

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2021-2022

**GORPUTZ HEZKUNTZAKO IRAKASGAIAREN URTE OSOKO PROGRAMAZIOAREN
PROPOSAMENA**

EGILEA: Cruz Arroniz, Jon

ZUZENDARIA: Gorostegi Anduaga, Ilargi

Gasteiz, 2022ko maiatzaren 19a

Laburpena

Sedentariismoaren eta ultraprozesatuen kontsumoaren gorakadak obesitatearen epidemia azkar hedatzea eragin du. Gobernuak eta adituak hedapen hori geldiarazten saiatzen ari dira, baina, horretarako, garrantzitsua da hainbat kolektibok elkarrekin lan egitea. Hezkuntzak, bere maila guztietan, gizarteak dituen behar horri eta beste batzuei aurre egiteko erantzukizuna du. Horregatik, DBH 3. Mailako ikasleentzat zuzendutako Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren urteko programazioaren proposamen bat aurkezten du lan honek. Proposamen hori osasunean zentratzen da eta ikasleen bizi-ohiturak hobetzea du helburu. Gainera, adibide gisa unitate didaktiko bat garatu da, elikadura-ohitura osasuntsuetan hezitzea helburu duena.

Hitz gakoak: elikadura, programazioa, unitate didaktikoa, ultraprozesatuak

Resumen

El aumento del sedentarismo y del consumo de ultraprocesados ha generado una rápida expansión de la epidemia de la obesidad. Las autoridades y expertos están tratando de poner freno a esta expansión, pero para ello es importante el trabajo conjunto de distintos colectivos. La educación en sus distintos niveles tiene la obligación de dar respuesta a esta y otras necesidades que presenta la sociedad. Es por ello que el presente trabajo presenta la propuesta de una programación anual de la asignatura de educación física de 3º de la ESO que se centra en la salud y tiene como objetivo mejorar los hábitos de vida de los alumnos. Además, se ha desarrollado una unidad didáctica a modo de ejemplo que tiene el objetivo de formar a los alumnos en hábitos alimenticios saludables.

Palabras clave: alimentación, programación, unidad didáctica, ultraprocesados

Abstract

The increase in sedentary lifestyle and the consumption of ultra-processed foods has generated a rapid expansion of the obesity epidemic. The authorities and experts are trying to put a stop to this expansion, but for this the joint work of different groups is important. Education at its different levels has the obligation to respond to this and other needs presented by society. That is why the present work presents the proposal for an annual program of the physical education subject of 3rd year of ESO that focuses on health and aims to improve the life habits of students. In addition, a didactic unit has been developed as an example that has the objective of training students in healthy eating habits.

Key words: nutrition, programation, didactic unit, ultra-processed foods

Aurkibidea

1. Sarrera eta justifikazioa	4
2. Marko teorikoa	5
2.1. Elikadura eta nutrizioa	5
2.1.1. Elikadura osasuntsua	5
2.2. Ultraprozesatuak	6
2.2.1. NOVA sistema	7
2.2.2. Ultraprozesatuen eragina osasunean	8
3. Proposamena	9
3.1. Lanaren helburua	9
3.2. Metodologia	9
3.2.1. Prozedura	10
3.2.2. Tresnak	10
4. Urteko programazioaren planifikazioa	11
4.1. Programazioaren testuingurua	11
4.1.1. Ikastetxea	11
4.1.2. Ikasleen ezaugarriak	13
4.2. Justifikazio kurrikularra	14
4.2.1. Etapako eta arloko helburu orokorrak	14
4.2.2. Konpetentziak	15
4.2.3. Urteko programazio osoko curriculum-elementuen erlazio-taula	18
4.3. Ebaluazio sistema	21
4.3.1. Ebaluazio motak	21
4.3.2. Kalifikazio irizpideak	23
4.3.3. Ebaluazio tresnak	24
4.4. Metodologia	25
4.4.1. Unitate didaktikoan erabiliko diren metodologiak	26

4.5. Denbormalizazioa	28
4.5.1. Unitate didaktikoaren kokapena urte osoko denbormalizazioan	28
5. Unitate didaktikoaren garapena	29
6. Emaitzen analisia	31
6.1. Esperotako emaitzak	31
6.2. Arrakasta eta hutsegite posibleak	32
6.2.1. Indarguneak eta aukerak	32
6.2.2. Mehatxuak eta ahulguneak	33
7. Hausnarketa	33
8. Bibliografia	35
9. Eranskinak	42
1. Eranskina: Etapako Helburu Orokorrak (EHO)	42
2. Eranskina: Arloko Helburu Orokorrak (AHO)	44
3. Eranskina: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 3. mailako Gorputz hezkuntzako edukiak	46
4. Eranskina: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 3. mailako Gorputz hezkuntzako ebaluazio irizpideak eta lorpen adierazleak	48
5. Eranskina: Lauro ikastolako 2021-2022 kurtsoko egutegia	50
6. Eranskina: egunerokoan saioaren ebaluazioa egiteko fitxa eredua	51
7. Eranskina: ikasleen erregistro fitxa	52
8. Eranskina: portafolioa ebaluatzeko errubrika	53
9. Eranskina: aurkezpena ebaluatzeko errubrika	54
10. Eranskina: unitate didaktikoko saioen garapena	54
11. Eranskina: Harvard platera	63
11. Eranskina: Pirámide de la dieta mediterránea	64

1. Sarrera eta justifikazioa

Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren helburua da ikasleen aisialdiaren eta denbora librearen kultura aberastea, norberaren gorputza eta mugitzeko eta adierazteko aukerak hobeto ulertzea eta ikasleen garapen integralean ekarpen globalak egitea (López et al, 2016). Baina hori ere osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko bitartekotzat hartzen da, bai egunero jarduera fisikoa egiteko ohitura finkatuz, bai elikadurarekin, higieinarekin, atsedenarekin eta emozioen erregulazioarekin lotutako ezagutzak eskuratuz (Abarca-Sos, 2015). Horrela, gorputz-hezkuntzako profesionalek eta irakasleek Gorputz Hezkuntzako ikasgaia ahalik eta gehien aprobetxatu behar dute bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko, ikasleak heziketa integrala lortzeko kontzeptu, prozedura eta jarreretan heziz.

Irakasgaiari planteatzen zaizkion helburu horiek lortzeko eta kalitatezko hezkuntza bermatu ahal izateko, beharrezkoa da aldez aurreko plangintza ona egitea (Gisbert & Blanes, 2013). Plangintza hori programazio didaktiko baten bidez egingo da, eta ikasturte osoan zehar hezkuntza-ibilbidea gidatuko du. Programazioari esker, lortu nahi diren helburu didaktikoak lortzen laguntzen duen ordena bat gauzatzen da. Nolanahi ere, plan bat izateak ez dakar erabat jarraitu beharrik. Ikasle-taldearen eta ingurunearen ezaugarriak denborarekin alda daitezke; horregatik, idatzitakoa praktikan jartzeak izaera malguagoa hartzen du.

Lan honen helburua Heziketa Fisikoa irakasgaiaren urteko programazioaren adibide bat aurkeztea da, Graduaren Azken Lan gisa. Programazio hori Loiuko Lauro Ikastola ikastetxe kontzertatuan egongo da, eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) 3. mailako ikasleentzat diseinatuta egongo da. Gorputz Hezkuntza irakasgaia bideratzen duten helburuekin bat etorritik, proposatutako programazioaren helburu nagusia ikasleen bizi-ohitura osasungarriak sustatzea eta kirol-kultura aberastea izango da, eta dagokion legediak ezarritako gidalerroetan oinarrituko da. Adibide gisa, unitate didaktiko bat garatuko da, elikadura modu espezifikoan jorratuko duena eta esparru teorikoan justifikatutako beharrei erantzuten saiatuko dena.

Programazioa eta honek osasunerako duen ikuspegia gaur egungo osasun egoeratik motibatuta dago. Azken hamarkadetan, biztanleriaren bizimodua izugarri aldatu da, eta horrek arrisku kardiobaskularren faktoreen prebalentziak gora egitea eragin du (Bernabeu, 2017). Gaur egungo bizi-ohiturek sedentarisismoa areagotu dute, eta horrek ondorio kaltegarriak izan ditu osasunean (Devís eta Peiró, 1992). Mugimendurik eza hainbat gaixotasunen agerpenarekin lotzen da (Álvarez, 2010), baina gaixotasun horiek ez daude sedentarisismoarekin bakarrik lotuta, baita elikadura-ohitura txarrekin ere (Bolaños, 2009). Testuinguru horretan, inoiz baino garrantzitsuagoa da eskolatik bizi-ohitura osasungarriak sustatzea, ikasleek garapen positiboa izan dezaten.

2. Marko teorikoa

2.1. Elikadura eta nutrizioa

Nutrizioa organismoak bizitzari eusteko beharrezkoak diren elikagaiak jaso eta erabiltzeko ematen diren fenomeno multzoa da (Martínez, 1965). Prozesu biologikoa da, non organismoek beren bizi-funtzioen funtzionamendurako, hazkunderako eta mantentze-lanetarako beharrezkoak diren elikagai solido eta likidoak bereganatzen dituzten. (Campillo eta García, 2013), inkontzientea da eta ezin da boluntarioki moldatu (Soriano, 2006). Elikadura, aldiz, elikagaiak hautatzeko prozesua da (Cervera et al, 2004), kontzienteki egiten den ekintza da, boluntarioa da eta, hortaz, hezigarria. Elikadura eta nutrizioa erlazionatuta dauden arren, desberdinak dira. Elikadura kontzienteki egiten den ekintza da eta nutrizioa ondoren datorren prozesu multzoa. Gorputzak kanpotik hartutako elikagaietan dauden nutrienteak transformatzen ditu, energia lortzeko, prozesu biologikoak erregulatzeko eta egitura organikoak eraikitzeko eta konpontzeko.

2.1.1. Elikadura osasuntsua

Elikadura boluntarioa denez banakoen erabakien menpe dago, hortaz, egokia ala desegokia izan daiteke. Elikadurak osasun-egoera baldintzatu dezake, izan ere, Chales-Aoun eta Merinok (2019) aipatzen duten bezala, erlazio handia dago elikadura eta hainbat gaixotasunen artean, besteak beste, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa eta minbizia ezberdinak. Elikadura osasungarria gizabanako bakoitzari bere nutrizio-beharrak asetzeko eta osasuntsu egoteko beharrezko elikagai guztiak ematen dizkiona da, bizitzako etapa guztietan (haurtzaroan, nerabezaroan, helduaroan eta zahartzaroan) (Izquierdo et al, 2004). Are gehiago, Calañas-Continente eta Bellido (2006) autoreen arabera elikadura osasungarriak helburu hauek bete beharko lituzke:

- Behar diren prozesu metabolikoak eta lan fisikoko prozesuak gauzatzeko adina kaloria jartzea.
- Funtzio plastiko eta erregulatzailerekin nahikoa mantenugai hornitzea.
- Pisu ideala mantentzen edo lortzen laguntzea.
- Bere gomendioen onura orokorra xede dituen populazio-taldeetan egon daitekeen edozein arrisku baino handiagoa dela ziurtatzea.
- Mantenugai bakoitzaren kantitateen arteko oreka bultzatzea.
- Elikadurarekin lotutako gaixotasun kronikoen arriskua murriztea.

Argi dago, elikadura-ohiturak malnutrizioarekin lotutako gaixotasunen agerpenarekin erlazionatu daitezkeela, baina gizarte garatuetan, non ugaritasuna den arazoa, ohitura horiek

arestian aipatutako bezalako gaixotasun kronikoen agerpenarekin lotzen dira (Bolaños, 2009). Elikadura-ohituen eta osasunaren arteko harremanaren azterketa konplexua da, hainbat arazoirengatik: elikagaien konplexutasuna, esposizioa zehaztasunez baloratzeko zailtasunak eta denbora luzez pertsona kopuru handi baten jarraipena egitea. Dietaren osagaiek eta elikagaiek elkar eragin bat dute gorputzean efektu batzuk eragiteko. Efektu horiek desberdinak dira elikagai horien osagaien batuketak eragiten dituen efektuekin alderatuta. Horregatik, gero eta ohikoagoa da elikadura-ohiturak aztertzea elikagai osoetan, elikagai-taldeetan edo elikadura-ohituretara arreta jarriz (Martín, 2010). Aitortu behar da elikadurak osasunean duen eragina zehaztasunez aztertzea oso zaila dela, hala ere, elikadura hobetzera bideratutako estrategiak sortu dira, gizartearen ohiturak hobetu ahal izateko (Bartrina et al, 2016).

2.2. Ultraprozesatuak

Elikagai ultraprozesatuak zer diren ulertu ahal izateko, lehenik eta behin elikagaien prozesamendua zer den ulertu behar da. Hainbat organismok emandako elikadura-prozesamenduaren kontzeptuaren definizio ugari daude. Hala ere, definizio guztiak bat datoz prozesu fisiko, kimiko edo mikrobiologiko batean edo gehiagotan datzala, eta prozesu horiek elikagaien egoera naturala aldatzen dutela (Babio et al, 2020).

Esaterako, Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundearen (FAO, 2004) arabera, elikagai baten ezaugarriak edo balio-bizitza eraldatzeko helburuarekin, elikagai batean egindako edozein aldaketa da elikagaiak prozesatzea. Definizio horren barne hainbat elikagai mota sartzen dira eta argi dago batzuek eta besteek gorputzean eta osasunean duten eragina guztiz desberdina izango dela. (FAO, 2004).

Prozesatutako elikagaiak giza dietaren parte izan dira historian zehar. Elikagaien prozesamendua elikagaien forma natural eta integrala aldatzean datza, aldaketa fisiko, termiko eta kimikoen bidez lortua. Aldaketa horien helburua da elikagaien eskuragarritasuna, segurtasuna, irisgarritasuna, haztagarritasuna, testura, kolorea, zaporea, bizitza erabilgarria eta nutrizio-kalitatea hobetzea. XX. mendearen bigarren erditik aurrera, elikagaien industrializazioan eta teknologian izandako aurrerapenei esker, elikagaien prozesamenduak garapen azkarra izan zuen, eskuragarritasun, segurtasun eta eskaintza handiagoa ahalbidetuz. Aldaketa hori bat dator denboran, gizartean gertatutako aldaketa soziologikoekin eta bizimodu-aldaketekin, baina baita transmititu ezin diren gaixotasun kronikoen prebalentziaren gorakadarekin (Babio et al, 2020). Gaixotasun kroniko horien gorakada ultraprozesatuen gorakadarekin erlazionatuta dago (Moubarac et al, 2014).

Elikagai ultraprozesatuak industrian fabrikatutako, jateko prest edo berotzeko prest dauden produktu gisa definitzen dira (Monteiro et al, 2013). Produktu hauek leku guztitan aurkitu daitezke eta modu sofistikatuan promozionatzen dira. Azukre erantsi, gatz asko eta landare-olio finduak dute, eta gehigarri aromatizatzaileak, koloratzaileak, emulSIONATZAILEAK eta kontserbatzaileak izaten dituzte (Juul et al, 2018). Horrez gain, energia asko dute, karga gluzemiko handia dute, zuntz dietetiko, mikronutriente eta fitokimiko gutxi dute eta gantz dietetiko, azukre aske eta sodio mota ez-osasungarrietan altuak dira (Moodie et al, 2013).

Elikagai ultraprozesatuen artean, besteak beste, "Txatarra elikagaiak" daude, hala nola freskagarriak, patata frijituak eta gozokiak, eta industrialki egindako produktu laberatuak. Hala ere, askotan merkaturatzen diren eta osasungarritzat hartzen diren hainbat produktu, adibidez, granolazko barrak, gantz gutxiko jogurt dastatua, energian baxuko elikagaiak, industrialki ekoizitako ogi eta zopa latoratu gehienak, ultraprozesatuak ere badira (Juul et al, 2018). Elikagai ultraprozesatuak identifikatzen dituzten sistema ezberdinak sortu dira azkenengo urteetan. Horien artean, NOVA sistema dugu.

2.2.1. NOVA sistema

NOVA elikagaiak sailkatzeko sistema bat da, honek elikagaiak mantenugaien terminoetan sailkatu beharrean, horien prozesatzeko helburuaren eta prozesamendu mailaren arabera sailkatzen ditu. Prozesamendu mailaren arabera lau kategoria bereizten dira; 1) prozesatu gabeko edo gutxi prozesatutako elikagaiak, 2) sukaldatzeko osagai prozesatuak, 3) elikagai prozesatuak eta 4) elikagai ultraprozesatuak (Gibney et al, 2017).

1. Taula

Elikagaien adibideak NOVA sailkapenaren arabera

ELIKAGAIEN ADIBIDEAK NOVA SAILKAPENAREN ARABERA	
PROZESATU GABEKO ELIKAGAIK EDO GUTXI PROZESATUTAKOAK	<ul style="list-style-type: none"> - Barazkiak, frutak, zerealak eta lekale freskoak, hoztuak, izoztuak, hutsean ontziratutako edo lehortuak. - Azukre gehigarririk, edulkoratzailearik eta zapore-emailerik gabeko prestatu berri edo pasteurizatutako zukuak. - Fruitu lehorrak eta gatzik eta azukre erantsirik gabeko haziak. - Sustriak, tuberkuluak eta onddoak. - Haragiak, hegaztiak, arrain edo itsaskiak, freskoak, lehorrak, hoztuak edo izoztuak. - Arrautzak. - Esne hautsa, freskoa, osoa, zati bat edo erabat deskrematua, pasteurizatua eta esne hartitua (jogurt naturala azukre erantsi eta edulkoratzaile artifizialik gabe). - Irinak eta irinez eta urez egindako pasta gordinak.

	<ul style="list-style-type: none"> - Espeziak, teak, kafea eta belarren infusioak. - Txorrotako ura, ur iragazia, iturburukoa edo minerala.
SUKALDATZEKO OSAGAI PROZESATUAK	<ul style="list-style-type: none"> - Azukrea, melaza, ezti eta xarabeak. - Landare-olioak, gurina eta gantza. - Almidoiak. - Haitz-gatza, itsas gatza edo iododuna. - Ardo-ozpina edo beste edari alkoholduen batzuk
ELIKAGAI PROZESATUAK	<ul style="list-style-type: none"> - Barazki eta lekale latoratuak edo botilaratuak. - Frutak almibarretan. - Fruitu lehorrak eta hazi gaziak edo azukredunak. - Haragi eta arrain prozesatuak, gazituak edo onduak (urdaiazpikoa) edo kontserban. - Esnearekin, gatzarekin eta hartzigarriekin egindako gaztak. - Irinekin, urarekin, gatzarekin eta hartzigarriekin egindako ogiak. - Garagardoa, sagardoa edo ardoa.
ELIKAGAI ULTRAPROZESATUAK	<ul style="list-style-type: none"> - Snack-ak, gailetak, gosaltzeko zerealak, zereal-barratxoak, pastelak eta tartak. - Industrian ekoizitako ogi eta opil ontzirituak. - Izoziak, txokolatea eta gozokiak. - Marmeladak, jaleak, margarinak eta saltsak. - Jogurt naturalak eta fruta-jogurtak, azukre erantsiak edo edulkoratzaile artifizialak dituztenak. - Fideoak/zopa latoratuak, botilaratuak, deshidratatuak edo paketatuak. - Prestatutako haragi-, arrain-, barazki-, gazta-, pasta- edo pizza-platerak. - Haurrentzako formulak eta jarraipeneko esneak. - Janari sustitutiboak eta elikagai fortifikatuak. - Edari gaseoso azukredunak, energetikoak direnak, esnez edo kakaoz osatuta daudenak eta fruta-nektarrak. - Garagardoa, ardoa, whiskia, ginebra, rona eta vodka.

Nota: moldatuta (Monteiro et al, 2016)

2.2.2. Ultraprozesatuen eragina osasunean

Gero eta handiagoa da elikagai ultraprozesatuen presentzia egunerokotasunean. Enes et al (2019) aztertzen duten bezala, ultraprozesatuek gazteen dietaren ehuneko handi bat osatzen dute eta horrek eragin oso txarrak izan ditzake osasunean. Latasa et al (2018) lortutako emaitzen arabera, Espainian 2010ean erositako kaloria guztien ia heren bat eta erositako azukre erantsien lau bosten elikagai ultraprozesatuetatik lortu ziren. 1-14 urteko biztanleen % 44,4k gozokiak kontsumitzen ditu egunero, eta % 5,6k azukredun freskagarriak hartzen ditu. Azukredun freskagarrien eguneroko kontsumoa maximora iristen da 15-24 urtekoen artean, eta altuagoa da gizonen artean (% 22,9) emakumeen artean baino (% 13,8) (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social [MSCBS], 2018).

Ultraprozesatuen arazoa haien palatabilitate biazian (gantz, azukre, gatz eta beste gehigarri esker) eta horien omnipresentzian datza. Gainera industriak egiten duen marketin sofistikatu eta oldarkorrek produktu ultraprozesatuen kontsumo izugarria eragiten du, eta horrek elikagai freskoen edo gutxi prozesatuen desplazamendua eragiten du (Moodie et al, 2013). Gustua produktu ez-osasuntsuen zapore indartsuetara ohitzen da eta horregatik produktu freskoek interesa galtzen dute eta azkenean alde batera uzten dira. Produktu horiek inflamazio kronikoarekin lotuta daude eta inflamazio horrek dastamen-papilak alda ditzake, pertsonak zapore artifizialak nahiago izatea eraginez (Kaufman et al, 2018). Antzera gertatzen da obesitatearekin, izan ere, ultraprozesatuak obesitatearekin lotuta daude, eta horrek, aldi berean, horrelako produktuen kontsumo handiagoa eragiten du (Eichen et al, 2013). Garrantzitsua da gogoratzea, obesitatea duen pertsona baten bizi-itxaropena bost-hogei urte jaisten dela (Abdelaal et al, 2017).

Azken hamarkadetan, haurren obesitatea izugarri handitu da, ez genetikaren erruz, baizik eta ultraprozesatuen kontsumoaren igoeragatik. Izan ere, Costa et al (2019) diotenez, ultraprozesatuen kontsumoa da, argi eta garbi, haurren pisuan dagoen desoreka horren erruduna. Gainera, arriskua obesitatea eta horrek sortzen dituen arazoak baino haratago doa. Izan ere, erlazio positiboa dago elikagai ultraprozesatuen kontsumoaren eta obesitatearen, hipertentsioaren, sindrome metabolikoaren eta dislipidemiaren artean (Rauber et al, 2015). Ez hori bakarrik, mota horretako produktuak eta horien kontsumo handia minbizi mota batzuen agerpenarekin lotu daiteke. Izan ere, azterlan batzuek gantz-azido asean, trans gantz-azidoen eta azukre eta irina finduen kontsumoa hainbat minbizi motaren agerpenarekin lotzen dute (Anand et al, 2008).

3. Proposamena

3.1. Lanaren helburua

Orain arte obesitateari mesede egiten dion ingurune batean bizi garela aurkeztu da. Produktu gozoak eskuratzea errazten duten eta bizimodu osasungarria izateko oztupoak jartzen dituzten giroetan bizi gara. Tranpaz eta erakargarritasunez betetako lekuak, egunero hartzen ditugun hautuak baldintzatzen dituztenak. Giro horretan, haurrak eta nerabeak oso ahulak dira, eta hortaz laguntza gehien behar dutenak dira. Horregatik, lan honen helburua da gazteei tranpa horietatik ihes egiten laguntzea, elikadura-ohitura osasuntsuetan hezitzea beren elikadurari buruzko erabaki egokiak hartu ahal izan ditzaten. Horretarako, behetik hasita, elikadura osasungarria lantzen duen unitate didaktiko bat proposatuko da, ultraprozesatuak foko bezala izanda.

3.2. Metodologia

Atal honetan, aurkezten den proposamena garatzeko erabili den metodologia azalduko da. Jarraitutako prozeduraren faseak eta lana garatzeko erabilitako tresnak azalduko dira.

3.2.1. Prozedura

Lehenik eta behin, elikaduraren eta ultraprozesatuen inguruko bibliografia errebisio bat egin da. Berrikuspen bibliografiko honetan, osasunarentzat elikadura orekatuak duen garrantziaz hitz egin da, eta produktu ultraprozesatuak kontsumitzea osasunarentzat oso kaltegarria izan daitekeela adierazi. Gizartean obesitatearen egungo egoera aurkeztu, eta produktu mota horien kontsumoa herritarren osasuna okertzen ari dela baieztatzen duten ikerketak gehitu dira.

Aurkeztutako testuinguruan oinarrituta, esparru teorikoan aztertzen diren beharrei erantzuteko urteko programazioa sortu da. Horretarako, programazioaren testuingurua aztertu, herriaren, ikastetxearen eta programazioaren hartzaile den ikasle-taldearen diagnostiko laburra eginez. Ondoren, urteko programazio baten berezko puntuak errepasatu dira, horretarako, dagokion legeria erabiliz. Besteak beste, metodologiaz, ebaluazioaz, justifikazio kurrikularraz eta denboralizazioaz hitz egin da. Jarraian, adibide gisa unitate didaktiko bat garatu da elikadura zuzenean tratatzen duena.

Azkenik, egindako proposamenaren azterketa objektiboa egin da. Horretarako, erantzunak aztertzeko atal bat eginez, proposamenaren indarguneak eta aukerak eta proposamena arriskuan jar dezaketen ahuleziak eta mehatxuak aztertzen dituena.

3.2.2. Tresnak

Urteko programazioa eta unitate didaktikoa garatzeko, kalitatezko lana egiten lagundu duten iturri bibliografikoak erabili dira. Iturri horietan unitate didaktikoan erabiliko den informazioa jaso da, beraz, eranskinetan aurkeztuko diren jarduera asko oinarri bibliografiko sendoa dute. Gainera, zuzendutako zentroko hainbat dokumentu aztertu dira, hala nola, Ikastetxearen Curriculum Proiektua eta Ikastetxearen Hezkuntza Proiektua. Dokumentu horiek kontsulta izana, programazioa testuingurura egokitzeko aukera eman dute.

Bestalde, programazioa egiteko, autonomia-erkidegoko eta estatuko legeak kontsultatu, eta beharrezko curriculum-elementuak jaso dira horietatik. Zehazki hurrengoko lege dekretuak kontsultatu dira:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

- 236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena
- Heziberri Plana - Oinarrizko Hezkuntza Curriculum - 236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea

4. Urteko programazioaren planifikazioa

Aurreko ataletan aipatu den bezala, Gradu Amaierako Lan honen helburua da osasunean enfasia jartzen duen gorputz-hezkuntza irakasgaiaren urteko programazio bat aurkeztea. Aurkeztuko den programazioa Lauro Ikastola ikastetxean egongo da kokatuta eta DBHko 3. mailara zuzenduta egongo da.

4.1. Programazioaren testuingurua

Puntu honetan, programazioaren testuingurua garatuko da, xede duen ikastetxearen ezaugarriak hobeto ezagutzeko eta, horrela, lanean zehar egingo diren proposamenen zergatia hobeto ulertzeko. Lege-esparrutik hasita, ikastetxearen egoera eta ezaugarriak ezagutuko dira. Azkenik, programazioaren xede den taldearen ezaugarri orokorrak aztertuko dira, zer ikasle motarekin lan egingo den hobeto ulertzeko.

4.1.1. Ikastetxea

Programazioa Lauro Ikastola izeneko familien kooperatiban egongo da kokatuta. Lauro Ikastola Loiuko Lauroeta nekazal ingurunean kokatuta dago (ikus 1. irudia). Loiu Bizkaiko erdialdean eta Txorierriko eskualdean dagoen udalerria da. 1983an Bilbotik bereizi zen eta gaur egun 2000 biztanle baino gehiago ditu. Mendebaldean Erandio du mugakide, ekialdean Derio, iparraldean Laukiz eta Gatika eta hegoaldean Sondika. Zabaloetxe auzo nagusia eta herrigunea da udaletxea barne duena eta beste bi auzo handiak Elotxelerri eta Lauroeta dira.

Irudia 1

Lauro Ikastolako kokapena



Nota: Google (s.f.)

Ikastola hau frankismoan jaio zen eta bere helburua euskal kultura eta euskararen transmisio bizia, ikasleen euskalduntzea eta euskal kultura sustatzea eta irakastea izan zen. Bere hezkuntza eskaintza 3 urtetik 18 urtera bitartekoa da eta gaur egun, Askartza-Claret Ikastetxearekin (Lejona), Colegio Vizcaya-rekin (Zamudio), Lauaxeta Ikastolarekin (Amorebieta-Echano) eta Andrés de Urdaneta Ikastetxearekin (Loiu) batera, Euskal Herriko ikastetxe handi, ezagun eta nabarmenetakoa da. Laurok 1.880 ikasle baino gehiago ditu unibertsitate aurreko lau etapetan banatuta (haur Hezkuntza, Lehen Hezkuntza, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza eta Batxilergoa) eta bere plantilla 120 irakaslek eta 24 langilek osatzen dute.

Lauro Ikastola familiek sustaturiko ikastola da. 1957. urtean hasitako ibilbideari jarraituz, 1966. urtean Euskaltzaindiaren babespean, legezko formula hartu zuen legezko lehen ikastola izan zen, Azkue-Lauro Ikastola izenpean. Gurasoak kooperatiban batu ziren 1970. urtean, kideen seme-alaben hezkuntzari era kooperatiboz aterabide emateko, irabazi xederik gabe eta kooperatiba-berreskurapenak ematea galaraziz. Lauro Ikastolaren lehen urratsak Bilboko San Nikolas eleizako katekesian eman ondoren, beste kokagune batzuk ere izan ditu Bilbotik zehar, Elkano kalea esaterako. Hala ere, 1973. urtean, ikastolaren hazkunde etengabea zela eta, Loiu herriko Lauroeta auzora lekualdatu zuten Hezkuntza Lege Orokorraren eskakizunei erantzunik hoberena emateko. Momentu horretan, Lauro proiektua hasi zuten. Gaur egun, Lauro Ikastolak, Kooperatiba elkarte izaten jarraitzen du, familien hezkuntza kooperatiba hain zuzen ere.

D ereduko itunpeko ikastola dugu eta euskararekiko jarrera laguntzaile aktiboa duela argi eta garbi erakusten du, guraso kooperatibaren helburua, euskaraz, bere seme-alaben heziketa integrala eta nortasunaren garapena lotzea baita. Euskal tradizio eta kulturaren oinarrituz, ikasleek euskara ikasi, landu eta eguneroko bizitzarako erabil dezaten sustatzen du. Heziketa hau, pertsona ardatz bezala hartuta, giza-eskubideen errespetuan eta gizarte demokratiko batean ezaugarri diren hiritar baloreetan oinarrituta dago. Pertsona libre, erantzule, konpetente, tolerante eta solidarioak izan, eta euren inguru eta munduaren hobekuntzan parte hartzeko prest egon daitezten.

Hezkuntza zerbitzu eta azpiegiturei dagokienez, lau eraikin eta gimnasio-kiroldegi batez osaturiko ikastola da, etapa bakoitzeko hezkuntza beharizan, helburuen eta lan profesionalaren oinarririk onena eta malguena izateko diseinaturik. Eraikin bakoitza etapa bati dagokio eta ikasleen ikasketa aktibo eta adierazkorra, eta bizikidetzatza egokia sustatzeko eraturik eta horniturik dago; Lauroko Hezkuntza Proiektua eta Kurrikulumarekin bat eginez. Esatekoa da, bere instalazioetan sukalde eta jantoki zerbitzuak dituela, haurrentzako bazkaria bertan egiten delarik. Garraio eta garbiketa zerbitzuak, ostera, kontratatuak dira.

4.1.2. Ikasleen ezaugarriak

Ikasleen ezaugarriak eta ikastetxearen izaera hobeto ulertzeko, ezinbestekoa da ikastetxearen testuingurua aztertzea. Lehen esan bezala, Lauro Ikastola itunpeko ikastetxea da, eta familien maila sozioekonomikoa eta hezkuntzako ertain-altua da. Oro har, zentrorra joaten diren familiek ahalmen ekonomiko handia dute, eta ikastetxetik sustatzen denarekin bat etorrituz, jarrera positiboa dute euskal kultura eta euskararen aurrean. Mota guztietako kasuak badaude ere, familia gehienak abaniko horren barruan kokatzen dira. Izan ere, familiek espektatiba handiak dituzte beren seme-alabek jaso behar duten hezkuntzari eta eskola-errendimenduari buruz, eta, beraz, ikastetxea bera urtez urte hobetzen saiatzen da, ikasleei zerbitzu berritzaileak eta kalitatezkoak eskaini ahal izateko, erronkaz eta berrikuntzaz betetako etorkizunari begira presta daitezten.

Lan honetan aurkezten den programazio didaktikoa Lauro Ikastolako DBHko 3. mailako ikasle talde batekin egiteko pentsatuta dago. Zehazki, 3. mailako A taldea hautatu da. Talde horretan 24 ikasle daude: 13 neskek dira eta 11 mutilak. Talde honetako ikasle guztiak kaukasikoak dira eta horietako batek ere ez du hezkuntza premia espezifikorik. Ikastetxeko ikasle gehienak bezala, talde horretako ikasle gehienak maila sozioekonomiko altuko familietakoak dira.

Taldearen jarrera oso ona da oro har, eta, oro har, interes handia dute proposatzen diren jardueretan. Ikasle gehienek eskola-orduetatik kanpo egiten dute kirola edo jarduera fisikoa, eta, beraz, ohituta daude bizi estilo aktibo batera. Ondorioz, ikasgelako egoera fisikoa

nahiko ona da eta saioetan parte hartzeko prest daude. Hala ere, ikasle batzuek, batez ere mutilek, oso modu zakarrean eta jarrera txolezkoarekin parte hartzen dute jardueretan. Horrek batzuetan taldearen portaera aldatzen du eta esku hartu behar da. Bestalde, ikasle batzuek interes gutxi erakusten dute jarduera jakin batzuetan, eta beharrezkoa izaten da haiek animatzea, jarduera horietan gehiago parte har dezaten.

Gaur egun, taldearen adina 15 eta 17 urte bitartekoa da; izan ere, gehienak 2007an jaiotakoak dira, eta bi ikasle errepikatzaile 2006koak dira. Adin horiek nerabezaroaren zati dira, eta, adimen- eta gorputz-garapenean daudenez oraindik, garrantzitsua izango da adin horretako nerabeen ezaugarriak kontuan hartzea. Iglesiasen arabera (2013), nerabezaroa aldi kritikoa da; izan ere, nerabezaroan aldaketa fisiko ugari gertatzen dira eta errealitatearen kontzientzia handiagoa sortzen da.

Nerabezaroa haurtzaroaren eta gaztaroaren arteko krisi-tartea da, heldutasunera bidean dagoena. Garai horretan aldaketa garrantzitsuak gertatzen dira garapenaren hainbat alderditan (Iglesias, 2013). Pubertaroa hasten da eta hormona-aldaketak gertatzen dira, eta horrek sexu-organoen heldutasuna eta aldaketa anatomiko esanguratsuak eragiten ditu eta horrek nerabeak beren gorputzarekin arrotz sentiaraz ditzake (Best eta Ban, 2021). Horrekin batera, sexualitatea piztu eta lehen adierazpenak egiten dira (lehen bikote-harremanak eta sexu-harremanak, autoerotismo-jokabideak). Intelektualki, nerabeak jauzi kognitibo garrantzitsua ematen du, bere abstrakzio-gaitasuna nabarmen handitzen baita. Hainbat egoera ulertzeko gaitasuna garatzen du, pentsamendu kritikoa zabalduz (Hopkins, 1987).

4.2. Justifikazio kurrikularra

Atal honetan, indarrean dagoen araudian oinarrituta, hau da, Eusko Jaurlaritzaren curriculum-dekretuetan eta estatu mailako Errege Dekretuan, etapako eta arloko helburu orokorrak aurkeztuko dira, baita programazioaren bidez landu nahi diren oinarrizko kompetentziak ere. Gainera, urteko programazio osoko curriculum-elementuen erlazio-taula bat aurkeztuko da, eta bertan edukiak, ebaluazio-irizpideak eta ikaskuntza-estandarrak agertuko dira.

4.2.1. Etapako eta arloko helburu orokorrak

Etapako eta arloko helburu orokorrak irakasgaiaren norabidea gidatuko duten ardatzak dira. Etapako helburu orokorrak estatu mailan ezartzen dira Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato errege dekretuaren bitartez. Ondorengo atal batean aurkeztuko den curriculum-elementuen erlazio-koadroak etapako helburu orokorrak laburbilduta aurkeztuko ditu, helburu horiek 1. eranskinean garatuta aurkezten dira. Etapako helburu

orokorrak Bigarren Hezkuntzako etaparako Estatuan ezarritako helburuak dira, eta Errege Dekretuan aurkezten dira. Errege-dekretu horrek 11. artikuluan ezartzen duenez, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzak 1. eranskinean aurkezten diren etapako helburu orokorrak (EHO) garatzen lagunduko die ikasleei (ikus 1. Eranskina).

Arloko helburu orokorrak aldiz, Autonomia Erkidegoko dekretuan aurkezten dira. Kontsultatu den lege dekretua 236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena, izan da. Dekretu horretan Gorputz Hezkuntza ikasgaiak bigarren hezkuntzako etapan 2. eranskinean aurkezten diren arloko helburu orokor (AHO) garatzen lagunduko duela adierazten da (ikusi 2. Eranskina).

4.2.2. Konpetentziak

Atal honetan, ikasleek ikasgai honetan zehar eskuratuko dituzten oinarrizko konpetentziak deskribatuko dira, baita konpetentzia horiek lortzeko garatu beharreko ekintzak ere. Programazio didaktikoa Euskal Autonomia Erkidegoan kokatuta dagoenez, 236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena, kontsultatu da.

Dekretuak oinarrizko konpetentziak “persona guztiek beren burua errealizatzeko eta garatzeko, herritar aktiboak izateko, gizarteratzeko eta lan egiteko behar dituztenak” direla adierazten du (10. orr.). Oinarrizko konpetentziak bi taldetan banatzen ditu: oinarrizko zehar-konpetentziak eta diziplina barruko oinarrizko konpetentziak. Programazio didaktikoaren bidez, oinarrizko bi konpetentzia mota horiek garatuko dira. Jarraian aurkezten diren tauletan, oinarrizko konpetentzia bakoitza deskribatzen da eta programazioak horiek garatzeko nola lagunduko duen zehazten da:

2. Taula: Oinarrizko zehar-konpetentziak

Oinarrizko zehar-konpetentziak	Programazioaren ekarpena
<p>Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia (HKDKK)</p> <p>Hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioa eta komunikazio digitala modu osagarrian erabiltzea, ganoraz eta egoki komunikatu ahal izateko egoera pertsonal, sozial eta akademikoetan.</p>	<p>Programazioan oinarrizko zehar-konpetentzia horren garapena sustatuko da, ikasleek hainbat gairi buruz egin beharko dituzten aurkezpenen eta azalpenen bidez. Gainera, ikasturtean zehar eztabaidak eta role playingak egingo dira.</p>
<p>Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia (IPIK)</p>	<p>Programazioan oinarrizko zehar-konpetentzia horren garapena sustatuko da, ikasgelan</p>

Ikasteko eta lan egiteko ohiturak, ikasteko estrategiak eta pentsamendu zorrotza izatea, eta ikasitakoa mobilizatzea eta beste testuinguru eta egoera batzuetara eramatea, norberaren ikaskuntza modu autonomoan antolatzeko.	ikasitakoa osatuko duten artikulua eta bideoen bidez. Ikasleak ikasgelan landutako gaietan beren kabuz sakontzera animatuko dira, iturri fidagarriak emango zaizkie eta beren baliabideak bilatzera animatuko zaie.
Elkarbizitzarako kompetentzia (EK) Pertsonen arteko, taldeko eta komunitateko egoeretan elkarrekotasunez parte hartzea, eta norberari aitortutako eskubideak eta betebeharrak besteri aitortzea, norberaren zein guztion ongirako	Programazioan oinarritako zehar-kompetentzia horren garapena sustatuko da taldeko jolas eta jardueren bidez, izan ere, horietan parte-hartzaileen ekarpenak eta lankidetzak ezinbestekoak izango dira.
Ekimenerako eta ekiteko espiriturako kompetentzia (EEEEK) Ekimena izatea eta ekite-prozesua erabakitasunez eta eraginkortasunez kudeatzea testuinguru eta egoera pertsonal, sozial, akademiko eta lanekoetan, ideiak ekintza bihurtzeko.	Programazioan oinarritako zehar-kompetentzia horren garapena sustatuko da, ikasleek taldeka garatu beharko dituzten proiektuen eta ekitaldien bidez. Taldeko proiektuez gain, beren bizikaltatea eta osasuna hobetzeko ekimen pertsonalak egitera animatuko zaie.
Izaten ikasteko kompetentzia (IIK) Bizitzan zehar agertzen diren sentimendu, pentsamendu eta ekintza pertsonalez gogoeta egitea eta haien sendotzea edo egokitzea, haien gaineko balorazioaren arabera, bere burua etengabe hobetuz pertsona osorik errealizatzen.	Programazioan oinarritako zehar-kompetentzia horren garapena sustatuko da saioen amaieran, ikasleek nola sentitu diren hausnartzen dutenean, beren jardura eta portaera nolako izan den baloratzen dutenean eta beren pentsamenduei buruz hausnartzen dutenean.

Nota: 236/2015 Dekretutik moldatuta

3. Taula_Diziplina barruko oinarritako kompetentziak

Diziplina barruko oinarritako kompetentziak	Programazioaren ekarpena
Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako kompetentzia (HLK) Hitzezko eta idatzizko testuak egokiro erabiltzea – euskaraz, gaztelaniaz eta atzerriko hizkuntza batean gutxienez–, bizitzako hainbat alorretako egoeratan, eraginkortasunez eta hizkuntza-aniztasuna errespetatuz. Literatura-hezkuntza garatzea ere bai, nor bere burua eta inguruko mundua hobeto ezagutzeko.	Programazioan diziplina barruko oinarritako kompetentzia horren garapena sustatuko da, ikasleek hainbat gai buruz egin beharko dituzten aurkezpenen eta azalpenen bidez. Horretarako, informazioa laburbiltzen duten aurkezpen edo infografiak egin beharko dituzte.

<p>Matematikarako kompetentzia (MK)</p> <p>Jakintza matematikoa aplikatzea bizitzako premiekin zerikusia duten arazoak interpretatzeko, deskribatzeko, azaltzeko eta haiei erantzuteko, arloaren berezko pentsamendu- eta adierazpen-moduak eta tresnak erabilia</p>	<p>Programazioan diziplina barruko oinarrizko kompetentzia horren garapena sustatuko da, ikasleek menu osasungarriak egiten dituztenean eta hautatutako ikaslearentzat beharrezkoak diren kaloriak eta mantenugaiak kalkulatu behar dituztenean. Edo kirol-ekitaldi bat egiteko gastuen aurrekontua egin behar dutenean.</p>
<p>Zientziarako kompetentzia (ZK)</p> <p>Jakintza eta metodologia zientifikoa modu koherentean, egokian eta zuzenean erabiltzea sistema eta fenomeno naturalak interpretatzeko, eta aplikazio zientifiko-teknologikorik esanguratsuenak erabiltzea hainbat testuingurutan, errealitatea ebidentzia zientifikoaren ikuspegitik ulertzeko, eta bizitzako alor eta egoera guztietan erabakiak arduraz hartzeko.</p>	<p>Programazioan diziplina barruko oinarrizko kompetentzia horren garapena sustatuko da, ikasleek metodo zientifikoa aplikatzen dutenean jarduera fisikoari, nutrizioari eta osasunari buruz egin beharko dituzten proiektuetako batzuetan.</p>
<p>Teknologiarako kompetentzia (TK)</p> <p>Produktu eta sistema teknologikoak zentzuz garatzea eta erabiltzea, jakintza teknikoak eta beste adar batzuetakoak metodikoki eta eraginkortasunez aplikatuta, egoera interesgarriak ulertzeko eta konpontzeko eta produktu eta zerbitzu berriak eskaintzeko, eta emaitzen berri ematea, hobetzeko edo erabakiak arduraz hartzeko prozesuekin jarraitzeko.</p>	<p>Programazioan diziplina barruko oinarrizko kompetentzia horren garapena sustatuko da, informazioaren eta komunikazioaren teknologiak erabiliz. Ikasleek blog bat garatu beharko dute gai baten inguruan sakontzeko. Gainera, teknologia hainbat saiotan erabiliko da, Smartphone-a eta ikaskuntza-prozesua hobetuko duten aplikazioak erabiliz.</p>
<p>Gizarterako eta herritartasunerako kompetentzia (GHK)</p> <p>Nork bere burua, bere taldea eta bere mundua ulertzea, gizarte-zientzien ezaupideak eskuratuz, kritikoki interpretatuz eta erabiliz, eta haien prozedurak eta metodologiak baliatzea, bizitzako ohiko egoeretan modu autonomoan jarduteko, herritar gisa, eta, hartara, gizarte guztiz demokratiko, solidario eta inklusibo bat garatzen laguntzeko.</p>	<p>Programazioan diziplina barruko oinarrizko kompetentzia horren garapena sustatuko da, ikasleek jokoaren garapenean arau batzuk jarraitu beharko dituztelako, materiala zaindu eta jaso beharko dutelako; taldekideak errespetatu beharko dituzte, elkarlanean arituko dira eta taldean lan egingo dute, betiere berdintasuna sustatuz.</p>

Arterako kompetentzia (AK)

Hainbat kultura- eta arte-adierazpen ulertzea eta kritikoki baloratzea, garai eta erabilera anitzetakoak, faktore estetikoek pertsonen eta gizartearen bizitzan duten garrantziaz ohartzeko. Artearen hizkuntzak ezagutzea eta haien kodeak erabiltzea mezu artistikoak sortzeko eta haien bidez adierazteko eta komunikatzeko, ekimena, irudimena eta sormena erabiliz.

Programazioan diziplina barruko oinarrizko kompetentzia horren garapena sustatuko da, dantzak eta bestelako arte-adierazpenak sortuz. Gainera, Euskal Herriko kultur adierazpenak landuko dira eta ikasleei beren sorkuntzak garatzeko eskatuko zaie.

Kompetentzia motorra (KM)

Norberarekin eta besteekin, bai eta inguru fisiko eta kulturalarekin lotuta dauden esparru motorreko egoerei aurre egitea modu autonomoan, kritikoa, 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

Kompetentzia motorra, irakasgaiaren berezko kompetentzia da. Jarduera guztiak gidatuko dituen kompetentzia da eta programazioaren arima bilakatuko da. Ikasleen ongizate integrala lortzen lagunduko duten jarduera fisiko eta kirol-jarduerak proposatuko da, hauek bizi-estilo osasuntsu bat lortu dezaten.

Nota: 236/2015 Dekretutik moldatuta

4.2.3. Urteko programazio osoko curriculum-elementuen erlazio-taula

Atal honetan, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 3. mailako Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren edukiak, ebaluazio-irizpideak eta lorpen-adierazleak, orain arte azaldutako helburu eta kompetentziekin erlazionatzen duen taula aurkeztuko da. Curriculum-elementu horiek Euskal Autonomia Erkidegoan indarrean dagoen legeriatik lortuko dira, hau da, Heziberri 2020 Hezkuntza Planetik (Oinarrizko Hezkuntza Curriculuma - 236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea).

236/2015 DEKRETUAK, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena, edukien multzoen ezaugarriak deskribatzen ditu. Dekretu horretan Gorputz Hezkuntzako irakasgaia kompetentzia motorrarekin estuki lotzen du:

Konpetentzia motorrak aukera ematen die ikasle guztiei gaitasun, trebetasun eta jarrera jakin batzuk garatzeko ezagutzak bereganatzeko, beharrezkoak direnak jokabide motor autonomoa, osasungarria eta sortzailea lortzeko, bide emango diena bizitzan zehar beren ideiak, balioak, sentimenduak eta emozioak adierazteko, eta gorputzaren ongizatea eta ongizate emozionala erdiesteko. (236/2015 DEKRETUA, 265. orr)

Deskribapen horren ondoren, legeria horrek Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako edukien deskribapena egiten du. Edukiak zehaztuta lortzeko, Dekretu horretako II. Eranskina kontsultatu behar da. Bertan, 3. mailan landu beharreko edukiak aurkezten dira, eta lau multzotan banatzen dira horiek:

1. **MULTZOA. Eduki komunak:** arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-konpetentziekin lotutako edukiak.
2. **MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna:** jarduera fisikoarekin, elikadurarekin eta osasunarekin erlazionatutako edukiak.
3. **MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa:** dantzarekin, dramatizazioarekin, landidetzarekin eta portaeraren kontrolarekin lotutako edukiak.
4. **MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora liberako hezkuntza:** multzo honetan taldean aritzeko jarduera ezberdinak ageri dira. Hala nola, dantza, talde kirolak, planifikazio jarduerak etab.

Jarraian, programazioaren elementu kurrikularrak unitateka antolatzen dituen taula aurkeztuko da. Bertan unitate bakoitzean landuko diren edukiak, helburuak, konpetentziak, ebaluazio-irizpideak (EI) eta lorpen-adierazleak (LA) eranskinetan egongo dira zehaztuta (ikus 2, 3 eta 4 eranskinak).

Taula 4

Urteko programazio osoko curriculum-elementuen erlazio-taula

	UD	Multzoa	Edukiak	EHO	AHO	Konpetentziak	EI	LA
1. Hiruhilekoa	1	1	10, 11, 12, 13, 14, 15	EHO3	AHO8, AHO9	KM, CPC, CSC	8	8.1., 8.2., 8.3., 8.4.
		4	35, 36					
	2	1	1, 2, 3	EHO2, EHO11	AHO1	KM, CMa, CT	5	5.1., 5.2.
		2	23					
3	1	1, 2, 5, 6, 7	EHO2, EHO11	AHO1, AHO2	KM, CAAPP, CCLL	2	2.1., 2.2.	
	2	21, 23, 24						
4	3	27, 28, 29	EHO4, EHO10	AHO3, AHO4	KM, CA	6	6.1., 6.2.	
	4	32				7	7.1., 7.2., 7.3	
2. Hiruhilekoa	5	1	10, 11, 12, 13, 14, 15	EHO3	AHO8, AHO9	KM, CPC, CSC	8	8.1., 8.2., 8.3., 8.4., 8.5
		4	35, 36					
	6	1	10, 12, 14, 15, 18	EHO1, EHO4, EHO11	AHO7	KM, CPC	3	3.1.
		2	20, 22					
7	1	14, 15, 16	EHO12	AHO2, AHO5, AHO6	KM, CPC, CA	4	4.1.	
	2	28, 30, 31						
8	1	1, 2	EHOE5, EHO11	AHO1	KM, CPAS	1	1.1., 1.2., 1.3.	
	2	24, 25, 26						
3. Hiruhilekoa	9	1	17, 18, 19	EHO3	AHO3, AHO4	KM, CPC, CSC	7	7.1., 7.2., 7.3
		4	33, 36				8	8.1., 8.2., 8.3., 8.4., 8.5
	10	1	1, 2, 3	EHO5, EHO8, EHO11	AHO1	KM, CCVVD, CCLL	1	1.1., 1.2., 1.3.
		2	21, 23, 24				5	5.2.
11	1	6, 7, 8, 11	EHO6	AHO3	KM, CMa, CC	9	9.1., 9.2., 9.3.	
	4	36, 37						
12	1	5, 6, 7, 8, 9,	EHO7	AHO8, AHO9	KM, CCVVD, CIEE	10	10.1.	
	4	34						

Nota: elaborazio propioa. UD=Unitate didaktikoa; EHO=Etapako Helburu Orokorrak; EI=Ebaluazio irizpideak; LA=Lorpen Adierazleak.

4.3. Ebaluazio sistema

Ebaluazioa irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren azken urrats gisa ulertzen da. Prozesu hori epaiketekin amaitzen da, eta hezkuntzaren maila kualitatiboa hobetzeko balio du (De la Garza, 2004). Ebaluazioa irakaskuntza-prozesua erraztuko duen curriculumaren elementu bihurtu behar da, eta, horretarako, beharrezkoa da alternatibak bilatzea eta oraindik ere ikasgela askotan dauden eredu tradizionaletatik aldentzea. Hezkuntza-kalitatea hobetzeko, funtsezkoa da ikasketa-prozesua, ikasle bakoitzaren eguneroko lana eta irakasleak aukeratutako irakaskuntza-bidea ebaluatzea (Canales, 2007).

Atal honetan ebaluazioaz hitz egingo da, egin daitezkeen ebaluazio-motak aipatuko dira eta kalitatezko hezkuntza bermatzen duten ebaluazio-motak hautatuko dira. Gainera, ikasleen nota ezartzeko erabiliko diren kalifikazio-irizpideak aurkeztuko dira, eta ebaluazioa egiteko erabiliko diren ebaluazio-tresnak aurkeztuko ere. Ebaluazio-tresna horiek indarreko legeriak ezartzen dituen ebaluazio-irizpideekin erlazionatuta egongo dira.

4.3.1. Ebaluazio motak

Ebaluazioa irakaskuntzaren berezko funtzioa da. Ez dago ikaskuntza gidatzeko modurik, ikasleen aurrerapena ulertzeko, hutsuneak identifikatzeko eta hezkuntzako esku-hartzeak egokitzeko tresna egokirik gabe. Era berean, kudeaketaren ikuspegitik, funtsezkoa da ikasleek eskuratu dituzten gaitasunak frogatzea, dela hezkuntza-sistemaren sustapenerako, dela errekonozimendu sozial eta profesionalerako.

Gure hezkuntza-esparrua kontuan hartuta, ezinbestekoa da gaitasunen garapena sustatzen duten ebaluazio-metodoak aukeratzea (Otero & Ramos, 2019). Horretarako, ikasle bakoitzaren lorpen-mailarako baliozko ebidentzia diren hainbat ebaluazio-metodo hartu behar ditugu kontuan. Bestela esanda, ebaluazio-metodoek koherenteak izan behar dute ebaluazioaren helburuarekin, eta, aldi berean, nahikoa izan behar dute ikaskuntza-helburuen mota eta konplexutasuna ebaluatzeko (Moreno, 2019). Bestela, litekeena da irakasleek hartzen dituzten erabakiak informazio partzialean oinarritzea eta babes egokirik ez izatea.

Hasierako ebaluazioa: ebaluazio hau prozesuaren hasieran zentratzen da, eta, beraz, abiapuntua hasierako balorazioa da, diagnostiko gisa (Cáceres et al, 2018). Ebaluazio horretatik abiatuta, irakaskuntza-praktikaren bidez inplementatzeko garatu nahi diren kompetentzia edo kompetentzia giltzarriak identifikatzen dira; hortik abiatuta, lortu beharreko ikaskuntza-helburuen zerrenda egiten da, helburu horietara hobekien egokitzen diren metodoak hautatzen dira, beharrezko egiturazko baliabideak hautatzen dira eta, inplementatu ondoren, ikaskuntza-prozesua ebaluatzen da (George et al, 2020). Ebaluazio horretatik abiatuta, abiapuntu berri bat hartzen da, eta, hortik abiatuta, prozesua berriz hasten da. Kasu

horretan, ebaluazioak ez ditu jatorrizko ezaugarriak izango, ondorengo ezaugarriak baizik (Anijovich et al, 2010).

Ebaluazio formatiboa: ikasleen garapenari buruzko informazioa biltzeko eta haien hezkuntza-helburuak lortzen nola lagundu erabakitzeko erabiltzen den ebaluazioa da (López et al, 2019). Ebaluazio formatiboa ez da soilik informazio-bilketa bat, baizik eta ikaskuntza-prozesuaren zati bat (Torres et al, 2021). Eraitzen azterketa kritikoa, ikasleek aurre egin behar dieten zailtasunen identifikazioa eta irakaskuntza-praktiken berrikuspena eta berrplangintza, ikasleek hobeto ikas dezaten errazteko. Esan daiteke ebaluazio formatiboa dela ebaluazio-prozesuaren funtsezko oinarria (Bizarro et al, 2019).

Ebaluazio-modu hori maisuaren behaketan eta analisisian oinarritzen da, funtsean; irakasleak ikasleen portaera eta jarduna aztertzen ditu hezkuntza-prozesuan zehar (Torres et al, 2021). Gainera, berrelikadura erabiltzen du prozesuan ikusitako akatsak indartzeko edo zuzentzeko eta, horretan oinarrituta, prozesua doitzeko ezarritako helburuak lortzeko (Medina & Deroncele, 2019).

Ebaluazio mota hori erabiliko da epe labur, ertain eta luzerako egokiak diren ebaluazio-tresna sorta zabal baten bidez. Epe laburreko ebaluazio baten kasuan, galderak egingo dira eskoletan, ikasleak gelan aurkeztutako informazioa prozesatzen ari diren ikusteko. Epe ertaineko ebaluaziorako, planteatutako edukiak eta helburuak islatu beharko dituzten proiektuak erabiliko dira. Formularioak ere erabiliko dira, ikasleek beren burua ebaluatu dezaten eta ikastaroan aurrera egin dutela uler dezaten. Ikasturtearen amaieran, ikasturte osoaren atzera begirako azterketa egingo da, hurrengo ikasle-taldearentzat zer eduki eguneratu aztertzeko.

Amaierako ebaluazioa: ebaluazio mota hori, normalean, ikasle batek hasieran planteatutako arloetan egindako aurrerapenari azken balorazioa emateko erabiltzen da (Jornet & Sanegre, s.f.). Ikas-irakats prozesua amaitzean gauzatzen da, eta, oro har, kalifikazio- eta hautaketa-funtzioa betetzen du. Alvarez (2001) bezalako autore askoren iritziz, ebaluazio mota horrek ikasleak sailkatzeko baino ez du balio, eta ez da ikaskuntza-prozesua errazten duen ebaluazio aktiboa. Horregatik, aurkeztu den urteko programazioan, azken helburua ez da azterketa bat edo amaierako lan bat egitea izango. Helburua aurrerapena ebaluatzea izango da, eta horretarako, ikasleek portfolio bat egitea proposatzen da, ikasturtean zehar egingo dituzten lan guztiekin. Portfolioa ikasleek entregatzen duten azken produktua izango da, baina portfolioa osatuko duten lanak ikasturtean zehar entregatuta eta zuzenduta egongo dira.

4.3.2. Kalifikazio irizpideak

Ikasleen errendimendua zehazteko, ebaluazio-irizpideekin zerikusi zuzena duten kalifikazio-irizpideak ezarri behar dira. Irizpide horiek zehaztuko dute ikasleek aurrerapen nahikoa egin duten, hau da, hainbat arlotan trebetasunak garatu dituzten edo alderdi batzuetan hobetu behar dituzten. Kalifikazio-irizpideak Gorputz Hezkuntzako irakasleek adostu behar dituzte, eta, horretarako, beharrezkoa da hainbat irakasleren artean koordinatzea (Pérez, 2010).

Lehen esan bezala, ebaluazioa formatiboa izatea nahi da, eta, horregatik, irakaskuntza- eta ikaskuntza-prozesuak arautzeko elementu bihurtuko da. Ebaluazioaren bidez lortzen den informazioak hezkuntza-ekintza orientatzeko balioko du, eta irakasleari zein ikasleari helburuei buruzko informazioa emango die. Horrek hezkuntzako esku-hartzea erraztuko du eta irakaskuntza-ikaskuntza prozesua hobetzea eragingo du. Ondorioz, kalifikazioaren funtzio nagusia ikasleei helburuekiko lortu duten gaitasun-maila jakinaraztea izatea lortu nahi da (Perez, 2010).

Jarraian, gaitasun-arlo bakoitzari esleitutako ebaluazio-ehunekoen adibideak eta erabil daitezkeen ebaluazio-tresnen adibideak azaltzen dira (ikusi 5 taula):

5 Taula

Kalifikazio irizpideak

Gaitasunak	Kalifikazioaren portzentaia	Ebaluazio tresnak
Ereму kognitiboa	20%	<ul style="list-style-type: none">• Lanak• Aurkezpenak• Probak• ...
Ereму sozimotoarea	40%	<ul style="list-style-type: none">• Kontrol zerrendak• Rubrikak• Erregistro fitxak• ...
Ereму soziala	40%	<ul style="list-style-type: none">• Kontrol zerrendak• Rubrikak• Behaketa orriak

Nota: elaborazio propioa

Ikasleek ikastaroa gaindituko dute, baldin eta ezartzen diren funtsezko gaitasunak modu positibo eta egokian garatzen badira. Maila hori lortzeko, ikaskuntza-estandar bakoitzaren arabera zuzen egin beharreko lana definituko da. Ikasleek ikaskuntza-estandar horiek betetzen dituztela erabakitzen den neurrian, ebaluazio-irizpideak positibotzat hartuko dira. Laburbilduz, unitate didaktiko bakoitzeko jarduera eta ariketa guztiak egunez egun lantzean, eduki-multzoei dagozkienak, ikasleek ebaluazio-irizpideen ondoriozko ikaskuntza-estandarrak gainditu ahal izango dituzte. Ebaluazio-irizpide horietako bakoitza lortzeak zuzenean jakinaraziko digu zein neurritan lortu diren funtsezko gaitasunak.

4.3.3. Ebaluazio tresnak

Ebaluazio-prozesu hori guztia gauzatzeko eta ebaluazio formatiboa, integrala eta kalitatezkoa bermatu ahal izateko, hainbat ebaluazio-tresna erabiliko dira egunero informazioa biltzeko (jarrerei, portaerei, emaitzei, egindako lanari, emandako edukien ulermenari eta interpretazioari, konpromiso-mailari, ikaskideekiko eta irakasleekiko errespetuari, lankidetzari, higienerari, aurrerabideari, emaitzei eta abarri buruz). Horrela, ikasleak ikasgaiarekiko benetako konpromisoa hartzen duen eta eduki-multzoei dagozkien jarduera, saio eta unitate bakoitzean landutako estandarrak lortzen dituen zehaztuko da. Horrela, hauek dira urteko programazio didaktikoan erabiliko diren ebaluazio-tresnak:

- **Behaketa-orriak:** horiei esker, irakasleak ikaskuntza-estandarren lorpen-maila egiaztatu ahal izango du, landutako edukien arabera. Landutako estandarrak lortu diren ala ez idatziko da.
- **Erregistro-fitxak:** ikaslearen aurrerapena erregistratzen joateko erabiliko dira. Saio bakoitzean ikaslearen parte hartzea eta motibazioa erregistratuko da (ikus 7. eranskina).
- **Portfolioa:** ikasleek egindako zereginen bilduma sistematikoak dira portafolioak, eta ikasleen lorpenak, aurrerapenak, prozesuak, jarrerak eta ahalegina aztertzeko balio dute (Jornet & Sanegre, s.f.). Ikasturtean zehar egindako lanak biltzeko eta horien inguruko hausnarketak egiteko eskatuko zaie ikasleei (ikus 8. eranskina).
- **Ikasgelako egunerokoa:** ikasleek ikasgelako eguneroko bat egin beharko dute, saioan landu dena hausnartzeko eta bakarkako, taldeko eta irakaslearen lanari buruz modu pertsonalean hausnartzeko (ikus 6. eranskina).
- **Errubrikak:** zeregin bat ebaluatzeko zehaztutako irizpideen zehaztapenak dira, hau da, zeregin bat zuzentzeko kontuan hartu beharreko alderdi zehatzak (Zapatero et al, 2018). Horrenbestez, zeregin edo jarduera bat egiteko gaitasuna zer ezaugarriekin ematen den deskribatzeko balio dute. 9. eranskinean, garatutako unitate didaktikoan jarduera bat ebaluatzeko diseinatutako errubrika ikus daiteke.

4.4. Metodologia

Atal honetan, urteko programazio didaktikoan eta garatuko den unitate didaktikoan garatuko diren metodologia eta orientabide didaktikoekin zerikusia duen guztia azalduko du. Irakaskuntzako metodologiari eta estilo motei buruzko errebaso bibliografikoa egiten da, ondoren programazioan erabiliko diren metodologia espezifikoa zehazteko.

Hezkuntzan, metodologiaren erabilera oso kontzeptu errotua da, helburu jakin batera iristeko erabiltzen diren urrats eta jardura multzo bat baita. Hau da, helburu bat edo batzuk lortzeko erabiltzen diren prozeduren formari edo metodoari dagokio. Edukien transmisioa ez da amaitzen irakasle batek ikasleei irakurritako edo emandako azalpenean, eta hori oso lotuta dago irakasleak irakatsiko duen moduarekin. Irakaskuntzan hainbat metodologia aurki daitezke. Hau da, irakaskuntza-metodo eta/edo -estilo desberdinak. Horiek azalduko dute nola gauzatzen den ikaskuntza-prozesua irakaskuntzan. Ikasleek edukiak bereganatzeko irakasleek erabiltzen dituzten prozeduren formari edo bideari buruzkoak. Irakaskuntza-metodoak ikasleek planteatutako irakaskuntza-helburuekin bat datorren ikaskuntza lortzea eragiten duen prozesua bideratzen duten ibilbideak dira (Delgado, 1991). Autore horrek berak hezkuntza-estiloen azterketa sakona egiten du, eta sei kategoriatan sailkatzen ditu, haien ezaugarrien arabera: irakaskuntza-estilo tradizionalak, irakaskuntza-estilo indibidualizatzaileak, irakaskuntza-estilo parte-hartzaileak, irakaskuntza-estilo sozializatzaileak, irakaskuntza-estilo kognitiboak eta irakaskuntza-estilo sortzaileak.

- **Irakaskuntza estilo tradizionalak:** metodologia mota honetan irakaslearen ordena zuzena erabiltzen da. Irakasleak agintzen du, indibidualizazioari bide eman gabe, guztiek berdin jardun dezaten jardueran. Estilo mota hori irakasleak esperientzia handirik ez duenean erabiltzen da; jardura arrisku-suagoak egiten direnean (indar-entrenamenduetako eta/edo ingurune naturaletako jarduerak); eta gidatuak izatea eskatzen duten jarduerak egiten direnean (dantzak, aerobik saioak). Irakaskuntza-estilo horien parte dira zuzeneko agintea, zuzeneko agintearen aldaketa eta zereginen esleipena (Rando, 2010).
- **Irakaskuntza estilo indibidualizatzaileak:** ikasleen gaitasunetan, ikasteko erritmoetan eta interesetan dauden desberdintasunei erantzuten dieten estiloak dira (Rando, 2010). Hau da, batez ere ikasleengan jartzen du arreta, batez ere ikasleen gaitasunetan eta interesetan. Irakasleak baimena ematen du jarduerak hainbat mailatan emateko edo jardueren hautaketa onartzeko. Irakaskuntza desberdina da, eta emaitzen ezagutza indibiduala izaten da funtsean. Beraz, ikasleak askatasuna du jarduerak egiteko, eta berak erabakitzen du zer pauso eman. Irakaskuntza-estilo horien barruan sartzen dira mailakako lana, interes-taldearen arabera lana,

irakaskuntza modularra, banakako programak eta irakaskuntza programatua (Rando, 2010).

- **Irakaskuntza estilo parte-hartzaileak:** estilo horiek ikasleek ikaskuntzan modu aktiboan parte hartzea dute ardatz. Ikasleek beren prozesuan esku hartzen duten irakaskuntza partekatua planteatzen da. Ikasteko estilo horien oinarria ikasleek hartu beharreko erabakietan eragitea da, haien autonomia bultzatuz. Horrek eragina izaten du ikasleen arteko gizarte-harremanetan. Izan ere, arrazoi nagusietako bat ikasleen artean une desberdinetan gertatzen den elkarrekintza da. Irakaskuntza estilo horien parte dira elkarrekiko irakaskuntza, talde txikiak eta mikro irakaskuntza (Rando, 2010).
- **Irakasteko estilo sozializataileak:** estilo horiek gizarte-helburuetan eta portaeren, arauen eta balioen edukietan oinarritzen dira. Horietan, banakako exekuzioa ez da garrantzitsua, lan kooperatiboa baizik. Nolanahi ere, garrantzitsua da nabarmentzea ez dagoela irakasteko estilo sozializatzaileak, baizik eta sozializazioa errazten duten teknikak, eta Rando (2010) -k adierazten duen bezala, zeinaren aplikazio nagusia gizarte-helburuetan eta kontzeptuzko eta jarrerazko edukietan oinarritzen baita.
- **Irakaskuntza estilo kognitiboak:** estilo horien helburua ikasleak modu aktibo eta esanguratsuan inplikatzeko da. Gainera, ikerketa eta esperientziazko motorra bultzatzeaz hitz egiten dute. Jarduera egiteko beharra adierazten da, baina ez da azaltzen nola egin behar den inoiz. Ikasleak feedback bat ezarri behar du bertan, eta bere esperientziaz baliatu behar du. Irakaskuntza estilo horien parte dira aurkikuntza gidatua eta arazoaren ebazpena (Rando, 2010).
- **Irakaskuntza estilo sortzaileak:** adierazpen motorrari askatasuna ematen dioten estiloak dira. Irakasleak lana oro har gidatzeko balio duten gai edo orientabide orokorrak proposa ditzake, eta ikasleek askatasunez planteatzen dituzte konpondu beharreko arazoak. Ikasleen sormena eta pentsamendu dibergentea bilatzen dira. Normalean, gorputz-adierazpenarekin lotutako jardurekin lotzen da.

4.4.1. Unitate didaktikoan erabiliko diren metodologiak

Aipatutako gaitasunak lortzeko eta hautatutako edukiak lantzeko, ikaskuntza-irakaskuntza hainbat metodo erabiliko dira. Ikasleen garapen integrala ahalbidetzen duten eta gaitasunen arabera irakaskuntzan oinarritzen diren metodologia berritzaileak erabili nahi dira. Hautatutako gaitasunak eta edukiak kontuan hartuta, ikaskuntza-irakaskuntza metodo hauek erabiliko dira:

- **Flipped classroom:** irakaskuntza-heziketaren elementu tradizionalak iraultzen dituen irakaskuntza-eredua da, ikasleek ikasgaiaren oinarritzko edukiak etxean ikastea eta,

ondoren, ikasgelan lantzea ahalbidetuz, horrela ikasgelako denbora optimizatuz (Guapi et al, 2021). Irakaskuntza-ikaskuntza metodo honek partaidetza eta lan kooperatiboa sustatzen ditu, baita ikasleen pentsamendu kritikoa, autokudeaketa, autoebaluazioa eta autorregulazioa garatzen ditu (Morocho et al, 2022). Asmoa da ikasleak ikasitakoa ikasita etortzea. Horretarako, irakasleak materialak prestatuko ditu, ikasleek saio bakoitzaren aurretik kontsultatu beharko dituztenak.

- **Ikaskuntza kooperatiboa:** zereginak talde txikitan antolatzen saiatzen den metodologia da, eta, beraz, irakaskuntza-prozesuaren ardura ez da irakaslearena bakarrik, ikasle-taldeak ere protagonismoa hartzen du (Fernández & Méndez, 2016). Ikasleek elkarrekin lan egiten dute beren ikaskuntza eta taldearena hobetzeko (Jornet & Sanegre, s.f.). Unitate didaktikoan talde-lana sustatuko da, hainbat lan eginez eta, batez ere, proiektu bat sortuz. Proiektu honek lotura estua du aipatuko den azken metodologiarekin.
- **Proiektuetan oinarritutako ikaskuntza:** konpetentziak garatzeko metodo bat da, non ikasleek arazo errealak edo simulatuak ebazteko proiektuetan lan egiten duten (Jornet & Sanegre, s.f.). Irakaskuntza aktiboko modu bat da, ikaslearengan zentratzen dena eta autonomia hori ematen diona bitzita errealaren ikaskuntzaren ikerketa konstruktiboa, helburuen ezarpena, lankidetzeta, komunikazioa eta hausnarketa egiteko (Kokotsaki et al., 2016).
- **Arazoetan oinarritutako ikaskuntza:** ikaskuntza-prozesu aktiboa da, ikasleen eta haien ingurune errealaren arteko interakzioarekin lotutako arazoak konponduz funtzionatzen duena (Vera et al, 2021). Arazoetan oinarritutako ikaskuntzaren funtsa da arazo horiek identifikatzea, deskribatzea, aztertzea eta konpontzea, eta hori irakaslearen laguntzarekin lortzen da, eta, horrela, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuak zein ikasleek beste zeregin bat betetzen dute (Quispe, 2021). Metodologia horrek nabarmen hobetzen du bigarren hezkuntzako ikasleen pentsamendu kritikoa (Bermudez, 2021). Unitate didaktikoetan, ikasleei hainbat arazo planteatuko zaizkie, eta horiei konponbidea eman beharko diete. Horretarako, taldean garatu beharko diren proiektuak planteatuko dira, eta prozesu bati jarraituko diote.

Unitate didaktiko gehienak gidatuko dituen metodologia proiektuetan oinarritutako ikaskuntza izango da. Horietan, ikasleek markatutako ezagutzak eskuratzen lagunduko dien azken produktu bat garatzea lortu nahi da. Metodologia hori hautatu da; izan ere, Trujilloren arabera (2012), gaur egun, proiektuetan oinarritutako ikaskuntza da irakaskuntzak oinarritzko gaitasunen garapena eta curriculumeko edukien ikaskuntza arrakastaz sustatzeko bermerik onena. Aipatu diren gainerako irakaskuntza-metodoek proiektuetan oinarritutako ikaskuntza

metodoari lagunduko diote bestelako gaitasunak lantzeko. Esan bezala, alderantzizko klasea edo flipped classroom-a oso lagungarria izango da ikasleak landu nahi dutenari buruzko alde aurreko ezagutzekin klasera irits daitezzen. Behin ikasgelan, ikasleek eskuratu dituzten ezagutza horien inguruan hausnar dezaten gonbidatuko da, eta hainbat jardueraren bidez probatzeko eskatuko zaie.

4.5. Denboralizazioa

Atal honetan, ikasturtean zehar gauzatuko diren eta Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren urteko programazio didaktikoaren parte diren unitate didaktiko guztien denboralizazioa aurkeztuko da. Horretarako, kontuan hartu da 5. eranskinean ikus daitekeen ikastetxearen eskola-egutegia. Eskolak irailaren 10ean hasi eta ekainaren 21ean amaituko dira. Aldi horretan, eskolaz gabeko 29 egun daude guztira, jaiegunengatik eta beste egun batzuetan ikastetxea ixten delako.

4.5.1. Unitate didaktikoaren kokapena urte osoko denboralizazioan

Jarraian, kurtsoko unitate didaktikoen denbora-sekuentziazioa aurkeztuko da. Aurreko ataletan azaldu den bezala, eredu gisa hautatutako gelan Gorputz Hezkuntzako saioak asteazkenetan 9: 00etatik 10: 00etara eta ostegunetan 10: 00etatik 11: 00etara dira. Bestalde, lehenengo ebaluazioa irailaren 9an hasi eta azaroaren 26an amaitzen da, bigarren ebaluazioa azaroaren 29an hasi eta martxoaren 11n amaitzen da, eta hirugarren ebaluazioa martxoaren 12an hasi eta ekainaren 21ean amaitzen da.

Hurrengoko taulan, urteko programazio didaktikoa osatzen duten 12 unitate didaktikoak noiz egingo diren azaltzen da. Taulan unitate didaktikoak egiteko data zehatzak zehaztu badira ere, programazioa malgua da, eta, beraz, taulako datak aldatu egin daitezke, sortzen diren beharren arabera (ikusi taula 5).

Taula 5

Kurtsu guztiko Unitate didaktikoen denboralizazioa

Hiruhilekoa	Unitate didaktikoa	Saio kopurua
1. Hiruhilekoa	1. Talde kirolak	6 (09/09-29/09)
	2. Elikadura orekatua	6 (30/09-20/10)
	3. Jarduera fisikoaren programazioa	6 (21/10-10/11)
	4. Dantza dezagun!	5 (11/11-25/11)
2. Hiruhilekoa	5. Talde kirolak	6 (01/12-22/12)
	6. Higiene posturala	6 (12/01-27/01)
	7. Acrosporta	6 (02/02-17/02)

	8. Jarduera fisikoa eta osasuna	6 (23/02-10/03)
3. Hiruhilekoa	9. Herri kirolak	6 (16/03-31/03)
	10. Jarduera fisikoa, elikadura eta osasuna	6 (06/04- 05/05)
	11. Orientazioa	6 (11/05-26/05)
	12. Osasuna eta elikaduraren ekitaldia	6 (01/06-16/06)
Guztira	12 Unitate didaktiko	71 Saio

Nota: elaborazio propioa

5. Unitate didaktikoaren garapena

Atal honetan, urteko programazioan planifikatutako 12 unitate didaktikoetako bat garatuko da. Aukeratutako unitate didaktikoa bigarrena da, Elikadura orekatua izenekoa. Ondoren, unitate didaktikoaren laburpena egingo da, eta, ondoren, unitatearen laburpen-taula eta hura osatzen duten saioen garapena aurkeztuko dira.

Unitate didaktikoaren helburua ikasleek beren elikaduraren eta elikadurak osasunarekin duen harremanaren inguruan kontzientzia hartzea da. Programa osatzen duten 6 saioetan zehar, ikasleek elikaduraren eta nutrizioaren inguruan ikasiko dute, eta saioetan zehar eskuratutako ezagutzak baliagarriak izango dira taldekako proiektu bat egin dezaten, unitateari amaiera emateko. Helburua da ikasleek beren ikaskideetako bat erreferentziazat hartzea eta nutrizioari dagokionez dituzten portaerak aztertzea. Azterketa horretatik abiatuta eta ikasgelan eskuratutako ezagutzak aplikatuta, hautatutako ikaslearen ohiturak hobetzeko gomendioak egin ditzaten lortu nahi da. Gomendioak bildu ondoren, egindako azterketaren eta hautatutako gomendioen laburpena taldeka egiteko eskatuko zaie ikasleei. Azken saioan, talde bakoitzak laburpena azalduko du eta ikasgela osoarekin komentatuko dira aztertutako kasuak.

Taula 6

2. unitate didaktikoaren laburpen-koadroa

2. Unitate didaktikoa: Elikadura orekatua			
Maila	Hiruhilekoa	Denboralizazioa	Saio kopurua
3. maila	1. hiruhilekoa	30/09-20/10	6
Helburu espezifikoak			

Lehen aipatutako etapako eta arloko helburuetatik abiatuta, jarraian, unitate didaktikoa aplikatuz lortu nahi diren helburu didaktikoak planteatzen dira. Bost helburu orokor ezarri dira unitate didaktikorako:

- Elikaduraren eta osasunaren arteko harremana ezagutzea.
- Elikadura-ohitura txarrek gure organismoan eragiten dituzten arriskuak ezagutzea.
- Prozesatu motak identifikatzea eta ultraprozesatuen arriskua ezagutzea.
- Elikadura osasungarriari buruzko oinarritzko ezagutzak eskuratzea.
- Elikadurak eguneroko bizitzan osasunerako eta bizi-kalitaterako duen garrantzia baloratzea.

Edukiak	Konpetentziak	Ebaluazio irizpideak	Lorpen adierazleak
1, 2, 3, 23	KM, CMa, CT	5	5.1, 5.2

Zeharkako elementuak

Unitate didaktiko honetan programazioan zehar garatuko diren zeharkako elementuetatik irakurketa sustatuko da. Horretarako, saioak amaitzean, zenbait artikulua irakurtzea gomendatuko da, ikasleek saioetan landutako gaietan sakontzeko. Gainera, IKTen erabilera sustatuko da, ikasleen smartphoneak erabiliko baitira elikagaien ezaugarriak aztertzeko.

Metodologia

Aginte zuzena: batzuetan metodologia hau baliatuko da azalpen zehatzak emateko.

Alderantzizko klasea edo Flipped classroom (FC): asmoa da ikasleak ikasgai jakin batzuekin etortzea. Horretarako, irakasleak materialak prestatuko ditu, ikasleek saio bakoitzaren aurretik kontsultatu beharko dituztenak.

Ikaskuntza kooperatiboa: unitate didaktikoan talde-lana sustatuko da, hainbat zeregin eginez eta, batez ere, proiektu bat sortuz.

Proiektuetan oinarritutako ikaskuntza (ABP): hau da unitate didaktiko osoa gidatuko duen metodologia, ikasleei beren bizimoduak hobetzeko beharra planteatuko baitzaie. Osasuna hobetzeko beharretik abiatuko dira, zer egiten duten aztertu beharko dute eta beren osasunean eragin negatiboa duten ohiturei erantzun beharko diete.

Ebaluazioa

4.3.1 atalean adierazitakoarekin bat etorriz, unitate didaktikoaren ebaluazio-prozesuan 3 fase bereiziko dira:

- **Hasierako ebaluazioa:** lehenengo saioa erabiliko da ikasleen ezagutzak aztertzeko eta ebaluatzeko. Horrela, hasieratik jakingo da zein den ikasleen jakintza maila.
- **Ebaluazio formatiboa:** saioetan zehar egingo da eta aipatutako atalean aurkezten diren proposamenak jarraituko dira.
- **Amaierako ebaluazioa:** unitate didaktikoan egin diren jarduera guztiak bilduko dituen portfolioa kontsultatuko da eta azkenengo egunean taldeka egingo duten

aurkezpena ebaluatuko da. Horretarako 8. eta 9. eranskinetan aurkezten diren ebaluazio tresnak erabiliko dira.

Baliabideak, materialak eta instalazioak

Lauro ikastolak eskaintzen dituen baliabide, material eta instalazio ugari erabiliko dira unitate didaktikoa aurrera eramateko. Besteak beste hurrengokoak erabiliko dira:

- Polikiroldegia
- Patioa
- Zapiak eta petoak
- Uztailak
- Kartoi zatiak
- ...

Nota: elaborazio propioa

Saioen garapena eta horietako bakoitzean egingo diren jarduerak 10. eranskinetan aurkeztuko dira. Saio guztiak hiru zatitan egongo dira banatuta: beroketa, atal nagusia eta lasaitasunera buelta. Hasierako atalean, beroketan, saioaren nondik norakoak aurkeztuko dira eta bitartean ikasleek beroketa artikularra egingo dute. Atal nagusian jarduera ezberdinak aurkeztuko dira eta saio bakoitzean eduki ezberdinak landuko dira. Azkenengo atalean, lasaitasunera bueltan, erlaxazio ariketak egingo dira eta saioaren inguruan hausnartuko da.

6. Emaitzen analisia

Lan honetan planteatutako proposamena ez da praktikara eraman, eta, beraz, ezin izan da emaitzen azterketa zehatz bat egin. Hala ere, hipotetikoki bada ere, hurrengo lerroetan proposamenaren arrakastez eta akatsez hitz egingo da; horretarako, proposamenaren indarguneak eta aukerak nabarmenduko dira, eta proposamena arriskuan jar dezaketen ahuleziak eta mehatxuak aipatuko dira.

6.1. Esperotako emaitzak

Egungo testuinguru obesogenikoa kontuan hartuta, planteamendutik espero diren emaitzak positiboak dira proposatzen diren kontzeptu, balio eta ezagutzei dagokienez. Ikaskuntza integrala ematen denean, ikaskuntza esanguratsua sortzen da, eta horrekin ikasleek protagonismo handiagoa hartzen dute, irakaslea gidari bihurtuz. Proposamen honetan ikasleak dira protagonistak eta beraiek gidatzen dute beren ikaskuntza-prozesua.

Planteatutako programaziotik espero diren erantzunek lotura estua dute programarako planteatzen diren helburuekin. Esparru teorikoan azaldu da gizentasunaren epidemia hedatu besterik ez dela egiten, eta ultraprozesatuak gero eta ohikoagoak direla gure egunerokoan.

Testuinguru horretan, beharrezkoa da egoera horri aurre egingo dion eta arreta osasunean jarriko duen programazio bat planteatzea. Horren bidez, ikasleek bizi-ohitura osasungarriak har ditzaten lortu nahi da, eta, horretarako, osasuna hainbat puntutatik lantzen duten unitate didaktikoak planteatzen dira. Osasunarekin lotutako gaiak zuzenean lantzen dituzten unitate didaktikoak planteatu dira. Eta beste unitate batzuetan aldiz, fokua osasunean jarri ez bada ere, ikasleek jarduera fisikoaz goza dezaten eta jarduera fisikoaren ohiko praktikaren aurrean jarrera positiboa har dezaten saiatzen diren unitateak diseinatu dira.

Horrekin guztiarekin, ikasleek beren osasuna hobetzea eta bizi-ohitura osasungarriak hartzea espero da. Hala ere, esan bezala, programazioa egiten ez denez, ausarta da horrelako emaitzak espero daitezkeela baieztatzea. Hala ere, programazioa helburu horiek betetzeko diseinatu da.

6.2. Arrakasta eta hutsegite posibleak

Esan bezala, lan honetan planteatutako proposamena ez da praktikara eraman, eta, beraz, ezin izan da emaitzen azterketa zehatz bat egin. Hala ere, hipotetikoki bada ere, proposamen eta ikerketa guztiekin egiten den bezala, proposamenaren arrakastaz eta akatsez hitz egingo da ondorengo lerroetan.

6.2.1. Indarguneak eta aukerak

Aurkeztu den programazioak izaera berritzailea du eta ikasgaiak egiten diren ohiko praktiketatik urruntzen da. Materia osasunaren ikuspegitik bideratzen du, eta jarduerak azken helburu hori lortzera egituratzen ditu. Ondorioz, gorputz-hezkuntzan praktikan jarritako eredu tradizionaletatik aldendu nahi duen proposamen bat lortu da, eta irakasgaiari izaera aberatsagoa ematen diona.

Programazioa ikastetxe batentzat eta ikasle-talde jakin batentzat diseinatu da, baina bere izaera malgua dela eta, egokia da beste ingurune batzuetarako. Horregatik, programazioaren indarguneetako bat da ikasleei osasunari buruzko nozio orokorrak irakatsi nahi dizkieten hainbat lekutako irakasleentzat oso lagungarria izateko gaitasuna. Aurkezten den programazioa oso lagungarria izan daiteke garatutako 12 unitate didaktikoak biltzen dituen programazioa garatzen hasteko.

Lan hau eta aurkeztutako programazioa ere abiapuntu ona dira irakasle gisa izango dudana nire etorkizunerako. Egindako lanak oposizioetan eskatzen den urteko programazioa garatzeko abiapuntu bezala balioko dit. Lan honetan aurkeztutako programazioak hutsetik ez abiatzeko aukera emango dit. Gainera, programazioa hobetzen eta aberasten jarraitzeko aukera izango dut.

6.2.2. Mehatxuak eta ahulguneak

Lehenik eta behin, esan beharra dago proposamena aurrera eramanez ez izana, honen ahulgune nagusienetarikoa dela. Programazioa edo, gutxienez, unitate didaktikoa praktikan jarri izan balira, horiek dituzten gabeziak eta hobetzeko puntuak identifikatu ahal izango lirateke, izan ere, praktikan jarrita horrelakoak identifikatzea errazagoa izaten da. Praktikan jarrita, hainbat alderdi identifikatzen dira, hala nola proposatutako ariketen egokitasuna, taldekatzeak, ikasleen elkarreragina, proposatutako ezagutzen zailtasuna eta abar.

Programazio honen beste muga handienetako bat da, ez dela kontuan hartu premia bereziak dituen ikasle baten kasua. Kasuistika mota hori kontuan hartu ez izanaren arrazoia da premia bereziak dituzten ikasleen espektroa oso zabala dela eta kasu bakoitza desberdina dela, beraz, horrelakoak banaka artatzea behar izaten da. Lan honen helburua ez zen mota horretako beharrezan guztiei erantzutea, eta horregatik ez da horiek jasotzen dituen atalik garatu. Hala ere, kontuan hartu behar da horrek lana bera mugatzen duela, eta kontuan hori izan behar da.

Azkenik, ahulgune zein mehatxuetako bat programazioan eta unitate didaktikoan aipatzen diren instalazioak eta materialak ez izatea da. Programazioa ikastola zehatz bateko ezaugarriak kontuan hartuta garatu da, baina baliteke hori beste ikastola baten erabili nahi izatea eta baliteke beste eskolan ez egotea lan honetan proposatutako materialak eta instalazioak. Lauro ikastolak hainbat baliabide ditu ikastola oso handia delako, baina ikastetxe guztiek ez dituzte Lauro bezalako ikastetxe baten baliabide berberak. Ondorioz, zaila egin daiteke proposamena aurrera eramatea.

7. Hausnarketa

Esandakoak esanda, hausnarketa bat egiteko garai da, ondorio batzuk ateratzeko unea. Hausnarketa ezagutzaren iturria da. Ikasteko, ziurgabetasunean laguntzeko, zalantzak argitzeko, arazoei irtenbideak aurkitzeko eta pertsona gisa hazteko bidea da.

Gizentasuna indartzen duten inguruneetan bizi gara, osasungarriak ez diren produktuak eskuratzeko aukera ematen duten inguruneetan, bizimodu osasungarria izateko era guztietako trabak jartzen dizkigutenak. Ziurgabetasun-egoera baten bizi gara, ez bait dakigu gauean fruta jatea komeni den edota fruitu lehorrak osasungarriak diren, baina ez dugu zalantzarik zereal ultraprozesatu batzuk gosaltzeko aukera egokia direla. Gure osasunari boikota egiten dioten inguruneetan bizi gara, baina ez gara horretaz jabetzen.

Argi ikusi da, ultraprozesatuen kontsumoa hedatuta dagoela biztanleriaren artean. Estatu Batuetan, 2 eta 19 urte bitarteko haur eta nerabeek energiaren % 67 kontsumitzen dute

ultraprozesatuetatik abiatuta (Wang et al, 2021). Horrek esan nahi du egunero kontsumitzen dituzten elikagaien erdia baino gehiago kalitate txarrekoak direla. Garrantzitsua da kontuan hartzea elikadura uste duguna baino garrantzitsuagoa dela; izan ere, tabakismoak urtean 7 milioi pertsona hiltzen dituen bitartean, gaizki elikatzearen ondorioz 11 milioi pertsona hiltzen dira urtean (Afshin et al, 2019).

Egoera horretan, hezkuntzak osasun-sistemak itotzen ari den eta biztanleriaren bizikalitatea okertzen ari den etsai horren aurka borrokatzeko betebeharrak morala du. Gorputz Hezkuntza irakasgaia sedentarismoaren aurkako tresna eraginkorra izateaz gain, hezkuntza-tresna oso indartsua da. Honek, hezkuntza-espazio interesgarria sor dezake osasunari lotutako elementuak lantzeko eta ikasleen hezkuntza integrala aberasteko. Bertan osasuna modu holistikoa landu daiteke eta obesitateari eta bizi-ohitura txarrei aurre egiteko testuinguru oso egokia da.

Lan honetan, heziketa fisikoko irakasgairako urteko programazio baten proposamena aurkeztu da, arreta osasunean jartzen duena. Gainera, elikadura eta ultraprozesatuak zuzenean lantzen dituen unitate didaktiko bat aurkeztu da. Beraz, egiaztatu ahal izan da obesitateari eta elikadura txarrari aurre egiteko premiari erantzun dakiokela osasunean oinarritutako hezkuntza baten bidez. Aurretiaz aipatu izan den bezala, beharrezkoa da hainbat organismo edo erakunderen batasuna, ikusezinak diren mugarri horiei aurre egiteko eta beharrezkoak ez diren milioika heriotzekin amaitzeko. Eta horien guztien artean, hezkuntzak du aldaketa-indar handiena, hezkuntza baita pertsonen eta gizartearen aurrerapenean eragin handiena duen faktoreetako bat.

8. Bibliografía

- Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J. A., Zaragoza, J., & Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 28, 155-159. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34946>
- Abdelaal, M., le Roux, C. W., & Docherty, N. G. (2017). Morbidity and mortality associated with obesity. *Annals of translational medicine*, 5(7), 161. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.21037/atm.2017.03.107>
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... & Murray, C. J. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972. 2022ko maiatzaren 11an berreskuratua: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673619300418>
- Álvarez, J (2001). *Evaluar para conocer, examinar para excluir*. Madrid. Editorial Morata
- Anand, P., Kunnumakkara, A. B., Sundaram, C., Harikumar, K. B., Tharakan, S. T., Lai, O. S., Sung, B., & Aggarwal, B. B. (2008). Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes. *Pharmaceutical research*, 25(9), 2097–2116. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.1007/s11095-008-9661-9>
- Anijovich, R., De Camilloni, R. M. A., Cappelletti, G., Hoffmann, J., Katzkowics, R. y Mottier, L. L. (2010). La retroalimentación en la evaluación. La evaluación significativa. Buenos Aires: Paidós.
- Babio, N., Casas-Agustench, P., & Salas, J. (2020). Alimentos ultraprocesados. Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública. *Universitat Rovira i Virgili*. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lilibres/ULTRAPROC ESADOS%2021-06.pdf
- Bartrina, J. A., Val, M. V. A., Aldalur, E. M., de Victoria Muñoz, E. M., Anta, R. M. O., Rodrigo, C. P., ... & Majem, L. S. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 33(8), 1-48.

- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British journal of nursing* (Mark Allen Publishing), 30(5), 272–275. <https://doi.org/10.12968/bjon.2021.30.5.272>
- Bermúdez, J. (2021). El aprendizaje basado en problemas para mejorar el pensamiento crítico: revisión sistemática. *INNOVA Research Journal*, 6(2), 77-89. 2022ko apirilaren 11an berreskuratua: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8226162>
- Bolaños, P. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 9, 956-72. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios_de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf
- Cáceres, Maritza, Gómez, Laura, & Zúñiga, Maricela. (2018). El papel del docente en la evaluación del aprendizaje. *Conrado*, 14(63), 196-207. Epub 02 de junio de 2018. 2022ko maiatzaren 12an berreskuratua: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442018000300196&lng=es&tlng=es.
- Campillo, A. eta García, J. A. (2013). Alimentación para deportistas. Barcelona: RBA libros.
- Calañas-Continente, A. J., & Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 7-14.
- Canales, A. (2007). Evaluación educativa: la oportunidad y el desafío. *Reencuentro. Análisis de Problemas Universitarios*, (48), 40-46. Recuperado el 21 de marzo de 2022 de: <https://reencuentro.xoc.uam.mx/index.php/reencuentro/article/view/609/609>
- Chales-Aoun, A. G. & Merino, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25, 16. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Costa, C. S., Rauber, F., Leffa, P. S., Sangalli, C. N., Campagnolo, P., & Vitolo, M. R. (2019). Ultra-processed food consumption and its effects on anthropometric and glucose profile: A longitudinal study during childhood. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD*, 29(2), 177–184. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2018.11.003>
- De la Garza, E. (2004). La evaluación educativa. *Revista Mexicana De Investigación Educativa*, 9(23), 807-816. 2022ko martxoaren 09an berreskuratua:

<https://ehu.idm.oclc.org/login?url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/laevaluación-educativa/docview/199266168/se-2?accountid=17248>

- Delgado, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. Universidad de Granada.
- Eichen, D. M., Lent, M. R., Goldbacher, E., & Foster, G. D. (2013). Exploration of “Food Addiction” in overweight and obese treatment-seeking adults. *Appetite*, 67, 22–24. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.008>
- Enes, C. C., Camargo, C. M. D., & Justino, M. I. C. (2019). Ultra-processed food consumption and obesity in adolescents. *Revista de Nutrição*, 32.
- Fernández, J., & Méndez, A. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 201-206.
- Food and Agriculture Organization (FAO), (2004). Processed foods for improved livelihoods. FAO Diversification booklet 5. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <http://www.fao.org/docrep/007/y5113e/y5113e04.htm>
- Fundación dieta mediterránea. (s.f.). *¿Qué es la dieta mediterránea?*. 2022ko martxoaren 11an berreskuratua: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
- George, E. B., & González-Moreno, P. A. (2020). Evaluación auténtica como alternativa para la mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje de educación física en escuelas primarias. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 21(2), 1-19. 2022ko maiatzaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.3>
- Gibney, M. J., Forde, C. G., Mullally, D., & Gibney, E. R. (2017). Ultra-processed foods in human health: a critical appraisal. *The American journal of clinical nutrition*, 106(3), 717-724.
- Gisbert, V. & Blanes, C. (2013). Análisis de la importancia de la programación didáctica en la gestión docente. *3C Empresa. Investigación Y Pensamiento crítico*, 2(3). 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <http://ojs.3ciencias.com/index.php/3cempresa/article/view/151>
- Guapi, D. F., Perdomo, H. M., & Toalombo, M. W. (2021). El aula inversa en la Educación Física: Una revisión sistemática (Original). *Revista científica Olimpia*, 19(1), 144-158.

Recuperado el 16 de marzo de 2022 de:
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2941>

Google. (s.f.). [Ubicación del colegio Lauro Ikastola en Google maps]. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://www.google.com/maps/place/Lauro+Ikastola,+Koop.E>

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s.f.). *El Plato para Comer Saludable (Spanish)*. Recuperado el 26 de abril de 2022 de:
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Hopkins, J. (1987). *Adolescencia: años de transición*. Madrid: Pirámide

Iglesias, J. L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 17(2), 88-93.

Jornet, J. M. & Sanegre, M. T. (s.f.). *Aprendizaje y Enseñanza de Educación Física*. Universidad Internacional de Valencia.

Kaufman, A., Choo, E., Koh, A., & Dando, R. (2018). Inflammation arising from obesity reduces taste bud abundance and inhibits renewal. *PLoS biology*, 16(3), e2001959. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.2001959>

Kokotsaki, D., Menzies, V., & Wiggins, A. (2016). Project-based learning: A review of the literature. *Improving Schools*, 19(3), 267–277. 2022ko urtarrilaren 19an berreskuratua: <https://doi.org/10.1177/1365480216659733>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social [MSCBS] (2018). *Encuesta Nacional de Salud. España 2017*. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf

Morocho, D. F. G., Vargas, H. M. P., & Toalombo, M. W. T. (2022). El aula inversa en la Educación Física: Una revisión sistemática (Original). *Revista científica Olimpia*, 19(1), 144-158.

Juul, F., Martinez-Steele, E., Parekh, N., Monteiro, C. A., & Chang, V. W. (2018). Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. *British Journal of Nutrition*, 120(1), 90-100.

Latasa, P., Louzada, M., Martinez Steele, E., & Monteiro, C. A. (2018). Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households (1990-2010). *European journal of*

clinical nutrition, 72(10), 1404–1412. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua:
<https://doi.org/10.1038/s41430-017-0039-0>

López, V. M., Pérez, D., Manrique, J. C., Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (29),182-187. Recuperado el 02 de febrero de 2022 de: 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464037>

López, V. M., Sonlleve, M., & Martínez, S. (2019). Evaluación formativa y compartida en educación. RIEE. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa.

Martínez, M. (1965). Alimentación juvenil (1.a ed.). Madrid: Doncel.

Martín, G. (2010). Hábitos alimentarios y salud. En A. G. Hernández (Ed.), *Tratado De Nutrición: Tomo 4. Nutrición Humana en el Estado de Salud: Vol. III* (2.a ed.). (pp. 1-31) Editorial Médica Panamericana.

Moodie, R., Stuckler, D., Monteiro, C., Sheron, N., Neal, B., Thamarangsi, T., Lincoln, P., Casswell, S., & Lancet NCD Action Group (2013). Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *Lancet* (London, England), 381(9867), 670–679. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62089-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62089-3)

Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B.. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14, 21–28. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.1111/obr.12107>

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J. C., Jaime, P., Martins, A. P., Canella, D., Louzada, M. & Parra, D. (2016). NOVA. The star shines bright. *World Nutrition*, 7(1-3), 28-38. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua:
<https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5/4>

Moubarac, J. C., Batal, M., Martins, A. P., Claro, R., Levy, R. B., Cannon, G., & Monteiro, C. (2014). Processed and ultra-processed food products: consumption trends in Canada from 1938 to 2011. *Canadian journal of dietetic practice and research : a publication of Dietitians of Canada*, 75(1), 15–21. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua:
<https://doi.org/10.3148/75.1.2014.15>

Moreno, J. A. J. (2019). Aproximaciones epistemológicas de la evaluación educativa: entre el deber ser y lo relativo. *Foro de Educación*, 17(27), 185-202.

- Otero, F. M., & Ramos, F. J. V. (2019). La Evaluación Educativa en el Currículo LOMCE en Primaria: Análisis de los Currículos Autonómicos en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 12(1), 47-58.
- Perez, J. J. (2010). Los criterios de calificación en el área de Educación Física. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 150. 2022ko martxoaren 09an berreskuratua: <https://www.efdeportes.com/efd150/los-criterios-de-calificacionen-educacion-fisica.htm>
- Quispe, E. (2021). El aprendizaje basado en problemas y su influencia en el desarrollo del pensamiento crítico en la educación peruana. *Maestro y Sociedad*, 18(2), 541-550. 2022ko martxoaren 09an berreskuratua: <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5357>
- Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Educación física y deporte*. Revista digital EF Deportes, 4(146), 1-9.
- Rauber, F., Campagnolo, P. D., Hoffman, D. J., & Vitolo, M. R. (2015). Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD*, 25(1), 116–122. 2022ko urtarrilaren 11an berreskuratua: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2014.08.001>
- Soriano, J. M. (2006). *Nutrición básica humana*. Valencia: Universitat de Valencia
- TEDx Talks. (14 de marzo de 2018). *Todo lo que sabes sobre nutrición puede ser mentira.* | Aitor Sánchez | TEDxMalagueta. [Archivo de Vídeo]. Youtube. 2022ko maiatzaren 10ean berreskuratua: <https://www.youtube.com/watch?v=hutT5j6G-Kw&t=110s>
- Torres, J., Chávez, H., & Albornoz, V. C. (2021). Evaluación formativa: una mirada desde sus diversas estrategias en educación básica regular. *Revista Innova Educación*, 3(2), 386-400.
- Trujillo, F. (2012). Enseñanza basada en proyectos, una propuesta eficaz para el aprendizaje y el desarrollo de las competencias básicas. *Revista Eufonía - Didáctica de la Educación Musical*, Núm 55, 99. 7 2022ko martxoaren 09an berreskuratua: https://fernandotrujillo.es/wp-content/uploads/2012/09/articulo_Eufonia_final.pdf
- Vera, R., Merchán, W., Maldonado, K., & Castro, A. (2021). Metodología del aprendizaje basado en problemas aplicada en la enseñanza de las Matemáticas. *Serie Científica De La Universidad De Las Ciencias Informáticas*, 14(3), 142-155. 2022ko martxoaren 09an berreskuratua: <https://publicaciones.uci.cu/index.php/serie/article/view/763>

Wang, L., Steele, E. M., Du, M., Pomeranz, J. L., O'Connor, L. E., Herrick, K. A., ... & Zhang, F. F. (2021). Trends in consumption of ultraprocessed foods among US youths aged 2-19 years, 1999-2018. *JAMA*, 326(6), 519-530. . 2022ko maiatzaren 05ean berreskuratua: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2782866>

Zapatero, J., González, M., & Campos, A. (2018). La evaluación por competencias en educación física y el proceso de construcción de una rúbrica. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 3(1), 111–127. 2022ko maiatzaren 05ean berreskuratua: <https://doi.org/10.18172/con.3111>

9. Eranskinak

1. Eranskina: Etapako Helburu Orokorrak (EHO)

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato errege dekretutik lortutako etapako helburuak. Errege-dekretu horrek 11. artikuluan ezartzen duenez, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzak etapako helburu orokor hauek garatzen lagunduko die ikasleei:

EHO1) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

EHO2) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

EHO3) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

EHO4) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

EHO5) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

EHO6) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

EHO7) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

EHO8) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

EHO9) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

EHO10) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

EHO11) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

EHO12) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2. Eranskina: Arloko Helburu Orokorak (AHO)

Arloko helburu orokorrak aldiz, Autonomia Erkidegoko dekretuan aurkezten dira. Kotsultatu den lege dekretua 236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena, izan da. Dekretu horretan Gorputz Hezkuntza ikasgaiak bigarren hezkuntzako etapan 2. eranskinean aurkezten diren arloko helburu orokor (AHO) garatzen lagunduko duela adierazten da (ikusi 2. Eranskina).

AHO1) 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.

AHO2) Gaitasun eta trebetasun fisikoak nahiz hautemate-mekanismoak, erabakiak hartzekoak eta gauzatzekoak identifikatzea eta aztertzea, bai eta haien ebaluatzeak eta garatzeko bitartekoak ere, jokabide motor autonomoa lortzeko, besteak beste IKTen baliabide hezitzaileak erabiliz.

AHO3) Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak bai banaka bai taldean aztertzeko, esperimintatzeko, diseinatzeak, antolatzeak eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea, eta aldi berean, jarduera fisikoaren beste adierazpen batzuetara hurbiltzea.

AHO4) 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 identitateak eta kultura-balioak ulertzeko eta baieztatzeak, eta aldi berean aberastasuna eta inklusioa dakartela ulertzea eta balioestea.

AHO5) 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.

AHO6) 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.

AHO7) 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.

AHO8) 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, bizi-kalitatea areagotzeko, oreka emozionala lortzeko eta komunikazio- eta adierazpen-trebetasunak hobetzeko helburuarekin.

AHO9) Jolas-jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egitean balio pertsonal eta sozial jakin batzuk erakustea, oinarri dutenak errespetua, pentsamendu autonomoa, sortzailea eta ulerkorra, erantzukizuna, ahalegina, parte-hartzea, eta ingurune fisikoarekiko eta kulturalarekiko sentsibilitatea, agerian jarriz herrialdeko balioekin bat datorren mugimenduaren kultura bat.

3. Eranskina: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 3. mailako Gorputz hezkuntzako edukiak

Oinarrizko Hezkuntza Curriculum - 236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailetik lortutako edukiak:

1. MULTZOA. Eduki komunak

Arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-konpetentziekin lotutako edukiak. Eduki multzo honetako prozesu eta jarreraren xede dira:

1. Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
2. Informazio-iturrien eta informazioaren beraren egokitasuna ebaluatzea.
3. Informazioa ulertzea (alderatzea, sailkatzea, sekuentziatzea, aztertzea eta laburtzea), buruz ikastea eta adieraztea (deskribatzea, definitzea, laburtzea, azalpenak ematea, etab...).
4. Informazioa balioestea eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea, etab.).
5. Ideiak sortu, hautatu eta adieraztea.
6. Ideiak, zereginak eta proiektuak planifikatzea, eta haien bideragarritasuna aztertzea.
7. Egindako plangintza betetzea eta, beharrezkoa baldin bada, hura doitzea.
8. Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egitea eta hobekuntza-proposamenak lantzea.
9. Lortutako emaitzaren berri ematea.
10. Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
11. Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.
12. Giza eskubideak eta gizarteko konbentzioak errespetatzea.
13. Gatazkak kudeatzea.
14. Norberaren gorputza erregulatzea.
15. Norberaren emozioak erregulatzea.
16. Norberaren alderdi kognitiboa erregulatzea.
17. Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzezkoa, hitzik gabekoa eta digitala).
18. Norberaren jokabide morala erregulatzea.
19. Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

20. Beroketa, lesioak prebenitu eta errendimendua handitzeko bitartekoa den aldetik.
21. Oinarrizko ezaugarri fisikoak entrenatzeko sistemak eta metodoak: gure gorputzaren egokitzapenak eta osasunari egiten dioten mesedea.

22. Jarduera fisikoetan eta kirolean gertatzen diren lesioetan zer egin jakitea eta lan horietan trebatzea, ezarrita dauden protokoloen arabera.
23. Elikadura eta jarduera fisikoa: jaten denaren eta kaloria-gastuaren arteko oreka. Elikadura orekatuak osasunarentzat duen garrantzia.
24. Ariketa fisiko ezegokiek osasunean duten eragina.
25. Emakumeek eta gizonek kirola egiteko dituzten motibazioak.
26. Genero-estereotipoekiko jarrera kritikoa.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

27. Sorkuntza pertsonal eta kolektibo aurreratuak irudikatzea, dramatizazioaren bidez.
28. Banakako, bikotekako edo taldekako dantzak aurkeztea eta egitea, eta horien bidez, dantza egiten duten kideen arteko harreman zuzen eta aldakorrak sustatzea eta taldearen barruko integrazioa eta onarpena erraztea.
29. Dantza, genero-estereotipoei aurre egiteko bitartekoa den aldetik.
30. Harremanen kontrola: asertibitatea eta prebentzioa lantzea eta arazoak lankidetzaren bidez konpontzea.
31. Arnasa hartzeak eta lasaitzeak duten garrantzia, bai eguneroko bizitzan, bai gatazkak konpontzeko.

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

32. Taldekako euskal dantza tradizionalak egitea, euskal tradizio ludikoa urte sasoiaren arabera ezagutu, ulertu, gozatu eta lantzeko.
33. Euskal Herriko jolas, joko eta kirol herrikoi banakakoak egitea tailer sortzaileen bidez, eta ikasleak berak izatea jolasak eta dantzak moldatu, asmatu eta sortuko dituztenak, irakasleak emandako jarraibideak aintzat hartuta.
34. Eskola-eremuan jarduera ludikoak antolatu eta planifikatzeko jarraibide oinarrikoak.
35. Kirol kolektiboen (bigarren ikasturteko kirolen) faseak lantzean, joko murriztuko egoeretan lantzea, erabaki-mekanismoak errazten dituzten aldetik, eraso eta defentsako ekintzak, ikasleen parte-hartzea sustatzea, eta gatazken konponbidealantzea, lankidetzaren eta joko garbiko egoerak bultzatuz.
36. Kirol-jarduera askotarikoak lantzea, materialez hornituta eta materialik gabe, generoestereotipoak gainditzen laguntzeko.
37. Orientaziorako ibilbideak diseinatzea eta ibiltzea, naturan orientatzeko elementu oinarrikoak baliatuta, mapak erabilita eta segurtasun-arauak beteta, orientazioibilbideak egiteko landa- eta hiru-inguruneetan.

4. Eranskina: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 3. mailako Gorputz hezkuntzako ebaluazio irizpideak eta lorpen adierazleak

Oinarrizko Hezkuntza Curriculuma - 236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailetik lortutako ebaluazio irizpideak eta lorpen adierazleak:

1. Giza gorputzeko aparatuetan eta sistemetan sortzen dituzten efektuekin lotzea jarduera fisikoak.

- 1.1. Badaki zer egokitzapen dakarzkion ariketa fisikoak giza gorputzari.
- 1.2. Badaki ariketa fisikoak zer onura dakarzkien gure gorputzeko sistema eta aparatuei.
- 1.3. Bereziki lokomozio-aparatuari eta aparatu kardiobaskularrari.
- 1.4. Osasungarriak ez diren jarrerak identifikatzen ditu, eta gai da gure gizartean eta gure kulturen osasuna modu orekatuan zaintzeko behar diren bitartekoak zerrendatzeko.

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

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

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

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

4. Lehen laguntzak erabiltzeko egoera praktikoak lantzea, eguneroko bizitzarekin nahiz jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutakoak.

- 4.1. Hasierako balorazioaren eta jardunaren oinarrizko jarraibideak betetzen ditu, ingurune seguruan.

5. Elikadura orekatuak osasunerako duen garrantziaz hausnartzea: egunero hartu beharreko elikagai-kantitatea, multzo bakoitzeko kaloria-gastua eta egunero egin beharreko jarduera fisikoa kalkulatzeko.

- 5.1. Badaki jatean hartzen dituen kaloriak eta gastatzen dituenak kalkulatzeko, eta gogoeta egiten du egunero bi alderdi horien orekari eusteak duen garrantziaren gainean. Badaki zer-nolako garrantzia duen hidratazioak jarduera fisikoa egin bitartean.
- 5.2. Badaki hartu eta gastatutako kalorien arteko balizko desorekek zer arrisku eta gaixotasun dakarzkieten osasunari.

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

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

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

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

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

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

9. Oinarrizko orientazio-jarduerak prestatzea eta egitea, ahal dela natura-ingurunean, mapa bat erabiliz eta segurtasun-arauak betez.

- 9.1. Orientaziorako ibilbideak proposatzen ditu, bere jakintza eta konpetentzietara moldatuta.
- 9.2. Mapa baten laguntzarekin orientatzeko jarduerak osatzen ditu, eta, beharrezkoa baderitzo, beste orientazio-metodo batzuk erabiltzen ditu.
- 9.3. Aintzat hartzen ditu segurtasun-neurriak (arropa eta oinetako egokiak erabiltzea, hidratatzea, mapak erabiltzea, etab.), batik bat jarduera naturan egiten baldin bada.

10. Eskola-ingurunean edo eskolaz kanpo egiteko jolas-jarduerak planifikatzea eta antolatzea.

- 10.1. Eskolaren egoerara egokitutako jolasak proposatzen ditu, jarduera horiek antolatu, planifikatu eta ebaluatzeko irizpide oinarrizkoak beteta.

5. eranskina: Lauro ikastolako 2021-2022 kurtsoko egutegia



LAURO IKASTOLAKO
2021/2022 ESKOLA EGUTEGIA

iraila							urria							azaroa						
Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig
		1	2	3	4	5					1	2	3							
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28
														29	30					

abendua							urtarrila							otsaila							
Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	
		1	2	3	4	5						1	2			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28							
							31														

martxo							apirila							maiatza							
Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	
		1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	
														30	31						

ekaina							uztaila							abuztua						
Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig	Al	As	Az	Os	Or	Lr	Ig
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

- Lehen klase eguna: irailak 8
- Azken klase eguna: ekainak 20 HH-LH, ekainak 21 DBH-O
- Klase gabeko eguna DBH/Batxiler
- Jai egun ofizialak
- Ikastolak jarritako jai egunak

Urriak 11, 12: El Pilar jai-eguna eta zubia.
 Azaroak 1: Domu Santu jai-eguna
 Abenduak 6, 7, 8: Konstituzio eguna, Inmaculada jai eguna eta zubia
 Abenduak 23, osteguna: azken klase eguna Gabonetako opor aurretik.
 Urtarrilak 10: lehen klase eguna Gabonetako opor ostean.
 Otsailak 28 eta martxoak 1: Inauterietako jai-egunak.
 Apirilak 8: azken klase eguna Aste Santu opor aurretik.
 Apirilak 25: lehen klase eguna Aste Santu opor ostean.

6. Eranskina: egunerokoan saioaren ebaluazioa egiteko fitxa eredu

Unitate didaktikoa:							
Saioa:			Data:				
Saioko helburuak							
- Irakasleak zehaztuko ditu							
Saioan zehar landutako edukien laburpena							
Saioaren laburpena: saioan garatutako jarduerak azaldu							
Saioaren ebaluazioa (Adierazi 1etik 5era zein den zure adostasun-maila honako esaldi hauekin: 1, batere ados ez izanik, eta 5, guztiz ados)			1	2	3	4	5
Guztiok izandako kooperazio maila egokia izan da							
Nire parte hartzea eta arreta maila egokia izan da							
Saio honetan ikasi izan dut							
Irakaslearen lana zuzena izan da							
Saioaren inguruko hausnarketa							

7. Eranskina: ikasleen erregistro fitxa

Saioa Ikaslea	1 Saioa	2 Saioa	3 Saioa	4 Saioa	5 Saioa	6 Saioa
1 Ikaslea						
2 Ikaslea						
3 Ikaslea						
4 Ikaslea						
5 Ikaslea						
6 Ikaslea						
7 Ikaslea						
8 Ikaslea						
9 Ikaslea						
10 Ikaslea						
11 Ikaslea						
12 Ikaslea						
13 Ikaslea						
14 Ikaslea						
15 Ikaslea						
16 Ikaslea						
17 Ikaslea						
18 Ikaslea						
19 Ikaslea						
20 Ikaslea						
...						
24 Ikaslea						

«++»: ikasleak oso motibatuta parte hartu du eta saioan jarrera oso ona eduki du.

«+»: ikasleak normaltasunez parte hartu du.

«-»: ikasleak gutxi parte hartu du, motibaziorik gabe.

«- -»: ikasleak ez du parte hartu eta ez die besteei parte hartzen utzi.

«X»: asistentzia falta

«M»: arropa edo material falta

8. Eranskina: portafolioa ebaluatzeko errubrika

	Bikain	Oso ondo	Ondo	Nahiko	Gutxi
Egitura	Portafolioak eskatutako atal guztiak ditu eta egitura bikaina du.	Portafolioak eskatutako atal guztiak ditu eta egitura egokia du.	Portafolioak eskatutako atal guztiak ditu baina horietako batzuk ez daude era egokian aurkeztuta.	Portafolioak eskatutako atal gehienak ditu eta ez da guztiz egokia.	Atal asko falta dira eta portafolioaren egitura ez da egokia.
Aurkezpena	Edukien azalpena bikaina da eta idatzizko adierazpena oso aberatsa. Ez dago ortografia akatsik.	Edukien azalpena oso ona da eta idatzizko adierazpena aberatsa. Ortografia falta gutxi dago.	Edukien azalpena zuzena da eta idatzizko adierazpena nahikoa da. Ortografia falta dezente dago.	Edukien azalpena eta idatzizko adierazpena hobetu daitezke. Ortografia akats asko daude.	Edukien azalpena eta idatzizko adierazpena ez dira egokiak. Ortografia akats asko daude.
Edukiak	Egindako proiektu guztiak sartzen dira. Guztiak ebaluatuta daude eta beharrezko zuzenketak egin dira.	Egindako proiektu guztiak sartzen dira. Guztiak ebaluatuta daude eta ia guztietan beharrezko zuzenketak egin dira.	Egindako proiektu guztiak sartzen dira. Guztiak ebaluatuta daude eta batzuetan ez dira beharrezko zuzenketak egin.	Ez dira sartu egindako proiektu guztiak. Gehienak ez daude ebaluatuta eta ez dira beharrezko zuzenketak egin.	Egindako proiektu guztiak ez dira sartu, ez daude ebaluatuta eta ez dira beharrezko zuzenketak egin.
Denborak	Portafolioa hitzartutako egunean entregatzen da, eta portafolioko lan guztiak ezarritako egunean entregatu ziren.	Portafolioa hitzartutako egunean entregatzen da, eta portafolioko lan guztiak ezarritako egunean entregatu ziren.	Portafolioa hitzartutako egunean entregatzen da, eta ia lan gehienak egunean entregatu ziren.	Portafolioa hitzartutako egunean entregatzen da, eta portafolioko zeregin gutxi eman ziren egunean.	Portafolioa ez da adostutako egunean entregatzen, eta portafolioko zeregin gutxi eman ziren egunean.

9. Eranskina: aurkezpena ebaluatzeko errubrika

	Bikain	Oso ondo	Ondo	Nahiko	Gutxi
Analisia	Ikasleari egindako analisia bikaina da. Irakasleak eskatutako atal guztiak aztertu dira era bikainean.	Ikasleari egindako analisia oso egokia da. Irakasleak eskatutako atal guztiak aztertu dira era oso egokian.	Ikasleari egindako analisia egokia da. Irakasleak eskatutako atal gehienak aztertu dira.	Ikasleari egindako analisia nahikoa da. Irakasleak eskatutako atal batzuk falta dira.	Ikasleari egindako analisia eskasa da. Irakasleak eskatutako atal asko falta dira.
Gomendioak	Ikasleek proposatutako gomendioak oso aproposak dira. Ikaslearen beharretan eta nahietan oinarrituta daude.	Ikasleek proposatutako gomendioak aproposak dira. Ikaslearen beharretan eta nahietan oinarrituta daude.	Ikasleek proposatutako gomendioak egokiak dira, baina urriak dira.	Ikasleek proposatutako gomendioak oso urriak dira.	Ikasleek proposatutako gomendioak ez dira egokiak.
Iturriak	Gomendioak emateko iturri fidagarri asko erabili dira eta hauek lanean aipatu dira bibliografia atal bat sortuz.	Gomendioak emateko iturri fidagarriak erabili dira eta hauek lanean aipatu dira bibliografia atal bat sortuz.	Gomendioak emateko iturri fidagarriak erabili dira gehienbat, baina hauek ez dira aipatu bibliografia atal bat sortuz.	Gomendioak emateko ez dira iturri fidagarriak erabili eta hauek ez dira aipatu bibliografia atal bat sortuz.	Gomendioak emateko ez ez da iturriarik erabili.
Kalkuluak	Ikasleak egunero hartu beharreko elikagai-kantitatea eta multzo bakoitzeko kaloria-gastua egin da eta egokia da.	Ikasleak egunero hartu beharreko elikagai-kantitatea eta multzo bakoitzeko kaloria-gastua egin da eta egokia da.	Ikasleak egunero hartu beharreko elikagai-kantitatea eta kaloria-gastua egin da eta egokia da.	Ikasleak egunero hartu beharreko elikagai-kantitatea eta multzo bakoitzeko kaloria-gastua egin da baina ez da egokia.	Ikasleak egunero hartu beharreko elikagai-kantitatea eta multzo bakoitzeko kaloria-gastua ez da egin.

10. eranskina: unitate didaktikoko saioen garapena

Taula 7

2. Unitate didaktikoaren saioen garapena

2. Unitate didaktikoa: Elikadura orekatua		
1. Saioa	Kurtsoa: 3. maila	Lekua: polikiroldegia
Ezagutzen analisia	Saioaren helburua: Nutrizioari eta nutrizioak osasunarekin duen harremanari buruz ikasleek dituzten ezagutzak neurtzea	
BEROKETA		
1. Jarduera – Unitate didaktikoaren aurkezpena		Denbora: 5 minutu
Ikasleak espazioan zehar mugitzen diren bitartean, giltzadurak berotuz, irakasleak hasiera emango dioten unitate didaktiko berria azalduko du. Unitatea nutrizioari, honek osasunarekin duen harremanari buruzkoa izango dela komentatuko du, eta egingo diren saioak azalduko dizkie. Era berean, ikasleek beren kabuz ikasteko erabiliko duten metodologia azalduko die labur-labur: Flipped Classroom metodologia.		
ATAL NAGUSIA		
2. Jarduera – Zapiaren jokia		Denbora: 5-10 minutu
Zapiaren jokia egingo da, baina zenbakiak erabili beharrean, elikagai desberdinak erabiliko dira. Irakasleak zapia helduko eta gauza desberdinak esango ditu. Batzuetan elikagai bat besterik ez du esango, eta elikagai hori aukeratu duten ikasleek zapiaren bila irten beharko dute. Beste batzuetan, irakasleak elikagai multzo bat esango du, eta elikagai multzo horretatik elikagai bat aukeratu duten ikasle guztiek zapiaren bila irten beharko dute. Ikasle bat baino gehiago ateratzen denean, biek batera joan beharko dute, ikaskideen gorputza ukituz, hau da, ezin izango dute banaka korrika egin.		
3. Jarduera – Zer dakigu elikadura buruz?		Denbora: 5-10 minutu
Lerro baten gainean ilaran jartzeko eskatuko zaie ikasleei. Irakasleak hiru aukeratako galderak egingo ditu, eta ikasleek ahalik eta azkarren erantzun beharko diete galderei, sistema oso erraz baten bidez: erantzuna A bada, ahalik eta azkarren mugitu beharko dute dauden linearen eskuinaldean egongo den beste lerro batera; erantzuna B bada, ahalik eta azkarren mugitu beharko dute dauden linearen ezker aldean egongo den beste linea batera; eta C erantzuna bada, linean geratu beharko dute. Galderak elikadurari buruzko kontzeptu orokorrekin lotuta egongo dira.		
4. Jarduera – Zer dakigu elikadura osasunari buruz?		Denbora: 5-10 minutu
Irakasleak taldeka banatuko du gela, eta osasunari buruz hausnartzeko eskatuko die ikasleei. Talde txikitan minutu batzuetan hausnartu ondoren, klase osoan osasun onaren zutabeak zeintzuk diren azaltzeko eskatuko zaie, osasun orokorra bermatzeko kontuan hartu behar		

direnak zeintzuk diren esan beharko dute. Erantzunak ariketa, elikadura, atsedena, osasun mentala eta gizartean parte hartzeari buruzkoak izan beharko lirateke.

LASAITASUNERA BUELTA

6. Jarduera - Hausnarketa

Saioa amaitzeko, landutako hiru gaien inguruan hausnartuko da eta ikasleei beren ustez dakitenaren eta ikasi nahiko luketenaren inguruan hausnartzeko eskatuko zaie. Irakasleak hurrengo saioan egingo dena sartuko du, eta hurrengo saiorako ezagutzak lortzeko etxean egin beharko duten lana azalduko die ikasleei. Irakasleak mezu bat bidaliko die ikasleei, ikusi beharko duten Flipped Classroomerako estekarekin. Alderantzizko klasearen edukia Espainiako eta munduko gizentasunaren egungo egoerari buruzkoa izango da. Gainera, irakurketa sustatzeko, irakasleak elikadura-gidei buruzko artikulua labur bat irakurtzeko eskatuko die ikasleei.

2. Unitate didaktikoa: Elikadura orekatua

2. Saioa	Kurtsoa: 3. maila	Lekua: polikiroldegia
	Saioaren helburua: Egin behar duten proiektua aurkeztea eta elikadura-gidak aztertzea	

BEROKETA

1. Jarduera – Proiektuaren aurkezpena	Denbora: 5 minutu
--	--------------------------

Irakaslea eta ikasleak zirkuluan jarriko dira eta, beroketa egiten duten bitartean, irakasleak egingo duten proiektua azalduko die ikasleei. Irakasleak azalduko du proiektua 5-6 pertsonako taldeetan egin beharko dutela, eta ikaskideetako bat aukeratu beharko dutela (a priori nutrizio- eta kirol-ohitura onak ez dituela uste dutenak), haien elikadura eta kirol- eta jarduera fisiko-ohiturak aztertu beharko dituzte. Proiektua egiteko egingo diren faseak azalduko zaizkie, hau da, arazo bat identifikatzen duen analisi batetik abiatuko dira, eta arazo horri irtenbidea eman beharko diote, lankidearen osasuna hobetzeko gomendioak eginez.

ATAL NAGUSIA

2. Jarduera – Taldeen formakuntza	Denbora: 5-10 minutu
--	-----------------------------

Jarduera hau erabiliko da proiektuan erabiliko diren taldeak sortzeko. Musika martxosoa jarriko da eta ikasleak espazio batetik dantzan aritzeko eskatuko zaie. Irakasleak bat-batean musika gelditu eta zenbaki bat esango du, eta ikasleek inguruan dituzten pertsonekin elkartu beharko dute. Hainbat aldiz egingo da hori, eta ikasleei adieraziko zaie espazio osoan zehar banatu behar direla dantzan eta besteengandik urrun egon behar dutela. Azken txandan, irakasleak lantaldeek zenbat parte-hartzaile izatea nahi duen zenbakia esango du; horrela, ikasleak elkartzen direnean, jarduera amaituko da, eta irakaslea taldeka joango da, talde bakoitzeko

parte-hartzaileen izenak hartuz. Garrantzitsua da ikasleei jardueraren amaiera ez azaltzea, normalean egoten diren ikasleekin elkartu ez daitezten.

3. Jarduera – Nutrizio gidak

Denbora: 5-10 minutu

Aurreko jardueran sortutako taldeak aprobetxatuz, ikasleei taldeka linean jartzeko eskatuko zaie. Talde bakoitzak osatutako lerroaren aurrean 15 metrora kokatuta, irakasleak sortutako bi puzzle egongo dira, bata Harvardeko platerkoa eta bestea nutrizio-piramidekoa (ikus X eta Y eranskinak). Irakasleak txilibituarekin abisua ematen duenean, talde bakoitzeko ikasle bate korrika irten beharko du puzzlerantz, eta puzzlea egiten hasi beharko dute. 5 segundu igaro ondoren, irakasleak txilibitua joko du berriro, eta ikasleek ilarara itzuli beharko dute korrika, eta hurrengo ikaslearen eskua jo beharko dute. Ikasleek banan-banan egin beharko dituzte puzzleak, eta txanda bakoitzak 5 segundo baino ez ditu izango. Puzzlea lehenengo osatzen duen taldeak irabaziko du. Talde guztiek puzzleak osatu ondoren, irakasleak elikadura-gidak azalduko ditu eta bata eta bestearen artean zer alde dauden azalduko du.

4. Jarduera – Plater osasuntsua

Denbora: 5-10 minutu

Zati nagusiaren hasieran egin den lehenengo dinamikaren antzekoa egingo da. Irakasleak musika jarriko du eta ikasleek elkartu egin beharko dute. Jarduerari ekin aurretik, irakasleak paperak banatuko dizkie ikasleei, ausaz, elikagai desberdinekin. Musika gelditzen denean, elkartu egin beharko dute erabat osasungarria den plater bat osatzeko, Harvardek ematen dituen gomendioetan oinarrituta (ikus 11. eranskina). Ikasleren batek talderik aurkitzen ez badu, ezabatu egingo da. Beraz, gero eta zailagoa izango da behar den guztia duen plater osasungarri bat sortzea.

LASAITASUNERA BUELTA

6. Jarduera - Hausnarketa

Saioa amaitzeko, landutako gaien inguruan hausnartuko da eta ikasleei elikadura-gidei buruz ikasitakoaz hausnartzeko eskatuko zaie. Irakasleak hurrengo saioan egingo dena aurkeztuko du eta ikasleei etxean egin beharko duten lana azalduko die. Ikasleek hautatutako ikaslearen elikaduraren, kirolaren eta jarduera fisikoaren analisia egin beharko dute hurrengo saiorako. Elikaduraren atalaren analisia hobeto egin ahal izateko, irakasleak ikasleei eskatuko die Mediterraneoko dietaren oinarriei buruzko artikulu labur bat irakurtzeko (Fundación Dieta Mediterranea, s.f.)

Hurrengo saiorako, ikasleek normalean kontsumitzen dituzten elikagaien bilgarriak ekarri beharko dituzte, eta talde bakoitzeko gutxienez smartphone bat ekartzeko eskatuko zaie, jarduera bat egiteko.

2. Unitate didaktikoa: Elikadura orekatua		
3. Saioa	Kurtsoa: 3. maila	Lekua: polikiroldegia
Elikagai ultraprozesatuak	Saioaren helburua: Elikagaiak sailkatzeko NOVA sistema ezagutzea eta elikagaiak prozesatze-mailaren arabera bereizteko gai izatea	
BEROKETA		
1. Jarduera – NOVA sistema		Denbora: 5 minutu
<p>Irakaslea eta ikasleak zirkuluan jarriko dira eta, beroketa egiten duten bitartean, irakasleak ikasleei azalduko die zer egingo duten saioan. Irakasleak dauden elikagai motak azalduko ditu, eta NOVA sistema zer den eta sistema horrek elikagaiak nola sailkatzen dituen erakutsiko die.</p>		
ATAL NAGUSIA		
2. Jarduera – Harrapaketa jokoa		Denbora: 5-10 minutu
<p>Irakasleak 4 koloreko peto bana emango dio ikasle bakoitzari. NOVA sistemaren sailkapenaren arabera, kolore bakoitzak elikagai bat irudikatuko du. Berdeak prozesatu gabeko edo gutxieneko prozesatutako elikagaiak irudikatuko ditu, horiak sukaldeko osagai prozesatuak, laranja elikagai prozesatuak eta gorriak elikagai ultraprozesatuak. Ikasleek harrapaketa jolastu beharko duten gune bat mugatuko da. Harrapatzaile bat aukeratuko da eta jolasari hasiera emateko, honek elikagai bat altuan esan beharko du, elikagai mota horren petoa duten ikasleek harrapaketa jolasteko eremu mugatura sartu beharko dute eta harrapatzaileak harrapatzera joan beharko du. Harrapatzailea aldatzen den bakoitzean, elikagai bat esan beharko da. Ezingo dira elikagai motak errepikatu aldi bakoitzean.</p>		
3. Jarduera – Aplikazioak erabiltzen		Denbora: 5-10 minutu
<p>Jarduera honetan, ikasleek saio honetarako hautatu diren aplikazioak erabiltzen ikasiko dute. Yuka, My Real Food eta El Coco aplikazioak erabiliko dira. Helburua aplikazioekin ohitzea eta produktuak eskaneatzen ikastea izango da. Ikasleek etxetik ekarritako elikagaiak erabiliko dira. Aplikazio bakoitzak produktu bakoitzerako ematen dituen erantzunen alderaketa egin beharko dute. Ondoren, ikasgela osoarekin komentatuko dira aplikazioen artean ikusten dituzten desberdintasunak, eta gehien gustatu zaiena zein den argudiatuko dute.</p>		
4. Jarduera – Uzailen jokoa		Denbora: 5-10 minutu
<p>Aurreko jarduerarako osatutako taldeak erabiliz, talde bakoitza bere kolorearekin eta lehenengo jardueran izandako elikagai-taldearekin bat datorren uztai bakoitzaren aurrean jarriko da ilaran. Beste muturrean dagoen uztaian elikagai mota desberdinen ezaugarriak dituzten txartelak egongo dira. Txartel bakoitzak ezaugarri bat izango du. Guztira 16 txartel egongo dira uztaian bakoitzean, 4 txartel elikagai talde bakoitzeko. Ikasleen helburua txanda-sistema baten bidez beren elikagai-taldearekin bat datozen 4 txartelak identifikatzea eta uztaian batetik bestera pasatzea izango da. Horretarako, banan-banan joan beharko dute, eta kartoi bat erabili beharko</p>		

dute kartoiarekin sortutako airearen bidez txartela mugitzeko. Talde guztiak amaitu ondoren, txartelak komentatuko dira eta hautatutako txartelak elikagai-taldekoak direla egiaztatuko da.

LASAITASUNERA BUELTA

6. Jarduera - Hausnarketa

Saioa amaitzeko, ikasitakoaren inguruan hausnartuko da. Ikasleak korrika jarriko dira eta irakasleak saioari eta landutako edukiei buruzko galderak egingo ditu. Gainera, irakasleak ultraprozesatuen kontsumoa gutxitzera bultzatuko ditu ikasleak:

- Zer iruditu zaizue gaurko saioa?
- Gustura egon zarete? Gozatu duzue?
- Zer ikasi duzue?
- Ezagutzen zenuten NOVA sistema?
- Ultraprozesatuak kontsumitzen dituzue? Zein maiztasunekin?
- Jabetzen al zarete produktu ultraprozesatuak kontsumitzearen arriskuaz?
- Zer gerta dakiguke ultraprozesatu asko kontsumitzen baditugu?
- Erronka bat planteatzen dizuet: ez kontsumitu astebetez produktu ultraprozesaturik.

Saioa amaitutzat emango da eta hurrengo saiorako bideo hau ikusteko eskatuko zaie:

<https://www.youtube.com/watch?v=hutT5j6G-Kw&t=108s> (TEDx Talks, 2018)

2. Unitate didaktikoa: Elikadura orekatua

4. Saioa	Kurtsoa: 3. maila	Lekua: polikiroldegia
	Saioaren helburua: Ikasleak elikadura orekatuaren garrantziaz jabetzea	

BEROKETA

1. Jarduera – Saioaren aurkezpena	Denbora: 5 minutu
--	--------------------------

Irakaslea eta ikasleak zirkuluan jarriko dira eta, beroketa egiten duten bitartean, irakasleak ikasleei azalduko die zer egingo duten saioan. Irakasleak elikadura ona izatearen garrantzia, nutrizioak osasunarekin duen harremana eta elikadura txarra eramateagatik sor daitezkeen gaixotasunak azalduko ditu.

ATAL NAGUSIA

2. Jarduera – Pisutsu nago	Denbora: 5-10 minutu
-----------------------------------	-----------------------------

Harrapaketa joko honetan 3 harrapatzaile egongo dira eta gainerako ikasleak iheslariak izango dira. Iheslari bakoitzari elikagai bat emango zaio, osasuntsua edo ez osasuntsua. Harrapatuak izatean, harrapatzailearen bizkarrean lotu beharko dira eta kate bat osatzen joan beharko dira. Baina janari osasuntsu bat duen ikasle bat harrapatzean, katearen aurrean dagoen ikaslea bat libratuko da. Jolasa amaitzean, irakasleak elikadura txarra izateko arriskuaz hausnartu ahal izango du. Irakasleak azalduko du elikadura txarra eramatean obesitatea gara dezakegula eta

obesitate horrek astunagoak sentiaraz gaitzakeela eta zailtasunak sor diezazkigukeela egunerokotasunean.	
3. Jarduera – Baloiak kanpora, gantza ere	Denbora: 5-10 minutu
<p>Irakasleak 5-10 metro karratuko eremu bat mugatuko du konoekin, eta gelaren erdia eremu horren barruan sartuko da. Gainerako ikasleak mugatutako eremutik kanpo kokatuko da. Jardueraren hasieran, mugatutako eremuaren barruan baloi asko egongo dira (20-30, eskuragarri dauden guztiak). Irakasleak txilibitua jotzen duenean, zonalde horretan dauden ikasleak baloiak kanpora botatzen hasiko dira, gantza kentzen ari direla simulatuz. Eremutik kanpo dauden ikasleek kanpora jaurtitako baloiak berriro sartu beharko dituzte barrura, elikagai kaltegarriak direla eta gizentzen dituztela simulatuz. Denbora pixka bat igarota, irakasleak txilibitua joko du berriro, eta ikasleek gelditu egin beharko dute. Rolak trukatu dira eta dinamika bera egingo da berriro.</p>	
4. Jarduera – Ideia zaparrada	Denbora: 5-10 minutu
<p>Ikasleak eta irakaslea biribilean eseriko dira, eta talde bakoitzak hautatutako ikaslearen elikadurari buruz egindako analisiak komentatu beharko ditu. Talde guztiek egindako analisiak azaldu ondoren, aipatutako puntuak hobetzeko gomendatu daitezkeen estrategia edo ohituren ideia zaparrada egingo da.</p>	
LASAITASUNERA BUELTA	
6. Jarduera – Etxerako lanak	
<p>Saioa amaitzeko, landutako gaien inguruan hausnartuko da, eta elikaduraren eta osasunaren arteko harremanari buruz ikasitakoaz hausnartzeko eskatuko zaie ikasleei. Irakasleak hurrengo saioan egingo dena aurkeztuko du eta ikasleei etxean egin beharko duten lana azalduko die. Ikasleek zerrenda bat egin beharko dute hurrengo saiorako, aztertutako ikasleen elikadura hobetzeko gomendioekin. Horretarako, hainbat informazio-iturri bildu beharko dituzte eta informazio-iturri horiek bibliografia atalean sartu beharko dituzte. Horrez gain, Flipped Classroom saio bat ikusi beharko dute, eta irakasleak kaloria gastuaren eta irenstearen arteko orekaz eta osasunarentzat nutrizio orekatuak duen garrantziaz hitz egingo du saio horretan.</p>	

2. Unitate didaktikoa: Elikadura orekatua		
5. Saioa	Kurtsoa: 3. maila	Lekua: patioa
Gymkana	Saioaren helburua: ikasleen ezagutzak neurtzea	
BEROKETA		
1. Jarduera –	Denbora: 5 minutu	

Ikasleak lantaldeetan jarriko dira eta artikulazioak berotzen hasiko dira. Bitartean, irakaslea taldeka joango da ikasleek sortutako gomendioen zerrendak ikustera eta hurrengo saiorako egin beharko duten azken lanari buruzko zalantzak argitzera.

ATAL NAGUSIA

2. Jarduera –

Denbora: 5-10 minutu

la saio osoa hartuko duen jarduera taldeka egingo den gymkana bat izango da. Proiektuko taldeak erabiliko dira eta talde bakoitzak Smartphone bat eraman beharko du. Gymkana egiteko QR kodeak erabiliko dira, ikastolako patio osoan zehar sakabanatuta egongo direnak. Ikasleek QR kodeak bilatu beharko dituzte eta eskaneatu egin beharko dituzte. QR kode bakoitzean proba desberdin bat agertuko zaie, eta horiek gainditu egin beharko dituzte puntuak lortzeko. Gehienez 30 minutu emango dira kode guztiak edo ahalik eta gehien bilatzeko eta horietan agertzen diren probak gainditzeko. Ikasleek probak gainditu izanaren frogak lortu beharko dituzte. Proba horiek desberdinak izango dira:

- Dantzak
- Acrosport figurak sortzea
- Galdetegiak (Kahoot, Quizizz)
- Galdera zehatzen erantzunak
- Asmakizunak
- ...

Dantza edo koreografiak bezalako probetarako mugikorrarekin grabatu beharko dira eta jarduera amaitzean probak erakutsi beharko dituzte. Erantzun zehatzen edo asmakizunen probak mugikorreko ohar batean idatzi beharko dituzte. Proba horiek eta aurrekoek 5 puntu batuko dituzte egiten den bakoitzeko. Galdetegien probetan azken puntuazio bat lortuko da eta hori izango da kontatuko duena. Denbora amaitzean lortutako puntuak batu eta sailkapena egingo da. Puntu gehien lortzen dituen taldea hurrengo saioan aurkezpena egiten azkena izango da eta puntu gutxien lortzen dituen taldea lehenengoa izango da.

LASAITASUNERA BUELTA

3. Jarduera

Saioa amaitzeko, irakasleak hurrengo saioan egingo dena aurkeztuko du eta ikasleei etxean egin beharko duten lana azalduko die. Ikasleek aurkezpen bat prestatu beharko dute hurrengo saiorako. Aurkezpen horretan, ikasleari egindako analisia, kontsumitzen dituen elikagai motak eta abar aurkeztu beharko dituzte. Horrez gain, ikasleak aste baten ikasleak kontsumitu dituen elikagaien erregistroa ere aurkeztu beharko dute. Ondoren, elikadura horretan oinarrituta egindako gomendio dietetikoaren zerrenda eta kontsultatutako nutrizio-gidak azalduko dituzte. Azkenik, astebeteko menua aurkeztuko dute, gidaren gomendioetan oinarrituta eta ikaslearen ezaugarri fisikoetan oinarrituta (pisua, altuera, jarduera fisikoaren maila). Ikasleek

makronutrienteen eta kalorien banaketa kalkulatu beharko dituzte, eta elikagaien hautaketa justifikatu beharko dute.

2. Unitate didaktikoa: Elikadura orekatua		
6. Saioa	Kurtsoa: 3. maila	Lekua: gela
Aurkezpenak	Saioaren helburua: aurkezpenak egitea	
SAIOA		
1. Jarduera – Aurkezpenak		Denbora: 40 minutu
<p>Ikasleek taldeka egingo dituzte egindako gomendio dietetikoaren aurkezpenak. Aurkezpen bakoitzaren ondoren, irakasleak taldeari feedback-a emango dio eta ikasgela osoarekin hausnarketak egingo dira, ikasleek beren ikaskideek egindako gomendioei buruz zer iritzi duten azal dezaten. Denbora soberan badago, irakasleak unitate didaktikoan landutako eduki guztien laburpena egingo du, eta ikasleek produktu ultraprozesatuen kontsumoa saihestea azpimarratuko du.</p>		
2. Jarduera – Kahoott		Denbora: 5-10 minutu
<p>Unitate didaktikoa amaitzeko eta ikasleek eskuratutako ezagutzak baloratzeko, Kahoot galdetegi bat egingo da. Ikasleek banaka egingo dute, baina emozio gehiago emateko, galderak proiektorean agertuko dira eta sailkapena ikusi ahal izango da.</p>		

Nota: elaborazio propioa

11. Eranskina: Harvard platera

Irudia 2

Harvardeko plater osasungarria

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocina ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

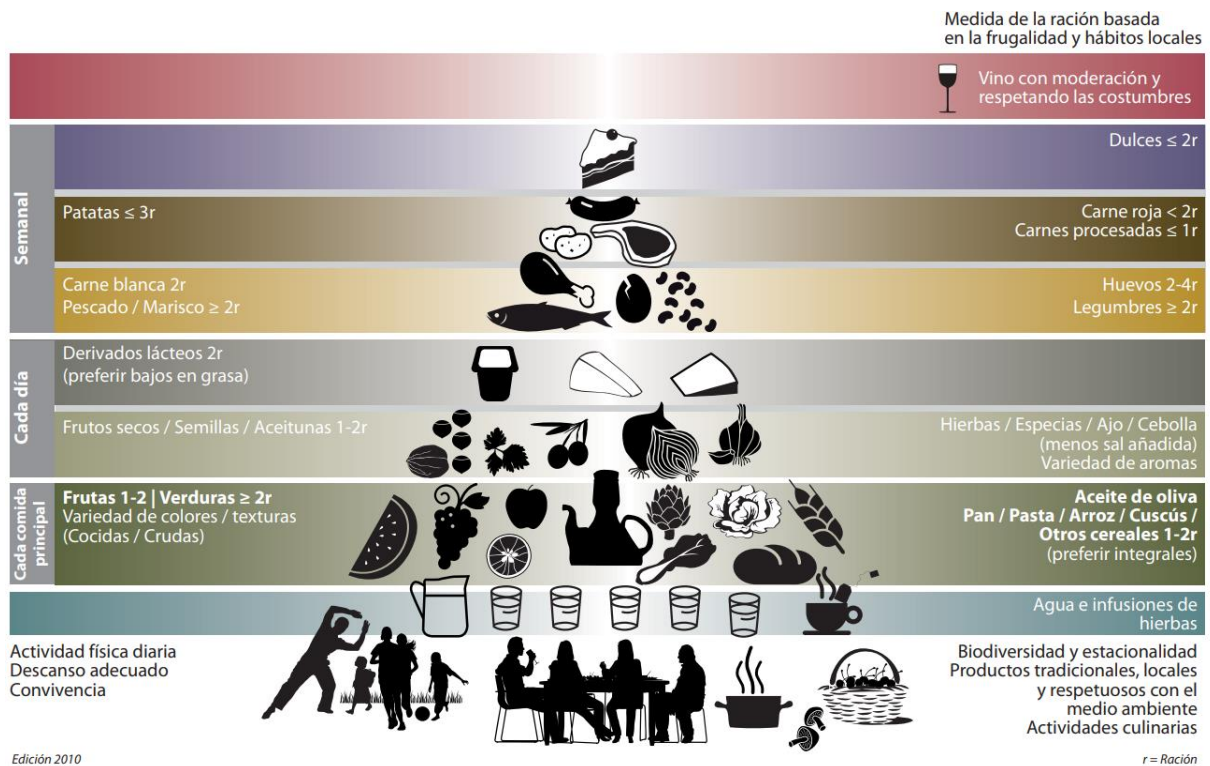
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Nota: Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu. (Harvard T.H. Chan School of Public Health, s.f.).

11. Eranskina: Pirámide de la dieta mediterránea

Irudia 3

Dieta mediterraneoaren piramidea: egungo bizimodua



Nota: Fundación dieta mediterránea (s.f.)-tik berreskuratuta