

IKASTETXEA BIZI OHITURA AKTIBOAK SUSTATZEKO GILTZARRI

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Ibinaga Garitaonandia, Irati

ZUZENDARIA: Otero Parra, Montse

AURKIBIDEA

1. Sarrera	2
2. Marko teorikoa	4
2.1. Bizi ohitura osasuntsuen aurrekariak	4
2.2. Jarduera fisikoaren onurak	5
2.2.1. Jarduera fisikoaren onurak haurtzaroan	6
2.2.2. Jarduera fisikoaren onurak gaztaroan	6
2.3. Jarduera fisikoaren sustapena Hezkuntza Sisteman	7
2.3.1. Jarduera Fisikoaren sustapenerako gidalerroak	8
2.3.1.1. Ikasgelan aurrera eramateko estrategiak	9
2.3.1.2. Jolastokian aurrera eramateko estrategiak	9
2.3.1.3. Ikastetxera heltzeko bideek eskaintzen dituzten aukerak	10
2.3.1.4. Gorputz Hezkuntzako irakasgaia	10
2.3.2. Interbentzio programa espezifikoak Hezkuntza Sisteman	11
2.3.2.1. Jarduera Fisikoaren sustapena familia esparruan	11
2.3.2.2. Jarduera Fisikoaren sustapena ikastetxearen esparruan	12
3. "Zizur BHI" mugimenduan proiektua	16
3.1. Ikastetxearen ezaugarriak	16
3.1.1. Ikastetxearen kokapen geografikoa	16
3.1.2. Ikastetxearen barne ezaugarriak	17
3.2. "Zizur BHI mugimenduan" proiektuaren garapena	19
3.2.1. Jarduera fisikoaren sustapena ikaslegoarekin	19
3.2.1.1. Gorputz Hezkuntzako saioan estrategia espezifikoak	19
3.2.2. Jarduera fisikoaren sustapena irakaslegoarekin	25
3.2.3. Jarduera fisikoaren sustapena ikastetxeko gainontzeko langileekin	27
4. Ondorioak	30
5. Erreferentziak	31
6. Eranskinak	33

1. SARRERA

Asko izan dira azken hamarkadetan gizartean eman diren aldaketak iraultza teknologikoa medio. Honi esker mundu mailan aurrerapauso handia eman bada ere, ukaezina da industriaren, komunikabideen eta teknologia berrien eraginez beste hainbat alor atzean utzi direla. Horren adibide dira esaterako, gizakiaren bizi ohiturek jasandako aldaketak, alegia, zer nolako eboluzioa jasan izan duen bizi ohitura aktiboak izatetik bizi ohitura sedentarioetara bidean. Horren adierazle dira Munduko Osasun Erakundeak plazaratutako datuak. Izan ere, gaur egun munduko biztanleriaren %60-ak ez du inolako jarduera fisikorik praktikutzen, eta gazteen artean, %20-ak besterik ez du osasunean eragin onuragarria izateko beharrezkoa den jarduera fisiko nahikoa egiten.

Bizi ohituen aldaketa dela eta, aipaturiko datuen kezka handia da. Bizi ohitura sedentarioak izatearen ondorio diren gaixotasunak areagotuz doaz, eta hauen artean, obesitatea, gainpisua, kolesterol maila altuak eta diabetesa aurkitzen dira, besteak beste. Hortaz, sedentariismoak gazteen osasun fisiko eta mentala arriskuan jartzen ditu. Hori dela eta, jarduera fisikoarekiko atxikimendua lortzea ezinbestekoa izango da ohitura sedentarioei aurre egiteko. Horrela, bizi ohitura aktiboen gaineko kontzientzia eskuratzea ezinbestekoa da, honek, norbanakoaren lokomozio aparatu eta sistema kardiobaskular osasuntsua izatea eta sistema neuromuskularraren kontrola eskuratzea ahalbidetuko baitu.

Hori guztia horrela izanik, garrantzitsua izango da adin txikietatik hasita bizi ohitura aktiboak lantzen eta sustatzen. Egoera honek gure gazteen artean dakartzan ondorioak benetan zirrara sortzen dit. Neurri berean harritu nau gradu honetan ikasi dudana jarduera fisikoaren eragina nolakoa izan daitekeen osasunean. Hau horrela izanik, argi neukan egoera honetan nire aletxoak jarri eta laguntzeko zerbait egin nahi nuela, eta Gradu Amaierako Lana egin behar izatea aukera paregabea bihurtu zen nahi hau aurrera eramateko. Hori horrela, eta ikastetxea gazte askorengana heltzeko baliabide eraginkorrenetarikoa dela ulertuz, ikastetxea aukeratu nuen proiektu honen ardatz izateko. Nire gaztetako ikastetxea (Zizur BHI) hautatu dut horretarako, niretzako inplikazio emozional handia izateaz gain, nire helburua eta nahia, etorkizunean bertan irakasle izatea direlako. Hortaz, ikastetxe honetan Gorputz Hezkuntzako irakasle bezala lanean nagoenean zuzendaritzari aurkeztuko diodan proiektua burutu dut.

Proiektu honen helburua bizi ohitura aktiboak suspertzea eta hauekiko atxikimenduan laguntzea da. Kasu honetan ordea, ez da bakarrik ikastetxeko gazteen artean izango, baizik eta ikastetxearen parte diren pertsona guztien artean: ikasleak, irakasleak, gainontzeko langileak eta familiak. Nire helburua, beraz, ikastetxe osoaren inplikazioa lortzea izan da. Ikasleak proiektuaren ardatza izango dira eta inplikazio handia izango dute egiten diren jarduera eta ekintza gutztietan. Nire nahia proiektu bat sortzea izan

da non ikastetxe osoa horren parte sentitzea eta ikastetxean zehar bizi ohitura aktibo berriak ikustea normalizatzen den. Proiektu berri bat sortu nahi izan dut ikastetxeko gazteei eta helduei jarduera fisikoa era erraz batean haien bizitzako momentu ezberdinetan barneratzeko. Proiektu hau bide horretan hasierako pauso bat da, behin aurrera eramatean hobetu eta moldatuko dena.

Proiektuaren estrukturalari dagokionez, lehendabizi marko teoriko bat sortu da, gailu kokatu eta jarduera fisikoa praktikatzearen eta bizi ohitura aktiboak eskuratzearen garrantzia justifikatuz. Ondoren, Zizur BHI ikastetxearen markoan kokatutako proiektu pilotuaren nondik norakoak zehazten dira. Bertan, diseinatutako proiektuaren estrategia guztiak azaltzen dira esku hartze maila, momentu eta eremu ezberdinen arabera. Honi jarraiki, ikuspuntu kritikoari helduta lanaren ondorioak plazaratzen dira. Bukatzeko, eranskinen atalean proiektuaren zati garrantzitsua diren erregistro orrien adibide bana azaltzen dira.

Azkenik, ikas-komunitateko kide bakoitzaren ezaugarri, behar eta gaitasunak ezberdinak diren aldetik, hauei erantzuteko gaitasuna izan beharko dut momentuan beharrezkoak diren egokitzapenak egin ahal izateko.

2. MARKO TEORIKOA

2.1. BIZI OHITURA OSASUNTSUEN AURREKARIAK

Industriaren eragina jasan izan duen gizarte eremuan asko aldatu dira gaixotasun kontzeptuaren nondik norakoak; izan ere, XIX. mendean, hilkortasun tasarik handiena gaixotasun infekziosoen ondorio izan zen (Badura, 1982), baina XX. mendean gaixotasun horien gaineko kontrolari eta bizi baldintzen hobekuntzari esker, hilkortasun tasa hori murriztu egin zen (MOE, 1986). Gerora ordea, gaixotasun kronikoen ondoriozko hilkortasun tasaren areagotzea ematen hasi zen, gaixotasun kardiobaskularrena, besteak beste. Honakoak, ingurune faktoreek zein bizi ohitura ezberdinek baldintzatuta eman zirela frogatu zen (Wold, 1989); hala nola, erretzearen, alkoholaren kontsumoaren, gantz askodun dieten eta jarduera fisiko ezaren ondorioz.

Hori horrela, gaixotasun kroniko horien inguruko kezka areagotu eta beren gaineko ikerketa ezberdinak egiten hasi ziren, bizi ohitura ezberdinek osasunean izan zitzaketen eragin anitzetan sakondu asmoz (MOE, 1986). Aitzitik, momentu horretan ikerketa esparru honen gaineko interesa areagotu zen arren, "bizi ohitura" kontzeptuaren inguruan egindako zenbait ikerketa aldeztatik argitara emanak zeuden jada. Esparru horretan egindako lehenengo ikerketak Karl Marx eta Max Weber filosofoen eskutik etorri ziren (Pastor, Balaguer eta García-Merita, 1998). Bi filosofo hauek, bizi ohituren inguruko ikuspuntu soziologiko bat eskeintzean ahalegindu ziren. Marxen hitzetan, bizi ohiturak faktore sozioekonomikoen eraginpean zeuden, norbanakoa honen baldintzetara egokitu behar izatera bultzatuz. Weberrek ordea, Marxen ideari ekarpen bat egin, eta bizi ohitura aspektu sozioekonomikoen eraginpean egon zitekeelaren ideari helduta, norbanakoak hautatutako bizi ohiturek gizartearen estratifikazioan eragin zuzena zutela azaldu zuen. Hortaz, bizi ohiturak, bizitzan hartutako erabakien eta bizitako aukeren menpe egongo ziren (Cockerham, Abel eta Lüschen, 1993). Ideia honek beraz, gizabanakoak norberaren bizi ohituretan duen eraginaren ideia azpimarratzen du.

50. hamarkadan, osasunaren inguruko ikerketek ikuspuntu mediku-epidemiologikoa hartu zuten, testuinguru sozial eta psikologikoa albo batera utzita. Ondorioz, norbanakoa zen bizi ohitura osasuntsu edo ez-osasuntsuak izateko hautua egiten zuena, bizi estilo ez-osasuntsua erabaki erabat kontzientea izanik (Badura, 1982). Aipatutako ikuspuntua erredukzionismo biomedikoan oinarritua zegoela ikusterakoan, Munduko Osasun Erakundeak (1886) osasunaren inguruko ikerketek forma sozialagoa hartu behar zutela erabaki zuen, bizi ohituretan faktore psikosozialen eragina goraipatu nahiean. Hori horrela, ingurunearen eraginari garrantzia eman nahi izan zion, honek, norbanakoaren bizi ohituretan

era inkontzientean eragin zezakeela defendatuz. Gainera, faktore psikosozialen menpeko bizimoduak azaltzeko asmoz ikerketa ugari egin ziren ikerketa biomedikoekin batera. Ikerketa horien artean esanguratsuenak izan ziren jarrera eta ekite osasuntsuen markoaren barnean kokatu zitezkeenak; hots, Pezzak (1993) definitutako “*Modelo de Creencias sobre la Salud*” (MCS) eta Penderren (1987) “*Modelo de Promoción de la Salud*” (MPS). Beraz, MCS-k, osasunari zegokionean jarrera prebentiboak hartu eta izatearen inguruan hausnartu zuen, norbanakoaren motibazio eta pertzepzio subjektiboak fakotxe demografiko, pertsonal, estruktural eta sozialak menpe egon zitezkeela defendatuz; MPS-k ordea, ongizatearen sustapenean jartzen zuen fokoa, bizi estiloa faktore kognitibo-pertzeptualen, modifikatuen eta akziorako estimuluen menpe zegoela argudiatuz.

Ikus daitekeenez, osasunaren esparrua oso anitza da, eta bizi ohitura osasuntsuen kontzeptuari helduz, honen inguruko uste eta baieztapenak ere ugariak izan daitezke. Adituen hitzetan, bizi ohitura osasuntsuaren ideiaaren inguruan ez dago definizio bakar eta zehatzik, aniztasun kontzeptualak bultzatuta. Dena den, aditu asko bat datoz bizi ohitura osasuntsuak jokabide onuragarrien ereduak osatutako multzoen ondorio direla (Abel, Blaxter, Brunh, Cockerham et al., Erben, Franzkowiak eta Wenzel, Hyner, Mendoza, Milio, Rodríguez Marín, Sinha eta Saijiwandani *in* Ramirez, Vinaccia eta Suarez, 2004), nahiz eta hauek, norbanakoaren hautu kontziente edo ez-kontziente izan daitezkeen zehaztasunez ez jakin.

Bestalde, haur zein gazteak eta osasuna bateratzen dituen ikerketa esparrua nahiko berria den arren, eta aipatutako ikerketa ildoak pertsona helduengan oinarritu diren arren, Munduko Osasun Erakundea ikerketa hauek bultzatzen joan da, geroz eta interesgune handiagoa bilakatzen ari baita haur zein gazteen bizi estilo osasuntsuaren alorra (Cockerham, Abel eta Lüschen, 1993).

Azken hamarkadetan, gure gizartean bizi ohituren aldaketak direla eta, haur eta gazteen artean bizi ohitura sedentarioen ondorioz gaixotasunak areagotu dira: obestitatea eta gainpisua, besteak beste. Gaixotasun hauek dakartzaten ondorioak direla eta, haur eta gazteen artean bizi ohitura aktiboak suspertzeko kezka asko handitu da. Hori dela eta, herrialde gehienek eta Munduko Osasun Erakundea-k hainbat gidalerro ezarri dituzte haur eta gazteen artean hedatzen ari diren ohitura sedentarioak ekidin nahiean. Gainera, Munduko Osasun Erakundeak adierazten duen bezala, gure gazteen artean sedentarismoaren ondorioak ekiditeko jarduera fisikoa baliabide ezinbestekoa da.

2.2. JARDUERA FISIKOAREN ONURAK

Azken urteetan aurrera eramandako ikerketa ezberdinek ondorioztatu dute jarduera fisikoak norbanakoarengan eragin positiboak izan ditzakeela pertsonaren etapa eta esparru

ezberdinetan. Onura horiek pertsonaren garapen fisiologiko, psikologiko eta sozialean antzeman dira batez ere (Ramirez, Vinaccia eta Suarez, 2004).

2.2.1. Jarduera fisikoaren onurak haurtzaroan

Haurrengan jarduera fisikoaren eta kirolaren praktika ezberdinekiko atxikimendua sustatzea ezinbestekoa da haien garapen osasuntsurako. Ondoren, jarduera fisikoaren praktikek haurrengan dituzten hainbat ondorio zehazten dira (MOE, 2018; Ramirez, Vinaccia eta Suarez, 2004):

- Fisiologikoak
 - Gorputzeko organoek jaso beharreko odol fluxuaren areagotzea.
 - Hormonen mailakatzeetan aldaketak gertatzea .
 - Barneratutako elikagaien asimilazioa hobetzea.
 - Hezurren mineralizazio hobetzea eta etorkizunean osteoporosia pairatzeko arriskua murriztea.
 - Nerbio sistemaren eta gaitasun motorren heltzea hobetzea.
- Psikologikoak
 - Norbanakoaren autoestimu eta auto-kontzeptu positiboa eraikitzea eta jarrera auto-suntsizaile eta antisozialak deseraikitzea.
 - Nortasun eta elkartasun sentimendua areagotzea.
 - Emozioen auto-kontrola sustatzea.
 - Gorputzaren inguruko kontzientzia eta honen zainketaren ingurukoa hobetzea.
- Kognitiboak
 - Pertsonaren rolen eta gizarteko arauen ikaskuntza sustatzea.
 - Atentzioaren, kontrol inhibitzailean eta lanaren memoria hobetzea.
 - Eskola errendimendua hobetzea.
- Soziologikoak
 - Sozializatzeko gaitasunak hobetzea.

2.2.2. Jarduera fisikoaren onurak gaztaroan

Adin honetan, aipatutakoez gain, jarduera fisikoaren praktikak norberaren garapenean izan ditzakeen onurak ondorengoak dira (MOE, 2018; Dunn et al., Paulska eta Schwenk, Mutrie, Parfitt, Cocke, Dwyer et. al, Shephard, Tremblay, Inman eta Willms *in* Ramirez, Vinaccia eta Suarez, 2004; Zulaika, d.g.):

- Fisiologikoak
 - Errendimendu fisikoa esponentzialki hobetzea.
 - Gaixotasun kardiobaskularren eta ohitura toxikoen agerpena prebenitzea

- Mugimendu, teknika eta kirol berrien hastapenaren ikaskuntza ahalbidetzea.
 - Neuronen arteko koordinazioaren hobekuntzari lotuta, alderdi intramuskular zein intermuskularrean hobekuntza koordinatiboak sortzea.
 - Errendimendu neuromuskularra hobetzea.
 - Obesitatearen prebentzioan lagungarria den sistema gihar-eskeletiko sendoagoa garatzea.
- Psikologikoak
- Etapa honetan ematen diren aldaketa hormonal eta fisikoak hobeto kudeatzen laguntzea.
 - Norbanakoaren auto-konfiantza prozesuan laguntzea.
 - Nortasun nahasteak, estres laboral zein akademikoa, antsietate soziala, trebetasun sozialaren falta eta estres postrauamtikoaren eraginez sortutako inpaktua gutxitzea eta baretzea.
 - Autokontzeptu positiboa eraikitzea. Honakoak ikaslearen garapen integralean, eraketan, egonkortasunean, zorionasunean, norberaren errealizazioan eta garapen pertsonalean eragiten du.
- Kognitiboak
- Garunaren funtzionamendua hobetzea, energia kontzentrazio balio altuagoak izatea eta jarrera hobetzea.
- Soziologikoak
- Sozializazio prozesu ezberdinetan laguntzea.

Beraz, ikerketek ondorioztatu dutenez, jarduera fisikoaren bitartez osasunean, jarreran, diziplinan, gogoan eta funtzionamendu akademikoan hobekuntza nabariak antzeman daitezke (Shephard, 1997). Gainera, era sistematikoan jarduera fisikoa praktikatzan duten haur eta gazteen prozesu kognitiboak praktika sedentarioak dituztenenak baino hobeak dira (Stone *in* Ramirez, Vinaccia eta Suarez, 2004).

Hori horrela, jarduera fisikoa elementu zentral eta ezinbesteko bezala ulertu eta izendatu daiteke, bizi estilo osasuntsu bezain aktiboak sustatzea helburu duten programetan (Ramirez, Vinaccia eta Suarez, 2004). Horrekin batera, jarduera fisikoaren praktika eza munduko hilkotrasun tasa zehazten duten faktoreen artean laugarrena izanik, jarduera fisikoaren praktika eta atxikimendua beharrezkoa dira onura anitzak sortzen dituelako norbanako guztiengan, bizitzako etapa eta adin orotan (MOE, 2018).

2.3. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA HEZKUNTZA SISTEMAN

Lehen adierazi den bezala, sedentarismoa handitzen ari da gazteen artean, honek osasun arazoak ekar ditzazkeelarik. Horren aurrean, jarduera fisikoa egiteak dakartzan

onurak goraiatzeko ezinbestekoa da. Egoera larria denez, herrialde guztiek gomendioak eta gidalerroak diseinatu dituzte gazteen bizi ohiturak aktiboagoak izateko. Gomendio hauek Munduko Osasun Erakundea, Center for Disease Control eta American College of Sports Medicine bezalako erakundeek zehaztuak dira. Gomendio horien artean, ondorengoak aurkitzen dira:

- Ikastetxea da bizi ohitura osasuntsu eta aktiboak landu eta sustatzeko esparru egokiena. Haur zein gazteak bizi ohitura osasuntsuak eskuratzean heztea ahalbidetzen du hezkuntzak, Gorputz Hezkuntzaren eta jarduera fisikoaren egite eta ekitearekin batera. Horretarako ordea, ikastetxe bakoitzaren testuingurura hobekien egokitzen diren esku-hartzeak garatu eta burutu behar dira (Faber et al., 2007).
- Haurrek jarduera fisikoa modu erregularrean praktikatzeko orduan, eragin esanguratsu eta garrantzitsuenetarikoa izango duena Gorputz Hezkuntzako irakaslearen figura izango da (Pantoja eta Montijano, 2012).
- Gorputz Hezkuntzako saio erregularrak bideratzea eta hauek gauzatzeko espazio ziurra eskaintzea ezinbestekoa da. Gainera, irakasgaia osasun sisteman txertatzea eta honen inguruko informazioa eta hezkuntza komunikabideen bitartez helaraztea lagungarria izango da (Drenowatz et al., 2013).
- Garraio aktiboa sustatzea ezinbestekoa da (Drenowatz et al., 2013).
- Gurasoak jarduera fisikoaren praktikaren garrantziaz kontziente izatea oso garrantzitsua izango da. Gurasoen parte hartze eta ekite aktiboari esker, ikasleek jarduera fisikoarekiko atxikimendua lortzea prozesu errezagoa izango da (Faber et al., 2007).
- Ikastetxeko irakasle guztien ardura izango da ikasleen garapen osasuntsu eta aktiboa aurrera eramatea. Hori dela eta, irakasle goa eredugarri izatea eta elkarren arteko kooperazioa zalantzaezinak izango dira (Faber et al., 2007).
- Ikastetxe komunitatearen parte hartzea barne hartzen duen edozein praktika eraginkorragoa dela ikusi da, familiek hezkuntzan duten paperaren garrantzia argi utziz (Rué eta Serrano, 2014).
- Ikastetxeak eskaintzen dituen espazioen egituraketa oso garrantzitsua izango da. Ikasleen adin eta beharretara egokitu behar dira espazio hauek haien praktika areagotzeko (Faber et al., 2007).

Gidalerro hauek zehaztutako onurak lortu ahal izateko, ondorengo lerroetan azaltzen diren jarduera edota estrategiak betetzea gomendagarria izango da.

2.3.1. Jarduera Fisikoaren sustapenerako gidalerroak

Adituak bat datoz hezkuntza tradizionalak aldaketa handi eta estrukturala behar duela, haur eta gazteengan jarduera fisikoaren sustapena ezinbestekotzat jotzen dutelako.

Aldaketa hori, momentu eta une ezberdinetan ezarri behar da: ikasgeletan, garraioan, atsedean, jolastokian eta jarduera fisikoaren presentzia handiagoa den esparruetan (Drenowatz et al., 2013). Planteatutako aldaketek zentzua gal ez dezaten populazioaren parte hartzea eskatzen da, ikastetxe komunitate osoarena, hain zuzen. Honekin batera, aldaketa eskuragarri eta tragarrik gabeak proposatzea eskatzen da, denen parte hartzea indartu ahal izateko.

Ondoren, gazteek bizi ohitura aktiboak suspertzeko autore ezberdinek proposatzen dituzten estrategia ezberdinak azalduko dira.

2.3.1.1. Ikasgelan aurrera eramateko estrategiak

Ikastetxeko ikasgela guztietan jarduera fisikoaren presentzia areagotzea lagungarria izango da bizi ohitura aktiboan sustapenean estrategia ezberdinen eskutik; izan ere, ikasleek ikastetxean igarotzen duten denboraren zati handi bat eserita ematen dute ikasgelan ohitura sedentarioak praktikatuz, haien osasunaren kaltetan. Gorputz Hezkuntzako saioaz gain, gainontzeko irakasgaiak, hau da, irakasgai teoriko bezala definitzen direnak, itxura eta izaera tradizionalagoa duten ikasgeletan gauzatzen dira. Hori dela eta, azken urteetan programa ezberdinak garatu dira ikasgela barruan ere, ohitura sedentarioekin hautsi eta aktibo mantentzeko estrategia ezberdinak planteatuz. Horien artean esanguratsuenak atsedean aktiboak sustatzen dituzten programak dira. Hauen helburua, irakasgai guztietan 5-10 minutuz aulkitik altxa eta mugimenduan egoteko ariketa ezberdinak egitea da, irakaslearen edota ikasle-talde ezberdinen dinamizaziopean (Pastor-Vicedo et al., 2019).

2.3.1.2. Jolastokian aurrera eramateko estrategiak

Jolastokian espazioaren berregituraketa egitea planteatzen da; izan ere, azken urteetan haur eta gazteen ikaskuntza-irakaskuntza prozesuan bidean aurrera egiteko era aldatu den arren, egungo jolastokien estruktura eta diseinua ez da aurrerapen pedagogiko hauen eskutik joan, kirol jakin batzuen praktika burutzeko prestatutako asfalto-zoru bat besterik ez baita izan. Honek, jolastokiaren bidezko erabilera galarazi izan du, rol ezberdinen, botere-harremanen eta parekidetasunaren garapenean bereziki (Benito, Nuin eta Sorarrain, 2019). Hori dela eta, jolastokien espazioen eraldaketa oinarri duten zenbait proiektu garatu dira azken urteetan jolastokia ikaskuntza prozesuetan espazio inklusibo bezala definitzea gomendatu dutenak, aniztasunean eta parekidetasunean oinarritutako joko-jolas, mugimendu eta harremantze erak sustatu nahiean.

Jolastokietan ohitura aktiboak sustatzeko, hauek eskaintzen dituzten espazioen eraldaketaz gain, jolastokiaren erabileraren berregituraketa egitea egokia izango litzateke. Espazio hau, espazio hezigarri bilakatzeko joko-jolasetan oinarritzea gomendatzen dute,

ikasleriaren gaitasun eta ahalmen motorrak indartzeko baliatuz, harremantze eta bizikidetzaren estrategia ezberdinak jorratu bitartean. Horrela, jolastokian jorrazeko joko-jolasetan oinarritutako plangintza egoki batek jolastokian ematen diren jarrera eta ohitura sedentarioak, harremantze era desegokiak, jarrera autoritarioak eta sexu ezberdinen arteko botere-harremanak ordeztuko aukera eskaini dezake (Mazón-Cobo eta García-Guerra, 2005).

Jarduera fisikoaren praktikarako espazio seguruen garapena, jarduera fisikoaren egitearen onuren inguruko informazio eta formakuntza eta jarduera fisikoaren mugimenduan ikastetxe osoa murgilduko duen programen diseinua egitea izango litzateke biderik eraginkorrena. Horretarako, ikasgelan eta jolastokian aurrera eramateko estrategiak bateratzea gomendatzen da (Drenowatz et al., 2013).

2.3.1.3. Ikastetxera heltzeko bideek eskaintzen dituzten aukerak

Ikastetxerako bide aktiboen inguruko proiektuek, ikasleria era seguru eta autonomoan mugitzea izango dute helburu, herriko zein hiriko kaleetan zehar desplazamendu ziur eta aktiboak sustatuz. Gainera, ikastetxearen testuinguruan mugikortasun aktiboa bultzatzeak, ikasleengan jarduera fisikoaren garrantziaren kontzientzia sortzea eragingo du, adin txikietatik hasita (Benito, Nuin eta Sorarrain, 2016). Horretarako, herriko zein hiriko sektore ezberdinen arteko elkarlanaren eta koordinazioaren beharra gomendatzen da, sektoreen arteko lanari esker lortuko baitira aurretik zehaztutako helburu eta exekuzioak.

2.3.1.4. Gorputz Hezkuntzako irakasgaia

Heziberrin (2016) argitaratu bezala, Hezkuntza Administrazioak norbanakoak bizi estilo aktibo, osasuntsu eta autonomoa eskuratze aldera, neurriak hartuko ditu jarduera fisikoak haur eta gazteen egunerokotasunaren zati garrantzitsua izan dadin. Horrela, haur eta gazteei luzatuko zaizkien jarduera fisikoaren inguruko gomendioek, maiztasuna, iraupen eta intentsitate jakin batzuen baldintzapean egongo dira, onuragarria izan dadin. Horretarako, bakoitzak bere kabuz eta ikastetxetik kanpo praktikatu dezakeen jarduera fisikoaz gain, Gorputz Hezkuntzako saiogengan arreta berezia jarriko da. Gorputz Hezkuntzako irakasleak ezingo du bere ikasgaiaren karga kurrikularren inguruan erabaki, bai ordea, bere klaseen diseinuan; era horretan, parte hartzen ari den ikasleriarentzako estimulu handiagoak diseinatu ditzake ikuspuntu fisiologikotik helduta, klaseek eraginkortasun ahalik eta handiena izan dezaten. Horretarako, Unitate Didaktiko Aktiboak (UDA) diseinatzea gomendatzen da (MOE, 2010), antolakuntza alderdiak, aspektu motibazional, jarrerazko eta metodologikoak, natura eta irteera aktiboak, sormena eta ikasle

ezinduak kontuan hartuz. Hori horrela, Gorputz Hezkuntzako irakasgaia interbentzio gune bezala erabiltzea izango litzateke gidalerrorik eraginkorrena (Drenowatz et al., 2013).

2.3.2. Interbentzio programa espezifikoak Hezkuntza Sisteman

Azken urteetan, bizi ohitura osasuntsuen inguruan hausnartzea, ikertzea eta sakontzea helburu izan duten ikerketek garrantzia hartu dute. Jarduera fisikoa obesitatea eta gainpisuaren prebentziorako bide aproposa da. Horretarako, martxan jarri diren eskola programa eta interbentzioei esker, hauen ebaluazio eta eraginkortasuna egin eta frogatu ahal izan dira, Hezkuntza Komunitatearekin lanketa ezberdinak egiteko aukera egon da eta talde zaugarrien ardura hartzearen kontzientzia areagotu dela aipatu dute (Rué eta Serrano, 2014).

Hori horrela, ondorengo lerroetan Hezkuntza Komunitatean burutu diren zenbait interbentzio programa izango dira hizpide, bizi ohitura aktiboak sustatzea oinarri izanik, hauetako bakoitzean erabilitako estrategia espezifikoak eta ondorioak aztertuko direlarik.

2.3.2.1. Jarduera Fisikoaren sustapena familia esparruan

Hong Kongen praktikara eramandako *“Promoting Physical Activity in children through famili-based intervention: “ACTIVE 1 + FUN” randomized controlled trial”* (Ha et al., 2019) interbentzio programak, haurren jarduera fisikoaren praktikak izan ditzakeen onura fisiko zein psikologikoak aztertzea izan zuen abiapuntu. Izan ere, Munduko Osasun Erakundearen gomendioen arabera, egunean hirurogei minutuz praktikatu behar da jarduera fisikoa osasuntsu mantentzeko, eta datuen arabera, Hong Kongen ez zen horrelakorik ematen, honen arrazoia izan zen gurasoen babes eskasa zela eta hauek garrantzia handiagoa ematen ziotela haurren ikasketa eta errendimendu akademikoari, bizi ohitura aktiboak eskuratzeari baino (Ha et al., 2019). Horrela, eta haurrekin bizimodu aktiboak txikitatik sustatzen hasteko, haur bakoitzaren gurasoen inplikazioa ezinbestekoa zela ikusi zen. Hortaz, “ACTIVE 1 + FUN” programaren helburu nagusia jarduera fisikoaren portaeren aldaketek familia esparruan nolako eragina izatera hel zitezkeen, bai haur zein gurasoengan.

Lehen Hezkuntzako ikasle eta gurasoekin aurrera eramanean zen proiektuak, Hong Kongeko zortzi ikastetxe ezberdinetako hirugarren eta bosgarren maila bitarteko haur eta gurasoak hautatu zituen parte-hartzaile gisa. Zortzi ikastetxe horiek, mixtoak eta baliabide askorik gabekoak ziren. Ikastetxe bakoitzeko hiru eta bost ikasle artean eta bakoitzaren gurasoak izan ziren parte-hartzaileak, osotara, hogeita bost eta hogeita hamar familia bitartean. Familia hauek, sei hilabeteko iraupena izan zuen programan parte hartu zuten. Sei hilabete horietan, hamabostaldian behin laurogeita hamar minutu irauten zituen saioak jasotzen zituzten, eta saio bakoitzean, hogeita hamar minutu eskaintzen zitzaizkion elkarren

artean komunikatzeari, hirurogei minutu aldiz, jarduera akitboak egiteari. Jarduera aktiboen estrategiak zehazten ez diren arren, helburu orokorra ikasle eta gurasoen gaitasun motorra eta autonomia indartzea izan zen ekintza motorrak indartuz. Bestetik, komunikazioaren hartu-eman uneetan, haurrek eta gurasoek ez zuten elkarrekin egoteko aukerarik, baina jarduera aktiboak egiteko unea iristerakoan, haurrak eta gurasoak elkartu eta elkarrekin jarduten zuten programako ekintza ezberdinetan. Behin sei hilabete horiek igaro eta hiru hilabeteren ondoren, errefortzuko beste saio bat eskaini zitzaizkien parte hartzaileei.

Programa honen ondorioei dagokienez, familien artean bizi ohitura aktiboak sustatzeko programa honek onura ikusgarriak ekarri zitzaizkien programan parte hartu zuten familiei; izan ere, hiri meritokratiko horretan, arreta gehiago jarri izan zaio haurren errendimendu akademikoari beste ezzerren gainetik. Honi esker, familien denbora librean haurren heziketa motorrak duen garrantzia goraipatu eta suspertzea lortu zen. Azkenik, programak hiriko beste ikastetxe batzuetara helarazteko asmoa erakutsi zuen.

2.3.2.2. Jarduera Fisikoaren sustapena ikastetxearen esparruan

Ikasleengan jarduera fisikoaren praktika areagotzeko asmoz, Granadako ikastetxe batek haurrekin praktikara eraman zuen “*A school-based Physical Activity promotion intervention in children: rationale and study protocol for the PREVIENE Project*” (Tercedor et al., 2017). Programa honen helburua, ikastetxean garatu daitezkeen jarrera aktiboen sustapenean egitea zen, eskolarako bide aktiboak, Gorputz Hezkuntzako saio aktiboak, jolastoki aktiboa eta loaren osasuna suspertuz. Horrela, programa honek ikastetxearen askotariko esparruan burututako interbentzio ezberdinak ebaluatu zituen. Ikerlari askok, ikastetxea jarduera fisikoaren lanketa egokia egiteko espazio estrategiko bezala izendatu zuten.

Horri jarraiki, Granadako sei ikastetxe ezberdinetako Lehen Hezkuntzako 8-9 urte bitarteko haurrek parte hartu zuten proiektuan, hau da, ikastetxe bakoitzeko 25 ikasleko bina gela hautatu ziren laginerako; guztira, 300 haur. Ikastetxe bakoitzeko ikasleekin, 50 haurreko 6 talde ezberdin osatu ziren, era honetan, interbentzioak sor zitezakeen aldaketak antzeman zitezkeen. Aipatzekoa da, proiektuan parte hartu zuten haurren gurasoei ere, parte hartzeko gonbita luzatu zitzaizkien, hauen inplikazioa beharrezkoa zela ikusi baitzen.

Esku hartzearen iraupena 8 astekoa izan zen eta honen balorazioa hiru momentutan burutu zen: interbentzioaren aurretik, amaitu bezain pronto eta 5 hilabete beranduago. Ebaluazio horiek, haur eta gurasoei bideratutako galdeketa ezberdinen bitartez eta parte hartzaileen gaitasun fisikoei erreparatuta lortutako datu askori esker egin ziren.

Ikasleak 6 taldetan banatzearen arrazoia, talde bakoitzak “PREVIENE” proiektuaren interbentzio eta jarduera ezberdinak burutu behar izan zituela izan zen: lehenengo taldeak desplazamendu aktiboak, bigarrenak Gorputz Hezkuntzako saio aktiboak, hirugarrenak

jolastoki aktiboa, laugarrenak loaren osasunaren sustapena, bosgarrenak lau interbentzio hauek bateratuta landu zituen eta seigarrena kontrol taldea izendatu zuten. Era honetan, interbentzio programa bakoitzak izan zitzakeen eragin eta aldaketak ebaluatzeko eraginkortasun handiagoa erakutsiko zen. Azpimarragarria da interbentzio programa horiek, irakasleen esku egon zirela eta hauek izan zirela esku-hartze ezberdinak praktikara eramateaz arduratu zirenak.

Taula 1. PREVIENE proiektuaren interbentzioak eta jarduera ereduak

Interbentzio programak	Nork implementatua	Jarduera ereduak
Desplazamendu aktiboak eskolatik eta eskolara	Irakasleak	Ikastetxea dagoen auzoan zehar haurren autonomia eta gaitasunak hobetzeko: - Auzoan zehar oinez ibiltzea
	Irakasleak	Ikasleek eskoalrako desplazamendu aktiboari buruz duten ezagutzaren errefortzua: - Ikasgelan lantzea argazkiak baliatuz desplazamendu aktiboak egiteko material egokiena zein den hautatzeko
	Gurasoak	Familiei oharra bidaltzea gomendio eta jardueraren emaitza batzuekin: - "Zure seme-alabek eskolarako bidea aktiboki egitea baimentze badiezu, autonomoagoak bihurtuko dira"
Gorputz Hezkuntzako saio aktiboa	Irakasleak	Gorputz Hezkuntzako Unitate Didaktiko tradizionalak albo batera utzi eta bi Uniate Didaktiko Aktibo aplikatu (8 saio unitateko): - Asistentzia neurtzeko forma ezberdinak (haurra zeregin honen pertsona arduratsu bezala tratatuz) - Jarduerarik egokiena hautatu eskuragarri dagoen materialarekin (material gutxi badago, jolas kolektibo ezberdinak proposatu ikasle guztiek parte hartu dezaten)
Jolastoki aktiboa	Irakasleak	- Jolastokia antolatu espazio eta joko-jolas egokiak eskainiz - Joko-jolasak garatu eta ikasleei jolasten irakastea - Ikasgelan orri bat eskegi gomendio eta orroigarriekin jolastokiko Jarduera
Loaren osasunaren sustapena	Irakasleak	Saio informatiboak lotara joan aurreko ohitura egokienak zein diren aztertzeko: - Ohean sartu baino ordu bete lehenago gailu elektronikoak itzaltzea
	Gurasoak	
	Irakasleak	Ikasleei Jacobsonen erlaxazio teknika progresiboa irakatsi

Azkenik, azpimarratzekoa da, "PREVIENE" proiektua aldeztetik diseinatu eta praktikara eramandako beste zazpi proiektuaren ondorengo izan zela, momenturarte bizi ohitura osasuntsuak haien osotasunean eta Gorputz Hezkuntzako saioak soilik aztertu ziren eta. Ikerketaren ondorioak aldeztetik izendatutako interbentzioen ezagutzaren eraginkortasuna frogatzea izan zen. Horretarako, interbentzio ezberdinen garapenera esker, ikasleengan jarduera fisikoaren praktika eta jardute maila handitzea lortu zen. Gainera, esku-hartzeak elementu askoren lanketa bateratua egitea onuragarritzat jo zuten ikasleen jarduera fisikoarekiko ohiturak aldatzeko. Bestetik, ikerketa honek zenbait muga izan zituela aipatzen da; izan ere, laginaren eskasiak eta irakasleek esku-hartze guztiaren bidea egin behar izatea, muga suertatu zitzaion. Hala ere, lortutako emaitzek, egungo jarduera fisikoarekiko ezagutza handitu eta aberasteko baliogarriak izango zirelaren zalantzarik ez zuten egin proiektuaren diseinuan aritutako aditu guztiek.

Hezkuntzan burututako beste interbentzio bat, "Actividad Física en el recreo: una buena oportunidad para educar" (Navarro, 2012) proiektua izan zen. Bertan, gazteek

zituzten jarduera sedentario eta teknologikoak, eta eskolak kirolaren antolakuntza eta garapenean zuen protagonismo falta erakutsi nahi izan zen, elkarrekin bizikidetzan diharduten pertsonekin hezkuntza eredu integrala suspertu nahiean, bizi ohitura aktiboetan sustatua, bereziki. Hori horrela, jolastokian jarduera fisikoaren praktika sustatzeko helburuarekin luzatu zuen Angel Navarrok (2012) “Deporte: diversión y disfrute” izeneko proposamena.

Ikastetxe honen partaideak Zaragozako CEIP María Moliner ikastetxeko Lehen Hezkuntzako ikasleak izan ziren. Horretarako, ikastetxeko toki ikusgarri batean ikasleen arreta deitu zuen panel bat jarri eta hauek parte hartzera deitu zituzten. Ikasleez gain, ikastetxearen testuinguruko kide eta langile guztien parte hartzea indartu nahi izan zuten, bakoitzak, bere postutik egin zitzakeen ekarpenak egitera. Hori horrela, ikasleen, irakasleen eta familien parte hartzea sustatu zuten.

Aurrera eramandako estrategia nagusia jolastokian egiteko torneo ezberdinen planteamendua izan zen. Talde batzuek besteen aurka aritu behar izan bazuten ere, puntuazioan, leihakortasuna alde batera utzi eta elkarren arteko errespetua, laguntza eta giro egokia sustatu nahi izan zuten. Horrela, ez zen praktika aktiboan soilik oinarritutako galtzaile eta irabazlerik egongo, eta bestelako balio batzuen garrantzia goraiatu ahal izan zen. Proposamenaren iraupena, 4 eta 6 aste bitartekoa izateko diseinatu zuten.

Interbentzioaren ondorio esanguratsuena aisialdi eta denbora librean ikasleak elkarbizitzan, balioetan eta emozioen kudeaketan hezteko ideian sakondu zutela izan zen. Hori, jarduera fisikoarekiko sortutako lotura eta atxikimenduaren bitartez lortu zen. Horrekin batera, irakasle eta familien parte hartzearen garrantzia goraiatu zen, hauek, ikasleen motibazio eta errefortzu positiboan ezinbesteko agente dira eta.

Ondorengo proiektuak, “*Los recreos más divertidos*” (Mazón-Cobo eta García-Guerra, 2005) inplementazio programak, jolastokia ikasleentzako abentura motriz bilakatzea izan zuen helburu, joko tradizionaletan oinarritutako proposamen zehatz batekin. Honekin, ikasle guztien parte hartze aktiboa eta integrazioa bilatu nahi izan zuten.

Lehen Hezkuntzako Marques de Valdecilla ikastetxe publikoko ikasleekin burututako programa honetan, zentroko ikasle gehienek parte hartu zuten. Horretarako, astero ziklo bakoitzera egokitutako jolas bana diseinatu zuten, gutxienez.

Interbentzio programa honek ikasturte guztian zehar iraun zuen, urrian hasi eta ekainerarte, alegia. Astero joko-jolas bat edo mota bereko joko-jolas batzuk diseinatu eta burutu ziren eta hilabetero aste bakoitzean jorratuko ziren gaien planifikazioa egin zen. Honek, alde zuzenetik beharrezkoa izan zitekeen prestaketa egitea, materiala eskuratzea, espazioen egokitasuna bilatzea eta beharrezkoak izan zitezkeen bestelako baliabideak bilatzea ahalbidetu zuen. Gainera, aste bakoitzaren hasieran, hots, astelehen goizetan, megafoniatik aste horretan egingo zen jolasa azaldu eta testuinguruan jartzen zuten nondik

norakoak zehaztuz, eta gero, ikasleek parte hartu nahi zuten edo ez erabaki zezaten. Horrez gain, astelehen goizetan ikastetxeko jolastokiaren eremu ikusgarri batean, aste horretako joko-jolasen inguruko murala jartzen zuten honen azalpen grafikoarekin.

Proiektuaren ondorioei erreparatuta, ikasleen aktibotasuna sustatzeaz gain, honetan lan egin nahi izan zuten irakasleei laguntza bat emateko asmoa egon zen; izan ere, Mazón-Cobo eta Garcia-Guerrak (2005) haien proiektua edozein irakasleri luzatzeko asmoa erakutsi zuten. Aipatu beharra dago, kurtso hasieran diseinatutako programazioa ezin izan zela bere osotasunean burutu kanpo faktore ezberdinak izan zirela medio.

Dena den, aipatzekoa da berezko jarduera fisikoa eskatzen duten espazio eta guneetan aldaketa esanguratsuak lortzea zaila suertatzen dela. Hori, irakasle gehiagoren formakuntza eta inplikazioa behar delako, baliabide ezberdinen beharra dagoelako eta interes falta handia direlako gertatzen da (McDonald et al., 2015).

3. “ZIZUR BHI MUGIMENDUAN” PROIEKTUA

3.1. IKASTETXEAREN EZAUGARRIAK

3.1.1. Ikastetxearen kokapen geografikoa

Zizur Nagusia, 15.880 biztanledun Nafarroa erdialdean kokatua dagoen udalerrria da, Iruñerriko eskualdearen hego-mendebaldean dagoena hain zuzen ere. Oltza Zendea, Barañain eta Iruñea ditu iparraldean, Galar ekialdean, Izarbeibarko Ukar, Uterga, Adios, Legarda eta Gares hegoaldean eta Zabaltza eta Etxauri mendebaldean, mugakide. Zizurko herria hiru auzok osatzen dute: Zizur Nagusiko Alde Zaharra, Zizur Auzo berria eta Ardoi Auzo berria, azken hau eraikitze prozesuan. Bestetik, aipatzekoa da Zizur ingurune menditsuan kokatua dagoela, Nafarroako iparraldeko ingurune hezearen eta hegoaldeko ingurune lehorragoaren artean.

Jarduera fisikoa praktikatzeko baliabide ezberdinak eskaintzen ditu Zizurrek, izan naturgunean, izan kirol instalakuntzetan. Naturguneei dagokienez, Zizurrek, ibilbide ezberdinak ditu inguruan oinez, korrika, bizikletaz, patinekin, ... egin ahal izateko, eta mendia ere badu, Erreniega, tontorra Zizur herritik 5 kilometrora. Inguruko herrietara joateko bide anitz ere baditu aukeran, mendikoagoak edota hirikoagoak. Horrez gain, kirol instalakuntzek kirola eta jarduera fisikoa praktikatzeko eskaintza izaten dute urte osoan zehar, baliabide ezberdinak baitituzte: igerilekua, saskibaloia eta eskubaloia zelaiak, frontoiak, padel zelaiak eta arte eszenikoetarako eta arte martzialak praktikatzeko gelak, besteak beste. Gainera, Iruñerrian egonda, etxetik kilometro gutxira beste menditxo eta ibilbide ugari dago eskuragarri inguruko herrietan.

Herriko ikastetxeei dagokienez, zentro ezberdinak egon arren, denak Zizur Auzoko erdigunean kokatzen direla esan daiteke. Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntzako eraikinak elkarren ondoan daude, Bigarren Hezkuntzako ez bezala. Azken hau, eskola gunetik 300 metrora kokatzen da gutxi gorabehera. Lehen Hezkuntzako hiru eraikin ezberdin daude: D ereduko bat eta A-G ereduko 2. Ikastetxe publiko hauek herriaren erdigunean kokatzen dira errepide batek inguratuz, hortaz, baliabide espazial mugatuak dituzte. Hori horrela, herriko kiroldegia erabiltzen dute haien Gorputz Hezkuntzako praktikak burutzeko. Bigarren Hezkuntzako ikastetxea ere errepideak inguratzen duen arren, berezko kiroldegia du herrikotik zertxobait urrutiago kokatua dago eta. Hortaz, Gorputz Hezkuntzari lotutako praktika gehienak zentroan bertan burutzeko aukera dago.

3.1.2. Ikastetxearen barne ezaugarriak

Proiektu hau 12-16 urte bitarteko ikasleei bideratuta dago, hori dela eta, Zizurko Bigarren Hezkuntzako Institutua izango da horretarako baliatuko den espazioa eta ondorengo lerroetan hizpide izango den ikastetxea.

Zizur BHI ikastetxe publikoak hezkuntza integralerako, laikorako, kalitatezko eta doakorako eskubidea bermatzen du, ikastetxe inklusibo bezala definitzen baita. Gainera, Hezkuntza Komunitateko kide guztiek era aktibo eta arduratsuan ikastetxearen hazkunde eta garapenean esku hartu dezakete. Ondorioz, ikastetxearen antolakuntzan ondorengo agente eta alderdiak ezberdintzen dira, besteak beste: eskolako kontseilua, zuzendaritza taldea, irakasleriaren klaustroa, koordinazio pedagogikoaren komisioa, tutoretzak, mailakako bilerak, ordezkarien junta, gurasoen elkarte eta langileria ez dozentea.

Aipatu bezala, Zizurren ikasleria asko eta anitza dago, eta eskola ezberdinetan ikasten duten ikasle guztiak zentro bakarrean elkartzen dira Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzari hasiera emateko, Zizur BHI ikastetxean, alegia. Azpimarragarria da, Zizur inguruko herrietako ikasleak ere bertaratzen direla Bigarren Hezkuntzako ikasketekin jarraitzeko haien herrietan ez baitute horretarako aukerarik. Ikastetxe bakarrean elkartzen dira beraz, A (irakaskuntza gaztelaniaz ematen da, euskara eta atzerriko hizkuntzak ikasgai bezala), G (euskararik gabeko ereduak da, irakas-hizkuntza eremuaren arabera ezartzen da) eta D ereduak (irakaskuntza osoa euskaraz ematen da, gaztelania eta atzerriko hizkuntzak izan ezik) Zizur eta inguruko herrietako ikasleak. Horrela, zentro berean bi ikas-lerro bereizten dira: A eta G ereduak bateratzen dituen alde batetik, eta D ereduak bestetik.

Ikasturte honetan, hau da, 2020-2021. ikasturtean, 960 ikasle izan ditu Zizur BHI ikastetxeak maila ezberdinetan sakabanatuak: 637 ikasle erdal lerroan eta 323 ikasle euskal lerroan.

Ikasle guzti hauek, mailaka eta zikloka banatuak daudela ikus daiteke ondorengo taulan. DBH 1 eta 2. mailek Lehenengo Zikloa osatzen dute, aldiz, DBH 3 eta 4. mailek, Bigarren Zikloa.

Taula 2. Zizur BHI-ko ikasleriaren antolaketa

Maila	Ikasle kopurua												
	G eta A ereduak							D Eredua				2020-2021	
	A	B	C	D	E	Laguntza gela	Guztira	K	L	M	N	Guztira	Guztira
DBH 1	24	23	23	25	25		120	23	25	25		73	193
DBH 2	29	29	27	27		6	118	26	25			51	169
DBH 3	29	25	29	28		9	120	25	27			52	172
DBH 4	30	30	29	29		3	121	23	28	21		72	193
BATX 1	23	24	28				75	17	17			34	109
BATX 2	32	25	26				83	21	20			41	124
Guztira							637					323	960

Gorputz Hezkuntzako irakasleei dagokienez, zentroan 5 irakasle dira guztira, 2 irakasle euskal lerroan eta 3 erdal lerroan.

Ikastetxearen espazioen antolaketari dagokionez, ikasgela anitz eta ezberdinak, areto nagusia, liburutegia, irakasleen mintegiak, laborategiak, ordenagailu eta IKTen gelak, zaintza gela, jolastokia eta kiroldegia daude. Ikasgela guztiak nahiko antzekoak dira: ikasle eta irakaslearentzako mahai eta aulkiak, arbela, ordenagailu bat eta proiektorea. Kiroldegia espazio zabala da eta bi zelaitan banatzeko gaitasuna dauka, bere aldagela propio, komun eta material gelarekin. Eguraldi ona egiten duenean, jolastokia erabiltzeko aukera egoten da bertan Gorputz Hezkuntzako saioak emateko, kiroldegian beharrenean. Jolastokia da ikastetxeko espazio zabalena eta ikastetxearen erdigunean kokatzen da, elkarren ondoan dauden zementuzko hiru zelaik osatzen dutelarik. Saskibaloian aritzeko saskiak eta futboleko ateak ditu, bankuak, esertzeko balio duten eskailera zabalak eta aterpe estu bat. Hala ere, aipatu beharra dago hainbeste ikasle une berean biltzeko espazio txikia suertatu daitekeen arren, batxilergoko ikasleak ikastetxetik kanpo pasatzen dutela jolasgaraia, ikastetxe inguruan dauden belardietan eta parkean. Era honetan, jolastokiko espazioa DBH-ko ikasleentzako soilik geratzen da.

Azpimarragarria da, ikastetxea herrigunean kokatzen dela eta errepideak inguratzen duela alde guztietatik. Hori horrela, ez dago espazio horretatik atera eta instalakuntza edota estruktura aldaketa handirik egiteko aukerarik. Hala ere, mendigune eta zelaietatik oso gertu dago ikastetxea, horrek, natur ingurunean zenbait jarduera egin eta burutzeko aukera luzatzen du, bereziki, bizi ohitura aktiboak sustatzeko balio izan dezaketenak. Bestetik, eskolarako bide zurrak diseinatu zituzten herrian duela 8 urte inguru, eta hauei esker, haurrak zein gazteak eskolara oinez eta bizikletaz joatea erraztu zuten, haur, gazte eta gurasoei eskoalarako bide seguruekin lasaitasuna sentiaraziz.

3.2. “ZIZUR BHI MUGIMENDUAN” PROIEKTUAREN GARAPENA

Ondoren aurkeztuko den proiektuaren helburua ikas-komunitatean bizi ohitura aktiboak sustatzea izango da eta ikas-komunitatea osatzen duen kide oro, komunitate guztiarengan bizi ohitura aktiboak sustatuz eta hauekiko atxikimendua suspertuz. Horretarako, ikastetxeko Gorputz Hezkuntzako irakasle taldeak aurrera eramango du. Bestalde, ikas-komunitatea osatzen duten ikasle, irakasle, familia eta gainontzeko langileengana iristea izango du helburu. Proiektuan ikasleekin elkarlana burutuko da hauek proiektuaren erdigunean kokatu, prozesuaren protagonista bilakatu eta atxikimendua lortzeko. Ikasleak proiektu honen ardatza izango dira eta bi funtzio beteko dituzte: haien bizi ohiturak aldatzea eta bitartekari bezala jardutea haien familia eta inguruko bizi ohitura aktiboak suspertzen.

Ondorioz, ikas-komunitate osoaren esku-hartze aktiboa, laguntza, prestutasuna, komunikazioa, inplikazioa eta kontzientzia ezinbesteko aldagai izango dira prozesu honetan zehar, ikastetxean eta ikastetxetik at jarduera fisikoa usaindu eta arnastea helburu.

3.2.1. Jarduera fisikoaren sustapena ikasleekin

Gorputz Hezkuntzako irakasle taldeak estrategia espezifikoak bideratuko ditu bere saioetan ikasleekin bizi ohitura aktiboak sustatu eta hauekiko atxikimendua lortzeko. Bestetik, ikasleek ikastetxean pasatzen dituzten gainontzeko orduetan aplikagarriak izan daitezkeen beste zenbait estrategia aurkeztuko dituzte aktibo mantendu daitezen. Eduki teorikoko saioetan ikasleak denbora luzez egoten dira aulkietan eserita, askotan, mugimendurik gabe, eta mugimendu ezaren aurka, zenbait baliabide eskaintzeko aukera izango dute, baita jolastokian ere. Horrekin batera, ikasleek ikastetxeko gainontzeko langileei eta familiei bideratutako estrategiak aurkeztuko dituzte, Gorputz Hezkuntzako irakasleen laguntzarekin batera.

3.2.1.1. Gorputz Hezkuntzako saioan estrategia espezifikoak

Gorputz Hezkuntzako saioak izango dira aktibotasuna sustatzeko saiorik esanguratsuenak, ikasle eta irakaslearen arteko harreman zuzena medio. Estrategia inklusibo eta hezitzaileak erabiliko dira proiektu honetan bakoitzaren gaitasun, erritmo, nahi eta beharretara egokituz, ikasleria oro prozesuaren parte aktibo izan eta sentitu dadin.

Horretarako, *Unitate Didaktiko Aktiboak* (UDA) baliatu eta landu beharreko edukiak aktibo izatea bilatuko da, beste hainbat strategiaren artean. Horien artean ondorengo lerroetan azalduko direnak kokatuko dira:

- a) UDA: Udalerriko instalakuntza eta jarduera fisiko eskaintza ezagutzea

- *Helburua:* Udalerriko kirol instalakuntzak ezagutzea eta bertan egin daitezkeen jarduera aktiboen inguruan ezagutza oinarrizko bat eskuratzea.
- *Iraupena/maiztasuna:* Hilabete bateko iraupena izango du eta ikasle talde bakoitza astean bitan bertaratuko da, guztira, hilabetean zortzi saio emango dituzte bertan.
- *Deskribapena:* Kiroldegia ezagutuko dute, eta bertan ekintza ezberdinak aurrera eramango dira:
 1. *Astea:* Funky eta Hip-Hop (saio bana).
 2. *Astea:* Aquagym eta Waterpolo (saio bana).
 3. *Astea:* Eskalada (bi saio).
 4. *Astea:* Euskal pilota (bi saio).

b) UDA: Jarduera fisikoa familian suspertzea

- *Helburua:* Familiarekin burutzen diren jardueretan bizimodu aktiboak sustatzeko plan bat diseinatzea.
- *Iraupena/maiztasuna:* Bi astetan zehar Gorputz Hezkuntzako saioak erabiliko dira, guztira, 4 saio.
- *Deskribapena:* Ikasleen atxikimendua lortzeko prozesu honetan subjektu aktibo bezala jarduteko aukera eskainiko zaie ikasleei. Bakoitzak etxean eta familiakoen artean bizi ohitura aktiboak sustatzeko plana izango du. Gorputz Hezkuntzako saioan diseinatuko duten plan honetan irakaslearen laguntza izango dute ikasleek. Gorputz Hezkuntzako irakasleak estrategia batzuk eredutzat emango dizkie ikasleei eta norberak bere familiaren beharretara egokitu beharko ditu. Eskainiko dizkieten estrategia horien adibide batzuk izango dira ondorengoak:
 - Astean zehar
 1. Igogailua beharrezkoa den egoeretara mugatzea.
 2. Ikastetxe eta lantokira joan-etorri aktiboak egitea:
 - Oinez.
 - Bizikletaz.
 3. Telebista ikusten iragarkiak azaltzen direnean mugitzea:
 - Sofatik altxa eta esertzea, behin eta berriro.
 - Egongelan bueltaka ibiltzea.
 - Jauziak egitea.
 - Asteburuan
 1. Aste buruan behin 45 minutuko ibilaldia.
 2. Joko-jolasak familiarean:
 - Twisterra.

- Partxisa → Jolasean zehar dadoan 6 ateratzen denean 6 jauzi ematea, 5 ateratzen denean 5 sentadilla egitea, 4 ateratzen denean 4 flexio egitea , 3 ateratzen denean 3 albo-desplazamendu egitea, 2 ateratzen denean 2 burpee egitea eta 1 ateratzen denean itzulipurdi bat egitea.

3. Familiartean figurak sortzea:

- Piramideak.
- Etxeak.
- Irudi akrobatikoak.

c) UDA: Udalerriko irisgarritasuna ezagutzea

- *Helburua:* Udalerriak eskaintzen dituen baliabideak aprobetxatuz, jarduera fisikoa egitea herrian barna.
- *Iraupena/maiztasuna:* Hilabete bateko iraupena izango du eta Gorputz Hezkuntzako saioetan burutuko da.
- *Deskribapena:* Herrian zehar mugitu daitezten ekintza ezberdinak:
 1. *Ekintza:* Gynkana aktiboa herriko mugen barnean, oinez edota korrika (saio bat).
 2. *Ekintza:* Olinpiadak herriko parkean (bi saio).
 3. *Ekintza:* Herri kross-a herriko kaleetan barna (goiz oso bat, (08:00-10:30).

d) UDA: Udalerriak jarduera fisikoa egiteko eskaintzen dituen espazio naturalak ezagutzea

- *Helburua:* Zizur herriak eskaintzen dituen naturgune eta inguruneak ezagutzea eta jarduera fisikoaren praktikorako baliatzea
- *Iraupena/maiztasuna:* Lau egun eskainiko zaizkio maiatza edota ekaina partean, txandakatuak eta eguraldiaren arabera.
- *Deskribapena:* Irteera ezberdinak egingo dira:
 1. *Irteera:* Zizurtik Garesera oinez joatea (egun osoa).
 2. *Irteera:* Erreniega mendira igotzea (goiz bat, 08:00-10:30).
 3. *Irteera:* Zizur - Iruña - Zizur ibilbidea bizikletarekin egitea (goiz bat, 08:00-10:30).
 4. *Irteera:* Zizurtik Astrainera eta buelta, bizikletarekin (egun osoa).

e) UDA: Eguneroko bizitzan bizi ohitura aktiboak identifikatzen eta suspertzen ikastea

1. Eduki teoriko-praktikoko saioak

- *Helburua:* Ikasleek Gorputz Hezkuntzako klasean unitate didaktiko bat prestatzea non haiek diseinatu beharko dituzten estrategia eta ekintza espezifikoak ikastetxeko eremu ezberdinetan aurrera eramateko.
- *Iraupena/maiztasuna:* Bi aste eskainiko dizkiote Gorputz Hezkuntzako saioetan.
- *Deskribapena:* Ekintza ezberdinak proposatzen dira aktibo mantentzeko irakasgaien artean dauden tartetean, jolastokian eta ahal duten momentu guztietan.
 1. *Ekintza:* Eskaileretatik igo eta jeistea.
 2. *Ekintza:* Jolastokian aktibo mantentzeko jarduera ezberdinak:
 - Txapelketa ezberdinak kirol eta ekintza ezberdinen inguruan.

Taula 3. Jolastokian aktibo mantentzeko txapelketen nondik norakoak

<p>Helburua: Jolastokian mugimenduan mantentzea.</p> <p>Iraupena/maiztasuna: Ikasturte osoa.</p> <p>Deskribapena: Ikasleen oso gustokoak diren joko-jolas eta txapelketak antolatuko dira eta ikastetxe guztiari zuzendutako ekintza izango da.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jolastoki berean kirol bat eta ekintza bat burutuko dira. - <i>Antolatzaileak:</i> Hilabete bakoitzean maila ezberdin bat. - <i>Kudeaketa:</i> Aste bakoitzean maila bereko ikasle talde oso baten ardura izango da. - <i>Arauk:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ezin dira joko-jolas/kirol tradizionalak izan • Inklusiboa izango da • Kirol alternatiboak sustatuko dira • Material ezberdina behar izatekotan Gorputz Hezkuntzako irakasleari jakinaraziko zaio
--

- Material ezberdinak eskaintzea jarduera fisikoko praktika ezberdinak burutzeko:
 - Sokak.
 - Uztailak.
 - Erraketa mota ezberdinak.
 - Pilotak.
 - Baloiak.
- 3. *Ekintza:* Eskolatik kanpo eskolaratze eta desplazamendu aktiboak egitea.
- 4. *Ekintza:* Atsedean aktiboak egitea irakasgai bakoitzaren ondoren:
 - Eskailerak igo eta jeitsi, normal.
 - Eskailerak igo eta jeitsi, binaka.

- Eskailerak igotzea banan-banan kide baten eskutik.
- Eskailerak igotzea bi eskaloika kide baten eskutik.
- Eskailerak hironaka igotzea.
- Hironaka bata bestearen atzean baina eskuarekin aurrekoaren sorbalda hartuta, erdikoa begiak itxita.

2. Aste baten erregistroa egitea eskola ordutegian eta kanpoan

- *Helburua:* Diseinatu dituzten estrategiak aurrera eraman diren aztertzea.
- *Iraupena/maiztasuna:* Bi astetik behin Gorputz Hezkuntzako saio baten zati bat eskeiniko diote.
- *Deskribapena:* Erregistro orri baten bitartez, astean zehar egindako jarduera fisikoaren gainean hausnartuko dute alde zurratik proposatutako estrategiak bete dituzten edo ez aztertuz. Horretarako, honakoa egin beharko dute:
 1. Erregistro orri bat diseinatzea (bi astetik behin, erregistro bat).
 2. Egin beharreko guztia azaltzea jarraipena egin ahal izateko.

- Gomendio orokorrak

Ikastetxe sarreran, "iradokizunen postontzia" jarriko da, eta bertan, ikasle guztiek beren proposamenak egiteko aukera izango dute, beti ere, helburua, jarduera aktibo eta parte-hartzaileak sustatzea izanik. Hauek, Gorputz Hezkuntzako irakasle eta ikasleen artean eztabaidatuak izango dira, eta denen artean akordio batera iristea bilatuko da; bereziki, txapelketetan parte hartu nahi ez duten ikasleei hitza eman eta haiek erosoago sentiaraziko dituen beste edozein jarduera egin ahal izateko.

Horrez gain, Gorputz Hezkuntzako irakasleak etxean proiektuaren berri izan dezaten idatzi bat egingo du, irakasgai burutuko den proiektua azalduz eta familiaren inplikazioa eskatzen. Familiakoen artean proiektua era egokian eramatea gomendatuko die, horrela, familian disfrutatze sari bat adosteko aukera izango dutelako gero.

- Jarraipena

Ikasturte guztian zehar landuko den proiektu honetan, bi astetik behin erregistro txiki bat egingo dute egoeraren jarraipena egin ahal izateko. Horretarako, egunero egindako ekintza guztiak erregistratu beharko dituzte, izan haiek diseinatutakoak edo izan eskolaz kanpo egiten dituzten ekintzak.

Jarraipen hori egiteko "Strava" aplikazioa erabiliko dute. Honakoa, mugikorren deskargatzearekin nahikoa izango da. Bertan, ekintzan 2 eratan erregistratzeko aukera izango dute:

1. Kirol erlojuarekin sinkronizatuz (erlojuan egindako ekintza guztiak erregistratu beharko dituzte).

2. Aplikazioan bertan egindako ekintzen erregistroa eskuz igoz.

Era honetan, IKT-ak proiektuan txertatzeaz gain, ikasleen motibazioa lortuko da, aplikazioan bertan haien eguneroko jarduera eta ekintzak era autonomoan erregistratzeko aukera izango dutelako. Ez dute zertan kirol erloju baten beharra izango, bai ordea mugikor batena edota ordenagailuarena.

“Strava” aplikazioa erabiltzeko ondorengo jarraibideak bete beharko dituzte:

1. Aplikazioan kontu bat sortu (mugikorrean bada aplikazioa deskargatu beharko da, ordenagailuan aldiz, ez).
2. Klasekideen artean talde bat osatuko da, Gorputz Hezkuntzako irakaslea barne.
3. Ikasleek egunero igo beharko dituzte haien jarduera edota ekintzen erregistroak: erlojuarekin sinkronizatuz gero automatikoki erregistratuko dira, eskuz ordea, ekintzaren izena, iraupena eta momentuko argazki bat igo beharko dituzte.
4. Aplikazioan sortutako taldean, Gorputz Hezkuntzako irakasleak automatikoki ikusi ahal izango du ikasle bakoitzak egindakoa.

“Strava”-n jarraipena egitearekin batera, klasean diseinatutako erregistro orrian (ikus. eranskin 1) zenbait datu apuntatu beharko dituzte. Honek, ikastetxean jarraipena egitea ahalbidetuko du, ordenagailu edota mugikorren beharrik izan gabe. Erregistro orri horietan, “Strava”-n bildutako datu berak jarriko dituzte:

- Eguna/data.
 - Burututako ekintza.
 - Norekin.
 - Iraupena.
- Errefortzua

Ikasleek errekonozimendua jasoko dute proposatutako estrategiekin aurrera eginez gero. Ikasleen ekintzek ondorioak izango dituzte haien Gorputz Hezkuntzako irakasagaiko notan, hori dela eta, proiektuarekiko atxikimendua lortzea ezinbestekoa izango da. Horrez gain, hilabete bukaeran aktiboenak izan diren ikasleek, hilabeteko azken eguneko jolastokian 30 minutu gehiago egoteko aukera izango dute. Ikasle aktiboenak hautatzeko egunero bakarka zein familian 30 minutuko jarduera fisikoa egitea eskatuko zaie.

Familiei dagokienez, hauek ere errekonozimendua jasoko dute ekintzekiko atxikimendua lortuz gero. Familien ekintzen jarraipena ikaslearen “Strava”-ko kontuaren bidez eta haiek egindako erregistro orriaren bidez egingo da. Errekonozimendua jasotzeko, astebururo bi ordu egon beharko dute aktibo, gutxienez. Horretarako, ikasleek diseinatutako estrategiak edota haien gustokoa den besteren bat egiteko aukera izango dute.

Astero-astero orduak batuz joango dira, eta ikasturte bukaeran aktiboenak diren familiei ikasturte osoko lana errekonozituko zaie:

1. Familia aktiboenen argazkiak ikastetxeko pasabidean jarriko dira, "Familia Mugituenak" txokoan.
2. Familia bakoitzari Allozeko Urtegian egun pasa egiteko gonbidapena egingo zaie, kurtso bukaeran. Bertan, ur jarduera ezberdinak egiteko aukera izango dute: bela, arrauna eta piragua, besteak beste.

3.2.2. Jarduera fisikoaren sustapena irakaslegoarekin

Irakasleen artean bizi ohitura aktiboak sustatzearen garrantzia goraipatu beharra dago; izan ere, asko dira haien klase orduetan nahikoa mugitzen ez direnak, edo zuzeneak, haien saioen zati garrantzitsu bat aulkian eserita ematen dutenak. Horrekin batera, normalean, atsedendaldi edota dituzten denbora eta tarte libreetan, irakasle gelan zein haien bulegoetan ematen dituzte eserita.

Hori dela eta, irakasleen ohitura sedentario horiekin aldatzea izango da proiektuaren atal honen helburua, posible duten neurrian, aktibo mantentzen lagunduko dieten zenbait gidalerro eta estrategia bideratzen lagunduko baitie Gorputz Hezkuntzako irakasleak. Irakasleek, ikasleek diseinatutako atsedeen aktiboetan parte hartuko dute momentuan dauden ikasle taldearekin batera egingo baitituzte dagozkien ariketan, baina horrez gain, irakasleengan aktibotasuna sustatzeko ondorengo estrategiak bideratuko dira:

a) Plan A: Ikastetxera joan-etorri aktiboa

- *Helburua:* Ikastetxerako bidea aktiboa izatea.
- *Iraupena/maiztasuna:* Egunero.
- *Deskribapena:* Posible duten neurrian, irakasleak oinez edota bizikletaz bertaratuko dira ikastetxera.
 1. Herrikoak diren irakasleak: Oinez edota bizikletaz.
 2. Herrikoak ez diren irakasleak: Herri sarrerako parkinean autoa utzi eta bertatik ikastetxera oinez edota bizikletaz bertaratu. Garraio publikoan bertaratzeko diren irakasleekin berdin, herri sarrerako autobus geltokian jeitsi eta ikastetxeraino oinez joatea.

b) Plan B: Jolastokian jarrera aktiboa

- *Helburua:* Jolastokian zaintza egitea tokatzen zaien irakasleengan jarrera aktiboak suspertzea.
- *Iraupena/maiztasuna:* Jolastokian zaintza egitea tokatzen zaien aldiro.
- *Deskribapena:* Jolastokian zehar puntu gorriak margotuko dira lurrian, eta irakasleak, patioan zehar oinez dabiltzan bitartean, puntu gorrietara iristerakoan ariketa ezberdinak egingo dituzte:

1. Sentadillak (10 errepikapen).
2. Jauziak (10 errepikapen).
3. Besoekin gora eta beherako mugimenduak (20 errepikapen).
4. Eskuekin lurra ukitu (10 errepikapen).
5. Skipping (10 segundu).

c) Plan C: Ikastetxetik kanpo kideekin talde-jarduerak

- *Helburua:* Ikastetxean igarotzen dituzten orduetatik kanpo jarduera fisikoa egitea taldean.
- *Iraupena/maiztasuna:* Astean behin.
- *Deskribapena:* Taldea osatuko dute irakaslegoaren artean ekintza hau burutzeko eta kide direnen artean erabakiko dute zein jarduera edo kirol praktikatu nahi dituzten hiruhileko batean zehar. Adostasun batera iritsi ondoren, hiruhilabetean zehar egingo dituzten ekintzekin egutegi bat osatuko da, adibidez:

1. *Astea:* Padel.
2. *Astea:* Frontenis.
3. *Astea:* Mendi irteera motza.
4. *Astea:* Eskalada.
5. *Astea:* Saskibaloia.
6. *Astea:* Patinatzea.
7. *Astea:* Futbola.
8. *Astea:* Yoga.
9. *Astea:* Spinning.
10. *Astea:* Aquagym.
11. *Astea:* Crossfit.
12. *Astea:* Nordic Walking.

d) Plan D: Bulegoan mugitzen

- *Helburua:* Bulegoetan lanean ari direnean ordu bete baino gehiago eta jarraian eserita ez pasatzea eta gorputz atal ezberdinak mugitzea.
 - *Iraupena/maiztasuna:* Orduro.
 - *Deskribapena:* Bulegoan eserita ordu bat baino gehiago igarotzen badute, alarma bat jarriko dute ordenagailuan edo mugikorrean eta ariketa ezberdinak egingo dituzte:
1. Belaunak gora eta behera (10 errepikapen).
 2. Sentadillak (5 errepikapen).
 3. Jauziak (5 errepikapen).
 4. Besoak aurrera eta atzera (10 errepikapen).

5. Besoak gora behera (10 errepikapen).

- Jarraipena

Irakasle gelan erregistro orri bat (ikus. eranskin 2) izango dute gelako kortxoan zintzilik. Erregistro orri horretan irakasle bakoitzak egunero egin dituen ekintzak apuntatuko ditu: ikastetxera joan-etorri aktiboa (plan A), jolastokian jarrera aktiboa (plan B), ikastetxetik kanpo kideekin talde-jardueretan parte hartzea (plan C) eta bulegoan mugitzen (plan D) burutu dituen. Horrela, asteretik atera erregistro orriak jaso eta jarraipena egin ahal izango da ikasturtea bukatzen den arte.

- Errefortzua

Erregistro orrietan apuntatutako datuekin irakasleen jarraipena egin ostean, hauek errekonozimendua jasotzeko aukera izango dute. Ikasturte osoan zehar proposatutako ekintzak egunen %85-ean egin badituzte saria izango dute. Hori horrela, irakasle hauei ikasturte osoan zehar izandako inplikazioa, konprometzua, jarrera aktiboa eta eskuzabaltasuna sarituko zaizkie, besteak beste. Irakasle horietako bakoitzari Nafar Pirinioetan asteburu pasa bat egiteko bina gonbidapen oparituko zaizkio. Saria ikasleen eskutik jasoko dute ikastetxean azken egunean egiten den jaialdian.

3.2.3. Jarduera fisikoaren sustapena ikastetxeko gainontzeko langileekin

Ikastetxeko gazteen familiak ez bezala, askotan, ikastetxean dauden gainontzeko langileak ahaztu egiten ditugu, hauek ikastetxean eta ikastetxearentzako lanean egongo ez balira bezala. Proiektu honek ordea, ikas-komunitate osoaren beharra du ikastetxe osoan eta ikastetxeko kide den ororen bizitzan bizi ohitura aktiboak suspertzeko, horregatik, proiektuaren atal bat langileria guzti honi zuzenduta dago. Administaritzan eta atezaintzan dauden langileek ordu asko igarotzen dituzte pantailen aurrean lanean haien eserlekuetatik altxatu gabe, beraz, horren aurka, Gorputz Hezkuntzako irakasle taldeak zenbait gomendio diseinatu eta luzatuko dizkie, haien egunerokotasunean aktiboago mantendu daitezen:

a) Plan A: Bulegoan

1. Eserita igarotzen duten denbora murriztea

- *Helburua:* Gorputz atal ezberdinak mugitzea
- *Iraupena/maiztasuna:* Orduro.
- *Deskribapena:* Ariketa poster bat diseinatuko da haien bulegoetako paretan jartzeko. Honakoa, aulkitik altxa eta mugimenduan egoteko baliabidea izango da, gorputz atal ezberdinak mugitzea ahalbidetuko diona:
 1. Belaunak gora eta behera (10 errepikapen).
 2. Sentadillak (5 errepikapen).
 3. Jauziak (5 errepikapen).

4. Besoak aurrera eta atzera (10 errepikapen).
5. Besoak gora behera (10 errepikapen).

2. Higiene posturala

- *Helburua*: Ohikoak diren jarrera desegokiak egokiak bihurtzeko irudiak
- *Iraupena/maiztasuna*: Uneoro.
- *Deskribapena*: Desegokiak diren postura guztiak zuzentzeko poster bat diseinatuko eta haien bulegoetan jarriko da; horrela, begi bistan izango dute uneoro zein posturatan egon beharko duten lan egiterako garaian. Honek, etorkizunean lesioak eta min akutuak edota kronikoak izatea prebenitzen lagunduko die.

b) Plan C: Atsedeen aktiboa

- *Helburua*: Tarteka aulkitik altxa eta gorputza aktibatzea.
- *Iraupena/maiztasuna*: Eserita igarotzen dituzten 60 minuturo minutu bateko aktibazioa.
- *Deskribapena*: Kronometro baten laguntzaz 60 minuturo minutu bat eskainiko diote mugitzeari:
 1. Lekuan bertan eseri eta altxa eta eskuak bularrean jarrita.
 2. Lekuan bertan eseri eta altxa eta besoak goian altxatuta.
 3. Lekuan bertan eseri eta altxa eta besoak alboetara zabalik.
 4. Lekuan bertaneseri eta altxa eta besoak gora eta behera.

• Gomendio orokorrak

Ikastetxeko pertsona ororen gaitasunak kontuan izatea ezinbestekoa da, beharbada, estrategietakoren bat planifikatu bezala egin ezin duelako. Horrelako kasuetan Gorputz Hezkuntzako irakasle taldeak bakoitzaren behar eta gaitasunetara egokitutako alternatibak eskainiko ditu. Bestetik, langile hauek ikastetxera desplazamendu aktiboak egitea sustatuko da, irakasleek osatutako kirol taldeetan parte hartzeko aukera izango dute eta ikastetxean orokorrean aurrera eramango diren estrategia guztietan parte hartu ahal izango dute.

• Jarraipena

Erregistro orri baten (ikus. eranskin 3) bitartez egingo da langile hauen jarraipena. Erregistro orria bulegoko kortxoan zintzilik izango dute. Bertan egunean egindako ekintzak apuntatu beharko dituzte: eserita igarotzen duten denbora murriztea eta higiene posturala (plan A) eta atsedeen aktiboa (plan B) egiten dituzten. Horiez gain, ikastetxerako bideak aktiboki egiten dituzten eta bestelako ariketarik egiten duten txertatuko dute. Erregistro orri hauek, aste batetik bestera jaso eta ikasturte bukaeran bertan lortutako datuak aztertuko dira.

- Errefortzua

Langile hauek urte osoan zehar izan duten inplikazioa, konpromezua, jarrera aktiboa eta eskuzabaltasuna sarituko zaizkie erregistro orrietatik lortutako datuekin. Horrela, langile hauen jarraipena egin ondoren, errekonozimendua jasoko dute. Langile horietako bakoitzari Nafar Pirinioetan asteburu pasa bat egiteko bina gonbidapen oparituko zaizkio. Honakoa, ikasturte bukaerako jaialdian jasoko dute ikasleen eskutik.

4. ONDORIOAK

Gradu Amaierako Lan honetan aurkezten dudana proiektu hau etorkizunean aurrera eramaten dudanean, diseinatutako estrategiak eta jardueren egokitzapena era objektibo batean baloratu ahal izango ditut. Hala ere, proiektua diseinatu ostean, badaude azaldu nahi ditudan zenbait ondorio garrantzitsu.

Nire formakuntza Lehen Hezkuntzako Gradua egiten hasi nintzen, eta ondoren, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak Gradua egiten jarraitu nuen. Lehen Hezkuntzako Graduaren hasieran, irakasle gehieni eduki teorikoetan praktikotasun handiagoa erakustea eskatzen genien. Denborak aurrera egin ahala ordea, konturatu nintzen praktikotasunaren esentzia benetako proiektu bat aurrera eramateko diseinatzeko denean lortzen dela, hau da, buruan duguna errealitatearekin bateratzen hasten garenean.

Momentu asko izan dira proiektu hau aurrera eraman bitartean arazoak izan ditudanak, estrategiak eta interbentzioa diseinatu eta antolatzerakoan, bereziki. Zailtasuna izan dut esan nahi nuena eta buruan nituen ideiak era egokian azalduta isladatzeko. Momentu horietan nire tutorearen jarraibideek lagundu didate. Asko dira buruan ditugun ideia eta nahiak etorkizunerako, baina guzti horiei zentzu handiarekin forma, ordena eta praktikotasuna ematea oso zaila da. Bidean topatu ditudan zailtasun guzti hauek izan dira gehien irakatsi didatenak. Izan ere, zailtasunen aurrean, bide ezberdinak eta aukera ezberdinak planteatu behar izan ditut eta honek gaitasun berriak sortu ditu nire baitan. Beraz, proiektu hau aurrera eramateko prozesua errega izan ez den arren, behin bukatuta, asko ikasi dudala aitortu beharra daukat.

Ondorioz, aurreko ataletan erakutsi bezala, ukalezina da jarduera fisikoaren praktika oso garrantzitsua dela norbanakoaren hazkunde eta garapen prozesu indibidualerako. Alderdi fisikoaz gain, pertsona bere osotasunean garatzen laguntzen du, honen alderdi kognitibo, psikologiko eta sozialean eragin positiboak sortzeko aukera eskainiz. Hortaz, pertsonaren osasunaz arduratzen da era holistiko eta bateratuan. Horretarako, bizi ohitura aktiboak sustatzea helburu dituzten proiektu eta estrategien beharra dago.

5. ERREFERENTZIAK

- Badura, B. (1982). Estilos de vida y salud: La perspectiva socio-ecológica. *Estilos de vida e investigación social*, 219-235. Bilbao: Mensajero.
- Benito, A., Nuin, B. eta Sorarrain, Y. (2016). Eskola Bidea: Guía para el desarrollo de proyectos locales de caminos escolares. Eusko Jaurlaritza, Osasun Saila.
- Benito, A., Nuin, B. eta Sorarrain, Y. (2016). Guía para el desarrollo de proyectos participativos de transformación de patios escolares. Eusko Jaurlaritza, Osasun Saila.
- Cockerham W.C., Abel, T. eta Lüschen, G. (1993). Max Weber, Formal Rationality and Health Lifestyles. *The Sociological Quarterly*, 34(3), 413-425.
- Drenowatz, C., Wartha, O., Fischbach, N. eta Steinacker, JM (2013). Estrategias de intervención para la promoción de la actividad física en la juventud. *Dtsch Z Sportmed* , 64 , 170-175.
- Eusko Jaurlaritza, Hezkuntza Saila. (2016). Oinarrizko Hezkuntza Curriculuma. 236/2015ko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea.
- Faber, L., Hodges Kulinna, P. eta Darst, P. (2007). Estrategias para la promoción de la actividad física más allá del aula de educación física. *Revista de educación física, recreación y danza* , 78(9), 27-31.
- Ha, A.S., Ng, J.Y., Lonsdale, C., Lubans, D.R. eta Ng, F.F. (2019). Promoting physical activity in children through family-based intervention: Protocol of the “Active 1+ FUN” randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(1), 1-12.
- Mazón-Cobo, V. eta García-Guerra, M. (2005). Los recreos más divertidos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (8), 33-42.
- McDonald, S.M., Clennin, M.N., eta Pate, R.R. (2018). Specific strategies for promotion of physical activity in kids—Which Ones Work? A systematic review of the literature. *American journal of lifestyle medicine*, 12(1), 51-82.
- Munduko Osasun Erakundea. (1986). Life styles and Health. *Soc Sci Med*, 22(2), 117-124.
- Munduko Osasun Erakundea. (2018). Promoting physical activity in the education sector. *World Health Organization: Copenhagen, Denmark*.
- Navarro, A. (2012). Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar. *Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa*, 5, 42-45.
- Pantoja, A. eta Montijano, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts Educación Física y Deportes*, 107, 13-23.

- Pastor, Y., Balaguer, I., eta García-Merita, M.L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 15-52.
- Pastor-Vicedo, J.C., Martínez-Martínez, J., Tévar, Y.J., eta Prieto-Ayuso, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 67-72.
- Pender, N.J. eta Pender, A.R. (1987). Attitudes, Subjective Norms, And Intentions to Engage In Health Behaviors. *Nurs Res*, 35(1), 15-18.
- Pezza, P.E. (1993). The Impact of Dominant Paradigms on Contemporary Health Education Theory, Research, and Practice. *Wellness Perspectives: Research, Theory and Practice*, 9(3): 4-19.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., eta Gustavo, R.S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75.
- Rué, L. eta Serrano, A. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 186-191.
- Shephard, R.J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric exercise science*, 9(2), 113-126.
- Tercedor, P., Villa-González, E., Ávila-García, M., Díaz-Piedra, C., Martínez-Baena, A., Soriano-Maldonado, A., eta Huertas-Delgado, F. J. (2017). A school-based physical activity promotion intervention in children: rationale and study protocol for the PREVIENE Project. *BMC Public Health*, 17(1), 1-10.
- Wold, B. (1989). Lifestyles and physical activity [unpublished master's thesis]. University of Bergen, Bergen, Norway.
- Zulaika, L.M. (Datarik Gabe). Mejora del autoconcepto desde el área de educación física. Propuestas didácticas para la intervención.
<https://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/c72.pdf> -tik berreskuratua.

6. ERANSKINAK

Eranskin 1. Ikaslegoak bizi ohitura aktiboak erregistratzeko orria

Izen-abizenak:

Data (astea):

Maila:

Ondorengo orrian zuen bizi ohitura aktiboen inguruko erregistroa burutuko duzue. Strava aplikazioan lortutako datuak bertan islatu behark dituzue, eta Strava erabiltzen ez duzuenok, zuzenean zuen praktiken erregistroa egingo duzue bertan. Astero izango duzue erregistro orri berria, astetik atera egiten duzuen argitasunez azaltzeko bertan. Gero, orri guztiak gordeko ditugu bi astetik behin edo hilabetean behin zuen informazioa aztertzeko.

Orria egokitasunez betetzeko, ondorengo jarraibideak bete beharko dituzue:

1. Ekintza jakin bakoitza burutu duzuen SOILIK jarriko duzue, burutu ez baduzue, txurian utzi.
2. Denboralizazioa eskatzen dizuen tauletan, ekintza bakoitza egiten igaro duzuen denbora soilik adierazi.
3. Berdin dio ekintza bakoitza zenbat aldiz egiten duzuen egunean, behin egitearekin balio du. Hortaz, egun berean ekintza bakoitza egiten duzuenean "X" batekin adierazi taulan.
4. Zintzotasunez jokatu jartzen duzuen informazioarekin, ez du ezertarako balio egin ez duzuen zerbait baieztatu bezala jartzea.

Hori horrela... **Ekin diezaiozun lanari eta gozatu dezagun elkarrekin MUGIMENDUAN!**

a) Udalerriko instalakuntza eta jarduera fisiko eskaintza:

	Ekintza	Noiz?	Burutu dut?
1. ASTEA	Funky		
	Hip-Hop		
2. ASTEA	Aquagym		
	Waterpolo		
3. ASTEA	Esku pilota		

4. ASTEA	Eskalada		

b) Familian:

1. Aste osoan zehar:

Ekintzak	Al.	Ar.	Az.	Og.	Or.	Lr.	Ig.
Eskailerak erabiltzea							
Desplazamendu aktiboak							
Iragarkietan mugitzea							

2. Asteburuan:

Ekintzak	Lr.	Ig.	Burututako ekintza	Denboralizazioa
Ibilaldia				
Joko-jolasak				
Figurak				
Besterik?				

c) Udalerriko irisgarritasuna:

Ekintza	Noiz?	Burutu dut?
Gynkana		
Olinpiadak		
Herri kross-a		

d) Udalerriko naturguneak:

Ekintza	Noiz?	Burutu dut?
Zizur - Gares		
Erreniegara igotzea		
Zizur - Iruña - Zizur		
Zizur - Astrain - Zizur		

e) Egunerokotasuneko ekintzak:

Ekintzak		Al.	Ar.	Az.	Og.	Or.
Eskailerak erabiltzea						
Jolastokia	Txapelketa					
	Material ezberdinak					
Deplazamendu aktiboak						
Atsedeen aktiboak						

Eranskin 2. Irakasleagoak bizi ohitura aktiboak erregistratzeko orria.

Ondorengo orrian zuen bizi ohitura aktiboen inguruko erregistroa burutuko duzue. Horretarako, ondorengo jarraibideak bete beharko dituzue:

1. Bakoitzak bere NAN zenbakia idatzi dezala ezkerreko zutabean. Norbaitek idatziko ez balu, parte hartuko ez duela ulertzen da.
2. Orria astero aldatuko da, beraz, erregistroa aste betekoa izango da.
3. Ekintza jakin bakoitza burutu duzuen SOILIK jarriko duzue, burutu ez baduzue, txurian utzi.
4. Astean egindako desplazamendu aktibo kopurua apuntatu dagokion zutabean "X" jarri. Astean 3 desplazamendu aktibo baino gehiago eginez gero, "X" 3. zutabean jarri.
5. Jolastokian, talde jardueretan edota bulegoan jarrera aktiboa izan baduzue, zenbakitu astean zenbat aldiz izan duzuen. Adibidez: Astean 2 jolastoki izan baduzue eta bietan jarrera aktiboa izan baduzue, "Jolastokiak" zutabean 2 zenbakia jarri.

Hori horrela... **Ekin diezaiogun lanari eta gozatu dezagun elkarrekin MUGIMENDUAN!**

NAN-a	Ekintzak					
	Desplazamenduak			Jolastokia	Talde jarduerak	Bulegoa
	1	2	3			

Eranskin 3. Ikastetxeko gainontzeko langileek bizi ohitura aktiboak erregistratzeko orria.

Ondorengo orrian zuen bizi ohitura aktiboen inguruko erregistroa burutuko duzue. Horretarako, ondorengo jarraibideak bete beharko dituzue:

1. Bakoitzak bere NAN zenbakia idatzi dezala ezkerreko zutabean. Norbaitek idatziko ez balu, parte hartuko ez duela ulertzen da.
2. Orria astero aldatuko da, beraz, erregistroa aste betekoa izango da.
3. Ekintza jakin bakoitza burutu duzuen SOILIK jarriko duzue, burutu ez baduzue, txurian utzi.
4. Astean egindako desplazamendu aktibo kopurua apuntatu dagokion zutabean "X" jarri. Astean 3 desplazamendu aktibo baino gehiago eginez gero, "X" 3. zutabean jarri.

5. Bulegoan edota egunean zehar izandako atsedenetan jarrera aktiboa izan baduzue, zenbakitu astean zenbat aldiz izan duzuen. Adibidez: Astean 2 atsedeen aktibo egin badizue, "Atsedeen aktiboak" zutabean 2 zenbakia jarri.

Hori horrela... **Ekin diezaiozun lanari eta gozatu dezagun elkarrekin MUGIMENDUAN!**

	Ekintzak					
NAN-a	Desplazamenduak			Bulegoa		Atsedeen aktiboa
	1	2	3	Eseri denbora murriztea	Higiene posturala	