

Gradu Amaierako Lana

# **GASTEIZKO IKASTETXE PUBLIKO BATEAN ATSEDENALDIETAN EMATEN DIREN INKLUSIO EGOERAK**

**Egilea**

REDÍN AZCONA, SAIOA

**Zuzendaria**

YANCI IRIGOYEN, JAVIER

**2014/2015. ikasturtea**

**Ohiko Deialdia**

## ESKER ONAK

Egindako ikerketaren azalpenekin hasi aurretik, eskerrak eman nahi dizkiet lan honetan parte hartu duten gazteei, haien kolaborazio, jarrera eta esfortzurik gabe ikerketa hau egitea ez litekeelako posible. Horretaz gain, aztertutako bi klaseetako irakasleei, haien laguntza eskertzekoa izan delako. Ikastetxe osoari ere eskerrak, ikerketa hau bertan egiteko aukera eman didatelako.

Bestetik, Javier Yanci Irigoyen irakasleari eman nahi dizkiot eskerrak, lanaren zuzendari izandakoari hain zuzen ere. Prozesu guztian zehar eskainitako laguntza ezinbestekoa egin zaidalako proiektua aurrera eraman ahal izateko arazo eta zalantzei irtenbidea ematen lagundu didalako.

## AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	6
2. METODOA.....	9
2.1. Partaideak.....	9
2.2. Prozedura .....	10
2.3. Analisi estatistikoa.....	12
3. EMAITZAK .....	13
4. EZTABAIDA .....	19
5. ONDORIOAK .....	23
6. ERREFERENTZIAK .....	24
7. ERANSKINAK .....	26
7.1. Praktika ohituren galdeketa.....	26
7.2. Atsedenaldietan gustuko dituzuen gauzen eta gustukoak ez dituzuen gauzen galdeketa .....	30

## TAULEN AURKIBIDEA

1. TAULA. Talde eta ikasleen banaketa klaseetan.....9
2. TAULA. Gazteek atsedendietan praktikatutako jardueretan emandako harremanak.....15

## IRUDIEN AURKIBIDEA

1. IRUDIA. Azken 7 egunetan heziketa fisikoko klaseetan oso aktibo egondako aldiak.....13
2. IRUDIA. Atsedendietan zehar gogokoen zituzten jarduerak.....14
3. IRUDIA. Gazteek atsedendietan zehar gehien praktikatutako jarduerak.....15
4. IRUDIA. Atsedendian egoera soziomotorretan elkartutako taldekide kopurua.....16
5. IRUDIA. Besteengana hurbildu den ikaslearen arabera emandako emaitzak....17
6. IRUDIA. Irakasle eta ikasleak elkarrengana hurbiltzean emandako emaitzak...18

## **LABURPENA**

Momentura arte heziketa fisikoko klaseetan parte hartzen duten gazte eta haur elbarrien inguruko ikerketa ugari egin dira. Hauetaz gain, atsedenaldien inguruko ikerketak ere aurkitu dira baina ez da aurkitu elbarritasunen bat duten gazteek atsedenaldietan egiten dituzten jarduerari eta hauek pairatzen dituzten egoerari buruz hitz egiten duen artikulurik.

Gradu amaierako lan honen bidez lortu nahi izan diren helburuak, gazte hauek dituzten jarduera fisikoko ohiturak aztertzea, atsedenaldietan gogoko dituzten jarduerak ezagutzea, praktikatzen dituzten jarduerak ezagutzea, gainontzeko ikasleekin izaten dituzten harremanak aztertzea eta irakasleekiko ematen diren harremanak ezagutzea izan dira.

Ikerketan behar bereziak zituzten Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 11 ikaslek hartu zuten parte, 14-16 urte bitarteko 5 ikaslek eta 16-21 urte bitarteko 6k. Haien ohituren inguruko bi galdeketa bete behar izan zituzten eta horretaz gain atsedenaldietan zituzten ohiturak aztertzeko jostaldien behaketa egin zen.

Datuen analisiaren bidez aztertu zen 11 ikasletik bederatzik hartzen zutela bakarrik parte heziketa fisikoko klaseetan eta klase hauetako %40an sentitu zirela bakarrik oso aktibo. Horretaz gain, ikasleek gustuko zituzten eta praktikatzen zituzten jardueren artean oso ezberdintasun handia ematen zen. Praktikaturako jardueren artean gehienak soziomotorrak izaten ziren, hala ere, egoera psikomotorretan egindako jarduerak ere nabarmenak dira. Ikastetxeko gainontzeko ikasleekin elkartuz gero, emandako emaitzak gehienetan positiboak izan ziren nahiz eta kasu batean deserosotasun egoera bat eman. Irakasleekiko harremanari dagokionez, kasu gehienetan irakasleak izaten ziren ikasleengana elkartzen zirenak bai arrazoi zehatz batengatik edo bakarrik ikasleekin egoteko.

Ondorioz, garrantzitsua izan daiteke ikerketa gehiagoren bitartez elbarritasunak dituzten ikasleen harremanak aztertzea eta pairatzen duten egoera hobetzeko ikastetxetan bultzatu daitezkeen programak aurrera eramatea.

## 1. SARRERA

Behar bereziak dituzten haurren inklusioak garrantzi handia dauka (Martínez Domínguez, 2005). Parte-hartzea (bizi egoeretan inplikazio bezala ulertuta), aisialdia eta dibertimenduzko jarduerak barne hartuta, ongizate emozional, erlazio sozial eta kompetentzien garapenari lotuta dago (Badía Corbella et al, 2009). Aisialdiak oso efektu positiboa dauka behar bereziak dituzten pertsonengan (Badía Corbella et al, 2009). Auto-estimua hobetu, interakzio soziala lagundu eta etxean eta gizartean aurrera egiteko kompetentzia eta gaitasunak lortzeko aukerak ematen ditu (Badía Corbella et al, 2009).

Elbarritasunen bat duten haurren familiek diotenez, haur-hezkuntza eta lehen hezkuntzan zehar, haur guztien arteko erlazioak zabal eta sarriak izaten dira (Badía Corbella et al, 2009). Bigarren hezkuntzako etapan berriz, behar bereziak dituzten gazteek ez dute haien klase-kideekiko harremanik, ez dute lagunik, ez dute bere klase-kideen aisi jardueretan parte hartzen eta inguruarekiko adaptazio gaitasunetan zailtasunak erakusten dituzte (Badía Corbella et al, 2009). Elbarritasunik gabeko pertsonekin konparatu zitzaizenean, bakardade maila altua, lagun falta eta hauekin egoteko aukera gutxi agertu zituzten (Badía Corbella et al, 2009). Zoritxarrez, patroik hau eskola adinetan hasten da (Badía Corbella et al, 2009).

Ariketa fisikoak elbarritasunak dituzten haur eta gazteengan dituen ondorio osasungarriak dagokionez ikerketa gutxi aurki daitezke. Haur eta gazteengan ariketa fisikoak dituen onurak aztertzerako orduan, gero eta gehiago praktikatu, orduan eta onura hobeak ematen direla ondorioztatu da (Janssen et al, 2010). Hala eta guztiz ere, jarduera fisiko kopuru txikiak ere onura esanguratsuak izan ditzake osasun egoera larriak sufritzen dituzten gazteengan. 5-17 urte bitarteko haur eta gazteek, eguneko 60 minutuko gutxieneko jarduera fisikoa praktikatu beharko lukete (Janssen et al, 2010). Osasun onura esanguratsuak lortzeko, ariketa fisikoa intentsitate ertainean praktikatu behar da, nahiz eta intentsitate altuko jardueren bidez onura handiagoak lortu daitezkeen. Haur eta gazteen artean, ariketa aerobikoan oinarritutako jarduerak osasun onura handienak ematen ditu hezurren osasunean izan ezik, zeinetarako inpaktu handiko ariketen praktika beharrezkoa den (Janssen et al, 2010). Hori dela eta, pertsona hauek praktikaturako ariketa batez ere aerobikoa

izan beharko luke, astean hirutan gutxienez gihar eta hezurak indartzeko ariketekin konbinatuta (Janssen et al, 2010).

Behar bereziak dituzten pertsonak ariketa fisikoaren bidez lor ditzaketen onuren inguruan ere ikerketa gutxi dago. Pertsona guztiengan bezala, ariketa fisikoa egiteak gaixotasun kardiobaskularren kontrako efektuak izaten ditu. Hala eta guztiz ere, elbarritasunen bat pairatzen duten pertsonak, malgutasun eta erresistentzia entrenamenduekin lortzen dituzte onura handienak, izan ere, haien abilezia hobetzeko eta eguneroko jarduerak egiterako orduan laguntzen diete (Cooper et al, 1990).

Pertsona hauentzat prestaturiko jarduera fisikoak indibidualizatua izan behar du, baina antzeko kategoriak hartu beharko dira kontuan: osasunaren hobekuntza bihotz-biriketako lanaren bidez, obesitatea gutxituz, gihar indar eta erresistentzia handituz eta malgutasuna landuz. Jarduera fisikoak eman ditzakeen beste onura garrantzitsuak dira autoestimua hobekuntza, integrazio soziala eta abilezia sozial zein talde abileziak ikastea (Cooper et al, 1990).

Ikerketa honen arlotik gertu aurkitu diren ikerketa bakarrak heziketa fisikoko klaseen ingurukoak dira (Moreno Murcia et al, 2008; Prieto Saborit et al, 2009; Sanchez-Alcaraz et al, 2013; Serrano Ruiz et al, 2013). Argi dago oso garrantzitsua dela klase hauetan ematen diren egoerak aztertzea, izan ere, irakasle askok zailtasunak izaten dituzte haien klaseetan behar bereziak dituzten ikasleen inklusioa bermatzean. Hala ere, klase zuzenduetan ematen diren egoerak irakasleen kontrol eta gidaritzapean ematen dira. Atsedendian berriz egoera librean ematen dira. Nahiz eta irakasle batzuen kontrola eman, ikasleek haiek nahiago dituzten jarduerak praktikatu ditzakete eta horretaz gain, haiekin jolasean arituko diren eta ez diren lagunak hautatu. Egia da ikasleen jostaldietan ematen diren egoerak aztertzen dituzten artikuluak aurkitu direla (Abraldes Valerías et al, 2008 ; Cantó Alcaraz et al, 2005; Chaves Álvarez, 2013; García Rodríguez et al, 2010; Máximo, 2008; Vila Diaz, 2010) baina ez da ikasle elbarrien jostaldiak aztertzen dituen artikulurik aurkitu.

Ikerketa honen bidez lortu nahi izan ziren helburuei dagokionez, ondorengoak izan dira garrantzitsuenak:

- Elbarritasunen bat zuten ikasleak jarduera fisikoa praktikatzeko zituzten ohiturak aztertzea.
- Behar bereziak zituzten ikasleek atsedenaldietan gogoko zituzten jarduerak ezagutzea.
- Gazte hauek errealitatean atsedenaldietan praktikatzen zituzten jardueren izaera aztertzea.
- Elbarritasunen bat zuten gazteen eta gainontzeko ikasleen artean ematen ziren harremanak aztertzea.
- Ikasle hauen eta jostaldietan zaintzan egoten ziren irakasleen artean ematen ziren harreman eta egoerak aztertzea.



## 2. METODOA

### 2.1. Partaideak

Gasteizko institutu publiko batean aurrera eramandako ikerketa da hau. Ikastetxearen hautaketa ausaz egin zen, beti ere Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikasleak zituela bermatuz. Ondorengo taulan ikus daiteke ikastetxeko talde eta ikasleen banaketa klaseetan:

1. taula. Talde eta ikasleen banaketa klaseetan.

ESO	Nivel	Grupos	Alumnos-as
1º CICLO	1º CURSO	7	158 (24 modelo B) (134 modelo D)
	2º CURSO	6+PREE	128 ( 11 modelo B ) (117 modelo D)
	Aula Estable	1	5 ( 5 modelo B)
ESO 2º CICLO	3º CURSO	6	140 ( 10 modelo B ) ( 130 modelo D)
	4º CURSO	6	141 (8 modelo B ) (133 modelo D)
	Aula de aprendizaje de tareas	1	7 ( 6 modelo D)
	3º D.C.	1	15 ( 2 modelo B ) ( 13 modelo D )
	4º D.C.	1	15 ( 4 modelo B ) (11 modelo D)
<b>TOTAL</b>		<b>29</b>	<b>609</b>

BACHILLERATO	Nivel	Grupos	Alumnos-as
	1º	4	(42 HCS) (49 C) (19 A)
2º	6	(78 HCS) (50 C) (39 A)	
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>277</b>
<b>TOTAL</b>		<b>ESO + BACHILLERATO</b>	
			<b>886</b>

Ikerketa gauzatzeko behar bereziak zituzten 11 ikasleren kolaborazioa eman zen (8 neska eta 3 mutil). Ikasle hauek 14-21 urte bitarteko adina zuten eta klaseak aurrera eraman ahal izateko bi gela ezberdinetan banatuta egoten ziren. Partaideen batz besteko adina  $16,36 \pm 2,15$  urtekoa zen. 14-16 urte bitarteko ikasleak ( $n = 5$ ) Gela Egonkorraren parte ziren, haien beharretara moldatzeko prestatutako gela. Honetan bakoitzaren beharretara egokitutako curriculumak eskaintzen zitzaizkien. 16-21 urte bitarteko ikasleak berriz ( $n = 6$ ), Zereginen Ikaskuntzarako Gelan zeuden, zeinean ikasleak haien bizitzan heldutasunez jokatzeko prestatzen zituzten.

Gazteek zituzten elbarritasunen artean hurrengoak aurkitzen ziren: Garapenaren nahaste orokorra, Joubert sindromea, adimen-urritasuna, atzerapena, Autismoa, Autismoaren espektroko nahasmena, X hirukoitzaren sindromea, X hauskorraren sindromea eta Down sindromea.

Esan beharra dago ikerketa aurrera eramateko orduan Datuak Babesteko Legea bete egin zela. Lehenengo momentutik ikastetxe eta ikasleen baimena eskatu eta ziurtatu zen. Datuak tratatzerako orduan ikasle bakoitza zenbaki baten bidez kodifikatu zen konfidentzialtasun osoa mantentzeko. Horretaz gain, informazioa eksklusiboki ikerketarako datuak lortzeko erabiliko zirela bermatu zen.

## 2.2. Prozedura

Ikerketa martxoaren bigarren erdialdean egin zen. Hasiera batean, gazteei pasatuko zitzaizkien bi galdeketa prestatu ziren, bi gai ezberdinetan zentratutakoak: gazteek jardura fisikoa praktikatzeko duten ohitura eta atsedenean gustuko dituzten eta gustuko ez dituzten gauzak. Bi hauek prestatzerako orduan ezagun eta erabiliak diren beste galdeketa batzuk erabili ziren. Ulermen erraztasuna bermatzeko galdeketak euskaratu egin ziren. Aipatutako lehenengo galdeketerako "Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)" erabili zen. Galdeketa honen fidagarritasunaren inguruan egindako ikerketa batean (Martínez-Gómez et al, 2009), galdeketa honek fidagarritasun eta baliagarritasun egokiak aurkezten zituen Espainian nerabeengan jardura fisikoa baloratzeko. Gazteei pasatutako beste galdeketa prestatzerako orduan, Chaves-ek (2013) argitaratutako artikuluan agertzen

ziren arloak erabili ziren. Honetan gazteek atsedendietan gogokoen zituzten eta gutxien gustatzen zitzaizkien bost jarduera aukeratu behar zituzten eta batetik bostera zenbakituz ordenatu.

Aipatutako galdeketez gain, atsedendien behaketarako bi erregistro fitxa diseinatu ziren. Hauetako bat ikasleek atsedendietan praktikaturiko jardueren erregistrorako erabili zen. Honetan, data, praktikaturiko jardueraren izena, harreman mota (psikomotor edo soziomotorra eta kolaborazio edo oposiziozkoa), parte-hartzaile kopurua, erabilitako materiala, kideengana nor hurbildu den, haserririk eman den, emaitzak, parte hartze frekuentzia, oharrak eta jarduerak iraun duen denbora erregistratu ziren. Beste erregistro fitxa gazteek irakasleekiko zuten harremana aztertzeko erabili zen. Honek data, parte-hartzaile kopurua, nor hurbildu den norengana, arrazoia eta emaitzak biltzen zituen.

Datuen bilketari hasiera emateko, bi talde hauen irakasle arduradunek klase ordu batean geratzeko aukera eman zuten. Adostutako egun eta orduan irakasleen laguntzaren bitartez galdeketak pasatu zitzaizkien. Lehenik eta behin galdeketak Gela Egonkorreko partaideei pasatu zitzaizkien. Gela honetan ikasle bakoitzeko irakasle bana zegoenez gero, ez zen inolako arazorik eman galderen ulermena ziurtatzeko. Zereginen Ikaskuntzarako Gelan berriz laguntzarako irakasle bakarra zegoen eta klase honetako sei ikasleek galderak modu egokian interpretatu zituztela ziurtatzeko zailtasun handiagoak eman ziren. Esan beharra dago bi klaseetan ikasleek galderak haien kabuz irakurri eta erantzun egiten zituztela baina hauen interpretaziorako irakasleen laguntza jasotzen zutela.

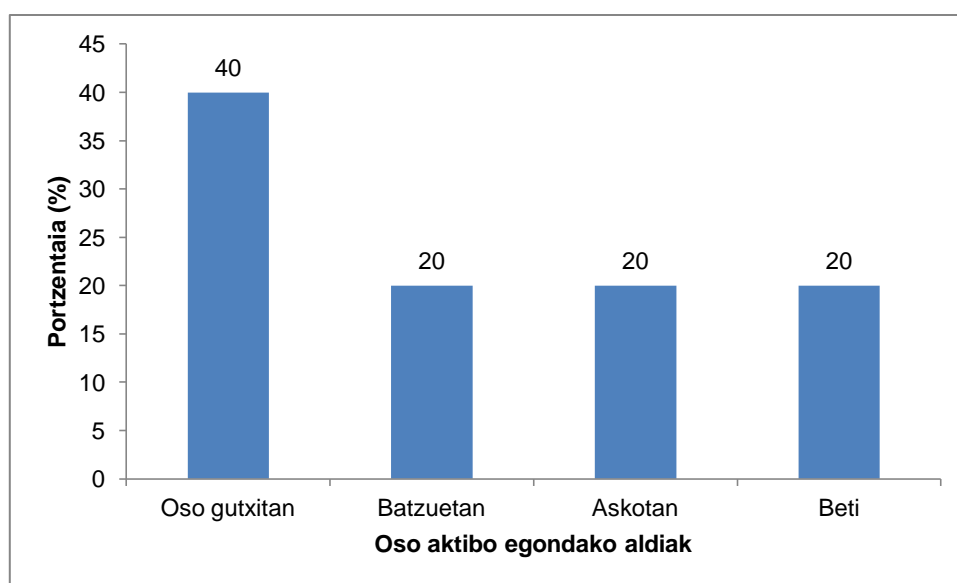
Aurreko paragrafoan aipaturiko erregistro fitxak betetzeko, zortzi atsedenaldi ezberdin aztertu ziren eta hauen barnean 34 egoera ezberdin erregistratu ziren. Adin ezberdinetako ikasleak biltzen zituzten bi klaseek jostaldiak ordutegi ezberdinean izaten zituztenez gero, datuen bilketa erraztu egin zen. Normalean, atsedenaldi batean elkarrekin egoten ziren ikasle kopuruaren arabera 2-5 ikasleek praktikaturiko jarduerak aztertzen ziren atsedenaldi bakoitzeko.

### 2.3. *Analisi estatistikoa*

Datuen analisi estatistikorako Statistical Package for Social Sciences programa (SPSS<sup>®</sup> Inc, 20. bertsioa Chicago, IL, EE.B.B.) erabili zen. Honen bitartez aztertu nahi ziren datu guztien portzentai eta frekuentziak atera ziren. Honetaz gain, bi aldagai ezberdinen konparaketa egiterako orduan kontingentzi taulak ere erabili ziren.

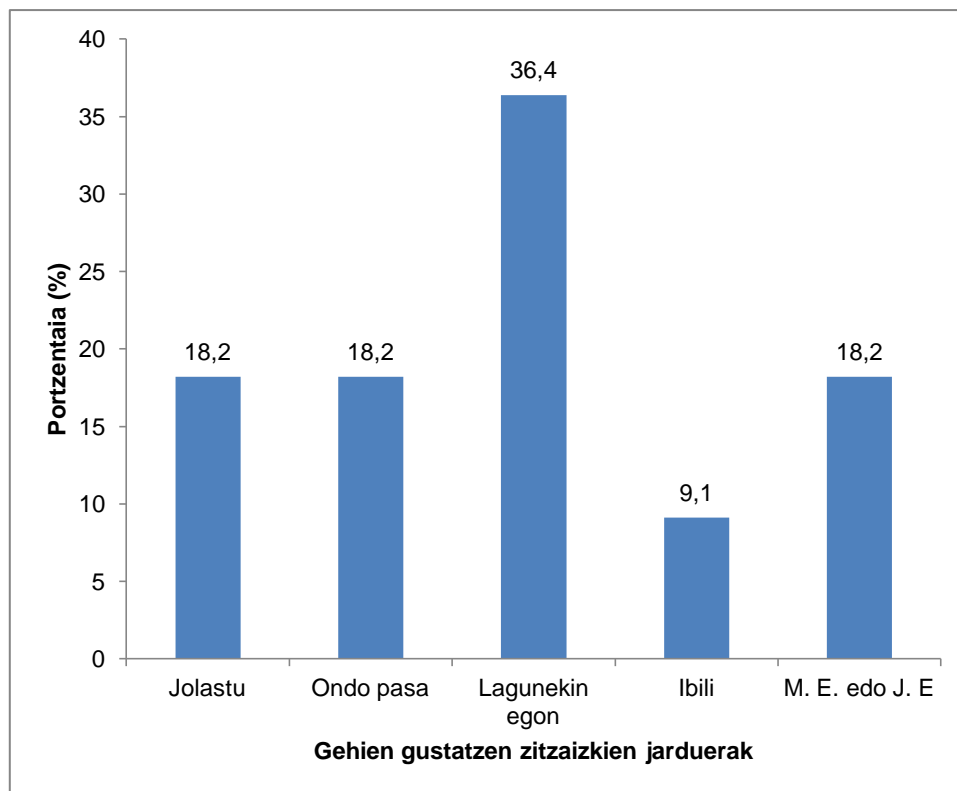
### 3. EMAITZAK

Lortutako emaitzen analisiarekin hasteko, praktika ohiturei buruz egindako galdeketa zentratuko gara. Honen arabera, aztertutako 11 ikasleen artean 9k hartzen zuten parte heziketa fisikoko klaseetan. Parte hartzen zutenen artean, 1. figuran ikusi dezakegun bezala, ikasleak oso gutxitan (%40tan) sentitzen ziren oso aktibo klase hauen barnean.



1. irudia. Azken 7 egunetan heziketa fisikoko klaseetan oso aktibo egondako aldian.

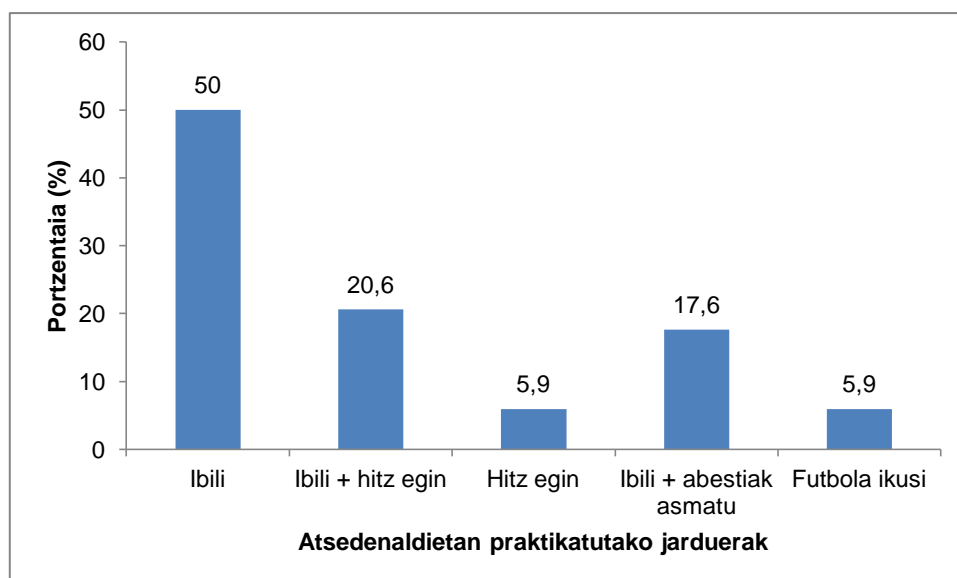
Aztertutako gazte hauei atsedendietan gehien gustatzen zitzaizkien jarduera edo faktoreak 2. irudian ikus daitezke. Honen arabera, lagunekin egotea da gazteek gustukoaren duten jarduera. Atsedendietan gutxien gustatzen zitzaienari buruz galdetu zitzaientean berriz, jostaldia motzegia egiten zitzaizela izan zen (%40). Hala eta guztiz ere, galdera hau egiterakoan jasotako bigarren erantzun nagusia “dena gustatzen zait” izan zen, %30eko balorearekin.



**2. irudia.** Atsedendietan zehar gogokoen zituzten jarduerak.

M. E. edo J. E.: musika entzun edo joko elektronikoetan jolastu.

Erabilitako erregistro fitxari dagokionez, gazteek atsedendia gehienetan egiten zuten jarduera ibiltzea izan zen (%88,2ko balorearekin), bai bakarka, beste norbaitekin hizketan edota elkarrekin abestiak kantatu eta asmatzen. Datu hauek 3. irudian aztertu ditzakegu. Ibiltzeaz gain, oso jarduera gutxi praktikatzeko dituzte atsedendietan. Hitz egin eta futbola ikusteaz aparte ez dute inolako jarduerarik praktikatzeko.



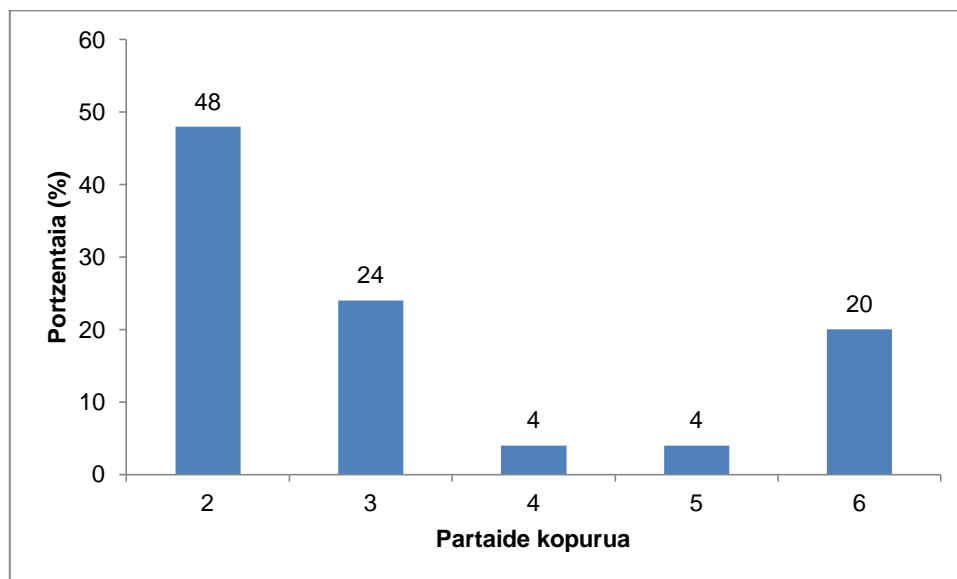
**3. irudia.** Gazteek atsedendietan zehar gehien praktikatutako jarduerak.

Gazteek atsedendietan praktikatutako jardueretan emandako harremanei dagokionez, gehienetan eman ziren harremanak soziomotorrak izan ziren (%73,3ko balorearekin). 1. taulan ikusi daiteken bezala, aztertutako ikasle baten eta institutuko beste ikasle batzuen arteko haserre egoera bakar bat ere eman zen.

**2. taula.** Gazteek atsedendietan praktikatutako jardueretan emandako harremanak.

HARREMAN MOTA		FREKUENTZIA	%
Psikomotorra	Oso tara	9	26,5
	Soziomotorra	25	73,5
Soziomotorra	Egoera positiboak	24	70,6
	Haserreak	1	2,9

Aurreko taulari jarraiki, ikasleak jostaldietan jarduera soziomotorrak egiten zituztenean, binaka elkartzen ziren nagusiki (%48ko portzentajearekin). Hala ere, seiko taldeetan elkartzea ere nahiko ohikoa dela ikus dezakegu.

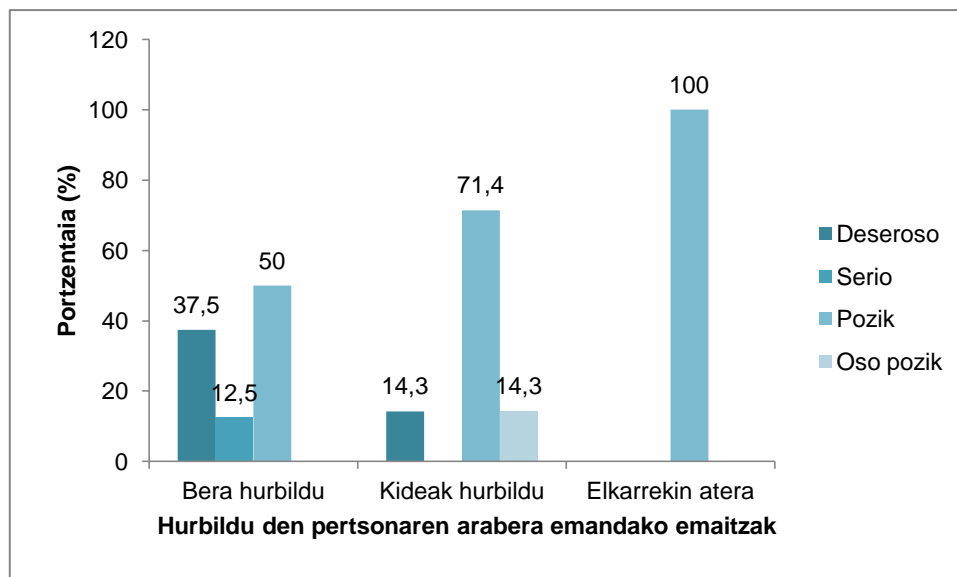


**1. irudia.** Atsedenaldira egoera soziomotorretan elkartutako taldekide kopurua.

Jasotako datuei erreparatuta, beste gazteengana hurbiltzen zen pertsonaren arabera haserreak ematen ziren edo ez azertu genuen. Haserre bakar bat eman zela ikustean, interesgarria iruditu zitzaigun elbarritasuna zuen ikasleetako bat besteengana gerturatzean eman zela aipatzea eta ez alderantziz.

Beste alde batetik, 5. irudian ikusi daitekeen bezala, ikasleak atsedenaldira elkarrekin atera ziren bakoitzean emaitza onak eman ziren (ikasle guztiak pozik zeuden). Kideak hurbiltzen zirenetan ere, kasu gehienetan pozik egoten ziren, nahiz eta kasu batean deserosotasun egoera bat eman. Elbarritasunen bat zuten ikasleak besteengana hurbildu ziren kasuetan ordea, hiru kasutan egoera deserosoak eman ziren eta aldietako batean ere seriotasunez eta haserre bukatu zuten.



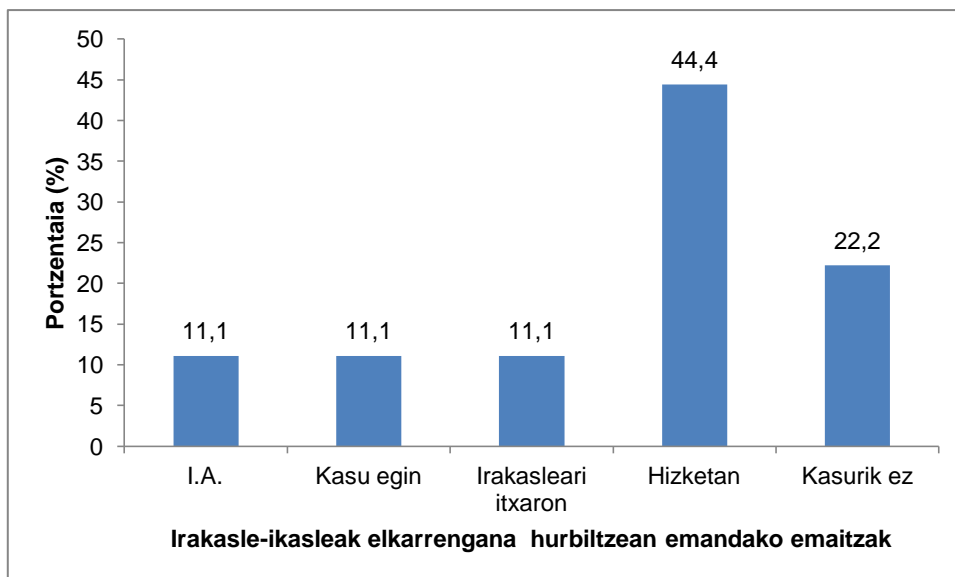


5. irudia. Besteengana hurbildu den ikaslearen arabera emandako emaitzak.

Ikasle-irakasle artean eman ziren erlazioak aztertzerakoan, kasu gehienetan hurbiltzen direnak irakasleak zirela ikusi zen. Ikasle eta irakasleak elkarrekin egon ziren egoeretako bitan elkarrekin atera ziren klasetik. Egoera batean ikaslea irakaslearengana hurbildu zen arren, hamar egoeratik bitan irakasleak izan ziren ikasleengana hurbildu zirenak.

Aipatutako hurbiltze hauek ematean, egoeren %63,3a itxuraz arrazoi berezirik gabe eman zen. Hurbiltzeen %18,2a berriz, ikasleak haien klaseko gainontzeko ikasleengana gerturatzeko helburuarekin egin ziren. Azkenik, irakasleari itxaron eta gazteen artean gatazkak ematea izan ziren elkarrengana hurbiltzeko arrazoiak, bakoitzak %9,1eko balorea hartzen zuelarik.

Emaitzei bukaera emateko, ikasle eta irakasleak elkarrengana hurbiltzean emandako emaitzei erreparatu zaie. 6. irudian ikusi daitekeen bezala, %44,4ko proportzioan ikasle eta irakasleak elkartzean elkarrekin jarraitzen zuten hizketan atsedenaldian zehar.



**6. irudia.** Irakasle eta ikasleak elkarrengana hurbiltzean emandako emaitzak.

I.A.: irakaslearengandik aldendu.

#### 4. EZTABAIDA

Egindako ikerketaren bidez lortu nahi izan zen helburu nagusia Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikastetxe publiko batean elbarritasunak zituzten ikasleek jostaldietan zituzten ohiturak aztertzea izan zen. Gazte hauek praktikatzen zituzten jarduerak, haien klase-kideekin izaten zituzten harremanak eta irakasleekiko harremanak ikusiz. Atsedendietan ematen diren egoera hauek aztertzea oso garrantzitsua izan daiteke behar bereziren bat duten ikasleek bizi dituzten egoerak ikusteko, izan ere, egoera hauek ez dira irakasleen kontrolpe osoan egoten. Ikerketa honekin lortutako emaitzen artean aipagarriena da nahiz eta lagunekin egon, jolastu eta ondo pasatzea gustukoen zituzten jardueren artean egon, errealitatean gehien praktikaturako jardura patioan zehar ibiltzea izan zela. Irakasleekiko erlazioari dagokionez, irakasleak izaten ziren ikasle hauengana gehien hurbiltzen zirenak.

Heziketa fisikoko klaseetan parte hartzen zuten galdetu zitzaienean, 11 ikasleek bederatzik hartzen zuten parte klase hauetan. Horretaz gain, ikasle hauen artean %40ak oso aktibo egondakoaldiak oso gutxi izaten zirela aitortu zuen. Prieto Saborit-en (2009) arabera, aktibotasun falta horren arrazoi nagusi izan daiteke klase hauetan praktikaturako jarduerak hein handi batean lehiakorak izaten direla. Jarduera hauen bidez, ikasleen artean ematen diren motrizitate eta kondizio fisiko ezberdintasunak azpimarratu egiten dira eta horrek esperientzia motor, abilezia eta egoera fisiko okerragoak dituzten ikasleen motibazio galera dakar (Prieto Saborit, 2009). Ikasle hauen motibazioa handitu nahian Prieto Saborit-ek (2009) jarduera lehiakor eta indibidualisten ordean jarduera kooperatiboak kontrolarekin eta hauen ebaluaziorako erabiliko den erregistro batekin egitea proposatzen du, hauen funtzionamendu egokia bermatzeko. Aipaturako ikerketa honetan, jarduera kooperatiboak landu zirenean, taldearen motibazioa modu esanguratsuan handitu zen (Prieto Saborit, 2009). Beraz, gorputz hezkuntzako irakasleek kontuan hartu beharko lukete ze ekintza mota proposatzen dituzten haien klaseetan ikasle guztiak aktibo daudela bermatzeko.

Ikertutako ikasle taldeak jostaldietan gustuko zituzten jarduerak eta benetan praktikatzen zituztenak alderatzerakoan, oso ezberdintasun handiak topatu dira. Nahiz eta gustukoen zuten jardura lagunekin egotea izan (egoera errealean

gehienetan betetzen den baldintza), jolastu, ondo pasa eta musika entzun edo joko elektronikoetan jolastu izan ziren bigarren postua bete zutenak. Emaitzen arabera, nahiz eta hauek izan gustukoak zituzten jarduerak, jostaldietan gehienetan errepikatutako jarduera ibiltzea izan zen. Hau horrela izanik, gazteek oso gutxitan praktikatzen zituzten gustuko zituzten jarduerak. Chaves Álvarez-ek (2013), haur eta gazteek jostaldietan gogoko zituzten jardueren inguruan egindako ikerketan jolastu, jan, ondo pasa, deskantsatu eta lagunekin egon izan ziren lortutako emaitzak hurrenez hurren. Ikerketa honetan ere, haurrek gustukoak zituzten jolasak aipatzen zituzten. Gure ikerketan ez bezala, haurrek jolasak egiten zituzten gehienetan eta ibiltzea, zortzigarren postuan agertzen da, korrikan ibiltzea eta harrapaketatik jolastearekin batera (Chaves Álvarez, 2013). Beste ikerketa batean aipatzen denez, behar bereziak dituzten ikasleekiko jarrera negatiboa da komunitateko aisialdi jardueretan pertsona hauen parte-hartzea eragozten zuena (Gutiérrez Sanmartín et al, 2006). Arrazoi hau izan daiteke ikerketa honetan aztertutako atsedendietan ere gazte hauen parte-hartzea ekidin duen berdina.

Gazteek atsedendietan praktikatutako jarduerak gehien bat sozomotorrak izan ziren. Jarduera hauetan emandako erlazio gehienak positiboak izan ziren, hala ere, erlazio negatibo bat ere eman zen (ikasle batzuen arteko haserrea). Ikertzaile batzuen arabera, atsedendia gazteek haien klase-kideekin erlazionatu eta jolasteko duten eguneko momentu bakarra izan daiteke (Vila Díaz, 2010). Ikasleek abilezia sozial, emozional, fisiko eta kognitiboak garatu ditzakete momentu hauetan (Vila Díaz, 2010). Hori dela eta, oso garrantzitsua da ikasleek haien klase-kideekin harremanak izan ditzaten eta egoera psikomotorrak ahalik eta gehien murriztu daitezkeen. Aztertutako kasu gehienetan, ikasleak egoera sozomotorretan egon direnetan binaka edo hirunaka elkartzen ziren. Seiko taldeetan elkartzea ere nahiko ohikoa dela ikus dezakegu. Horrek lotura zuzena izan dezake aztertutako taldeetako batean sei ikasle izatearekin. Ikasle hauek klase barrutik elkarrekin atera eta talde berdina mantentzen zuten atsedendian zehar. Talde hauek, kasu batean izan ezik elbarritasuna zuten ikasleek osatzen zituzten, hau da, elbarritasuna zuen ikasle bakar batek zuen elbarritasunik gabeko beste ikasleekin elkartzeko ohitura. Gainontzeko klase-kideak elbarritasunik gabeko gazteekin elkartuz gero, egoera puntualetan elkartzen ziren eta oso denbora tarte laburrerako. Ikastetxearen aldetik, ikasle guztiak elkarrekin egoteko programaren bat bultzatzea onuragarria izan

zitekeen egoera hauek saihestu eta aniztasunaren bidean laguntzeko. Helburu hau lortzeko, ikastetxeek ikasketa kooperatiboa bultzatu beharko lukete. Prozesu honetan ikasleek elkarren laguntzaren beharra dute haien helburuak lortu ahal izateko (Prieto Saborit, 2009). Metodologia hau lortzeko, ezaugarri batzuk hartu beharko dira kontuan (Chaves Álvarez, 2013):

- Interdependentzia positiboa: parte-hartzaile guztien esfortzua ezinbestekoa da taldearen arrakasta lortzeko. Irakasleak rolen bitartez interdependentzia hau positiboa izan dadin lortu behako du.
- Bakarkako erantzukizuna: taldearekiko erantzukizuna. Bakoitzaren lanaren garrantzia taldean.
- Interakzio eragilea: taldekideek besteen esfortzuak estimulatu eta lagundu behar dituzte.
- Erlaziozko abileziak: taldekideek elkar ezagutu eta errespetatu behar dute, taldean konfiantza izan eta talde lanerako oinarrizko arauak eratu.
- Talde prozesua edo auto-ebaluazioa: ikasleek egindakoaren inguruan erreflexionatzen, egindako jarduerak baloratzen, haien portaerak eta hauen ondorioak aztertzen ikasi behar dute, honek hobekuntzak lortzen lagunduko dielarik.

Jarduera hauen bitartez, ikasleen erlazioak hobetu eta irakasleekiko dependentzia gutxitzea bilatzen da, joko kooperatiboen bitartez gazteen aktibitatea areagotuz eta egoera psikomotorrak ahalik eta gehien murriztuz.

Aztertutakoaren arabera, klase-kideak atsedenaldira elkarrekin ateratzen zirenean emaitzak beti onak izaten ziren eta ikasle guztiak pozik egoten ziren. Elbarritasunik ez zuten ikasleak aztertutako ikasleengana hurbiltzen zirenean berriz, nahiz eta kasu gehienetan pozik egon, kasu batean oso pozik egon ziren eta beste batean deserosotasun egoera bat eman zen. Elbarritasuna zuten ikasleak besteengana hurbiltzen zirenean berriz, kasu askotan pozik egon arren beste batzuetan deserosotasun eta seriotasun egoerak ematen ziren. Sozialki, egoera hauek guztiak emateak onura handiak ematen dizkie gazte hauei, izan ere, egoera hauei esker ikasleek besteekin gauzak partekatzen, kooperatzen, komunikatzen, ezarritako arauak betetzen eta auto-diziplina ikasten dute (Vila Díaz, 2010). Hauekin batera onura emozionalak ere izaten dituzte (Vila Díaz, 2010). Ikasleek estresa

maneiatzeko metodo erabilgarriak barneratzen dituzte (Vila Díaz, 2010). Ikaskideekin izandako estrukturarik gabeko interakzioaren bidez ikasleek buruzaletasuna ere hobetzen dute, haien abileziak, pertseberantzia, auto-zuzendaritza, erantzukizuna eta auto-onespena hobetzearekin batera (Vila Díaz, 2010). Interakzio mota honek izaeraren garapena bultzatzen du, bai erabaki moral hobeak hartzerako orduan eta baita haien banakako erantzukizun sozialaren kontzientzia hobetzen ere (Vila Díaz, 2010).

Irakasleekiko harremana aztertu zenean, irakasleak izaten ziren kasu gehienetan ikasleengana hurbiltzen zirenak eta gehienetan arrazoi berezirik gabe gertatzen zen. Kasu gutxi batzuetan, taldea elkarrekin mantentzeko edo gatazkaren bat eman zelako izan zen. Kasu hauetako gehienetan, irakasle eta ikasleak elkarri hurbiltzean elkarrekin geratzen ziren gainontzeko atsedenaldira zehar. Beste kasu batzuetan ikasleek ez zieten irakasleei jaramonik egiten eta gainontzeko kasuetan irakaslearen zain egon, kasu egin edo irakaslearengandik aldentzen ziren. Eguneko gainontzeko momentuekin alderatuz gero, jostaldia da haurrek askatasun gehien izaten duten momentua haiek nahi dutena eta nahi duten pertsonekin egiteko (Chaves Álvarez, 2013). Chavesen (2013) arabera jostaldiak modu egokian gainbegiraturik egon behar du heldu adituaren bitartez. Eraso eta jokabide erasotzaileak ezin dira toleratu eta irakasleek ikasleen segurtasun fisiko edo emozionala arriskuan dagoenean esku hartu beharko dute (Chaves Álvarez, A.L., 2013). Horretaz gain, irakasleek gaitasun sozialen garapena bultzatu beharko dute atsedenaldira zehar: kooperazioa eta gatazken ebazpena adibidez (Chaves Álvarez, 2013). Hau horrela izanik, irakasleek momentu puntualetan hartu beharko zuten parte ikasleei behar duten askatasuna ere emanez. Chavesek (2013) egindako ikerketaren arabera, ikasle gehienek atsedenaldira zehar gehienetan egiten dutena hamaiketako hartu eta haurrak zaintzea da.

Oso garrantzitsua da ikerketa gehiagoren bidez elbarritasunak dituzten ikasleen harremanak eta egoera hobetzeko ikastetxeetan bultzatu daitezkeen politikak aztertzea.

## 5. ONDORIOAK

Ikertu denaren arabera, ikasleek nahiz eta beste motatako jarduerak nahiago zituzten, paseoan ibiltzen pasatzen zituzten jostaldi gehienak. Egoera hauek saihesteko eta ikasleek haien gustuko jarduerak praktikatzera bultzatzeko saiakera egin beharko zen. Horretaz gain, egoera psikomotorren kopurua nahiko anitza zen ikasleek atsedenaldiak haien lagunekin erlazionatzeko aprobetxatu beharko lituzketela kontuan hartuta. Honi lotuta, institutuko beste ikasle batzuek behar bereziak dituzten ikasleekiko agertzen zituzten erantzun txarrak desagerrarazteko helburua bermatu beharko liteke kasu batzuetan emandako erreakzio txarrak deuseztatu nahian. Azkenik, irakasleek egoera batzuetan aurkeztutako gehiegizko kontrola ere saihestu beharko liteke gazteen erabakiak hartzeko ahalmena lantzeko, haiek nahi duten ikasleekin joan ahal izateko eta nahiago dituzten jarduerak praktikatzeko.

Jolastea atsedenaldira gustuko duten jarduerara denez gero, ikastetxeek jarduerara kooperatibo libreak proposatu beharko lituzkete. Honetarako, ikasleek gustuko dituzten jarduerak aztertu, haientzako espazio hezigarriak bultzatu eta bere interes eta beharretara moldatzen diren jokoak proposatu beharko lituzkete. Aipatutako jarraibide hauek, irakasleek ikastetxetan hartu beharko lituzketen erantzukizunak bermatzen dituzte. Modu honetan, irakasleek ez dute bakarrik gazteentzako espazio seguru eta ikuskatuak bermatuko baizik eta atsedenaldira modu hobean disfrutatu ahal izateko proposamen eta aukerak eman.

## 6. ERREFERENTZIAK

Abraldes Valerías, J. A., eta Argudo Iturriaga, F.M. (2008). Utilización del recreo escolar por niños de 4º y 6º de Primaria. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 88-91.

Badía Corbella, M., eta Longo Araújo de Melo, E. (2009). El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. *Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 40(3), 231, 30-44.

Cantó Alcaraz, R., eta Ruiz Pérez, L. M. (2005). Comportamiento motor espontáneo en el patio de recreo escolar: análisis de las diferencias por género en la ocupación del espacio durante el recreo escolar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 1, 28-45.

Chaves Álvarez, A.L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: el sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87.

Cooper, R. A., Quatrano, L. A., Axelson, P. W., Harlan, W., Stineman, M., Franklin, B... Painter, P. (1990). Research on physical activity and health among people with disabilities: a consensus statement. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 36(2).

García Rodríguez, M., eta Serrano Aguilera, J.M. (2010). La optimización del patio de recreo para favorecer la práctica de actividades físico-deportivas mediante un proyecto de convivencia. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 32-42.

Gutiérrez Sanmartín, M., eta Caus i Pertegáz, Nuria (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *International Journal of Sport Science*, 2, 49-64.

Janssen, I. eta LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40).



Martínez Domínguez, B. (2005). Las medidas de respuesta a la diversidad: posibilidades y límites para la inclusión escolar y social. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 1(1).

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G.J., Villagra, A., Calle, M.E... Veiga, O.L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes Españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83: 427-439.

Máximo, D. L. (2008). El juego durante el recreo escolar: si aprendo a comunicar, ¿puedo jugar?. *Revista Educación Física y Deporte*, 27(1).

Moreno Murcia, J. A., Parra Rojas, N., eta González-Cutre Coll, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física. *Psichotema*, 20(4), 636-641.

Prieto Saborit, J.A., eta Nistal Hernández, P. (2009). Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 49(4).

Sanchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A., eta De la Cruz, E. (2013). Aplicación de un programa para la mejora de la responsabilidad personal y social en las clases de educación física. *European Journal of Human Movement*, 30, 121-129.

Serrano Ruiz, C. P., Ramírez Ramírez, C., Abril Miranda, J. P., Ramón Camargo, L. V., Guerra Urquijo, L. Y., eta Clavijo González, N. (2013). Barreras contextuales para la participación de las personas con discapacidad física. *Salud UIS*, 45(1), 41-51.

Vila Díaz, F. J. (2010). El recreo: ¿sólo un descanso? *Pedagogía Magna*, 5, 113-118.

2015/06/26an kontsultatua:

<https://docs.google.com/file/d/0Bz7VORQ9ELmuOUxidGR0M2x5eXM/view?pli=1>

## 7. ERANSKINAK

### 7.1. Praktika ohituren galdeketa

Galdeketa honen bitartez azken 7 egunetan zure jarduera fisikoaren maila nolakoa izan den ezagutu nahi dugu. Galdeketa honek barne hartzen dituen galderetan arnasestua, izerdia edota nekea eragiten duen edozein jarduera fisiko edo kirol aztertu nahi dira. Horrek gimnasia, dantza, korrika eta jokoak bezalako edozein jarduera hartzen du barne.

1. Jarduera fisikoa aisialdian: praktikatu al duzu horrelako jarduerarik azken 7 egunetan? Erantzuna baiezkoa bada: zenbat alditan egin dituzu? (Markatu aukera bat jarduera bakoitzeko)

	EZ	1-2	3-4	5-6	7 aldiz baino gehiago
Sokasaltoan.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patinak.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrapaketak bezalako					
jokoetan jolastu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bizikletan ibili.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ibili (ariketa fisikotzat harturik).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korrika ibili.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobik/spinning-a.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Igeriketa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dantza.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badmintona.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Errugbia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monopatinean ibili.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Futbola/futbol sala.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boleibola.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hockey-a.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Saskibaloia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eskia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erraketa erabiltzen duten kirolak.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eskubaloia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletismoa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskulazioa/pisu altxatzea.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arte martzialak (judo, karate.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestelakoak:_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestelakoak:_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Azken 7 egunetan heziketa fisikoko klaseetan zehar zenbat aldiz egon zinen oso aktibo (oso intentsuki jolasten, korrika, jauzika, jaurtiketak egiten...)? (Hautatu erantzun bakarra)

- Ez dut heziketa fisikoko klaseetan parte hartu
- Oso gutxitan
- Batzuetan
- Askotan
- Beti

3. Azken 7 egunetan zer egin duzu normalean bazkal orduan (bazkaldu aurretik eta ondoren)? (Hautatu erantzun bakarra)

- Eserita egon (hitz egin, irakurri, klaseko lanak)
- Patioan zehar paseatu
- Korrika egin edo pixka bat jolastu
- Korrika egin eta nahiko jolastu
- Korrika egin eta asko jolastu denbora guztian zehar

4. Azken zazpi egunetan, eskolatik atera zarenetik arratsaldeko 6ak arte zenbat aldiz jolastu duzu zerbaitetan, kirolen bat praktikatu edo dantzatu modu oso aktiboan? (Hautatu erantzun bakarra)

- Inoiz
- Aldi batean azken astean
- 2-3 aldiz azken astean
- 4 aldiz azken astean
- 5 aldiz edo gehiagotan azken astean

5. Azken zazpi egunetan, arratsaldeko 6a eta 10ak bitartean zenbat aldiz egin duzu kirola, dantza edo jolastu duzu modu oso aktiboan? (Hautatu erantzun bakarra)

- Inoiz
- Aldi batean azken astean
- 2-3 aldiz azken astean
- 4 aldiz azken astean
- 5 aldiz edo gehiagotan azken astean

6. Aurreko asteburuan zenbat aldiz egin zenuen kirola, dantza edo jolastu oso modu aktiboan? (Hautatu erantzun bakarra)

- Inoiz
- Aldi batean
- 2-3 aldiz
- 4 aldiz
- 5 aldiz edo gehiagotan

7. Esaldi hauen artean zeinek deskribatzen du hoberen zure astea? Irakurri denak zure erantzuna aukeratu aurretik. (Hautatu erantzun bakarra)

- Nire denbora librean denbora guztian edo gehienez zehar esfortzu fisiko baxua suposatzen duten jarduerak egiten ibili nintzen.
- Jarduera fisikoa 1 edo 2 alditan praktikatu nuen nire denbora librean (adibidez kirola egin, korrika egin, igeri egin, bizikletan ibili, aerobika egin...).
- Jarduera fisikoa 3 edo 4 alditan praktikatu nuen nire denbora librean.
- Jarduera fisikoa 5 edo 6 alditan praktikatu nuen nire denbora librean.
- Jarduera fisikoa 7 alditan edo gehiagotan praktikatu nuen nire denbora librean.

8. Markatu nolako frekuentziarekin egin zenuen jarduera fisikoa asteko egun bakoitzean. (Hautatu erantzun bakarra)

	Inoiz	Gutxitan	Batzuetan	Nahikotan	Askotan
Astelehena.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asteartea.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asteazkena.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osteguna.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ostirala.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Larunbata.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Igandea.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Azken aste honetan egon zinen gaixorik edo zerbaitek jarduera fisikoa praktikatzea ekidin zuen? (Hautatu erantzun bakarra)

- Bai
- Ez

## 7.2. Atsedendietan gustuko dituzuen gauzen eta gustukoak ez dituzuen gauzen galdeketa

Galdeketa honen bitartez atsedendietan gustuko dituzuen joko, jarduerak eta ekintzak aztertu nahi dira.

1. Zeintzuk dira atsedendietan gogokoen dituzun jarduerak? (Lehenengo aukera guztiak irakurri, ondoren aukeratu bost gehienez eta azkenik, ordenatu 1.etik 5.era gustukoak dituzun jarduerari 5eko puntuazioa emanaz. Idatzi zenbakiak ezkerreko marren gainean).

Jolastu

Ondo pasa

Lagunekin egon

Besteekin gauzak partekatu

Hitz egin

Jan

Atsedena hartu

Komunera joan

Kanpoan egon. Klasetik atera

Denbora librean eduki

Ez dagoela klaserik. Ez dago ikasi beharrik

Kirol ezberdinetan aritu. Zeinetan? \_\_\_\_\_

Korrika egin

Ibili

Musika entzun edo joko elektronikoetan jokatu

Liburutegira joan

Ezer ez

Beste batzuk: \_\_\_\_\_

Ez dakit

Erantzunik ez

2. Zeintzuk dira atsedenaldietan gutxien gustatzen zaizkizun jarduera edo faktoreak? (Lehenengo aukera guztiak irakurri, ondoren aukeratu bost gehienez eta azkenik, ordenatu 1.etik 5.era gutxien gustatzen zaizun jarduerari 5eko puntuazioa emanaz. Idatzi zenbakiak ezkerreko marren gainean).

- Motza dela, azkar bukatzen dela
- Ikasle gehiegi dagoela
- Segurtasunik eza, beste ikasleek molestatzen nautela
- Joko eta hitz bortitzak
- Ikasleen arteko borrokak
- Gehiegizko debeku eta zainketa
- Jarduera batzuetan parte hartzea zaila izaten dela
- Nekearekin erlazionatutako faktoreak
- Dena gustatzen zait
- Beste batzuk: \_\_\_\_\_
- Ez dakit
- Erantzunik ez