

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

## **IKTak eta Konpetentzia Digitalak**

**Hezkuntzan, Etengabeko Formakuntzan eta Hizkuntzen  
Irakaskuntzan**

Berezko Tituluko Proiektua

---

**DBHko 2. mailako Gorputz Hezkuntzarako  
proposamen didaktikoa Blended Learning  
ereduan oinarrituta**

---

**Egilea**

*Eneko Ibarra Basurto*

**Zuzendariak**

*Amaia Arroyo eta Abel Camacho*



**ueu**

udako  
euskal unibertsitatea

---

# Laburpena

---

Lan honen helburu orokorra Gorputz Hezkuntzako hezitzaileen eguneroko beharrei erantzungo dien proposamen didaktiko bat aurkeztea da. Horretarako, 4 unitate didaktikoren diseinua egin da Blended Learning eredua jarraituz. Unitate didaktiko bakoitza 2 orduko 4 saioetan banatu da eta horiek burutzeko Moodle plataforma erabili da euskarri gisa.

Lan hau burutzeko, lehenengo eta behin, berrikusketa bibliografiko bat egin da Gorputz Hezkuntza, Gaitasun digitala eta Blended Learning-aren gainean. Bertan, Gorputz Hezkuntzaren barruan b-learning ereduaren gabezia nabarmena antzeman da eta b-learning ereduak ikasle eta irakasleengan dakartzan emaitza positiboak ikusi dira.

Proposamena egiteko Moodle diseinua burutu da B-learning eredua eta Flipped Classroom metodologia oinarria izanik. Horretarako, Moodle plataformak eskaintzen dituen baliabideak erabili ditugu ikasturtea diseinatzeko. Sortu ditugun unitate didaktikoak kanpo-lotura eta barne jarduerak dituzte, aurrez aurreko klaseak eta Moodle-n landutakoa kontuan izanik.

Lan hau burutu eta gero ikusi da B-learning eredua Gorputz Hezkuntzan praktikan jartzeko aukera baliagarria dela. Izan ere, gaur egun Gorputz Hezkuntzako hezitzaileok ditugun beharrei erantzuten die. Alde batetik, ikasleen motibazioa, talde-lana, kooperazioa eta parte-hartzea sustatzen da eta, bestetik, irakasgaiaren kudeaketa, antolamendua eta probetxua igotzen da Moodlek eskaintzen dituen baliabideak direla medio.

---

# AURKIBIDEA

---

<u>Irudien aurkibidea</u>	3
<u>Taulen aurkibide</u>	4
<u>1. Sarrera</u>	5
<u>2. Proiektuaren helburuak</u>	6
<u>3. Marko teorikoa</u>	7
3.1 Konpetentzia digitala	7
3.1.1 Marko orokorra	7
3.1.2 Konpetentzia digitala Gorputz Hezkuntzan	8
3.2 Blended Learning	11
3.2.1 Definizioa	11
3.2.2 Onurak	14
3.2.3 Moodle eta erronkak	15
3.3 Gorputz Hezkuntzaren didaktika Blended Learning eremuan	17
3.3.1 Arrazoiak	17
3.3.2 Gidalerroak	18
<u>4. Berrikuntza proposamena</u>	20
4.1 Unitate didaktikoen azalpena	20
4.1.1 Gaitasun fisikoen laburpena	20
4.1.2 Saioz saioko azalpena	22
4.2 Moodlen egituraren azalpena	25
<u>5. Ondorioak eta emaitzak</u>	35
<u>6. Bibliografia</u>	39

---

## Irudien aurkibidea

---

1. Irudia: Ebaluazio errubrikaren eta behaketa taularen adibidea	22
2. Irudia: Ebaluazio galdetegiaren adibidea	22
3. Irudia: Hasierako ezagutzak	25
4. Irudia: UD denboralizazioa	26
5. Irudia: UD laburpena	27
6. Irudia: Liburu adibidea	28
7. Irudia: Sakontzeko eta bestelakoak	29
8. Irudia: Lotura Jardueraren zeregin adibidea	29
9. Irudia: Zereginen adibidea	30
10. Irudia: Galdetegi ezberdinen adibidea	30
11. Irudia: Dominen eta gamifikazioaren adibidea	31
12. Irudia: Bideoak eta baliabideak	32
13. Irudia: Gaiaren egitura	32
14. Irudia: Gaiaren antolamendua	33
15. Irudia: Kalifikazioa irakaslea	34
16. Irudia: Kalifikazioa ikaslea	35

---

## Taulen aurkibidea

---

1. taula: B-learning eta Flipped Classroomen arteko loturak	13
2. taula: UDren laburpena	20
3. taula: Unitate Didaktikoen ebaluazioa	21

---

# 1. Sarrera

---

Gorputz Hezkuntzan ez dira aldaketa metodologiko nabarmenak ikusi azkenengo urteetan. Gehienetan, metodologia tradizionalak erabiltzen dira, berrikuntza eta eraldaketa askorik egin gabe. Beste irakasgai askotan metodologia berritzaileak erabiltzen diren bitartean Gorputz Hezkuntzak erabateko gelditasuna jasan izan du. Egoera horrek eta bizi izandako testuinguruak irudikatu digun gabeziak proposamen bat egitera bultzatu gaitu. Gainera, literaturak ere Gorputz Hezkuntza eta B-Learning ereduaren artean hutsune nabarmena dagoela egiaztatu du.

Hori esanda, gure erronka nagusia Blended Learning eredia Gorputz Hezkuntzako irakasgaiari aplikatzea izango da. Horretarako, aurretik ikusi ditugun arazoak kontuan izan behar ditugu eta, gaia jorratzen duen bibliografiari erreparatuta, gure Moodle Diseinua eta gure Gorputz Hezkuntzako 4 unitate didaktikoen proposamena egin dugu B-Learning eta Flipped Classroom ereduari jarraituz.

Lan honen bitartez, ikasleek Gorputz Hezkuntzarekiko duten pertzepzioa ere aldatu nahi dugu. Urtetan zehar, Gorputz Hezkuntzako klaseak ariketa motor hutsetan oinarritu izan dira eta ez diote berebiziko garrantzirik eman gainontzeko gaitasunei. Horrela, proposamen honekin Gorputz Hezkuntzan ikaslearen gaitasunak bere osotasunean landu nahi ditugu, gaitasun digitalari aparteko lehentasuna emanaz. Aldi berean, irakaslearen ikuspuntutik, gaur egun curriculumean azaltzen diren Gorputz Hezkuntzako orduei ahalik eta etekin handiena ateratzen saiatuko gara, B-Learning ereduak eskaintzen dituen baliabideak ustiatuz.

---

## 2. Proiektuaren helburuak

---

Lan honen helburu orokorra honakoa da:

- Gorputz Hezkuntzako hezitzaileen eguneroko beharrei erantzungo dien proposamen didaktiko bat aurkeztea Blended-Learning ereduaren oinarrituta.

Gainera, lan honek bigarren mailako beste helburu batzuk ere baditu:

- IKT-ek Gorputz Hezkuntza irakasgaietan, eta zehazki motibazioan eta irakasgaiaren kudeaketan, izan dezaketen abantailak ezagutzea.
- Blended Learning-ak eskaintzen dituen baliabideen bitartez Gorputz Hezkuntza irakasgaiak lantzea eta sustatzea.
- Ikasleen kompetentzia digitala sustatzea Gorputz Hezkuntza irakasgaietan.
- Etorbizunean osatzen eta erabiltzen jarraitzeko proposamena diseinatzea
- IKT-n erabilpena Gorputz Hezkuntza irakasgaietan normalizatzea ikasleentzat.
- Moodle plataformak dituen aukerak eta baliabideak ezagutzea.

---

## 3. Marko teorikoa

---

### 3.1 Konpetentzia digitala

#### 3.1.1 Marko orokorra

Europar Komisioak (2018), honela definitu zuen konpetentzia digitala, Tnikak (2016) jaso bezala ematen duguna:

*Konpetentzia digitalak, IKT eta baliabide digital bidez eta modu eraginkorreetan, egokian, kritikoa, sortzailean, autonomoan, malguan, etikoan eta burutsuan, lanerako, aisirako, parte-hartzerako, ikaskuntzarako, sozializatorako, kontsumorako eta ahalduntzerako atazak burutzeko, arazoak konpontzeko, komunikatzeko, informazioa kudeatzeko, elkarrekin lan egiteko, edukiak sortu eta partekatzeko eta ezagupena sortzeko beharrezkoak diren ezagutza, trebetasun, jarrera, estrategia eta kontzientziario multzoak dira.*

Egungo hezkuntza dekretuan eta curriculumean, Konpetentzia Digitala ikasleak lortu beharreko konpetentzia bat da. Heziberri 2020 eta Europako Erkidego Batzordean islatzen den moduan, konpetentzia digitala oinarrizko konpetentziatzat hartzen da; hots, bizitzarako beharrezkoak eta ezinbestekoak (LOMCE, 2014).

Beraz, Konpetentzia digitalak, oinarrizko konpetentzia izanik, ikasle guztiei Ezagutzaren Gizartean moldatu ahal izateko baliabideak eskaini behar dizkie. Era berean, teknologia modu instrumentalean menderatzea baino gehiago izan behar du konpetentzia horrek; sarean dagoen informazioa kritikoki eta arduraz erabiltzeko gaitasuna eman behar du, eta bitarteko horietan modu sortzailean aritzekoa ere bai (Gereka, 2016). Aldi berean, Cabrerok (2005) argitu zuen moduan, IKTak geletara hurbiltzeak izugarritzko aldaketak ekarriko ditu hezkuntza sisteman: testuinguru berriak sortuko dira, interakzio eta harremanak eraldatuz.

Konpetentzia digitalen eremuak eta dimentsioak definitzeko eta ikasleen irteera profila finkatu ahal izateko, Europako DIGCOMP (Digital Competence) markoa izango



dugu oinarri, zeinaren arabera bost eremu ezberdintzen diren: informazioa eta informazio-alfabetatzea, komunikazioa eta kolaborazioa, eduki digitala sortzea, segurtasuna eta arazoak ebaztea. Aldi berean, bost eremu horien artean 3 garapen-maila desberdintzen dira: oinarrizkoa, tartekoa eta aurreratua (Carretero et al., 2017). Horrela, ikasle, irakasle edo hiritar bakoitzaren kompetentzia digitala neur genezake. Hala ere, nola lor dezakegu ikaslearen kompetentzia digitala hezkuntzan garatzea?

Zentzu horretan, ICTak curriculumean sartzea ekintza hezitzaile gisa ulertu beharra dago eta ez alderantziz (Casquero, García eta González, 2011). Horretarako, ICTek helburu pedagogikoa, informatiboa, motibatzailea, ebaluatzailea eta ikertzailea izan behar dute (Trigueros, Sánchez eta Vera, 2010). Hezkuntza eraldatzeko ezinbestekoa da ikasleria motibatua egotea eta parte hartzaileak sentiaraztea. Kompetente digitala izateak hiritarron integrazioan, sozializazioan laguntzen du, inklusioa sustatzen du eta berdintasuna bermatzen du (Trujillo eta López, 2011). Gaur egungo gizartean ezinbestekoa daukagu ikasle kompetente digitalak heztea, gizarte dinamiko eta aldakor batean bizi garelako eta mundu digitalaren menpe gaudelako.

Bestalde, San Nicolas et al.-ek (2011) esaten duten moduan, izugarritzko garrantzia dauka irakaslearen formazioak, geu izan behar garelako jarduerak prestatzen jakin behar dugunok eta material eta baliabide digital ezberdinak menperatu eta eguneratu beharra dugunok. Horretarako, hainbat baliabide eta sareak eskaintzen dizkigun erremintak menperatu behar ditugu haien erabilera arduratsua eta hezitzailea bermatuz.

### **3.1.2 Kompetentzia digitala gorputz hezkuntzan**

Cagigalek (1981) esaten zuen moduan, Gorputz Hezkuntza (aurreratzean, GH) historikoki beti zehazteke izan den irakasgaia da. Hortaz, beti aldatu izan da irakasgaiari emandako izena: gimnasia, gorputzaren heziketa, psikomotrizitatea, motrizitatea, mugimenduaren hezkuntza, psikokinetika... Inoiz ez dugu oso argi izan zein izan den GHren helburua edota izaera bera. Horrela, Lagardarak (2003) hitz hauekin definitu zuen GH: "Balioen eraldaketari, eraldaketa sozialari eta politikoari erantzuten joan den produktu sozial bat". Horrela, GHren esanahia aldatuz joan da testuinguru historiko, sozial eta pedagogikoaren arabera.

Gaur egun, GH hezkuntza integralari eta gizabanakoaren autonomiari zuzenduta dagoen erreminta pedagogiko bat da (Pascual, 2000) eta, gorputzaren bitartez, erantzun motor ezberdinak lortu nahi ditu (Díaz, 2012). Hala ere, GHk adierazten duena hobeto ulertzeko egun indarrean dauden legeak hartu behar ditugu oinarri (LOMCE, 2014, Euskal Dekretua 236/2015). Horren harira, GH izugarritzko ekarpenak egiten ditu oinarritzko kompetentzietan (bititza osoan zehar ikasleek lortu behar dituztenak).

Hasteko, GHk zenbait ohitura osasungarri buruzko ezagutzak eta trebeziak ematen ditu, eta horiek lagungarriak izango dira gazteentzat, baita derrigorrezko etapa amaitu ondoren ere. Gainera, irizpideak ematen ditu egoera fisiko onean egoteko eta berau hobetzeko; batez ere, osasunarekin loturik dauden ezaugarri fisikoei buruzkoak: bihotz-hobietako erresistentzia, erresistentzia-indarra eta malgutasuna (Escamilla, 2008). Gainera, GHk ikasten ikasteko gaitasuna lortzen laguntzen du; izan ere, zenbait jarduera fisiko planifikatzeko baliabideak ematen ditu. Horrela, ikaslea jarduera fisikoa era antolatuan egituratzeko gai da eta bere zailtasunak eta aukerak ezagutzen ditu. Aldi berean, besteekin lan egiteko trebetasunak garatzen ditu eta estrategiak eta taktikak ezagutzen ditu (LOMCE, 2014). Gainera, GHren bidez Matematikarako gaitasuna lantzen da. Jarduera fisikoak egiterako orduan, ikasleek espazio eta denboraren arteko erlazioa eta egitura lantzen dute etengabe. Halaber, GH-k komunikazio-harremanetarako aukera zabala eskaintzen du. Portaera motorrak komunikazioa errazten du, beraz, komunikazio kanal garrantzitsu bat da. Gainera, komunikazioa ahalbidetzeko gorputz adierazpena ezinbesteko baldintza da. Horrez gain, gizarte eta herritartasun eskumenerako onuragarriak diren egoera bereziak proposatzen ditu. Irakasgai honi bereziki dagozkion jarduera fisikoak bitarteko eraginkorrak dira integrazioa errazteko eta elkarrenganako errespetua sustatzeko; baita lankidetzaren, berdintasuna eta talde-lana bultzatzeko ere. Bestalde, portaera motorrak lotura estua du kultura eta sinbologia tradizionalarekin; euskal kulturaren eta kultura unibertsalaren arteko integrazioa bultzatzen baitira joko-jolasen bitartez.

Autonomiari dagokionez, Gorputz Hezkuntzak izugarritzko ekarpenak ditu. Egoera deseroso batean daudenean, daukagun zailtasuna gainditzeko, aukera ezberdinak bilatu eta erabakiak edota estrategia anitz hartu behar dituzte ikasleek. Erabakiek asmo, helburu edo intentzio zehatz bat dute, portaera motorraren oinarri

dena. Beraz, hainbat egoera bizitzen diren heinean, zalantzak desagertuz joaten dira, eta gure erabaki motorrak gero eta zehatzagoak izaten dira (Escamilla, 2008).

Azkenik, GHk konpetentzia digitala ere indartzen laguntzen du. Izan ere, teknologia-baliabideen erabilera ohitura osasungarriak hartzen lagun dezake: gorputz jarrera egokia, distantzia, erabilera-denbora... Ikuspegi horren bidez, informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna lortzen laguntzen zaio, neurri batean. Bestetik, Jarduera Fisikoaren eta Kirol Zientzien gainean IKTk, sormena eta berrikuntza era kritiko batean erabiltzeko aukera eskaintzen dute.

Gaur egungo hezkuntza markoan eta GHren barruan, konpetentziek gaitasun batzuk irudikatzen dituzte: teknologia, informazioa, multialfabetizazioa edota mediatikoa. GHn konpetente digitala izatea informazioa tratatzen, kudeatzen, integratzen, sortzen, ebaluatzen eta banatzen oinarritzen da. Aldi berean, konpetentzia digitalak beste faktore batzuk kontuan hartzen ditu, hala nola, gaitasun pertsonalak, sozialak, kognitiboak, etikoak zeinen bitartez IKTen erabilpen praktikoa, sortzailea eta adimentsua egin dezakegun (Díaz Barahona, 2015). Horrela, Díazek (2012) azaltzen duen moduan, Gorputz Hezitzaile batentzako Konpetentzia Digitala garatzea hasiera batean IKTei buruz ikasteari dagokio, ondoren irakaskuntza autonomo, kooperatibo eta dinamikoa lortzeko baliabide gisa erabiltzeko. Zentzu horretan, Juniu, Hofer eta Harris-ek (2012) aitortzen dute Konpetentzia Digitalaren garapena ez duela praktika motorra edo gorputz hezkuntzako klaseak gelditu behar, ez baitie zentzu ludikorik edo motorrik kendu behar klaseei. Laburbilduz, konpetentzia digitalak ikasleen gaitasunak, jakintza teknologiko eta informazionala integratzeko balio behar dute irakasgaiaren ikas-irakaste testuinguru esanguratsuak eta erakargarriak sorraraziz.

Horren ondorioz, IKTak GHn integratzeak ikerkuntza, berrikuntza, testuinguru berrien sorrera eta, curriculumaren malgutasuna sustatu behar ditu. Modu horretan, talde-lana, ebaluazio prozesuak, hezkuntzako agenteen komunikazioa erraztu behar da. Hortaz, konpetente digitala izatea IKTak menperatzen askoz haratago doa: kutsu hezitzaile garrantzitsu bat dauka. Horrela, Konpetentzia digitalak eta Gorputz Hezkuntzak prozesu pedagogikoen hobekuntza bultzatu behar dute.

Díaz Barahonaren (2015) ikerketan ikusten den bezala, Valenciako 145 ikastetxeko 250 Gorputz Hezitzaileen artean egin zuen galdetegiari erreparatuz, zentro

gehienek badute IKT baliabide nahikoa konpetentzia digitala sustatu ahal izateko; hala ere, GHko esparruetan (gimnasioa, kantxa ...) ez dago inolako baliabide teknologikorik. Bestetik, denbora falta dela eta (soilik 2 ordu astean), irakasle askok ez dute modurik ikusten IKTen integrazioari heltzeko (Ferrerres, 2011). Aldi berean, Trujillok (2014) islatzen duen moduan, gaur egun hezkuntza zentroetan eskuragarri dagoen baliabide teknologiko gehienak ordenagailuei eta erreminta tradizionalei dagozkie.

Bestalde, Díaz Barahonak, (2015) burutu zuen ikerketan islatzen den moduan, GHko irakasle gehienek oso faktore garrantzitsutzat hartzen dute IKTen integrazioa, baina gehienek ez dakite nola erabili hain izaera ezberdina duen irakasgaietan. Aldi berean, ikerketa berak erakutsi zuen Gorputz Hezkuntzako irakasle gehienek konpetentzia digital nahiko altua dutela (Díaz Barahona, 2015).

Beraz, arazoa ez dago baliabideen faltan edo GHko formazioan. Irakasle gehienek ez dakite IKTak GH irakasgaietan nola integratu konpetentzia digitala garatzeko. Horren ondorioz, ikerketek eta zientziak (Díaz Barahona, 2015; Ferreres, 2011; Trujillo, 2014) agerian utzi digun moduan, hutsune nabarmen bat dago IKT-n integrazioan gure irakasgaietan.

## **3.2 Blended Learning**

### **3.2.1 Definizioa**

Blended Learning (b-learning ere deitua) ez da kontzeptu berria; urtetan zehar landu da hezkuntzan dauden metodologia eta estrategien gainean. Orain arte, erabili izandako terminoak edo kontzeptuak honako hauek izan dira: irakaskuntza pertsonalizatua, “Hybrid Learning”, “Technology-mediated instruction”, “Web-enhanced instruction” eta “Mixed-mode instruction” zentzu berdinean interpretatzen dira literatura bilatzerako orduan (Martyn, 2003).

Horrela, 90. hamarkadan e-learning kontzeptuak indarra hartu zuen eta, aldi berean, irakaskuntza diseinatzeko prozesu berriak egituratzen hasi ziren (Morán, 2012). Hasieran, e-learning-aren sorrera pertsonen formazio eta hezkuntza-aukerak sustatzeko etorri zen, haien egoera geografikoa edozein izanda (Sangrá et al., 2012). Dena dela, Moranek (2012) aitortu zuen bezala, e-learning-ak ez zuen arrakasta handirik izan. Ikasleek askotan ikasketak utzi egiten zituzten, eredu presentzialak

egunerokotasunean eskaintzen duen lanaren exigentzia faltan sumatzen zutelako. Hortaz, b-learning kontzeptuak indarra hartu zuen. Hasiera batean, e-learning metodologiaren gainean itxaropen handiak zeuden jarrita; izan ere, ikas eta irakas metodologia zaharkituari eta tradizionalari aurre egiten zion. Hala ere, Bartolomé (2004) esan zuen moduan, e-learning eredu horiek teknikan, edukietan jartzen zuten atentzia, didaktikan eta irakaskuntzan baino. Testuinguru horren aurrean, b-learninga sortu zen, zeinek betiko klase presentzialak eta on-line ikaskuntza uztartzen dituen (Morán, 2012). Friesenek (2012) honela definitu zuen:

Blended learning hezkuntza programa bat da (formala edo ez formala) klase presentzial tradizionalak eta on-line klaseak nahasten dituen, ikasle eta irakasleen kopresentzia eskatuz. (Friesen, 2012, 1. or.)

Ikas- eta irakas-modalitate horretan irakaslearen eta ikaslearen presentzia fisikoa ezinbestekoa da. Modu horretan, ikasleak eremu batzuk kontrolpean izan ditzake (espazioa, momentua, lekua...).

Blended Learningen barruan Flipped Classroom metodologia aurkitzen da. Flipped Classroom metodologia bat da hezkuntza tradizionalari “buelta” ematen diona: instrukzio zuzena (irakaslearen azalpenak) klasetik kanpo eramaten ditu eta klasera hezkuntza tradizionalan etxean egitekoa zena ekartzen ditu (Touron et al., 2014). Zentzu horretan, ikaslea bihurtzen da bere ikas-prozesuaren arduradun, lana bere erritmoa egokituz eta irakaslearen rola erabat aldatzen da, gidari laguntzaile bihurtuz (Tucker, 2012). Flipped Classroom metodologiak IKTetan oinarritzen da, irakasleak bideotutorialak, bideo arruntak edota interaktiboak prestatzen ditu ikasleek etxean ikus ditzaten. Horrela, hurrengo egunean, ikasgelan zalantzak argitzen dira eta kontzeptu berriak finkatzen joaten dira denborari ahalik eta etekin handiena ateratzen (Milman, 2012, eta Touron et al., 2014).

Prieto et al.-ek (2016) esan zuten moduan, Flipped Classroom metodologiak ikasleen eta irakasleen arteko interakzioa hobetzen du. Horrez gain, Albaladejok (2014) aitortu zuen moduan, gaixorik dauden edo klasera azaltzen ez diren ikasleek ez dute erritmoa galduko, beti izango baitute etxean eskuragarri klasean landutakoa. Horrela, metodologia honekin ikasle guztiek jaso dezakete hezkuntza pertsonalizatu bat eta ikasle guztiak konprometituak daude haien ikaskuntzarekin. Gainera, Flipped

Classroom ereduarekin landutako materiala etengabe eguneratu daiteke eta eskuragarri dago edozein eraldaketa egin ahal izateko (Touron et al., 2014).

Zentzu horretan, Prieto et al.-ek (2016) Granadako unibertsitateko ikasleekin egin zuten ikerketan ondorioztatu zutenaren arabera, Flipped Classroom metodologiaren bitartez, b-learningak dituen alderdi positiboak aprobetxatu zituztela. Izan ere, haien ikerketan islatzen den moduan, ikasleen batez bestekoa 5,3-tik 6,7-ra igo zen eta gaindituen ehunekoa %57tik %83ra igo zen. Gainera, ikasleen asebetetze-maila %79oa izan zen. Beraz, Flipped-Classroom gaur egungo gelak aldatzen ari den metodologia ez ezik, badirudi etorkizunean garrantzia handia izango duen teknika ere izango dela.

Blended Learning eta Flipped Classroom zer den hobeto ulertzeko hona hemen bi kontzeptu hauek argitzen dituen taula:

<b>Flipped Classroom eta Blended Learning BAI da</b>	<b>Flipped Classroom eta Blended Learning EZ da</b>
On-line eta aurrez aurreko inguruneak uztartzen edo txandakatzen dituen ikas- eta irakas-eredua.	Espazio eta denbora zehatz batera mugatuta dagoen ikas- eta irakas-eredua.
Ikasle eta irakasleen arteko interakzio pertsonala sustatzen duen metodologia	On-line bideoen sinonimoa, askoz ere gehiago da
Ikasleak bere ikas-prozesuaren erantzukizuna lortzen duen espazioa irakaslea orientatzailea izanda	Irakaslea bideoengatik ordeztzea
Klase bat non irakaslea ez den "jakintsu bakarra" baizik eta orientatzailea	On-line ikastaro bat non irakasleak edukiak eta ariketak sarean uzten ditu ikasleek egin dezaten.
Irakaskuntza zuzenaren eta ikaskuntza konstruktibistaren konbinazioa	Ikasleen lana egiturarik gabe eta irakaslearen esanetara
Gela bat non gaixorik edo absente egon diren ikasleak atzeratuta geratzen ez diren.	Ikas denbora guztia ordenagailu baten aurrean egotea
Ikasle bakoitzak bere ikaste estiloa garatzen du eta informazio esanguratsua bilatu behar du sarean.	Ikasleak eduki oinarri bat dauka eta horretara moldatu behar da irakaslearen erabakitzen duenaren arabera
Sistema bat zeinen edukiak eta materialak etengabe berritzen eta eguneratzen dauden	Eduki digitalak hutsean erabiltzea
Gela bat non bere ikasleak haien ikaskuntzan konprometituak dauden eta haien ikas prozesuaren protagonista aktiboak diren	Irakaslea protagonista da eta ikasleak haien esanetara daude inolako malgutasunik gabe
Prozesu bat non ikasle guztiek hezkuntza pertsonalizatu bat lortu dezaketen	Ikasleen lan isolatua

1. taula: B-learning eta Flipped Classroomen arteko loturak  
(Iturria: egilea bera)

### 3.2.2 Onurak

De Guiaren (2015) arabera, blended learning aurrez aurreko klase tradizionalak eta on-line bakarreko klaseak baino onuragarriagoa dela esan daiteke. Aldi Berean, emaitzetan beste metodologiak baino aberasgarriagoa suerta daiteke (Saritepeci eta Cakir. 2015). Blended Learning ereduari, ikasleek haien kabuz ikas dezakete eta aldi berean irakaslearen laguntza jaso dezakete edozein momentutan. Zentzu horretan, Garrisonek eta Kanukak (2004) aitortzen dute blended learningaren bitartez ikasleen autonomia eta kolaborazioa sustatzen duten ikas-teknikak hobetzen direla. Emaitzak ez ezik, ikasleen motibazioa eta asebetetze maila ere sustatzen da. Horrez gain, IKTen erabilerak ikasleek ikastearekiko duten jarrera hobetu egiten du; izan ere, teknologiaren erabilpenarekin klaseetan ikasle askoren komunikazio gaitasuna hobetu egin da.

Blended Learningak eskaintzen duen software-aren bidez, ikaslearen progresioa akademikoarekiko informazio asko jasotzeko aukera dago. Horrela, irakasleak, ikasleak eta gurasoek ikas- eta iraka-prozesuari buruzko informazio osagarria eta espezifikoa jaso dezakete. Askotan, egin beharreko ariketak edo zereginak momentuan zuzentzen dira eta feedback-a ematen da (Gordillo, 2017). Gainera, ikasle bakoitzak ariketak edota edukiak irakurtzen egon den denbora kontsultatu daiteke (Harel Caperton, 2012). Zentzu horretan, "Learning Analytics" kontzeptuarekin topatzen gara. Learning Analytics ikasleen eta testuinguruaren aurreratze eta progresioaren inguruko datuak aztertze erabiltzen diren teknikei, neurketei eta informazio txostenei egiten dio erreferentzia. Horretarako, ikasleek plataforma digitaletan eta ikas-irakas testuinguruan utzitako aztarnak erabiltzen dira. Beraz, "Learning analytics" informazio hutsak baino haratago eraman gaitzake; ikaslearen buruzko edozein datu eta informazio jakinarazi dezake (Sclater et al., 2016).

Bestalde, Blended Learning ereduari erabiltzen diren programek (softwarea, plataformak, aplikazioak...) ikasleen emaitzak eta etekinak hobetzeko balio dute. Horrela, ikasle adimentsuek edo curriculumetik at interesatuak daudenak, teknologiaren bitartez haien jakintza edo interesak suspertu dezakete (Ingfei Chen, 2014).

Blended Learning-aren bitartez hezkuntza pertsonalizatua bultzatu dezakegu, irakaslearen rol tradizionala aldatuz. Metodologia honek ikasleei bakarka eta nahi duten unean lan egiten uzten die. Horrela, ikasleek soilik kontzeptuak eta edukiak ondo ulertu dituenean jarraituko du lanean (De Guia, 2015).

Beste alde batetik, komunikazioari erreparatuz, blended learning-ak irakasle eta ikasleen arteko on-line komunikazioa hobetzen du. Presentzia fisikoa ez da beharrezkoa tutorearekin harremanetan jartzeko eta komunitate birtuala sortzen da. Gaur egun, eskola eta ikastetxe askok erabiltzen dituzte izaera horretako komunitateak non foroak, klaseak eta bestelako baliabideak dauden (Aleksej Heinze, 2008, eta Bradford et al., 2007). Zentzu honetan, B- Learningen programa onuragarrien adierazleek aitortu duten moduan, ikasleen ikas-joera, komunikazio ahalmena, motibazioa, autonomia, antolaketa, kolaborazioa, hobekuntza eta besteekiko errespetua hobetzen dira (Hartman et al., 2005).

### **3.2.3 Moodle eta erronkak**

Gaur egun, ikaskuntzan sistema edo plataforma asko erabiltzen dira ikas- eta irakas-prozesuak kudeatzeko. Sistema edo plataforma horien artean, kode itxikoaketa irekikoakditugu eta, azken horien barruan, Moodle da ezagunena. Moodle irakaskuntza kudeatzeko sistema librea da (bestela ere "Ikasteko Ingurune Birtuala" deitu izan da), Virtual Learning Environment edo Learning Management System (LMS) ingelesez. On-line moldeko ikastaroak sortzeko programa-multzoa da. Arkitekturari dagokionez, web aplikazioa da eta PHP dabilen edozein ordenagailutan funtzionatzen du. Hainbat datu-base mota onartzen ditu, besteak beste, MySQL eta PostgreSQL (Brandl, 2005).

Moodlek ezaugarri oso bereziak eskaintzen ditu eta baliabide anitz ditu ikaskuntza prozesuan erabili ahal izateko. Moodle, Blended Learning formazio-ereduan sarritan erabiltzen den plataforma da bere erabilpena eta ezaugarriak direla eta. Datu-baseetan zerbitzari ezberdinak erabiltzeko aukera eskaintzen du eta, segurtasunari dagokionez, oso garatua dago. Hala ere, Moodle-n ezaugarri guztien barruan bere modularitatea da aipagarriena. Hau da, plataforman sortutako ikastaro



guztietan hainbat elementu edota atal gaineratu, ezabatu, aldatu edo egokitu daitezke (Brandl, 2005).

Hala ere, badira Moodle-n aurka dauden autoreak. Camachok eta Lonbidek (2016) argitaratu zutenen arabera, Martik (2013) Moodle tresna “zakar, zurruna, zaila, eduki biltegi” gisa definitu zuen. Egile beraren arabera, Moodle tresnari ikas- eta irakas-prozesuari baino garrantzi handiagoa eman izan zaio. Zentzu horretan, Caberok (2014) baliabide teknologikoen, ikas-material berriak eta indartsuak ekarri arren, hezkuntza aldatzen edota eraldatzen ez dutela aitortu zuen. Aldi berean, Camachok eta Lonbidek (2016) zera adierazi zuten:

Denera erabil daitekeen eta errealitatean erabiltzen denaren arteko erlazio errentagarriak ez bada, zentzugabea da Moodle bezalako tresna indartsu bat aukeratzea. (Camacho eta Lonbide, 2016, 11. or.)

Horrekin jarraituz, Moodle gehienbat informazioaren transmisio hutsa egiteko baino ez da erabili izan eta horrek plataformaren ikuspuntua aldatu egin du, askok zaharkituta eta murriztua dagoela uste baitute.

Beraz, goian ikusi dugun bezala, IKTak eta Moodle bezalako plataformak erabiltzeak ez dute hezkuntza eraldatzen. Horiei ematen diogun erabilgarritasunaren arabera aldatu edo eraldatuko dugu hezkuntza-sistema. Zentzu horretan, Lazarok (2010) azaldu zuen moduan, IKTek aukera asko eskaintzen dituzte hezkuntzan eta horiek benetan hunkigarriak eta eraginak izateko ezinbestekoa da interaktibitatea, integrazioa eta testuinguruari moldatzea. Horrela, Navarrok eta Alberdik (2004) aitortu zuten ezinbestekoa dela hezkuntza-sistema birtualak etengabe ebaluatzea eta autoebaluatzea.

Hortaz, blended learning eta Moodle-n definizioak ikusita, Zabalak eta Arnauk (2007) esan zuten moduan, hezitzaileok konpetentziak lantzeko testuinguru pedagogiko egokiak erraztu behar ditugu, baita ingurune birtualetan ere. Horretarako, tresna digitalen erabilera arduratsua, segurua, kontrolatua, komunikatiboa eta esanguratsua egin beharko dugu, ikas- eta irakas-prozesuari zentzua eman ahal izateko (Ortiz, 2012).

## **3.3 Gorputz Hezkuntzaren didaktika blended learning ereduan**

### **3.3.1 Arrazoiak**

IKTak hezkuntza arloan erabiltzea ikasleen ikasketa autonomia suspertzen ari da, B-learning ereduak bultzatuz; hau da, aurrez aurreko klaseak eta Interneteko semipresentzialak (Ambrós et al., 2013). Gaur egun, jakintzaren gizartean murgildurik gaude eta, Pérez Sanzek (2011) esan zuen bezala, gure gizarteak gero eta hiritar gehiago murgiltzen ditu IKTen kontsumoan, izan ere, mundu profesionalean eta hezkuntzan teknologien presentzia gero eta nabariagoa da.

Gertatu diren aldaketa teknologikoek baliabide gehiago eskaintzen dituzte metodologiaren aldetik hobekuntza handiak gerta daitezenean, baina Carrerak eta Coidurasek (2012) esaten duten moduan, ez dago ebidentzia zientifikorik teknologiaren erabilpenak, hutsean, ikasleen emaitza akademikoak edo haien integrazio eta edukien sorreran hobekuntzak dakartela frogatzeko. Hala ere, IKTen erabilpenak izugarritzko laguntzak eta baliabideak eskaintzen dizkio hezitzaileari: malgutasuna, berehalakotasuna, moldagarritasuna, elkarreragitea ... (Ambrós et al., 2013).

IKTak GH ikasgaietan erabiltzea orain dela gutxi gauza da (Prat eta Camerino, 2012) eta irakasgaietan berrikuntza pedagogikoak eta hobekuntzak ekar ditzake (Capllonch, 2007). Gaur egun, adibidez, badaude Eskola Kirola bultzatzeko eta parte hartzeko aplikazioak. Hala ere, goian ikusi dugun bezala, eta Ambrós-ek et al.-ek (2013) azaltzen duten moduan, nahiz eta irakasleen aurretiko jarrera baikorra izan, oraindik lan asko egin behar da GHn IKTen bitartez gaitasun motorrak eta digitalak lantzeko, informazio eta jakintzaren gizarteak dituen eskakizunak asetzeko.

### **3.3.2 Gidalerroak**

Goian aipatu dugun moduan, B-learning-ean bi ingurune edo espazio hartzen dira kontuan ikas- eta irakas-prozesuan: aurrez aurreko klaseak eta ingurune birtuala (gelaz kanpoko lanetan). Dena dela, Laclea et al.-ek (2015) azaltzen duten moduan, bi eredu horiek lotuta egon behar dute; hots, koherentzia eta zentzua izan behar du gelan eta etxean egindakoak. Horrela, hiru gidalerro nagusi bereizi behar dira: klasean

egindako ariketak, lokarri jarduerak eta klasetik kanpoko jarduerak (Lacleta et al., 2015).

### Klaseko jarduerak

Klase mota hauetan, irakaslearen eta ikasleen arteko elkarreragina sustatu behar da eta irakasleak ikasleari bere jakintzak transmititu behar dizkio (Nwosisi et al., 2016). Horretarako, ezinbestekoa da jarduera guztien programazioa ondo egotea eta egin beharrekoaren informazioa edukitzea (Strayer, 2012). Hauetan, ikasleek izan dituzten arazoak aztertuko dira. Atal honetan egingo diren ariketak irakaskuntza gisa erabiltzen dira non irakasleak egokitzapenak egin ahal dituen (Lacleta et al., 2015). Adibidez: Joko-jolas ezberdinak egin aurrez aurreko klaseetan.

### Lokarri jarduerak

Jarduera hauek berebiziko garrantzia dute; izan ere, ikasleak klasean egindakoa eta etxean egin beharrekoa konektatzen ditu (Strayer, 2012). Normalean, ariketa hauek banaka egiten dira eta klasean emandako edukiak lantzen dira. Lana bidaltzerako orduan, "LMS" bat, Moodle adibidez, erabiliko da. Zereginak irakasleari zuzenean bidaltzeko edota foroan utzi, beste ikasleek ikus dezaten (Lacleta et al., 2015). Ariketa mota hauek on-line egiten dira eta klasetik kanpo, beraz, ikasleak on-line plataformak errazten dituen baliabideak erabili ditzake. Adibidez: Klasean landu diren joko-jolasen eta Moodlen ikusitako informazioa eta gero 10 joko-jolasen barne logikaren analisia egin.

### Klasetik kanpo

Ariketa hauen helburua ez da klase presentzialetan ikasitako guztia jakinaraztea, baizik eta gauza esanguratsuenak oinarri gisa hartzea eduki berriak sortzeko (Yoshida, 2016). Ariketa hauen bitartez, egiaztatu behar dugu ikasleek Moodle-n dagoen edukia irakurri eta ulertu dutela (Lacleta et al., 2015). Horrela, ikasleek eduki berria sortuko dute eta unitate didaktikoan zehar ikasitakoa barneratu duten ala ez jakingo dugu. Adibidez: Klasean landutako joko-jolasen eta Moodlen ikusitako teoriar oinarritutako galdetegiak.

Amaitzeko, gamifikazioaren bitartez landutako ariketak ere badaude. Gamifikazioa jokoekin zerikusirik ez duten jardueretan jokoaren teknikak erabiltzean datza, hartzaillearen jarreran aldaketak eragiteko (Valda eta Arteaga, 2015). Hobetu daitezkeen adierazleak era guztietakoak izan daitezke: komunikazioa, parte-hartzea, gogogabetasuna, sormena ... (Parente, 2016). Horretarako, Moodlek eskaintzen dituen baliabideak erabiliko dira, “dominak” hain zuzen ere.

---

## 4. Berrikuntza-proposamenak

---

### 4.1 Unitate didaktikoen azalpena

Moodle-ko diseinuan, 4 unitate didaktiko landuko dira, Euskal Dekretuak eta Heziberrik Gorputz Hezkuntzaren gainean azaltzen dituen edukiak kontuan izanik. Unitate Didaktiko horiek B-Learning ereduaren daude planteatuta. Modu horretan, aurrez aurreko klaseetan ariketa batzuk egingo ditugu eta Moodle plataformaren bitartez Lotura jarduerak eta Kanpo jarduerak egingo ditugu. Gero ikusiko dugun moduan, Moodle-k egitura oso sinplea eta ulergarria izango du, ikasleek klasean ikasitakoa eta Interneten egin beharrekoaren arteko erlazioa bilatzeko. Horrela, planteatutako ariketa guztiek bi euskarriak (Moodle eta aurrez aurreko klaseak) izango dituzte oinarri. Sortutako Unitate Didaktikoen diseinua <https://labur.eus/g3ny8> (Erabiltzaile-izena: Gorputz\_heziketa eta Pasahitza: Gh\_2017\*) estekan ikus daiteke ondorengo azalpenak hobeto ulertu ahal izateko.

Unitate Didaktiko bakoitzean oinarrizko gaitasun bat ebaluatuko dugu, guztiak lantzen badira ere. Horretarako, ebaluazio adierazleak sortuko dira, batzuk helburu orokorra lortzen den edo ez jakiteko eta horiz daudenak gaitasuna menperatu duten ala ez jakiteko. Aldi berean, Unitate Didaktiko bakoitzak helburu orokor bat izango du dagozkion ebaluazio adierazleekin. Gainera, legedian agertzen diren eduki jakin batzuk landuko dira Unitate Didaktikoaren arabera. Azkenik, ebaluazio irizpideak azalduko dira, Unitate Didaktiko bakoitzak eredu berdina jarraituko dituelarik. Unitate Didaktiko guztiek egitura berdina jarraituko dute; beraz, bakarrik unitate didaktiko bat sakonki azalduko da.

#### 4.1.1 Gaitasun fisikoak laburpena

<b>Helburu orokorra</b>	Ikaslearen hasierako erresistentzia aerobikoa eta malgutasuna handitzea
<b>Gaitasuna</b>	Zientzia, teknologia eta osasun kulturako gaitasuna
<b>Edukiak</b>	Osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoak: erresistentzia aerobikoa eta malgutasuna. Prestaketa fisiko orokorra lortzea, eta erresistentzia aerobikoan eta malgutasunean arreta berezia jartzea.

<b>Ebaluazio-adierazleak</b>	<p>Ea hobetzen duen erresistentzia- eta malgutasun-maila, saioetan aktiboki parte hartuta.</p> <p>Ea jarrera saiatua duen eta bere buruarekin zorrotz jokatzeko duen; horrez gainera, tolerantziari eta kiroltasunari garrantzi handiagoa ematen dien, emaitza onak lortzeko baina.</p> <p>Ea ohitura osasungarri buruzko ezagutzak eta trebeziak barneratu dituen; osasunarekin loturik dauden ezaugarri fisikoei buruzko ezagutzak erabiliz</p>
<b>Denboralizazioa</b>	2 orduko 4 saio Moodlen 4 ordu

2. taula: UDren laburpena (Iturria: egilea bera)

**Ebaluazioa:** Gure ebaluazioaren helburua ikasleei buruz informazio gehien hartzea da haien parte hartzea sustatuz. Horrela, prozesua hobetzeko ebaluazio hezigarri eta hezitzaile bat aurrera eramane beharko dugu. Modu honetan, ebaluazio jarraia erabiliko dugu; izan ere, honekin bakarrik lortuko da ebaluazio hezigarri eta hezitzaile bat aurrera eramaten. Kasu honetan, ikasleek klase presentzialetan eta Moodlen egiten dituzten jarduerak kontuan izango ditugu. Honakoa izango da lehenengo Unitate Didaktikoan erabiliko ditugun ebaluazio irizpideak:

<b>Ebaluatutako kontzeptua</b>	<b>Ebaluazio adierazleak</b>	<b>Ebaluaketa tresnak</b>	<b>Balioa</b>
Jarrera eta motibazioa	Ea ikasleak jarrera aktiboa, errespetuoso eta parte hartzailea duen bai klasean bai Moodleko foroan	Behaketa tresnak Galdetegia Errubrika	% 30
Gaitasun eta koordinazio motorrak	Ea ikasleak bere hasierako gaitasun fisikoak eta koordinazio motorrak hobetu dituen	Gaitasun motorreko frogak	%20
Lotura jarduerak (Moodle)	Ea ikasleak klasean ikasitakoa eta	Moodleko lanak	%30
Kanpo jarduerak (Moodle)	Ea ikasleak gaiari buruzko teoria eta edukiak menperatu dituen	Moodle galdetegiak	%20

3. taula: Unitate Didaktikoaren ebaluazioa (Iturria: egilea bera)

Hona hemen 2. Unitate Didaktikoan erabiliko diren errubrika, behaketa taula eta galdetegiaren ereduak:

Ebaluazio irizpideak	1	2	3	4
Oinarrizko arauak ezagutzen ditu. (%25)	Ez ditu arauak ezagutzen eta betetzen	Arau gutxi batzuk ezagutzen ditu eta betetzen ditu	Arau gehienak ezagutzen ditu eta betetzen ditu	Arau guztiak ezagutzen eta betetzen ditu arazorik gabe
Epailea taldekideak eta aurkariak errespetatzen ditu eta emaitzak onartzen ditu. (%25)	Ez ditu epailearen erabakiak onartzen eta aurkari eta taldekideekin liskarrak izaten ditu	Epailearen erabakiak onartzeko zailtasunak dauka. Aurkari eta taldekideekin arazoak izaten ditu	Epailearen erabaki gehienak onartzen ditu eta taldekide eta aurkariekin ez ditu arazorik izaten	Epailearen erabaki guztiak onartzen ditu eta errespetu osoz jokatzen du taldekide eta aurkariekin
Lehian parte hartzen du eta motibatuta agertzen da ikusle denean. (%50)	Ez du lehian parte hartzen aktiboki	Parte hartze txikia dauka, motibaziorik Gabe.	Parte hartze handia dauka soilik jokatzen duenean	Parte hartze aktiboa dauka eta ikuslea denean motibatuta ikusten da.

#### 1. Irudia.Ebaluazio errubrikaren eta behaketa taularen adibidea.

Galdera	Bai/Gehienetan	Batzuk/Batzuetan	Ez/ Gutxitan
Oinarrizko arauak ezagutzen ditut? %20			
Oinarrizko arauak betetzen ditut? %15			
Epailea, taldekidea eta aurkariak errespetatzen ditut? %20			
Gogotsu parte hartzen dut ariketetan? %15			
Taldekideak motibatzen eta laguntzen ditut? %15			
Arazoak daukat ariketak aurrera eramaterako orduan? %15			

#### 2. Irudia.Ebaluazio galdetegiaren adibidea.

### 4.1.2 Saioz saioko azalpena

#### Lehenengo saioa: Erresistentzia

Lehenengo saioan, erresistentzia landuko dugu, gehienbat, erresistentzia aerobikoa; izan ere, erresistentzia anaerobikoa etengabe landuko dugu abiadura edota indarra lantzerako orduan. Horretarako, saioak 3 ataletan banatuko ditugu: beroketa, atal nagusia eta lasaitasunera itzulera. Ikasleek, Moodlen duten erresistentzia liburua irakurri behar dute saioa hasi baino lehen.

### Beroketa

Beretzeko joko-jolas ezberdinak erabiliko ditugu; adibidez harrapaketa jolasak, mugimendu artikularrak ... gaitasun fisikoak era ludiko batean lantzeko.

### Atal nagusia

Atal nagusian Moodlen agertzen den irakurketan agertzen diren erresistentzia mota ezberdinak landuko ditugu eta horretarako ikasleek ere erresistentzia lantzeko ariketa batzuk proposatu behar izango dituzte. Horretarako, ikasleak taldeka banatuko ditugu eta talde bakoitzak erresistentzia mota bat lantzeko ariketak proposatuko ditu.

### Lasaitasunera itzulera

Bihotz-maiztasuna jaisteko eta neurtzeko ariketa lasaiak eta luzaketak egingo ditugu.

Behin saioa bukatuta, ikasleek foroan klasean ikasi dutena eta haien inpresioak idatzi behar dituzte hurrengo saio presentziala baino lehen.

## **Bigarren Saioa: Abiadura**

Bigarren saioan abiadura landuko dugu. Saioa hasi baino lehen ikasleek Moodlen duten abiadurari buruzko liburua irakurri behar dute.

### Beroketa

Beretzeko joko-jolas ezberdinak erabiliko ditugu; adibidez harrapaketa jolasak, mugimendu artikularrak ... gaitasun fisikoak era ludiko batean lantzeko. Beroketaren helburua gorputza aktibatzea eta bihotz maiztasunak igotzea da.

### Atal nagusia

Atal nagusian Moodlen agertzen den irakurketan agertzen diren abiadura mota ezberdinak landuko ditugu eta horretarako ikasleek ere abiadura lantzeko ariketa batzuk proposatu behar izango dituzte. Horretarako, ikasleak taldeka banatuko ditugu eta talde bakoitzak abiadura mota bat lantzeko ariketak proposatuko ditu.

### Lasaitasunera itzulera

Bihotz-maiztasuna jaisteko eta neurtzeko ariketa lasaiak eta luzaketak egingo ditugu.

Behin saioa bukatuta, ikasleek foroan klasean ikasi dutena eta haien inpresioak idatzi behar dituzte hurrengo saio presentziala baino lehen.



## **Hirugarren Saioa: Indarra eta malgutasuna**

Hirugarren saio presentzial hau gimnasioan egingo dugu. Horretarako ikasleek Moodlen dauden Indarra eta Malgutasun liburuak irakurri behar dituzte. Aldi berean, nahi izanez gero muskuluen luzaketaren esteka ere ikus dezakete.

### Beroketa

Hasteko mugimendu artikularrak egingo ditugu ezinbestekoa delako indarra landu baino lehen giharrak eta artikulazioak mugitzea.

### Atal nagusia

Indar mota ezberdinak lantzeko geltoki-zirkuito bat egingo dugu. Ikasleek Moodlen irakurri dutenaren arabera jakin beharko dute zein indar mota lantzen ari garen egindako ariketa bakoitzean.

### Lasaitasunera itzulera

Amaitzeko, ikasleek Moodlen dagoen giharren luzaketa taularen esteka oinarri izanik, gihar ezberdinen luzaketak egingo dituzte.

Behin saioa bukatuta, ikasleek foroan klasean ikasi dutena eta haien inpresioak idatzi behar dituzte hurrengo saio presentziala baino lehen.

## **Laugarren Saioa: froga fisikoak**

Azkenengo saio honetan ikasleek Moodlen agertzen den dokumentuko froga fisikoak egin beharko dituzte. Horretarako, Moodlen dagoen fitxa inprimatua ekarri beharko dute haien emaitzak idazteko. Aldi berean, ikasleek Moodlen dagoen baremoen dokumentua ikusteko aukera izango dute haien buruari helburuak jartzeko. Behin saioa bukatuta, ikasleek foroan klasean ikasi dutena eta haien inpresioak idatzi behar dituzte hurrengo saio presentziala baino lehen.

Bestetik, behin lau saio presentzialak bukatu dituztenean ikasleek Moodlen dauden lokarri jarduerak eta kanpo jarduerak egin behar dituzte. Jarduera horiek klasean landu dugunaren oso antzekoak dira. Lokarri jardueran, eginiko ariketen sailkapen bat egin behar dute dagokion gaitasun fisikoaren arabera eta ariketa berriak sortu behar dituzte. Kanpo jardueran, Moodlen irakurritakoan eta klasean ikusitakoan oinarritutako galdetegia bete beharko dute. Horrela, Unitate Didaktikoa bukatutzat emango dugu goian aipatutako helburuak, gaitasunak, edukiak eta ebaluazioa betetzen. Egitura eta prozesu hau gainontzeko Unitate Didaktiko guztiekin jarraituko da ikaslearen ikasketa prozesua errazteko eta dinamika askoz ere arinago hartzeko.

## 4.2 Moodle diseinuaren azalpena

Moodle-ko diseinuak marko teorikoan aipatu ditugun ezaugarriekin bat dator. Goian aipatu dugun moduan, Moodle diseinua Blended-Learning eredua jorratzeko egin da eta, zehazki, 4 unitate didaktiko diseinatu dira. Beraz, 4 gai dituen diseinua egin da eta gai bakoitza aurrez aurreko klaseekin batera lantzeko diseinatu da. Diseinua <https://labur.eus/g3ny8> (Erabiltzaile-izena: Gorputz\_heziketa eta Pasahitza: Gh\_2017\*) estekan ikus daiteke ondorengo azalpenak hobeto ulertzeko.

Hasieran, gaiak hasi baino lehen, **hasierako galdetegia** dago, ikasleen hasierako ezagutzak baloratzeko. Maila berean, **foroa** egongo da, ikasturte osoan sor daitezkeen dudei edo berriei buruz hitz egiteko. Dena dela, gai bakoitzak bere foro propioa izango du gaiari dagozkion ariketa batzuk egiteko eta gaiari dagozkion duda puntualak jasotzeko. Bestetik, **sakontzeko baliabideak** ere eskuragarri izango dituzte ikasleek gaiari buruzko bibliografia eta informazio gehiago irakurtzeko. Azkenik, lehenengo irudian ikusten den moduan, hasierako atal honetan **amaierako autoebaluazioa** dago; bertan ikasleek, ikasturte osoa bukatu ondoren galdera batzuk erantzun beharko dituzte, haien burua ebaluatzeko eta kokatzeko. Ikasleek ikasturte osoa bukatu dutela ziurtatzeko, lehenik eta behin, gai bakoitzeko galdetegiak erantzun beharko dituzte.

Zure aurrerapena 

<b>IKASTURTEKO FOROA ETA EZTABAIDAK</b>	<input type="checkbox"/>
 Foroa eta eztabaidak	<input type="checkbox"/>
<b>AURRE EZAGUTZAK</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>HASIERAKO GALDETEGIA</b>	<input type="checkbox"/>
<b>SAKONTZEKO BALIABIDEAK</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>BIBLIOGRAFIA ETA SAKONTZEKO ERREFERENTZIAK</b>	<input type="checkbox"/>
<b>AMAIERAKO AUTOEBALUAZIOA</b>	<input type="checkbox"/>
 <b>AUTOEBALUAZIOA</b>	<input type="checkbox"/>

**Baimena behar da** Ez eskuragarri hurrengoak bete ezean:

- **1. GAIA GALDETEGIA** jarduera osatua eta gaindituta dago
- **2. GAIA GALDETEGIA** jarduera osatua eta gaindituta dago
- **3. GAIKO GALDETEGIA** jarduera osatua eta gaindituta dago
- **GALDETEGIA 4. GAIA** jarduera osatua eta gaindituta dago

### 3. Irudia. Hasierako ezagutzak

Unitate guztiek antolamendu bera daukate, ikasleek haien burua kokatzeko eta kurtsuan zehar egingo diren ariketen sekuentziazioa ulertzeko. Horrela, unitate edo gai bakoitza 5 ataletan banatuta dago:

- 1. Foroa eta eztabaidak:** gaian zehar suertatzen diren dudak edo eztabaidak azaltzeko edo adierazteko espazioa da. Aldi berean, ariketa batzuetan ikasleei foroan idazteko eskatuko zaie, haien artean elkarreragina sortzeko eta iritziak trukatzeko.
- 2. Informazio nagusia: Antolamendua eta laburpena:** atal honetan, ikasleek denboralizazioa izango dute. Horrela, beti jakingo dugu zer egingo dugun saio bakoitzean eta antolamendua askoz ere errazagoa izango da.

#### 1. UNITATE DIDAKTIKOA DENBORALIZAZIOA

SAIOA	BEROKETA	ATAL NAGUSIA	LASAITASUNERA ITZULERA
<b>1 (2 ordukoa): ERRESISTENTZIA AEROBIKOA</b>	Ezagutze joko-jolasak  Beroketa eta mugimendu artikularrak	Erresistentzia aerobikoa lantzeko joko-jolasak  Erreleboko ariketak  Bihotz Maiztasuna kalkulatzeko ariketak	Luzaketak eta erlajazio jarduerak
<b>2 (2 ordukoa): ABIADURA</b>	Beroketa eta mugimendu artikularrak  Irteerak	Abiadura lantzeko joko-jolasak  Errelebozko ariketak (Distantzia laburragoa eta intentsitate altuagoa)  Lasterketa teknika ariketak  Bihotz maiztasuna kontrolatzeko ariketak	Luzaketak eta erlajazio jarduerak
<b>3 (2 ordukoa): INDARRA eta MALGUTASUNA</b>	Beroketa eta mugimendu artikularrak  Irteerak indarra lantzeko aldagaiekin	Indarra lantzeko joko-jolasak  Indar zirkuitoa  Bihotz maiztasuna kontrolatzeko ariketak	Luzaketak eta erlajazio jarduerak
<b>4 (2 ordukoa): FROGA FISIKOAK</b>	Beroketa eta mugimendu artikularrak	Froga Fisikoak egin	Luzaketak eta erlajazio jarduerak

#### 4. Irudia. UD denboralizazioa

Horrez gain, irakaslearentzako gida gisa gai bakoitzean landuko diren edukiak, gaitasunak eta helburuak agertuko dira.

UNITATE DIDAKTIKOA: 1	IZENBURUA: Gaitasun Fisikoak eta Prestakuntza Fisikoa	IRAUPENA: 4 aste	SAIO KOPURUA: 2 orduko 4 saio
-----------------------	---	------------------	-------------------------------

GAITASUNAK	HELBURUAK	EDUKIAK	JARDUERAK	EBALUATZEKO ADIERAZLEAK
Zientzia, teknologia eta osasun kulturako gaitasuna,	Ikaslearen hasierako erresistentzia aerobikoa eta malgutasuna handitzea	Osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoak: erresistentzia aerobikoa eta malgutasuna.  Prestaketa fisiko orokorra lortzea, eta erresistentzia aerobikoan eta malgutasunean arreta berezia jartzea.	Arazoak konpondu-ebatzi  Hezitzailearen erakusketa eta demostrazioa  Hezitzailearen azalpenak  Bideo-filmak ikusi  Eztabaidak  Elkarriketak-galderak-inkesak  Talde lanaren koordinazioa  Ariketa praktikoak-zehatzak	Ea hobetzen duen erresistentzia-eta malgutasun-maila, saioetan aktiboki parte hartuta.  Ea jarrera saiaturik duen eta bere buruarekin zorrotz jokatzeko duen; horrez gainera, tolerantziari eta kiroltasunari garrantzi handiagoa ematen dien, emaitza onak lortzeko baina.  Ea ohitura osasungarri buruzko ezagutzak eta trebeziak bideratu dituen; osasunarekin loturik dauden ezaugarri fisikoei buruzko ezagutzak erabiliz.

### 5. Irudia. UD laburpena

- 3. Irakurri beharrekoa:** atal honetan, ikasleek irakurri behar duten teoria agertuko da. Gai bakoitzaren arabera, testuak eta edukiak ezberdinak izango dira. Liburu motako jarduerak jarri ditugu gehienbat. Horien bitartez, ikasleek pixkanaka-pixkanaka irakurri dezakete informazioa. Bertan, informazio osagarria irakurtzeko PDF fitxategiak atxikituta edukiko dituzte.

## KIROL ALTERNATIBOAK

### SARRERA ETA DEFINIZIOA

Hitza bera definitzea zaila egiten da, adiera oso zabala daukako. Dena dela, esan genezake material ez konbentzionalaz osatuta egoteaz gain, edozeinek praktikatzeko modukoa eta aisialdiaz eta denbora libreaz gozatzeko baliagarria izan beharko lukeela kirol alternatiboak.



#### EDUKI-TAULA

- SARRERA ETA DEFINIZIOA
- HISTORIA ETA EBOLUZIOA
- MOTAK



## KIROL ALTERNATIBOAK

### HISTORIA ETA EBOLUZIOA

Kirol alternatiboak 90.eko hamarkadan hasi ziren hedatzen Europan zehar IVEF-eko unibertsitateok irakasleek bultzatuta. Kirol hauen helburu nagusia Gorputz Hezkuntzako programa didaktikoak garatzea izan zen; gazte guztien artean kirol aztura osasuntsuak sustatzea baitzen helburu nagusia. Horrela kontzeptu berri bat sortu zen: "Kirola guztiontzat".

Mugimendu honek azeptazio handia izan zuen gizartean; izan ere, izaera ludikoa, rekreatiboa eta bibentziala hartu zuen. Hasiera batean Kirol Alternatiboak deitu ziren baina 2000. urtetik aurrera joko-jolas eta kirol alternatiboak bihurtu ziren.



#### EDUKI-TAULA

- SARRERA ETA DEFINIZIOA
- HISTORIA ETA EBOLUZIOA
- MOTAK



## KIROL ALTERNATIBOAK

### MOTAK

5 talde nagusi daude:

- 1- Talde kirolak eta kooperazio jolasak: frisbee, balonkorf, floorball, indiaka ...
- 2- Gurpilez desplazatzeko bakarkako kirolak: skate, patinak, bizikleta...
- 3- Aurkaria duten jolas eta kirolak: badminton, artzikirol, kolball, pala ...
- 4- Jaurtiketa jolasak: boomerang, malabar jolasak, fun-ball...
- 5- Beste batzuk (natur jarduerak gehien bat): mendizaletasuna, eskalada, eskia ...



#### EDUKI-TAULA

- SARRERA ETA DEFINIZIOA
- HISTORIA ETA EBOLUZIOA
- MOTAK



### 6. Irudia. Liburu adibidea

Eduki horiek irakurri eta gero, ikasleek errazago egin ahal izango dituzte zereginak, baita aurrez aurreko klaseak hobetu jarraitu ere.

- Sakontzeko:** honakoan, ikasleek informazio gehigarria izango dute, gaian sakontzeko interesa izanez gero. Dokumentu hauek ez dira zertan irakurri: soilik gaian sakontzeko baliabideak dira.

- b. **Bestelakoak:** Honakoan Unitate Didaktiko bakoitzari dagokion beste informazio gehigarria izango dute ikasleek. Askotan, klase presentzialetan eraman beharreko dokumentuak.

#### IRAKURRI BEHARREKOA: Joko-jolasen buruzko informazioa



SAKONTZEKO: Irakurketa osagarriak



BESTELAKOAK



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

#### 7. Irudia. Sakontzeko eta bestelakoak

4. **Egin beharrekoak:** zereginak izango ditugu hemen. Zeregin mota bi izango ditugu:

- a. **Lokarri jarduerak:** zeregin mota hauek klasean egindakoarekin zerikusia izango dute eta gaiarekiko erlazio handia izango dute. Normalean, lokarri jardueretan fitxategi bat igo beharko dute edota zeregina on-line egiteko aukera izango dute. Horretarako, zereginetan bertan egin behar dena azalduta agertzen da, ikasleek haien lana egin baino lehen. Askotan, ikasleek haien zereginaren iritzia foroetan idatzi behar dute.

#### JOKO-JOLASEN TXOSTENA



Behin klasean egindako joko-jolas ezberdinak eta apunteetan irakurritako joku-jolasen inguruko informazioa jakinda, txosten bat burutu beharko duzue binaka. Txostenean munduko 10 joko-jolas azaldu beharko dituzue: Afrikako 2, Europako 2, Amerikako 2, Asia eta Ozeaniako 2 eta Euskal Herriko 2. Txostenean joko-jolas bakoitzaren **deskribapena** azaldu behar duzue, beharrezko materiala, jokalarikopurua, non egiten den ....

Aldi berean **Barne Logikaren analisisa** egin beharko duzue azalduz jokua, jolasa edo joku-jolasa den. Horretarako, "Euskal Herriko joku-jolasen" dokumentua ikus ezazue erreferentzia gisa.

Ondoren, klasean, ikaskideen aurrean 2 joku-jolas aukeratu beharko dituzue eta azaldu gero jolasteko.

Dudaren bat edukiz gero, foroan idatzi.

#### Kalifikazioen laburpena

Partaideak	0
Bidalita	0
Kalifikatu beharrekoak	0
Entregatze-data	igandea, 2017(e)ko abenduaren 31(e)an, 00:00(e)an
Geratzen den denbora	Epea bukatu da

[Ikusi bidalketa guztiak](#) [Kalifikazioa](#)

#### 8. Irudia. Lotura Jardueraren zeregin adibidea

- b. **Kanpo jarduerak:** jarduera hauek batez ere galdetegiak izango dira eta gaien zehar irakurri duten teoriarekin erlazionatuta egongo dira. Mota honetako jardueretan, normalean, galdetegiak egin beharko dituzte

ikasleek. Horretarako, ezinbestekoa izango dute lotura jarduera egitea, izan ere, horrek erraztuko du jarduera bera egitea. Moodle bidez baldintzatuta egongo da, ordena hori errespetatuta dadin.

## EGIN BEHARREKOAK

### LOKARRI JARDUERA

 HAUSNARKETA

 JOKO-JOLASEN TXOSTENA

### KANPO JARDUERA

 3. GAIKO GALDETEGIA

**Baimena behar da** Ez eskuragarri hurrengoak bete ezean:

- **HAUSNARKETA** jarduera osatua eta gaingiduta dago
- **JOKO-JOLASEN TXOSTENA** jarduera osatua eta gaingiduta dago



## 9. Irudia. Zereginen adibidea

Hona hemen galdetegi baten eredua: normalean, aukera anitzetako, erantzunak idazteko edota kontzeptuak lotzeko galdera-motak izango ditu.

1. galdera  
Erantzun gabea  
Honela puntuatu  
1,00  
Markatu galdera  
Editatu galdera

Zein gaitasun fisiko lantzen dugu gehien gimnastikan?

Aukera ezazu bat:

- a. Abiadura
- b. Erresistentzia
- c. Koordinazioa
- d. Maltotasuna

Hurrengo orria

### GALDETEGIAREN NABIGAZIOA



[Amaitu saiakera...](#)

Berriz saiatu

7. galdera  
Erantzun gabea  
Honela puntuatu  
1,00  
Markatu galdera  
Editatu galdera

Lotu Herrialde bakoitzari dagokion gimnastika

Antzinako Grezia

Aro Modernoa

Antzinako Erroma

- Gimnastika osasungarria
- Gimnastika Militarra

Aurreko orria

Hurrengo orria

10. galdera  
Erantzun gabea  
Honela puntuatu  
1,00  
Markatu galdera  
Editatu galdera

Zer da gorputz adierazpena?

Erantzuna:

Aurreko orria



Amaitu saiakera...

### 10. Irudia. Galdetegi ezberdinen adibidea

Bestetik, Moodle-k eskaintzen dituen **dominak** ere erabiliko ditugu ikasleen motibazioa sustatzeko gamifikazioaren bitartez. 6 domina ezberdin sortu dira: horietako batzuk irakasleak berak eman ditzake eta besteak ikasleek jarduerak osatu ahala automatikoki ematen dira. Azpian ikus daiteke ikastaroaren dominak nolakoak diren.

#### Eneko Ibarra: Dominak

Eskura daitekeen domina-kopurua: 6

Irudia	Izena ^	Deskribapena	Irizpidea	Niri emandakoa
	THE KING OF THE ACTIVITIES	Zereginak hoberen egin dituen ikasleak jasoko du domina hau	<p>Ondorengo baldintza betetzen dutenean emango zaie ikasleei domina hau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ondorengo jardueretik EDOZEIN osatu dira: <ul style="list-style-type: none"> <li>"Zeregina - GAITA SUN FISIKOAK ZEREGINA"</li> <li>"Galdetegi - 1. GAIA GALDETEGIA"</li> <li>"Zeregina - AUKERATUTAKO KIROL ALTERNATIBOAREN TXOSTENA"</li> <li>"Galdetegi - 2. GAIA GALDETEGIA"</li> <li>"Zeregina - HAUSMARKETA"</li> <li>"Zeregina - JOKO-JOLASEN TXOSTENA"</li> <li>"Galdetegi - 3. GAIKO GALDETEGIA"</li> <li>"Zeregina - GIMNASTIKAREN edo AKROSPORTAREN BIDEO TUTORIALA"</li> <li>"Zeregina - DANTZAREN BIDEOA"</li> <li>"Galdetegi - GALDETEGIA 4. GAIA"</li> </ul> </li> </ul>	
	THE FASTEST	Ikastaroa arinen amaitzen duen ikasleak jasoko du domina hau	<p>Ikastaroa arinen amaitzen duen ikasleak jasoko du domina hau</p> <p>Ondorengo baldintza betetzen dutenean emango zaie ikasleei domina hau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erabiltzaileek ikastaroa osatu behar dute "Eneko Ibarra" 2020(e)ko maiatzak 31 baino lehenago 5 gubieneko kalifikazioarekin</li> </ul>	
	THE BOSS	Foroan ekarpen interesgarrienak utzi dituen ikasleak jasoko du domina hau	<p>Ondorengo baldintza betetzen dutenean emango zaie ikasleei domina hau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ondorengo rola duen erabiltzaileak eman behar du domina hau: <ul style="list-style-type: none"> <li>Irakaslea</li> </ul> </li> </ul>	
	THE BEST	Ikastaroa hobeto egin duen ikasleak jasoko du domina hau	<p>Ondorengo baldintza betetzen dutenean emango zaie ikasleei domina hau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ondorengo rola duen erabiltzaileak eman behar du domina hau: <ul style="list-style-type: none"> <li>Irakaslea</li> </ul> </li> </ul>	
	GOLDEN GLOVE	Zereginak hobeto egin dituen ikasleak jasoko du domina hau	<p>Ondorengo baldintza betetzen dutenean emango zaie ikasleei domina hau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ondorengo rola duen erabiltzaileak eman behar du domina hau: <ul style="list-style-type: none"> <li>Irakaslea</li> </ul> </li> </ul>	
	FOROKO MVP-A	Foroan gehien komentatzen duen pertsonak jasoko du domina hau	<p>Ondorengo baldintza betetzen dutenean emango zaie ikasleei domina hau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ondoko jarduera osatu behar da: <ul style="list-style-type: none"> <li>"Foroa - Foroa eta eztabaidak"</li> </ul> </li> </ul>	

### 11. Irudia. Dominen eta gamifikazioaren adibidea



**5. Bideoak eta baliabideak:** atal honetan ikus-entzunezko baliabideak eskainiko dizkiegu ikasleei. Horrela, gai bakoitzaren gainean informazio gehiago jasoko dute era erakargarriago batean.

**BIDEOAK ETA BALIABIDEAK**



**12. Irudia. Bideoak eta baliabideak**

Hona hemen unitate baten ikuspegi orokorraren irudia:

2. GAI: KIROL ALTERNATIBOAK ▶

### 1. GAI: GAITASUN FISIKOAK

Lehenengo gai honetan gaitasun fisikoak landuko ditugu. Zeintzuk diren gure gaitasun fisiko nagusiak, nola landu dezakegun, zein garrantzia duten... Aldi berean, froga fisiko ezberdinak ezagutuko ditugu. Anima zaitzete parte hartzerat!

Zure aurrerapena ⓘ

**FOROA ETA EZTABAIDAK**

- 1. GAI

**INFORMAZIO NAGUSIA: Antolamendua eta laburpena**

- 1. UD Denboralizioa
- 1. Unitate Didaktikoaren laburpena

**IRAKURRI BEHARREKOA: Gaitasun fisikoei buruzko informazioa.**

- ABIADURA
- ERRESISTENTZIA
- INDARRA
- MALGUTASUNA

**SAKONTZEKO: Irakurketa osagarria**

- GAITASUN FISIKOEN PDF

**GAITASUN FISIKOEN TESTAK:** Klasean egingo ditugun testen informazioa eta baremioak.

- FROGA FISIKOEN FITXA
- Froga fisikoen Baremioa (EUROFIT)

**EGIN BEHARREKOAK**

LOKARRI JARDUERAK

[GAITASUN FISIKOAK ZEREGINA](#)

KANPO JARDUERAK

1. GAIA GALDETEGIA

**Baimena behar da** Ez eskuragarri hurrengoak bete ezean: [GAITASUN FISIKOAK ZEREGINA](#) jarduera osatua eta gaindituta dago

**BIDEOAK ETA BALIABIDEAK**

[BIDEOAK](#)

Hemen uzten dizkizuet gaiaren inguruko bideo batzuk.

### 13. Irudia. Gaiaren egitura

Ikusten den bezala, irakasgaia gaika egongo da banatuta eta nahiko bisuala izango da. Gainera, gai edo unitate guztiek egitura bera izango dutenez, ikasleak erraz moldatuko dira klik batekin nahi duten gunera joateko aukera izango baitute.

Dominak

Gaitasunak

Kalifikazioak

- Orokorra
- 1. GAIA: GAITASUN FISIKOAK
- 2. GAIA: KIROL ALTERNATIBOAK
- 3. GAIA: MUNDUKO JOKO-JOLASAK
- 4. GAIA: GORPUTZ ADIERAZPENA

**IKASTURTEKO FOROA ETA EZTABAIDAK**

[Foroa eta eztabaidak](#)

**AURRE EZAGUTZAK**

[HASIERAKO GALDETEGIA](#)

**SAKONTZEKO BALIABIDEAK**

[BIBLIOGRAFIA ETA SAKONTZEKO ERREFERENTZIAK](#)

**AMAIERAKO AUTOEBALUAZIOA**

[AUTOEBALUAZIOA](#)

**Baimena behar da** Ez eskuragarri hurrengoak bete ezean:

- 1. **GAIA GALDETEGIA** jarduera osatua eta gaindituta dago
- 2. **GAIA GALDETEGIA** jarduera osatua eta gaindituta dago
- 3. **GAIKO GALDETEGIA** jarduera osatua eta gaindituta dago
- **GALDETEGIA 4. GAIA** jarduera osatua eta gaindituta dago

### 14. irudia. Gaien antolamendua

**Kalifikazioei** dagokienez, Moodlen horiek ikusteko aukera oso erraza daukagu. Bertan, irakasle bezala ikasleak bilatu ditzakegu eta ikasleak haien balorazioa ikus

dezakete gaika eta ariketaka. Feedback-a momentuan jasotzen dute ikasleek eta berau irakur dezakete hobekuntzak egin ahal izateko. Ikasleak kalifikatzeko lokarri jarduerak, kanpo jarduerak eta foroen partaidetza izango ditugu kontuan. Goian aipatu den bezala, kanpoko jarduerak egin ahal izateko lehenik eta behin lokarri jarduera egina eta gaindituta izan behar dute ikasleek. Bestetik, kurtsoan zehar lortu dezaketen dominak ere ebaluazioaren parte izango dira. Azkenik, b-learning ikastaroa izanik aurrez aurreko klaseetan ikasleek duten jarrera, motibazioa, parte hartzea eta haien abilezia motorrak ere kontuan izango ditugu ebaluazioa egiterakoan.

## Kalifikatzailea

Kalifikatzailea

Partaide guztiak :0/0

Izena  A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z  
 Deitura  A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Eneko Ibarra +  
 Deitura izena ▲ E-posta helbidea Erabiltzaile-izena

Gorde aldaketak

### 15. Irudia. Kalifikazioa irakaslea

Goiko irudian ikusten den moduan, irakasleak ikasleak izenaren arabera sailkatu ahal ditu haien kalifikazioak ikusteko. Bestetik, ikasleek ere ikus dezakete gaika zelan egin dituzten ariketak:

Kalifikazio-elementua	Kalkulatutako pisua	Kalifikazioa	Ibiltartea	Portzentajea	Feedbacka	Ikastaroaren denerako ekarpena
<b>Eneko Ibarra</b>						
GAITASUN FISIKOAK ZEREGINA	0,00 % (Hutsik)	-	0-10	-		0,00 %
1. GAIA GALDETEGIA	0,00 % (Hutsik)	-	0-10	-		0,00 %
AUKERATUTAKO KIROL ALTERNATIBOAREN TXOSTENA	0,00 % (Hutsik)	-	0-100	-		0,00 %
2. GAIA GALDETEGIA	0,00 % (Hutsik)	-	0-10	-		0,00 %
HAUSNARKETA	0,00 % (Hutsik)	-	0-10	-		0,00 %
JOKO-JOLASEN TXOSTENA	0,00 % (Hutsik)	-	0-100	-		0,00 %
3. GAIKO GALDETEGIA	0,00 % (Hutsik)	-	0-10	-		0,00 %
GIMNASTIKAREN edo AKROSPORTAREN BIDEO TUTORIALA	0,00 % (Hutsik)	-	0-10	-		0,00 %
DANTZAREN BIDEA	0,00 % (Hutsik)	-	0-100	-		0,00 %
GALDETEGIA 4. GAIA	0,00 % (Hutsik)	-	0-10	-		0,00 %
Ikastaroan guztira <small>Kalifikazioen batez besteko ponderatu simplea.</small>	-	-	0-100	-		-

### 16. Irudia. Kalifikazioa ikaslea

Beraz, hemen goian azaldutako egitura jarraitu dugu gure ikastaroa aurrera eramaterako orduan. Izan ere, Moodlek irakasleentzat ez ezik ikasleentzat ere aukera eta baliabide anitzak eskaintzen ditu b-learning metodologia aurrera eramateko.

---

## 5. EMAITZAK ETA ONDORIOAK

---

Lanaren garapenean ikusi dugun moduan, lana bi zatitan banatu dugu: alde batetik, Moodle diseinua eta bestetik GHko aurrez aurreko klaseak. Gure helburu nagusia Gorputz Hezkuntzako hezitzaileen eguneroko beharrei erantzuneko dien proposamen didaktiko bat aurkeztea izan da, Blended Learning eredu batean oinarrituta.

### **B-learning-a eta Gorputz Hezkuntza**

Lanean zehar, B-learning metodologia kontuan izan dugu momentu oro Moodle ikastaroak eta GHko aurrez aurreko klaseek lotura estua izan dezaten. Marko teorikoan azaltzen diren egileen esanetan, historian zehar Gorputz Hezkuntza IKTen erabilera handia egin ez duen irakasgaia izan da, nahiz eta aukera anitz eskaintzen dituen. Hala ere, lan honen bitartez egoera aldatu daitekeela erakutsi nahi izan da. Ikerketa askok B-Learning ereduaren onurak ere islatu dituzte: ez soilik ikasleen emaitzetan, baizik eta haien asebetetze eta motibazio mailan ere bai.

Alde batetik, GHko orduak gero eta gutxiago dira hezkuntzan eta horrek behartzen gaitu gure klaseei ahalik eta etekin eta aprobetxamendu gehien ateratzen. Horretarako, gaur egun ditugun ereduak erabat aldatu behar ditugu. Zentzu horretan, ezinbestekoa da programazio berritzaileak eta motibagarriak burutzea. B-learning eta Flipped Classroom metodologiek ahalbidetzen dute GHko saio praktikoak optimizatzea, izan ere, ikasleek etxean jarduera eta zereginak egin dezakete, aurrez aurreko klaseetan konpetentzia motorra bere osotasunean lantzeko.

Beste alde batetik, gaur egun aro digitalean bizi garela jakitun gara. Etengabe jasotzen dugu informazioa, askotan gehiegi, gero eta iturri gehiagoetatik. Interneten eta teknologiaren garapenak eragin handia izan du horretan. Eragin hori hain da handia, non konpetentzia berria sortu izan den: konpetentzia digitala. Horren ondorioz, gure lana testuinguru horretara ere moldatu behar dugu, gaur egun gizarteak eskatzen dituen beharrak asez. B-learning ereduaren bitartez ikasleen konpetentzia digitala handitzea izan dugu helburu. Gorputz Hezkuntzan, egon badaude aplikazio eta baliabide teknologiko asko erabil daitezkeenak ikasleen konpetentzia digitala sustatzeko. Hala ere, denbora falta, formazio falta edo interes falta dela eta, ez dira

asko erabili. Lan honekin, Gorputz Hezkuntzak ikasleen konpetentzia digitalarekiko eragin zuzena duela landu nahi izan dugu. Izan ere, proposaturiko jardueretan ikus daitekeenez, mugimenduaren bitartez eta gorputz hezkuntzak eskaintzen dituen baliabideen bitartez, gaitasun fisikoak ez ezik, gaitasun digitalak ere susta daitezke. Horretarako, marko teorikoan azaldu den moduan, ezinbestekoa da aurrez aurreko klaseetan landutakoa Moodle-n egin behar denarekin estu lotzea.

### **Ikasleak eta irakasleak**

IKTen garapena izugarritzko ekarpena izan da hezkuntzako etapa ezberdinetan. Hala ere, oraindik ere hezitzaileen aldetik formazio eta esfortzu handia falta da IKTen erabilera eguneroko klaseetan sustatzeko. Horretarako, B-learning eredu oso estrategia interesgarria da, praktika pedagogiko ezberdinak azkeneko teknologiarekin konbinatzen dituelako testuinguru digital berriak sorraraziz.

Zentzu horretan, b-learning-ak eskaintzen dituen aukerak eta aplikazioak oso anitzak eta zabalak dira: hezkuntza eskaintza handitzen da, komunitate bateko partaideekin interakzioa hobetzen da eta ikasleen berezko motibazioa igotzen da, batik bat. Horrek, aldi berean, erroka interesgarriak ekartzen ditu ikas- eta irakas-prozesuetan; izan ere, ikaslea bere ikas-prozesuaren protagonista bihurtzen da.

Bestetik, esan beharra daukagu edozein apustu teknologikok irakaslearen parte-hartze aktiboa behar duela. Horren ondorioz, ezinbestekoa da irakaslearen artean pentsamolde aldaketa bat sorraraztea, gu baikara ikaslearen eta teknologiararen arteko bitartekariak. Ikuspuntu horrek aldaketa nabarmenak dakartza formazio-planetan, irakas-metodologietan eta irakaslearen taldeetan.

### **Moodlen ekarpenak**

Moodle plataformaren erabilerari dagokionez, ikasleek lan gehiago egin behar dute irakasgaiaren nota hobek ateratzeko; izan ere, aurrez aurreko klaseetan egin beharrekoaz gain, Moodle plataformaren bitartez lanak ere egin behar dituzte. Bestalde, irakasleek ere ordu gehiago behar dituzte programazioa burutzeko, baina

etorkizunerako baliagarria dute, ikastaroak editatu eta gorde daitezkeelako eskaintzen dituzten eguneraketekin.

Moodle-k ere erraztu egin du irakasgaiaren kudeaketa eta antolaketa, izan ere, material didaktikoa, testuak, bideoak eta foroak sortzeko aukera eskaintzen ditu irakasgaia osatzeko. Gainera, denboralizazioa ere erraztu egin du kurtsoaren intuiziozko egiturari esker. Bestetik, parte hartzea eta kolaborazioa hobetu egiten du gune birtualei esker. Aldi berean, *Learning Analytics* kontzeptuari erreparatuz, ikasleen lan guztiak, parte-hartze denbora, ebaluazioa eta haien kontrola eramatea askoz ere errazagoa da. Gainera, Moodle-k eskaintzen dituen baliabideak ikasleen arteko lan kooperatiboa eta motibazioa sustatu egiten dute.

### **Unitate didaktikoak**

Lan honetan, 4 unitate didaktiko diseinatu dira b-learning eredua kontuan hartuta. Horrela, aurrez aurreko klaseetan egindako saioak ez ezik, Moodle plataforman bitartez egindakoak ere diseinatu dira. Aurrez aurreko klaseak bi orduko 4 saioetan banatun dira: unitate didaktiko bakoitzak aurrez aurreko 8 ordu eta on-line-ko 4 ordu ditu. Aurrez aurreko klaseetan, gehienbat, konpetentzia motorra lantzeko ariketak proposatu dira. Moodle-n, aurrez aurre landutakoa eta sarean duten informazio teorikoa, jarduerak, zereginak, hausnarketak, talde-lanak egitera bideratu da. Horrela, bai aurrez aurreko klaseak eta kanpoko lana lotu ditugu, jarduera mota ezberdinen bitartez.

Hala ere, proposatutako diseinuak bere gabeziak eta arazoak izan ditu. Hasteko, diseinatutako unitate didaktikoek ez dute ikasturte oso bat betetzen. Ondo egongo litzateke zortzi edo bederatzi unitate didaktiko diseinatzea, ikasturte osoko programazioa edukitzeko. Aldi berean, askotan zaila suertatu da Moodle-ko ariketa guztiak aurrez aurreko klaseetan lantzen diren jarduerekin lotzea. Gorputz hezkuntzako saioen izaera hain ezberdina denez (praktikoa, motorra, klasetik kanpo ...), askotan arazoak egoten dira zeregin teorikoak eta talde-lanak erabateko koherentziarekin planteatzeko.

Amaitzeko, proposatutako lana oso anbizio handikoa izan da; izan ere, diseinua aurrera eramateko, ikasleen, irakasleen eta ikastetxearen erantzukizuna beharrezkoa

da. Ikasleek, haien partetik, denbora, lan eta gogo handiagoa jarri behar dute; eta irakasleok programazio, ebaluazio-sistema eta metodologia erabat aldatu behar ditugu. Hala ere, aipatutako eragozpen horiei aurre egiten badiegu, etorkizunean oso lan eta diseinu aberasgarria izan daiteke ikastetxe, ikasle eta irakasleontzat.

### **Etorkizuneko erronkak**

Lan honen bitartez ikusi dugu IKTak ez daudela oraindik guztiz atxikituta Gorputz Hezkuntzan jarraitasun jakin batekin. Hala ere, nahiz eta oraindik gauza asko egiteke dauden, irakasle gehienek jarrera baikorra daukate IKTen erabilpenarekiko. Gorputz Hezkuntzako irakasleak haien ikasleen gaitasun motorrak eta digitalak lantzeko prest daude gaur egungo gizarteak dituen eskakizunekin.

Gure erronka hurrengo ikasturtera begira, diseinu hau praktikan jartzea izango da. Modu honetan, jakingo dugu zehatz-mehatz diseinuak arrakasta izango duen ikasleon motibazioan, parte-hartzean eta emaitzetan. Gainera, gure lanak hutsuneak dituela jakinda ere, martxan jartzeak diseinuaren ahuleziak eta indarrak identifikatzen lagunduko digu.

Hasiera batean lana egitearen arrazoi nagusia honakoa zen: Gorputz Hezkuntza irakasgaiari diseinu berri bat sortzea etorkizunean erabiltzeko. Hain zuzen ere, Moodleko ikasturte bat diseinatzea. Horren ondorioz, zaila egin zaigu Moodlen sortutako diseinua idatziz azaltzea. Aldi berean, arazoak izan ditugu marko teorikoa idazterako orduan. Egia esan, ikerketa gutxi daude gai honen inguruan eta horrek eta esperientzia faltak zailtasunak suertatu dizkigu. Bestetik, berrikuntza proposamenak egiterako orduan arazoak ere egon dira diseinua txostenean plasmatzeko. Izan ere, ez da gauza bera diseinua sortzea eta bertan murgiltzea edo diseinu horren egitura eta funtzionamendua idatziz azaltzea. Hala ere, lanaren helburu nagusia lortu da: Gorputz Hezkuntzako hezitzaileen eguneroko beharrei erantzuneko dien proposamen didaktiko bat aurkeztea.

Beraz, etorkizunera begira, Gorputz Hezkuntza irakasgaiari erabilitako metodologiak eraldatzea dugu erronka. Horretarako, b-learning-ak dituen abantailak eta LMS plataforma ezberdinek eskaintzen dituzten baliabideak kontuan izan behar ditugu. Aldi berean, Gorputz Hezkuntzak ikasleen garapen integralean daukan



garrantzia azpimarratu behar dugu eta horretarako ezinbestekoa da irtenbide berriak bilatzea eta IKTen erabilpena sustatzea gure arlotik.

---

## 6. BIBLIOGRAFIA

---

- Albaladejo, C. B. (2016). Acerca de la utilidad del aula invertida o flipped classroom. In *XIV Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria: Investigación, innovación y enseñanza universitaria: enfoques pluridisciplinares* (pp. 1466-1480). Instituto de Ciencias de la Educación.
- Ambrós, Q. P., Foguet, O. C., & Rodríguez, J. L. C. (2013). Introducción de las TIC en educación física. Estudio descriptivo sobre la situación actual. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(113), 37-44.
- Barrantes Casquero, G., Casas García, L. M., & Luengo González, R. (2011). Obstáculos percibidos para la integración de las TIC por los profesores de Infantil y Primaria en Extremadura. *Pixel-Bit. Revista de medios y educación*, 39, 83-94.
- Bartolome, A. (2004). Blended Learning. Conceptos básicos, en *Pixel\_Bit, Revista de Medios y Educación*. Disponible en: [http://www.lmi.ub.es/personal/bartolome/articuloshtml/04\\_blended\\_learning/documentacion/1\\_bartolome.pdf](http://www.lmi.ub.es/personal/bartolome/articuloshtml/04_blended_learning/documentacion/1_bartolome.pdf)
- Bradford, P., Porciello, M., Balkon, N., & Backus, D. (2007). The Blackboard learning system: The be all and end all in educational instruction?. *Journal of Educational Technology Systems*, 35(3), 301-314.
- Brandl, K. (2005). Are you ready to "Moodle". *Language Learning & Technology*, 9(2), 16-23.
- Cabero, J. (2014). Nuevos escenarios tecnológicos para innovar en la educación. I Seminario Iberoamericano de Innovación Docente de la Universidad Pablo de Olavide. Hemendik berreskuratua: <http://goo.gl/5YIbpH>
- Cagigal, J. M. (1981). En torno a la educación por el movimiento. *Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)*, 18(072), 203-213.

- Camacho, A., & Lonbide, P. (2016). Zer dugu Moodle-ren kontra? Eta alde?. *Hizpide: euskalduntze-alfabetatzearen aldizkaria*, 34(89), 3.
- Capllonch Bujosa, M. (2007). Buenas prácticas en el uso de las TIC en la educación física escolar. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 7(25), 77-79.
- Carretero, S., Vuorikari, R., & Punie, Y. (2017). *DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use* (No. JRC106281). Joint Research Centre (Seville site).
- Díaz Barahona, J. (2015). La Competencia Digital del profesorado de Educación Física en Educación Primaria: estudio sobre el nivel de conocimiento, la actitud, el uso pedagógico y el interés por las TICs en los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Díaz, J. (2012). La enseñanza de la Educación Física implementada con TIC. *Educación física y deporte*, 31(2), 1047-1056
- Escamilla, A. (2008). Competencias básicas: claves y propuestas para su desarrollo en los centros.
- Ferreres, C. (2011). La integración de las tecnologías de la información y de la comunicación en el área de la educación física de secundaria: Análisis sobre el uso, nivel de conocimientos y actitudes hacia las TIC y de sus posibles aplicaciones educativas. Universitat Rovira i Virgili. Departament de Pedagogia [Tesis Doctoral]. Disponible: TDX/TDR database, en: <http://www.tesisenred.net/handle/10803/52837>.
- Friesen, N. (2012). Report: Defining blended learning. *Learning Space*.
- Garrison, D. R., & Kanuka, H. (2004). Blended learning: Uncovering its transformative potential in higher education. *The internet and higher education*, 7(2), 95-105.
- Harel Caperton, I. (2012). Learning to make games for impact. *The Journal of Media Literacy*, 59(1), 28-38.

- Hartman, J., Moskal, P., & Dziuban, C. (2005). Preparing the academy of today for the learner of tomorrow. *Educating the net generation*, 6-1.
- Heinze, A. (2008). *Blended learning: An interpretive action research study* (Doctoral dissertation, University of Salford).
- Gereka, J. (2016). *Sarean.eus Ingurune digitala*. Hemendik berreskuratua: <https://www.sarean.eus/konpetentzia-digitalaren-garrantzia-hezkuntzan/>
- Juniu, S., Hofer, M., y Harris, J. (2012). Physical education learning activity types. School of Education, College of William y Mary
- Lacleta, S. E., Luisa, M., Fidalgo Blanco, Á., & García-Peñalvo, F. J. (2015). Metodología de enseñanza inversa apoyada en b-learning y gestión del conocimiento.
- Lagardera, F. O., & Lavega i Burgués, P. (2003). Introducción a la praxiología motriz. Paidotribo.
- Lázaro, M. R. D. (2010). Moodle, una plataforma formativa con gran proyección en los nuevos modelos de enseñanza. *DIM: Didáctica, Innovación y Multimedia*, (19), 1-14.
- Martí, J. (2013, irailaren 4a). Moodle ha muerto. [Blogsarrera] Hemendik berreskuratua: <http://www.xarxatic.com/moodle-ha-muerto/>
- Martyn, Margie (2003). "The hybrid online model: Good practice". *Educause Quarterly*: 18–23.
- Milman, N. B. (2012). The flipped classroom strategy: What is it and how can it best be used?. *Distance Learning*, 9(3), 85.
- Morán, L. (2012). Blended-learning. Desafío y oportunidad para la educación actual. *EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (39).

- Navarro, R., & Alberdi, M. C. (2004). Educación en línea: nuevos modelos de la relación docente-alumno en la educación a distancia. In *Ponencia Presentada en el Primer Congreso Virtual Latinoamericano de Educación a Distancia LatínEduca. Recuperado el* (Vol. 3).
- Nwosisi, C., Ferreira, A., Rosenberg, W., & Walsh, K. (2016). A study of the flipped classroom and its effectiveness in flipping thirty percent of the course content. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(5), 348.
- Ortiz, L. G. (2012). *El diseño tecnopedagógico del eportfolio para contextos de enseñanza y aprendizaje en la educación superior: desde una visión evolutiva de los modelos de educación a distancia a la educación en línea* (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea).
- Parente, D. (2016). Gamificación en la educación. Gamificación en aulas universitarias, 11.
- Pascual, C. (2000). El género en la formación del profesorado de Educación Física [en línea] *Revista electrónica Áskesis*, 9
- Pérez Sanz, A. (2011). Escuela 2.0. Educación para el mundo digital. *Revista de estudios de juventud*, (92), 63-86.
- Prat, Q., & Camerino, O. (2012). Las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC) en la educación física, la WebQuest como recurso didáctico. *Apuntes. Educación Física y Deportes* (109), 44-53.
- Prieto Espinosa, A., Prieto Campos, B., & Pino Prieto, B. D. (2016, July). Una experiencia de flipped classroom. In *Actas de las XXII JENUI* (pp. 237-244). Universidad de Almería.
- San Nicolás, M., Fariña Vargas, E., & Area Moreira, M. (2012). Competencias digitales del profesorado y alumnado en el desarrollo de la docencia virtual. El caso de la Universidad de La Laguna. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 14(19), 227-245.

- Sangrà, A., Vlachopoulos, D., Cabrera, N. & Bravo, S. (2011) Hacia una definición inclusiva del e-learning Barcelona: eLearn Center. UOC
- Saritepeci, M., & Cakir, H. (2015). The effect of blended learning environments on student motivation and student engagement: A study on social studies course. *Eğitim ve Bilim*, 40(177).
- Sclater, N., Peasgood, A., & Mullan, J. (2016). Learning analytics in higher education. London: Jisc. Accessed February, 8, 2017.
- Strayer, J. F. (2012). How learning in an inverted classroom influences cooperation, innovation and task orientation. *Learning environments research*, 15(2), 171-193.
- Tnika (2016): *ETHAZI ereduaren gaitasun digitalak*. Hemendik berreskuratua: <https://ethazi.tknika.eus/eu/gaitasun-digitalak/>
- Tourón, J., Santiago, R., & Díez, A. (2014). The Flipped Classroom: Cómo convertir la escuela en un espacio de aprendizaje. Grupo Océano.
- Trigueros Cano, F., Sánchez Ibáñez, R., & Vera Muñoz, M. (2012). El profesorado de Educación Primaria ante las TIC: realidad y retos. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 15(1).
- Trujillo, F. (2014). *Artefactos digitales: una escuela digital para la educación de hoy* (Vol. 306). Grao.
- Tucker, B. (2012). The flipped classroom. *Education next*, 12(1).
- Valda Sanchez, F., & Arteaga Rivero, C. (2015). Diseño e implementación de una estrategia de gamificación en una plataforma virtual de educación. *Fides et Ratio-Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 9(9), 65-8

Yoshida, H. (2016). Perceived usefulness of "flipped learning" on instructional design for elementary and secondary education: With focus on pre-service teacher education. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(6), 430.

Zabala, A. & Arnau, L. (2007). 11 ideas clave: cómo aprender y enseñar competencias. Barcelona: Graó.