPEZIFIKOAK:

- Gimnasiako elementu teknikoak: itzulipurdia aurrera, atzera, oreka, buru-gainean, bertikala, usoa.
- Taldeko oreka- posizioak.
- Jauziak eta taldeko joan-etorriak.

- Taldeko akrosport-en osaera.
- Norberaren gauzatze-maila onartu eta hobetzeko prest egon.
- Exekuzio motorra gauzatzeko aukera ezberdinak errespetatu, eta aniztasuna integratzeak dakarren aberastasuna baloratu.
- Gorputz- higieena zaindu, jarduera fisikoa egin ondoren.

OINARRIZKO ZEHAR-KONPETENTZIAK (HEZIBERRI, 2020):	SAIOAREKIKO LOTURA
- Hitzeko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia	- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia	- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Elkarbizitzarako konpetentzia	- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia	- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Norbera izaten ikasteko konpetentzia	- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK (HEZIBERRI, 2020):	SAIOAREKIKO LOTURA
- Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia	- 1, 4, 7
- Teknologiarako konpetentzia	- 1, 4, 5
- Konpetentzia sozial eta zibikoa	- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- KONPETENTZIA MOTORRA	- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

KONPETENTZIA MOTORRA lantzeko oinarrizko ardatzak ACROSPORTEN (HEZIBERRI, 2020):	
- Gorputza dimentsio guztietan landu.	- Jokabide motor autonomo eta zehatza
- Egoera emozionalak landu.	- Besteen emozioak onartu eta kontrolatu

PROIEKTUAREN FASEAK:	
a) PRESTAKETA-FASEA:	Lehenengo fase honetan, gaiak arduratzen diren ikasleek akrosporta zer den eta horren helburua zein den azalduko

	<p>dute, ondoren, hori gauzatzeko proposamena aurkeztuko dute. Proposamen horren barruan bi atal egongo dira: banakako zatia, gimnastikako elementuak ebaluatzeko eta taldeka, koreografia. Erabiliko duten sekuentzializazioa datekin aurkeztuko dute, kideek kontuan izateko azken koreografia prestatzeko.</p> <p>Sekuentzializazioarekin, saio bakoitzean zer eta nola lan egin nahi duten ere jakin nahi da.</p> <p>Fase honetan taldeak osatuko dira, interesgarria litzateke proiektuak garatzeko eginda dauden taldeei eustea, ez bailirateke ohikoak izango, beren interesen arabera kokatuta egongo direlako. Behin taldeak eginda daudenean, aldez aurretik azaldu den rol-banaketa egingo da, baita horietako bakoitzaren funtzioak ere. Rol banaketaren adibide bat <i>3.taula</i> izan ahal da (I.ERANSKINA ikusi) .</p>
b) GARAPEN- FASEA:	<p>Proiektua abiarazi ondoren, ikasleak berak izango dira saio bakoitzaren gidatzaileak. Saio bakoitzaren planteamendua hurrengo taulan garatuta dago:</p>

JARDUERAK	
1. SAIOA :	<p>Lehenengo saio honetan, gainerako kideei azalduko zaie power point edo haiek nahi duten formatuen bidez: akrosporta zer den, zertan datzan, zer ezaugarri dituen, zer rol eta heltze teknikak dituen. Hurrengo saioak nola egingo diren eta ezagutu beharko dituzten elementu indibidualak ere azalduko dituzte.</p> <p>Denbora ematen badu, kirol-gimnastikako elementu teknikoak lantzen hasiko dira: itzulipurdia aurrera eta atzera, oreka buru gainean, bertikala, usoa, etab.</p> <p>Irakasleak edo kontrolatzen duen kide batek azalduko du nola egin behar diren, zeintzuk diren segurtasun neurriak eta kideak nola lagundu.</p>
2. SAIOA :	<p>Kirol-gimnastikako elementu teknikoak landuko dituzte: itzulipurdia aurrera eta atzera, oreka buru gainean,</p>

	bertikala, usoa, etab. Taldeka egingo dute, talde bakoitza koltxoneta batean kokatuta eta haien artean lagunduz. Hasi baino lehen lehenengo egunean azaldu zuenak, berriro azalduko du, errepasso moduan.
3. SAIOA :	<p>Klase honen lehenengo zatia elementuen azken errepassoa egiteko erabiliko da, eta horien azterketa egingo da. Hortik aurrera, joan- etorriak, jauziak eta taldeko orekak lantzen hasiko dira.</p> <p>Hauetarako taldeka jarriko dira eta talde bakoitzak elementuen taula bat izango du. Orri hori jarraituko dute eta zalantzak izanez gero, kide arduradunak edo irakasleak argituko dituzte.</p>
4. SAIOA :	<p>Joan- etorriak, jauziak eta taldeko orekak lantzen jarraitu dute baina gaur akrosporteko koreografia sortzen hasiko dira.</p> <p>Koreografia hasteko, arduradun taldeak heltzeak azalduko ditu gero figurak sortzeko. Heltzeen inguruko informazioa duen orri bat ere eskuragarri izango dute. Lehenengo eguna denez, taldea musikarekin ados jarriko da eta koreografiaren ideia osatzen hasiko dira. Pentsatu behar dute ere, mozorroak behar izango dituzten ala ez.</p>
5. SAIOA :	Akrosporteko koreografia elaboratu. Taldeak musika erabaki ondoren eta lehenengo ideiak finkatuta dituztenean, hasiko dira mugimenduak eta elementuak musikarekin osatzen. Talde bakoitzak koltxoneta kopuru txiki bat izango du, 2-3 (segun eta zenbat dauden). Gero azken koreografian, koltxoneta guztiak karratu bat osatzen egongo dira, segurtasuna handitzeko.
6. SAIOA :	Akrosporteko koreografia elaboratu. Taldeak musika erabaki ondoren eta lehenengo ideiak finkatuta dutenean, hasiko dira mugimenduak eta elementuak musikarekin osatzen. Egun honetan, mozorroekin eta musikarekin probak egiteko aukera izango dute.
7. SAIOA :	Azken egunean, koreografia guztien aurkezpenak egingo dira. Talde bakoitzak balorazio orri bat izango du aurkezten

	<p>duena ebaluatzeko. Baloratzeko taula ikusteko, 4.taula ikusi, II ERANSKINA ikusi.</p> <p>Bukatzeko, denak batera argazki bat aterako dute, momentua gordetzeko.</p>
--	--

ANIZTASUNERAKO TRATAMENDUA:
<p>Gure egungo hezkuntza sisteman, aniztasunarekiko arreta oinarrizko zutabe bat da. Horregatik, ikasle bakoitzaren egoeratik abiatu behar da, bere ikaskuntzen funtzionaltasunaz arduratuz, gizabanako bakoitza izaki bakar eta errepikaezina delako. Irakasleak desgaitasunen bat duten ikasleak praktikaren garapenean beste bat bezala integratzea lortzen badu, hurrengo onurak lortu ditzake:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinaziozkoak, bizkortasuna, oreka, erritmoa hobetuz. - Balio inklusiboak garatu - gorputza komunikazio eta adierazpen bitarteko gisa erabiliz, sentsibiltate artistikoa areagotu. - Gaitasun sozializatazaileen eta afektiboaren garapena sustatzen du, talde harremanak bultzatzen. <p>Jarraian, zenbait egokitzapen proposatzen dira acrosport saioak egiteko, ikasle guztiek modu berean parte hartzeko.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikaskuntza kooperatiboa, non taldekide bakoitzak bere ikaskideekin batera lan egingo duen helburu komun bat lortzeko. - Mugimen-desgaitasuna duen ikasleak inolako egokitzapenik gabe banakako figurak egingo ditu. Bakoitzak bere aukeren arabera esku hartuko du. - Zereginak egokitzea: talde- figuretan, desgaitasuna duen ikaslea beti porteatzailea izango da, eta inoiz ez arina. - Gorpil-aulkia badago, gorputzaren luzapen gisa jardungo du, gainerako kideentzat lagungarri izango da. - Mugimen-desgaitasuna duen ikasleak metodologian eta motrizitatean bakarrik dituzten egokitzapenak, espazioari, denborari eta mugimendu-komunikazioari lotutako egoera batzuk aldatuz.

CURRICULUMAREN EBALUAZIO IRIZPIDEAK ETA LORPEN ADIERAZLEAK

(HEZIBERRI, 2020):

2. Egoera fisikoa hobetzea eta egoera hori hobetzeko metodoak eta jarduerak hautatzen parte hartzea.

- Ezarritako entrenamendu-metodoetan konbina daitezkeen jarduera eta ariketen sorta bat ezagutzen du, norberaren ezaugarri fisikoak hobetzeko onuragarri direnak.
- Badaki lan jarraitu, autonomo eta arduratsua egin behar dela osasunari atxikitako ezaugarri fisikoak hobetzeko, eta hori norberaren aukeren arabera egin behar dela, egunero saiatuz

3. Egokitzapen fisikorako ariketak egitea, gorputz-jarrera egokiak kontuan hartuta, lesioei aurrea hartzeko estrategia gisa.

- Mugimendurako jarraibideak betetzen ditu eta badaki haiek gorputzaren jarreretan erabiltzen eguneroko bizitzako egitekoetan.

6. Binaka edo taldean dantzatzea, edozein taldekiderekin, errespetua eta desinhibitzea erakutsiz.

- Harreman zuzenak eta errespetuzkoak ditu ikaskideekin eta haietako bakoitzaren ezaugarrietara moldatzen da.
- Dantza xumeak egiten ditu talde txikietan, nabardura espresiboak eginda, eta gainerako ikaskideen egiteko modura moldatzen du bere dantza.

GURE EBALUAZIOA:

- Ebaluazioa jarraia izango da, *hasierako ebaluazio* baten bidez ikusiko dira ikasle bakoitzaren ezagutzak; *ebaluazio jarraitua* egingo da, probak eta tresnak erabiliz, ikasleen ezagutzak, prozedurak eta jarrera ebaluatuko dira eta azkenik, *amaierako ebaluazio* bat egingo da, ikasle guztien muntaketen azken erakustaldia bideoan grabatuz.
- Puntu gorriak jarriko dira: ikasgelako oinarrizko kontzeptuak ez badakizkitez, jarrera ona ez badute, arropa egokia ekartzen ez badute.
- Puntu berdeak jarriko dira: kontzeptuak badakizkitez, jarduerak behar bezala egiten badituzte eta jarrera ona badute (lankidetzeta, sormena, parte-hartzea)
- Osaera banakako txantilo batekin ebaluatuko da, eta talde bakoitzak txantilo bat izango du, taldekideak eta taldea ebaluatzeko (koebaluazioa eta autoebaluazioa)
- Guk planteatutako edukiak bete diren ala ez ebaluatuko da, 5. taularekin

(III.ERANSKINA ikusi).

- Irakasleak ebaluatzeko erabiliko duen errubrika ikusteko, V.ERANSKINA begiratu.

5. AZKEN GOGOETAK

Behin lana amaituta, esan beharra dut, nahiko gustura geratu naizela egindako lanarekin. Kurtso hasieratik lanari ekin eta poliki-poliki aurrera pausuak ematen joateak, lana erraztu didala uste dut. Baina, hala eta guztiz ere, prozesu guztia nola joan den ikusita, agian badaude zatiak, (adibidez, sortutako proposamena), hobeto antola zitezkeenak. Egia da prozesuan zehar arazo batzuk izan ditudala eta zaila egin zaiela aurrera egitea. Momentu batzuetan lana egiteko gogo guztiak galdu nituen baina beti zerbait neukan aurrera egiteko.

Marko teorikoa egiteko hainbat liburu eta testu irakurri nituen, batzuk baliagarriak izan zaizkit eta beste batzuk ez hainbeste. Honi esker ikasi nuen nola sailkatu informazioa eta baztertzeko balio ez zuena.

Nahiz eta hasieratik nahiko argi izan zer egin nahi nuen, aurrera egin ahala proposamenaren planteamenduari buruz zalantza gehiago sortzen zitzaizkidan.

Asko gustatuko litzaidake nire ideiarene zati bat praktikara eramane ahal izatea, klase baten barruan zer moduz funtzionatuko lukeen ikusteko. Oraindik, ez dut aukerarik izan; beraz, imajinatu eta suposatu egin behar izan dut. Hala eta guztiz ere, etorkizun batean praktikara eramatea gustatuko litzaidake.

Gorputz hezkuntza gozatzeko ikasgaia da, eta, irakasle gisa, ikasleen onena atera behar da. Motibazioa eta inklusioa oinarri hartuta lan egin behar dugu, eta erakutsi behar diegu guztiak bere buruari proposatzen badiote, sinesten badute gai izan daitezkeela, eta jakin behar dugu, ikasgaiaren parte hartzen dutenean, %100 emango dutela.

Era honetan uste dut nire hondar alea utzi dudala ekarpen gisa, metodologia aktiboetan oinarritutako proposamen bat gauzatuz gorputz hezkuntza aktiboago, eraginkorra eta humanoago eraikitze aldera. Ea etorkizunean gure arloari merezi duen prestigio eta kalitatea emateko lagungarri gertatzen den.

6. BIBLIOGRAFIA

Bandura, A. (1986): *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*, Englewood Cliffs, Prentice Hall.

Buceta, J. M. (1994): Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, *Apuntes del Máster Universitario y Especialista Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*, UNED.

Cashmore, E. (2002): *Sport Psychology: the key concepts*, Routledge

Contreras, O.R. eta Guitiérrez, D. (2017): *El aprendizaje basado en proyectos en Educación física*. Inde

Deci, E.L. (1971): Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 18,105-115.

Deci, E.L. eta Ryan, R.M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press

del Pozo, M. (2012). *Inteligencias Múltiples en Acción*. Tekman books.

Dosil, J. (2003). *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Síntesis

Dosil, J. (2004). *Psicología del deporte y de la actividad física*. McGraw-Hill.

Dosil, J. eta Caracuel, J.C. (2003) *Psicología aplicada al deporte*, Dosil, J.-n (ed), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Síntesis.

Duda, J. L. (2001). Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. Roberts, G.C.-en (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise (pp. 129-182)*. *Human Kinetics*.

Escartí, A. eta Brustad, R. (2002): Estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas. Dosil, J.-en (Ed.) *Psicología y rendimiento deportivo (pp.57-70)*. *Gersam*

Escartí, A. eta Cervelló, E. (1994): *La motivación en el deporte I*. Balaguer-en liburuan, *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Albatros.

Eusko Jaurlaritza (2015). Heziberri 2020. Oinarrizko hezkuntzako curriculum. Hezkuntza, hizkuntza politika eta kultura saila: Vitoria-Gasteiz.

Exley, K., y Dennick, R. (2007). *Enseñanza en pequeños grupos en Educación Superior*. Narcea.

Florence, J., Brunelle, J. eta Carlier, G. (2000): *Enseñar Educación Física en Secundaria*. Inde

Fonseca, A. M. eta Paula Brito, A. (2001): *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: as atribuições causais*, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

Gill, D.L. (2000): *Psychological dynamics of sport and exercise*, Champaign, 111. :*Human Kinetics*

Hill, K.L. (2001): Frameworks for sport psychologist: enhancing sport performance, Champaign, 111. : *Human Kinetics*.

Kokotsaki, D., Menzies, V. eta Wiggins, A. (2016). Project--based learning: A review of the literature». *Improving Schools*, 19(3), 267-277

León Díaz, O., Martínez Muñoz, L. F., & Santos Pastor, M. L. (2018). Análisis de la investigación sobre Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 21(2), 27-42.

Montilla, M. J. (2016). Aprendizaje por proyectos. Composición y presentación de una coreografía grupal con cuerdas. *Actas de las I Jornadas de Buenas Prácticas en Evaluación Formativa en Docencia Universitaria*. Universidad de León, 326–353

Ríos Hernández, M, (2009): “La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y el aprendizaje” , *Ágora para la Educación Física y el deporte*, 9, 83-114.

Roberts, G. C. (1995), *Motivación en el deporte y el ejercicio*, Descleé de Brouwer. *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill

Rodríguez Allén, A. (2000): *Adolescencia y deporte*, Nobel.

Universidad politécnica de Madrid. (2008). Aprendizaje Basado en Problemas. 2021ko otsailaren 20an berreskuratuta , http://innovacioneducativa.upm.es/guias/Aprendizaje_basado_en_problemas.pdf

Valdés, H. (1998): *Personalidad y deporte*. Inde

Vallerand, R.J. eta Rousseau, F, L. (2001): *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: a review using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation*, Singer R.N., Hausenblas, H.A. eta Janelle C. M.-en liburuan (eds), *Handbook of sport psychology*. John Wiley eta Sons.

Weinberg, R.S. eta Gould, D. (1996): *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.

Woolfolk, A. E. (1996): *Psicología educativa*, Prentice-Hall. *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill

Zaragoza, C., & Muñoz, C. (2014). *Didáctica de la educación infantil*. Altamar.

Zulaika, L. M. (2005) *25 RAZONES PARA PRACTICAR DEPORTE. Beneficios psicológicos, sociales y valores educativos*. Autoedición. ISBN.: 84-95840-18-9.

I.ERANSKINA:

3. taula: *Rol banaketaren adibidea.*

IZENA	ROLAK	BETE BEHARREKO FUNTZIOAK
	Koordinatzailea	-Taldea koordinatzea -Zereginak ezarritako epeetan betetzen direla zaintzea
	Bozeramailea eta musika arduraduna	-Aurkezpenak prestatzea -Bere koreografiarako musika bilatzea
	Material arduraduna	-Materialak kudeatzea eta hautatzea
	Entrenatzailea	-Beroketak eta luzaketak diseinatzea eta zuzentzea -Entseguak kudeatzeko arduraduna.
	Koreografoa	-Koreografiaren diseinua eta zuzenketa

II. ERANSKINA:

4.taula: *Beste kideen koreografiak baloratzeko taula*

Zer ebaluatzen dugu?	Lortu gabea	Prozesuan	Lortuta
Koreografia, aurretik ezarritako irizpideen arabera diseinatu eta aurkeztu da.			
Talde-kideen arteko lankidetzaren eta errespetu ona izan da.			
Landu behar diren elementu guztiak erabili dituzte behar diren heltzeak erabiliz.			
Mugimenduak musikaren markatutako kanpoko erritmora dira.			
Koreografia, mugimenduak eta keinuak erabili dituzte ideiak eta sentimendua adierazteko.			

III.ERANSKINA:

5.taula: *Planteatutako edukiak betetzeko taula adibidea.*

	BIKAIN 10-9	OO 8-7	O 6	N 5	G 4
ELEMENTU TEKNIKOAK					
TALDEKO OREKA- POSIZIOAK					
JAUZIAK ETA TALDEKO JOAN- ETORRIAK					
TALDEKO AKROSPORT- EN OSAERA					
NORBERAREN GAUZATZE- MAILA ONARTZEA					
ERRESPETUZ JOKATZEA					
GORPUTZ- HIGIENEA ZAINZEA					

V. ERANSKINA: ERRUBRIKA

EBALUATZEKO ERRUBRIKA				
	BIKAIN	ONDO	NAHIKO	GAIZKI
Elementuen gauzatzea	Eskatzen diren irudiak egoki egin dituzte, eta behar bezala lotu dituzte.	Eskatzen diren irudiak egin dituzte eta haien artean lotu dituzte.	Ez dituzte eskatzen diren irudi guztiak egin; baina haien artean lotu dute.	Ez dute eskatzen diren irudiak egin ezta lotura onak egin.
Taldean koordinazioa eta kooperazioa	Talde-lan koordinatua. Denak dira garrantzitsuak, elkarri lagundu diote eta lan asko eta ondo egin dute.	Talde-lan koordinatua egin dute; baina haien artean ez da laguntza askorik egon .	Lan taldean lan egin dute eta haien artean ez dira ondo moldatu.	Ez dute taldean lan egin eta haien artean arazoak sortu dira.
Sormena eta originaltasuna	Ariketaren argumentua originala da, makillajea eta jantziak erabili ditu koreografiari zentzu handiagoa ematen.	Ariketaren argumentua originala da, makillajea ondo erabili dute baina jantziak ez datoz bat argudioekin.	Ariketaren argumentua originala da, baina ez dute makillajea eta jantzi egokirik aukeratu.	Ariketaren argumentua ez da originala eta ez dute makillajea, jantziak ondo erabili.
Musika eta erritmoa	Aukeratutako musika ezin hobea da dantzarako eta taldeak oso ondo egin dute lan, abestiaren erritmoan.	Aukeratutako musika ondo dago eta erritmoan lan egin dute.	Aukeratutako musika ondo dago; baina ez dute abestiaren erritmoan lan egin.	Aukeratutako musika ez da egokia eta ez dute abestiaren erritmoan lan egin.