



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

LAUTADA IKASTOLAKO BIZI- OHITURA OSASUNTSUEN SUSTAPENERAKO PROGRAMAZIOA

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Vegas Lopez de Uralde, Jon

ZUZENDARIA: Gorka Iturriaga Madariaga

2021eko Maiatzaren 20a

EDUKIEN AURKIBIDEA

1. Sarrera	10
2. Justifikazioa	12
2.1. Bizi-ohitura osasuntsuen sustapena: gorputz hezkuntzaren rola	12
2.2. Justifikazio pertsonala	13
3. Marko teorikoa	15
3.1. Osasuna	15
3.2. Bizi-ohiturak	16
3.3. Bizi-ohituen inguruko terminologia	16
3.3.1. Elikadura	16
3.3.2. Denbora librea	18
3.3.3. Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari dagokionez	20
3.4. Unitate didaktikoa	21
3.4.1. Hezkuntza dokumentuen maila ezberdinak, LOMCEtik, errege dekretu eta agindu desberdinetaraino	22
4. Helburuak	25
4.1. Helburu nagusia	25
4.2. Hipotesiak	26
5. Metodoa	27
5.1. Lagina	27
5.2. Informazioa biltzeko tresnak	27
5.3. Prozedura	28
6. Emaitzak	31
6.1. 2019. urtean eta gaur egun Lautada ikastolan egindako galdetegiaren erantzunen esanguratsuenen alderaketa	32

6.2. Lautada ikastolako bi galdetegietako (2019, 2021) emaitzen eta ESCAV 18 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa.....	39
6.3. Eztabaida.....	44
7. Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen, denbora libre alorra lantzeko unitate didaktikoa.....	46
7.1. Arazo-egoeratik abiatutako unitate didaktikoa.....	48
8. Mugak eta hobekuntzarako proposamenak.....	56
9. Erreferentzia bibliografikoak.....	60
10. Eranskinak.....	64
10.1. Nerabeen elikadura beharretan aldaketak eragiten dituzten egoerak.....	65
10.2. Munduko osasun erakundearen (MOE) arabera, nerabeetan denbora librean jarduera fisiko nahiko praktikatzearen eragin positiboak.....	66
10.3. Munduko osasun erakundearen (MOE) arabera, denbora liberako jarraibideak.....	67
10.4. Gizabanako batean sedentarismoak izan ditzakeen eragin fisiologikoak.....	68
10.5. Zer da, konpetentzien bitartezko ikasketa?.....	69
10.6. Zer da arazo egoera?.....	71
10.7. Curriculumarekin lotura.....	72
10.8. Lautada ikastola eta Agurain herriaren ezaugarri eta kokapena.....	74
10.9. Lautada ikastola.....	75
10.10. Galdetegia aurrera eramán duten ikasle taldeak (DBH1 eta DBH 2).....	77
10.11. Galdetegia.....	78
10.12. Galdetegia prestatu eta aurrera eramatean jarraitutako metodologiaren azalpena.....	89
10.13. Datuen errepresentazioa.....	91
10.14. Datuen azterketa.....	113
10.15. Hezkuntza dokumentazioa (Lautada ikastola).....	136

10.16. Heziberri 2020 kurrikulum dekretuan zehaztuta agertzen diren, derrigorrezko bigarren hezkuntzako, etapako helburuak gorputz hezkuntza ikasgaietan.....	149
10.17. Heziberri 2020 kurrikulum dekretuan zehaztuta agertzen diren, konpetentzia motorreko eta gorputz-hezkuntza ikasgaiko, eduki multzoen ezaugarriak eta derrigorrezko bigarren hezkuntzako 1. mailako edukiak.....	151
10.18. Arloaren edo irakasgaiaren urteko programazio didaktikoa egiteko txantiloia.....	155
10.19. Urteko programazio didaktikoa.....	158
10.20. Arazo-egoera aurkezteko txantiloia.....	169
10.21. Arazo egoera.....	170
10.22. Unitate didaktikoa arazo-egoera batetik abiatuta programatzeko txantiloia.	174
10.23. Unitate didaktikoko 3.saioa.....	175
10.24. 3. saioa, atal nagusiko, jardueren azalpen taulak.....	181
10.25. Unitate didaktikoaren 3. saioan landuko den lokotx bilketa modalitatearen teoriaren apunteak eta ikus entzunezko materialak.....	185

TAULEN AURKIBIDEA

Taula 1: Hezkuntza dokumentuen maila ezberdinak . Iturria: (Rodríguez, 2010).....	22
Taula 2: Lautada ikastolako galdetegien emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, elikadura.....	39
Taula 3: Lautada ikastolako galdetegien emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, denbora librea.....	41
Taula 4: Lautada ikastolako galdetegien emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, faktore kognitibo eta sozio afektiboak.....	42
Taula 5: Lautada ikastolako ikasleen denbora libreko ohiturak hobetzeko unitate didaktikoa.....	48

GRAFIKOEN AURKIBIDEA

Grafikoa 1: Elikagaien banaketa egunean zehar.....	32
Grafikoa 2: Hamaiketakoko elikadura.....	33
Grafikoa 3: Eguneko fruta kontsumoa.....	33
Grafikoa 4: Elikagaien kontsumo maiztasuna.....	34
Grafikoa 5: Elikagaien osasungarritasunaren iritzia.....	35
Grafikoa 6: Telebista edo ordenagailuaren aurrean egiten dituzten otordu kopurua.....	35
Grafikoa 7: Ordenagailu edo bideo-jokoekin aritzen diren ordu kopurua.....	36
Grafikoa 8: Aisialdiko ohituren osasungarritasunaren iritzia.....	36
Grafikoa 9: Ikasleek egin nahiko luketen jarduera fisikoa.....	37
Grafikoa 10: Ikasleek haien gurasoak egitea nahiko luketen jarduera fisikoa.....	37
Grafikoa 11: Faktore kognitibo eta sozio afektiboaren onuragarritasunaren iritzia.....	38
Grafikoa 12: Lautada ikastolako galdetegietako emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, elikadura.....	40
Grafikoa 13: Lautada ikastolako galdetegietako emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, denbora librea.....	42
Grafikoa 14: Lautada ikastolako galdetegietako emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, faktore kognitibo eta sozio afektiboak...	43

LABURPENA

Bizi-ohitura osasuntsuak gizarte eta hezkuntzan gero eta presenteago dauden arren, gaur egun, oraindik ere, ez zaie merezitako arreta eta garrantzirik eskaintzen. Horregatik, gradu amaierako lan honen helburua, Aguraingo Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohiturak zein diren aztertzea eta hauek hobetzeko programazio bat sortzea da. Helburu hau betetzeko, derrigorrezko bigarren hezkuntzako (DBH) lehenengo eta bigarren mailetako ikasleei haien bizi-ohituren inguruko galdetegi bat egin zaie eta galdetegi honetan lortutako emaitzetan oinarrituz, ikasleen bizi-ohiturak hobetzeko programazio espezifiko bat aurkeztu da.

2019. urtean, Lautada ikastolako lehen hezkuntzako bostgarren eta seigarren mailetako ikasleek bizi-ohitura osasuntsuak zituzten ezagutzeko azterketa bat egin zen. Oraingoan, 2019. urteko lanarekin jarraituz, ikastetxe honetako ikasleen bizi-ohiturak zein diren ezagutzeko azterketa berri bat egin da. Azterketa hau aurrera eramateko, 2019. urteko azterketaren emaitzak oinarri moduan izan dituen, galdetegi berri bat sortu da. Azterketa berri honetan, 2019. urteko azterketan parte hartu zuten ikasle berdinek parte hartu dute, hauek gaur egun, DBH1 eta DBH2 mailetan daude.

Galdetegi berri honen bitartez, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituren gaur eguneko diagnostia ezagutu da. Aurrekoaz gainera, gaur eguneko diagnostia, 2019. urteko diagnosiarekin alderatu da, bi urte hauetan ikasleen bizi-ohiturek pairatu dituzten aldaketak ezagutzeko.

Aurreko guzti hau eginda, 1ºDBH-ko ikasleekin gorputz hezkuntzako ikasgaiari aurrera eramateko unitate didaktiko bat aurkeztu da. Unitate didaktiko hau, Lautada ikastolako ikasleen gaur eguneko bizi-ohituren diagnostian oinarritua dago eta 1ºDBH-ko ikasleen bizi-ohitura osasuntsuak sustatzeko helburua du.

Hitz gakoak: Bizi-ohiturak, osasuna, aisialdiko denbora, jarduera fisikoa, kirola, unitate didaktikoa, programazioa.

RESUMEN

Si bien los hábitos de vida saludables están cada vez más presentes en la vida social y educativa, hoy en día todavía no se les presta la atención e importancia que merecen. Por tanto, el objetivo de este trabajo de fin de grado es estudiar los hábitos de vida de los estudiantes de la ikastola Lautada de Salvatierra y crear un programa para mejorarlos. Para lograr este objetivo, a los estudiantes de primer y segundo curso de educación secundaria obligatoria (ESO) se les ha entregado un cuestionario sobre sus hábitos de vida y, en base a los resultados obtenidos en este, se ha presentado un programa específico para mejorar los hábitos de vida de los estudiantes.

En 2019, se realizó un estudio para averiguar si los estudiantes de quinto y sexto de educación primaria de la ikastola Lautada tenían hábitos de vida saludables. En esta ocasión, siguiendo con el trabajo de 2019, se ha realizado un nuevo estudio para conocer cuáles son los hábitos de vida actuales de los alumnos de dicho centro. Por lo tanto, se ha creado un nuevo cuestionario basado en los resultados del estudio de 2019 para que los mismos alumnos, que a día de hoy se encuentran en primer y segundo curso de educación secundaria, lo realicen.

A través de este nuevo cuestionario, se ha obtenido el diagnóstico actual de los hábitos de vida de los alumnos del primer ciclo de secundaria de la ikastola Lautada. Además, se ha comparado el diagnóstico actual con el diagnóstico de 2019 para conocer los cambios que han experimentado los estudiantes en sus hábitos de vida durante estos dos años.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se ha creado una unidad didáctica para llevar a cabo en la asignatura de educación física. Esta unidad está basada en una situación-problema desarrollada a partir de los resultados del diagnóstico actual de los alumnos de la ikastola Lautada y se llevará a cabo con los alumnos de 1º curso de ESO.

Palabras clave: Hábitos de vida, salud, tiempo libre, actividad física, deporte, unidad didáctica, programación.

ABSTRACT

Although healthy living habits are increasingly present in society and education, today they are still not given the attention and importance they deserve. Therefore, the aim of this final degree project is to study the life habits of the students of the Lautada ikastola in Salvatierra and to create a program to improve them. To achieve this goal, students in 1st and 2nd course of Secondary Education were given a questionnaire about their living habits and based on the results obtained in this, a specific program was presented to improve the living habits of students.

In 2019, a study was carried out to find out if the students of the fifth and sixth grade of primary education at ikastola Lautada had healthy lifestyle habits. On this occasion, continuing with the research in 2019, a new study has been carried out to find out what are the current lifestyle habits of the students of the same center. Therefore, to develop the new project, and based on previous results, a new questionnaire has been created so that the same students, who currently are in the first and second year of secondary education, would fill it out.

Through this last questionnaire a new diagnosis of the lifestyle habits of the students of the ikastola Lautada has been obtained. In addition, the current diagnosis has been compared to the previous one in order to know the changes that students have experienced in their lifestyle during the last two years.

Taking into account all the above-mentioned aspects, a didactic unit has been created to be carried out in PE. This unit is based on a problem situation which has been developed based on results in the diagnosis of the students at ikastola Lautada and will be conducted with the students of the 1st year of ESO.

Keywords: Life habits, health, Leisure time, physical activity, sport, teaching unit, programming.

1. SARRERA

Gradu Amaierako lan hau, magisteritzako ikasketak amaitzeko egin zen gradu amaierako lan baten jarraipena da. 2019. urtean Aguraingo Lautada ikastolako Lehen Hezkuntzako ikasleek bizi-ohitura osasuntsuak zituzten jakiteko, azterketa bat burutu zen. Azterketa honen emaitzetan, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen sustapen egoki bat aurrera eramateko elikadura, denbora libre eta faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolean alorrak landu behar zirela jaso zen.

2019. urteko azterketarekin jarraituz, gaur egun Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohiturak ezagutzeko azterketa berri bat egin da. Honen bitartez, ikasleen bizi-ohituren gaur eguneko diagnostika ezagutu da. Azterketa berri honetako emaitza esanguratsuenak, 2019. urteko azterketaren emaitzekin eta ESCAV 18 inkestaren emaitzekin alderatu dira, ikasleen bizi-ohiturak bi urte hauetan nola aldatu diren eta Euskal herriko gazteen bizi-ohiturak Lautada ikastolako ikasleen ohiturekin bat datozen ikusteko.

Aurreko guzti hau eginda, azterketan lortutako emaitzetan oinarritzen den Lautada ikastolako 1º DBH mailako ikasleek bizi-ohitura ez osasungarriak hobetzeko gorputz hezkuntzako ikasgaien aurrera eramateko unitate didaktiko bat diseinatu da.

Kontuan izan behar da, 2019. urtean egin zen azterketa, LH5. eta 6. mailako ikasleekin aurrera eraman zela eta ikasle hauek gaur egun, DBH1 eta DBH2 mailetan daudela.

Jarraian lanak dituen atal ezberdinak: Lehenik eta behin, lana testu inguratzeko, lanari sarrera bat emango zaio. Jarraian, lanaren justifikazioa, bizi-ohitura osasuntsuak sustatzearen garrantzia eta justifikazio pertsonala. Gero, marko teorikoa, bizi-ohituren eta unitate didaktikoaren inguruko kontzeptu teorikoak argitzeko. Honen ostean, lanaren helburuak etorriko dira, atal honetan, lanaren helburu orokorra zehazteaz gainera, laneko azterketa galderak eta hipotesiak ere definitu dira. Ondoren, metodoaren atala azaltzen da, burututako lanaren testuingurua, lagina, erabilitako tresna eta beste hainbat zehaztapen ageri dira atal honetan. Metodoaren ostean, emaitzen atala dator, emaitzetan, hainbat azpi-atal ezberdin daude; 2019. urtean eta gaur egun Lautada ikastolan egindako galdetegien erantzun esanguratsuenen alderaketa, Lautada ikastolako bi galdetegietako (2019, 2021) emaitzen eta ESCAV 18 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa eta emaitzen eztabaida atala. Bertan, emaitzetan agertu diren datuak eztabaidatu eta hauen inguruko iruzkinak emango dira. Emaitzen atalaren ondoren, Lautada ikastolako DBH 1ko ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen, denbora libre alorra lantzeko unitate didaktikoa aurkeztu da. Bukatzeko, mugak eta hobekuntzarako proposamenetan, lanak izan dituen zailtasun, hobetzeko aukera eta mugen inguruko

hausnarketa aurkitu daiteke. Lanari amaiera emateko, lanean zehar aipatutako egileen bibliografia eta eranskinak daude.

2. JUSTIFIKAZIOA

2.1. BIZI-OHITURA OSASUNTSUEN SUSTAPENA: GORPUTZ HEZKUNTZAREN ROLA

Lan honen helburu nagusietako bat, Lautada ikastolako DBH1 mailako ikasleekin bizi-ohitura osasuntsuen sustapena egiteko gorputz hezkuntzako ikasgaiari aurrera eramateko unitate didaktiko bat diseinatzea da. Izan ere, bizi-ohitura osasuntsuen garrantzia orokorrean eta, konkretuki, haurren garapenean, uka ezina da. Ohitura osasuntsuek izaera biologikoa, psikologikoa eta fisiologikoa dute eta beti daude presente jendearen bizitzetan eta gizakiaren garapenean. Gainera, pertsonalitatearen eraikuntzan eta umeen erlazio sozialetan ere parte hartzen dute eta errefortzu bat izan daitezke baina baita muga bat ere (Macias, 2012). Hori dela eta, txikitatik bizi-ohitura osasuntsuen lanketa egoki bat egitea oso komenigarria da.

Bizi-ohitura osasuntsuen lanketarako, gorputz hezkuntza baliabide paregabea da. Hau honela, azken urteetan hezkuntza arloan egin den gorputz hezkuntzaren lanketa, jarduera fisikoa egiten duten gazte kopurua igoarazi du. Hala ere, gaur egun oraindik, gazteen jarduera fisikoaren praktika orokor batetik nahiko aldentuta gaude. (Vilchez Barroso, 2007).

Gorputz hezkuntzaren bitartez, derrigorrezko bigarren hezkuntzarako Heziberri 2020 curriculumak finkatzen dituen konpetentzia guztiak landu daitezke zeharkako modu batean bada ere. Bizi ohitura osasuntsuen azterketa eta sustatze lan honetan, norbera izaten ikasteko konpetentziaren barneko, 5. osagaia da landuko duguna: gorputzaren funtzioak eta norberaren osasuna, ongizatea, gorputz-irudia eta sexu-nortasuna auto-erregulatzea. Aipatu berri den konpetentzia hau da, bigarren hezkuntzako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen sustapenez arduratzen dena.

Aurrekoa kontuan izanda, bizi-ohitura osasuntsuaren auzia Heziberri 2020 curriculumean agertzen da. Hau honela, bizi-ohitura osasuntsuak oinarrizko konpetentzien bidez landu behar dira, baina, askotan hauen lanketa ahaztu egiten da. Hortaz, curriculumean zehaztua agertzen dena aurrera eramateko, Lautada ikastolako DBH 1 mailarako ikasleekin gorputz hezkuntzako ikasgaiari aurrera eramateko unitate didaktiko bat sortu da. Unitate didaktiko hau bizi-ohitura osasuntsuak sustatzeko helburua izango du. (Eusko Jaurlaritzak, 2015).

Gainera, Gorputz Hezkuntzaren funtziorik nabarmenena ikaslearen garapen integrala lortzea da, hau da, arlo fisiko edo motorra, soziala, kognitiboa eta emozionala aldi berean garatzea. Hortaz, Gorputz Hezkuntzaren bitartez, askotan ahantzi egiten diren bizi-ohitura osasuntsuak lantzea lortu da.

2.2. JUSTIFIKAZIO PERTSONALA

Gradu Amaierako Lan honek azken sei urtetan Lehen Hezkuntzako eta Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietako graduetan ikasitakoa praktikan jartzeko helburua du. Hurrengo ikasturtean Irakaskuntzako Irakasleen Prestakuntza Masterra ikastea da nire ideia, beraz, nire etorkizun profesionala izatea nahi dudana hezkuntzara gerturatuz, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituretan esku hartzeko programazio bat aurkeztuko dut.

Gradu Amaierako Lan hau Lehen Hezkuntzako ikasketak amaitzeko egin nuen GRALean hasitako bidearen jarraipena da. Magisteritza ikasi bitartean hainbat praktika egin nituen, hauetan, ikasle gehienen bizi-ohiturak desegokiegiak zirela ikusteko aukera izan nuen (hamaiketakorako litxarkeriak, ohitura sedentarioak, etab.).

Lehen Hezkuntzako gradua ikasi bitartean aurrera eramane nituen praktiketan behatutako arazoaren garrantzia nora arte iristen zen ikusteko, 2019. Urtean Lehen Hezkuntzako ikasketak amaitzeko egin nuen GRALean Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituren azterketa lan bat aurrera eramane nuen. Azterketa honen emaitzatzat, Aguraineko Lauda ikastolako ikasleen bizi-ohiturak osasuntsuagoak izateko, hiru alor landu behar zirela jaso nuen;

- Elikadura
- Denbora librea
- Faktore kognitibo eta sozio-afektiboak jarduera fisiko eta kirolari lotuak.

2019. urtean egin zen bizi-ohituren azterketa, LH-ko 5 eta 6. mailako ikasleekin burutu zen, gaur egungo azterketa, duela bi urte azterketa egin zuten ikasle berdinekin egin da, hauek gaur egun derrigorrezko bigarren hezkuntzako (DBH) 1^o eta 2^o mailetan daude.

Beraz, jarraian aurkezten den lana, 2019. urteko lanaren jarraipena da. Lan honen hasierako helburua, ikasle hauek bi urte hauetan zehar bizi-ohitura osasuntsuen alorrean izan dituzten aldaketak identifikatzea da, gaur egun ikasleek dituzten bizi-ohituren diagnosi erreal bat egiteko.

Gaur eguneko diagnostia egiteko, galdetegi berri bat erabili da, hau, duela bi urte egindako azterketan erabili zen galdetegian du oinarria. Oraingoan erabili den galdetegian, zenbait galdera 2019. urteko galdetegiaren berdina izan dira, hauen bitartez, gaur egun eta duela bi urte lortu ziren emaitzak alderatzeko aukera egon da. Gainera, gaur egungo galdetegian duela bi urteko galdetegian txertatu ez ziren zenbait galdera berri sartu dira, duela bi urte aurrera eramane zen galdetegian falta ziren alorrak osatzeko.

Lehen hezkuntzako eta bigarren hezkuntzako lehenengo zikloko urteak dira umeei bizi-ohitura osasuntsuak bereganatzeko adin tarterik egokienak, beraz, behin galdetegi berriaren bitartez gaur eguneko egoeraren diagnostia ezagututa (ikasle hauek bizi-ohitura osasuntsuagoak izateko gaur egun dituzten beharrak identifikatuta), lanaren bigarren helburua, diagnostian hautemandako beharretan oinarrituz DBH1eko ikasleen bizi-ohitura osasuntsuak hobetzeko helburua duen unitate didaktiko bat aurkeztea izan da.

Lana egiteko motibazioei dagokienez, nire etorkizun profesionala hezkuntzara bideratu nahi dut, hau honela, hezkuntzari zuzenki lotua dagoen bizi-ohituren azterketa bat burutu dut eta azterketa honen emaitzak baliatuz, urteko programazio baten barnean kokatzen den unitate didaktiko bat diseinatu dut. Egindako lana, etorkizunean gorputz hezkuntzako maisu naizenean, lan egiten dudan ikastetxeko ikasleen bizi-ohiturak hobetzeko baliabide interesgarri bat izatea nahiko nuke. Hau honela, egindako lana etorkizunean ikasleekin erabiltzeko aukerak, lana egiterako orduan motibazio gehigarri bat ematen dit.

Gainera, lan interesgarri bat egitea lortzen badut, Lautada ikastolako DBH-ko koordinatzaileari helaraztea pentsatu dut, hauek interesgarri ikusten badute, ikasleekin aurrera eraman dezaten. Errealitatean oinarritutako lan bat izatea, asko motibatu nau hau aurrera diseinatzerako garaian, egindako lana benetan Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuak sustatzeko baliagarria izan daitekelako.

3. MARKO TEORIKOA

Marko teoriko hau lan honen oinarri teorikoa da. Ikerketa lana aurrera eramateko orduan, ondoren azalduta agertzen diren kontzeptu zein teoriak hartu dira kontuan. Hortaz, lehenik eta behin osasun kontzeptua definitu eta honen inguruko informazioa agertuko da. Honen ondoren, bizi-ohituren kontzeptua definituko da. Bizi-ohiturekin jarraituz, ikerketa lanean jorratuko diren hiru bizi-ohituren inguruko terminologia jorratuko da: Elikadura, Denbora libre eta Faktore kognitibo eta sozio afektiboa. Aipatutako hiru hauen barne, bizi-ohituretako bakoitzarekin lotutako hainbat azpi kontzeptu ere aztertu dira. Aurretik aipatutako hiru bizi-ohituren ikerketa lanean azaleratu diren emaitzetan oinarrituz, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohiturak hobetzeko unitate didaktiko bat burutu da. Hau honela, unitate didaktikoaren oinarri teorikoak ezagutzeko; Unitate didaktikoa zer den, hezkuntza curriculumaren maila ezberdinak eta arazo egoera bat zer den, aztertuko da marko teorikoaren azken atalean.

3.1. OSASUNA

Osasuna, erabateko ongizate fisikoa, mentala eta soziala da, gaixo ez egoteaz harantzagokoa (MOE, 2019).

Floreal Ferrara doktoreak Munduko Osasun Erakundearen (MOE-ren) definizioa osatu egin zuen, hiru area ezberdin banatuz (Raffino, 2019):

- **OSASUN FISIKOA**

Gizabanako baten trukerako gaitasunari esaten zaio. Hau da, gizakiak ingurunera egokitze duen gaitasuna da, beraz, haien osasun edo gaixotasun egoerak ez dira interakzioa horretatik kanpo geratzen.

- **OSASUN MENTALA**

Gizabanako bakoitzak dituen gaitasunen arabera errendimendu optimoa da, honetarako gizabanakoa inguratzen duen ingurunea kontuan izan behar da. Osasuna gizabanako bakoitzak ingurunearekin duen orekan datza, horrek agertzen zaizkion gatazkak konpontzeko aukera ematen dio.

- **OSASUN SOZIALA**

Aurreko bien arteko konbinazio bat da. Gizakiak oreka psikodinamiko bat duenean, hau da, bere beharren eta asmoen asebetetzea ematen denean.

3.2. BIZI-OHITURAK

Autore eta erakunde ezberdinek egindako bizi-ohituren inguruko definizio esanguratsuenak jarraian batu dira:

- MOEren arabera pertsona batek dituen pautak eta ohitura multzoa dira, bizi-ohiturak.
- Mendozaren (1994) arabera, Gizabanako edo talde batek dituen jokaera patroiak, gizabanakoaren bizimodua karakterizatzen dutenak.
- Casimiroren (1999) arabera, pertsona baten jokaerak dira, norbanakoari zein talde bati eragiten diotenak. Portaera edo patroia komun batzuen arabera eraikitzen dira.

Esan dezakegu bizi-ohitura osasuntsuak ditugula osasun fisikoa, mentala eta soziala (erabateko ongizatea) bultzatzen duten jarreretan aritzen garenean.

3.3. BIZI-OHITUREN INGURUKO TERMINOLOGIA

Aurrera eraman den ikerketa lanean (galdetegian) agertzen diren kontzeptu teoriko nagusiak azalduko dira jarraian: 3.3.1- Elikadura, 3.3.2- Denbora libre eta 3.3.3- Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jardura fisiko eta kirolari dagokionez. Bereizki hauetako bakoitzak bizi-ohitura osasuntsuen barruan hartzen duen papera eta garrantzia aztertuko da.

3.3.1. ELIKADURA

Elikadura historian zehar gizakiaren buru hauste nagusietako bat izan da. Zibilizazio berrien eraketa beti egon da elikatzeko moduari zuzenki lotua, hauen eraketan eragin zuzena izatera irizita ere. Gaur egun elikadura, nutrizio eta dietetika kontzeptuak sinonimo moduan erabiltzen dira askotan, beraz, hauen arteko banaketa eta argitzea egitea beharrezkoa da (Carcamo, 2006):

- **ELIKADURA**

Ingurunetik naturalak edo prozesatuak diren produktuak lortzean datza, elikagai izenez ezagutzen direnak. Hauetako bakoitzak substantzia kimiko serie bat dauka ezaugarri propio batzuk ematen dizkietenak. Elikadura, azken finean, janariaren hautaketa prozesu bat da, norbanako bakoitzaren erabilgarritasunaren eta ikaskuntzaren arabera. Prozesu horri faktore sozioekonomiko, psikologiko eta geografikoek eragiten dute; beraz, borondatezko prozesua da.

- NUTRIZIOA

Elikagaiak jan ondoren hasten da. Nutrizioaren bitartez, gizakiak elikagaiak organismoan sartzen ditu, eta substantzia hauen eraldaketa egiten du. Honen bitartez bere egituretan aldaketak egiteko (egitura organikoak eraiki eta konpontzea eta prozesu metabolikoak arautzea) beharrezko energia lortzen du. Elikadura prozesua, beraz, nahigabea da, eta elikagaien aukeraketa egokiaren araberakoa da.

- DIETETIKA

Elikadura eta elikagai zientzien multzoa da, gaur egun gero eta garatuago eta erabiliagoak direnak.

Elikadura gizabanakoen gain duen eragin eta garrantzia egundokoa da. Hau honela, jarraian, elikadura DBH1 eta DBH 2. mailako ikasleetan (13,14 eta 15 urte bitarteko nerabeak) duen eragin eta garrantzia aztertuko da. Aurreko helburua betetzeko, Pilar Cervera, Jaume Clapés eta Rita Rigolfasen, 2004. Urteko, **“Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)”** liburua erabili da oinarri moduan:

12 urtetik aurrera nesketan eta 14 urtetik aurrera mutiletan, nerabezaroa deritzon aldia hasten da. Aldi honetan, gazteek aldaketa fisiko eta psikiko garrantzitsuak jasaten dituzte eta aldaketa hauek egoki garatzeko, nerabeak elikadura orekatu eta osasuntsu bat izatea garrantzitsua da. Gainera, aldaketa hauek garatzeko, nerabeen energia beharrak handiak izango dira.

Aurrekoa kontuan izanda, nerabezaroan orokortu daitezkeen elikadura behar zehatz batzuk agertzen dira, hauek, nerabazarorako elikadura jarraibide zehatz batzuk sortarazten dituzte, jarraian esanguratsuenak:

Nerabezaroan proteinen beharra handitu egiten da, gorputzeko ehun eta egitura berriak sintetizatzeke. Bitamina eta mineralen beharra ere handitu egiten da, hauek entzimen funtzioan duten garrantziaren ondorioz. Eskeletoaren hazkuntzaren ondorioz, kaltzio beharrak handitu egiten dira, egunean 1200-1300 mg inguru (egunero esne edo deribatuen gutxienekoa 500ml-ko izanda). Burdin beharrak ere handitu egiten dira, adin hauetan gertatzen den odol bolumenaren handitzearen eta ehun ezberdinak osatzeko beharraren ondorioz (nesketan hilerokoak eragiten duen odol galtzeak, burdinaren gutxitzea nabarmendu egingo du). Azkenik, hazkunde eta heldze sexualean, zinkaren garrantzia garrantzitsua izango da. Gainera ez dugu ahaztu behar hidratazio egoki baten garrantzia ezinbestekoa dela prozesu biologiko guztiak modu egoki batean gertatzeko.

Hala ere, nerabazaroko behar energetiko eta nutrizionalen garrantzia eta konplexutasuna kontuan izanda, aldi honetan agertzen diren elikadura arazoak ere nahiko dira, jarraian esanguratsuenak:

- Kaltzio-hartzearen defizita, hiperlipidemia eta arteriosklerosia, gehiegizko pisua, otordu desegokiak eta ordutegi irregularrak, anemiak, alkohol gehiegikeria eta elikaduraren nahastea, besteak beste.

Beraz, nerabe aldiaren elikadura duen garrantzia egundokoa da, bai nerabeek dituzten behar nutrizional eta energetikoak betetzeko, zein hauekin lotutako elikadura arazoak alderatzeko. Hau honela, nerabe bakoitzaren dieta bere ezaugarri propioen arabera (gastu energetikoa, hazkunde tasa...), banaka egokitu behar da, bakoitzaren behar espezifikoak kontuan izanda.

Bestalde, **“Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)”** liburuan, bigarren hezkuntzako ikasleekin elikadura arloan lortu beharreko zenbait helburu orokor ezartzen dira, hauen artean garrantzitsuenak hurrengoak dira:

- Elikagaien eta elikaduraren aldeko hezkuntza sustatzea, nerabeak norbanakoaren kontzientzia har dezan eta dieta osasuntsua aukeratzeko motibazioa handitu dezan.
- Hazkundearen eta garapenaren alde egitea, gehiegizko pisua eta argaltasuna saihestea.
- Elikadura nahaste nagusiak ekidin, hala nola anorexia eta bulimia.
- Nerabezaroan elikadurarekin lotutako arazoaren erantzule diren faktoreak murriztea, hala nola, anemia eragile den burdinaren gabeziaren eta helduaroan ager daitezkeen beste batzuk (osteoporosia eta gaixotasun kardiobaskularrak).

3.3.2. DENBORA LIBREA

Alderdi psikosozial batetik begiratuta, denbora librea denbora zehatz batean jarduteko dugun moduari esaten diogu. Pertsona bakoitzak, zein sistema sozialak daukan denbora tartea kontsumitzeko moduan karakterizatzen da. Denbora lau alderditan banatzen da, Frederic Munné (1996) autorearen arabera:

1. DENBORA PSIKOLOGIKOA: Behar fisiologiko eta psikologikoetarako erabiltzen dugun denborari esaten diogu.
2. DENBORA SOZIOEKONOMIKOA: Lanari erreferentzia egiten dion denbora tartea da.
3. DENBORA SOZIOKULTURALA: Gizarteko bizitza “soziala” egiten dugun denbora tarteari esaten diogu.
4. DENBORA LIBREA EDO AISIALDIA: Norbanakoaren edo talde baten gozamenerako erabiltzen dugun denbora da.

Azken hau, denbora librea edo aisialdia da, galdetegiaren bitartez aztertuko duguna (zein bizi-ohitura dituzte ikasleek denbora librean? Zertan ematen dute aisialdi hori?...).

Denbora librea ez da jolas soila eta umea eta gazteentzako gutxiago oraindik, izan ere, sozializazio lanean lagundu egiten die beraz umea eta gazteentzako jarduera serio baten aurrean gaude (Munné, 1996).

Denbora libreak haur eta nerabeen garapenean duen garrantzia kontuan izanda, Munduko osasun erakundeak (MOE) 2020. urtean 5 eta 17 urte bitarteko haur eta gazteentzako denbora librerako ohituretan aurrera eramateko eman zituen gomendioen artean esanguratsuena, haur eta nerabeak denbora librean jarduera fisiko nahiko praktikatzea da, honek sortzen dituen ondorio positiboak eraginez. Honen inguruan gehiago jakin nahi izanez gero; ***(Ikusi eranskinetan; 10.2. Munduko osasun erakundearen (MOE) arabera, nerabeetan denbora librean jarduera fisiko nahiko praktikatzearen eragin positiboak eta 10.3. Munduko osasun erakundearen (MOE) arabera, denbora librerako jarraibideak).***

Hala ere, azken hamarkadetan gizarteak etengabeko aldaketa azkarrak pairatu ditu. Egunero berrikuntza zientifikoak eta teknologikoak agertzen dira. Horietako berrikuntza askok pertsonen bizi kalitatea hobetzen dute, egunerokotasuneko beharrak errazagoak bihurtuz. Baina, berrikuntza hauek ere, bizi-ohitura sedentarioak gero eta gehiago sustatzen dituzte, sedentarismoa aisialdiko gaitza berria bihurtuz (Miguel, Schweiger, Mozas eta Hernández, 2011).

Gizakiok bizi estiloen aldaketa sakona jasan dugu azken 100 edo 200 urteetan. Lanaldi fisiko gogorak izatetik, guztia etxe ondoan izatera eta lan asko mekanizatuak eta sedentarioak izatera pasatu gara.

Anitzak dira sedentarismo kontzeptua definitzeko moduak; aipagarrienak, hurrengoak dira:

- Garcia-Matamoros-ek (2019) sedentarismoa egunero 30 minutu baino gutxiago eta astean 3 aldiz baino gutxiago egindako ariketa fisikoa dela aipatzen du, hau da, astean 90 minutura heltzen ez diren pertsonak sedentarioak bezala definitzen ditu. Gainera, jarduera, gure egunerokotasuneko gastu energetikoaren %10a edo handiagoa izan behar da.
- Bernate, Andrey, Fonseca, López Cruz eta Ernesto-k (2020) sedentarismoa gehiegizko pausagune egoeran mantentzeari deritzote; eta hainbat gaixotasun izateari lotzen zaio.

Jarduera fisiko falta honek hainbat gaixotasun agertzea eragin du, beste zenbaiten artean, osteoporosia, diabetesa eta umeen artean obesitatea.

Gaur egun arte, sedentarismoak haur eta gazteetan dituen eragin fisiologikoak ez dira asko aztertu, orokorrean, pertsona helduetan dituen eraginak izan baitira aztertu direnak. Hau honela, gizabanako batean sedentarismoak izan ditzakeen eragin fisiologikoen inguruan gehiago jakin nahi izanez gero; ***(Ikusi eranskinetan; 10.4. Gizabanako batean sedentarismoak izan ditzakeen eragin fisiologikoak).***

Sedentarismoak pertsona gazteetan zehazki duen eragina aztertu ez bada ere, edozein gizabanakoren organismoan eragin fisiologiko kaltegarriak ditu, honegatik jarrera sedentarioak ekidin behar dira. Adituen arabera, jarduera fisikoa sustatzea da aisialdian nerabeen sedentarismo ohiturak alderatzeko modu egokiena.

Hau honela, jarduera fisikoa, sustatu beharko da, honek modu positibo batean eragiten bai du sedentarismoak eragiten dituen hainbat gaixotasunen gutxitzean (gaixotasun kardiobaskularren gutxitzean edo depresio eta antsietatearen gutxitzean adibidez).

MOEren arabera, jarduera fisikoa modu erregular batean burutzea da gaixotasun gutxiago pairatzeko modurik eraginkorrena. Jarduera fisikoa modu erregular batean egitea eta sedentarismoa alderatzea izanik obesitatea edo diabetesa bezalako gaixotasunen prebentziorako modurik eraginkorrena.

Bestalde, jarduera fisikoak ongizate psikologikoan ere eragin zuzena du. Ikerketa lan ugari azaleratu dute egoera fisikoa modu positibo batean erlazionatzen dela auto-pertzepzioarekin. Gizabanakoaren animo egoera positiboa bultzatzen du eta sentimendu negatiboen gutxitzean eragiten du, auto-estimua igotzea eta antsietatearen gutxitzea (Stanner, 2004).

Beraz, jarduera fisikoa modu erregular batean egitea eta sedentarismoa alderatzea izango dira bigarren hezkuntzako ikasleekin denbora libreko ohituretan sustatu beharko ditugun jarrerak.

3.3.3. FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI DAGOKIONEZ

Faktore kognitibo eta sozio afektiboek ikasleen bizi-ohituretan eragin zuzena izango dute, ikasleek egingo duten jarduera fisiko eta kirol-mailan eraginez.

Beraz, ume eta gazteen artean, jarduera fisikoko praktika maila faktore kognitibo eta sozio afektiboek baldintzatuta dagoela esan daiteke.

Jarduera fisiko eta kirola egitean, ikasleak duen inguruak eragin zuzena dauka hauen praktika mailan (inguru soziala; familia, lagunak, eskola, herria...); bestalde inguru fisikoak ere eragina izango du umeen jarduera fisikoko ohituretan (auzoko, ikastetxeko edo herriko kirol instalakuntzak). Hauen arabera ikasleak jarduera fisikoa

edo kirola maila batean edo beste batean egiteko aukera izango dutelarik (Díaz eta Vargas, 2010).

Faktore kognitiboei dagokienez, jarduera fisikoari lotura, ume bakoitzak jarduera fisikoaren praktikarako eta gazteen artean jarduera fisikoaren sustapen bat gauzatzeko dituen aukerei edo baliabideei egiten die erreferentzia (ikastetxeko, herriko edo udaletxeko kirol instalakuntzei), hain zuzen ere.

Faktore sozialek, gizarteko dimentsio guztiak barneratzen dituzte. Beste zenbaiten artean; familia mota, gizarte maila, erlijioa, herrialdea, ingurunea, eta abar. Hauek guztiek, ume bakoitzaren jarduera fisikoa egiteko modu eta mailan eragin zuzena dute, hau honela, neraberaren ingurune hurbilak duen eragina berebizikoa da, guraso eta lagunak batez ere (Guzmán eta Caballero, 2015).

Beste autore batzuek aztertutakoaren arabera ere, faktore sozialek, jarduera fisiko eta kirolean eragina dute. Ana Lupita *Chavesek* (2001), Vigotsky-ren teoria soziokulturala aztertu zuen eta bertan, faktore sozialek umeei ezinbestean balore jakin batzuk egozten dizkiete, hauen hautapenean lagunak, familiak eta inguruak oso eragin indartsua eragiten dutela zehazten du bere azterketaren emaitzat. Gainera, ikasleen jarduera fisiko eta kirolaren hautatze eta eraikuntza prozesuan komunikabideek, berebiziko garrantzia daukatela defendatzen du.

3.4. UNITATE DIDAKTIKOA

Lautada ikastolan burututako azterketa lanean, ikasleen bizi-ohiturak zeintzuk diren aztertu dira, bertan hautemandako beharrak kontuan izanda, hauek hobetzeko unitate didaktiko bat prestatuko da. Hau honela, unitate didaktikoaren oinarriak aztertuko dira marko teorikoaren atal honetan.

Unitate Didaktikoa, Programazio didaktiko baten barne kokatzen da, programazio didaktiko bat, hainbat unitate didaktikoz osatua egongo delarik. Programazioak eta hauen barne dauden unitate didaktikoak, Kurrikulumean (Heziberri, 2020) zehaztuta agertzen diren kompetentzien eta lortu beharreko gaitasun, helburu eta edukien menpe daude eta hauen arabera osatzen dira (Rodríguez, 2010).

Hau honela, hurrengo atal honetan, unitate didaktikoa osatzen duten elementuak berrikusiko dira, kurrikulumean agertzen diren oinarrizko gaitasun eta kompetentziek unitate didaktikoaren planifikazioan duten eragina aztertuz. Unitate didaktikoaren azterketa teoriko hau, ondoren sortu den unitate didaktikoari oinarri teoriko sendo bat emateko balio du.

3.4.1. HEZKUNTZA DOKUMENTUEN MAILA EZBERDINAK, LOMCETIK, ERREGE DEKRETU ETA AGINDU DESBERDINETARAINO

Jarraian, hezkuntzan arloan aurkitu ditzakegun dokumentu desberdinak modu hierarkiko batean ordenatuta agertzen dira, hauek duten garrantziaren eta pisuaren arabera. Administrazio zentralaren eta autonomikoaren programa ofizialetatik hasita, lan plan indibidualizatuetaraino. Honetaz aparte, hezkuntzako dokumentu bakoitzaren entitate arduraduna zein den ere zehaztuta agertzen da.

Hurrengo taulan, aipatutako hezkuntzako dokumentu ezberdinen 4 konkrezio maila ageri dira. Gainera, 4 konkrezio maila hauetako bakoitzaren barne dauden dokumentuak eta dokumentu bakoitzaren arduradunak (Rodríguez, 2010):

Taula 1: Hezkuntza dokumentuen maila ezberdinak. Iturria: (Rodríguez, 2010)

	DOKUMENTUAK	ARDURADUNAK
1. LEHENENGO KONKREZIO MAILA	<p>Preskripzio curriculuma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Administrazio zentralaren eta autonomikoaren programa ofizialak: LOMCE, RRDD eta dekretuak - Administrazio autonomikoen dekretuak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gobernu zentrala - Gobernu autonomikoa
2. BIGARREN KONKREZIO MAILA	<p>Hezkuntza proiektuak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bizikidetzatza bideratzen duten hezkuntza printzipioak - Programazio didaktikoak - Aniztasunari arreta emateko neurriak - Orientazio eta tutoretza printzipioak - Zerbitzu osagarrien eskaintza - Ebaluazio plana 	<ul style="list-style-type: none"> -Hezkuntza Komunitate osoaren adostasunaren emaitza. -Programa didaktikoak irakasle taldeek eta Koordinazio Pedagogikorako batzordeek prestatzen dituzte eta klaustroak onartzen ditu.
3. HIRUGARREN KONKREZIO MAILA	<p>Unitate Didaktikoak, hauek, programazio didaktikoen barne daude. Programazio didaktikoak ezarritako denbora-unitatearen arabera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Urterokoa (sintetikoa). Ikastaroaren ikuspegi orokorra - Hamabostean behin (analitikoa) Definizio zehatza, puntuala. 	<ul style="list-style-type: none"> -Irakasle, tutorea eta / edo irakasle espezializatuak. (Irakasle taldearen koordinazio beharra)
4. LAUGARREN KONKREZIO MAILA	<ul style="list-style-type: none"> -Lan Plan Indibidualizatuak (PTI) 	<ul style="list-style-type: none"> -Tutoreak koordinatzen du eta irakasle espezializatuak aurrera eramaten dute, familiekin eta erantzunean parte hartzen duten beste profesionalekin lankidetzan.

Aurreko taula kontuan izanda, **Unitate didaktikoak** 3. konkrezio mailan kokatzen dira, kurrikulum dekretuaren (1. konkrezio mailaren) eta hezkuntza proiektuen (2. konkrezio mailaren) azpitik.

3. Konkrezio maila honetan, **Unitate didaktikoak**, Programazio didaktikoen barne daude, programazio didaktiko bat hainbat unitate didaktikoz osatua egon daiteke. Programazio didaktikoak, irakaskuntza-ikaskuntza prozesua planifikatzeko aukera ematen du, ikasturtean zehar ematen joango garen pausu batzuk jarraituz, programazio didaktikoaren barne dauden unitate didaktiko ezberdinen bitartez.

1. konkrezio mailan, Administrazio zentralaren eta autonomikoaren programa ofizialak: LOMCE, RRDD eta dekretuak aurkitzen dira. Administrazio zentralaren programan, Espainia osorako jarraibide zehatz batzuk zehaztuta agertzen dira eta honen menpe dauden, Administrazio autonomikoaren programetan, komunitate autonomiko bakoitzak hezkuntza alorrerako jarraibideak zehazten ditu.

Ondorioz, **Hezkuntza Proiektua (ikastetxeko urteko plana)**, hezkuntza proposamenak ikastetxeko testuinguruan jartzeko aukera ematen duen baliabidea da. Ikasleak bere aniztasunean dituen prestakuntza beharrei erantzuteko definitzen diren erabaki multzoa agertzen da aipatutako dokumentu honetan. Erabaki hauek, orokorrenetatik (ikastetxeko ezaugarriak edo zentroko helburuak) zehatzenetaraino doaz, ikasgelako praktikan aurkitu eta bideratzen direnak.

Hezkuntza Proiektuan jasotako **programazio didaktikoak** bateratutako plangintzaren azken mailetakoa bat dira, talde, ziklo edo sail mailako adostasunak adierazten dituzte, dagokion etaparen arabera, hezkuntza praktikarako erreferentzia bateratua osatuz.

Hala ere, ikasleek egingo dituzten jarduerak eta jardura hauek nola egingo dituzten, nonbaiten zehaztu behar da. Aurreko hau da **Unitate Didaktikoen** xedea. Honi esker, ikasle talde zehatz baten beharrak, planteatzen den unitate didaktikoan kontuan izango dira; ikaskuntza metodologia, espazioen antolaketa, denbora etab. ikasle taldearen ezaugarrietara egokitzea ahalbidetuko dute. Beraz, unitate didaktikoa, ikastetxeko proiektua eta urteko programazio didaktikoak, eguneroko zereginekin lotzen dituen lan dokumentua da, aldi berean, ikasgelan egin beharrekoa, nora joan eta batez ere nola egin behar den, zuzentzen duen euskarri didaktikoa da. Ikastetxeko dokumentu eta edukiak "errealitatera" eramaten eta moldatzen ditu. (Rodríguez, 2010).

Eusko Jaurlaritzako, hezkuntza saileko, Berritzegune nagusian plazaratutako "Unitate didaktikoak egitea eta ebaluatzea hezkuntza-esparru berrian" dokumentuan agertzen denaren arabera, unitate didaktiko batek hurrengo ezaugarriak izango ditu (Heziberri, Berritzegune nagusia, 2020):

- Programazio didaktikoaren barruan lan-unitate gisa identifikatu behar da.

- Bizitza errealari loturiko arazo-egoerak planteatu behar ditu. (Arazo egoera)
- Ikasleen bizitzaren testuinguruak adierazi behar ditu.
- Ikaskuntza-helburu argiak eduki behar ditu.
- Ebaluazioa barne hartu behar du, prozesuaren ezinbesteko zatia baita.
- Ikasitakoa egoera berrietan erabiltzen lagundu behar du.

Aurreko guztitik ondoriozta dezakegu, unitate didaktikoa ikasle talde bakoitzaren oinarrizko gaitasunen garapena sustatzeko funtsezko erraminta bat dela, Hezkuntza Proiektuan jasotako dokumentu orokorrenetan xedatutakoaren arabera aurrera eramaten dena. Horrela, Hezkuntza Proiektuaren eta ikasgelako praktikaren arteko harreman bidirekzionala eta sinbiotikoa lortzen du (Rodríguez, 2010).

Programazio didaktikoei hainbat derrigorrezko atal izan behar dituzte eta hauek Heziberri 2020 kurrikulum dekretuan zehaztuta agertzen dira. Beste zenbaiten artean urteko programazio batek izan behar duen derrigorrezko ezaugarrietako bat, bizitza errealari loturiko arazo-egoerak planteatu behar dituela da. Urteko programazio batek behintzat arazo egoera bat izan beharko du kurrikulum dekretuak zehazten duen arabera. Arazo egoera honen luzera ez da dekretuan modu zuzenean zehazten, aste beteko iraupena daukan unitate didaktiko batetik, urte oso baterako arazo egoera bat izatera iritsi daiteke.

Arazo egoera, ikastetxean bertan gertatzen den egoera edo arazo zehatz batean oinarritua egon beharko da, ikasleentzako esanguratsua izanik. Arazo egoera honi konponbidea emateko, unitate didaktiko batean, gai honen lanketa egingo da. ***(Ikusi eranskinetan, 10.5. Zer da, kompetentzien bitartezko ikasketa? eta 10.6. Zer da arazo egoera?)***

4. HELBURUAK

Hauek dira, Lautadako ikastolako ikasleen bizi-ohituren azterketaren bitartez, erantzun diren ikerketa galderak, ondorengo unitate didaktikoaren oinarria izan direnak:

1. Lautada ikastolako ikasleek bizi-ohitura osasuntsuak dituzte?
2. Lautada ikastolan, bizi-ohitura osasuntsuen lanketa eta sustapena egiten da? Nola?
3. Zer egin daiteke Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuak hobetzeko?
4. Gaur eguneko eta duela bi urteko egoera alderatuz, aldatu ote dira Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohiturak? Horrela izatekotan, nola?
5. Zein da Lautada ikastolako ikasleen elikadura ohituren egoera?
6. Zein da Lautada ikastolako ikasleen denbora librerako ohituren egoera?
7. Zein de Lautada ikastolako ikasleen faktore kognitibo eta sozio afektiboaren egoera?
8. Zein da Euskal Herriko gazteen bizi-ohitura osasuntsuen egoera (ESCAV 18)?

4.1. HELBURU NAGUSIA

Lan honen helburu nagusia, Lautada ikastolako 1º Eta 2ºDBH mailetako ikasleak lagin moduan hartuta, Aguraingo ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen azterketa sakon bat egitea da, azterketa honen emaitzak duela bi urte egin zen azterketaren emaitzekin alderatuz. Bereziki, elikadura, denbora libre eta faktore kognitibo eta sozio afektiboetan zentratuz. Gainera, helburu nagusiaren bigarren atala, ESCAV 18 inkesta baliatuz, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituren egoera, Euskal Herriko nerabeen egoerarekin bat ote datorren edo ez ondorioztatzea izango da. Lortutako emaitzak oinarri moduan erabilita, Lautada ikastolako 1ºDBH mailako ikasleen bizi-ohituren egoera hobetzeko helburua duen unitate didaktiko bat proposatuz.

Honetarako, Lautada ikastolan egindako bi azterketen emaitzak eta Euskal herriko nerabeen bizi-ohituren emaitzak (ESCAV, 18) alderatu dira:

- 2019an Lautada ikastolan, LH 5º eta 6º mailako ikasleekin egindako azterketaren emaitzak.
- Gaur egun DBH 1º Eta 2º mailetako ikasleekin (duela bi urte galdetegia egin zuten ikasle berdinak dira) egindako azterketaren emaitzak.
- ESCAV, 18 inkesta.

Aurretik aipatu den moduan, behin azterketa ezberdinen emaitzak jaso eta Aguraingo ikasleen bizi-ohitura osasuntsuak hobetzeko dituzten behar espezifikoak

identifikatuta, autemandako arazoetan oinarritzen den eta gorputz hezkuntzako ikasgaien aurrera eramango den, unitate didaktiko bat sortu da.

Beraz, lan honen bitartez, Lautada ikastolako ikasleek etorkizunean dituzten bizi-ohiturak eta bizi kalitatea hobetzea bilatzen da, bizi-ohitura osasuntsuak dituzten herritar osasuntsuak heziz.

4.2. HIPOTESIAK

Lautada ikastolako 1^o Eta 2^o DBH mailetakoko ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen inguruko ikerketa aurrera eraman baino lehen, ikasle talde hauekin bizi-ohituren inguruan lortuko diren emaitzen hipotesiak burutu dira. Hipotesi hauek, Lautada ikastolan eta Aguraingo herrian, nerabeetan ikusi diren jarreretan dute oinarria;

“Ikasleen bizi-ohiturak ez dira osasuntsuegiak, hiru arlo nagusitan aurkitu daitezke ikasleek bizi-ohitura osasungarriak izateko arazo nagusiak: 1- Elikadura, 2- Denbora librean edo aisialdian eta 3- Inguruko faktoreetan.”

“Elikadura arloan, nerabeek litxarkeria, prozesatutako elikagai eta osasungarriak ez diren produktu asko kontsumitzen dituzte, azukre, gatz eta gantz saturatu maila oso altuak kontsumituz.”

“Aisialdiko denboran, nerabeen artean ohitura sedentarioak gaihentzen dira, nerabezaroan gazteen jarduera fisikoaren praktika asko murrizten delako.”

“Inguruko faktoreek ere ez dute gehiegi laguntzen ikasleak ohitura sedentario hauek baztertzeko, izan ere, ikasleen bai guraso zein lagunak ez dute behar adina jarduera fisiko praktikatzeko eta honek ere modu negatiboan eragiten du ikasleen ohituretan”.

“Duela 2 urte, lehenengo galdetegia egin zenetik, gaur egunera, ikasleen bizi-ohiturak ez dira gehiegi aldatu eta aldatzekotan okerrera egin dute, ikasleak umezarotik nerabearora izandako jarrera eta ohitura aldaketan eraginez.”

“Lautada ikastolako ikasleek bizi-ohitura ez osasuntsuegien egoera, Euskal Herriko nerabeen egoerarekin bat dator, hau honela, nerabeekin bizi-ohitura osasuntsuen sustapenean lan egiteko beharra dago”.

“COVID-19ak eragindako pandemiak, modu negatibo batean eragin du nerabeen aisialdiko jarduera fisiko eta kirol praktikan”.

5. METODOA

5.1. LAGINA

Lautada ikastola Arabako Agurain herrian kokatzen da, ikastolaren eta herriaren ezaugarrien inguruan gehiago jakin nahi izatekotan begiratu hemen: ***(Ikusi eranskinetan, 10.8. Lautada ikastola eta Agurain herriaren ezaugarri eta kokapena).***

Bizi-ohituren galdetegiaren lagina Lautada ikastolako 29 ikaslekoa izan da (1^o DBH mailako 17 ikasle eta 2^o DBH mailako 12). 2^o DBH mailan bi ikasle ez zuten galdetegia bete (bat ez zelako klasera agertu eta bestea etorri berria, euskaraz ez zekielako).

1^o DBH mailari dagokionez, 17 ikasle osatzen dute 10 mutil eta 7 neska, 13 eta 14 urte bitartean dituzte. 2^o DBH mailari dagokionez, 14 ikasle osatzen dute 10 mutil eta 4 neska, 14 eta 15 urte bitartean dituzte. ***(Ikusi eranskinetan, 10.10. Galdetegia aurrera eraman duten ikasle taldeak (DBH1 eta DBH 2))***

5.2. INFORMAZIOA BILTZEKO TRESNAK

Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituren inguruko informazio bilketa, batez ere, galdetegi baten bitartez egin da.

Duela bi urte, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituren inguruko azterketa lan bat aurrera eraman zen, honetarako, Casimiro Andujarek (1998), "jarduera fisiko eta osasuneko" irakaslearen tesiko galdetegian oinarrituz, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituren azterketa gauzatzeko galdetegi bat sortu zen.

Duela bi urteko galdetegia, 43 galderaz osatua egon zen eta bizi-ohitura eta osasunaren inguruko 7 azpi-gaitan banatua:

1. Elikadura
2. Denbora librea
3. Gorputz jarrera
4. Eguneroko higieua
5. Jarduera fisiko eta kirola
6. Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari dagokionez
7. Ikasleen kirol egoeraren pertzepzioa

Oraingoan aurrera eraman den galdetegia, aurreko galdetegian lortutako emaitza esanguratsuenetan oinarritzen da. Hau honela, duela bi urteko emaitzetan hobetzeko beharra zutela azaleratu ziren hiru azpi-gaiak aztertu ditut, hauetan gehiago sakonduz:

1. Elikadura
2. Denbora librea
3. Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari lotuak.

Galdetegi honen helburua, Lautada ikastolako 1^o eta 2^o DBH mailetakoko ikasleen ohitura osasuntsuen gaur eguneko diagnostia ezagutzea izango da. Modu honetan, ikasle hauen gaur eguneko bizi-ohitura osasuntsuak duela bi urteko ohiturekin bat ote datozen ikusiko dut.

5.3. PROZEDURA

Agurain eta inguruetako ume eta gazteen bizi-ohituren gaur eguneko diagnosi bat egiteko, Lautada ikastolako 1. eta 2. DBH mailetakoko ikasleak erabili dira lagin moduan. Hauekin duela bi urte (ikasleak LH 5^o eta 6^o mailetan zeudenean) aurrera eramandako azterketaren emaitzak, gaur egun egin den azterketako emaitzekin alderatu dira. Modu honetan, bi azterketetako emaitzen artean alde handiak dauden edo emaitzak bat ote datozen ikusi da. Honetarako erabilitako metodologia jarraian aipatutakoa izan da:

- INFORMAZIO BILKETA OROKORRA

Informazioa biltzerakoan, Lautada ikastolako DBH-ko koordinatzailea den Iñaki Irtzoki izan da agertu diren zalantzak edo beharrak ebazten lagundu duen pertsona. Beraren bitartez, ikasle taldeen eta ikastetxearen nolakotasunen inguruko informazioa jaso da.

- GALDETEGIAREN BITARTEZKO INFORMAZIO BILKETA

Galdetegiari dagokionez, duela bi urte burututako galdetegiko emaitzetan dauka oinarria. Hau honela, duela bi urteko galdetegiak zituen 7 azpi-gaietatik, 3 azpi-gai mantendu dira (Elikadura, Denbora librea, Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari lotuak). Galdetegi berria hiru azpi gairekin planteatzearen arrazoia, aurreko galdetegian jasotako emaitzetan du oinarria. Aurreko galdetegian, emaitza moduan, ikasleen osasun ohiturak hobetzeko, hiru azpi gai hauek lantzeko beharra zegoela jaso bai zen. **(Ikusi eranskinetan, 10.11. Galdetegia)**

Galdetegia prestatu eta aurrera eramatean jarraitutako metodologiaren inguruan gehiago jakin nahi izan ezker; **(ikusi eranskinetan, 10.12. Galdetegia prestatu eta aurrera eramatean jarraitutako metodologiaren azalpena).**

- ANALISIAK

Ikasleek galdetegia erantzun ostean, galdera bakoitzaren erantzunak, Microsoft Office Excel orrialde batera pasatu dira. Bertan, 29 ikasleek emandako erantzunak batu eta galdera bakoitzaren erantzunen datu estatistikoak atera eta galdera bakoitzeko emaitzen grafiko bat burutu da. Galdera bakoitzetik lortutako grafikoak bitartez, emaitzak begi bistaz ikusgarriagoak izatea lortu da. Amaitzeko, galdera guztien grafikoak berrikusi dira, emaitza esanguratsuenak dituzten grafikoak aztertuz. ***(Ikusi, 10.13. Datuen errepresentazioa, eranskina)***

Galdera guztien grafikoak berrikusi ostean, galdetegiko emaitza esanguratsuen grafikoak, duela bi urteko (2019.urteko) galdetegiko emaitza esanguratsuenen grafikoekin alderatu dira, bi grafikoak elkarren ondoan jarriz eta hauen arteko aldeak ikusiz. Ikasleek egindako galdetegietan galdera bakoitzak erantzun zuzen eta oker bat dauka. Hau da, galdera bakoitzeko erantzun posible bakoitzetik zenbait okerrak eta beste zenbait zuzenak dira (bizi-ohitura osasuntsuak izateari dagokionez). Modu honetan, bizi-ohitura osasuntsuak izateko zailtasunak eragin dituzten erantzunak identifikatu dira. ***(Ikusi, 10.14. Datuen azterketa. “A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketa”, eranskina)***

Aipatutako alderaketa hau egin ondoren, Lautada ikastolako bi galdetegietako (2019. eta 2021.urteko galdetegietako) emaitza esanguratsuenak, ESCAV 18 inkestaren erantzunekin alderatu dira. Honetarako, ESCAV 18 inkestaren emaitzak ere, Microsoft Office Excel orrialde batera pasatu dira eta inkesta honen galdera interesgarrien grafikoak burutu dira. ***(Ikusi, 10.14. Datuen azterketa. “B. Determinantes de la salud. ESCAV 18 inkestaren emaitza esanguratsuenak” eta “C. Escav inkestako emaitza esanguratsuenen errepresentazio grafikoa”, eranskina)***

Modu honetan, emaitzen atalean, Lautada ikastolako bi galdetegien (2019. eta 2021.urteko galdetegien) emaitza esanguratsuen grafikoak, ESCAV 18 inkestaren emaitzen grafikoekin alderatu dira. ***(Ikusi, 10.4. Datuen azterketa. Lautada ikastolako bi galdetegietako (2019, 2021) emaitzen eta ESCAV 18 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, emaitzen atalean)***

Lautada ikastolan aurrera eraman diren bi galdetegietan lortutako emaitzen analisi hauen bitartez, aurretik aipatutako bizi-ohituren 3 azpi-gaietan (Elikadura, denbora libre, faktore kognitibo eta sozio afektiboak) Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohiturak zeintzuk diren jakin da. Gainera, aipatu diren Lautada ikastolako bi galdetegien erantzunak, Euskal herriko (15-24) urte bitarteko biztanleriaren bizi-ohituren egoera errealarekin (ESCAV 18 inkestaren erantzunak baliatuz) alderatu dira, bizi-ohiturei

dagokionez, Euskal Herriko eta Lautada ikastolako gazteen egoera bat ote datozen ezagutuz.

Alderaketa hauen bitartez, 3 azpi-gai hauetako bakoitzean (Elikadura, denbora libre, faktore kognitibo eta sozio afektiboak) ikasleen bizi-ohiturak hobetzeko eta hauek osasuntsuagoak bihurtzeko egin beharreko lana identifikatu eta ezagutu da.

6. EMAITZAK

Lanaren atal honetan, aurretik azaldu den metodologia aurrera eramatean, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen inguruan lortu diren emaitza guztien analisia gauzatu da. Modu honetan, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohituren inguruan gehiago jakin da.

Galdetegi eta inkesta ezberdinen bitartez jaso diren datuak asko izan dira, hala ere, guztiak ez dira garrantzitsuak lana aurrera eramateko, hau honela, jarraian emaitza esanguratsuenak baino ez dira aipatuko. Hala ere, azterketan lortutako datu guztien emaitzak ikusi nahi izanez gero, eranskinetan bilduta daude. Eranskin hauetan, gaur egun aurrera eraman den galdetegiko galdera bakoitzaren errepresentazio grafikoa, 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketa, ESCAV 18 inkestaren emaitza esanguratsuenak eta ESCAV inkestako emaitza esanguratsuenen errepresentazio grafikoa ageri dira. ***(Ikusi, 10.13. Datuen errepresentazioa, 10.14. Datuen azterketa. "A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketa", "B. Determinantes de la salud. ESCAV 18 inkestaren emaitza esanguratsuenak" eta "C. ESCAV inkestako emaitza esanguratsuenen errepresentazio grafikoa", eranskina)***

Lautada ikastolako ikasleen egoerari dagokionez, galdetegien emaitzetan zenbait ondorio esanguratsu lortu dira. Ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen sustapen egoki bat aurrera eramateko aztertu diren hiru gaietatik (Elikadura, Denbora libre eta Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari dagokionez), hiruak ere, gehiago landu beharreko alderdiak izaten jarraitzen dute. Duela bi urteko eta gaur eguneko emaitzen artean ez direlako alde esanguratsuegirik egon ikasleek dituzten bizi ohiturei dagokienez.

Beraz, lortutako emaitza esanguratsuenekin hasteko, jarraian 2019. urtean eta gaur egun Lautada ikastolan lortutako emaitzen alderaketako erantzun esanguratsuenak zehatz mehatz azalduak ikus daitezke:

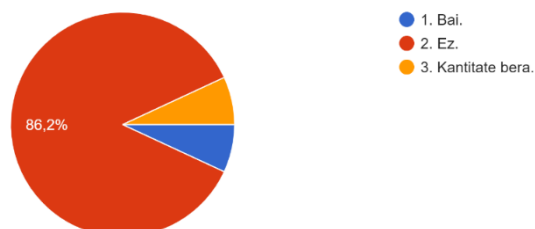
6.1. 2019. URTEAN ETA GAUR EGUN LAUTADA IKASTOLAN EGINDAKO GALDETEGIEN ERANTZUN ESANGURATSUENEN ALDERAKETA ETA GAUR EGUNEKO EMAITZA ESANGURATSUENEN ERREPRESENTAZIO GRAFIKOA

Jarraian, Lautada ikastolan aurrera eramán diren bi galdetegiétako erantzun esanguratsuenen alderaketa agertzen da. Alderaketa hurrengo moduan egin da; Galderak 3 azpi ataletan banatu dira eta hauetako bakoitzean erantzun aipagarrienak izan dituzten galderak aztertu eta agertzen dira. Jarraian agertzen diren galderetako bakoitzean, gaur egun burutu den galdetegiari lortutako emaitzen grafikoak agertzen dira, 2019. urteko galdetegiari eta gaur eguneko galdetegiari jasotako erantzunen alderaketaz gainera:

1. ELIKADURA

Ikasleen elikadura ohiturek garrantzi handia daukate hauen egunerokotasuneko energia beharrak modu osasuntsu batean asetzeko. Nerabezaroan, hare eta garrantzi handiagoo hartzen dute elikadura ohitura hauek, aldi honetan nerabeen pairatzen duten hazkuntza azkarraren eraginez, hauen behar energetikoak handitu egiten bai dira. Galdetegiari elikadura ohituren emaitzetan, zenbait elikadura ohitura ez osasungarriegi azaleratu dira. Jarraian galdetegiari erantzun esanguratsuenak:

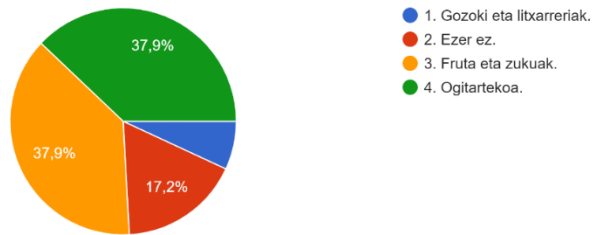
- ***“Elikagai gehiago hartzen dituzu afarian eguerdiko bazkarian baino?”***



Grafikoa 1: Elikagaien banaketa egunean zehar.

2019an ikasleen %20 inguruk, gauean eguerdian baino elikagai gehiago kontsumitzen zituzten eta beste gutxi batzuek ez zuten afaltzen. Gaur egun, % hau apur bat hobetu da, hala ere, jaso diren ohiturak ez dira elikadura osasuntsu baten aldekoak, elikadura orekatu eta osasuntsu bat mantentzeko, egunean bost otordu egin behar bai dira.

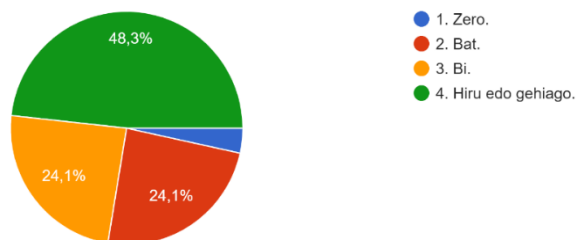
- **“Aukeratu hamaiketakoan (jolastorduan) normalean hartzen duzuna”.**



Grafikoa 2: Hamaiketakoko elikadura.

2019. urteko galdetegian jasotako hamaiketako ohituren emaitzak, gaur egunekoan antzekoak izaten jarraitzen dute. Ikaslegoaren %10 inguruk hamaiketakoan gozoki eta litxarkeriak kontsumitzen dituzte eta %17,2ak ez du hamaiketakorik hartzen.

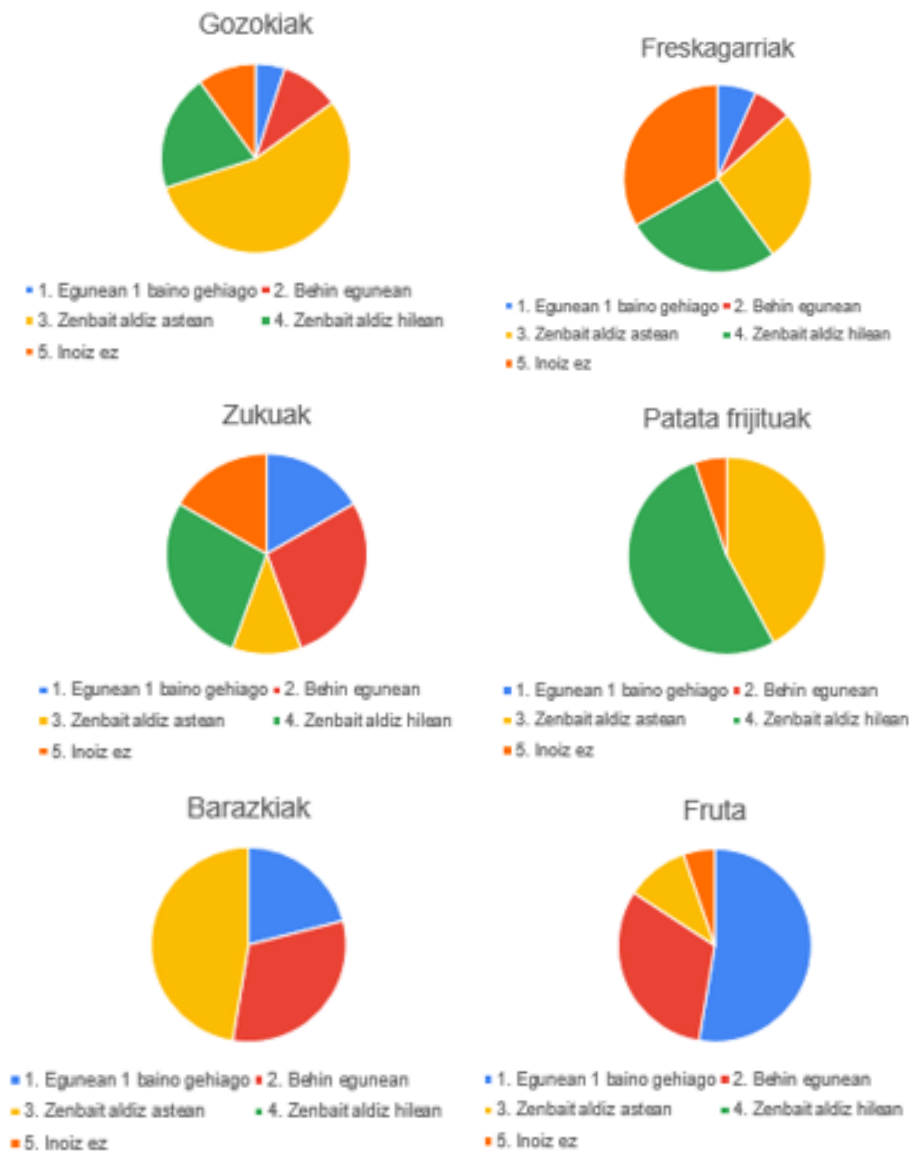
- **“Zenbat fruta pieza jaten dituzu egunean?”.**



Grafikoa 3: Eguneko fruta kontsumoa.

2019an ikasleen fruta kontsumoa, gaur egunekoekin alderatuz, berdin mantendu da. Ikaslegoaren %24,1ak fruta pieza bakar bat hartzen du egunean eta %5 inguruk ez du frutarik jaten. **(Ikusi eranskinetan, 10.14- Datuen azterketa, atalean, A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketako, 3.taula)**

- “Zein maiztasunez edaten edo hartzen dituzu hurrengo elikagaiak?”



Grafikoa 4: Elikagaien kontsumo maiztasuna.

Elikagai desberdinen kontsumoaren maiztasunari dagokionez, 2019ko emaitzak eta gaur egunekoak antzekoak izan dira. Ikasleek **Gozoki, freskagarri, zuku eta patata frijituen** gehiegizko kontsumoa eta **barazki eta fruten** kontsumo ez nahikoa dute.

- **“Esan hurrengo elikagaietatik zure iritziaren arabera ezarri zeintzuk diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste”. Zukua**



Grafikoa 5: Elikagaien osasungarritasunaren iritzia.

2019ko galdetegian eta gaur egunekoan, zukuak, oso elikagai osasungarriak direla jaso da. Zuku naturalak osasungarriak izan daitezke, baina normalean ikasleek kontsumitzen dituzten zukuak erosiak izaten dira eta erositako zukuak azukre mailak oso altuak dituzte eta beraz ez dira uste den bezain osasungarriak (Zuku hauen eguneroko kontsumoa behar baino azukre kontsumo altuagoa eragin dezake).

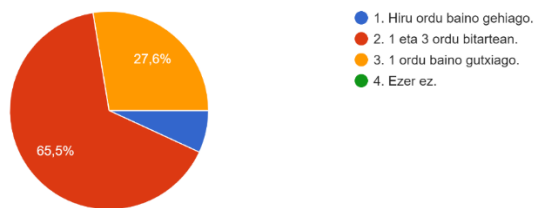
- **“Zein da jarraian agertzen diren hiru kontzeptu hauen arteko aldea?” • *Nutrizioa • Elikagaiak • Mantenuagaiak. (Esan zure hitzetan zer den bakoitza, ez jakitekotan “Ez dakit” idatzi).***
- Ikasleen gehiengoak ez dituzte 3 kontzeptu hauek ezagutzen.

Aurretik aipatu diren elikaduraren inguruko emaitzak zehaztapen handiagoz ikusi nahi izatekotan; (Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketako; 1,2,3,4,5 eta 6.taulak)

2. DENBORA LIBREA

Ikasleen denbora librerako ohiturek, eragin handia daukate ikasleen jarduera fisikoko praktika erregular eta osasuntsu batetan eta ohitura sedentarioen bazterketan. Galdetegiaren erantzunetan ikasleek teknologia berrien eta pantailen gehiegizko kontsumoa azaleratu da. Jarraian galdetegiaren erantzun esanguratsuenak:

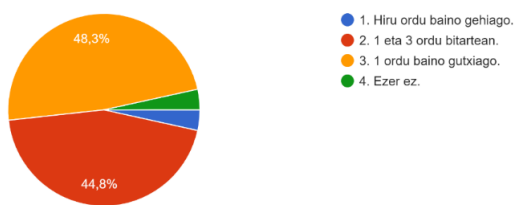
- **“Zenbat ordu egiten dituzu egunean telebista edo ordenagailuaren aurrean?”**



Grafikoa 6: Telebista edo ordenagailuaren aurrean egiten dituzten otordu kopurua.

2019an ikasle gehienek ordu bete ematen zuten telebista edo ordenagailuaren aurrean eta ikasleen %35 inguruk 1 eta 3 ordu bitartean ematen zuten. Gaur egun, egunean telebista edo ordenagailuaren aurrean 1 eta 3 ordu ematen duten ikasleen kopurua nahiko handitu da %65,5 era igo arte.

- ***“Zenbat ordu egiten dituzu egunean ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean?”***



Grafikoa 7: Ordenagailu edo bideo-jokoekin aritzen diren ordu kopurua.

2019an ikasleen gehiengoak egunean ordu bete ematen zuten ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean eta %25 inguruk 1 eta 3 ordu bitartean ematen zuten. Gaur egun ordea, ikasleen %44,8-a egunean 1 eta 3 ordu bitartean aritzen da ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean. Azken bi urteetan ohitura hauek okerrera egin dute, ikasleek artean ohitura sedentarioak gehituz.

- ***“Hurrengo denbora librerako ohituretatik zure iritziaren arabera ezarri zein diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste.” Telebista egunean 1h ikustea***



Grafikoa 8: Aisialdiko ohituren osasungarritasunaren iritzia.

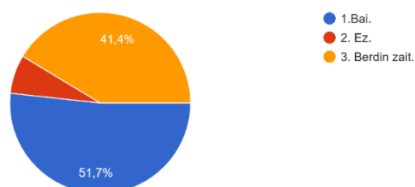
2019. urtean eta gaur egun, telebista kontsumoaren inguruko antzeko emaitzak lortu dira. Ikasleen %45 inguruk “*Telebista egunean ordubete ikustea*” normaltzat jotzen du eta beste %45 inguruk, ohitura hau nahiko osasungarria dela uste dute.

Aurretik aipatu diren denbora librearen inguruko emaitzak zehaztaperen handiagoz ikusi nahi izatekotan; (*Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketako; 7,8 eta 9.taulak*)

3. FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI DAGOKIONEZ

Ikasleen inguru soziala (familia, lagunak, klaseko kideak) eta hauen inguru fisikoak, eragin handia dauka ikasleen jarduera fisikoko praktika erregular eta osasuntsu batetan. Galdetegien erantzunetan ikasleen gain haien inguru sozialak duen eragina argi islatu da eta ikasleen inguru sozialaren hainbat eragileren jokaera hobetu behar dela azalera da. Jarraian galdetegien erantzun esanguratsuenak:

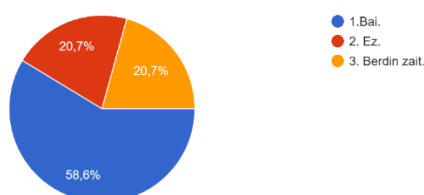
- “*Gaur egun egiten duzun jarduera fisikoa baino gehiago egitea gustatuko litzaizuke?*”



Grafikoa 9: Ikasleek egin nahiko luketen jarduera fisikoa.

2019an eta gaur egun, antzeko emaitzak lortu dira. Ikasleen %51,7 gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egin nahi dute. Argi geratu da ikasleek gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egin nahi dutela.

- “*Zure gurasoek jarduera fisiko gehiago egitea gustatuko litzaizuke?*”



Grafikoa 10: Ikasleek haien gurasoak egitea nahiko luketen jarduera fisikoa.

Bi ikerketetan jasotako emaitzak antzekoak izan dira. Gaur eguneko ikerketan, ikasleen %58,6ak haien gurasoek gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egitea gustatuko litzaieke.

- ***“Hurrengo faktore kognitibo eta sozio afektiboetatik esan zure iritziaren arabera zeintzuk diren zuretzako onuragarriak eta zeintzuk ez hainbeste?”
Gaur egun egiten duten baino jarduera fisiko gehiago egitea***



Grafikoa 11: Faktore kognitibo eta sozio afektiboen onuragarritasunaren iritzia.

Aurreko galderaren emaitzarekin jarraituz; “ikasleen %51,7ak gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egin nahi dute” beraz, ikasleei, haien iritziaren arabera, gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egitea, haientzat onuragarria edo kaltegarria izango zaien galdetu zaie. Ikasleen ia erdiak oso onuragarria izango zitzaie erantzun dute eta beste %35 inguruk nahiko onuragarria izango zitzaie erantzun dute.

Ikasleak jarduera fisikoa egitean dituzten lehentasunen inguruan arituz, argi azalera da “norbaitekin edo taldeka egindako jarduera (lagunekin, familiarekin) egiten direnak “direla ikasleen jarduera gogokoenak. Ikasleen %69ak hau erantzun du.

Aurretik aipatu diren faktore kognitibo eta sozio afektiboen inguruko emaitzak zehaztapen handiagoz ikusi nahi izatekotan; ***(Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketako; 10,11 eta 12.taulak)***

Lautada ikastolan egindako galdetegiaren emaitza esanguratsuenak aztertu ondoren, emaitza hauek ESCAV 18 inkestaren emaitzekin alderatu dira, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen egoera, Euskal Herriko 15-24 urte bitarteko biztanleriaren egoerarekin bat datorren edo ez egiaztatzeko, jarraian alderaketa honen emaitza esanguratsuenak:

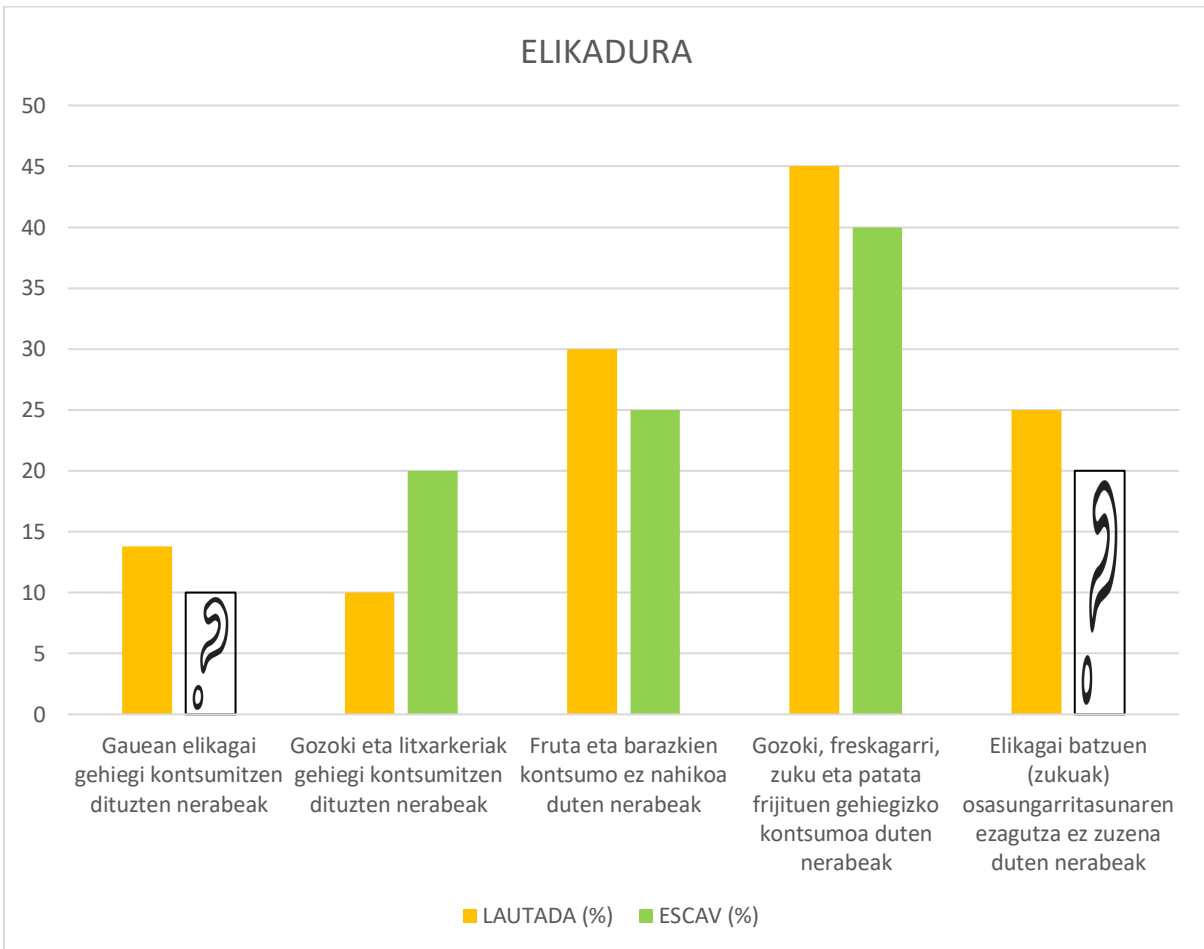
6.2. LAUTADA IKASTOLAKO BI GALDETEGIETAKO (2019, 2021) EMAITZEN ETA ESCAV 18 INKESTAREN ERANTZUN ESANGURATSUENEN ALDERAKETA

Taula 2: Lautada ikastolako galdetegiaren emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, elikadura.

1. ELIKADURA	
LAUTADA IKASTOLA	<p>Lautada ikastolan, Elikadura arloan hobetu beharreko alderdiak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikasleen % 20 inguruk ez du elikadura orekatu bat eramaten • Gozoki eta litxarkerien kontsumo handiegia. • Fruta eta barazkien kontsumo ez nahikoa. • Gozoki, freskagarri, zuku eta patata frijituen, <u>gehiegizko kontsumoa</u> eta barazki eta fruten, <u>kontsumo ez nahikoa</u> • Elikagai batzuen osasungarritasunaren ezagutza ez zuzena (zukuak). <p><i>(Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketako, 1, 2, 3, 4 eta 5. taulak)</i></p>
ESCAV 18	<p>Euskal Herri mailako ESCAV 18 (euskal herriko osasun inkesta) inkestan, elikadura arloan lortutako emaitzen eta Lautada ikastolan lortutako emaitzen alderaketa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Euskal herriko 15-24 urte bitarteko gazteen artean, gozoki eta litxarkerien kontsumoa gehiegizkoa da. Alor honetan, Lautada ikastolako emaitzak, ESCAV 18 inkestan datuekin bat datoz. • Fruta eta barazkien kontsumoari dagokionez, Euskal herri mailan jasotako emaitzak Lautada ikastolan jasotako emaitzak baino hobeak izan dira, hala ere, Euskal herriko gazteen fruta eta barazkien kontsumoa ere ez da nahikoa.

	<ul style="list-style-type: none"> • ESCAV inkestaren emaitzak pixka bat hobekak izan badira ere, Gozoki, freskagarri, zuku eta patata frijituen, <u>gehiegizko kontsumoa</u> eta barazki eta fruten, <u>kontsumo ez nahikoa</u> ere azaleratu da, Euskal herriko 15-24 urte bitarteko ikasleen artean ere. • Euskal herriko biztanleriak elikagai ezberdinen osasungarritasun mailaren inguruan dituen ezagutzen inguruan, ESCAV 18 inkestan ez da daturik jaso. <p>(Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, B. Determinantes de la salud. ESCAV 18 inkestaren emaitza esanguratsuenen alderaketako, 194, 212, 224, 227. taulak)</p>
--	--

Jarraian, aipatu berri diren datuen adierazpen grafikoa:

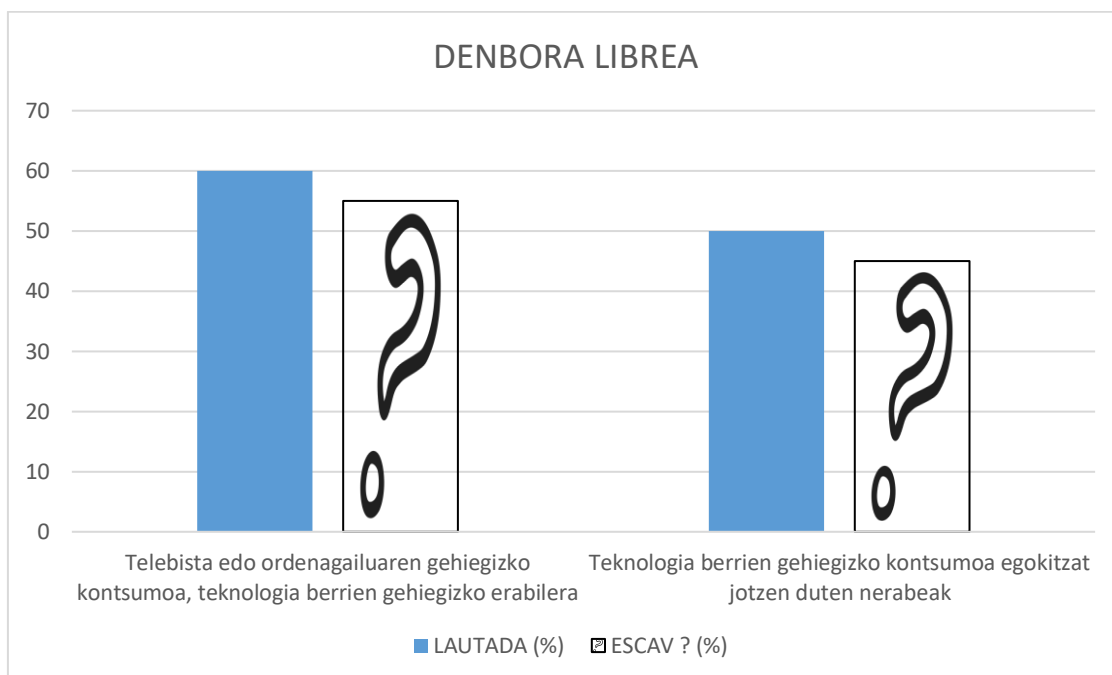


Grafikoa 12: Lautada ikastolako galdetegietako emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, elikadura.

Taula 3: Lautada ikastolako galdetegiaren emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, denbora libre.

2. DENBORA LIBREA	
LAUTADA IKASTOLA	<p>Lautada ikastolan, Denbora libreko ohiturei dagokienez, hobetu beharreko alderdiak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egunean ikasleek telebista edo ordenagailuarekin ematen duten gehiegizko denbora (teknologia berrien gehiegizko erabilera). • Ikasleek teknologia berrien gehiegizko erabilera, normaltzat jotzen dute. <p><i>(Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketako, 7,8 eta 9. taulak)</i></p>
ESCAV 18	<p>Euskal Herri mailako ESCAV 18 (euskal herriko osasun inkesta) inkestan, denbora libre arloan lortutako emaitzen eta Lautada ikastolan lortutako emaitzen alderaketa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15-24 urte bitarteko biztanleriak, teknologia berrien erabilera ohituren inguruan, ESCAV 18 inkestan ez da daturik jaso. Hala ere, Jarduera fisiko osasungarria egiten duen biztanleriaren emaitzetan, nahiko datu onak jaso dira, Arabako 15-24 urte bitarteko biztanleriaren %85,1ak jarduera fisiko osasuntsua egiten du. <p>Teknologia berrien kontsumoaren inguruko datuak falta dira, hauek, Lautada ikastolako emaitzekin alderatu ahal izateko.</p> <p><i>(Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, B. Determinantes de la salud. ESCAV 18 inkestaren emaitza esanguratsuenen alderaketako, 173. taula)</i></p>

Jarraian, aipatu berri diren datuen adierazpen grafikoa:



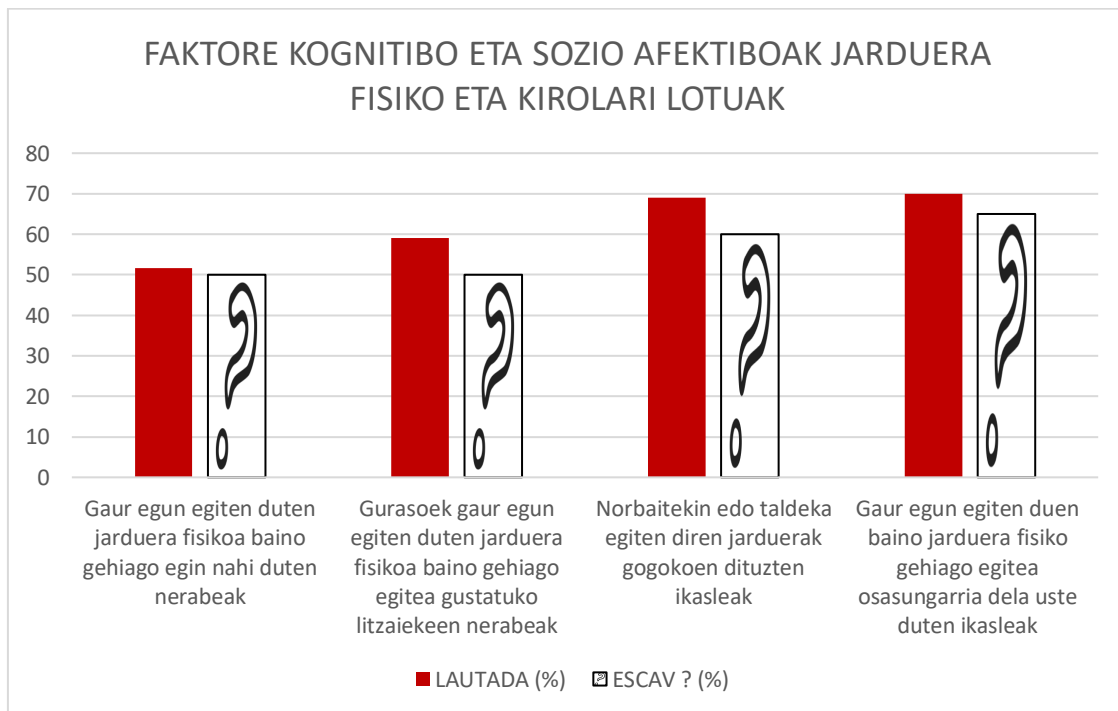
Grafikoa 13: Lautada ikastolako galdetegietako emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, denbora librea.

Taula 4: Lautada ikastolako galdetegiaren emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, faktore kognitibo eta sozio afektiboak. .

3. FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI LOTUAK	
LAUTADA IKASTOLA	<p>Lautada ikastolan, Faktore kognitibo eta sozio afektiboak kontuan izanda, hobetu beharreko alderdiak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikasleek, gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egin nahi dute. • Ikasleek, haien gurasoek gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egitea gustatuko litzaieke. • Norbaitekin edo taldeka egindako jarduerak (lagunekin, familiarekin) dira, ikasleen jarduera gogokoenak. <p><i>(Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, A. 2019. urtean eta gaur egungo galdetegiaren jasotako erantzun esanguratsuenen alderaketako, 10,11 eta 13. taulak)</i></p>

ESCAV 18	<p>Euskal Herri mailako ESCAV 18 (euskal herriko osasun inkesta) inkestan, faktore kognitibo eta sozio afektibo arloan lortutako emaitzen eta Lautada ikastolan lortutako emaitzen alderaketa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Euskal herriko 15-24 urte bitarteko biztanleriaren eta haien inguru hurbileko pertsonen jarduera fisikoan eragiten duten faktoreen inguruan, ez da daturik jaso ESCAV 18 inkestan. Hala ere, datu oso esanguratsua ez bada ere, Arabako 15-24 urte bitarteko biztanleriaren %2ak ez dauka laguntza sozial afektiborik. <p>Ikasleen inguru sozial eta afektiboaren inguruko datuak falta dira, hauek, Lautada ikastolako emaitzekin alderatu ahal izateko.</p> <p>(Ikusi eranskinetan, 10.14. Datuen azterketa, atalean, B. Determinantes de la salud. ESCAV 18 inkestaren emaitza esanguratsuenen alderaketako, 101. taula)</p>
-----------------	---

Jarraian, aipatu berri diren datuen adierazpen grafikoa:



Grafikoa 14: Lautada ikastolako galdetegietako emaitzen eta ESCAV 2018 inkestaren erantzun esanguratsuenen alderaketa, faktore kognitibo eta sozio afektiboak.

6.3. EZTABAIDA

Azterketako emaitzetan azaleratu denez, Aguraingo Lautada ikastolako ikasleen artean, elikadura, denbora librea eta inguruko zenbait faktoretan, dago bizi osasuntsu bat izateko arazo nagusia, hiru alor hauetan daudelako ikasleen ohitura ez osasuntsu nagusiak.

Ikasleek dituzten elikadura, denbora libre ohiturak (pantailen gehiegizko erabilera) ez dira osasungarriak eta hau gutxi balitz, inguruko zenbait faktorek ere (gurasoak, lagunak), ez dute gehiegi laguntzen ohitura hauek osasungarriago bihurtzeko.

Lautada ikastolako ikasleekin lortutako emaitza kaskar hauek, Euskal Herriko gazteriaren bizi-ohiturekin bat datoz, ESCAV 18 (euskal herriko osasun inkesta) inkestaren emaitzen arabera. Beraz, lortutako emaitzen oinarrituz, Lautada ikastolako ikasleen eta Euskal Herriko gazteriaren bizi-ohiturak nahiko antzekoak direla esan daiteke.

Hala ere, Lautada ikastolan aurrera eraman diren galdetegietan lortu diren zenbait emaitza, ez dira ESCAV 18 inkestan azertu. Beraz Lautada ikastolan lortu diren emaitzetako batzuk (denbora libreko eta inguruko faktoreetako zenbait emaitza), ezin izan dira Euskal herriko nerabeen datuekin alderatu. Hau honela, alderatzeko aukera izan duten datuak kontuan izanda, Lautada ikastolako ikasleen eta Euskal Herriko gazteriaren bizi-ohiturak eta hauetan dituzten hobetzeko beharrak, nahiko antzekoak direla esan daiteke.

Hau honela, ikasleek ohitura ez osasungarri hauek baztertu ditzaten, Lautada ikastolako 2021-2022. ikasturteko programazioaren barruan, autemandako arazoak konpontzeko hiru unitate didaktiko aurrera eramatea proposatzen da, unitate didaktiko hauetako bakoitza, auteman den arazoetako bat (elikadura, denbora librea eta inguruko zenbait faktore) hobetzea izango du helburu. Alderdi hau zehatzago azaldua agertuko da lanaren hurrengo atalean.

Lortutako emaitza guztien laburpen moduan, urteak igaro eta ikasleak nerabezaroan murgiltzen diren heinean, ikasleen bizi-ohiturak, okerrera doazela esan daiteke. Fenomeno honek, ikasleen etorkizunean eragin zuzena izango du, hauen bizi-ohituretan eta bizi kalitatean eragin negatiboak izanda, nerabezaroan sortzen bai dira bizi-guztian zehar mantentzen diren bizi-ohitura nagusiak. Beraz, ikasleen etorkizuneko bizi-ohiturak hobetzeko, identifikatu diren bizi-ohitura ez osasuntsuen gain esku hartzeko beharra ukazina da.

Honetaz aparte, gaur egun bizitzen ari garen COVID-19aren pandemiak, bizi-ohitura osasuntsuen okertze kezkarri bat ekarri du. Okertze hau adin tarte guztietan

eman bada ere, nerabe eta umeen gain izan duen eragina, oso kezagarria izaten ari da. COVID-19ak nerabeen aisialdiko jarduera fisiko maila asko murriztu eta mugatu du, besteak beste, eskolaz kanpoko jardueren eta kirol klubetako taldeen desagertzearen eraginez.

Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura ez osasuntsuen gain esku hartzeko behar honetan oinarrituta, ikasleen denbora libreko edo aisialdiko ohituretako alorra lantzeko, hurrengo atalean azaldua agertzen den jarduera fisiko eta kirolaren sustapena burutzeko unitate didaktiko bat sortu da. Unitate didaktiko honetan, Euskal herriko herri kirolak erabili dira aipatutako helburua betetzeko baliabide moduan.

7. LAUTADA IKASTOLAKO IKASLEEN BIZI-OHITURA OSASUNTSUAK SUSTATZEKO UNITATE DIDAKTIKOA

Jarraian, Lautada ikastolako 2021-2022 ikasturteko programazioaren barruan, ikasleen bizi-ohiturak hobetzeko landu behar diren hiru alderdietako bakoitzak daukan lekua zehaztuta agertzen da.

Lautada ikastolako bizi-ohiturak hobetzeko landu behar diren 3 alderdietako bakoitza, arazo egoera baten bitartez landuko da, jarraian alderdi bakoitza lantzeko planteatu den arazo egoera:

1. Elikadura: ***Nire elikadura***
2. Denbora librea: ***“Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean”***
3. Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari dagokienez: ***Denok osasuntsu***

Aipatutako 3 alderdi hauek, arazo-egoeren metodologiaren bitartez lantzea planteatzen da. Aipatutako metodologia baliatuz, ikas-sekuentzia bakoitza, unitate didaktiko baten bitartez landuko da eta hau, modu ikertzaile batean antolatua egongo da. Ikasleei alde aurretik erronka didaktiko bat planteatuko zaie eta gero, ikasgelan garatzen diren ikas-jardueren sekuentzia ezberdinen bitartez ikasleek erronka honi irtenbidea aurkitu beharko diote. Amaitzeko, sekuentzia honi dagokion prozesu ikertzailea, ekoizpen batean islatuko da.

Arazo egoera hauek, inter diziplinarrak izango dira, hau da, hainbat ikasgairen bitartez landuko dira. Hala ere, arazo egoera bakoitzak lantzen dituen eduki eta helburuak kontuan izanda, arazo egoera bakoitzaren lanketan, ikasgai batek besteek baino garrantzi eta ordu kopuru handiagoa izango du. Hau kontuan izanda, arazo egoera bakoitza ikasgai zehatz batean nagusiki lantzeko prestatu da.

Jarraian, arazo egoera bakoitza zein ikasgairen barne landuko den agertzen da. Ikasgai bakoitzak arazo egoera bakoitzean dituen ordu kopuruaren eta garrantziaren arabera ordenatuta (ordu gehien dituzten ikasgaietatik, ordu gutxien dituztena):

1. Elikadura: ***Nire elikadura*** (Biologia eta Geologia, Tutoretza, Gorputz Hezkuntza, IKT)
2. Denbora librea: ***“Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean”*** (Gorputz Hezkuntza)

3. Faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari dagokienez:
Denok osasuntsu (Tutoretza, Balio Etikoak, Gorputz Hezkuntza, IKT)

Aurretik aipatu diren arazo egoeretako bakoitza Lautada ikastolako 2021-2022 ikasturteko programazioaren barruan, izango duen lekua azalduko da, baina, 2. Arazo egoera, **“Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean”**, izango da zehatz mehatz garatu eta azaldu dena. Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolaren bitartez, bizi-ohitura osasuntsuen sustapena egitea da lan honen helburua. Arrazoi honegatik, arazo egoera hau garatu da. Helburu hau lortzeko, Gorputz Hezkuntza izan da unitate didaktikoa aurrera eramateko ikasgai erreferentea.

Bestalde, denbora libreko ohitura osasuntsuak sustatzeko unitate didaktiko hau garatzearen arrazoia, lan hau, Jarduera fisiko eta kirol zientzien graduko gradu amaierako lan bat dela da, beraz, bizi-ohitura osasuntsuak sustatzeko, jarduera fisikoaren garrantzian landu da. Hala ere, jarraian garatua agertzen ez bada ere, bizi-ohitura osasuntsuak sustatzeko elikaduraren eta inguruko faktoreen garrantzia kontuan izan beharko da.

Aurrekoarekin jarraituz, arazo egoera bakoitza Lautada ikastolako 2021-2022 ikasturteko programazioaren barruan, izango duen lekua azalduko da jarraian. Hiru arazo egoerek, Lautada ikastolako bizi-ohiturak hobetzeko helburu komuna dute eta helburu komun honen barne bakoitzak, azpi helburu bat beteko du. Jarraian arazo egora bakoitza zein ebaluazioren barne landuko den eta zein azpi helburu garatuko dituen azalduta ageri da:

1. EBALUAZIOA: Lautada ikastolako 1º DBH-ko ikasleen, elikadura ohitura osasuntsuak sustatzeko helburua: **Nire elikadura.**
2. EBALUAZIOA: Lautada ikastolako 1º DBH-ko ikasleen, denbora libreko ohitura osasuntsuak (jarduera fisiko eta kirola) sustatzeko helburua: **Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean.**
3. EBALUAZIOA: Lautada ikastolako 1º DBH-ko ikasleen, faktore kognitibo eta sozio afektiboak jarduera fisiko eta kirolari dagokienez sustatzeko helburua: **Denok osasuntsu.**

Aurretik azaldua dagoen moduan, arazo egoera bakoitza lantzeko ordena kronologikoari dagokionez, bakoitza, 2020-2021. Ikasturteko ebaluaketa baten barne landuko da.

Behin hiru arazo egoeretako bakoitzak, Lautada ikastolako 2021-2022 ikasturteko programazioaren barruan daukan kokapen kronologikoa argitu ondoren, 2. Arazo egoera “Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean” unitate didaktikoa garatuko da.

Honetarako, emango den lehenengo urratsa, modu orokor batean aipatutako arazo egoerak urteko programazioaren barruan duen lekua azaltzea izango da. Ondoren, unitate didaktikoak garatuko dituen; Zeharkako konpetentziak, oinarrizko zehar eta diziplina barruko konpetentziak, etapako helburu orokorrak gorputz hezkuntza ikasgaiari, landuko diren helburuak, ebaluazio-irizpideak, metodologia, ebaluazio-tresnak eta kalifikazio-irizpideak, azalduko dira. Urteko programazioaren ezaugarri propioak ezagutzea eta hauek arazo egoeran oinarritutako unitate didaktikoaren planteamenduekin koherenteak izatea ezinbestekoa da unitate didaktikoaren planteamendua zuzena izateko. **(Ikusi eranskinetan, 10.19. Urteko programazio didaktikoa)**

Arazo egoera urteko programazio barruan duen lekua azaldu ondoren, unitate didaktikoaren oinarria izango den arazo egoera eta honen ezaugarri propioak azalduko dira. **(Ikusi eranskinetan, 10.21. Arazo egoera)**

Aurrekoa eginda, jarraian, Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean unitate didaktikoa azaldua agertzen da:

7.1. ARAZO-EGOERATIK ABIATUTAKO UNITATE DIDAKTIKOA

Taula 5: Lautada ikastolako ikasleen denbora libreko ohiturak hobetzeko unitate didaktikoa.

Irakasgaia	GORPUTZ HEZKUNTZA
Gaia	Sokatira eta lokotxen bitartezko, denbora libreko ohitura osasuntsuen sustapena.
Maila	DBH 1
Saioak	8 Saio (120 minutuko saioak)
PROPOSAMENAREN JUSTIFIKAZIOA	
Azken urteetan teknologia berrien eta pantailen agerpenarekin ume eta nerabeen denbora libreko ohiturek asko egin dute okerrera. Duela 20-30 urte ume eta gazte gehienak haien denbora librearen gehiengoa kalean ematen zuten jarduera fisiko,	

jolas edo kirol ezberdinetan. Azken 10-20 urteetan ordea, teknologia berrien eta pantailen agerpenarekin batera, gazteen denbora libre ohiturak guztiz aldatu dira. Duela 20-30 urte denbora libreko denbora gehiena kalean jarduera fisiko eta kirol jardueretan aritzetik, gaur egun, denbora gehiena ordenagailu, mugikor eta telebista bezalako gailu elektronikoekin aritzera pasa dira. Hau gutxi balitz, gaur egun bizitzen ari garen COVID-19 aren pandemiak arazoa larritu egin du.

Azken urteetako aisialdiko ohituren aldaketak, gazteriaren sedentarismo ohiturak areagotu ditu. Honek, orain arte ume eta gazteen % oso txiki batek pairatzen zituen gaixotasunak, hala nola; Obesitatea, arazo kardiobaskularrak, diabetesa... nerabe eta umeen artean, gero eta gaixotasun ohikoagoak izatea eragin du.

Nerabezaroa, gizakiaren garapen fisiko zein psikikorako oso urte garrantzitsuak dira. Urte hauetan gizakiak bere bizitza osoan zehar izango dituen ohitura gehienak sortu eta finkatuko bai dira. Hau honela, nerabeen denbora libreko ohituretan jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko helburuarekin, eskuhartze bat aurrera eramango da.

ARAZO-EGOERA

A. Testuingurua:

Aguraingo udalerrian kokatua dagoen Lautada ikastolan, ikasleen bizi-ohiturak osasuntsuak diren edo ez egiaztatzeko galdetegi bat burutu da, azken urteetan azaleratu den nerabeen denbora libreko ohitura ez osasuntsuen joera, ikastetxe honetan ere azaleratzen den edo ez egiaztatzeko. Honekin lotuta, 2019.urtean ikasleen bizi-ohiturak osasuntsuak ote ziren egiaztatzeko 1. galdetegi bat burutu zen. Aurten (2021.urtean) galdetegia berriz burutu da, duela bi urte lortutako emaitzek aldaketarik izan duten egiaztatzeko.

B. Arazoa:

Lautada ikastolan 2019 eta 2021. Urteetan aurrera eraman diren bizi-ohitura osasuntsuen ikerketa lanetan, Lautada ikastolako ikasleek denborako libreko hainbat ohitura ez osasungarri dituztela jaso da.

C. Helburua:

Lautada ikastolako DBH 1 mailako ikasleek, denbora libre osasuntsu baten inguruko ezagutzak lantzea eta praktikan garatzea, ohitura osasungarri hauek bereganatuz. Denbora libreko ohitura osasungarriak garatzeko, Euskal Herriko herri kirolak (sokatira

eta lokotxak) erabiliko dira. Hauen bitartez, denbora libreko ohituretan, jarduera fisiko eta kirolaren gaineko atxikimendua sustatuz.

D. Ataza:

Euskal herriko herri kirolen bi azpi modalitateetako bat aukeratu (sokatira edo lokotxak) eta ikaskideekin aurrera eramateko saio bat prestatu. Aurrekoaz aparte, saioaren inguruko hausnarketa; “Nola sustatu ditzake saio honek denbora libreko ohitura osasuntsuak eta jarduera fisiko eta kirolaren gaineko atxikimendua?”

Ikasleek egiten dituzten saio guztien artean, irakasleak bi saio interesgarrienak aukeratuko ditu eta saio hauek burutu dituzten ikasleak, haiek prestatutako saioak gelan aurrera eramango dituzte. Saio hauen amaieran, saio hauen gaineko balorazio eta hausnarketa egingo dute gainontzeko ikasleek.

OINARRIZKO GAITASUNAK

A. Zeharkako konpetentziak:

- Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia.
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia.
- Elkarbizitzarako konpetentzia.
- Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentzia.
- Norbera izaten ikasteko konpetentzia.

B. Diziplinari dagozkion konpetentziak:

- Konpetentzia motorra.

HELBURU DIDAKTIKOAK

- Denbora libre osasuntsu baten garrantzia, onurak eta abantailak ezagutzea.
- Norbere buruaren denbora librearen inguruko azterketa-hausnarketa garatzea.
- Sedentarismoaren eragin fisiologikoen ezagutzak garatu.
- Jarduera fisikoaren eta kirolaren (lokomozio, arnasketa eta sistema kardiobaskularrarekiko) onurak fisiologikoen inguruko ezagutzak garatu.
- Nerabezaroan denbora libreko arazo ohikoenak zein diren ezagutu.
- Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak bai banaka bai taldean aztertzeke, esperimendatzeko, diseinatzeko, antolatzeke eta garatzeko

eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea, eta aldi berean, jarduera fisikoaren beste adierazpen batzuetara hurbiltzea.

- Euskal herriko joko arautuen inguruko ezagutzak garatu, lokotxak eta sokatira jokamoldeen inguruko edukiak ezagutu (1. Jatorria, 2. Jokoaren xedea, 3. Kategoriak, 4. Oinarrizko araudia, 5. Oinarrizko teknika).
- Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen (lokotxak eta sokatira) araudia, teknika eta taktika esperimentatzea eta gozatzea, hauen bitartez jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko.
- Bi modalitate hauek denbora libre osasuntsu baten alde, jarduera fisiko eta kirolaren sustapenean izan dezaketen garrantzia hauteman.

EDUKIAK

- Denbora libre kontzeptua.
- Denbora librearen garrantzia nerabezaroan.
- Denbora libreko ohituren gaur egungo egoera.
- Norbere buruaren denbora libreko ohituren inguruko azterketa-hausnarketa.
- Sedentarismoaren eragin fisiologikoak.
- Jarduera fisikoak eta kirolaren onurak fisiologikoak.
- Denbora libreko ohitura osasuntsuak garatzeko, jarduera fisikoaren eta kirolaren garrantzia.
- Euskal Herriko inguruaren aukerak, denbora libreko ohitura osasuntsuen garapenean.
- Euskal herriko joko arautuak (herri kirolak).
- Euskal herriko joko arautuen bi modalitate:
 - **Lokotxak eta Sokatira**
 1. Jatorria
 2. Jokoaren xedea
 3. Kategoriak
 4. Oinarrizko araudia
 5. Oinarrizko teknika

JARDUEREN SEKUENTZIA

A. Lehen fasea:

1. Saioa. Denbora libre eta herri kirolak.

- 1.1. jarduera. Denbora libre kontzeptuarekiko gerturatzea. (denbora libre kontzeptua, denbora librearen garrantzia nerabezaroan, denbora libreko

ohituren gaur egungo egoera eta Lautada ikastolako egoera, norbere buruaren denbora libreko ohituren inguruko azterketa-hausnarketa).

1.2. jarduera. Landuko dugunaren berri (Denbora librean, Jarduera fisiko eta kirolaren sustapena .vs. sokatira, lokotxak).

1.3. jarduera. Lokotxekiko hasierako kontaktua.

1.4. jarduera. Sokatirarekiko hasierako kontaktua.

B. Garapen-fasea:

2. Saioa. Denbora libreko ohitura sedentarioen eta jarduera fisiko eta kirol ohituren eragin fisiologikoak eta herri kirolak.

2.1. jarduera. Sedentarismoaren eragin fisiologikoen azterketa.

2.2. jarduera. Jarduera fisikoak eta kirolaren onurak fisiologikoak.

2.3. jarduera. Euskal Herriko inguruaren aukerak, denbora libreko ohitura osasuntsuen garapenean (herri kirolak).

2.4. jarduera. Sokatira eta lokotx bilteta kiroletako onura fisiologikoen garapena (bi modalitateetako jolasak):

- Lokotx biltze lasterketak.
- Sokatirako tiraldiak

3. Saioa. Lokotx biltetako hasierako kontaktua.

3.1. jarduera. Lokotxen gerturatze teorikoa: Jatorria, jokoaren xedea, kategoriak eta oinarritzko araudia.

3.2. jarduera. Lokotxa biltzea eta kideari ematea honek jartzeko.

- Lokotxak jasotzeko modua ikastea, zein eskurekin hartuko da lokotxa, esku onarekin, edo esku txarrarekin eta gero aldatu.
- Lokotxen zein aldetik egingo den korrika, beti ere, lokotxa zein eskurekin hartuko den kontuan izanda.

3.3. jarduera. Lokotxetako jaurtiketa desberdinen ikasketa.

- Lokotxak jaurtitzeko dauden modu ezberdinak ikastea. (goikoa edo behekoa)
- Lokotxak zein distantziatik jaurti ikastea, bakoitzarentzat distantzia egokia zein den probatuz.

3.4. jarduera. Lokotx biltze eta jaurtitzea

- Aurretik ikasitako lokotxak jasotzeko eta jaurtitzeko teknika bateratzea eta egoera errealean praktikan jartzea.

3.5. jarduera. Lokotx biltze lasterketa.

4. Saioa. Lokotx bilketako teknika eta taktika.

4.1. jarduera. Lokotxak jaurti eta jasotzeko teknikak bir gogoratzen.

- Aurreko saioan ikasitakoaren bir gogoratzea.

4.2. jarduera. Lokotxak banaka jaso, jaurti eta saskiratu, talde bat beste baten aurka.

- Lokotx bilketako, ikaste-irakaste prozesuko elementu garrantzitsuenak ezagutzea eta txapelketen bidez lantzea.
- Lokotx bilketako taktika ezagutzea eta lantzea.

4.3. jarduera. Banaka 25 lokotx jaso ahalik eta denbora gutxienean.

4.4. jarduera. Lokotx biltze txapelketa.

5. Saioa. Sokatirarekiko hasiera kontaktua.

5.1. jarduera. Jatorria, jokoaren xedea, kategoriak eta oinarrizko araudia.

5.2. jarduera. Gerrikoa jarri.

- Faja edo gerrikoak jartzen ikastea, aldakaren gainetik zilborreraino gutxi gorabehera joango da. Gerrikoa estu lotuko da gorputzera eta soka bermatuko den fajaren aldean faja barrurantz tolestuko da.

5.3. jarduera. Sokaren kokapena fajaren gainean.

- Soka eskuin aldean fajaren gainean kokatzen ikastea, ezker eskua gorputzaren aurrealdean (sabelaldean) kokatuz eta eskuineko eskuarekin soka bizkarralderantz eraman.

5.4. Gorputzaren kokapena sokan.

- Soka fajaren gainean ondo kokatuta dagoela, gorputz enborra sokaren gainean bermatzen ikastea, aldaka gorantz eta tente mantenduz, sorbaldak sokaren norabidearekiko perpendikular mantenduz eta soka omoplatoaren barrualdetik pasaz.

6. Saioa. Sokatira laguntza oposizioan.

6.1. jarduera. Zagero posizioa.

- Zagero posizioan soka kokatzen ikastea eta posizio hori mantentzea.

6.2. jarduera. Pausuak lankidetzan oposizioan.

- Pausuak ematen ikastea, hankak luzatuak eta oinak belauaren aurretik puntak irekiak mantenduz. Pausu txikiak emanez oinak lurretik arrastaka mugituz mugimendua barneratu.

6.3. jarduera. Lankidetzan sokan mantentzea.

- Kolaborazioaren bidez tiratzeko posizio egokia mantentzen ikastea desorekatu gabe.

6.4. jarduera. Pausuak lankidetzan.

- Pausuak ematen ikastea, hankak luzatuak eta oinak belaunaren aurretik puntak irekiak mantenduz. Pausu txikiak emanez oinak lurretik arrastaka mugituz mugimendua barneratu.

6.5. jarduera. Benetako tiraldia.

- Egoera erreal batean oposizioarekin tiratzea (lankidetzeta-aurkaritza).

C. Aplikazio- eta komunikazio-fasea:

7. Saioa. Ikasleek egin dituzten saioen artean, irakasleak aukeratutako bi saio interesgarrienak aurrera eramateko saioa.

7.1. jarduera. Bi saio hauek aukeratzearen arrazoiak.

7.2. jarduera. Aukeratutako bi saioak sortu dituzten ikasleek talde handian saioak aurrera eraman

7.3. jarduera. Saioen inguruko hausnarketa talde handian.

D. Orokortzea eta transferentzia:

8. Saioa. Hausnarketa eta txapelketa saioa. Lehiaketaren bitartez, denbora libreko jarduera fisiko eta kirol ohituren sustapen eta hobekuntza.

8.1. jarduera. Lautada ikastolako ikasleen denbora libreko jarduera fisiko eta kirol ohituren sustapena herri kirolak baliatuz. (Eskolaz kanpoko herri kiroleko taldea)

8.2. jarduera. Lokotx biltze eta sokatira txapelketa.

- Aurreko saioetan landu diren bi herri kirol modalitateen lehiaketaren bitartez, denbora libreko jarduera fisiko eta kirol ohituren sustapen eta hobekuntza.

EBALUAZIOA

A. Adierazleak:

- Landutako gaiaren gaineko ezagutzetan interesatzen da, informazio bilatzen du eta beharrezko dokumentazioa prestatzen du. (jarduera guztietan)
- Aktiboki parte hartzen du gelan planteatzen diren eztabaidetan. (1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 7.1, 7.3 eta 8.1 jardueretan)
- Ikaskideen eginkizunaren emaitzak baloratzen ditu. (jarduera guztietan)

- Norberaren iritziak, bizipenak eta emozioak adierazten ditu. (jarduera guztietan)
- Jarduera fisikoetan ahalegintzen da hobetzeko helburuarekin. (jarduera fisiko guztietan)
- Kiroltasunez parte hartzen du, arauak zein ikaskideak errespetatzen eta jarrera sexistak baztertzen. (jarduera fisiko guztietan)
- Landu diren jardueretan erantzun motor egokiak ematen ditu. (jarduera fisiko guztietan)
- Lankidetzan eta aurkakotasunean erantzun motor egokiak ematen ditu. (2.4,3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 4.1, 4.2, 4.4, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 7.2 eta 8.2 jardueretan)
- Prestatu behar dituen ariketetan aurretik landu diren ezagutza guztiak bateratzen saiatzen da, ahalik eta lan txukunena burutzeko. (Azken produktuaren eraikuntzan)
- Kirol-txapelketak antolatzeko prozesuetan parte hartzen du (gerta daitezkeen akatsak aurreikusten ditu eta ekimenez jokatzeko du. (3.5, 4.4, 6.5, 7.2, 8.2 jardueretan eta azken produktuaren eraikuntzan)

B. Tresnak:

- Behaketa-eskalak (batez ere jarrerazko edukietarako)
- Ahozko ariketak edo galderak (prozedurazko edukiak)
- Galdeketa idatzia, Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen (lokotxak eta sokatira) edukiak ebaluatzeko.
- Gaitasunen lorpen-eskalak (sokatira eta lokotxetan lortutako teknika eta taktika maila ebaluatzeko, herri kirolek jarduera fisiko eta kirolaren sustapenean dituzten aukeren ezagutza ebaluatzeko...).
- Ikasleek sortutako azken produktua.

Azaldu berri den unitate didaktikoaren barne dauden 8 saio artean, 3. saioa (Lokotx bilketako hasierako kontaktua) zehatz mehatz garatu da. Saio honen inguruan zehaztapen gehiago jakin nahi izatekotan; ***(Ikusi eranskinetan, 10.23. Unitate didaktikoko 3.saioa, 10.24. 3. saioa, atal nagusiko, jardueren azalpen taulak eta 10.25. Unitate didaktikoaren 3. saioan landuko den lokotx bilketa modalitatearen teoriaren apunteak eta ikus entzuneko materialak).***

8. MUGAK ETA HOBEKUNTZARAKO PROPOSAMENAK

Gaur eguneko Aguraingo Lautada ikastolako ikasteen bizi-ohituren egoera zein den ezagutzeko, bi galdetegi egin dira. Galdetegi hauen artean bi urteko aldea egon da eta biek ere, ikasteen bizi-ohiturak aztertu dituzte. Lautada ikastolan egindako galdetegien emaitzak, ESCAV 18 inkestako emaitzekin alderatu dira. Alderaketa honen bitartez, Lautada ikastolako ikasleen eta Euskal herriko gazteen bizi-ohiturak bat datozela ikusi da.

Aurrekoarekin jarraituz, Lautada ikastolako eta ESCAV galdetegiko emaitzak alderatzeko orduan muga garrantzitsu bat aurkitu da; Lautada ikastolan aurrera eramán diren galdetegietan lortutako zenbait emaitza, ESCAV 18 inkestan ez dira aztertu. Beraz, Lautada ikastolako ikasleetan lortu diren emaitza esanguratsuetako batzuk, ezin izan dira Euskal herriko nerabeen datuekin alderatu. Aurreko hau, muga bat izan da, hala ere, honek ez ditu Lautada ikastolan lortutako datuak aldatzen eta beraz, alderatzeko aukera izan ditudan datuetan oinarrituz esan dezaket, Lautada ikastolako ikasleen eta Euskal Herriko gazteriaren bizi-ohiturak nahiko antzekoak direla.

Hau honela, 2021-2022 ikasturteko programazioaren barne, Lautada ikastolako 1º DBH-ko ikasleen bizi-ohitura osasuntsuak hobetzeko unitate didaktiko bat prestatu da. Unitate didaktiko hau, denbora libreerako ohitura osasuntsuak sustatzeko helburua dauka eta Euskal herriko herri kiroletako, sokatira eta lokotx modalitateak landuz aurrera eramatea proposatzen da, gorputz hezkuntza ikasgaiaren barne.

Aipatu beri den unitate didaktikoaren barne 8 saio programatu dira, programatu diren 8 saioetatik, bakar baten material zehatza sortu eta garatu da; 3. Saioa. Lokotx bilketako hasierako kontaktua.

Aurreko guzti hau egin ondoren, lanak duen muga handienetako bat unitate didaktikoa eta honen barne garatu den 3.saioa ikasleekin aurrera eramateko ezintasuna dela konturatu naiz, lana paper hutsean geratzen delako. Unitate didaktikoa ikasleekin praktikan aurrera ez eramatea, lanaren baliagarritasun erreala egiaztatzea ezinezko egiten du, izan ere, planifikatutakoa errealitatean ikasleekin aurrera eramatean, unitate didaktikoak moldatzeko dituen behar errealak ikusiko liratekelako.

Aipatutako behar erreal hauek, saioa aurrera eramateko instalazio ez aproposak, denboraren planifikazio desegokia edo saioa burutzeko beharrezko materiala eskuragarri ez izatea, besteak beste, izan daitezke. Baina unitatea ez denez modu praktikoan aurrera eramán, honek dituen moldatzeko beharrak ez dira ezagutzen eta hau lanaren muga handi bat da.

Aurreko honekin lotuta, aurrera eramaten den ikasle taldearen arabera ere, unitate didaktikoan aldaketak egiteko beharra egongo da. Ikasle taldearen ezaugarrien

arabera, batekin funtzionatzen duena, beste batekin ez duelako funtzionatzen. Beraz, hemen ere, unitate didaktikoaren baliagarritasuna praktikan egiaztatzeko beharra ikusten da.

Hala ere, Unitate didaktiko hau diseinatzean, Euskal herriko herri kirolak, aisialdian ikasleen jarduera fisiko ohiturak sustatzeko oso baliabide egokiak direla egiaztatu da, hauek ikasleen jarduera fisiko eta kirolarekiko atxikimendua sortzeko, antolatzeko eta aurrera eramateko dituzten aukera anitzegatik. Gainera, herri kirolek, euskal herriko kultura, historia eta tradizioen lanketa egiteko aukera ematen dute, jarduera fisikoaren sustapena egiten den bitartean.

Aipatutakoaz aparte, 1. Unitate didaktikoa: (Nire elikadura. Biologia eta Geologia, Tutoretza, Gorputz Hezkuntza, IKT) eta 3. Unitate didaktikoa: (Denok osasuntsu. Tutoretza, Balio Etikoak, Gorputz Hezkuntza, IKT), unitate multidiziplinar moduan planteatu dira, hau da, hainbat ikasgai eta hainbat irakasleren lan koordinatuaren bitartez aurrera eramango dira. Planteamendu honek, mintegien arteko koordinazio eta elkarlana eskatzen du eta alderdi teorikotik ikusita, metodologia ideala izan ba daitekeen arren, hau, errealitatean aurrera eramaterako orduan, ez da teorian planteatzen den bezain erraza, mintegi, irakasgai eta irakasleen arteko koordinazioa eskatzen bai du.

Bestalde, bizi-ohituren gaian gehiago aztertu den heinean, bizi-ohitura osasuntsuen sustapenaren barne alkoholaren eta drogen kontsumoaren lanketa burutzearen garrantziaz konturatu naiz, hare eta gehiago, nerabeekin lan eginda, nerabezaroa bai da substantzia kaltegarri hauen kontsumoa hasteko adin tarte arriskutsuena. Hau honela, burututako ikerketan ez da alkohol eta drogen gaia landu eta hau etorkizunean azterketa berri bat egiten bada, hau, galdetegian txertatu beharreko gai garrantzitsu da.

Honetaz aparte, behin programatutako hiru unitate didaktikoak, 2021-2022 ikasturtean aurrera eraman ondoren, hauen ebaluaketa egitea beharrezkoa ikusten da, unitate didaktiko bakoitzak izan dituen hobekuntzarako alderdiak aztertzeko eta hauen baliagarritasuna ebaluatzeko. Honetarako, 2022 ikasturtearen amaieran, hiru unitate didaktikoak aurrera eraman ondoren, ikasleei haien bizi-ohitura osasuntsuen galdetegi berri bat egingo da.

Ikasleen ohitura osasuntsuen galdetegi berria, burututako unitate didaktikoaren erabilgarritasuna baloratzeko erraminta bat izango da. Gainera, bizi-ohituren etorkizuneko balorazio berri honen barne, oraingo galdetegian aztertu ez den alkohol eta drogen kontsumoaren alorra Lautada ikastolako ikasleen gain duen eragina ezagutzeko atal berri bat txertatuko da. Modu honetan, Lautada ikastolako ikasleen bizi-ohitura osasuntsuak lantzen eta hobetzen jarraituko dira, lan honen helburu nagusia den,

Lautada ikastolako ikasleen etorkizuneko bizi-ohiturak eta hauen bizi kalitatea hobetzeko eta honekin batera bizi-ohitura osasuntsuak dituzten herritarrak hezteko.

Amaitzen joateko, aisialdian jarduera fisikoaren sustapena gauzatzeko herri kirolak erabiltzea muga bat izan daiteke, globalizazio mundu honetan, herrialde desberdin askotako ikasleak daudelako ikasgeletan eta beraz, Euskal Herriko herri kirolak bakarrik lantzea nahiko mugatua suertatu daiteke, Euskal Herriaren kulturaren, historiaren eta oinarrien lanketa egiteko oso egokiak badira ere. Herri kirolak derrigorrezko hezkuntzan beharrean, aisialdian sustatzea egokiagoa izan daiteke, derrigorrezko hezkuntzan kultura desberdinetako beste kirol batzuk lantzeko lekua utziz. Hau honela, beste herrialde batetik datorren ikasle batentzako, herri kirolak ez dira ezagunak eta esanguratsuak, ikasle honek bere herrialdeko jolas tradizionalak ezagutuko baitditu. Arrazoi hau medio, egokiagoa izan daiteke, ikasle taldearen ezaugarrien arabera, ikasleen kulturarekin lotura duten joko tradizionalen lanketa egiten duen unitate didaktiko bat programatzea, lekuan lekukoa eta ikasgelako ikasleen arabera moldatua, hezkuntza eta munduaren globalizazioaren errealitateari erantzuten diona.

Hala ere, Heziberri 2020 kurrikulum dekretuan, Gorputz Hezkuntza ikasgairako derrigorrezko bigarren hezkuntzako, 1. mailako edukiak ezartzen ditu. Bertan ezartzen diren eduki multzoen artean, hurrengoak aurkitu ditzakegu: 4. Eduki multzoko (Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza), eta Euskal curriculumaren berariazko edukien zehaztapena atalean, bigarren hezkuntzako 1. mailako 5. Eduki Multzoa (Kultura motorra: aisia eta denbora librerako hezkuntzako, Lanbide batean sorleku duten euskal jolas-joko arautuetako edukiak). Beraz, Heziberri 2020 kurrikulum dekretuko eduki multzo hauek ezartzen dutenaren arabera, herri kirolak derrigorrezko hezkuntzan landu beharko dira.

Aurreko guztia kontuan izanda eta gaur egungo COVID-19aren pandemiak bizi-ohitura osasuntsuen gain eragin duen okertze egoera kontuan izanda, hobekuntzarako proposamen moduan, Lautada ikastolan ikasleek denbora libreko jarduera fisiko eta kirol jarduerak sustatzeko, herri kirolak lantzeko eskolaz kanpoko ekintza bat sortzea planteatzen da. Eskolaz kanpoko ekintza honetan, ikasleek denbora librean egiten duten jarduera fisiko eta kirola sustatzeaz gainera, euskal herriko ohiturak, historia eta ingurua (baserri ingurua) ezagutzeko aukera izango dute.

Herri kirolak eskolaz kanpoko ekintza hau planteatzearen arrazoi nagusietako bat, COVID-19aren pandemiak nerabeen aisialdiko jarduera fisiko eta kirol praktikan eragin duen beherakada da. Gainera, herri kirolak lantzen dituen eskolaz kanpoko ekintza honen bitartez, derrigorrezko hezkuntzan landu behar diren eta Heziberri 2020 kurrikulum dekretuak ezartzen dituen edukiak indartu eta sakonduko dira, bizi-ohitura

osasuntsuak sustatzeaz gainera. Hau honela, eskolaz kanpoko ekintza honen bitartez, Lautada ikastolako ikasleei aisialdian jarduera fisiko eta kirola praktikatzeko baliabide berri eta interesgarri bat eskainiko zaie.

9. ERREFERENTZIAK

236/2015 Dekretua, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculumaz zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena. Euskal Herriko Agintzaritzaren aldizkaria. EAE, 2016ko urtarrilaren 15a, Zk 9.

Álvaro, J. L., Garrido, A. eta Torregosa, J. R. (1996). *Psicología Social del ocio y el tiempo libre*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España.

Ambròs, A. (2020). La programación de unidades didácticas por competencias. Aula de...Programar y Evaluar Competencias, 180, 26-32.

Bernate, J. A., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 12 (67).

Carcamo, G & Mena, C. (2006). *Alimentación saludable*. 2019ko Martxoaren 6an berreskuratua honako webgunetik: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>.

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.

Castro, M., Linares., M, Sanromán., S, Pérez & Cortés, A. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis. Revista Tecnico-Científica del Deporte Escolar, Educación física y Psicomotricidad*, 3 (2), 241-255.

Cervera, P., Clapés, J & Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)*. Madrid: Mcgraw-Hill Interamericana de España.

Chaves, A. L. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. *Revista Educación*, 25 (2), 59-65.

- Díaz, J. & Vargas, G. (2010). Más minutos de Educación Física en preescolares favorecen el desarrollo motor. *Pensar en movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 8 (1), 1-8.
- Eusko Jaurlaritz, (2015). Oinarrizko Hezkuntzaren curriculum, Euskal Autonomia Erkidegoko hezkuntza alorra ezarri eta 236/2015 dekretuaren II eranskina osatzen duena.
- Gallego, J. G. (2013). Hacia una fisiología del sedentarismo. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 30 (154), 74-75.
- Gobierno Vasco (2015). Currículo de la Educación Básica: Currículo de carácter orientador que completa el Anexo II del Decreto 236/2015.
- Gómez, Á. I. P. (2010). Aprender a educar: nuevos desafíos para la formación de docentes. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (68), 37-60.
- Guzmán, C. O., & Caballero, C. T. (2015). La definición de factores sociales en el marco de las investigaciones actuales. *Santiago*, 128, 336-350.
- M. T., Hamilton, D. G., & Zderic, T. W. (2004). Exercise physiology versus inactivity physiology: an essential concept for understanding lipoprotein lipase regulation. *Exercise and sport sciences reviews*, 32 (4), 161.
- Heziberri, Berritzegune nagusia. (2020). 2021ko Otsailaren 6an berreskuratua honako webgunetik: <http://heziberri.berritzegunenagusia.eus/3-programacion-didactica/>
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39 (3), 40-43.
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3 (1), 1602-1624.
- Mendoza, R., Ságrera, M.R. & Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid. C.S.I.C.

- Miguel, J. M., Schweiger, I., de las Mozas, O., & Hernández, J. M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte, 20* (2), 589-604.
- Raffino, M. (2019). "Salud (según la OMS)". 2019ko urtarrilaren 15an berreskuratua, honako webgunetik: <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>.
- Rodríguez Torres, Javier (2010). De las programaciones didácticas a la unidad didáctica: incorporación de competencias básicas y concreción de tareas. *Revista Docencia e Investigación, nº 20*. 245-270.
- Salas, A. L. C. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. *Revista educación, 25* (2), 59-65.
- Stanner, S. (2004). At Least Five a Week – a summary of the report from the Chief Medical Officer on physical activit. *British Nutrition Foundation, 29*, 350-352.
- Vílchez Barroso, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.

10. ERANSKINAK

Atal honetan, Lautada ikastolako bizi-ohitura osasuntsuen sustapenerako programazioa, gradu amaierako lana aurrera eramateko erabili diren material eta fitxategi guztien bilketa ageri da. Eranskin hauetako bakoitza, laneko atal ezberdinetako zein (1. Sarrera, 2. Justifikazioa...), aurrera eramateko erabili den arabera, sailkatuak:

10.1. NERABEEN ELIKADURA BEHARRETAN ALDAKETAK ERAGITEN DITUZTEN EGOERAK

Jarraian, nerabeen elikadura beharretan, aldaketak eragiten dituzten egoerak:

❖ **Jarduera fisiko esanguratsua duen nerabea:**

Jarduera fisiko motaren eta / edo praktikatzen duten kirolaren intentsitatearen arabera, nerabeen energia gastuan ere aldakuntzak daude. Energia ekarpen handiagoko behar da nerabeak modu jarraituan edo lehiakortasun handiko kirolak egiten dituenen. Kasu horietan, dietak helburu hauek bete behar ditu:

- Jarduera fisikoa praktikatzeko energia eskaerak bete.
- Hazkunde maila normaltasunaren barruan mantendu.
- Gorputzaren osaera modu egokian mantendu.

Eguneroko energia beharrak 450 eta 900 kcal handitu daitezke, batzuetan gehiago, kirol motaren arabera.

❖ **Haurdun dagoen nerabea:**

Nerabeen haurdunaldiak, honen gain, gainkarga bat suposatzen du. Neraberaren hazkunderako eta garapenerako elikadura beharrei fetuaren garapenerako eskakizunak gehitu behar zaizkiolako. Honen ondorioz, nerabeen haurdunaldiak elikadura arrisku egoeratzat jotzen dira. Elikadura desegokiak jaioberriaren pisu txikia eragin dezake jaioberriaren heriotza eraginez. Gainera, haurdun dagoen nerabe baten elikadura desegokiak, honen hazkunde eta garapenean defizitak ere eragin ditzake.

Haurdun dagoen nerabe batean 400-500 kcal eguneko handitzen dira energia beharrak, emakume berak haurdunaldiaren aurretik behar zuenarekin alderatuta. Arreta berezia merezi du proteina, bitamina eta mineralen hartzea (batez ere burdina eta kaltzioa). Askotan nerabe haurdunek osagarriak behar dituzte, baina behar hauek, beti medikuak adieraziko ditu.

10.2. MUNDUKO OSASUN ERAKUNDEAREN (MOE) ARABERA, NERABEETAN DENBORA LIBREAN JARDUERA FISIKO NAHIKO PRAKTIKATZEAREN ERAGIN POSITIBOAK

Munduko osasun erakundearen (MOE) arabera, Nerabeetan denbora librean jarduera fisiko nahiko praktikatzea hurrengo eragin positiboak ditu (World Health Organization, 2020):

Jarduera fisikoak gazteen sasoi fisikoa hobetzen du (arnasketa-bihotz sistema eta giharrak), osasun kardio-metabolikoa hobetzen du (odol-presioa, lipolisia, glukosa eta intsulinarekiko erresistentzia), hezurren osasuna hobetzen du, emaitza kognitiboak hobetu, (errendimendu akademikoa eta exekuzio funtzioak) buruko osasuna hobetzen du (depresioaren sintomen presentzia txikiagoa) eta adipositate gutxiago.

Gainera MOE-en zenbait jarraibide azaleratu ditu denbora librean jarraitzekoak, beraz, honen arabera zenbait jarrera sustatu eta beste zenbait mugatu beharko lirateke: Denbora librean sustatu behar diren jarreraren artean;

- Gutxienez egunean 60 minutuko intentsitate ertain-kementsuko jarduera fisikoa egitea. Asteazkenean; jarduera fisiko horren gehiengoa aerobikoa izan behar du.
- Gutxienez asteazkenean hiru egunetan, intentsitate biziko jarduera aerobikoak sartu beharko lirateke, muskuluak eta hezurak indartzen dituzten jardueraz gainera.

Denbora librean mugatu behar diren jarreraren artean;

- Haurrek eta nerabeek jarduera sedentarioetara dedikatzen duten denbora mugatu, batez ere aisialdian pantaila baten aurrean ematen duten denbora.

10.3. MUNDUKO OSASUN ERAKUNDEAREN (MOE) ARABERA, DENBORA LIBRERAKO JARRAIBIDEAK

Gainera, World Health Organization (2020) zenbait jarraibide azaleratu ditu denbora librean jarraitzekoak, beraz, honen arabera zenbait jarrera sustatu eta beste zenbait mugatu beharko lirateke:

1. Ariketa fisiko pixka bat egitea guztiz inaktiboa izatea baino hobea da.
2. Hurrek eta nerabeek gomendioak jarraitzen ez badituzte, jarduera fisiko pixka bat egitea haien osasunerako onuragarria izango da.
3. Haur eta nerabeek jarduera fisiko dosi txikiekin hasi behar dute, pixkanaka jardueraren iraupena, maiztasuna eta intentsitatea handituz.
4. Haur eta nerabe guztiei ekintzetan parte hartzeko aukera seguruak eta berdintsuak eskaintzea garrantzitsua izango da, haientzako atseginak, askotarikoak eta adinaren eta gaitasunaren arabera egokiak.

10.4. GIZABANAKO BATEAN SEDENTARISMOAK IZAN DITZAKEEN ERAGIN FISIOLGIKOAK

Javier González-Gallego (2013) Leongo unibertsitateko fisiologiako katedratikoaren esanetan, hurrengoak dira eragin fisiologiko nabarmenenak:

- Disfuntzio metabolikoa, odoleko triglizeridoen maila handituz, LDL kolesterola eta intsulinarekiko sentikortasuna murriztuz.
- Hezurren osasunerako kalteak, hezurren dentsitatearen eta mineralaren murrizketa dela eta.
- Osasun kardiobaskularrerako kalteak.

Aurretik aipatutako eragin fisiologiko hauetaz aparte, Marc T Hamilton , Deborah G Hamilton eta Theodore W Zderic argitaratutako, "Exercise physiology versus inactivity physiology: an essential concept for understanding lipoprotein lipase regulation (2004)" ikerketan azaleratu zenez:

- Sedentarismoak ere lipoproteina lipasaren eta ARN mezulariaren aktibitatearen gutxitzea eragiten du.

10.5. ZER DA, KONPETENTZIEN BITARTEZKO IKASKETA?

Aurretik aipatu didan moduan, konpetentzien bitarteko metodologian sakontzea garrantzitsua izango da, arazo egoera batek erabiltzen duen metodologia ahalik eta hoberen ulertzeko.

Angel Gomez-ek, "Irakasleen prestakuntzako Unibertsitate arteko aldizkarian", Irakasleen pentsamendu praktikoa eratzeko pedagogia berri baterantz bidea irekitzen du. Honek, Unitate didaktikoa planteatzeko modu berri plan plazaratzen du, zeinetan, ikaskuntza-eduki guztiak integratu eta modu koherentean antolatu behar direla defendatzen du, ikasketa global eta aktiboa bultzatuz.

Metodologia honek, **konpetentzien bitarteko ikasketa** bultzatzen du, hau da, Eginez Egiten ikaste. Lantzen diren edukiei zentzua eta funtzionalitatea ematen zaie. Horregatik, unitate didaktikoak oinarritzko konpetentziak garatzen laguntzen duten printzipio metodologiko hauekin koherentea izan behar du:

- Ikasgelan giro egokia sortzea.
- Partaidetza-estrategiak sortzea.
- Ikaskuntza-helbururako motibatzea.
- Ikaskuntzaren autonomia sustatzea.
- IKTak modu integratuan eta esanguratsuan erabiltzea.
- Hainbat informazio-iturri erabiltzen direla sustatzea.
- Ikasitakoaren ahozko edo idatzizko komunikazioa bultzatzea.
- Ebaluazio hezigarria sustatzea: autorregulaziorako egoerak sortzea, ebaluazio irizpideak jakinaraztea, autoebaluazioa indartzea, eta abar.
- Espazioaren eta denboraren hainbat antolamendu bultzatzea: ikasgelako espazioaren antolamendua aldatzea, lan-saioen iraupena malgutzea, eta abar.
- Ikasitakoaren funtzionaltasuna ikas eremutik kanpo sustatzea: Ikasgai guztien arteko erlazioaren alde egitea, metodologia globalak erabiltzea, eta abar.
- Eszenatoki ireki, demokratiko eta malgua eta ikasle bakoitzaren inplikazioa, ikasle bakoitzaren hezkuntza-esperientzia, beren desberdintasunak errespetatuz eta indar guneak azpimarratu.
- Ikasle bakoitzaren ikasketa tutorizatu eta bideratu, beharrezko aldiamio pertsonalizatuak ezarriz.
- Ikasleengan giza tasarik onenak garatzea: ezagutzarako ilusioa, galdeketa intelektuala eta jakinmina, justizia, zintzotasuna, errespetua, lankidetzeta, konpromisoa, elkartasuna eta errukia.
- Ikas komunitateko kide aktiboak bihurtu, proiektu kolektiboaren eta etengabeko garapen profesionalaren erantzukizuna hartuz.

(Gomez, 2010)

Alba Ambròs, Bartzelonako unibertsitateko irakaslearen arabera, konpetentzien bitartezko metodologia; Edozein planifikazioan, beharrezkoa den ekintza bat burutzeko, dauden aukeretatik egokiena aukeratzean datza, konpetentzien bitartezko metodologia. Aukeraketa honetarako ingurua, baliabideak, aurrera eramango duen pertsona (irakaslea) eta ikasleak kontuan izanda.

Laburbilduz, Konpetentzien bitartezko programazioaren bitartez, beharrak modu azkar eta eraginkorrean asetzen dira. Honen helburua, plan onena aukeratzea da inguruko aldagaiak eta beharrak kontuan izanda eta norberaren gaitasunetan oinarrituta.

Unitate didaktikoa gaitasunen arabera programatzerakoan, garrantzitsua da ikasleek programazio unitatearen funtzionaltasuna eta erabilgarritasuna hautematea eta ulertzea. Ikasgelaren barruan eta honetatik kanpo zentzua duten zereginak proposatu beharko dira, ikasleek zeregin hauen erabilgarritasun eta interesa ikusi beharko dute, ezaugarri hau da konpetentzien bitartezko programazioaren ekarpen garrantzitsuenetako bat.

(Ambròs, 2020)

10.6. ZER DA ARAZO EGOERA?

Gaur egungo curriculumak konpetentzietan oinarritzen da, eta arazo egoerei erantzun egokiak ematen dakiten pertsonak prestatzeko beharra defendatzen du. Hau da, ikasleak egoera konplexuen eta esanguratsuen aurrean jarri behar ditugula planteatzen du, egoera horiek konpon ditzaten, horretarako behar den konpetentzia edo konpetentzia multzoa baliatuz.

Arazo-egoera irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren abiapuntua da, bai eta konpetentziak ebaluatzeko oinarria ere. Arazo-egoerak garrantzitsuak dira konpetentziak garatzeko, jakintzak integratzen eta jakintza horiek egoera berrien aurrean erabiltzen laguntzen dutelako.

Beraz, arazo egoera batean ikasleak egoera konplexu eta esanguratsuen aurrean jartzen dira, honen bitartez ikasleek konpetentziak garatzeko. Arazo egoera batek bete beharreko ezaugarriak hurrengoak dira (Heziberri. Berritzegune nagusia, 2020):

- Jarduera konplexua (Erronka)
- Ikaskuntza berriak txertatzeko aukera eman beharko du
- Erantzuna: Azken ekoizpena izan beharko da

Arazo egoerak hau aurrera eramaterako orduan, konpetentzien bitartezko ikasketa metodologia erabiltzea egokiena dela deritzot, hau honela, metodologia hau zertan datzan jakitea garrantzitsua ikusten dut (Ikusi eranskinetan: 10.1- Zer da, konpetentzien bitartezko ikasketa?).

Bestalde, arazo egoera hau, urteko edo ikasmilako programazio baten barnean kokatua egongo da (Ikusi eranskinetan: 10.2- Arloaren edo irakasgaiaren urteko programazio didaktikoa egiteko txantiloia).

Urteko programazio baten barnean kokatua dagoen arazo egoera, unitate didaktiko batek garatuko du, Unitate didaktikoa programatzerako orduan aurretik ere zehaztuta dauden atalez osatua egongo da, hauek Berritzegune nagusiko dokumentazioan zehatzago azalduta agertzen dira (Ikusi eranskinetan: 10.3- unitate didaktikoa arazo-egoera batetik abiatuta programatzeko txantiloia).

Honetaz aparte, Lautada ikastolak baditu bere ikastolako proiektua eta urteko plan propioa, eta beti ere, unitate didaktikoa bi dokumentu hauen helburu eta edukiekin bat etorri behar dela kontuan izan behar da, hau honela, Lautada ikastolako urteko plana eranskinetan ikus daitezke (Ikusi eranskinetan: 10.4- Hezkuntza dokumentazioa Lautada ikastola).

10.7. CURRICULUMAREKIN LOTURA

Atal honetan, Gradu Amaierako Lan honen gaia, "Bizi-ohitura osasuntsuen sustapena", oinarrizko hezkuntzaren curriculum espezifikokoaren zein ataletan agertzen den zehaztuko da. Honetarako, 236/2015, abenduaren 22ko Oinarrizko hezkuntzarako curriculum espezifikoko dekretua, Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Departamentuek egindako planaren azterketa burutuko dut.

Oinarrizko hezkuntzaren curriculum espezifikoko honen barnean, bi oinarrizko kompetentzia aurki ditzakegu:

1. Oinarrizko zehar-kompetentziak
2. Oinarrizko diziplina barneko kompetentziak

Oinarrizko zehar-kompetentzietan zentratuz, 5 azpimultzo aurkitu ditzakegu eta bost horietako bat, norbera izaten ikasteko kompetentzia da.

Norbera izaten ikasteko kompetentziaren definizioa:

Norberari bizitzako esparru eta egoera guztietan sortzen zaizkion sentimenduez, pentsamenduez eta ekintzez gogoeta egitea da, haiei buruz egiten den balorazioaren arabera sendotu eta egokitzea horiek guztiak, eta, era horretan, etengabeko hobekuntzaren bidez, norbera auto-errealizaziora bideratzea, errealizazio horren dimentsio guztietan.

Norbera izaten ikasteko kompetentzia honen barnean, 5. osagaia da landuko duguna:

- 5. osagaia: gorputzaren funtzioak eta norberaren osasuna, ongizatea, gorputz-irudia eta sexu-nortasunaren autorregulazioa.

Gorputz-dimentsioaren auto erregulazioaren barnean 5 alderdi bereiz daitezke, horien artean, norberaren osasunaren zaintzaren eta ongizatearen kontzientzia eta erregulazioa.

236/2015, abenduaren 22ko Oinarrizko hezkuntzarako curriculum espezifikoko dekretuaren arabera;

Funtsezko ondasunen multzo bat da osasuna, eta pertsonak ezinbestekoak du hura, izateko eta egiteko potentzialtasunak garatuko baditu. Osasunaren honako dimentsio hauek, elkarren osagarriak, bereiz daitezke:

- Osasunaren dimentsio fisikoa
- Osasunaren dimentsio psikologikoa edo osasun mentala
- Osasunaren dimentsio emozionala

Gizartean antolatzen diren giza taldeen osasun pertsonala zaintzeko, hainbat alderdi zaindu behar dira, bai ikuspegi indibidualean bai ikuspegi kolektiboan:

- Bizi-ohitura osasungarriak eta pertsonen ongizate fisiko eta emozionala lortu.
- Drogen kontsumoaren (batik bat, alkoholaren, tabakoaren eta kanabisaren kontsumoa) eta substantziarik gabeko mendekotasunen prebentzioa.
- Norberaren osasunaren eta ongizatearen zaintza autorregulazioa.

236/2015, abenduaren 22ko Oinarrizko hezkuntzarako curriculum dekretu honen barnean, **“Bizi-ohitura osasungarriak eta pertsonen ongizate fisiko eta emozionala”** alderdian zentratu naiz, Bigarren hezkuntzako nerabeek bizi-ohitura osasungarriak, curriculumean aipatzen direnak, lantzen diren, eta barneratuak dituzten aztertzeko eta ohitura osasuntsu hauek nerabeen artean sustatzeko.

Ohitura osasuntsuen artean, denbora libreko ohiturak hobetzean zentratu naiz, honetarako, konpetentzia motorea (7.osagaia) izango da arazo egoeran oinarritutako unitate didaktikoan garatuko den diziplina barneko konpetentzia, unitate didaktikoa jarduera fisikoko saioetan aurrera eramango bai da. Jarraian aipatutako 7.osagaia:

- 7.osagaia: Norberarekin eta besteekin, bai eta inguru fisiko eta kulturalarekin lotuta dauden esparru motorreko egoerei aurre egitea modu autonomoan, kritikoan, sortzailean eta espresiboan. Horretarako, bada, jokaera motorra garatzen lagunduko duten ezagutzak, prozedurak eta jarrerak integratu beharko dira, bizi-estilo osasuntsu baten bitartez ongizate integrala lortzen lagunduko duten jarduera fisiko eta kirol-jarduerak praktikatzeko ohiturak hartuz (Gobierno Vasco, 2015).

10.8. LAUTADA IKASTOLA ETA AGURAIN HERRIAREN EZAUGARRI ETA KOKAPENA

Agurain Arabako ipar-ekialdean kokatua dagoen udalerrria da, Arabako Lautadako koadrilako burua dena. Arabako laugarren herririk jendetsuena da eta Gasteiztik 26 bat kilometrora dago.

Kokaguneari dagokionez, estrategikoki kokatua dago; bertatik igarotzen da iberiar penintsulako errepide nagusietako bat, A-1 errepidea. Erdi Aroaz geroztik izan da toki estrategikoa, Aguraindik pasatzen baitzen Europa osoan garrantzitsua den Done Jakue bidearen barne ibilbidea.

Udalerrria 6 herriz osatua dago, Alangua, Arrizala, Egileor, Iturrieta eta Opakua. Hala ere, inguruko udalerrietako umeak ere Aguraingo ikastoletan ikasten dute, landa inguruak izanik haien udalerrietan ez bai daude ikastolarik.

Betidanik Aguraingo jarduera ekonomiko nagusia nekazaritza izan da, hala ere azken 50 urteetan, herriaren inguruan hainbat industrialde garatu dira, herriak dituen komunikabide onei esker, Gasteiz eta Iruñea arteko autobidea esaterako. Beraz, Aguraingo ekonomia tradizionala nekazaritza izan bada ere, gaur egun industria da jarduera ekonomiko nagusietako bat. Herriaren eta inguruaren ezaugarri guzti hauek ikasleen bizimoduan eragin zuzena dute. Bizi-ohituretan batez ere, hauek osasuntsuak izan edo ez baldintzatuko dituzte herri eta ingurunearen ezaugarriek.

Lautada ikastola, Agurain herrian kokatua dago. Lautada ikastolaren inguruan gehiago jakiteko (ikusi, 10.9- Lautada ikastola, eranskina).

Lautada ikastola, Haur Hezkuntzako, Lehen Hezkuntzako eta DBH-ko ikasleek osatzen dute.

10.9. LAUTADA IKASTOLA

Jarraian lautada ikastolari buruzko informazioa ageri da:

Ikastetxeko historiari dagokionez, ikastetxea, Lautada ikastola izan baino lehen, monja eskola bat izan zen. Monjek ikastetxean irakasle moduan lan egiten zuten eta bertan bizi ziren. Baina duela 8 urte, 2009an, monjek, ikastetxea ustea erabaki zuten eta hau ixtea.

Hala ere, monjez aparte, ikastetxean monjak ez ziren beste zenbait irakasle ere lan egiten zuten eta guztiak langabezia geratzeko arriskuan geratu ziren. Beraz, irakasle hauen eta ikastetxeko umeen gurasoen artean, bilera bat egitea erabaki zuten ikastetxearen nondik norakoak erabakitzeko. Bilera honetan, ikastetxea guraso kooperatiba bat izatera pasako zela erabaki zuten. Beraz, 2009-az gero ikastolen elkartean sartu zen Lautada ikastola, eta guraso kooperatiba moduan funtzionatzen hasi zen.

Ikastetxeak eskaintzen dituen zerbitzuen artean hurrengoak aurkitu ditzakegu, liburutegia, jantokia, ikastetxeak ez du garraio zerbitzurik eskaintzen. Ikastetxeak ez dauka baliabide ekonomiko handirik guraso kooperatiba bat izanda, lehengo urtean bigarren aldiz jada, araba euskaraz egin zuten, ikastetxearentzako baliabide ekonomikoak lortzeko. Hala ere, kontuan hartu beharra dago, ikastetxe publiko batekin alderatuz bertan dauden baliabideak askoz urriagoak direla, gurasoek ordaindu behar dituzte umeen liburu eta material guzti guztiak, irakasleen soldata ikastola publiko batean lan egiten duten irakasleena baino nahiko txikiagoa da...

Nik Prakticum Ia, Agurainen dagoen beste ikastolan Pedro Lope de Larrea ikastola publikoan egin nuen eta II zein III. Prakticumak Lautada ikastolan. Bien arteko zenbait ezberdintasun sumatu ditut. Nire ustez, aipagarrienetakoa den ezberdintasun bat, Lautada ikastolak daukan gertutasun eta eskola txiki kutxua da. Irakasle nahiko herri bertakoak dira eta bertakoak ez direnak, urte asko daramatzate bertan lanean, gainera ikastolaren eta herriaren arteko harremana oso estua dela ere esan dezaket, publikoan ordea irakasleak askoz gehiago aldatu egiten ziren eta ez zegoen gertutasun zentzazio hain nabaria.

Ikasleen ordutegiari dagokionez, 9:15tatik 13:15etara eta 15:00tatik 17:00etara da. Irakasleak aldiz, 8:30etan sartzen dira eta ordu horiek ikastetxeko langileen arteko koordinaziorako erabiltzen dute, esaterako, klaustroak, zikloko bilerak, mailako bilerak, gurasoekin bilerak...

Metodologiari dagokionez, nahiko berria den eta ikastetxean aurreko lehenengoz erabiltzen hasi diren EKI metodologia erabiltzen dute. Metodologia honen

ezaugarrietako bat, proiektu bitartezko lanketa da, hau da, zenbait proiektu egiten dira, lortu beharreko ezagutzak eskuratzeko.

Gainera, ohiko ikasgaiez aparte, bertsogintza tailerra izaten dute, ikastetxeaz kanpoko bertsolari bat etortzen delarik, honen bitartez, euskara eta euskal kulturaren sustapena bultzatzen da. Aipatutakoaz aparte, klaseko gaien inguruan zenbait debate eta eztabaida sustatzen ditu tutoreak, eta ikasleek oso modu parte-hartzaile eta positiboan erantzuten dute.

10.10. GALDETEGIA AURRERA ERAMAN DUTEN IKASLE TALDEAK (DBH1 ETA DBH 2)

DBH 1

1. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
2. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
3. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
4. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
5. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
6. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
7. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
8. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
9. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
10. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
11. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
12. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
13. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
14. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
15. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
16. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
17. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus

DBH 2

18. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
19. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
20. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
21. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
22. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
23. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
24. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
25. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
26. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
27. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
28. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
29. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
30. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus
31. [REDACTED]	i. [REDACTED]@lautadaikastola.eus

10.11. GALDETEGIA

Jarraian, Lautada ikastolako ikasleek dituzten bizi-ohituren azterketa egiteko galdetegia ageri da:

GAUR EGUNEKO DIAGNOASIA EGITEKO GALDETEGIAREN INGURUKO ARGIBIDEAK

Galdetegia hau ikasleei banatu aurretik, galdetegia zer den eta zertarako balio duen azalduko zaie. Jarraian agertzen den informazioa haiek bakarrik ulertzeko zailegia izatekotan (hitz edo galdera bat ez badute ulertzen) irakaslearen laguntza izango dute. Ikasleek galdetegia betetzen duten bitartean, sortzen zaizkien edozein zalantza argitzeko ni gelan egoten saiatuko naiz.

EHUko Gasteizko jarduera fisikoaren eta kirolaren graduko ikasle gisa, LH-ko ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen sustapenari buruzko ikerketa bat burutzen ari naiz, nire GRAL (gradu amaierako lana) aurrera eramanez. Horretarako, ikasleei galdetegi bat egitea gustatuko litzaidake. Hau ez da azterketa bat, baizik eta zure adineko ikasleei egiten ari naizen galdetegi bat baino ez da, zuen bizi-ohiturak aztertzeke helburuarekin.

Horretarako, zuen laguntza behar dut. Jakinarazi nahi dizuet zuen ikastetxeko irakasle edo gurasoek ez dutela zuek idazten duzuenaren berri izango. Beraz, mesedez, erantzun ezazue ahalik eta ZINTZOTASUN HANDIENAREKIN, zuen kideen idazten dutena begiratu gabe.

Galdetegia anonimoa da, zuen jaiotze data, maila eta ikastetxearen izena baino ez duzue idatzi behar izango.

Galdera bloke ezberdinak egongo dira zuen bizi-ohiturekin lotuak guztiak ere. Galderak ezartzen diren moduan erantzun beharko dituzu, normalean, zure erantzuna hobeen islatzen duen zenbakia borobilduz. Aukera bakarra hautatu beharko duzu galdera bakoitzean, kontrakorik jartzen ez badu. Nahastekotan, gurutze bat egin erantzun akastunean eta erantzun egokia borobildu.

Galderaren bat izatekotan galdetu lasai galdetegia egiten ari den pertsonari. Mila esker.

0. ALDERDI DEMOGRAFIKOAK

IKASTETXEAREN IZENA:
IKASLEAREN MAILA:
JAIOTZE DATA:
ZEIN DA ZURE SEXUA?

1. BLOKEA. ELIKADURA

1.-Zenbat otordu egiten dituzu egunean? (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria)

1. Bat.
2. Bi.
3. Hiru.
4. Lau edo gehiago.

2.-Elikagai gehiago hartzen dituzu afarian eguerdiko bazkarian baino?

1. Bai.
2. Ez.
3. Kantitate bera.

3.- Aukeratu hamaiketakoan (jolastorduan) normalean hartzen duzuna

1. Gozoki eta litxarrerriak.
2. Ezer ez.
3. Fruta eta zukuak.
4. Ogitartekoa.

4.-Zenbat fruta pieza jaten dituzu egunean?

1. Zero.
2. Bat.
3. Bi.
4. Hiru edo gehiago.

5.-Zenbat ur baso edaten dituzu egunean? (zenbaki bat idatzi)

..... baso.

6.-Zein maiztasunez edaten edo hartzen dituzu hurrengo elikagaiak? (Jarri gurutze bat aukeratzen duzun elikagaien aukera bakoitzean)

	Egunean 1 baino gehiago	Behin egunean	Zenbait aldiz astean	Zenbait aldiz hilean	Inoiz ez
Kafea					
Esnea					
Freskagarriak					
Zukuak					
Hanburgesa edo saltxitxak					
Hestebeteak (txorizoa...)					
Patata frijituak					
Pastelak					
Barazkiak					
Fruta					
Gozokiak					
Fruitu lehorrak					
Lekaleak					
Gurina					
Jogurta					
Gazta					

7.- Astean zenbat aldiz hartzen dituzu hurrengo elikagaiak?

	Egunero	5-6 aldiz astean	3-4 aldiz astean	1-2 aldiz astean	Gutxi edo inoiz ez
Haragia					
Arraina					
Arrautzak edo tortillak					

8.-Hurrengo elikagaietan zure iritziaren arabera ezarri zeintzuk diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste.

	Oso osasung arria	Nahiko osasung arria	Norm ala	Ez oso osasung arria	Ez osasung arria
Kafea					
Esnea					
Freskagar riak					
Zukuak					
Hanburge sa edo saltxitxak					
Hestebete ak (txorizoa ...)					
Patata frijituak					
Pastelak					

Barazkiak					
Fruta					
Gozokiak					
Fruitu lehorrak					
Lekaleak					
Gurina					
Jogurta					
Gazta					
Haragia					
Arraina					
Arrautzak edo tortillak					

9.- Zein da jarraian agertzen diren hiru kontzeptu hauen arteko aldea? Esan zure hitzetan zer den bakoitza (definitu labur)? (ez jakitekotan “EZ DAKIT” idatzi”).

- Nutrizioa
- Elikagaiak
- Mantenugaiak

10.- Nutrizio optimoa, dieta egokia eta orekatuak eragiten du:

1. Osasuna, ongizatea, garapen normala, bizi-kalitatea.
2. Adimen eta fisiko-garapena baxua.
3. Obesitatea, sindrome metabolikoa, gaixotasun kardiobaskularrak, II motako diabetesa, minbizia.

11.- Elikagaien gehiegizko kontsumoa. Dieta oso energetikoak eta ez orekatuak. Eragiten du:

1. Osasuna, ongizatea, garapen normala, bizi-kalitatea.
2. Adimen eta fisiko-garapena baxua.
3. Obesitatea, sindrome metabolikoa, gaixotasun kardiobaskularrak, II motako diabetesa, minbizia.

12.- Azpi nutrizioak eragiten du:

1. Osasuna, ongizatea, garapen normala, bizi-kalitatea.
2. Adimen eta fisiko-garapena baxua.
3. Obesitatea, sindrome metabolikoa, gaixotasun kardiobaskularrak, II motako diabetesa, minbizia.

2. BLOKEA. DENBORA LIBREA

13.-Zenbat ordu egiten dituzu egunean telebista edo ordenagailuaren aurrean?

1. Hiru ordu baino gehiago.
2. 1 eta 3 ordu bitartean.
3. 1 ordu baino gutxiago.
4. Ezer ez.

14.-Badakazu ordenagailu edo bideo-jokorik etxean?

1. Bai.
2. Ez.

15.-Zenbat ordu egiten dituzu egunean ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean?

1. Hiru ordu baino gehiago.
2. 1 eta 3 ordu bitartean.
3. 1 ordu baino gutxiago.
4. Ezer ez.

16.- Zure hiriko kirol ekintzetara ikusle moduan joan ohi zara? (futbol partida, lasterketak...)

1. Asko (beti edo ia beti).
2. Nahiko.
3. Noizean behin.
4. Ezer ez.

17.- Telebistan botatzen dituzten kirol programak ikusten dituzu?

1. Asko.
2. Nahiko.
3. Noizean behin.
4. Ezer ez.

18.-Hurrengo denbora librerako ohituretatik zure iritziaren arabera ezarri zein diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste.

	Oso osasungarria	Nahiko osasungarria	Normala	Ez oso osasungarria	Ez osasungarria
telebista egunean 1h ikustea					
bideojokoekin jolastea					
parkean lagunekin jolastea					
kirol ekintzak ikustea					
kirol ekintzetan					

parte hartzea					
telebistan kirola ikustea					
ikastetxera hautoz joatea					
ikastetxera oinez joatea					

19.- Jarduera fisiko edo kirolen batean aritzen zara modu jarraituan? Zeinetan?

20.- Lehen aipatutako kirol edo jarduera fisiko horretan, astean zenbat egun eta egun bakoitzean zenbat ordu aritzen zara?

3. BLOKEA. FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI DAGOKIONEZ

21.- Kirol talde, klub edo kirol erakunde baten parte zara?

1. Bai.
2. Ez.

22.- Gaur egun egiten duzun jarduera fisikoa baino gehiago egitea gustatuko litzaizuke?

1. Bai.
2. Ez.
3. Berdin zait.

23.- 20 urte baino gehiago dituzunean, kirolen bat egitea gustatuko litzaizuke?

1. Bai.
2. Ez.
3. Berdin zait.

24.- Zure ikastetxeko kirol instalakuntzak klaseko orduetatik kanpo modu askean erabiltzeko aukerarik daukazu?

1. Bai.
2. Ez.
3. Berdin zait.

25.- Zure auzoko kirol instalakuntzak modu askean erabiltzeko aukerarik daukazu?

1. Bai.
2. Ez.
3. Berdin zait.

26.- Zure gurasoek modu jarraituan jarduera fisikoa egiten ote du?

1. Bai.
2. Ez.
3. Batzuetan.
4. Inoiz ez.

27.- Zure amak modu jarraituan jarduera fisikoa egiten ote du?

1. Bai.
2. Ez.
3. Batzuetan.
4. Inoiz ez.

28.- Zure aitak modu jarraituan jarduera fisikoa egiten ote du?

1. Bai.
2. Ez.
3. Batzuetan.
4. Inoiz ez.

29.- Zure gurasoek jarduera fisiko gehiago egitea gustatuko litzaizuke?

1. Bai.
2. Ez.
3. Berdin zait.

30.- Ze uste duzu hobe dela edo osasungarriagoa zure gorputzarentzako ?

1. Kirol profesionala (adb. Espainiako futbol selekzioa)
2. Kirol afizionatua (adb. Zure auzoko taldean)

3. Jarduera fisiko moderatua (adb.ibili, korrika, bizikleta, aerobika...)

4. Kirol edo jarduera fisikorik ez egitea.

31.- Hurrengo faktore kognitibo eta sozio afektiboetatik esan zure iritziaren arabera zeintzuk diren zuretzako onuragarriak eta zeintzuk ez hainbeste?

	Oso onuragarria	Nahiko onuragarria	Normala	Ez oso onuragarria	Ez onuragarria
Talde edo kirol erakunde baten parte izatea					
Egiten duzun baino jarduera fisiko gehiago egitea					
20 urte dituzunean kirolen bat egitea.					
Ikastetxeko zein herriko kirol instalakuntzak erabiltzeko aukera.					
Zure aitak modu jarraituan					

JF-koa egitea.					
Zure amak modu jarraituan JF-koa egitea.					

32.- Zer jarduera fisiko edo kirol mota nahiago dituzu? “*Galdera honen bitartez, ondoren sortuko dudan programazioan zein jarduera mota landu egiaztatu nahi dut, (zein diren ikasleen guztukoak) ikasleen artean jarduerarekiko atxikimendua ahalik eta handiena lortzeko.*”

1. Norbaitekin edo taldeka eginiko jarduerak (lagunekin, familiarekin), zuk aukeratuak.
2. Natur ingurunean edo aire librean egindako jarduerak.
3. Zuk zeuk aukeratutako jarduerak bakarrik aritzeko.

Eskerrik asko galdetegian parte hartzeagatik.

10.12. GALDETEGIA PRESTATU ETA AURRERA ERAMATEAN JARRAITUTAKO METODOLOGIAREN AZALPENA

Aurretik nik prestatua eta behin Gorka Iturriagak (EHUko nire GRALaren tutoreak) egindako zuzenketak gehitu eta honen oniritzia jaso ondoren, Lautada ikastolako DBH ko koordinatzaileari Iñaki Iratzokiri korreo bat idatzi nion, galdetegia aurrera eramateko nire nahia azalduz. Iñaki nirekin korreo bidez kontaktuan jarri zen, zuzendaritzako bilera batean nire galdetegia egiteko eskaera plazaratuko zuela esanez eta erantzun bat emango zidala.

Zuzendaritzan komentatu eta baieztatu ondoren ni laguntzeko prest agertu zen. Beraz, galdetegiaren metodologia eta zuzentasuna zehazteko, (Galdera guztiak aproposak iruditzen zaizkizue? Baten-bat aldatuko dugu? Noiz aurrera eraman dezakegu galdetegia umeeekin? Nola egingo dugu?) zuzendaritza taldearekin bildu nintzen, aipatu ditudan gai hauen eta beste zenbaiten inguruan aritzeko.

Bilera honetan, COVID-19ak eragindako pandemia egoeraren ondorioz galdetegia ikasleek online egiteko moduan prestatu nezakeen eskatu zidaten, beharrezkoa ez zen materialik klasean ez sartzeko. Zuzendaritza taldearen eskaera hau betetzeko, google forms plataforma erabilita, ikasleek galdetegia online egiteko prestatu nuen.

Hurrengo pausua ikasleek galdetegia betetzeko eguna zehaztea izan zen. Otsailaren 10ean, DBHko ikasleen eguneko azken orduan, geratu ginen 13:25etatik - 14:20etara.

Iñaki Iratzokik aurretik galdetegia egingo zuten ikasleen korreoak bidali zizkidan. Otsailaren 9an Lautada ikastolako 1.DBH eta 2.DBH mailako irakasleei korreo bat idatzi nien, korreoa galdetegiarekin batera, nire GRALaren helburu nagusia zein den azaldu nien, ni laguntzeko prest ote zeuden galdetuz.

Hau honela, eguna iritsi zenean, Otsailaren 10ean (asteazkena) Lautada ikastolara joan nintzen 1. Eta 2. DBH mailako ikasleei haien bizi-ohituren inguruko galdetegia egiteko. Lautada ikastolara heltzerakoan irakasle gelara joan nintzen, bertan geratua bai nengoen Iñaki Iratzokirekin. Honek, 1. Eta 2.DBH geletaraino eraman ninduen.

Galdetegia aurrera eramateko gelan jarraitutako metodologia hurrengoia izan zen; Galdetegia bi gelek aldi berean egin nuen. DBH 1. Mailako ikasleekin haien tutorea den Javier Gil egon zen eta DBH 2. Mailako gelan honen tutorea den Iñaki Iratzoki. Ni gela batetik bestera ibili nintzen beharra zegoen lakuan galdetegiaren inguruko zalantzak argitzen. Jarraitutako metodologian lagungarri suertatu zitzaidan DBH1 eta DBH 2 gelak elkarren ondoan egotea. Gela bakoitzeko tutoreak, bai Javi eta

baita Iñaki ere, bazekien galdetegia zeren inguruan izango zen eta hauek ere ikasleek izan zituzten zalantzak argitzen lagundu zidaten. Galdetegia hasi baino lehen, ikasleei galdetegiaren helburua azaldu nien eta galdetegia betetzeko pauta orokorrak eman nizkien. (Ikusi, 10.6- Galdetegia, eranskina)

Hasierako azalpenak eman ostean, ikasleak galdetegiarekin hasi ziren. Orokorrean ez ziren arazo esanguratsuegitik eman ikasleek galdetegia betetzerako orduan, hala ere, nik pentsatzen nuena baino denbora eta lan handiagoa behar izan zuten galdetegia erantzuteko.

Bi irakasleak, bai Iñaki eta bai Javi oso jator eta laguntzeko prest agertu ziren eta beste ze o zer behar izatekotan lasai esateko esan zidaten. Iñakik ikasleek galdetegia amaitu zutenean duela bi urteko galdetegiaren emaitzen inguruan galdetu zidan. Bi irakasleek ere galdetegi honen emaitzak lortzen nituenean haiekin partekatzeko eskatu zidaten eta hala egin nuen.

Aipatu dudan modu honetan, galdetegiaren bitarteko informazioa bildu nuen eta honen ondoren, lortutako datu eta emaitzen analisia burutu nuen (datuak tratatu, softwarraren bitarteko lanketa...) jarraian prozesu honen azalpen zehatzagoa ageri da.

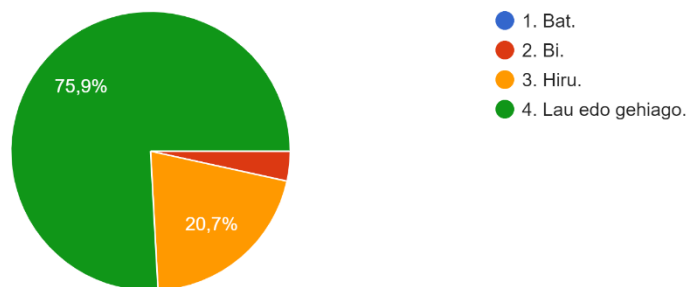
10.13. DATUEN ERREPRESENTAZIOA

Lautada ikastolan egindako galdetegian jasotako datuak, Microsoft Office Excel orrialde batera pasa ditut eta Excel dokumentuan galdera bakoitzaren grafika bat burututa dut. Jarraian, Microsoft Word dokumentu batean galdetegian lortutako datuen errepresentazio grafikoa eta trataera (datu taula + grafikoak) ageri dira:

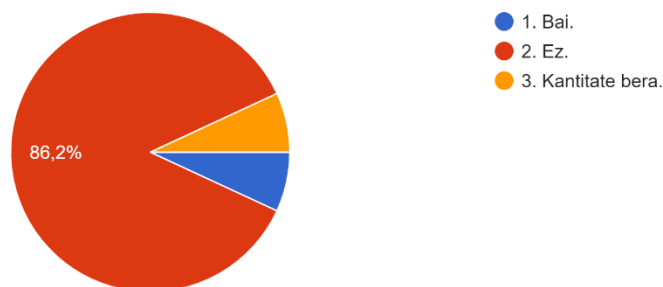
LAUTADA IKASTOLAKO 1. ETA 2.DBH MAILETAKO IKASLEEN BIZI-OHITURAK AZTERTZEKO GALDETEGIAREN ERANTZUNAK

1. ELIKADURA

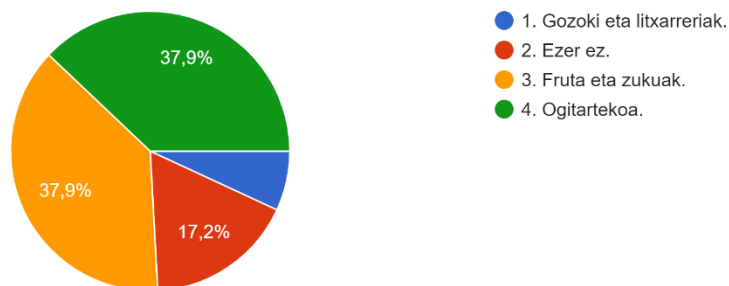
1.-Zenbat otordu egiten dituzu egunean? (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria)
29 respuestas



2.-Elikagai gehiago hartzen dituzu afarian eguerdiko bazkarian baino?
29 respuestas

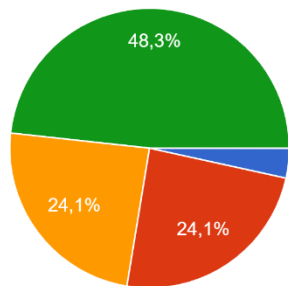


3.- Aukeratu hamaiketakoan (jolastorduan) normalean hartzen duzuna.
29 respuestas



4.-Zenbat fruta pieza jaten dituzu egunean?

29 respuestas



- 1. Zero.
- 2. Bat.
- 3. Bi.
- 4. Hiru edo gehiago.

5.-Zenbat ur baso edaten dituzu egunean? (zenbaki bat idatzi) baso.	
	1
	2
	2
	4
	4
	5
	5
	5
	5
	5
	5
	5
	5
	6
	6
	8
	8
	8
	8
	10
	10
	10
	10
	13
	15
	15
	17
	20
	20
	Ez ditut kontatzen
8,285 BASO/EGUNEAN MEDIA	

6.-Zein maiztasunez hartzen dituzu hurrengo elikagaiak?

	1. Egunean 1 baino gehiago	2. Behin egunean	3. Zenbait aldiz astean	4. Zenbait aldiz hilean	5. Inoiz ez
Kafea	1	1	3	1	13
Esnea	5	11	2		1
Freskagarriak	1	1	4	4	5
Zukuak	3	5	2	5	3
Hanburgesa edo saltxitxak			4	10	3
Hestebeteak (txorizoa...)	2	1	8	1	4
Patata frijituak			8	10	1
Pastelak			6	10	2
Barazkiak	4	6	9		
Fruta	10	6	2		1
Gozokiak	1	2	11	4	2
Fruitu lehorrak	2	5	10	4	3
Lekaleak		4	13	2	1
Gurina		2	5	5	10
Jogurta	7	10	5	3	
Gazta	1	6	5	4	3

Kafea



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Esnea



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Freskagarriak



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Zukuak



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Hanburgesa edo salbitxak



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Hestebeteak (txorizoa...)



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Patata frijituak



- 1. Egunean 1 baino gehiago
- 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean
- 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Pastelak



- 1. Egunean 1 baino gehiago
- 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean
- 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Barazkiak



- 1. Egunean 1 baino gehiago
- 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean
- 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Fruta



- 1. Egunean 1 baino gehiago
- 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean
- 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Gozokiak



- 1. Egunean 1 baino gehiago
- 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean
- 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Fruitu lehorrak



- 1. Egunean 1 baino gehiago
- 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean
- 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Astirre 2014/05/01

Lekaleak



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Gurina



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

Jogurta



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

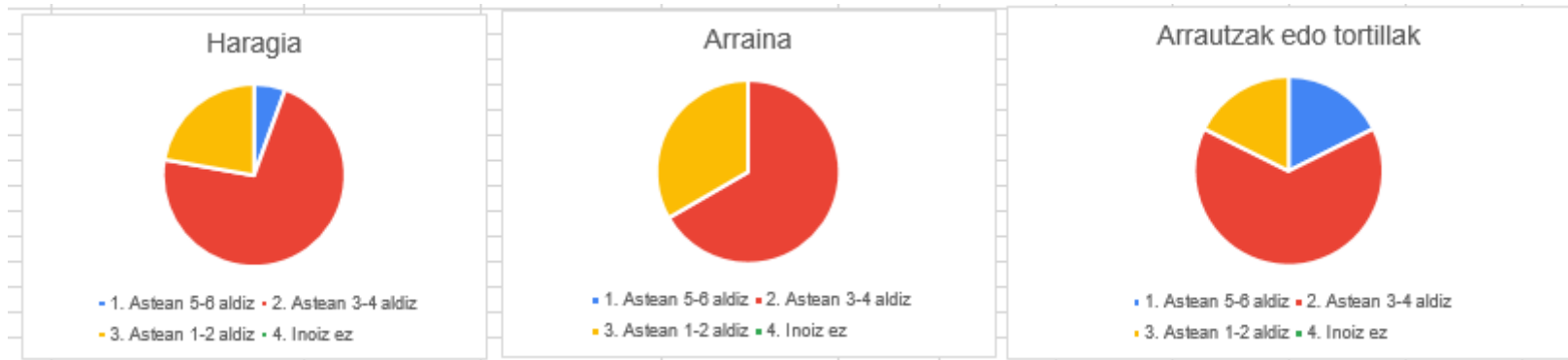
Gazta



- 1. Egunean 1 baino gehiago ■ 2. Behin egunean
- 3. Zenbait aldiz astean ■ 4. Zenbait aldiz hilean
- 5. Inoiz ez

7.- Astean zenbat aldiz hartzen dituzu hurrengo elikagaiak?

	1. Astean 5-6 aldiz	2. Astean 3-4 aldiz	3. Astean 1-2 aldiz	4. Inoiz ez
Haragia	1	13	4	
Arraina		10	5	
Arrautzak edo tortillak	3	11	3	



8.-Hurrengo elikagaietan zure iritziaren arabera ezarri zeintzuk diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste.					
	1. Oso osasungarria	2. Nahiko osasungarria	3. Normala	4. Ez oso osasungarria	5. Ez osasungarria
Kafea	1	4	5	5	
Esnea	6	11	5		
Freskagarriak	1	1	6	5	6
Zukuak	13	5	2	1	
Hanburgesa edo saltxitxak	1		5	5	
Hestebeteak (txorizoa...)	3	1	5	5	
Patata frijituak			10	5	
Pastelak			6	5	10
Barazkiak	22	6			
Fruta	22	6			1
Gozokiak			2	4	10
Fruitu lehorrak	6	4	4	1	
Lekaleak	12	4	4		
Gurina	2	2	5	5	1
Jogurta	4	10	5		
Gazta	3	6	5	4	3
Haragia	4	3	4		
Arraina	4	3	5		
Arrautzak edo tortillak	2	2	3		



Gozokiak



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

Fruitu lehorrak



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria

Lekaleak



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

Gurina



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

Jogurta



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

Gazta



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

Haragia



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

Arraina



- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

Arrautzak edo tortillak

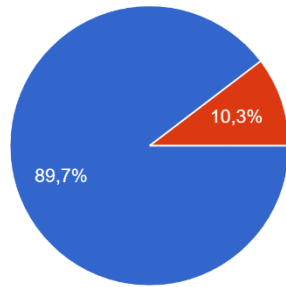


- 1. Oso osasungarria
- 2. Nahiko osasungarria
- 3. Normala
- 4. Ez oso osasungarria
- 5. Ez osasungarria

7.- Zein da jarraian agertzen diren hiru kontzeptu hauen arteko aldea? • Nutrizioa • Elikagaiak • Mantengutzeak. (Esan zure hitzetan zer den bakoitza, ez jakitekotan “EZ DAKIT” idatzi).

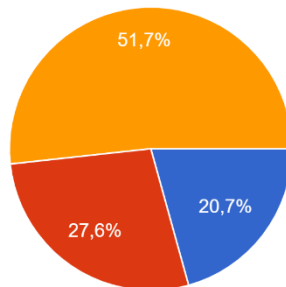
- Gehiengoak ez dituzte 3 kontzeptu hauek ezagutzen.

8.- Nutrizio optimoa, dieta egokiak eta orekatuak eragiten du:
29 respuestas



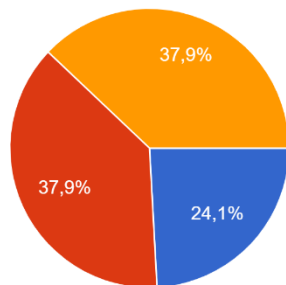
- 1. Osasuna, ongizatea, garapen normala, bizi-kalitatea.
- 2. Adimen eta fisiko-garapena baxua.
- 3. Obesitatea, sindrome metabolikoa, gaixotasun kardiobaskularrak, II motako diabetesa, minbizia.

9.- Elikagaien gehiegizko kontsumoa. Dieta oso energetikoak eta ez orekatuak. Eragiten du:
29 respuestas



- 1. Osasuna, ongizatea, garapen normala, bizi-kalitatea.
- 2. Adimen eta fisiko-garapena baxua.
- 3. Obesitatea, sindrome metabolikoa, gaixotasun kardiobaskularrak, II motako diabetesa, minbizia.

10.- Azpi nutrizioak eragiten du:
29 respuestas

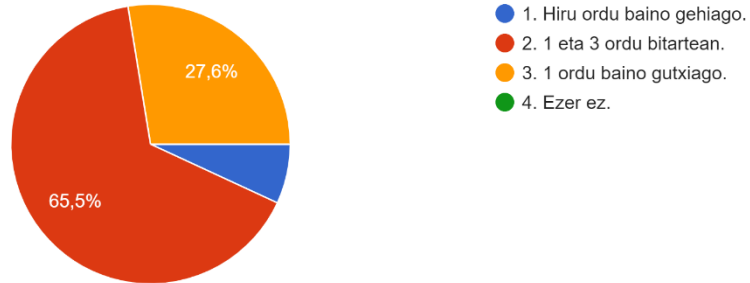


- 1. Osasuna, ongizatea, garapen normala, bizi-kalitatea.
- 2. Adimen eta fisiko-garapena baxua.
- 3. Obesitatea, sindrome metabolikoa, gaixotasun kardiobaskularrak, II motako diabetesa, minbizia.

2. DENBORA LIBREA

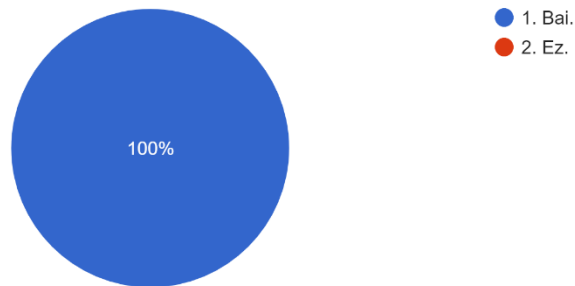
11.-Zenbat ordu egiten dituzu egunean telebista edo ordenagailuaren aurrean?

29 respuestas



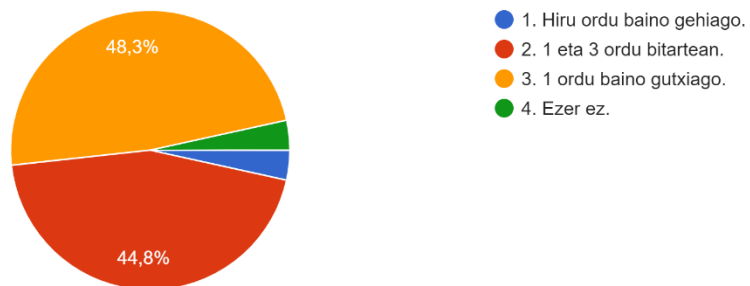
12.-Badakazu ordenagailu edo bideo-jokorik etxean?

29 respuestas



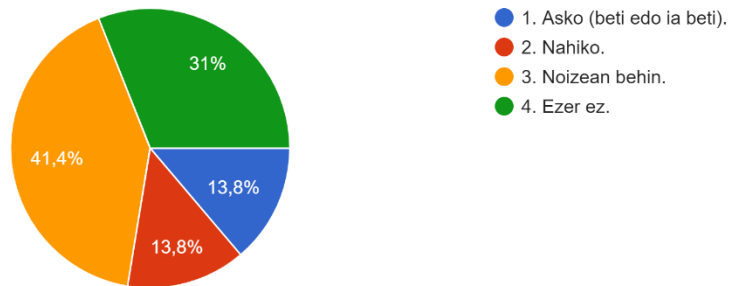
13.-Zenbat ordu egiten dituzu egunean ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean?

29 respuestas



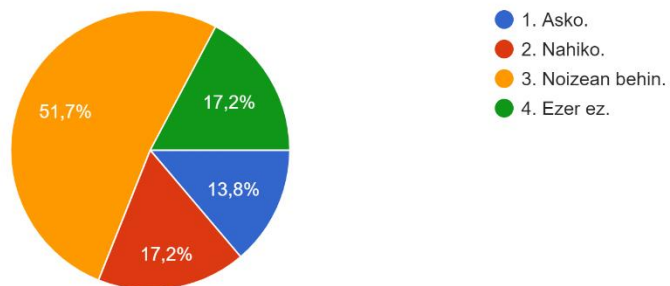
14.- Zure hiriko kirol ekintzetara ikusle moduan joan ohi zara? (futbol partida, lasterketak...)

29 respuestas



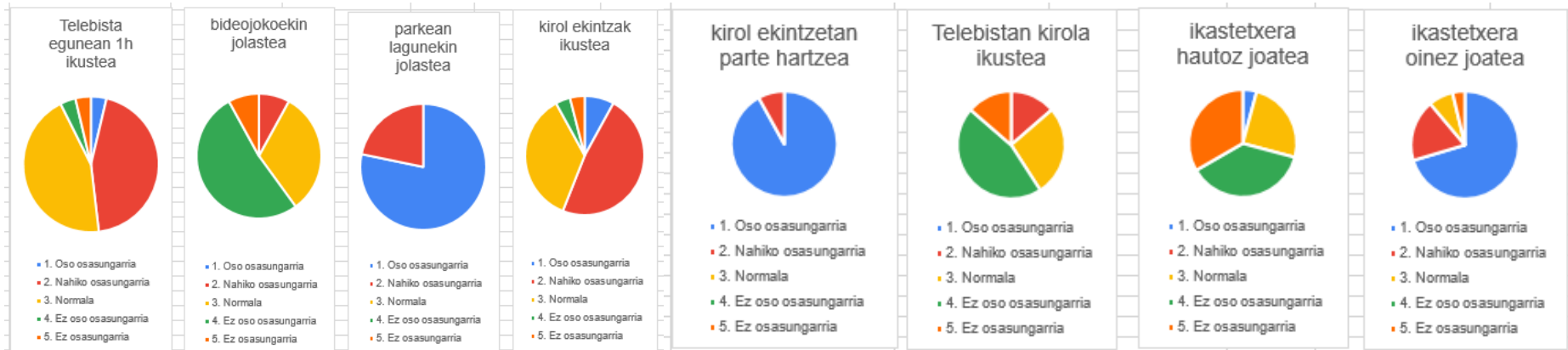
15.- Telebistan botatzen dituzten kirol programak ikusten dituzu?

29 respuestas



15.-Hurrengo denbora librerako ohituretatik zure iritziaren arabera ezarri zein diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste.

	1. Oso osasungarria	2. Nahiko osasungarria	3. Normala	4. Ez oso osasungarria	5. Ez osasungarria
Telebista egunean 1h ikustea	1	12	12	1	1
bideojokoekin jolastea		2	8	13	2
parkean lagunekin jolastea	18	5			
kirol ekintzak ikustea	2	12	9	1	1
kirol ekintzetan parte hartzea	23	2			
Telebistan kirola ikustea		3	6	10	3
ikastetxera hautoz joatea	1		6	9	8
ikastetxera oinez joatea	19	5	2		1



17.- Jarduera fisiko edo kirolen batean aritzen zara modu jarraituan? Zeinetan?

1. korrika egiten eta futbolean.
2. Futbolean
3. Igeriketa Bizikleta Saskibaloia
4. Ez asko,4-2 astean.
5. Bai, Korrika egitea eta taekwondo.
6. bai taikondo
7. Kriket pakistanen eta hemen futbola
8. Futbola.
9. Bai, gimnasia erritmikoa base moduan
10. gimnasia erritmikoan
11. Bai futbola
12. Dantzan
13. bakarrik korrika
14. ez, koronabirusarengatik ezin izan naiz ezertara apuntatu bai nire ahizpa zaintzen dut, eta hori ordu bat korrika egotea baino kirol gehiago da
15. Lehen bi aldiz joaten nintzen taekwondora, baina koronabirusagatik kendu digute
16. Bai, futbolean...
17. futbolean
18. Jarraituan ez baina etxean kirol pixkat egiten dut ahal dudanean
19. Bai aritzen naiz, igerilekuan baina ezin dut pandemia dagoelako
20. EZ
21. Futbolean aritzen naiz.
22. Hoarin es COVID 19-gatik
23. pandemiarekin ez, baino dantzak jarraitzen ditut egiten etxean eta pesak, pilates...eta horrelako gauzak ere.
24. bai, futbolean jolasten dudanean edo korrika egiteko jolasetan
25. Kangoo, dantzak eta ikastolako heziketa fisikoa.
26. Euskal dantzetan
27. Bai. Eski nordikoan, korrika egin, eskalada arrokan (udan) mendian ibilaldi luzeak egin, mendira korrika egitera joan, ciclocros (neguan)
28. Bai, Bizikleta, ibili, futbola, patina...
29. Bai: euskal dantzetan eta gimnasia artistikoan

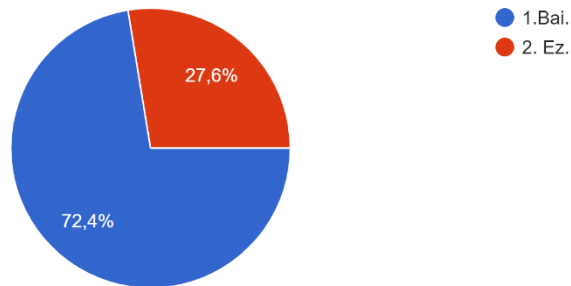
18.- Lehen aipatutako kirol edo jarduera fisiko horretan, astean zenbat egun eta egun bakoitzean zenbat ordu aritzen zara?

1. 3 egun 1-2 ordu.
2. orain ezta bat baino normalean bi egun
3. 2 ordu bakoitzean
4. 2 ordu
5. Korrika eginero. Taekwondo 4 hordu astero.(covid-19ren erruz ez)
6. 1
7. 4 ordu egite dut kirola hemen eta pakistanen egun oso kriket jolasten dut
8. Kirolan 1 bat.
9. 4 egun 10h eta erdi astero
10. 4 egun. Guztira 10h eta 30min dira Astelenean: 2 h eta 30min Asteartean:2h eta 30min Ostegunean2h eta 30min Ostiralean: 3h
11. 2 egun
12. Ahal dudanean egiten dut baina egunean pixka bat egiten zaiatzen dut.
13. astean 6 egun eta 1-1h eta 30 min artean
14. Normalean nire gurasoak ez daudenean, orduan astero denbora edo egun desberdinetan segun tokatzen zaien ordutegiak
15. 1 hordu
16. 3
17. 3 egun baina orain ezer covid 19a gatik
18. 4-5 aldiz
19. 2 aldiz astean.
20. -
21. Bi egun 3 hordu
22. Ez dakit baina nahikoak
23. 2 egun edo gehiago eta 2 hordu edo gehiago
24. 7 gutxigora behera eta 2 hordu
25. KANGOO: Bi egun astean, 30 min DANTZAK: Bi egun astean , ordu bat HEZIKETA FISIKOA IKASTOLAN: Bi egun astean, ordu bat
26. 2 egun astean, egun bakoitzean ordu 1
27. Korrika egiten: astean zehar 2zpa 3 hordu. Eski nordikoa: astean zehar: 8 hordu. Eskalada (arrokan) udan: 2 hordu astero, Clclocros (neguan): hordu 1 astero, mendian ibilaldi luzeak egin (udan) : 7-8 hordu bi astetan behin, mendian korrika egitea: 1h30min gutxi gora behera
28. Bizikleta: 2 egu gutxi gora behera astean, eta 30min-1 hoedu bitartez egunean IBILI: Egun denetan, orduak ezin ditut kalkulatu FUTBOLA: 1-2 egun astean, eta 2-3 ordu kalean normal eta klasean ba gaude patioaetan gauden denbora eta tokatzen digunean, PATINA: 1 egun astean - 30 min gutxi gora behera
29. Lau egun hastean eta 2ordu eta erdi

3. FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI DAGOKIONEZ

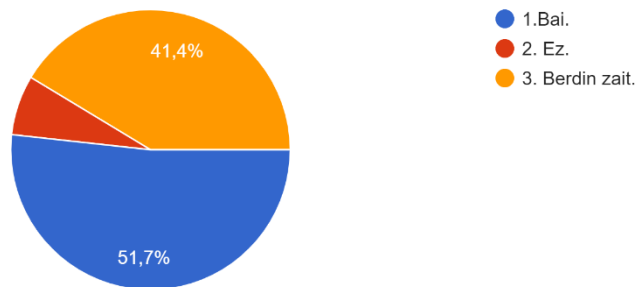
20.- Kirol talde, klub edo kirol erakunde baten parte zara?

29 respuestas



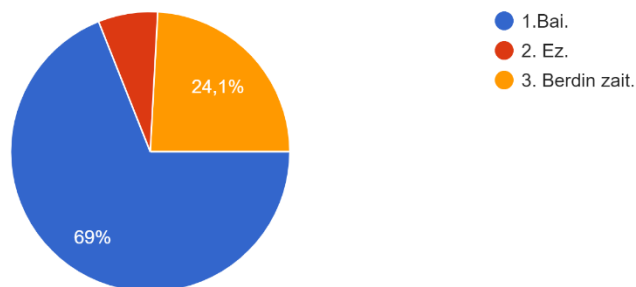
21.- Gaur egun egiten duzun jarduera fisikoa baino gehiago egitea gustatuko litzaizuke?

29 respuestas



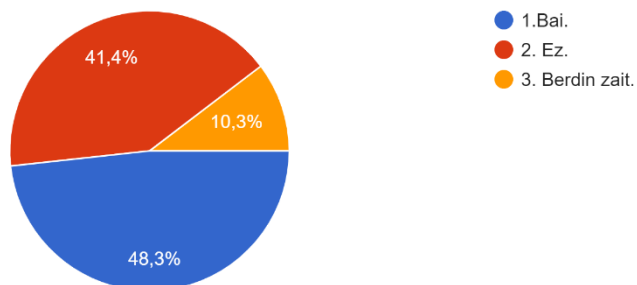
22.- 20 urte baino gehiago dituzunean, kirolen bat egitea gustatuko litzaizuke?

29 respuestas



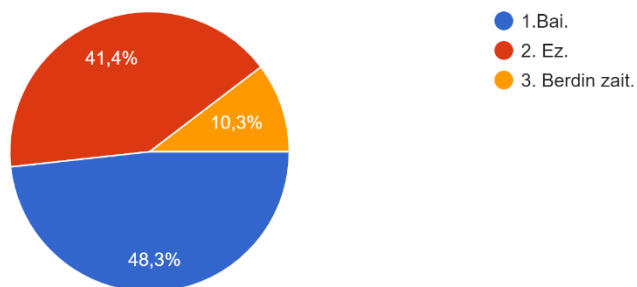
23.- Zure ikastetxeko kirol instalakuntzak klaseko orduetatik kanpo modu askean erabiltzeko aukerarik daukazu?

29 respuestas



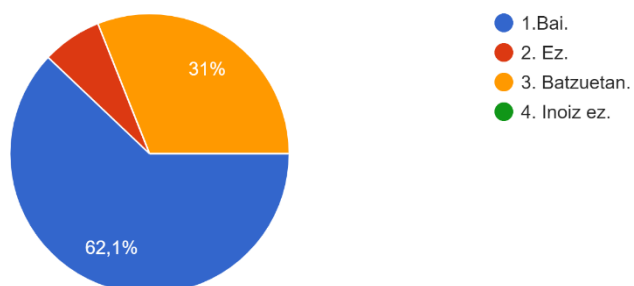
24.- Zure auzoko kirol instalakuntzak modu askean erabiltzeko aukerarik daukazu?

29 respuestas



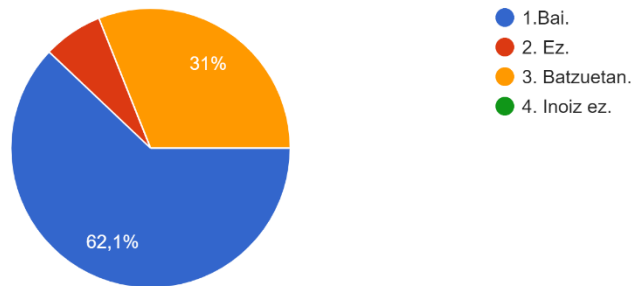
24.- Zure aitak modu jarraituan jarduera fisikoa egiten ote du?

29 respuestas



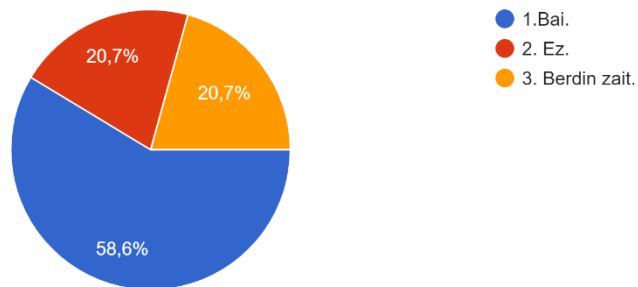
25.- Zure amak modu jarraituan jarduera fisikoa egiten ote du?

29 respuestas



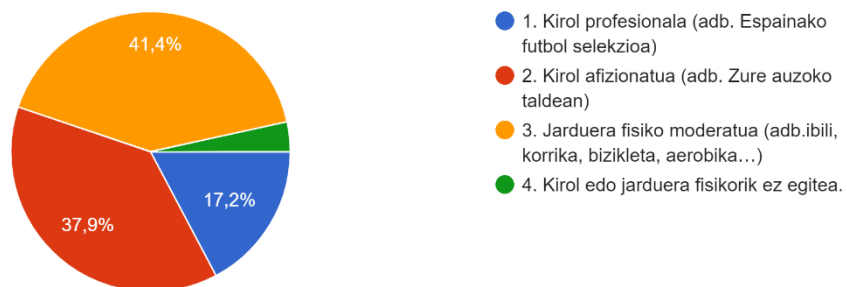
26.- Zure gurasoek jarduera fisiko gehiago egitea gustatuko litzazuke?

29 respuestas



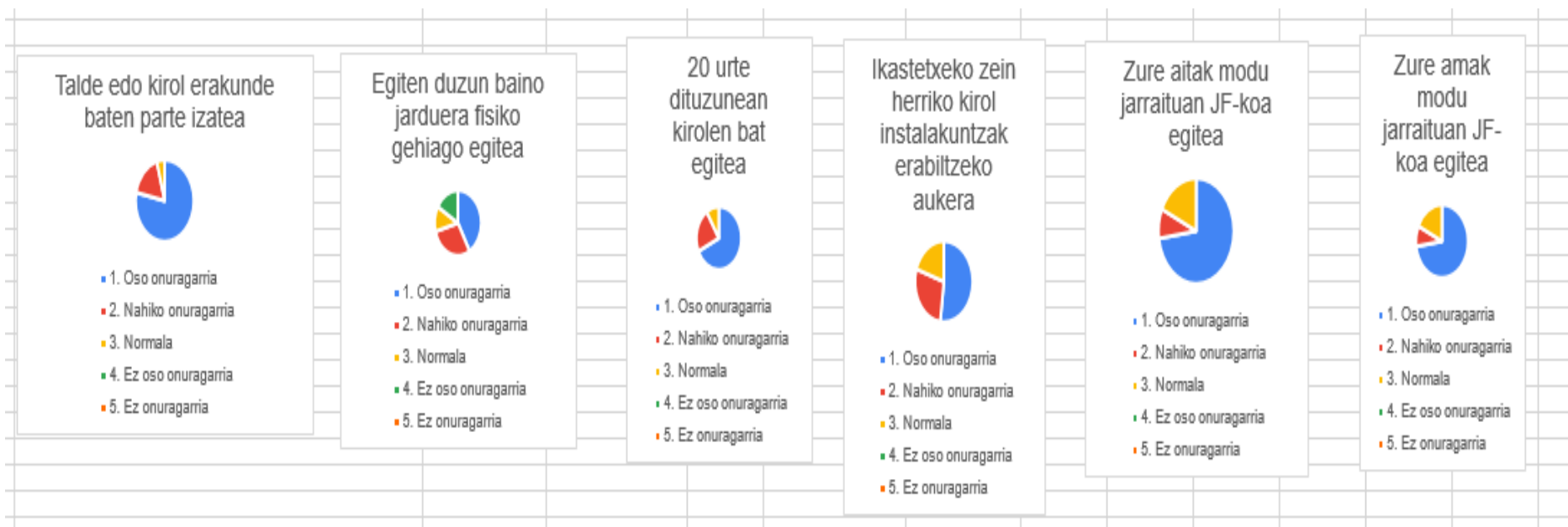
27.- Ze uste duzu hobea dela edo osasungarriagoa zure gorputzarentzako ?

29 respuestas



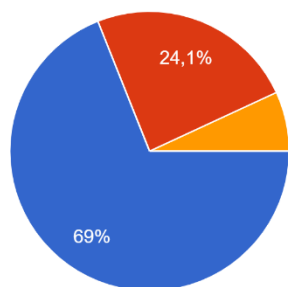
28.- Hurrengo faktore kognitibo eta sozio afektiboetatik esan zure iritziaren arabera zeintzuk diren zuretzako onuragarriak eta zeintzuk ez hainbeste?

	1. Oso onuragarria	2. Nahiko onuragarria	3. Normala	4. Ez oso onuragarria	5. Ez onuragarria
Talde edo kirol erakunde baten parte izatea	18	4	1		
Egiten duzun baino jarduera fisiko gehiago egitea	10	7	3	4	
20 urte dituzunean kirolen bat egitea	15	5	2		
Ikastetxeko zein herriko kirol instalakuntzak erabiltzeko aukera	13	7	5		
Zure aitak modu jarraituan JF-koa egitea	16	2	4		
Zure amak modu jarraituan JF-koa egitea	16	2	4		



29.- Zer jarduera fisiko edo kirol mota nahiago dituzu?

29 respuestas



- 1. Norbaitekin edo taldeka eginiko jarduerak (lagunekin, familiarekin), zuk aukeratuak.
- 2. Natur ingurunean edo aire librean egindako jarduerak.
- 3. Zuk zeuk aukeratutako jarduerak bakarrik aritzeko.

10.14. DATUEN AZTERKETA

Jarraian, 2019. Urtean egindako galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen eta gaur egun burututako galdetegian jasotako erantzun esanguratsuenen arteko alderaketa ageri da, bi urte hauetan pairatutako aldaketak ezagutzeko. Bestalde, ESCAV 18 (Euskal Herriko osasun inkesta) inkestaren emaitza esanguratsuenak ageri dira, emaitza hauen errepresentazio grafikoaz gainera:

A. 2019. URTEAN ETA GAUR EGUNGO GALDETEGIAN JASOTAKO ERANTZUN ESANGURATSUENEN ALDERAKETA.

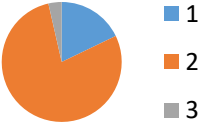
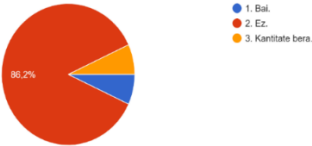
B. DETERMINANTES DE LA SALUD. ESCAV 18 INKESTAREN EMAITZA ESANGURATSUENAK

C. ESCAV INKESTAKO EMAITZA ESANGURATZUENEN ERREPRESENTAZIO GRAFIKOA.

A) 2019. URTEAN ETA GAUR EGUNGO GALDETEGIAN JASOTAKO ERANTZUN ESANGURATSUENEN ALDERAKETA

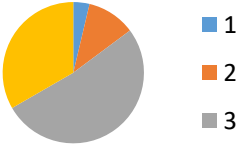
1- ELIKADURA

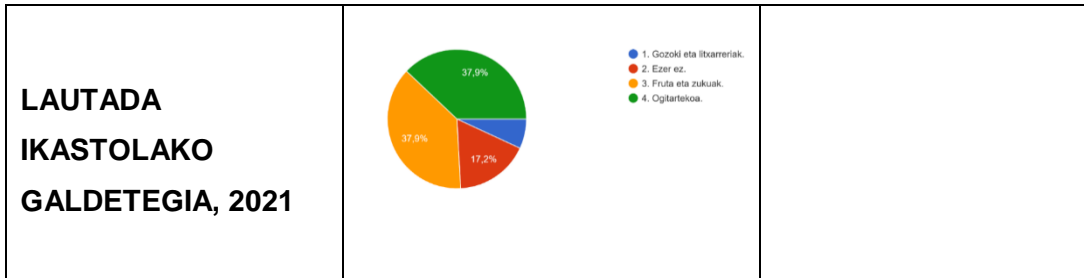
1. TAULA: "Elikagai gehiago hartzen dituzu afarian eguerdiko bazkarian baino?"

<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019</p>		<p><i>Kolore urdinez agertzen dira, afarian eguerdiko bazkarian baino elikagai gehiago hartzen duten ikasleak. (Vegas, 2019)</i></p>
<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021</p>		

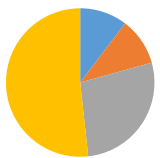
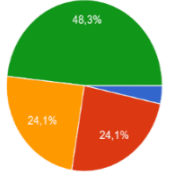
2019an ikasleen %20 inguruk gauean eguerdian baino elikagai gehiago kontsumitzen zituzten eta beste gutxi batzuek ez zuten afaltzen. Gaur egun % horiek apur bat hobetu badira ere, ohitura hauek ez dira elikadura osasungarriaren aldekoak, egunean bost otordu egin behar bai dira, beraz, alor hau ikasleekin landu behar da.

2. TAULA: "Aukeratu hamaiketakoan (jolastorduan) normalean hartzen duzuna".

<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019</p>		<p><i>Kolore urdinez agertzen dira gozoki eta litxarkeriak, kolore laranja ez duten ikasleak, kolore grisez fruta edo zukuak eta horiz ogitartekoak. (Vegas, 2019)</i></p>
---	---	--

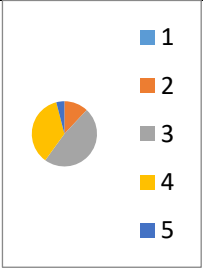
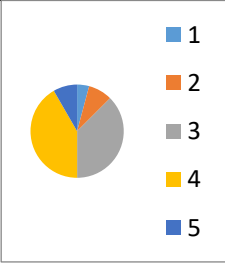
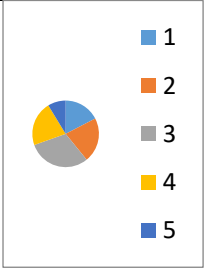
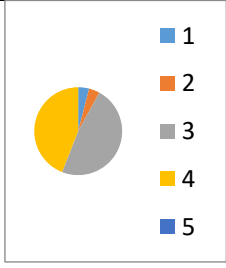
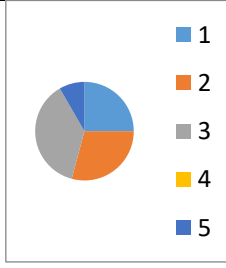







2019an hamaiketako ohituren emaitzak gaur egunekoekin alderatuz, hamaiketakoko ohiturak okerrera egin dutela ikus daiteke, ikaslegoaren %10 inguruk hamaiketakoan gozoki eta litxarriak kontsumitzen dituzte eta %17,2ak ez du hamaiketakorik egiten, alor hau ikasleekin landu behar da.

3. TAULA: "Zenbat fruta pieza jaten dituzu egunean?"		
<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 	<p><i>Urdinez egunean frutarik jaten ez duten ikasleak, laranja fruta bat jaten duten ikasleak, grisez bi fruta jaten dituzten ikasleak eta horiz hiru fruta edo gehiago jaten dituzten ikasleak. (Vegas, 2019)</i></p>
<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 1. Zero. 2. Bat. 3. Bi. 4. Hiru edo gehiago. 	

2019an fruta kontsumoaren emaitzak gaur egunekoekin alderatuz, antzeko mantendu direla ikus daiteke, ikaslegoaren %24,1ak fruta pieza bakar bat hartzen du egunean eta %5 inguruk ez du frutarik jaten. Fruta eta barazkiak dietan duten garrantzia kontuan izanda, alor hau ikasleekin landu behar da.

4. TAULA: "Zein maiztasunez edaten edo hartzen dituzu hurrengo elikagaiak?"

	GEHIEGIZKO KONTSUMOA				KONTZUMO EZ NAHIKOA
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019 <i>(Vegas, 2019)</i>	 <ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 	 <ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 	 <ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 	 <ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 	 <ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021	<p>Gozokiak</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1. Egunean 1 baino gehiago 2. Behin egunean 3. Zenbait aldiz astean 4. Zenbait aldiz hilean 5. Inoiz ez 	<p>Freskagarriak</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1. Egunean 1 baino gehiago 2. Behin egunean 3. Zenbait aldiz astean 4. Zenbait aldiz hilean 5. Inoiz ez 	<p>Zukuak</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1. Egunean 1 baino gehiago 2. Behin egunean 3. Zenbait aldiz astean 4. Zenbait aldiz hilean 5. Inoiz ez 	<p>Patata frijituak</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1. Egunean 1 baino gehiago 2. Behin egunean 3. Zenbait aldiz astean 4. Zenbait aldiz hilean 5. Inoiz ez 	<p>Barazkiak</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1. Egunean 1 baino gehiago 2. Behin egunean 3. Zenbait aldiz astean 4. Zenbait aldiz hilean 5. Inoiz ez

2019ko emaitzak eta gaur egunekoak antzekoak izan dira elikagai kontsumoaren maiztasunari dagokionez, hau honela, **Gozoki, freskagarri, zuku eta patata frijitu**en gehiegizko kontsumoa eta **barazki eta fruten** kontsumo ez nahikoa, ikasleekin landu beharreko alorra izango da.

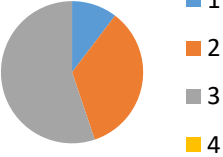
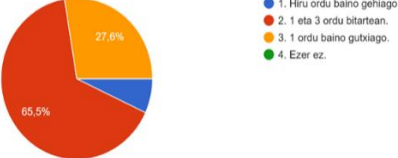
5. TAULA: "Esan hurrengo elikagaietatik zure iritziaren arabera ezarri zeintzuk diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste". ZUKUAK:		
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019		<i>Urdinez, Oso osasungarria, laranja nahiko osasungarria, grisez normala, horiz ez oso osasungarriak eta urdin ilunez ez osasungarriak erantzun duten ikasleak (Vegas, 2019)</i>
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021		

Bai 2019an eta bai gaur egun, Zukuak, oso elikagai osasungarria direla erantzun dute ikasleek, eta hau ondo aztertu beharreko erantzuna da. Izan ere, zuku naturalak osasungarriak izan ba daitezkeen arren, erositako zukuen azukre mailak oso altuak dira eta ez dira hain osasungarriak (zuku hauek egunero hartzeak behar baino azukre kontsumo altuagoa eragin dezake). Beraz, gai hau ikasleekin lantzea komenigarria da.

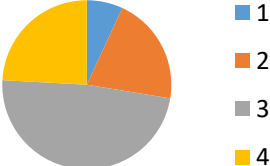
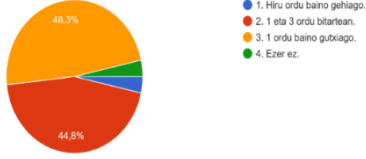
6. TAULA: Zein da jarraian agertzen diren hiru kontzeptu hauen arteko aldea? • Nutrizioa • Elikagaiak • Mantenugaiak. (Esan zure hitzetan zer den bakoitza, ez jakitekotan "EZ DAKIT" idatzi).	
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019	EZ ZEN GALDERA HAU EGIN.
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021	Ikasleen gehiengoak ez dituzte 3 kontzeptu hauek ezagutzen.

Ikasleen gehiengoak ez dituzte 3 kontzeptu hauek ezagutzen. Beraz, hauek ikasleekin lantzea komenigarria da.

2- DENBORA LIBREA

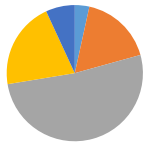

7.TAULA: “Zenbat ordu egiten dituzu egunean telebista edo ordenagailuaren aurrean?”		
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019		<i>Grisez, ordubete erantzun duten ikasleak, laranjaz 1 eta 3 ordu bitartean erantzun duten ikasleak eta urdinez 3 ordu baino gehiago erantzun dutenak. (Vegas, 2019)</i>
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021		

2019 ikasle gehienek ordubete ematen zuten telebista edo ordenagailuaren aurrean, %35 inguruk 1 eta 3 ordu bitartean ematen zutelarik. Gaur eguneko emaitzetan ordea, egunean telebista edo ordenagailuaren aurrean 1 eta 3 ordu ematen duten ikasleen kopurua, nahiko handitu da %65,5 era igo arte. Ikasleekin teknologia berrien erabileraren inguruan aritzea beharrezkoa da, gehiegizko erabilera oso kaltegarria izan bai daitekelako.

8. TAULA: “Zenbat ordu egiten dituzu egunean ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean?”		
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019		<i>Laranjaz 1 eta 3 ordu bitartean erantzun duten ikasleak eta urdinez 3 ordu baino gehiago erantzun dutenak. (Vegas, 2019)</i>
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021		

2019an ikasleek orokorrean ordubete ematen zuten egunean ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean eta %25 inguruk 1 eta 3 ordu bitartean ematen zuten. Gaur egunean lortutako emaitzen arabera ordea, ikasleen %44,8-a 1 eta 3 ordu bitartean aritzen da, ordenagailu edo bideo-jokoekin jolasean, egunean.

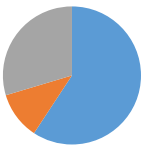
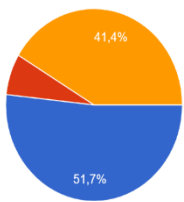
Beraz, ikasleek bideo eta ordenagailu jokoak gehiegi erabiltzeko ohitura dute eta ohitura hau okerrera doa (ohitura sedentarioa). Ohitura hau gutxitzeko asmoarekin ikasleekin landu beharko da honek, haien osasunean dakartzan kalteak.

9. TAULA: "Hurrengo denbora librerako ohituretatik zure iritziaren arabera ezarri zein diren osasungarriagoak eta zeintzuk ez hainbeste." TELEBSITA EGUNEAN 1H IKUSTEA		
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 	<p>Kolore urdinez agertzen dira Oso osasungarria, kolore laranja nahiko osasungarria, grisez normala, horiz ez oso osasungarriak eta urdin ilunez ez osasungarriak erantzun duten ikasleak (Vegas, 2019)</p>
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. Oso osasungarria ■ 2. Nahiko osasungarria ■ 3. Normala ■ 4. Ez oso osasungarria ■ 5. Ez osasungarria 	

2019ko eta gaur eguneko telebista kontsumoaren emaitzak kontuan izanda, emaitza oso antzekoak lortu dira. Galdera honen erantzuna oso esanguratsua da, ikasleen gehiengoak "Telebista egunean ordubete gutxienez ikustea" normalizat jotzen du eta hauetako askok, ohitura hau nahiko osasungarria dela uste dute. Ikasleekin landu beharko da telebista ikusteko ohitura hau, haiengan dituen eragin negatiboak.

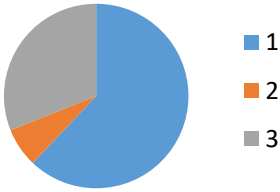
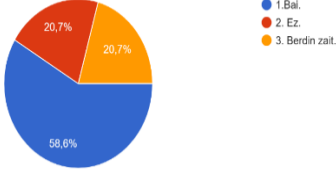
3 - FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI DAGOKIONEZ

Ikasleen inguru soziala (familia, lagunak, klaseko kideak) eta hauen inguru fisikoak, eragin handia dauka ikasleen jarduera fisikoko praktika erregular eta osasuntsu batetan. Hauen eragina, galdetegian modu zuzen batean islatu da.

10. TAULA: "Gaur egun egiten duzun jarduera fisikoa baino gehiago egitea gustatuko litzaizuke?"		
<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ■ 2 ■ 3 	<p><i>Urdinez, gaur egun egiten duten jarduera fisiko gehiago egitea nahi duten ikasleak, laranjaz, gaur egun egiten duten jarduera fisiko gehiago egitea nahi ez duten ikasleak eta grisez gai hau berdina zaien ikasleak. (Vegas, 2019)</i></p>
<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Bai. ● 2. Ez. ● 3. Berdin zait. 	

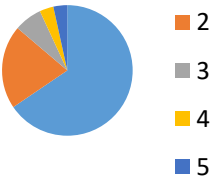
2019an eta gaur eguneko ikerketan, emaitza oso antzekoak lortu dira. Bietan oso argi geratu da ikasleek gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egin nahi dutela. Zehazki ikasleen %51,7 gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egin nahi dute. Alor honetan sakontzea eta ikasleei gai honetan laguntzea garrantzitsua dela uste dut.


11. TAULA: “Zure gurasoek jarduera fisiko gehiago egitea gustatuko litzaizuke?”

<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019</p>		<p><i>Kolore urdinez agertzen dira, baietz erantzun duten ikasleak. (Vegas, 2019)</i></p>
<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021</p>		

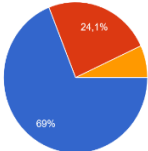
Bi ikerketen jasotako emaitzak nahiko antzekoak izan dira, gaur eguneko ikerketan ikasleen %58,6 ak haien gurasoek gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egitea gustatuko litzaieke. Hau kontuan izanda, ikasleekin eta ikasleen gurasoekin landu beharreko alderdia da hau, ikaslearen inguru soziala delako jarduera fisikoko ohitura osasuntsuen sustapenerako eragile nagusia.

12. TAULA: ““Hurrengo faktore kognitibo eta sozio afektiboetatik esan zure iritziaren arabera zeintzuk diren zuretzako onuragarriak eta zeintzuk ez hainbeste?” GAUR EGUN EGITEN DUTEN BAINO JARDUERA FISIKO GEHIAGO EGITEA

<p>LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019</p>		<p><i>Urdinez, Oso osasungarria, laranja nahiko osasungarria, grisez normala, horiz ez oso osasungarriak eta urdin ilunez ez osasungarriak erantzun duten ikasleak (Vegas, 2019)</i></p>
---	---	--

LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. Oso onuragarria ■ 2. Nahiko onuragarria ■ 3. Normala ■ 4. Ez oso onuragarria ■ 5. Ez onuragarria 	
--	---	--

Aurreko galderaren emaitzarekin jarraituz; (ikasleen %51,7 gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egin nahi dutela), ikasleei, haien iritziaren arabera, gaur egun egiten duten jarduera fisikoa baino gehiago egitea onuragarria edo kaltegarria izango zaien galdetu zaie. Ikasleen ia erdiak oso onuragarria izango zitzaiela erantzun dute eta beste kopuru handi baten nahiko onuragarri moduan sailkatu du. Hau honela, ikasleen jarduera fisiko ohituren inguruan lan egitea ezinbestekoa ikusten dut.

13. TAULA: “Zer jarduera fisiko edo kirol nahiago duzu?”		
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2019	EZ ZEN GALDERA HAU EGIN.	
LAUTADA IKASTOLAKO GALDETEGIA, 2021	 <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Norbaitekin edo taldeka egindako jarduerak (lagunekin, familiarekin), zuk aukeratuak. ● 2. Natur ingurunean edo aire librean egindako jarduerak. ● 3. Zuk zeuk aukeratuakako jarduerak bakarrik aritzeko. 	

Ikasleak jarduera fisikoan aritzerakoan dituzten gustuen inguruan arituz, oso argi geratu da “norbaitekin edo taldeka egindako jarduera (lagunekin, familiarekin) egiten direnak “direla ikasleen jarduera gogokoenak. Ikasleen %69 erantzun du hau.

**B) DETERMINANTES DE LA SALUD. ESCAV 18 INKESTAREN EMAITZA
ESANGURATSUENAK**

Osasunarekin lotura duten jarrerak:

- 1- *Elikadura ohiturak*
- 2- *Jarduera fisikoa*
- 3- *Faktore psikosozialak, laguntza soziala.*



ESCAV 18
ENCUESTA DE SALUD DEL PAÍS VASCO

1- ELIKADURA

Tabla 194. Distribución de la población según consumo de fruta fresca por sexo, edad y territorio histórico

				A diario	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	Nunca o casi nunca	Total
Hombres	15-24	Araba	N	9.225	1.650	1.522	1.492	89	13.978
			%	66,0	11,8	10,9	10,7	0,6	100,0
Mujeres	15-24	Araba	N	7.183	1.530	1.479	2.015	257	12.464
			%	57,6	12,3	11,9	16,2	2,1	100,0

Tabla 212. Distribución de la población según consumo de verdura por sexo, edad y territorio histórico

				A diario	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	Nunca o casi nunca	Total
Hombres	15-24	Araba	N	3.022	6.932	2.754	1.270	.	13.978
			%	21,6	49,6	19,7	9,1	.	100,0
Mujeres	15-24	Araba	N	2.647	6.858	821	1.478	660	12.464
			%	21,2	55,0	6,6	11,9	5,3	100,0

Tabla 224. Distribución de la población según consumo de dulces (galletas) por sexo, edad y territorio histórico

				A diario	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	Nunca o casi nunca	Total
Hombres	15-24	Araba	N	3.750	1.938	4.719	2.605	966	13.978
			%	26,8	13,9	33,8	18,6	6,9	100,0
Mujeres	15-24	Araba	N	3.151	4.069	1.951	2.168	1.124	12.464
			%	25,3	32,6	15,7	17,4	9,0	100,0

Tabla 227. Distribución de la población según consumo de refrescos con azúcar por sexo, edad y territorio histórico

				A diario	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	Nunca o casi nunca	Total
Hombres	15-24	Araba	N	287	891	4.440	4.655	3.705	13.978
			%	2,1	6,4	31,8	33,3	26,5	100,0
Mujeres	15-24	Araba	N	1.548	2.778	12.661	34.97	86.513	138.472
			%	1,1	2,0	9,1	25,3	62,5	100,0

Tabla 230. Distribución de la población según consumo de comida rápida por sexo, edad y territorio histórico

				A diario	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Menos de 1 vez por semana	Nunca o casi nunca	Total
Hombres	15-24	Araba	N	216	1.252	3.877	5.662	2.971	13.978
			%	1,5	9,0	27,7	40,5	21,3	100,0
Mujeres	15-24	Araba	N	147	.	4.240	6.586	1.492	12.464
			%	1,2	.	34,0	52,8	12,0	100,0

Tabla 236. Distribución de la población según el número de raciones diarias de fruta/ zumo natural de fruta o verdura y verdura por sexo, edad y territorio histórico

				No consumo diario	1-2 raciones diarias	3-4 raciones diarias	5 o mas raciones diarias	Total
Hombres	15-24	Araba	N	3.882	1.666	7.206	1.225	13.978
			%	27,8	11,9	51,5	8,8	100,0
Mujeres	15-24	Araba	N	23.781	26.048	61.350	27.293	138.472
			%	17,2	18,8	44,3	19,7	100,0

(Encuesta de Salud del País Vasco, 2018)

2- DENBORA LIBREA

Tabla 170. Distribución de la población según la actividad física realizada en los últimos 7 días por sexo, edad y territorio histórico

				Baja	Moderada	Alta	Total
Hombres	15-24	Araba	N	1.343	2.828	9.808	13.978
			%	9,6	20,2	70,2	100,0
Mujeres	15-24	Araba	N	2.595	5.421	4.447	12.464
			%	20,8	43,5	35,7	100,0

Tabla 173. Prevalencia (%) de población que realiza actividad física saludable por sexo, edad y territorio histórico

		CAP	Araba
Hombres	Total	80,1	85,6
	15-24	85,7	90,4
Mujeres	Total	73,5	77,4
	15-24	82,7	79,2
Ambos	Total	76,7	81,4
	15-24	84,2	85,1

Tabla 176. Prevalencia (%) de personas que realizan el ejercicio físico que desean durante su tiempo libre por sexo, edad y territorio histórico

		CAP	Araba
Hombres	Total	49,6	53,9
	15-24	68,3	69,0
Mujeres	Total	44,3	50,6
	15-24	53,5	62,2
Ambos	Total	46,8	52,2
	15-24	61,1	65,8

Tabla 179. Distribución de la población según el motivo por el que no realizan el ejercicio físico que desean por sexo, edad y territorio histórico.

				Por falta de tiempo debido a mi trabajo, mis obligaciones familiares o de	Porque me lo impiden mis problemas de salud	Por falta de voluntad	Porque no dispongo de un lugar adecuado	Por falta de recursos económicos	Porque ya hago ejercicio en el trabajo o en el centro de estudios	Por otras razones	Total
Hombres	15-24	CAPV	N	17.380	1.187	10.078	205	397	347	.	29.594
			%	58,7	4,0	34,1	0,7	1,3	1,2	.	100,0
		Araba	N	1.660	555	1.912	205	.	.	.	4.332
			%	38,3	12,8	44,1	4,7	.	.	.	100,0
Mujeres	Total	CAPV	N	261.149	118.297	141.125	3.281	6.469	3.890	2.459	536.670
			%	48,7	22,0	26,3	0,6	1,2	0,7	0,5	100,0
		Araba	N	28.472	11.731	25.717	70	447	608	1.379	68.424
			%	41,6	17,1	37,6	0,1	0,7	0,9	2,0	100,0

Tabla 185. Distribución de la población según cómo se desplaza de su casa al centro de trabajo o estudios por sexo, edad y territorio histórico.

				Andando	En bicicleta	En vehículo particular (automóvil, motocicleta)	En transporte público	Mixto (combina transporte público y otro vehículo)	No realiza estos trayectos	Total
Hombres	15-24	CAPV	N	28.549	6.824	16.217	30,78	4.496	6.623	93.489
			%	30,5	7,3	17,3	32,	4,8	7,1	100,0
		Araba	N	5.680	2.298	2.218	2,55	.	1.228	13.978
			%	40,6	16,4	15,9	18,	.	8,8	100,0
Mujeres	15-24	CAPV	N	29.856	635	10.531	38,90	3.068	5.594	88.591
			%	33,7	0,7	11,9	43,	3,5	6,3	100,0
		Araba	N	6.513	528	936	2,76	.	1.722	12.464
			%	52,3	4,2	7,5	22,	.	13,8	100,0

(Encuesta de Salud del País Vasco, 2018)

3 - FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI DAGOKIONEZ

Tabla 98. Prevalencia (%) de personas con falta de apoyo social confidencial por sexo, edad y territorio histórico

		CAP	Araba
Hombres	15-24	2,2	0,0
Mujeres	15-24	1,4	0,0
Ambos	15-24	1,8	0,0

Tabla 101. Prevalencia (%) de personas con falta de apoyo social afectivo por sexo, edad y territorio histórico

		CAP	Araba
Hombres	15-24	1,6	0,0
Mujeres	15-24	1,6	4,2
Ambos sexos	15-24	1,6	2,0

Tabla 104. Prevalencia (%) de personas que se sienten solas siempre o a menudo por sexo, edad y territorio histórico

		CAP	Araba
Hombres	15-24	0,6	0,0
Mujeres	15-24	2,1	4,2
Ambos sexos	15-24	1,3	2,0

(Encuesta de Salud del País Vasco, 2018)

C) ESCAV INKESTAKO EMAITZA ESANGURATZUENEN ERREPRESENTAZIO GRAFIKOA

1- ELIKADURA

Tabla 194. Distribución de la población según consumo de fruta fresca por sexo, edad y territorio histórico

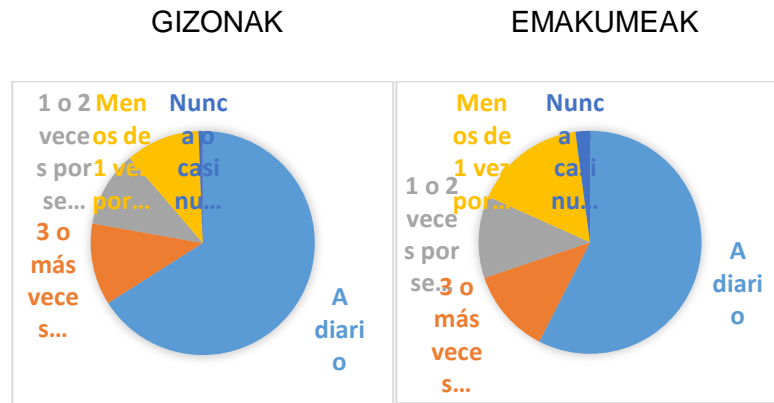


Tabla 212. Distribución de la población según consumo de verdura por sexo, edad y territorio histórico

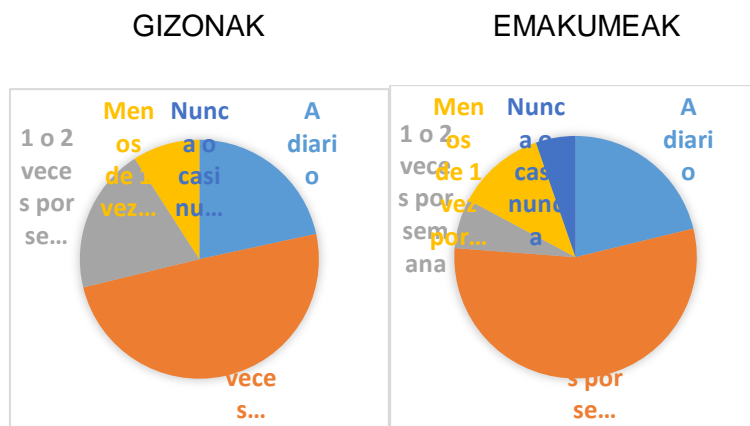


Tabla 224. Distribución de la población según consumo de dulces (galletas) por sexo, edad y territorio histórico

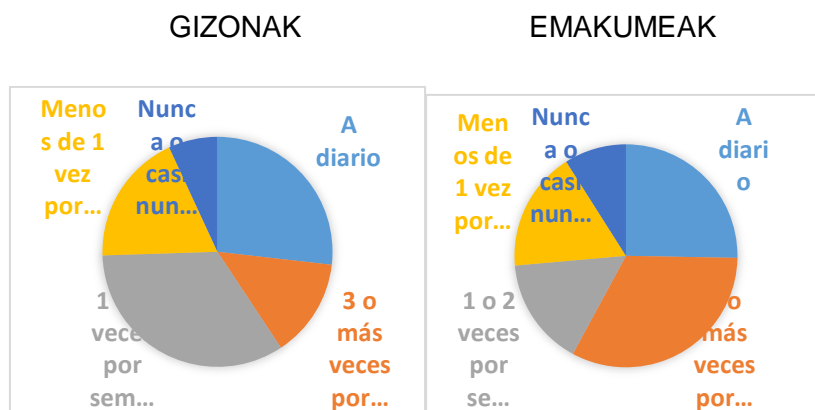


Tabla 227. Distribución de la población según consumo de refrescos con azúcar por sexo, edad y territorio histórico

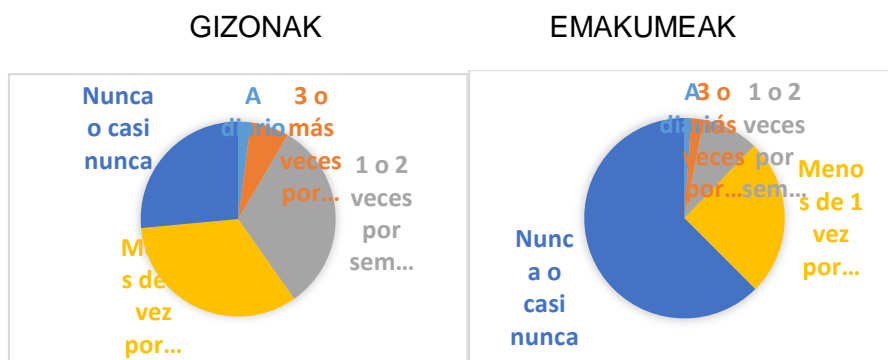


Tabla 230. Distribución de la población según consumo de comida rápida por sexo, edad y territorio histórico

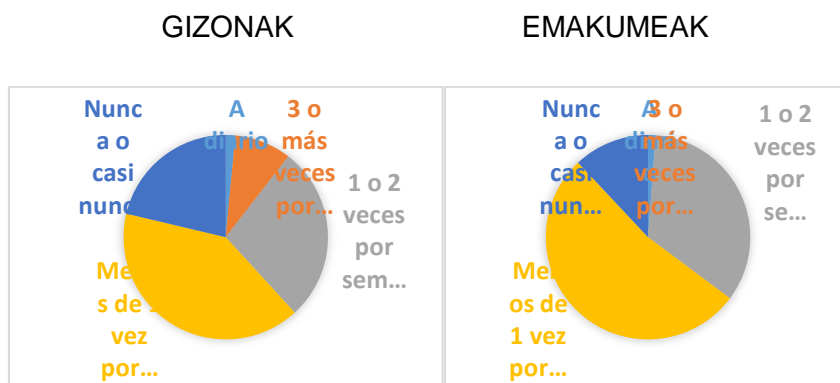
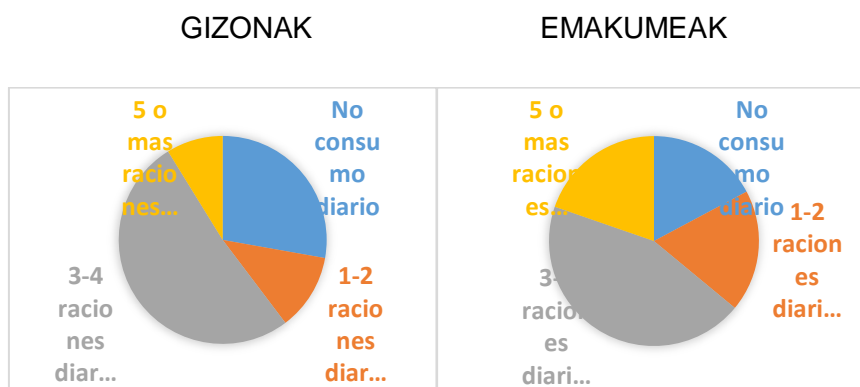


Tabla 236. Distribución de la población según el número de raciones diarias de fruta/ zumo natural de fruta o verdura por sexo, edad y territorio histórico



(Encuesta de Salud del País Vasco, 2018)

2- DENBORA LIBREA

Tabla 170. Distribución de la población según la actividad física realizada en los últimos 7 días por sexo, edad y territorio histórico

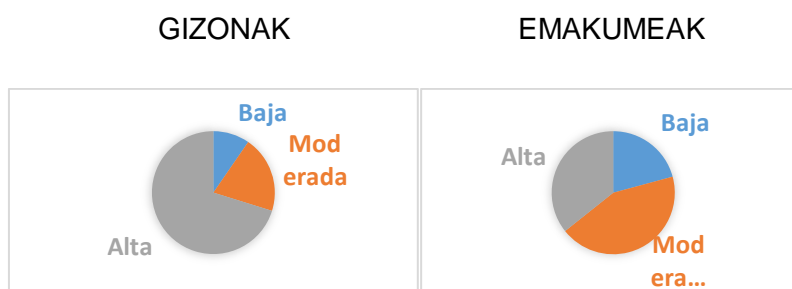


Tabla 173. Prevalencia (%) de población que realiza actividad física saludable por sexo, edad y territorio histórico

		CAPV	Araba
Ambos sexos	15-24	84,2	85,1

Arabako 15-24 urte bitarteko biztanleriaren %85,1ak jarduera fisiko osasuntsua egiten du.

Tabla 176. Prevalencia (%) de personas que realizan el ejercicio físico que desean durante su tiempo libre por sexo, edad y territorio histórico

		CAPV	Araba
Ambos sexos	15-24	61,1	65,8

Arabako 15-24 urte bitarteko biztanleriaren %65,8ak nahi duen jarduera fisikoa egiten du, bere denbora librean.

Tabla 179. Distribución de la población según el motivo por el que no realizan el ejercicio físico que desean por sexo, edad y territorio histórico.

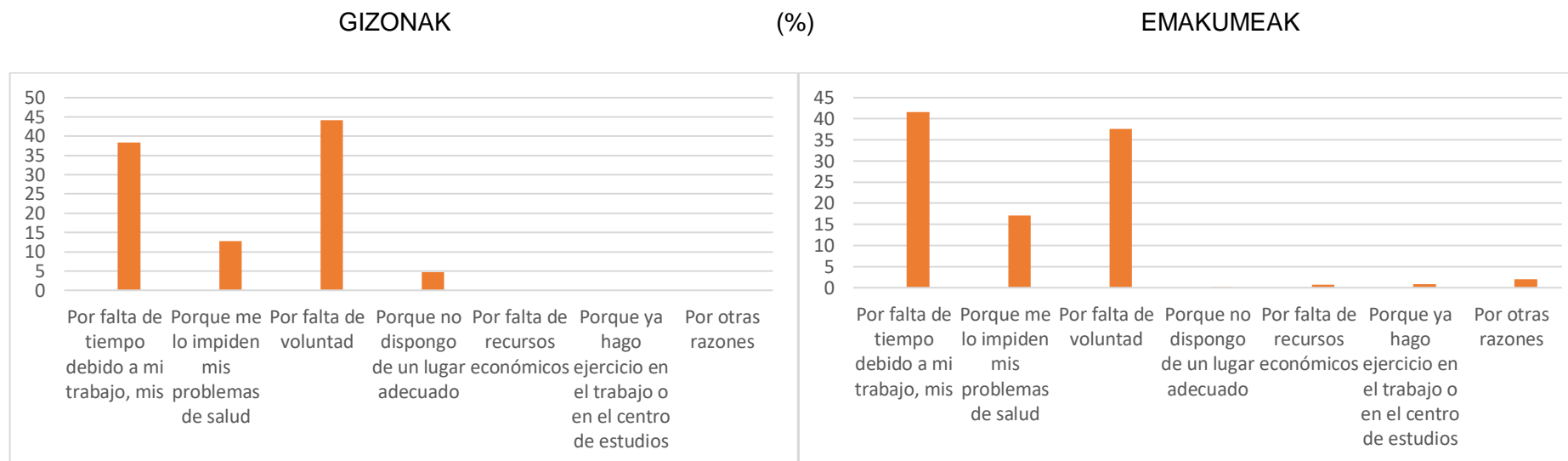
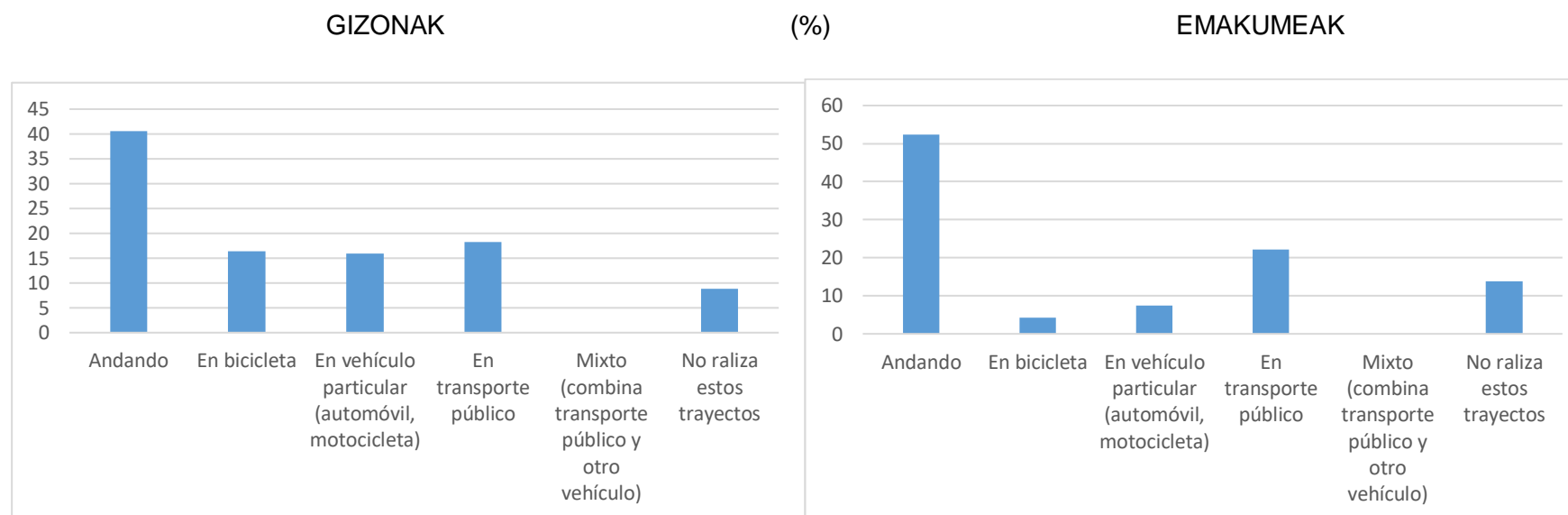


Tabla 185. Distribución de la población según cómo se desplaza de su casa al centro de trabajo o estudios por sexo, edad y territorio histórico.



(Encuesta de Salud del País Vasco, 2018)

3 - FAKTORE KOGNITIBO ETA SOZIO AFEKTIBOAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLARI DAGOKIONEZ

Tabla 98. Prevalencia (%) de personas con falta de apoyo social confidencial por sexo, edad y territorio histórico

		CAPV	Araba
Ambos sexos	15-24	1,8	0,0

Arabako 15-24 urte bitarteko biztanleriaren %0ak ez laguntza sozial konfidentzialik.

Tabla 101. Prevalencia (%) de personas con falta de apoyo social afectivo por sexo, edad y territorio histórico

		CAPV	Araba
Ambos sexos	15-24	1,6	2,0

Arabako 15-24 urte bitarteko biztanleriaren %2ak ez dauka laguntza sozial afektiborik.

Tabla 104. Prevalencia (%) de personas que se sienten solas siempre o a menudo por sexo, edad y territorio histórico

		CAP	Araba
Ambos sexos	15-24	1,3	2,0

Arabako 15-24 urte bitarteko biztanleriaren %2a bakarrik sentitzen da

LAUTADA



IKASTOLAKO

URTEKO

PLANA

2020-2021

Aurkibidea

1. Irakaskuntza-jardueren programa

1.1 Helburu orokorrak

1.2 Helburuekin lotutako jardueren planifikazioa

1.3 Ohiko irakaskuntza-jarduerak

1.3.1 Esperientziak, programak eta proiektuak

1.3.2 Arlo curricularrean txertatuta dauden proiektu edo programa bereziak

1.3.3 Orientazioa eta Aniztasunaren Arretaren Departamentua

1.3.4 Lan Taldeak

2. Prestakuntza eta garapen profesionala

2.1 Lan ordutegian

2.2 Lan ordutegitik kanpo

3. Jarduera osagarrien eta eskolaz kanpoko jardueren programa

3.1 Irakaskuntza-jarduera osagarrien programa

3.2 Eskolaz kanpoko ekintzak

4. Urteko Kudeaketa

4.1 Antolaketa eta funtzionamenduaren aspektuak

- Eskola egutegia
- Eskola ordutegiak
- Klaustroko partaideak
- Kargu eta arduren banaketa
- Ikasleen banaketa
- Aukerako ikasgaiak
- Familiekin hasierako bilerak
- Ebaluazioen egutegiak
- Koordinazioen egutegiak
- Jolastorduak
- Komuneko gune eta tresnen antolaketarako eta banaketarako irizpideak
- Testu liburuen zerrendak
- Eskola kontseiluko partaideak
- Zuzendaritza Taldeko kideak

4.2 Eskolako zerbitzuak

4.3 Komunikazio plana

5. Ebaluazio Diagnostikoa: Hobekuntza Planak

5. 1 LEHEN HEZKUNTZA

5.2 BIGARREN HEZKUNTZA

6. IUPren garapenaren eta ikastetxearen funtzionamenduaren jarraipena
7. Lautada Ikastolako oinarrizko dokumentuak
8. COVID 19ak sortutako osasun egoerari aurre egiteko Lautada Ikastolak adostutako dokumentuak
9. Eranskinak:
 - I.Eranskina: Jolasorduen proiektua
 - II.Eranskina: Euskara – Urteko Plana 20-21
 - III.Eranskina: COVID 19 Kontingentzia Plana (osoa)
 - IV.Eranskina: Aldaketak
 - V.Eranskina: Lautada Ikastolako Jantokia COVID 19
 - VI.Eranskina: DBH Kontingentzia Plana
 - VII.Eranskina: DBHko atsedenaldietako antolamendua
 - VIII.Eranskina: LH Kontingentzia Plana
 - IX.Eranskina: LHko atsedenaldiak
 - X. Eranskina: HH Kontingentzia Plana

1. Irakaskuntza-jardueren programa

1.1 Helburu orokorrak

Hauek dira 20-21 ikasturterako proposatzen ditugun helburu orokorrak:

1. Itxialdiak euskararen arloan sortu duen galerari aurre egiteko, ikasleen komunikazio gaitasuna hobetzeko eta irakasleen eta gurasoen aldeko jarrerak aktibatzekeo estrategiak martxan jarri
2. Ikastolako Hezkuntza komunitatea prestatu edozein eszenatokitan beharrezko IKT baliabideak egoki erabiltzeko
3. COVID19ak sortutako ziurgabetasun egoerari aurre egiteko gure heziketa jardueraren oinarrian ikasleen, irakasleen, eta gurasoen ongizate emozionala bermatu.
4. Ikasarloen programazioak eta ebaluazioa egokitu eta malgutu edozein eszenatokitan ikuspuntu dinamiko batetik erantzun ahal izateko.

Helburu hauek aurrera eramateko Hezkuntza Komunitateko kide guztien partaidetza ezinbestekoa da. Batzuetan antolatzaile moduan beste batzuetan parte-hartzaile moduan . Hurrengo tauletan helburu guztien planifikazioa ikus daiteke non jarduera ezberdinak agertzen diren. Jarduerekin batera, bakoitzaren arduradunak, denboralizazioa, beharrezkoak diren baliabideak eta lorpen adierazleak ere jasotzen dira.

1.2 Helburuekin lotutako jardueren planifikazioa

1. HELBURU OROKORRA

Itxialdiak euskararen arloan sortu duen galerari aurre egiteko, ikasleen komunikazio gaitasuna hobetzeko eta irakasleen eta gurasoen aldeko jarrerak aktibatzekeo estrategiak martxan jarri.

DBH

Helburu espezifikoak (ikasleei dagokiona)				
<ul style="list-style-type: none"> Ikasleen komunikazio gaitasuna hobetzeko eta aldeko jarrerak aktibatzekeo estrategiak martxan jarri. 				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
DBH1 eta DBH2n 15 BAIETZ ekimena martxan jarri	Xabi eta Iñaki	Udaberrian	Programaren ezagutza	Bi taldeetan ekimena aurrera eramanda
EUSLIDERRAK ekimena DBH3n eta DBH4n	Iñaki	Urtarrilean	AEKko dinamizatzailea	Proiektuak egin dira eta ekintza soziala burutu da LHkoei begira
EUSKARALDIA girotzeko Unitate Didaktikoa DBH osorako	Garazi	Azaroan	Unitate Didaktikoa	Euskara saioetan hainbat jarduera burutu dira
Ondarroako Topaketa egokitu, DBH1en eta DBH2n.	Xabi eta Iñaki	Udazkenean eta udaberrian saio bana	IKT baliabideak Helbide elektronikoak	Bi hartu-eman <i>on-line</i> egin dira

BERTSOA BIZI GAZTE	Iñaki	Otsailean	Xabi Lasa dinamizatzailea	Saioak burutu dira Bertso saioa?
DBHko ikasleei Koadrila mailako ekintzen berri eman, sentsibilizaziorako	Garazi eta tutoreak (gogoratzeko)	Iristen direnean	Emaila	Hianbat email bidali dira
Euskararen Eguneko konpromisoari eutsi, pintxo <i>egokitu</i> .	Eusk Batzordea	Abenduaren 3an	Kartulina, margoak... Pintxoak?	Konpromisoa landu da, festa giroan
Ziburuko Kolegioarekin e-maila trukatu, pandemia bizitzeko eta aurre egiteko modu desberdinei buruz (DBH3)	Iñaki	Udazkenean	Helbide elektronikoak	Emailak trukatu dituzte
Azokako ekintzak egokitu, mezua iristeko (online).	Xabi eta Iñaki	Udazkenean	Azoka.eus	Musikari eta idazleen mezua iritsi da
Errefortzu linguistikoak iritsi berrientzat / Arratsaldeko indartze saioak	Iñaki	Urtean zehar	Arratsaldeko saioak AEK-ko jarduerak	Zenbat arratsaldetan etorri dira?

Helburu espezifikoak (irakasleei dagokiona)				
jarduerak	arduraduna- agenteak	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
EUSKARALDIan parte hartzera animatu eta dinamika bizitzeko aukerak sortu	Euskara Batzordea	Urria-azaroan	Weborria	Irakasleen %100ek parte hartzen du Ekimenaren aldeko giroa dago.

Helburu espezifikoak (gurasoei dagokiona)				
<ul style="list-style-type: none"> Gurasoek euskararekiko ardura hartzeko estrategiak bilatu, aldeko jarrerak aktibatu eta 				
jarduerak	arduraduna- agenteak	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
Weborrian tresnak eskaintzea seme-alabek euskaraz egin ahal izateko, ikus-entzunezkoak eskuratzeko...	Ainhoa	Ikasturtean zehar	Interneteko atariak	Txokoa sortu da? Gurasoengan izan duen eragina neurtu bisita kopuruekin.
DBHko gurasoei Koadrila mailako ekintzen berri eman, sentsibilizaziorako	Garazi	Ikasturtean zehar	Posta	tean zehar jasotako email kopurua

2. HELBURU OROKORRA

Ikastolako Hezkuntza komunitatea prestatu edozein eszenatokitan beharrezko IKT baliabideak egoki erabiltzeko

DBH

Helburu espezifikoak (Baliabide materialak)				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
Konexio azkarragoa lortzeko gailu berriak lortu	IKT arduraduna	Ikasturtean zehar	Aurrekontua eta denbora	Ekainean: zenbat gailu berri dira?
Ikasgela bakoitzean Router bat kokatzea	IKT arduraduna	Ikasturtean zehar	Aurrekontua eta denbora	Ekainean: zenbat Router berri kokatu dira?
DBHko arbela taktikak erabiltzen ez direnez, erabiliko dituzten zikloetara mugitzea.	IKT arduraduna	Ikasturtean zehar	Aurrekontua, beste irakasleen laguntza	Ekainean: zenbat arbel aldatu ditugu?
Liburu digitalen irakasleen lizentziak lortzea	Zuzendaritza	1. Hiruhilekoan	Aurrekontua	Zenbat irakaslek erabili dituzte lizentziak?
CromeBookak edo ordenagailu portatilak prest eduki balizko konfinamendu batean erabiltzeko eta egoki erabiltzeko protokoloa prestatu.	IKT arduraduna	Iraila-urrian	Denbora	Behar suertatu denean, egon al da arazorik?

Balitzko konfinamendu batean konexioa ziurtatzeko, aurretik ikasleei galdetu ze konexio duten etxean.	Tutoreak eta IKT dinamizatzaileak	Urrian	Tutoretza klaseak	konfinamendua gertatu denean, aurreikusi ez genituen arazo kopurua
---	-----------------------------------	--------	-------------------	--

Helburu espezifikoak (Ezagutzak, Trebeziak)				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
Zailtasunak dituzten ikasleak prestatzea, CROMEBOOKA eta GOOGLE tresnak erabili ahal izan dezaten.	Laguntza Gelako irakaslea	Urrian	Denbora	Etxera joatea suertatu bazaie, aurreikusi ez dugun arazo kopurua.
Vital fundazioaren (edo bestelakoak) on-line ikastaroa eskaini gurasoei, oinarritzko trebeziak eskuratzeko.	Osagarre in-arduraduna	Ikasturtean zehar	Ikastolara iritsi den ikaslearen eskaintza kopurua	Zein al da ikastaroa? Zenbat parte hartzaile?

3. HELBURU OROKORRA

COVID19ak sortutako ziurgabetasun egoerari aurre egiteko gure heziketa jardueraren oinarrian ikasleen, irakasleen, eta gurasoen ongizate emozionala bermatu.

DBH

Helburu espezifikoak				
<ul style="list-style-type: none"> Ikasleei aukera eman bizi dutena partekatzeko 				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
V. Seoaneren materialetik jarduerak hautatzea Tutoretzan egiteko: asteroko digitala DBH1en,	Tutoreak	Ikasturtean zehar	Orokorrean dagoen Karpeta	Egin diren tutoretza saioen kopurua
DBH1 eta DBH2ko KiVa saioak bideratu eta DBH3ko materiala erabiltzen hasi (1. aldia).	Kiva Batzordea eta tutoreak Koordinatzailea	Ikasturtean zehar	E-ikastolako modle plataforma 3. unitateko liburuak Pasahitzak (Ez Martarena bakarrik) Batzordearen lana Etapu bileretako tartekak	Alde bakoitzean egin diren saio kopurua Ikasleen iritzia

Helburu espezifikoak				
<ul style="list-style-type: none"> • Protokoloak dituen albo-kalteak arintzeko, hertsiki akademikoak ez diren ekintzak aurrera eraman. 				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
Aurreko urteetako ekintza osagarriak aztertu eta ahal direnak aurten ere programatu	Osagarrien arduraduna	Urrian programazioa	Dirulaguntzak eta heltzen diren proposamenak	Urte amaierako ebaluazio-orria
Segurtasun neurriak betetzen dituen barnetegia ikasleei eskaini eta familiekin mezua landu.	Koordinatzailea eta tutoreak	Irailan	Zuhatzako eskaintza	irakasle eta ikasleen asebetetze maila
Jolastokian, segurtasun arauak betetz, dinamika desberdinak egiteko aukera eman.	DBHko etapa	Ikasturtean zehar	Materiala berritzeko dirua Zuriñe Burgoarekin egindako saioak eta prozesua	ikasleen asebetetze maila
DBH3 eta DBH4koak jolastorduetan kalera aterako diren ala ez abenduan berriro aztertu	Tutoreak, Koordinatzailea, Artezkaritza Batzordea	Abenduan berrikusiko da erabakia	Artezkaritza Bilera	ikasteleku hartutako erabakia berrikusi da eta aktan jaso da.
Kanpoko espazioa erabiltzeko ohitura indartu	DBHko etapa	Ikasturtean zehar	Google Calendaren kanpoko eremua erreserbatzeko aukera	Egin diren erreserba kopurua.

4. HELBURU OROKORRA

Ikasarloen programazioak eta ebaluazioa egokitu eta malgutu edozein eszenatokitan ikuspuntu dinamiko batetik erantzun ahal izateko.

DBH

Helburu espezifikoak				
<ul style="list-style-type: none"> Unitatearen programazioa eta egunez eguneko denboralizazioa prest eduki 				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
Denboralizazioa eguneratzea eta zerbitzaridigitalarekin partekatuta egotea.	Koordinatzailea	Ikasturtean zehar	IKT baliabideak	Ordezkoak etorri direnean, baliagarria izan al da?
Helburu espezifikoak				
<ul style="list-style-type: none"> Edozein eszenatokitan ebaluazioa egokitzeko modua prest eduki. 				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
lazko ekainean Berritzegunetik bidalitako oinarriko helburuen dokumentua egokitu.	Zuzendaria	Urrian	Berritzeguneko dokumentua	Banatu al da? Erabilgarria izan al da?
Proba idatziak beste moduan egiteko moduak aurreikusi: lanak, ahozko azterketak, banakako proiektuak...	Etapak	Balizko konfinamenduan	lazko esperientzia	ebaluazio berezian arazoak egon al dira?

Helburu espezifikoak				
<ul style="list-style-type: none"> Konfinaturik dauden ikasleekin gelako erritmoa ez galtzeko estrategia adostu. 				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
Ikasleari e-mailez jakinaraziko zaio egun horietan zer egin den eta indartze-saioak erabili ahalko ditu zalantzak argitzeko.	Tutorea	Ikasleen konfinamendu garaian	e-maila	Etxean geratu direnekin arazoak egon al dira?

Helburu espezifikoak				
<ul style="list-style-type: none"> Etxetik irakaskuntza egitea gertatzen bada, gerta daitezkeen arazoak aurreikusi. 				
jarduerak	arduraduna-agentek	denboralizazioa	baliabideak	ebaluazioa: adierazleak
Ordutegia egokitzeko, On-line bidez bideragarriak ez diren ikasgaien orduak moldatu: HF, Tutoretza, Balio Etikoak, (Tekno?)...	Koordinatzailea	Konfinamendu garaian	Denbora eta IKT baliabideak	alitzko konfinamenduan ordutegiarekiko asebetetze maila.

10.16. HEZIBERRI 2020 KURRIKULUM DEKRETUAN ZEHAZTUTA AGERTZEN DIREN, DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO, ETAPAKO HELBURUAK GORPUTZ HEZKUNTZA IKASGAIAN

Hauek dira derrigorrezko bigarren hezkuntzako etapako helburuak Gorputz Hezkuntza ikasgaiari:

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 inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak bai banaka bai taldean aztertzeko, esperimintatzeko, diseinatzeko, antolatzeko eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea, eta aldi berean, jarduera fisikoaren beste adierazpen batzuetara hurbiltzea.
4. 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.
5. Gorputza ezagutzea eta ulertzea, alderdi biologikoan, sortzailean, komunikatiboan eta emozionalean, banaka nahiz taldean banakako eta taldeko jolas-jarduerak aztertuz eta esperimintatuz, musika-euskarria erabiliz zein ez, pertsonaren kompetentzia sozioemozionala eta garapen integrala bideratze aldera.
6. 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.
7. Jarduera fisikoak edo kirol-jarduerak egitean lesioak edo larrialdi-egoerak gertatuz gero eman beharreko lehen laguntzak identifikatzea eta baliatzea, teknika egokiak

erabiliz zaurituaren nahiz egoeraren hasierako balioespena egiteko, eta ezarritako protokoloak betez lehen esku-hartzerako oinarrizko teknikak eta bizi-euskarrikoak aplikatzeko, gerora laguntza emateko egin beharreko esku-hartzeak bideratzeko eta errazteko.

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, bizikalitatea areagotzeko, oreka emozionala lortzeko eta komunikazio- eta adierazpen-trebetasunak hobetzeko helburuarekin.
9. Jakintza eguneratzeko eta kompetentziak etengabe hobetzeko premia ulertzea eta premia hori adieraztea, eta, horrekin batera, teknologia berriek lan hori egiteko eskaintzen dizkiguten baliabideak jartzea ikasleen eskura.
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 sentsibiltatea, agerian jarritz herrialdeko balioekin bat datorren mugimenduaren kultura bat.

10.17. HEZIBERRI 2020 KURRIKULUM DEKRETUAN ZEHAZTUTA AGERTZEN DIREN, KONPETENTZIA MOTORREKO ETA GORPUTZ-HEZKUNTZA IKASGAIKO, EDUKI MULTZOEN EZAUGARRIAK ETA DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 1. MAILAKO EDUKIAK

Konpetentzia motorraren bidez ikasleek gaitasun, trebetasun eta jarrera jakin batzuk lantzen eta ezagutza berariazkoak ikasten dituzte, beharrezkoak direnak, guztiak ere, jokabide motor autonomoa, osasungarria eta sortzailea izateko. Ikasleek konpetentzia hori izan behar dute bizitzan zehar beren ideiak, balioak, sentimenduak eta emozioak adierazteko, eta gorputzaren ongizatea eta ongizate emozionala erdiesteko.

Lau eduki multzo handi zehaztu dira, eta haiek garatuta bermatuko da ikasleek jarduera fisikoa eta kirol-jarduera integratuko dituztela beren eguneroko bizitzan:

- **1. multzoa. Diziplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiak.**
- **2. multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna.**
- **3. multzoa. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.**
- **4. multzoa. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza.**

Jarraian txertatuta ageri diren edukiak, derrigorrezko bigarren hezkuntzako 1. mailako edukiak dira, hezi berri 2020 kurrikulumean zehaztuak agertzen direnak:

1. MULTZOA. Eduki komunak

Arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-konpetentziekin lotutako

Edukiak .Eduki multzo honetako prozesu eta jarreraren xede dira:

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Informazio-iturrien eta informazioaren beraren egokitasuna ebaluatzea.
- Informazioa ulertzea (alderatzea, sailkatzea, sekuentziaztea, 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.
- Egindako plangintza betetzea eta, beharrezkoa baldin bada, hura doitzea.

- Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egitea eta hobekuntza-proposamenak lantzea.
- Lortutako emaitzaren berri ematea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.
- Giza eskubideak eta gizarteko konbentzioak errespetatzea.
- Gatazkak kudeatzea.
- Norberaren gorputza erregulatzea.
- Norberaren emozioak erregulatzea.
- Norberaren alderdi kognitiboa erregulatzea.
- Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzezkoa, hitzik gabekoa eta digitala).
- Norberaren jokabide morala erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Lokomozio-aparatuaren oinarrizko ezagutza.
- Bihotz-biriketako sistemaren ezaugarriak eta oinarrizko funtzioak.
- Beroketaren eta atzera lasaitzearen helburuak eta oinarrizko ezaugarriak. Beroketa orokorra egiteko eta atzera lasaitasunera bueltatzeko ariketa egokiak bildu eta egitea.
- Egoera fisikoa ezagutu eta lantzea, eta egoera fisikoak osasunaren alderdi guztiekin duen harremana zaintzea.
- Gorputzaren jarrera egokiak zein diren jakitea eta jarrera horiek lantzea, bai ariketa fisikoa egitean, bai eguneroko bizitzan.
- Garbitasun, higiene, ordena, instalazio eta materialen gaineko arauak onartzea, betetzea eta arduraz erabiltzea.
- Egoera fisikoaren gaineko jarrera kritikoa eta hura hobetzeko jarrera izatea.
- Errespetua eta enpatia jardun motorraren aukerekiko, eta aniztasunaren integrazioak dakarren aberastasuna balioestea.
- Egoneko bizitzak, elikatze desorekatuak, hidratazio desegokiak eta antzeko ohiturek osasunari dakarzkieten ondorioak.

- Ariketa fisikoak osasunean dituen eragin onuragarriak, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen integralean dituzten eraginak baztertzea.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Norberaren emozioak eta sentimenduak ezagutu eta adieraztea: kategoriak, horiekin lotutako mekanismo fisiologikoak, eta hitzezko eta hitzik gabeko adierazpen moduak.
- Gorputza, komunikaziorako eta sormen-adierazpenerako tresna den aldetik: gorputza bera eta gorputzaren bidez keinuak egiteko, jarrerak hartzeko, sentitzeko, adierazteko eta mugitzeko ahalmenak ezagutu eta menderatzea.
- Erritmoz, keinuen bidezko adierazpenaz eta mugimenduaren dimentsioez jabetzea, desioak, sentimenduak, gogo-jarrerak, emozioak eta eguneroko bizitzako egoerak eta ekintzak komunikatu eta adierazteko bideak diren aldetik.
- Jolasen eta jardueren bidez, adierazpen dramatikoa eta gorputzaren bidezko adierazpena lantzea, eta horietan konbinatzea erritmo askotarikoak eta espazio eta objektu ugariaren erabilera, taldearen barruan sustatzeko, bai konfiantza eta integrazioko dinamikak, bai enpatia, bai mugen errespetua, bai eta pertsona bakoitzaren adierazpen-beharrizanak ere.
- Taldeko euskal dantza ohikoenak, haien bidez euskal tradizio ludikoa ezagutu, ulertu, gozatu eta lantzeko
- Desinhibiziorako, parte hartzeko, elkarlanean aritzeko, ikertzeko, gozatzeko eta sormena lantzeko jarrera izatea gorputz-adierazpeneko jolas eta jardueretan.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako jolas, dantza eta kirolak ezagutzea eta horietan laguntzeko eta lankidetzan aritzeko jarreraz parte hartzea, elementu kultural eta sozialak diren aldetik.

- Norberak egindako jolas eta kirol banakako eta taldekoek berezko dituzten ekintzak eta kiroltasunezko keinuak ikastea, lantzea eta horiek lotutako trebetasun motorrak hobetzea, eta jardun horietan, jolas eta kirolen barne- eta kanpo-logika interpretatzea eta errespetatzea, eta jolas arautu eta egokituak proposatzea, talde-kirolen oinarri tekniko eta taktikoak eta kirol horiek dituzten eraso eta defentsako estrategia komunak ikasteko.
- Ariketa fisikoa eta kirolak egitea natura-ingurunean, eta horiek egitean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betetzea, orientazioko teknika oinarrizkoak lantzea eta logistika-baldintza oinarrizkoak zaintzea.
- Ariketa fisikoa eta kirolak egitea hiri-ingurunean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betez.

**10.18. ARLOAREN EDO IRAKASGAIAREN URTEKO PROGRAMAZIO DIDAKTIKOA
EGITEKO TXANTILIOIA**

URTEKO/IKASMAILAKO PROGRAMAZIO DIDAKTIKOA

Ikastetxea:		Kodea:	
Etapia:		Zikloa/Maila:	
Arloa/Irakasgaia:			
Osatutako arloak/Irakasgaiak:			
Diziplina barruko oinarrizko konpetentzia elkartuak:			
Irakasleak:		Ikasturtea:	

Zeharkako konpetentziak:

- 1.
- 2.
- 3.

Helburuak	Ebaluazio-irizpideak

ARAZO EGOERA [Arazo egoera bakoitzaren azken ataza, arazoa eta testuinguruaren daturik esanguratsuenak agertuko dira.].

- 1. arazo egoera
- 2. arazo egoera
- 3. arazo egoera

EDUKIEN SEKUENTZIA [denbora-tarteka, unitate didaktikoak, proiektuka, ikaskuntza-nukleoka edo beste moduren batera antolatuta...].

- 1. unitate didaktikoa
1. egoera arazoa garatzen du

- 2. unitate didaktikoa
2. egoera arazoa garatzen du

- 3. unitate didaktikoa
3. egoera arazoa garatzen du

METODOLOGIA [edukien antolaketa, jarduera motak, baliabide didaktikoak, ikasleen taldekatzeak, espazioen eta denboren antolaketa, irakasleen eta ikasleen eginkizuna... ikuspegi inklusibo batetik].

<p>EBALUAZIO-TRESNAK [ahozko eta idatzizko probak, galdetegiak, banakako eta taldeko lanak, behaketa-eskalak, kontrol-zerrendak, ikasgelako koadernoak, Port folioa, kontratu didaktikoa...]</p>	<p>KALIFIKAZIO-IRIZPIDEAK [ebaluazio-irizpide bakoitzaren pisua eta balioa]</p>
<p>EBALUAZIOAREN ONDORIOAK [indartzeko eta zabaltzeko neurriak, antolamendu-egokitzapenak eta egokitzapen metodologikoak, emaitzen analisia, plangintza didaktikoaren berrikuspena, errekuerazio-sistema...].</p>	

OHARRAK

(Berritzegune nagusia. 2020)

10.19. URTEKO PROGRAMAZIO DIDAKTIKOA

Jarraian, "Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean", jarduera fisiko eta kirolaren sustapena garatzea helburu duen arazo egoera, Lautada ikastolako 2020-2021 ikasturtearen urteko programazio barne hartzen duen lekua eta ezaugarriak azalduta agertzen dira:

URTEKO PROGRAMAZIO DIDAKTIKOA

Ikastetxea:	LAUTADA IKASTOLA	Kodea:	-
Etap:	DBH	Zikloa/Maila:	1º
Arloa/Irakasgaia:	GORPUTZ HEZKUNTZA		
Oinarrizko zehar eta diziplina barruko kompetentziak:	<p>- <u>Oinarrizko zehar konpetentzien</u> artean, guztiak lantzen dira, zeharka bada ere.</p> <p>- <u>Diziplina barruko konpetentzien</u> artean: Kompetentzia motorra lantzen da gehien bat.</p>		
Irakasleak:	Jon Vegas Lopez de Uralde	Ikasturtea:	2021-2022

Oinarrizko zehar konpetentziak:

1. Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia
2. Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia
3. Elkarbizitzarako konpetentzia
4. Ekimenerako eta espirtu ekintzailerako konpetentzia
5. Norbera izaten ikasteko konpetentzia

Diziplina barruko konpetentziak:

1. Konpetentzia motorra.

HELBURUAK

Heziberri 2020 kurrikulum dekretuak, Gorputz Hezkuntza ikasgairako derrigorrezko bigarren hezkuntzako etapako helburu guztiak ezartzen ditu. ***(Ikusi eranskinetan, 10.9- Heziberri 2020 kurrikulum dekretuan zehaztuta agertzen diren, derrigorrezko bigarren hezkuntzako, etapako helburuak gorputz hezkuntza ikasgaiari)***

Hurrengo atalean, "Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean" arazo egoerarekin lotutako unitate didaktikoan, landuko diren helburuak baino ez dira aipatuko.

Hala ere, kontuan izan behar da, 2021-2022. ikasturtean Lautada ikastolan aurrera eramango den Gorputz Hezkuntza ikasgaiko urteko programazio osoan, bigarren hezkuntzako etapako helburu gehienak landuko direla.

Jarraian, Heziberri 2020 kurrikulum dekretuan bigarren hezkuntzako gorputz hezkuntzako etapako helburu orokor moduan zehaztuta agertzen diren helburuen artean, Pantailen erabilera .VS. Jarduera fisikoa, arazo egoerarekin lotutako unitate didaktikoan lantzen diren helburuak orokorrak:

Helburuak
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. Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak bai banaka bai taldean aztertzeko, esperimintatzeko, diseinatzeko, antolatzeko eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea, eta aldi berean, jarduera fisikoaren beste adierazpen batzuetara hurbiltzea.
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 esperimintatuz, musika-euskarria erabiliz zein ez, pertsonaren konpetentzia sozioemozionala eta garapen integrala bideratze aldera.
5. Jolas-jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak modu autonomoan eta sistematikoan planifikatzea, antolatzea eta praktikatzeko, kontuan hartuta banakoen nahiz taldearen ezaugarriak, interesak eta beharrak, bizi-kalitatea areagotzeko, oreka emozionala lortzeko eta komunikazio- eta adierazpen-trebetasunak hobetzeko helburuarekin.
6. Jolas-jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egitean balio pertsonal eta sozial jakin batzuk erakustea, oinarri dutenak errespetua, pentsamendu autonomia, sortzailea eta ulerkerria, erantzukizuna, ahalegina, parte-hartzea, eta ingurune fisikoarekiko eta

kulturalarekiko sentsibilitatea, agerian jarriz herrialdeko balioekin bat datorren mugimenduaren kultura bat.

EDUKIAK

Heziberri 2020 kurrikulum dekretuak, Gorputz Hezkuntza ikasgairako derrigorrezko bigarren hezkuntzako, eduki multzoen ezaugarriak eta derrigorrezko bigarren hezkuntzako 1. mailako edukiak ezartzen ditu. **(Ikusi eranskinetan: 10.10-Heziberri 2020 kurrikulum dekretuan zehaztuta agertzen diren, konpetentzia motorreko eta gorputz-hezkuntza ikasgaiko, eduki multzoen ezaugarriak eta derrigorrezko bigarren hezkuntzako 1. mailako edukiak)**

2020-2021. Ikasturtean Lautada ikastolako urteko programazioaren barne dagoen “*Pantailen erabilera .vs. jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean*” arazo egoeran, 2. Eduki multzoko. (Jarduera fisikoa eta osasuna) eta 4. Eduki multzoko (Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza) edukiak landuko dira.

Aurretik aipatutako eduki multzoez gainera, euskal curriculumaren berariazko edukien zehaztapena atalean, agertzen den 5. Multzoko, Kultura motorra: aisia eta denbora librerako hezkuntzako, Lanbide batean sorleku duten euskal jolas-joko arautuetako edukiak, ere, arazo egoeran landu dira:

Hurrengo taulan, aipatu berri ditudan eduki multzoetatik, arazo egoeran landuko diren eduki zehatzak agertzen dira:

Edukiak	
2. MULTZOA Jarduera fisikoa eta osasuna	<ul style="list-style-type: none"> - Lokomozio-aparatuaren oinarrizko ezagutza. - Bihotz-biriketako sistemaren ezaugarriak eta oinarrizko funtzioak. - Beroketaren eta atzera lasaitzearen helburuak eta oinarrizko ezaugarriak. Beroketa orokorra egiteko eta atzera lasaitasunera bueltatzeko ariketa egokiak bildu eta egitea. - Egoera fisikoa ezagutu eta lantzea, eta egoera fisikoak osasunaren alderdi guztiekin duen harremana zaintzea. - Gorputzaren jarrera egokiak zein diren jakitea eta jarrera horiek lantzea, bai ariketa fisikoa egitean, bai eguneroko bizitzan. - Garbitasun, higiene, ordena, instalazio eta materialen gaineko arauak onartzea, betetzea eta arduraz erabiltzea. - Egoera fisikoaren gaineko jarrera kritikoa eta hura hobetzeko jarrera izatea.

	<ul style="list-style-type: none"> - Errespetua eta enpatia jardun motorraren aukerekiko, eta aniztasunaren integrazioak dakarren aberastasuna balioestea. - Egoneko bizitzak, elikatze desorekatuak, hidratazio desegokiak eta antzeko ohiturek osasunari dakarzkieten ondorioak. - Ariketa fisikoak osasunean dituen eragin onuragarriak, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen integralean dituzten eraginak baztertzea.
<p>4. MULTZOA</p> <p>Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako jolas, dantza eta kirolak ezagutzea eta horietan laguntzeko eta lankidetzan aritzeko jarreraz parte hartzea, elementu kultural eta sozialak diren aldetik. - Norberak egindako jolas eta kirol banakako eta taldekoek berezko dituzten ekintzak eta kiroltasunezko keinuak ikastea, lantzea eta horiek lotutako trebetasun motorrak hobetzea, eta jardun horietan, jolas eta kirolen barne- eta kanpo-logika interpretatzea eta errespetatzea, eta jolas arautu eta egokituak proposatzea, talde-kirolen oinarri tekniko eta taktikoak eta kirol horiek dituzten eraso eta defentsako estrategia komunak ikasteko. - Ariketa fisikoa eta kirolak egitea natura-ingurunean, eta horiek egitean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betetzea, orientazioko teknika oinarrizkoak lantzea eta logistika-baldintza oinarrizkoak zaintzea. - Ariketa fisikoa eta kirolak egitea hiri-ingurunean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betez.
<p>5. MULTZOA</p> <p>Lanbide batean sorleku duten euskal jolas-joko arautuetako edukiak.</p>	<p style="text-align: center;">EUSKAL CURRÍCULUMAREN BERARIAZKO EDUKIEN ZEHAZTAPENAK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanbide batean sorleku duten euskal jolas-joko arautuak: Nekazal-itsas giroan sortutakoak dira gehienak, eraikuntza lanetatik datozenak ere egon arren (palankariak); Euskal nortasunezko kirolak berrindartu eta batzuk berpiztu, gure herriaren berezko ohitura eta gizarte eredu baten bila abiatzeko; Garapena zein hedapena honako ezaugarri hauek dituztenen artean egingo da bereiziki: Tira: sokatira, arrauna...; Korrika: zaku proba, orientazio lasterketa, lokotxak...; Jauzi: zaku lasterketa, saltari makila...; Altxa: txingak...; Jaurti: palanka, boloak, toka...

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA LORPEN-ADIERAZLEAK

Jarraian, hezi berri 2020 curriculum dekretuan ezartzen diren Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 1. mailako ebaluazio-irizpide eta lorpen adierazleen artean, zehazki, “*Pantailen erabilera .vs. jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean*” arazo egoerako helburuak eta edukiak bete diren edo ez neurtzeko ebaluazio-irizpide eta lorpen adierazleak:

Ebaluazio-irizpideak	Lorpen-adierazleak
<p>1. Beroketa orokorra egiteko eta berriro atsedenera itzultzeko ariketak, jolasak eta jarduerak biltzea eta praktikatzea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Badaki autonomiaz egiten ariketen katalogo oinarrizko bat, egiten dituen jarduera fisikoetarako beroketa egokiak landu eta berriro atsedenera itzultzeko. • Beroketak egin eta atzera lasaitasunera itzultzeko printzipio orokorrak ezagutzen ditu eta saio praktikoetan erabiltzen ditu. • Lokomozio-aparatuko oinarrizko osagaiak eta bihotz-biriketako sistemaren funtzio oinarrizkoak ezagutzen ditu.
<p>2. Higiene-ohitura eta jarrera osasungarriak identifikatzea jarduera fisikoa egitean eta eguneroko bizitzan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ariketa fisikoa egitean, zenbait ohitura identifikatzen eta betetzen ditu; hala nola jantzi egokiak (arropa eta oinetakoak) erabiltzea, ariketa egin bitartean hidratatzea eta saioen ondoren higiene pertsonala zaintzea. • Jarduera fisikoetan eta eguneroko bizitzan hartu behar diren gorputz-jarrera egokiak ezagutzen ditu; hala nola eserita egoteko, zamak jasotzeko edo motxilak garraiatzeko hartu beharrekoak.
<p>3. Osasuna hobetzeko helburua duten jarduera fisikoetan parte hartzea, hasierako maila hobetzen saiatuz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ohitura osasungarriak eta osasungarri ez direnak bereizten ditu. • Indarreko lanek osasunari eta giharren erresistentziari dakarzkieten onurak aztertzen ditu. • Ahalegin zorrotza egiten du bere ezaugarri fisikoak eta, haiekin lotuta, osasuna hobetzeko. • Ezagutu eta ulertu egiten ditu egoneko bizitzak osasunari dakarzkion ondorioak. • Elikaduraren desoreka nabarmenenak eta horien arrazoiak identifikatzen ditu. • Jarrera kritikoa du inguruan ikusten dituen elikadura-joera ezegokiekiko.
<p>4. Norberaren kulturalioak nahiz kulturen artekoak eraikitzea eta komunikatzea antzezpenaren eta dantzaren bidez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Euskal kulturako talde jolas, dantza eta kirol ohikoenak egiten ditu. • Jarrera onez eta errespetuz begiratzen ditu euskal tradizioko jolasak eta kirolak eta beste kultura batzuetako tradizioak. • Euskal Kulturaren balioak eta beste kultura batzuetakoak ikasteko jarrera harkorra du.

<p>5. Ekintza eraginkortasunez hautatzea, proposatu zaion banakako nahiz taldeko jolasa edo kirola kontuan hartuta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erasoko egoeretan, baloia zaintzen du, aurrera egiten du, ekintza tekniko egokiak hautatuta. • Defentsako egoeretan, egoki kokatzen du bere burua, arerioaren. • Taldekideei laguntzen die eta elkarlanean aritzen da, tolerantzia eta kiroltasuna erakusten ditu eta ikaste-prozesuaren garrantzia balioesten du, emaitzen gainetik. • Gogoz parte hartzen du jarduera fisiko eta kirolean, arauak betetzen ditu eta egoki erabiltzen ditu materialak eta instalazioak.
<p>6. Ariketa fisikoak osasunean dituen eragin onuragarriak aintzat hartzea, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen integralean dituzten eraginak baztertzea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ariketa fisikoak organismoari dakartzkion onurak deskribatzen ditu. • Mendekotasunek gorputzean eta portaeran eragiten dituzten ondorioak deskribatzen ditu. • Gaitzetsi egiten ditu drogak eta substantziarik gabeko mendekotasunak.

ARAZO EGOERA

Lautada ikastolako, ikasleen bizi-ohitura osasuntsuen ikerketan lanean lortutako emaitzetan oinarrituta, ikasleek haien denbora librean jarduera fisiko eta kirol ohituren sustapen lana gauzatzeko, 2021-2022 ikasturteko urteko programazioaren barne, 2. Ebaluazioan aurrera eramango den *“Pantailen erabilera .vs. jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean”* arazo egoera azaldua agertuko da jarraian:

PANTAILEN ERABILERA .VS. JARDUERA FISIKOA, EUSKAL HERRIKO JOKO ARAUTUEN PAPER A JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENEAN

Arazo egoera honen helburua, ikasleek denbora libreko ohituretan jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzea izango da. Helburu hau betetzeko, euskal herriko joko arautuetako bi modalitate (sokatira eta lokotxak) baliatuko dira.

Hau honela, arazo egoera hau aurrera eramatean hainbat gai landuko dira, besteak beste;

- Ikasleen denbora libreko ohiturak
- Sedentarismoaren eragin fisiologikoak
- Jarduera fisikoaren edo kirolaren onurak fisiologikoak
- Euskal herria eta ingurua
- Euskal herriko joko arautuak
- Lokotxak
- Sokatira
- ...

Jarraian aurkezten den arazo egoera, unitate didaktiko baten bitartez landuko da. Unitate didaktiko honetan, aurretik aipatutako gaiak eta beste hainbat landuko dira, guztiak ere, ikasleek denbora libreko ohituretan jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzera bideratuak. . Unitate didaktikoaren barruan fase desberdinak aurkitu daitezke:

1. INSPIRAZIO FASEA

Denbora libre gaiarekiko gerturatzea, ideiak sortzea, gai teorikoak eta hausnarketa:

- Ikasle bakoitza dituen denbora libreko ohituren inguruan hitz egin-hausnartu.
- Denbora librean ohitura osasuntsuak izatea zer den aztertu.
- Sedentarismoaren eragin fisiologikoak vs. jarduera fisikoaren edo kirolaren onurak fisiologikoak lokomozio, arnasketa eta sistema kardiobaskularrarekiko.
- Nerabezaroan denbora libreko arazo ohikoenak (pantailak eta teknologia berriak)
- Denbora libreko ohituren hobekuntza jarduera fisikoaren eta kirolaren bitartez.

2. SORKUNTZA FASEA

Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, denbora librean jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko, banaka zein taldean aztertzeke, esperimintatzeko, diseinatzeko, antolatzeke eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea:

- Euskal herria eta ingurua.
- Euskal herriko joko arautuak (herri kirolak)

- Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen azterketa:
 - Lokotxak eta sokatira
 - 1. Jatorria
 - 2. Jokoaren xedea
 - 3. Kategoriak
 - 4. Oinarrizko araudia
 - 5. Oinarrizko teknika
- Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen (lokotxak eta sokatira) araudia, teknika eta taktika esperimentatzeko eta ikasteko jarduerak.
- Euskal herriko joko arautuez gozatu eta jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko.

3. KOMUNIKAZIO ETA ARGITALPEN FASEA

Zeregina:

Arazo egoeraren amaierako produktu moduan, ikasleei haien denbora libreko ohituren inguruko hausnarketa gauzatzea eskatuko zaie.

Aurrekoa eginda, zeregin honen egiteko nagusia, landu diren bi jokamoldetako (sokatira eta lokotxak) bat aukeratu eta gelako kideekin aurrera eramateko saio bat proposatzea izango da.

Zereginaren azken zatia, Unitate didaktikoan landu diren bi jokamoldeak (sokatira eta lokotxak), ikasleen denbora librean, jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko dituzten aukeren hausnarketa izango da.

Sorkuntza fasean, jasotzen diren ikasleen arazo egoeren azken produktuen artean, irakasleak bi interesgarrienak aukeratuko ditu (beti ere ikasleek gaiarekiko interesa erakusten badute eta lan interesgarriak egiten badituzte). Bi lan onenak egin dituzten ikasleek unitate didaktikoaren barneko saio batean haien saioak aurrera eramango dituzte. Saioak praktikara eraman ondoren, hauek, denbora librean jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko dituzten aukeraz hausnartuko da (talde handian). Lokotx eta sokatirarekiko ikasleen atxikimendua bilatuko da, jarduera honen bitartez.

AZKEN PRODUKTUAREN EBALUAZIOA

Hausnarketa lanean transmititutako ahalegina, ikasle bakoitzaren lanaren originaltasuna eta lanek denbora librean jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko dituzten aukerak baloratuko dira. Norbere buruaren denbora librearen hausnarketa eta azterketa lana oso kontuan hartuko da, hauetan oinarrituta dauden hobetzeko proposamenak, ondo justifikatuta eta landutako gaietan oinarrituta egotea baloratuko da (hobetzeko proposamen hauek errealak eta egingarriak izan beharko dira). Ebaluazioa

osatzeko, Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen (lokotxak eta sokatira) inguruko azken galdeketa bat egingo zaie ikasleei, hauek barneratu dituzten ezagutzak jasotzeko.

METODOLOGIA

Ikas-sekuentzia modu ikertzaile batean antolatua dago. Ikasleei alde aurretik erronka didaktiko bat planteatuko zaie eta gero, ikasgelan garatzen diren ikas-jardueren sekuentzia ezberdinen bitartez ikasleek erronka honi irtenbidea aurkitzea izango da helburua; sekuentzia honi dagokion prozesu ikertzailea ekoizpen batean islatuko da.

Ikaslea protagonista den jarduera eta zereginak proposatuko dira, ikasleek beren ekimen pertsonala proposatzen zaizkien zeregin desberdinetan, asmatzeko, planifikatzeko, garatzeko eta ebaluatzeko erabili dezaten. Adierazpenezko, prozedurazko eta jarrerazko edukiak garatzen dituzten egoerak planteatzen dira, eta esanguratsutzat jotzen dira denbora libreko ohituretan jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua eskuratzeko ingurune pertsonal, sozial, akademiko esanguratsua proposatzen da. Gainera, gaitasunen ikaskuntzan laguntzen duten beste estrategia mota batzuk erabiltzen dira, besteak beste, honako hauek nabarmenduko ditugu: lankidetzako ikaskuntza (proposamen metodologiko honek ikaskuntzako zereginak batera egitea sustatzen du lankidetzak ikaskuntza pertsonala eta taldeko ikasketak optimizatzeko), banakako lana (taldearen eta bakarkako lanaren arteko oreka bilatuko da), ikerketa (ikasleen informazioa inplikazio bilaketan, hautapenean, azterketan; eta ezagutzaren hausnarketan, aplikazioan eta komunikazioan), hausnarketa ikasteko oinarrizko tresna gisa, erroreak kudeatzeko (akatsak detektatu, ebaluatu eta zuzentzeko funtsezko estrategiak gisa).

Hurrengo taulan ageri diren Ebaluaziorako tresnak eta kalifikazio irizpideak, "*Pantailen erabilera .vs. jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean*" arazo egoera ebaluatzeko erabiliko dira. Urteko programazio osoan zehar, hurrengo taulan agertuko ez diren beste hainbat ebaluazio material erabiliko dira, hala ere, jarraian, garatu dudana arazo egoeraren ebaluazioan zentratu naiz.

Ebaluaziorako tresnen alorraren barnean, arazo egoeraren ebaluaketarako erabiliko den materiala zehaztuko da eta kalifikazio irizpideen atalean, ebaluaziorako irizpide eta ebaluazioaren gain material bakoitzaren pisua eta balioa.

EBALUAZIO-TRESNAK	KALIFIKAZIO-IRIZPIDEAK
<p>Jarraian ageri diren Ebaluaziorako tresnak,</p> <p><i>“Pantailen erabilera .vs. jarduera fisikoa, euskal herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean”</i> arazo egoera ebaluatzeko tresnak dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Behaketa, batez ere jarrerazko edukietarako. (behaketa-eskalak) - Ebaluatzeko ahozko ariketak edo galderak. - Eduki adierazgarri eta prozedurakoak ebaluatzeko, Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen (lokotxak eta sokatira) inguruko azken galdeketa. - Ikasleek sortutako azken produktua. 	<p>Arazo egoeren ebaluazio prozesua jarraia izango da eta arreta berezia jarriko du, jarrerazko eta prozedurazko edukietan. Arazo egoeren ebaluazio bakoitzeko kalifikazioa ehuneko hauen arabera lortuko da:</p> <p>-% 70 AZKEN PRODUKTUA (IKASLEAREN EKOIZPENA): Arazo egoera bakoitzaren azken produktuaren eta hau sortzeko prozesuaren ebaluaketa.</p> <p>-% 20 JARRERA: Jarrerazko edukia, zeinetan eguneroko lana behatu eta baloratuko da (klasean eta etxean), ikasleak lanean egindako ahalegina, lankidetzak, puntualtasuna, interesa,</p> <p>parte hartzea, ekarpenak taldeari eta gaiarekiko jarrera positiboa. Irakasleen eta ikaskideen araukiko errespetua.</p> <p>-% 10 EDUKIEN KONTROLA: Arazo egoeran lantzen diren eduki esanguratsuenen kontrola.</p>
EBALUAZIOAREN ONDORIOAK	
<p>BERRESKURATZEKO ETA INDARTZEKO SISTEMA</p> <p>Arazo egoera bakoitzaren ebaluazioa etena izango da: Hiruhileko bakoitzaren arazo egoera modu bakartu batean ebaluatuko da, hiru arazo egoeren azken produktua gainditua beharko da, ikasgaia gainditua egoteko.</p> <p>Arazo egoera batean huts egiten duten ikasleen jarraipena egingo da, haiei eten diren helburuak berreskuratzea errazten dieten jarduerak eta materialak eskainiz. Hirugarren ebaluazioan arazo egoeretako baten ebaluazioa gainditzeko ez duen ikasleak, Ekaineko ezohiko deialdian atal horren azken produktua berriz aurkeztu beharko du, deialdi honetan lortu dezakeen nota maximoa 5 izanik.</p>	

10.20. ARAZO-EGOERA AURKEZTEKO TXANTILOIA

ARAZO- EGOERA

Izenburua:	
Ikasgaia:	
Maila:	
TESTUINGURUA	
ARAZOA	
XEDEA	
HELBURUAK	
ATAZA	
JARRAIBIDEAK	

(Berritzegune nagusia. 2020)

10.21. ARAZO EGOERA

Izenburua:	Pantailen erabilera .vs. jarduera fisikoa, Euskal Herriko joko arautuen papera jarduera fisikoaren sustapenean.
Ikasgaia:	Gorputz hezkuntza
Maila:	1. DBH

TESTUINGURUA

Denbora libre, alderdi psikosozial batetik begiratuta, denbora zehatz batean jarduteko dugun moduari esaten diogu. Pertsona bakoitzak, zein sistema sozialak daukan denbora tarteak kontsumitzeko moduan karakterizatzen da. Denbora lau alderditan banatzen da, Frederic Munné (1996) autorearen arabera:

Denbora psikologikoa: Behar fisiologiko eta psikologikoetarako erabiltzen dugun denborari esaten diogu.

Denbora sozioekonomikoa: Lanari erreferentzia egiten dion denbora tarteak da.

Denbora soziokulturala: Gizarteko bizitza “soziala” egiten dugun denbora tarteari esaten diogu.

Denbora libre edo aisiarako denbora: Norbanakoaren edo talde baten gozamenerako erabiltzen dugun denbora da.

Azken honetan, Denbora librean zentratuz, hau, ez da jolas soila eta umea eta gazteentzako gutxiago oraindik, izan ere, sozializazio lanean lagundu egiten die, beraz ume eta gazteentzako jarduera serio baten aurrean gaude (Munné, 1996).

Denbora libreko ohituren garrantzia kontuan izanda, Lautada ikastolan 2019 eta 2021. Urteetan aurrera eramanez diren bizi-ohitura osasuntsuen ikerketa lanetan, besteak beste, ikasleen denbora libreko ohiturak aztertu dira.



ARAZOA

Lautada ikastolan 2019 eta 2021. Urteetan aurrera eraman diren bizi-ohitura osasuntsuen ikerketa lanetan, ikasleek denbora libreko ohituretan pantailen eta teknologia berrien gehiegizko erabilera jaso da. Beraz, Lautada ikastolako ikasleek denbora libreko ohiturei dagokienez, jarraian zerrendatuta ageri diren alorrak hobetu behar dituzte:

Egunean ikasleak teknologia berri eta pantailekin aritzen diren gehiegizko denbora, teknologia berrien gehiegizko erabilera.

Teknologia berrien eta pantailen erabileraren inguruko ikasleen pertzepzioa.

XEDEA

Beraz, Lautada ikastolako ikasleek denbora librean dituzten pantailen eta teknologia berrien gehiegizko erabilera ohiturak alderatzeko, jarduera fisiko eta kirol ohituren sustapena egingo da.

Beraz, aurrekoarekin jarraituz, ikasleek denbora libreko ohituretan jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko, Gorputz hezkuntza ikasgaiaren barenean landuko diren Euskal herriko joko arautuak (sokatira eta lokotxak) erabiliko dira baliabide moduan.

HELBURUAK

Denbora libre osasuntsu baten garrantzia, onurak eta abantailak ezagutzea.

Norbere buruaren denbora librearen inguruko azterketa-hausnarketa garatzea.

Sedentarismoaren eragin fisiologikoen ezagutzak garatu.

Jarduera fisikoaren eta kirolaren (lokomozio, arnasketa eta sistema kardiobaskularrarekiko) onurak fisiologikoen inguruko ezagutzak garatu.

Nerabezaroan denbora libreko arazo ohikoenak zein diren ezagutu.

Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak bai banaka bai taldean aztertze, esperimendatzeko, diseinatzeko, antolatze eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea, eta aldi berean, jarduera fisikoaren beste adierazpen batzuetara hurbiltzea.

Euskal herriko joko arautuen inguruko ezagutzak garatu, lokotxak eta sokatira jokamoldeen inguruko edukiak ezagutu (1. Jatorria, 2. Jokoaren xedea, 3. Kategoriak, 4. Oinarrizko araudia, 5. Oinarrizko teknika).

Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen (lokotxak eta sokatira) araudia, teknika eta taktika esperimendatzea eta gozatzea, hauen bitartez jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko.

Bi modalitate hauek denbora libre osasuntsu baten alde, jarduera fisiko eta kirolaren sustapenean izan dezaketen garrantzia hauteman.

ATAZA

Ikasle bakoitzak, denbora libreko ohituren inguruko bere buruaren azterketa-hausnarketa burutuko du. Honen ondoren, unitate didaktikoan zehar landu diren herri kirolak jokamoldetako bat aukeratu, lokotxak edo sokatira, eta gelako kideekin aurrera eramateko saio bat proposatuko du. Atzarekin amaitzeko, proposatuko saioak, jarduera fisiko eta kirolaren atxikimendua garatzeko dituen aukeren hausnarketa izango da.

JARRAIBIDEAK

Hauek izango dira unitate didaktikoan zehar ordena kronologikoa jarraituz landuko diren jarduerak edo ataza esanguratsuenak:

Arazo egoera aurkeztu eta lan plana adostu.

1. Denbora libre gaiarekiko gerturatzea (ideiak sortzea, gaiaren hasierako ezagutza, hausnarketa...)
2. Denbora libreko ohitura osasuntsuak izatearen garrantzia, onurak eta abantailak.

Norbere buruaren denbora libreko ohituren inguruko azterketa-hausnarketa.

Sedentarismoaren eragin fisiologikoak.

5. Jarduera fisikoak eta kirolak (lokomozio, arnasketa eta sistema kardiobaskularrarekiko) dituen onurak fisiologikoak.

6. Nerabezaroan denbora libreko arazo ohikoenak.

7. Denbora libreko ohituretan jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko estrategiak.

8. Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, denbora librean jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko, banaka zein taldean aztertzeko, esperimendatzeko, diseinatzeko, antolatzeko eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea:

- Euskal herria eta ingurua.

- Euskal herriko joko arautuak (herri kirolak).

Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen azterketa:

Lokotxak eta Sokatira

Jatorria

Jokoaren xedea

Kategoriak

Oinarrizko araudia

Oinarrizko teknika

9. Euskal herriko joko arautuen bi modalitateen (lokotxak eta sokatira) araudia, teknika eta taktika esperimentatzeko eta ikasteko jarduerak.

10. Euskal herriko joko arautuez gozatu eta jarduera fisikoaren eta kirolaren atxikimendua garatzeko.

11. Ikasleek gelako kideekin aurrera eramateko prestatu dituzten saioen artean, irakasleak bi saio interesgarrienak aukeratuko ditu. Saio hauek, burutu dituzten ikasleak, haien saioak bideratuko dituzte. Amaieran denon artean baloratu eta hausnartu.

12. Prozesua ebaluatu baita ikasitakoaren lorpena ere (Autoebaluazioa eta ebaluazioa).

10.22. UNITATE DIDAKTIKOA ARAZO-EGOERA BATETIK ABIATUTA PROGRAMATZEKO TXANTILOIA

Arazo egoera batetik abiatuta, unitate didaktiko bat programatzerakoan, unitate didaktikoak jarraian agertzen diren atalak izango ditu:

Irakasgaia:
Gaia:
Maila:
Saioak:
Proposamenaren justifikazioa:
Arazo-egoera: A. Testuingurua: B. Arazoa: C. Helburua:
Zeregina:
Oinarrizko gaitasunak: A. Zeharkakoak: B. Diziplinari dagozkionak:
Helburu didaktikoak:
Edukiak:
Jardueren sekuentzia: A. Lehen fasea: B. Garapen-fasea: C. Aplikazio- eta komunikazio-fasea: D. Orokortzea eta transferentzia:
Ebaluazioa: A. Adierazleak: B. Tresnak:

(Berritzegune nagusia. 2020)

10.23. UNITATE DIDAKTIKOKO 3.SAIOA

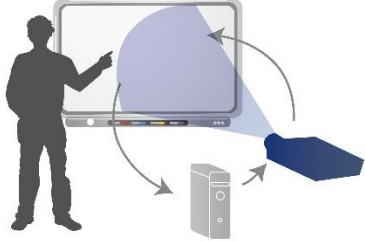

Jarraian, azaldu berri den Unitate didaktikoan agertu diren 8 saioetako bat garatua agertuko da. Unitate didaktikoko 8 saioak ez garatzearen arrazoia eta saio bakarra garatzearen arrazoia, saio batekin gainontzeko saioen egitura nolakoa izango den ulertzeko nahikoa dela da.

Hau honela, saio bakoitza bost ataletan banatuak dago. Saioen antolaketa honen bitartez, saioak Gorputz Hezkuntzako klaseetara egokitzea bilatu da. Saioen banaketa hurrengoa da: **Arrera fasea, Beroketa, Atal nagusia, Lasaitzea** eta **Agurtze fasea**.

Ondoren garatua agertuko den saioa, unitate didaktikoaren garapen fasearen barne kokatzen den 3. saioa da, **Lokotx bilketako hasierako kontaktua**.

UNITATE DIDAKTIKOKO 3.SAIOA

SAIOA: 3	UD: Sokatira eta lokotxen bitartezko, denbora libreko ohitura osasuntsuen sustapena.
SAIOAREN IZENA	Lokotx bilketako hasierako kontaktua
HELBURU NAGUSIA	
Lokotx bilketako modalitatearen hasierako kontaktu eta ezagutza.	
HELBURUAK	EDUKIAK
<ul style="list-style-type: none">- Lokotx bilketa herri kirol modalitatearen jatorria ezagutu.- Lokotx bilketa jokoaren xedea ikasi.- Lokotx bilketako modalitatearen oinarrizko araudia ikasi.- Norberarentzako lokotxak jasotzeko esku egokiena zein den ikasi eta jasotze teknika hobetu.- Lokotxak jaurtitzeko dauden moduak ikasi (goikoa edo behekoa).- Lokotxak goitik jaurtitzeko teknika praktikatu eta hobetu.	<ul style="list-style-type: none">- Lokotx bilketa modalitatearen jatorria- Lokotx bilketa jokoaren xedea- Lokotx bilketako modalitatearen oinarrizko araudia.- Lokotxak zein eskurekin jasoko da.- Lokotxak jaurtitzeko moduak (goikoa edo behekoa)- Lokotxen zein aldetik egingo den korrika, lokotxa zein eskurekin hartuko den arabera.- Lokotx bilketako teknika eta taktika.

<p>Saioan zehar landuko dena azaldu ondoren, Lokotx bilketaren alderdi teoriko esanguratsuenen lanketari ekingo zaio.</p> <p>3.1. JARDUERA. Lokotxen gerturatze teorikoa: Jatorria, jokoaren xedea, kategoriak eta oinarrizko araudia.</p> <p>Lokotx biltze modalitatearen inguruko gerturatze teorikoa egiteko, kiroldegian dagoen proiektorea erabiliko da, bertan informazio bisual esanguratsua eta modalitatearen inguruko zenbait bideo erakutsiko zaizkie ikasleei. (ikus, 10.11- unitate didaktikoaren 3. saioan landuko den lokotx bilketa modalitatearen teoriaren apunteak eta ikus entzuneko materialak, eranskina)</p>		
<p>BEROKETA BEROKETA OROKORRA: Arrera faseko Lokotx biltze modalitatearen inguruko gerturatze teorikoa amaitu eta ikasleak gure inguruan bilduta daudela aprobetxatuko dugu. Beraz dauden lekuetan sutik jartzeko eskatuko zaie eta beroketari hasiera emango zaio.</p> <p>GGA eta BGA-eko mugimendu artikularrak, eserialdiak, saltoak lekuan... gorputz tenperatura igoz eta berotuz.</p> <p>BEROKETA ESPEZIFIKOA: 3.2. JARDUERA. “Aria moztera”</p> <p>Jolas honen bitartez, Lokotx biltze modalitatearekin lotutako beroketa espezifikoa egingo da, lasterketa eta erritmo aldaketak landuz. Erraz identifikatuak izateko, eskuan ikusgarri, harrapatzailea lokotx gorri bat eramango du eta iheslariak lokotx urdina. Harrapatzaileak norbait harrapatzean honi lokotx urdina hartu eta lokotx gorria emango dio.</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	

<p>ATAL NAGUSIA</p> <p>Saioaren atal nagusian hurrengo jarduerak aurrera eramango dira:</p> <p>3.3. JARDUERA. Lokotx biltzea eta kideari ematea honek jartzeko.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lokotxak jasotzeko modua ikasteko jarduerak, zein eskurekin hartuko da lokotxa (esku onarekin edo esku txarrarekin eta gero aldatu). - Lokotxen zein aldetik egingo den korrika, beti ere, lokotxa zein eskurekin hartuko den kontuan izanda. <p>3.4. JARDUERA. Lokotxetako jaurtiketa desberdinen ikasketa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lokotxak jaurtitzeko dauden modu ezberdinak ikasteko jarduerak. (goikoa edo behekoa) - Lokotxak zein distantziaz jaurti ikasteko jarduerak, bakoitzarentzat distantzia egokia zein den probatuz. <p>3.5. JARDUERA. Lokotx biltze eta jaurtitzea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aurretik ikasitako lokotxak jasotzeko eta jaurtitzeko teknika bateratzea eta egoera errealean praktikan jartzeko jarduerak. <p>3.6. JARDUERA. Lokotx biltze lasterketa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aurretik ikasi den guztia egoera errealean landu eta barneratzeko. <p><i>(Ikusi, jardueren azalpen zehatzagoa, 3.saioko jardueren azalpen tauletan)</i></p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>20'</p>	   
<p>LASAITZEA</p> <p>Saioaren atal fisikoari amaiera emateko, gorputzaren lasaitze progresiboa egingo da.</p> <p>Honetarako, 3.6. jarduerak. Taldekako lokotx lasterketa, atal nagusiko azken jarduerak amaitzerakoan, ikasleek erabilitako material guztia jasoko dute. Jardun honetan</p>	<p>10'</p>	

<p>zehar materiala zaindu eta errespetatzearen garrantzia landuko da.</p> <p>Honen ostean, ikasleak borobil batean bilduko dira irakaslearen inguruan. Irakasleak, ikasleetako bat izendatuko du eta ikasle hau gorputzeko giharrak luzatzeko ariketak agindu eta zuzentzearen arduraduna izango da, BGA giharretatik hasi eta buruko giharretan amaituz. (Irakaslea, laguntzaile moduan egongo da, ikasleak laguntza behar izatekotan)</p> <p>Jarduera hau aurrera eramaten den bitartean, irakasleak taldeko gainontzeko ikasleei, saioan zehar landutako modalitatearen berri eta beraien denbora libreko ohituren inguruan galdetuko die. Landutako modalitatea, ikasleek haien egunerokotasuneko denbora librean aritzeko modalitate egingarri eta interesgarria dela ikusaraziz eta jarduera fisikoaren sustapena bultzatuz. (Talde handiko galdera aske moduan edo banaka talde handiaren aurrean hitz egin dezaten galderak egingo dizkie irakasleak ikasleei)</p> <p>Lasaitzealdiaren helburuak hurrengoak izango dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikasleak gorputzeko gihar desberdinak ezagutzea. • Bihotz taupadak jaitsi eta gorputza ostea. • Ikasleek lokotx biltze modalitatearen eta denbora libreko ohituren arteko lotura eratzea. 		
<p>AGURTZE FASEA</p> <p>Fase honetan, norbanakoaren higiena landuko da; ikasleek zaboi pixka bat eman, arropa aldatu eta bere ikasgelara lagunduko ditugu, korridoreetan zehar iskanbila asko sortu ez dezaten.</p>	5´	

SAIOAREN EBALUAZIOA

KONTZEPTUALA: Lokotx bilketa modalitatearen jatorria, jokoaren xedea, oinarrizko araudia, lotxak zein eskurekin jasoko da, lokotxak jaurtitzeko moduak (goikoa edo behekoa), lokotxen zein aldetik egingo den korrika, lokotx bilketako teknika eta taktika egoera erreal baten aurrean.

PROZEDURAZKOA: Lokotx bilketako teknika eta taktika zuzena erabiltzen du, jolasetan gogotsu parte hartuz.

JARRERAZKOA: Ikaskideekiko eta materialarekiko errespetua eta lankidetzeta.


METODOLOGIA

Jardueraren araberako taldearen banaketa: Talde handian, talde txikiagotan, bikoteka. Aurkikuntza gidatua eta arazoak konpontzea izango dira erabiliko diren metodologiak.


OHARRAK


Saioko jarduera guztiak modu egoki batean aurrera eramateko, ikasleen interesa eta parte hartzea garrantzitsua izango da.

10.24. 3. SAIOKO, ATAL NAGUSIKO, JARDUEREN AZALPEN TAULAK

3.3. JARDUERA: Lokotxa biltzea eta kideari ematea honek jartzeko.	
Helburua (k)	<ul style="list-style-type: none"> - Lokotxak jasotzeko modua ikastea, zein eskurekin hartuko da lokotxa, esku onarekin, edo esku txarrarekin eta gero aldatu. - Lokotxen zein aldetik egingo den korrika, beti ere, lokotxa zein eskurekin hartuko den kontuan izanda.
Materiala	<ul style="list-style-type: none"> - Talde bakoitzeko 10 lokotx (40 lokotx) - Lurrean lokotxen kokagunea markatzeko, klarionak.
Iraupena	15 minutu.
Taldearen Antolaketa	5 pertsonako 4 talde burutuko dira.
Deskribapena	<p>5 pertsonako 4 talde egingo dira. Ariketan honen helburua, lokotxen bilketa egiteko modua ezagutzea izango da. Honetarako, talde bakoitza 10 lokotxetako lerro baten aurrean jarriko da. Lokotx bakoitzaren artean 1,25 metroko tartea egongo da eta hasiera lerroaren eta 1. lokotxaren artean ere 1,25m.</p> <p>Ariketa, lasterka ahalik eta azkarren egin ondoren, lokotxa jaso eta berriz lasterke egin ondoren hasierako marran dagoen kideari ematean datza. Hau da jarraituko den ordena:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.kideak: Urrunen dagoen lokotxa jaso. 2.kideak: Urrunen dagoen lokotxa jarri. 3.kideak: gertuen dagoen lokotxa jaso. 4.kideak: gertuen dagoen lokotxa jarri. 5.kideak: Urrunenaren aurretik dagoen lokotxa jaso. 1.kideak: Urrunenaren aurretik dagoen lokotxa jarri. 2.kideak: Gertuenaren hurrengo lokotxa jaso. 3.kideak: ... <p>Honela lokotx guztiak jaso eta jarri arte.</p> <p>Ariketa honetan 2 alderditan fijatu beharko dira kirolariak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lokotxak jasotzeko eskua - Lokotxen zein aldetik egingo den korrika.
Deskribapen grafikoa	
Akats arruntak	<ul style="list-style-type: none"> - Lokotxak jasotzeko esku egokia ez erabiltzea. - Lokotxen bilketa egiteko alde desegokia erabiltzea.

3.4. JARDUERA: Lokotxetako jaurtiketa desberdinen ikasketa	
Helburua (k)	<ul style="list-style-type: none"> - Lokotxak jaurtitzeko dauden modu ezberdinak ikastea. (goikoa edo behekoa) - Lokotxak zein distantziatik jaurti ikastea, bakoitzarentzat distantzia egokia zein den probatuz.
Materiala	<ul style="list-style-type: none"> - Talde bakoitzeko 25 lokotx (100 lokotx) - Lurrean lokotxen kokagunea markatzeko, klarionak. - 4 Saski, talde bakoitzeko 1.
Iraupena	15 minutu.
Taldearen Antolaketa	5 pertsonako 4 talde burutuko dira.
Deskribapena	<p>Aurretik egindako 5 pertsonako 4 taldeak mantendu egingo dira. Ariketa honen helburua, lokotxen jaurtiketa egiteko dauden bi moduak ikastea eta bi modu hauek praktikan jartzea izango da.</p> <p>Honetarako, ariketan hasieran, lokotxak jaurtitzeko dauden modu ezberdinak azalduko zaizkie kirolariei (beheko eta goiko jaurtiketa).</p> <p>Azalpen honen ondoren, ikasitakoa praktikan jarriko dute, honetarako, taldekide bakoitzak 5 lokotx hartuko ditu. Hasiera batean saskitik kirolari bakoitzak nahi duen distantziara kokatuko da eta bertatik jaurtitzeko bi moduak praktikatuko ditu. Goiko jaurtiketa txapelketetan gehien erabiltzen dena izanik, ariketaren amaieran kirolari guztiek goiko jaurtiketa egiten amaitu beharko dutelarik.</p>
Deskribapen grafikoa	
Akats arruntak	<ul style="list-style-type: none"> - Lokotxen jaurtiketarako teknika desegokia erabiltzea. - Saskiarekiko distantzia gehiegira jaurtitzea. - Saskira gehiegi gerturatzea.

3.5. JARDUERA: Lokotx biltze eta jaurtitzea	
Helburua (k)	- Aurretik ikasitako lokotxak jasotzeko eta jaurtitzeko teknika bateratzea eta egoera errealean praktikan jartzea.
Materiala	- Talde bakoitzeko 25 lokotx (100 lokotx) - Lurrean lokotxen kokagunea markatzeko, klarionak. - 4 Saski, talde bakoitzeko 1.
Iraupena	15 minutu.
Taldearen Antolaketa	5 pertsonako 4 talde burutuko dira.
Deskribapena	<p>Ariketa honetan, lokotxen biltzea eta jaurtitzea landuko da, ariketa honetan bi jarduerak batera egingo dira.</p> <p>Aurretik egindako 5 pertsonako 4 taldeak ariketa honetan ere mantendu egingo dira. Ariketan honen helburua, aurreko bi ariketetan ikasitako lokotxen jasotze eta jaurtiketa egoera erreal baten aurrean praktikan jartzea izango da.</p> <p>Honetarako, 4 taldeetako kideak, haien saskiaren aurrean jarriko dira, banan-banan kide bakoitzak lokotx bat jaso eta saskira jaurti (sartu) beharko du, 25 lokotxak jasotzen dituen arte. Ariketa honetan kirolariek atentzio berezia jarri beharko dute lokotxen jasotze eta jaurtitze ekintzetan. Behin 25 lokotxak jasota, berriz ere kokatu eta berriz jasotzen hasiko dira (ariketak 10 minutu inguruko iraupena izango du).</p>
Deskribapen grafikoa	
Akats arruntak	- Lokotxak jasotzeko eta jaurtitzeko teknika desegokia erabiltzea.

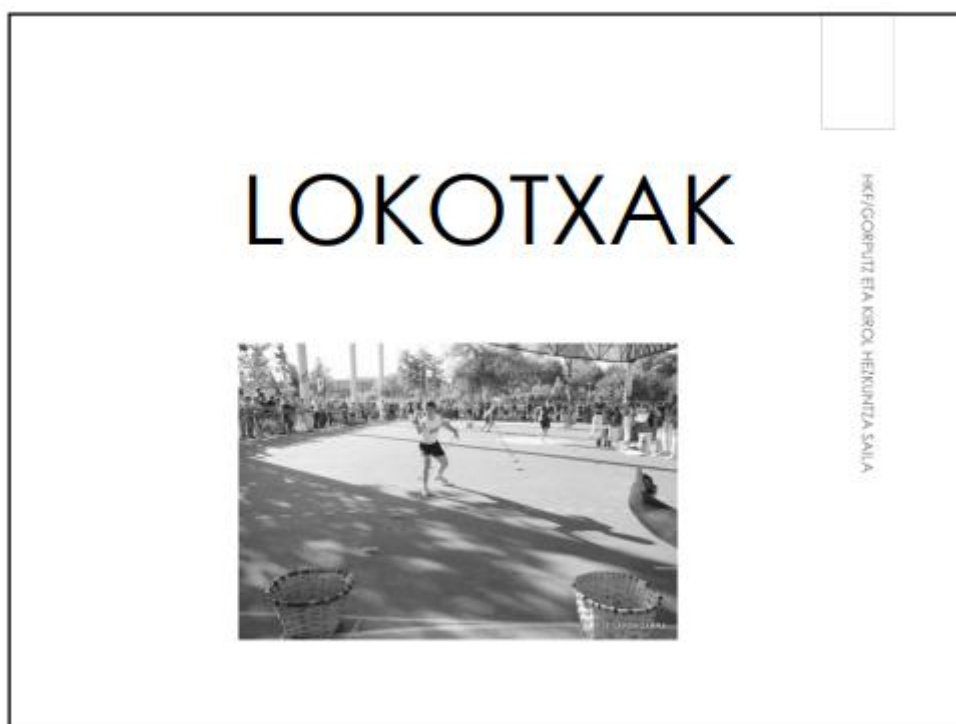
3.6. JARDUERA. Lokotx biltze lasterketa	
Helburua (k)	-Lokotx bilketako, ikaste-irakaste prozesuko elementu garrantzitsuenak txapelketen bidez lantzea. -Lokotx bilketako taktika praktikan jarri.
Materiala	- Ikasle bakoitzeko 25 lokotx (100 lokotx) - Lurrean lokotxen kokagunea markatzeko, klarionak. - 4 saski, ikasle bakoitzeko 1. - Arbela eta bertan idaztekoa.
Iraupena	20 minutu.
Taldearen Antolaketa	Ikasleak banaka arituko dira, baina ariketak oso luze ez jotzeko, lau ikaslek batera egingo dute ariketa, bakoitzak ere 25 lokotxak eta bere saskia izango duelarik.
Deskribapena	Ariketa honetan, ikasleak banaka arituko dira. ikasle bakoitzak 25 lokotx jasotzeko kokatuak izango ditu. Ikasleek aurretik ikasitako guztia baliatuz lokotxak ahalik eta denbora gutxienean jasotzen saiatu beharko dira. Irakaslea hasteko agindua emateko arduraduna izango da. Honetaz aparte, ikasle bakoitzaren denbora hartzeko eta arbela batean zerrendatzeko ardura ere, irakasleak hartuko du.
Deskribapen grafikoa	
Akats arruntak	- Lokotxak jasotzekoan, korrika egiterakoan edo jaurtitzekoan teknika egokia ez erabiltzea. Lehia, marka egoki bat egite nahia teknikaren gain gaiantzen delako. - Jaurtiketa gertuegitik egitea denbora galduz, edo urrunegitik egitea askotan kale eginez.

10.25. UNITATE DIDAKTIKOAREN 3. SAIOAN LANDUKO DEN LOKOTX BILKETA MODALITATEAREN TEORIAREN APUNTEAK ETA IKUS ENTZUNeko MATERIALAK

Jarraian, Unitate didaktikoaren 3. saioan landuko den lokotx bilketa modalitatearen informazio teoriaren apunteak eta ikus entzuneko materialak ageri da.

LOKOTXAK OINARRI TEORIKOEN APUNTEAK

Lokotxen apunteak, Jarduera fisiko eta kirolaren zientzien graduko, Euskal herriko herri kiroleko ikasgaitik berreskuratutako apunteak dira. Ikasleek, Sokatira eta lokotxen bitartezko, denbora libreko ohitura osasuntsuen sustapeneko unitate didaktikoko 3. eta 4. saioetan, Lokotx bilketa landuko dute. Hau honela, 3. saioan lokotx modalitatearen inguruko oinarri teoriko guztiak landuko dituzte. Oinarri teoriko honen lanketa burutzeko, jarraian agertzen diren eta lokotxen inguruan alor esanguratsuenak bateratzen dituzten hurrengo apunteak banatuko zaizkie ikasleei:



1. JATORRIA

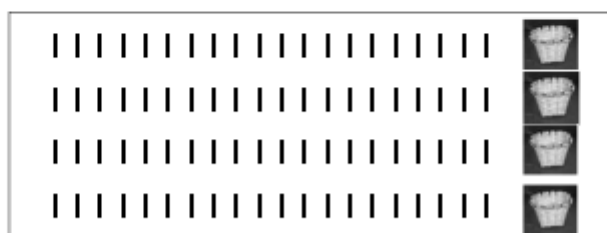
- ▶ Lanarekin lotua dagoela dio hipotesi batek. Kasu honetan uzta jasotzeko lanetik. Baina beste hipotesi batek haur jokoetatik datorren kirola dela dio.



HK/F/GORPUTZ ETA KIROL HEKUNTZA SAILA

2. JOKOAREN XEDEA

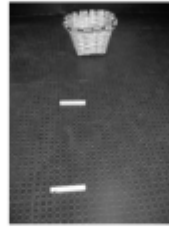
- ▶ Ahalik eta denbora gutxienean lokotx guztiak bildu eta sakian sartzea.



HK/F/GORPUTZ ETA KIROL HEKUNTZA SAILA

4. OINARRIZKO ARAUDIA (I)

- ▶ Parte hartzaile bakoitzeko saski bat jartzen da. Saski guztiak berdinak izan behar dira.
- ▶ Lokotxak 14-20zm luzera izango dute eta borobilak badira, beraien diametroa 2,5-3zm-takoa izango da.



HKF/GORPUTZ ETA KIROL HEZKUNTZA
SAILA

4. OINARRIZKO ARAUDIA (II)

- ▶ Lehenengo lokotxa saskitik 1,25m jarriko da. Bigarrena lehenengotik 1,25m eta horrela 25 lokotxetaraino.
- ▶ Ekitaldia 50 lokotxetara bada, bi lokotx jarriko dira marra bakoitzean, 75-era bada, hiru eta 100-era bada, lau.



HKF/GORPUTZ ETA KIROL HEZKUNTZA
SAILA

4. OINARRIZKO ARAUDIA (III)

- ▶ Parte hartzaileek lokotx guztiak banan banan sartu behar dituzte sakian.
- ▶ Inor ez da lokotx berri bat hartzera joango aurrekoa sakian sartu ez bada. Bestela zigorra.
- ▶ Lokotxak nahi den ordenan jaso daitezke.

HKF/GORPUTZ ETA KIROL HEZKUNTZA
SAILA

5. OINARRIZKO TEKNIKA

- ▶ Lokotx jaurtiketa
 - ▶ Orokorrean bi modu daude:
 - ▶ Goitik (Txapelketetan)
 - ▶ Betik



HKF/GORPUTZ ETA KIROL HEZKUNTZA SAILA

5. OINARRIZKO TEKNIKA

- ▶ Lokotxa hartu eta nola bota
- ▶ Distantzia
- ▶ Estrategia



HKF/GORPUTZ ETA KIROL HEZKUNTZA
SAILA

LOKOTXEN INGURUKO IKUS ENTZUNEKO

Sokatira eta lokotxen bitartezko, denbora libreko ohitura osasuntsuen sustapeneko unitate didaktikoko 3. eta 4. saioetan, Lokotx bilketa landuko da. Hau honela, 3. saioan lokotx modalitatearen inguruko oinarri teoriko guztiak landuko dituzte. Lehen aipatu diren apunteen bitartez, oinarri teorikoen lanketa burutu ostean, landutako alor teorikoak modu bisualago batean lantzeko, gaiarekin lotutako hainbat ikus entzunezko material erabiliko dira, lokotx bilketako teknika-taktika eta txapelketa bat, besteak beste, bideoen bitartez landuz.

Jarraian ikasgelan erabiltzeko, lokotxen inguruko hainbat ikus entzuneko, haien gaiaren arabera sailkatuak:

LOKOTX JASOTZE TXAPELKETA (TEKNIKA ETA TAKNIKA)

- <https://www.youtube.com/watch?v=-C3-IU0ANws>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dFo09NbNLVU>

LOKOTX JASOTZEA ERRELEBOKA, UMEENTZAKO JOLASA

- <https://www.youtube.com/watch?v=8s72BkoBDdg>

LOKOTXAK JF ETA KIROLAREN SUSTAPENEAN, COVID-19 PANDEMIAN (TXIKI ZEIN HANDIREN ERRAMINTA)

- <https://www.youtube.com/watch?v=E8zfhBXgHyQ>

