

HEZKUNTZA EMOZIONALA GORPUTZ HEZKUNTZAKO GELAN

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Garcia de Garayo Cortabarria, Maite

TUTOREA: Duque Ingunza, Ainara

2020

LABURPENA

Pertsona batek bere harreman sozialetan, akademikoan eta profesionalean izango duen arrakasta aurreikusteko ez da nahikoa adimen altua izatearekin. Baizik eta, adimen emozioanala beharrezkoa da norbera ondo ezagutzeko, emozioak kudeatzen jakiteko eta emaitza ezin hobeak lortzeko. Horregatik, eskola-garaia oso etapa garrantzitsua da hau garatu ahal izateko.

Hurrengo orrietan aurkeztuko den Gradu Amaierako Lana Hezkuntza Emozionalean oinarriturik dago bere alde teoriko eta praktikoarekin. Hezkuntza Emozionalaren gaia praktikan jartzeko, Gorputz Hezkuntza ikasgaiari oinarritu naiz. Izan ere, Gorputz Hezkuntzaren bitartez Hezkuntza Emozionala lantzeak onura ikaragarriak dakar ikasgai honetan harremanak, emozioak, sentimenduak...areagotzen direlako. Beraz, esku hartze bat diseinatu dut Lehen Hezkuntzako 1. mailara bideraturik dagoena.

HITZ-GAKOAK: Hezkuntza emozioanala, Konpetentzia Emozionalak, Gorputz Hezkuntza, Domeinu motorrak, Lehen Hezkuntza, Unitate Didaktikoa.

Para predecir el éxito de una persona en sus relaciones sociales, académicas y profesionales no basta solo con tener una alta inteligencia, sino que la inteligencia emocional es necesaria para conocerse bien, para saber gestionar las emociones y conseguir resultados óptimos. Por ello, el periodo escolar es una etapa muy importante para poder desarrollarse.

El Trabajo Fin de Grado que se presentará en las siguientes páginas está basado en la Educación Emocional, con su vertiente teórica y práctica. Para poner en práctica el tema de la Educación Emocional me he basado en la asignatura de Educación Física. De hecho, el hecho de trabajar la Educación Emocional a través de la Educación Física tiene un enorme beneficio ya que en esta materia se incrementan las relaciones, las emociones, los sentimientos... Por ello, he diseñado una intervención dirigida a 1º de Primaria.

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, Competencias Emocionales, Educación Física, Dominios motores, Educación Primaria, Unidad Didáctica.

AURKIBIDEA

1. SARRERA	3
2. MARKO TEORIKOA	5
2.1. HITZ GAKOEN DEFINIZIOAK	5
2.2. XXI MENDEKO HEZKUNTZA	6
2.2.1. AKZIO MOTORREN DOMEINUAK	7
2.3. HEZKUNTZA EMOZIONALAREN AURREKARIAK	9
2.4. EMOZIO MOTAK	10
2.4.1. LEHEN MAILAKO EMOZIOAK	11
2.4.2. BIGARREN MAILAKO EMOZIOAK	11
2.5. HEZKUNTZA EMOZIONALA	12
2.5.1. KONPETENTZIA EMOZIONALAK	13
2.5. GORPUTZ HEZKUNTZAREN PAPER A HEZKUNTZA EMOZIONALEAN	18
2.5.1. CURRICULUMA	20
3. HELBURUAK	22
3.1. HELBURU NAGUSIA	22
3.2. AZPI HELBURUAK	22
4. METODOLOGIA	23
5. UNITATE DIDAKTIKOA	24
5.1. SARRERA	25
5.2. HELBURUAK	25
5.3. OINARRIZKO GAITASUNAK	26
5.4. ETAPAKO HELBURUAK	26
5.5. EDUKIAK	27
5.6. METODOLOGIA	27
5.7. DENBORALIZAZIOA	28
5.8. SAIOAK	29
5.9. EBALUAZIOA	37
6. EMAITZAK	38
7. ONDORIOAK	40
8. BIBLIOGRAFIA	42
9. ERANSKINAK	45

1. SARRERA

Aurkezten den hurrengo dokumentua, Lehen Hezkuntzako Gradu Amaierako Lana da Gorputz Hezkuntzako minorrari erreferentzia egiten diona. Gradu amaierako lan hone xede nagusia, Lehen Hezkuntzako etapan Hezkuntza Emozioanalak duen garrantzia nabarmentzea izan da. Lan honek erronka pertsonal handia suposatu du niretzat. Alde batetik, momentu-arte ezezaguna nuen baina interes handia pizten zidan hezkuntza emozionalaren mundu berri baten atea zabaltzeko. Horrek, errebisio bibliografiko eta autore ezberdinen irakurketa egitera eta ikertzerara bultzatu dit, erraza izan ez dena, baina bai emankorra eta aberasgarria oso. Beste aldetik, praktika ezberdinetan zehar behatutako eta detektatutako hutsune bat betetzeak, esanguratsua, motibagarria eta espero dut baliagarria bilakatu du burututako prozesua.

Hezkuntza emozionalean murgiltzen hasteko, honen inguruko ateratako lehenengo artikulu zientifikoa 1990. urtean izan zen Salovey eta Mayerrek idatzia. Artikulu honi ez zitzaion behar zuen garrantzirik eman eta ez zuen hedapenik lortu Golemanek bost urte beranduago "Inteligencia emocional" argitaratu arte. Liburu honek izandako hedapenaren zergatia, Golemanek alde kognitiboaren eta emozionalaren arteko aldea modu berritzaile batean planteatzen duelako da. Izan ere, tradizionalki alde kognitiboa arrazoimenarekin eta garunarekin lotu egin da (alde positiboa, inteligentzia, zientzia...) eta alde emozionala berriz, bihotzarekin eta sentimenduekin (familia, instintuak...). Hau da, tradizionalki arlo kognitiboa emozionalaren gainetik egon da baina Golemanek egoera horri buelta ematea proposatzen du (Bisquerra, 2000).

Golemanen (1996) eta Bisquerraren (2000) liburuetan oinarrituz, hezkuntza emozionala bost zatitan banandu egiten da bere definizioa osatzeko: Lehenengoa, bakoitzaren emozioak ulertzea. Bigarrenik, emozioak maneiatzen jakitea, hau da, emozioak modu egoki batean adieraztea. Hirugarrenik, bakoitza motibatzeke gai izatea. Emozioak gehienetan ekintzara bideratzen dira horregatik, emozioak eta motibazioa elkarrekiko lotura estua dutenez, emozioak helburu lortze aldera bideratzea funtsezkoa da arreta izateko, auto-motibatzeke, maneiatzeke eta sormen-jarduerak egiteko. Laugarrenik, besteen emozioak ezagutzea horrek besteekiko empatia izatea ahalbidetzen baitu. Azkenik, harremanak ezartzea eta honekin loturik besteen emozioak maneiatzeke gaitasuna izatea.

Hezkuntza emozionala kontzeptu konplexua den arren, autore askok definitzen saiatu dira. Aurreko paragrafoan Golemanek idatzitako definizioa dugu baina Bisquerra (2000) psikopedagogoak honela definitu zuen; prozesu hezitzaile, jarraitua eta iraunkorra da, non garapen emozionala indartzen saiatzen den garapen kognitiboa osagarri bezala utziz, pertsonaren garapen integrala lortzeko. Nahitaezkoa da Curriculum akademikoan zehar presente egotea, bai eta, etengabeko prestakuntzetan bizitza osoan zehar.

Hezitzaile bezala, beti pentsatu izan dugu hezkuntza gizartearen oinarria dela eta honek, pertsonen garapen integrala sustatu behar duela ongizate pertsonala eta soziala lortzeko (L.O.E., 2006). Horretarako, ezinbestekoa da emozioen inguruko ezagutzak eta gaitasunak lantzea eguneroko erronkei aurre egiteko.

Hezkuntzaren paperarekin jarraituz, honek ikasleei lagundu behar die beraien pentsamendu propioak kudeatzera, emozioak administratzera, frustrazioak lantzea eta gatazkak gainditzera. Beraz, hezkuntzaren helburua pertsonaren garapen integrala sustatzea da, ez bakarrik adimena eta gaitasun kognitiboak integratuz, baizik eta, gure alderdi emozionalaren garapena ere, gure nortasunaren aspektu garrantzitsua dena eta gizarteak zein hezkuntza-sistemak ahazten duena (Cury, 2007).

Bizi garen gizartean gero eta informazio eta teknologia berri gehiago dago, baina pertsonen "barne mundua" oraindik ere ezezagun geratzen zaigu. Izan ere, gaur egun informazio saturazioa (infoxicación) dugun arren, emozioak kontrolatzeko eta erantzunak bilatzeko baliabide gutxi daude. Horrek, hausnartzeko, behatzeko, gure burua hobeto ezagutzeko... aukera galtzea dakar gure emozioak kudeatzeko informazio gutxi daukagulako (Cury, 2007).

Egoera honen aurrean, hezkuntza sistemak eta irakasleok paper garrantzitsua dugu egoera hau aldatzeko eta gaur egungo zailtasunei eta beharrei erantzun bat bilatzeko. Urteetan zehar hezkuntzaren helburua ikasleen gaitasun kognitiboa garatzea izan da beste gaitasunak alde batera utziz, horrek garapen emozionala guztiz bazterturik egotea eragin du. Hala ere, pixkanaka egoera honi buelta ematen hasi saio garapen integrala sustatuz. Haurrek eta nerabeek beraien garapenean errekurtsio eta estrategia desberdinak behar dituzte etorkizunean topatuko dituzten egoerei aurre egiteko (Bisquerra, 2000).

Cury autoreak (2007), galdera interesgarri bat planteatzen du honela esaten duena: *¿De qué vale resolver problemas de matemáticas si no podemos resolver los problemas de nuestra vida?*. Esaldi honek erreferentzia egiten dio aurreko paragrafoan azaldutako ideiarri, hau da, hezkuntzak urteetan zehar lehentasuna eman diola gaitasun kognitiboari emozionala alde batera utziz.

Egoera hau aldatzeko asmoz, konpetentzia emozionala daukagu Bisquerra psikopedagogoak (2000), oso ondo azaltzen duena. Konpetentzia hau guztiz baldintzaturik dago gure ingurunean ditugun harremanekin, hala nola, familiarekin, lagunekin, irakasleekin... Honen helburua, hezkuntza afektibotik afektuaren hezkuntzara igarotzea da, hau da, emozioen inguruko ezagutza teoriko zein praktikoak irakastea. Izan ere, gaur egun programa emozionalen bitartez gai gara bizitzarako gaitasun desberdinak eskuratzeko (arloan sozial, emozional eta etikoan).

Lan honen proposamena Hezkuntza emozionalaren inguruan izango da GH-ko irakasgaiaren oinarrituz, izan ere, irakasgai honek aukera ezin hobeak ditu afektibitatea lantzeko, gure alde emozionala garatzeko eta besteekiko harremanak hobetzeko. Beraz, lan honen oinarritzko xedea, emozioak proposamen honetatik haratago egunerokoan oinarrituta zeharka landu behar den gizakiaren arlo bat dela ahaztu gabe, Bisquerrak definitzen dituen bost konpetentzietan oinarrituta lehen hezkuntzako ikasleengan hezkuntza emozionala garatzeko jardueren programaketa bat egitea da.

2. MARKO TEORIKOA

2.1. HITZ GAKOEN DEFINIZIOAK

- Adam (2003) autoreak emozioak definitzerako orduan bost baieztapen hauek azaltzen ditu:
 - Emozioak norbanakoaren erantzun-sistemei lotuta daude.
 - Hainbat emozio mota daude.
 - Emozioek azpiegitura neuronalak dute.
 - Emozioek prozesu kognitiboekin erlazio zuzena dute.
 - Pertsona batetik bestera eta kultura batetik bestera ezberdintzen diren osagai kognitiboak dituzten hainbat eskema emozional daude.

- Inteligentzia emozionala (IE), norbere emozioez jabetzea da, horiek identifikatzea eta ulertzea; baita besteenaz jabetu eta haiek identifikatzea ere (Goleman, 1996).
- Hezkuntza emozionala (HE), hezkuntza-prozesu jarraitua eta iraunkorra da non, konpetentzia emozionalak garatzeko funtsezko elementu gisa den ongizate pertsonal eta soziala garatzeko; hau da, hezkuntza emozionala oinarrizko hezkuntzaren barne sartzen dela adierazten digu eta hezkuntza emozionalaren barruan garrantzitsua dela konpetentzia emozionalak garatzea; izan ere, jakin badakigu hauek izanda erraztasun handiagoa dagoela bizitza zoriontsu batez gozatzeko (Bisquerra, 2000).
- Konpetentzia emozionalak (KE), bizitzarako oinarrizkoak diren konpetentzia bezala ulertu behar dira, norberaren barne garapenerako ezinbestekoak (Bisquerra, 2000).

2.2. XXI MENDEKO HEZKUNTZA

Azken hamarkadetan Europak bizi izan dituen garapen eta bilakaera politiko, ekonomiko eta sozial sakonen eraginez, hezkuntza ulertzeko modua erabat eraldatu da eta, ondorioz, egun, hezkuntzak duen helburu nagusia gizartekotze prozesuan etorkizuneko erabateko hiritar zoriontsu eta ahaldunak sortzea da.

Gorputz Hezkuntzaren estrategia metodologikoa ekintza motorrak dira, ekintza motorra motrizitatea inplikatzeko duen jardura da, non mugimendua protagonista den, mugimendua ezinbestekoa den jardueraren helburua burutzeko eta aldi berean beste arlo batzuk inplikarazi ditzakeen, kognitiboa, soziala eta emozionala (garapen integrala). Ekintza motorra bi elementutan bereizi egiten da, egoera motorra zeina irakaslearen esku geratzen den eta planteamendu pedagogikoarekin lotura duen eta bigarrenik, jokabide motorra lotura duena ikasleek jardura horrekiko duten erantzunarekin. Egoera motorrak, ikasleei erabaki motor desberdinak hartzea bideratzen ditu jarduerak inplikatzeko dituen barne logikaren arabera eta horrek, lotura zuzena dute norbanakoaren bizipen emozional eta afektiboekin (Alonso et al., 2018). Hori dela eta, ezinbestekoa da jokabide motorrak kontutan hartzea, izan ere, akzio motor bakoitzaren barne logikaren arabera, domeinuen sortzen duten sailkapenaren arabera, era bateko edo besteko bizipen pertsonalak eragingo ditu (Alonso et al., 2018).

Esandako guztia kontuan harturik, jarraian azalduko diren egoera motorren domeinuetan antolatutako jokabide motorrean oinarritutako Heziketa Fisikoak ez du soilik jokalariaren parte hartze fisikoan eragiten, baizik eta norbanakoaren emozioetan, sentimenduetan eta bereziki pertsonaren izakeran. Horregatik, horiek ezagutzea ezinbestekoa izango da, irakasleak, domeinuetan eta beraz jokabide motorretan antolatutako hezkuntza programa antolatzeko, erabakiak hartzeko eta pertsonen garapen integrala ahalik eta egokien garatzeko (Lavega, et al., 2011).

2.2.1. AKZIO MOTORREN DOMEINUAK

Pierre Parlebas-ek akzio motorren kontzeptua aztertu zuen eta horrela definitu zuen: "egoera motor jakin batean diharduten subjektu baten edo batzuen mugimentera portaera" (Parlebas, 2000). Autorearen arabera, kontzeptu horrek "jarduera fisikoaren forma guztiak aztertzeko aukera ematen du, psikomotorrak nahiz sozomotorrak izan.

Edozein egoera motor ikasleengan eragiten dien jokabide motor guztiak barne logikaren arabera dira; izan ere, jarduera bakoitzak dituen barne logikaren ezaugarrien konbinaziotik ikaslearen inplikazioa ezberdina izango da. Domeinu motorrak antolatzeko erabiltzen diren irizpide nagusiak, parte hartzaileen arteko harremanak, espazioak sortutako ziurgabetasuna, denbora eta materialak dira. Lan honetan, parte hartzaileekiko harremanek eragiten duten interakzio motorrean jarriko da arreta, izan ere, horietako bakoitzaren barne logikak, parte hartzaileen nortasun eta pertsonalitatearen ezaugarri zehatzak aktibatuko, landuko eta garatuko ditu (Lavega et al., 2011) bat datozenak adimen emozionalaren osagai diren adimen intrapertsonal eta adimen interpertsonalarekin.

Parte hartzaileen harremanei dagokionez, bi multzo edo domeinu handi bereizten dira: jarduera psikomotorrak eta jarduera sozomotorrak. Azken honen barruan, lankidetzak hutsekoak, haurkartza hutsekoak eta lankidetzak-haurkartza ezberdintzen dira.

1. DOMEINU PSIKOMOTORRA

Domeinu psikomotorrean ematen diren egoera psikomotorren barne logikaren ezaugarri nagusia, parte hartzaileen edo jokalarien arteko interakzio motorrik ez

dagoela da (Lavega et al., 2011). Domeinu honetan sailka daitezkeen jarduerak besteak beste, jaurtiketak, jauziak, lasterketak, eskia, parkour-a...dira.

Hala ere, nahiz eta besteekiko interakziorik ez eman, ezinbestekoak dira jarduerak hauek garatzea hainbat arrazoiengatik (Alonso et al., 2018):

- Ingurune fisikoak sortutako zailtasunei aurre, parte hartuz, pentsatuz eta sentitzen dutena eginez aurrera egiten dute.
- Jokalarien autonomia garatzen dute.
- Hauen bidez norbanakoaren asebetetze maila handitu egiten da, sentimendu eta emozio positiboak bultzatuz.

2. DOMEINU SOZIOMOTORRA

Domeinu honen bereizgarri nagusia parte hartzaileen interakzio motorra ematen dela da. Jarduera mota hauek, oso tresna egokiak dira adimen interpersonalekin zerikusia duten honako alorrak garatzeko (Alonso eta al., 2018):

- Jarduera soziomotorrek era positibo batean estimulatu egiten dute parte hartzaileen arteko hartu - emana eta kontaktu.
- Jarduera hauetan ziurgabetasuna kide eta aurkarien ekintzetatik datorrenez, sortzen diren egoera ezberdinetara moldatzeko gaitasuna garatzen da.
- Oso erabilgarriak dira emozioen eta sentipenen sozializazio eta elkar banaketarako.

Lehen aipatu bezala domeinu soziomotorraren barruan harreman desberdinak eman daitezke:

LANKIDETZAKOAK

Lankidetzan oinarritzen diren jarduera mota hauek, parte hartzaileen arteko elkar lana egotea eskatzen dute helburu komun bat lortzeko (Lavega et al., 2011). Jarduera hauek egokiak dira honako hau lantzeko (Alonso eta al.,2018):

- Taldean erlazio positiboak garatzeko.
- Kideen arteko errespetuzko elkarrizketak eta talde moduan erabaki hartzeko.
- Kooperazioa, lankidetzeta, enpatia eta iritzi desberdinak errespetatzearen garrantzia sustatzeko.

AURKARITZAKOAK

Aurkaritzako jardueretan, kontrako helburua duten aurkariaren arteko harremanean oinarritzen diren joko motorrak dira (Lavega et al., 2011). Egoera motor hauek lantzeak hainbat onura ekar ditzake (Alonso eta al., 2018):

- Aurkariaren jarreraren arabera erabakiak azkar hartzen trebatzeko
- Aurkariak sortutako arazoei aurre egiten ikasteko eta estrategiak planifikatzeko.
- Segurtasuna, auto-kontzeptua eta parte hartzea suspertzeko.

LANKIDETZA ETA AURKARITZA

Lankidetzaren eta aurkaritzako jarduerak talde aurrera eramaten dira. Talde berdina osatzen duten jokalariek beraien arteko komunikazio harremana emango da eta kontra komunikazio kontrako jokalariekin aurrean (Lavega et al., 2011). Jarduera mota hauek askotan ezagutzen dira ohikoak diren "talde kirolak" bezala.

2.3. HEZKUNTZA EMOZIONALAREN AURREKARIAK

Adimen emozionalari buruz hitz egiten dugunean, erreferentzia egiten diogu gizakiok bere emozioak eta besteen emozioak kudeatzeko eta orekatzeko gaitasunari. Inteligentzia emozionala nahiko kontzeptu berria da laurogeita hamarreko hamarkadan garrantzia hartu zuena inteligentzia kognitiboa kolokan jarritz (Goleman, 1996).

Emozioen inguruko ezagutza ez da oso zabala XX.mendea baino lehen alderdi kognitiboak pisu handia zuelako. XXI.mendetik aurrera pixkanaka-pixkanaka inteligentzia emozionala garrantzia hartzen hasten da eta ikastola desberdinetan honen alde apustu egiten hasten dira. Honen arrazoia, inteligentzia kognitiboa bakarrik lantzeak ez duelako arrakasta profesionalik lortzen (García, 2012).

Adimen emozionalaren osagaietako bat automotibazioaren gaitasuna da, hau da, ume batek dituen gaitasun emozionalen arabera, bere motibazioa handiago edo txikiagoa izatea eragingo du. Ikasleen egoera emozionala ezagutzeko eta bakoitzaren ikasteko erak jakinik, irakasleari lagundu diezaiotke irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan.

Gaur egun gizakiok badakigu gizartean osorik garaturik eta integraturik egoteko ezinbestekoa dela pertsonalitatearen dimentsio guztiak sustatzea, hala nola, kognitiboak, psikologikoak, sozialak eta emozionalak. Hezkuntzak joera hau erabiltzen hasi da, nahiz eta batzuetan, sentimenduei, afektibitateari eta konpetentzia sozialari beharrezko garrantzia ez zaion ematen oraindik ere iraganeko lehentasunak mantendu egiten direlako (Martínez, 2009).

Gaur egungo Gorputz Hezkuntzako Curriculumean alderdi sozio-afektiboa gehitu egin da. Izan ere, ikerketa desberdinak aurrera eraman dira eta hauen emaitzak zehaztu egiten dute Hezkuntza Emozionala eta ikasleen arteko harremanak ezinbestekoak direla sozializaziorako, konpetentzia sozialerako, errendimendu akademikorako eta ongizate pertsonal eta soziala lortzeko (Calero y Espada, 2005).

2.4. EMOZIO MOTAK

Golemanen ustez (1996), oinarrizko emozioak aurki ditzakegu zeinak jaio garenetik ditugunak diren eta haien helburua gizartean irautea den. Emozio mota hauek zorientasuna, tristura, haserrea, nazka, beldurra eta ustekabea dira. Oinarrizko emozio hauek nahasi egiten direnean bigarren mailakoak sortzen dira, hala nola, jelskortasuna, errukia, harrotasuna... Bigarren mailako izendapena hartzen dute gure pertsonalitatearen baitan daudelako.

Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) autoreen arabera, emozioak, primarioetan, sekundarioetan, positiboetan, negatiboetan eta neutroetan sailkatzen dira. Hurrengo moduan deskribatzen ditu:

- Lehen mailako emozioak: ikaskuntza eta esperientziengatik modelatuak izan arren, aurretik antolatutako erantzun emozionalak aurkezten dituzte.
- Bigarren mailako emozioak: primarioetatik etortzen dira, gradu handi batean garapen indibidualari esker ematen dira eta erantzunak pertsona batzuetatik beste batzuetara ezberdintzen dira.
- Emozio negatiboak: sentimendu desatseginak, egoera kaltegarria den balorazioa eta berari aurre egiteko errekurtsoen erabilpena inplikatzeko du.
- Emozio positiboak: sentimendu atseginak, egoera onuragarria den balorazioa inplikatzeko du.

- Emozio neutroak: intrintsekoki erreakzio atseginak eta desatseginak sorrarazten ez dituztenak dira. Ezin dira ez positiboak ez negatiboak bezala kontsideratu eta haien helburua geroagoko egoera emozionalak agertzen erraztea da. Adibidez: sorpresa.

2.4.1. LEHEN MAILAKO EMOZIOAK

- Haserrea: Eskuetan odol-fluxua eta bihotzeko taupadak areagotu egiten ditu adrenalina sustatuz eta horrek, ekintza kementsuak egitera bultzatzen gaitu.
- Beldurra: Gorputza gelditu egiten da eta uneoro erne egotea eragiten du etsaiari begirik kendu gabe erantzun egokiena lortzen saiatuz.
- Zoriontasuna: inguruneko estimulu ezberdinen errezepzio eta interpretazio positiboa laguntzen du. Adimenaren errendimendua, problemen ebazpena eta irudimena garatzen laguntzen du.
- Tristura: galera konponezin baten ondorioz sortzen den emozioa. Hitzetan, defentsarik gabeko, aurreikusteko gabezia eta kontrolaren gabezia dagoen egoeretan agertzen da.
- Harridura: Erreakzio neutro bat da, egoera berri edo arraro baten aurrean azkar ematen dena eta denborarekin desagertzen dena.
- Nazka: nazka sentazio fisiologiak nabarmen ageri diren erreakzio emozionaletariko bat da.

2.4.2. BIGARREN MAILAKO EMOZIOAK

- Maitasuna: beste pertsona, animalia edo gauzengan sentitzen dugun afektua da. Maitasun erlazioa bi motatakoa izan daiteke: pasiozko maitasuna edo kideei maitasuna.
- Antsietatea: Beldurraren antzera, urduritasun, egonezin eta kezka egoera bat da. Rozin eta Fallon (1987) esanetan, antsietate eta beldurraren arteko diferentzia, beldurra arrisku erreal baten aurrean sortzen dela, eta antsietatea berriz, arriskuaren aurrean erreakzioa desproporzionatuagoa izatea da.
- Etsaitasuna: Etsaitasunak erresumin sentipena izatera eramaten gaitu.
- Lotsa: bakoitzaren izaerarekin erlazionatuta sinesmen batengatik sortzen den emozio negatiboa da.
- Mespretxua eta gorrotoa: besteen izaerari buruz izandako sinesmenengatik sortutako emozio negatiboak

- Inbidia: pertsona batek merezi izandako ongiagatik eragindako emozio negatiboa.
- Errua: beste baten ekintzari buruz izandako sinesmenarengatik sortutako emozio negatiboa.
- Mirespena: beste batek egindako ekintzari buruz izandako sinesmenarengatik probokatutako emozio positiboa

Emozioen sailkapenarekin amaitzeko ezinbestekoa da ikasleak ulertzea emozioak ez direla ez onak ez txarrak, bakarrik emozioak direla eta aske izan behar direla hauek azalarazteko (Belmonte, 2007).

2.5. HEZKUNTZA EMOZIONALA

Hezkuntza emozionala Bisquerrak (2000), "Educacion emocional y bienestar" liburuan dioen bezala, hezkuntza emozionala, giza zein banakoen ongizatea sustatzeko, giza garapenaren oinarria diren konpetentzia emozionalak garatzeko eta indartzeko helburua duen hezkuntza prozesu jarraia eta iraunkorra da. Honekin pertsonaren osotasuneko garapena lortuko da.

Emozioen eta sentimenduen mundua pertsonen zati bat da, eta garapen kognitiboarekin batera pertsonaren prestakuntza integralaren funtsezko bi elementuak dira. Hala eta guztiz ere, urte askotan zehar ikasleen adimen kognitiboaren garapenaz gehiago arduratu da eskola, zenbaitetan ikuspegi emozionala eta sentimenduen mundua bazter utziz. Bizi garen gizartean arrakasta izateko jadanik ez da nahikoa titulu akademikoak lortzea eta adimen-koziente handia izatea, bizi profesionalen eta bizitza pertsonalean arrakasta izateko, gainera, beste trebetasun eta konpetentzia mota bat ere beharrezkoa da. Beste trebetasun mota hori konpetentzien eta adimen emozionalaren kontzeptuan bilduta dagoena da (Ganboa & Arretxe, 2008).

Adimen emozionala gure sentimenduak eta besteenak errekonozitzeko, gure burua motibatuzko eta gure buruarengan eta gure harremanetan emozioak ondo erabiltzeko gaitasunari dago lotuta, horrek elkarbizitza positiboa errazten baitu denontzat (Bisquerra, 2002).



1. Irudia: Adimen emozionalean bildutako trebetasunak (Altuna & Arretxe, 2008)

Ikuspegi psikopedagogikoari dagokionez, esku-hartze sozioemotionala oso garrantzitsua dela frogatu da (Álvarez, 2001), eta horren adibide dira eskola porrota, ikasteko zailtasuna, ikasketak alde batera uztea, ikaskideekin harremanak izateko zailtasunak, etab. Egoera hauek heldutasun emozionalaren urritasun nabarmena eta egoera emozional negatiboak sortzen dituzte eta, ondorioz, ikasleek jarrera eta motibazio falta handia dute arlo akademikoan.

Honekin batera, eta aipatutako egoerak kontuan hartuz, adimen emozionalaren garapena, eta beraz, konpetentzia emozionalen garapena (Bisquerra, 2000 eta Goleman, 1995) ikasgelan izan daitezkeen arrisku-faktoreen prebentzioan zentratzen da ikasleen emaitzak hobetu eta motibazio falta eta erasoak ekiditeko; horrez gain, ikasleen arteko harremanak eta ikasleen ongizate subjektiboa hobetzea ere du helburu.

2.5.1. KONPETENTZIA EMOZIONALAK

Atal honetan konpetentzia emozionalak zeintzuk diren azalduko ditut ezinbestekoak direlako inteligentzia emozionalaren erabateko garapena lortzeko. Hau lortzeko, modu integratu batean dimentsio kognitibo, emozionala eta soziala kontuan hartu behar dira.

Aurretik azaldu bezala, hezkuntza emozionala, konpetentzia emozionalak garatzeko funtsezko elementu gisa denez, konpetentzia bakoitza azaldu aurretik hezkuntza emozionalaren inguruko kontzeptu batzuk azalduko ditut. Urte askotan zehar autore askok kontzeptu honen inguruan iritzi desberdinak eman dituzte. Horietako bat Goleman (1996) dugu, zeinek kontzeptu hau definitzeko gaitasun intrapertsonala eta interpertsonala definitu zituen. Inteligentzia interpertsonala besteak ulertzeko gaitasuna da non, gai garen besteen gogo-aldateak, motibazioak eta nahiak identifikatzeko. Intrapertsonalean berriz, bakoitza bere emozioekin harremantzea eta hauen arabera gure jokaera moldatzeko aukera ematen digu.

Behin bi kontzeptu hauek inteligentzia emozionala definitzeko erabili zituen hurrengo esaldia osatuz: bakoitzak bere sentimenduak eta besteenak iragartzeko gaitasuna da, non gai garen auto-motibatzeko eta gure emozioak maneiatzeko. Gainera, gaitasun batzuk garatzearen beharrari buruz hitz egiten du, hala nola, autokontzientzia, emozioen kudeaketa, auto-motibazioa, besteen emozioen kontzientzia eta besteeikiko harreman positiboa.

Laburbilduz, badaude autore desberdinak kontzeptu honen inguruan hitz egin dutenak eta horietako garrantzitsu bat Bisquerra (2000) dugu, zeinek hezkuntza emozionala heltze prozesu jarraitua eta iraunkorra bezala definitzen duen eta berarentzat, Hezkuntza Emozionalaren helburua konpetentzia emozionalak garatzea da bizitzara begira trebatzeko eta ongizate pertsonala eta soziala areagotzeko. Autore honek bost konpetentzia emozional aipatzen ditu, hurrengo paragrafoetan azalduko ditudanak.



2. Irudia: Konpetentzia emozionalak (Bisquerra, 2003)

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Auto-kontzientzia emozionala gure emozio propioen berri izatearen gaitasuna da, sentitzen ari garen emozioak nola eta zergatik sortu diren identifikatzeko (Bisquerra, 2003). Autore honek lau osagai bereizten ditu ezinbestekoak direnak konpetentzia hau lortzeko:

- Emozio propioen kontzientzia izatea: Emozio eta sentimendu desberdinak hautemateko eta etiketatzeko gaitasuna da.
- Emozioen izendapena: Emozioen inguruko hiztegiaren erabilera eraginkorra izatea eta testuinguruaren arabera emozioak adierazteko gaitasuna.
- Besteen emozioen ulermena: Besteen emozioak eta sentimenduak hautemateko eta beraien bizipen emozionalekin modu enpatikoan konektatzeko gaitasuna da.
- Interakzio kognitiboaren, emozionalaren eta jarreraren kontzientzia izatea: Egoera emozionala jarreran eragina du eta aldrebes. Bi hauek erregulatu daitezke kognizioaren bitartez, horregatik hiru kontzeptua hauek elkarrekintzan daude uneoro

Golemanek (1996), azpimarratu egiten du bakoitzaren emozioak identifikatzearen garrantzia, izan ere, konpetentzia hau besteen oinarri delako emozioen auto-kontzientzia izateak atea ireki egiten diolako intelijentzia emozionalari.

2. ERREGULAZIO EMOZIONALA

Erregulazio emozionala emozioak modu egokian kudeatzeko gaitasuna da. Konpetentzia hau emozioen, kognizioaren eta jokaeren arteko erlazioaren kontzientzia izatea suposatzen du, aurre egiteko estrategia onak izatea, emozio positiboak sortzeko gaitasuna... Konpetentzia honen barruan mikro-konpetentzia desberdinak bereizten dira (Bisquerra, 2000).

- Emozioen adierazpen egokia: Emozioak modu egokian adierazteko gaitasuna da. Honek suposatzen du ulertzea barne egoera emozionala ez duela zertan bat etorri behar kanpoko adierazpenarekin
- Emozioen eta sentimenduen erregulazioa: Sentimenduak eta emozioak noizbehinka erregulatuak izan behar direla ulertzea.
- Aurre egiteko gaitasuna: Erronkei eta egoera gatazkatsuei sortzen diren emozioekin aurre egiteko gaitasuna da. Honek auto erregulatzeko gaitasuna izatea eskatzen du egoera emozionalen intentsitatea eta iraupena kontrolatzeko.
- Emozio positiboak sortzeko gaitasuna: Pertsona bakoitza borondatez eta modu kontziente batean emozio positiboak esperimintatzeko eta bizitzaz gozatzeko gaitasuna da. Hau da, ongizate emozionala autogestionatzeko gaitasuna da bizi kalitatea lortzeko helburuarekin.

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

Autonomia emozionala kontzeptu zabala da eta autogestio pertsonalaren hainbat alderdi hartzen ditu, hala nola, autoestimua, jarrera positiboa bizitzari begira, erantzukizuna, arau sozialak kritikoki aztertzeko gaitasuna, laguntza bilatzeko gaitasuna eta auto-efikazia emozionala (Bisquerra, 2000). Honako mikro kompetentziak barne hartzen ditu:

- Autoestimua: Bakoitza bere buruarekiko irudi positiboa izatea eta bere buruarekiko harreman onak mantentzea.
- Automotibazioa: Automotibatze gaitasuna da, non bizitza pertsonalarekin, sozialarekin, profesionalarekin, denbora librearekin...emozionalki inplikatzaren. Motibazio eta emozioa eskutik heldura doaz.
- Autoefikazia emozionala: Autonomia emozionalari erreferentzia egiten dio, hau da, banakoa gai da nola sentitu nahi den sentitzeko, behar dituen emozioak sortuz.
- Erantzukizuna: Ekintza propioei erantzun bat bilatzeko gaitasuna da.
- Jarrera positiboa: Bizitzari aurre egiteko jarrera positiboa izatea, nahiz eta askotan jarrera negatiboa izateko arrazoiak izan.
- Araua sozialak kritikoki analizatzea: Mezu sozialak, kulturalak, komunikabideetakoak eta arau sozial zein jarrera pertsonalak kritikoki ebaluatzeko gaitasuna da. Honek garrantzia handia dauka gizartean dauden estereotipoak ez bultzatzeko eta gizarteari modu libre, autonomo eta arduratsu batean aurre egiteko.

4. KONPETENTZIA SOZIALA

Besteekiko harreman onak izateko gaitasuna da. Honek, oinarrizko gaitasun sozialak, komunikazio afektiboa, errespetua, asertibitatea... izatea eskatzen du. Konpetentzia honen barruan honako mikro kompetentziak bereizten dira (Bisquerra, 2003).

- Oinarrizko gaitasun sozialak menderatu: Lehenengo gaitasun soziala entzutea da, hau gabe oso zaila da besteetara igarotzea: agurtzea, eskerrak ematea, laguntza eskatzea, barkatu eskatzea, elkarrizketa bat izatea... Konpetentzia hau aratzeko ezinbestekoa da enpatiaren garapena eta autokontrol emozionala, izan ere, biak ulertzen eta harreman sozialak orientatzen laguntzen digutelako (Adam, 2003).

- Besteekiko errespetua: Bakoitzaren eta taldearen desberdintasunak onartzea eta balioestea komunikazio harkorra eta adierazgarriaren bitartez. Komunikazio harkorra besteen hitzeko edo hitzik gabeko komunikazio aintzat hartzeko gaitasuna da. Adierazgarria aldiz, elkarrizketak hasteko, pentsamenduak eta sentimenduak adierazteko... gaitasuna da hitzekin edo hitzik gabeko komunikazioa erabiliz.
- Asertibitatea: Agresibitatearen eta pasibotasunaren arteko oreka bat lortzea da. Honek, bakoitzaren ideiak, sentimenduak, iritziak... azaltzeko eta defendatzeko gaitasuna da ideia propioak mantenduz.
- Gatazka baten prebentzioa eta konponbidea eta egoera emozionalak kudeatzeko gaitasuna: Gatazka sozialak edo arazo interpersonalak identifikatzeko eta aurre egiteko gaitasuna da. Gatazkak sortzen direnean modu positiboan aurre egin behar zaie konponbidea lortzeko. Negoziazio eta bitartekari gaitasuna oso garrantzitsuak dira gatazka bat konpontzerako orduan.

5. BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONPETENTZIA

Egunerokotasunean sortzen diren egoera desberdinei jarrera egokiarekin aurre egiteko gaitasuna da. Konpetentzia hau, gure bizitza modu orekatuan antolatzea eta esperientzia onak izatea eragiten digu. Bisquerrak (2003), honako mikro konpetentziak bereizten ditu:

- Helburuak zehaztea: Helburu positiboak eta errealistak planteatzeko gaitasuna da epe motzerako (egun baterako, aste baterako...) edo luzerako (urte bat, urte bat baino gehiago) izan daitezkeenak.
- Erabakiak hartzea: Egoera desberdinetan (egoera pertsonalak, familiarrak, akademikoak..) erabakiak hartzeko mekanismo desberdinak garatuak izatea. Honek, erantzukizuna eskatzen du erabaki propioak direlako eta alde etiko, soziala eta segurtasuna kontuan izan behar direlako.
- Laguntza bilatzea: laguntza behar dugula identifikatzeko gaitasuna da errekurtsio egokienak erabiliz.
- Ongizate emozionala: Ongizateaz gozatzea (emozionala, pertsonala, psikologikoa...) eta gure ingurunean dauden pertsonen transmitituz. Ongizatea bilatzeko gaitasuna izatea honek ongizate komunitarioa sustatu dezakeelako (familia, lagunak, gizartea...).

2.5. GORPUTZ HEZKUNTZAREN PAPER A HEZKUNTZA EMOZIONALEAN

Gorputz Hezkuntzak (GH), gaitasun motorrak eta fisikoak garatzeaz aparte, aukera ezin hobea da adierazpen eta komunikazio gaitasunak garatzeko. GH-ko irakasgaia osasun fisikorako eta mentalerako mesedegarria da ohitura osasungarriak eraikitzen laguntzen digulako eta gure bizi kalitatea areagotzen duelako (López, 2004). Bizi kalitatea eta oreka psikologikoa lortzeko, ezinbestekoa izango da emozioak garatzea eta zoriontsu izateko gaitasuna lantzea.

Aurretik aipaturiko bizi kalitatea eta ongizatea areagotzeko, GH-k paper garrantzitsua du alde fisikoaren eta mentalaren arteko oreka lortzeko, izan ere, oreka honek emozionalki garatzea dakar gure emozio eta sentimenduak ezagutzen ditugulako eta horrek, konpetentzia emozionalak eta gaitasun sozialak garatzea eragiten du (López, 2004).

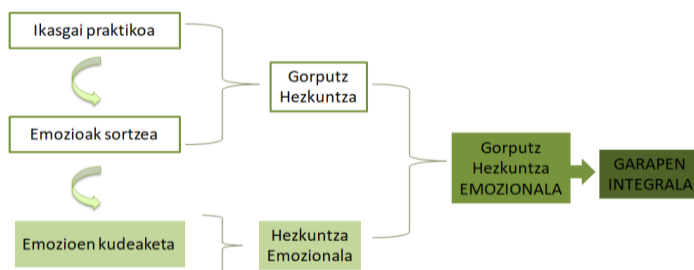
Gorputz Hezkuntzaren bitartez eduki emozionalak landu daitezke modu desberdinetan. Calero eta Espada (2005) autoreek, Gorputz Hezkuntzan garapen integralaren garrantzia azpimarratu zuten, esanez, garapen integrala osatzen duten lau alderdiak garrantzia berbera dutela eta laurak landu behar direla. Alderdi soziala (besteekiko harremanak sustatzea helburu du), afektiboa (sentimenduak, emozioak ulertu eta hauen aurrean erantzuten jakitea), motorra (sistema neurologikoan oinarriturik, mugimenduen koordinazioan eragiten du) eta kognitiboa (estrategiekin zerikusia).

Arrazoi hauengatik, ikusi daiteke GH-a eta HE eskutik helduta doazela, bata bestea aberastu egiten diolako eta haien arteko helburuak antzerakoak direlako. Honi esker, esan dezakegu GH bide ezin hobea dela eduki emozionalak lantzeko eta honen helburuak lortzeko (Peciller, 2011).

Gorputz Hezkuntzako irakasgaien beste irakasgaietan baino aukera gehiago daude eduki hauek lantzeko, berdinen arteko elkarrekintza sozio-afektibo gehiago ematen direlako (Calero eta Espada, 2005). GH-k interakzio horietan esku hartzeko aukera ematen digunez, ikasleek dituzten gaitasun sozialak garatzea eragiten du, gatazka asko sortzen den giroa delako.

GH-k konpetentzia emozionalak lantzeko potentzial handia du, hala nola, emozioen autoerregulazioa, gaitasun sozialen garapena, besteekiko harreman

positiboak... Esan dezakegu, irakasgai honek baterako hezkuntzaren alderdi desberdinak landu egiten dituela erlazio sozialen hobekuntzarekin eta baloreen bitartez, elkarrekin bizitzeko, askatzeko eta gatazkak ahalik eta era asertiboan konpontzeko.



3. Irudia: Hezkuntza Emozionala eta Gorputz Hezkuntza (Pellicer, 2011).

Gorputz Hezkuntza dituen ezaugarriei esker, emozioak maneiatzeko eta hezitzeko helburua betetzeko aukera ematen digu, gure emozioak eta beldurrak kontrolatuz. Aurreko guztia konpetentzia emozionalak garatzea sustatuko digu, nahiz eta, beste eremu batzuetan ere landu daitekeen ez da GH-n bezain eraginkorra izango arlo honetan emozioak azalean baitaude.

GH-ko klaseak jarduera ludikoz eta jolas dinamikoz oinarriturik egoten direnez, edozein eduki emozionalari aurre egiteko modu dibertigarriago eta motibagarriagoan egiteko aukera eskaintzen du. Teoria psikoafektiboak dioten moduan (Bruner, 1982 eta Freud, 1976), jolasa ikasleek emozio eta sentimenduak modu ludikoan adierazteko, konpetentzia emozionalak garatzeko (autoestimua, autokontrola, emozioen kudeaketa egokia, enpatia) eta ikaskuntza esanguratsua lortzeko giltzarria izango da.

Horretaz aparte, irakasgai honen bitartez gure gorputza ezagutzeko aukera ematen digu "Gorputz Adierazpenaren" bidez. Izan ere, Gorputz Hezkuntzaren barnean sartzen den multzoa da eta honi esker, bakoitza hobeto ezagutzeko eta bakoitzaren abilezia motorrak identifikatzeko baliagarria da. Ruanok (2004) azaldu bezala, ikasleak mugitzen diren moduaren arabera, ikasle bakoitzaren emozio inkontzienteaz konturatu gaitezke emozioak askotan adierazpen sinbolikoan azalarazten direlako.

Bestetik, oso garrantzitsua da jakitea gorputz fisikoa eta gorputz mentala elkarrekiko lotura zuzena dutela. Horregatik, gure gorputzaren eta burmuinaren

arteko erlazioa baloratu eta erabili behar dugu bakoitza bere oreka psikologikoa lortzeko eta gure barne mundua hobeto ulertzeko. Hau bakarrik ekintza motorraren bidez lortu daiteke.

Atal honekin amaitzeko, Gorputz Hezkuntzak dituen ezaugarriak kontuan harturik, esan daiteke eduki emozionalak lantzeko eta mugimenduzko programa eta eguneroko ekintzak integratzeko baliabide egokia dela. Era berean, GH-ko eremu honek dituen bizipenengatik eta aukera motorrengatik, Hezkuntza Emozionala garatzeko bitarteko bikaina da, gorputza hezur, artikulazio eta gihar-ehun soil gisa ulertu beharrean, gorputza pentsatzeko, sentitzeko, entzuteko, komunikatzeko, etab. gaitasuna ere duela ulertzea oinarrizkoa da. Hortaz, gorputzaren dimentsio guztiak kontuan hartu behar dira eta guztiak landu egin behar dira: dimentsio mentala ideien eta pentsamenduen bitartez, emozionala sentimenduen bitartez eta fisikoa ekintza motorraren bitartez.

2.5.1. CURRICULUMA

Curriculumari dagokionez, legeen irizpideak oinarriztat harturik, Euskal Autonomi Erkidegoaren lurraldearen behar eta baldintza konkretuei erantzuna ematen dien legea 236/2015 dekretua da; Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena hain zuzen.

Heziberrik, ikaslea ikasketa prozesuaren bizkarrezur gisa kokatu egiten du eta erreferentzia desberdinak egiten dizkio ikaslearen nortasun eta garapen integralari:

b) “Oinarrizko Hezkuntza da... gizartean txerta daitezen, modu aktiboan, kritikoa eta arduratsuan parte hartuz eta beren nortasuna osoki garatuz” (236/2015 dekretua, 7-8.or).

d) “Oinarrizko Hezkuntza, derrigorrezkoa izanik, eskola-komunitate guztiari dago zuzenduta, eta orientabidea ematen du garapen pertsonalean, familiarrean, soziokulturalean, akademikoan eta profesionalean. Oinarrizko Hezkuntzaren ikasleen potentzialtasun guztiak garatzen lagundu behar du, haietako bakoitzaren ahalmenei erreparatuta” (236/2015 dekretua, 8.or).

i) “Eskolako bizikidetzak egokia izango bada, hezi beharra dago bake positiboan, giza eskubideetan, justizian, elkartasunean eta inklusioan. Hezkuntza Proiektuak

sustatuko ditu – elkarrizketa, garapen emozionala, gatazkak modu baketsuan konpontzeko estrategiak, eta hezkuntza-komunitateko kide guztien eskubideak eta betebeharrak garapen emozionala,...”(236/2015 dekretua, 8.or).

Curriculumarekin jarraituz, dekretuak bi motatako konpetentziak bereizten ditu, alde batetik, irakasgai guztietan garatu beharreko oinarrizko zehar konpetentziak eta bestetik, diziplina barruko oinarrizko konpetentziak:

OINARRIZKO ZEHAR KONPETENTZIA	DIZIPLINA BARRUKO OINARRIZKO KONPETENTZIAK
1. Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia	1. Hizkuntza- eta literaturakomunikaziorako konpetentzia
2. Hizkuntza- eta literaturakomunikaziorako konpetentzia.	2. Matematikarako konpetentzia.
3. Elkarbizitzarako konpetentzia.	3. Zientziarako konpetentzia.
4. Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia	4. Teknologiarako konpetentzia.
5. Izaten ikasteko konpetentzia	5. Konpetentzia sozial eta zibikoa.
	6. Arterako konpetentzia.
	7. Konpetentzia motorra.

Oinarrizko zehar konpetentzien barruan, lan honen gaiarekiko lotura zuzena egiten dutenak elkarbizitzarako konpetentzia eta izaten ikasteko konpetentziak dira. Lehenengoa, “Pertsonen arteko, taldeko eta komunitateko egoeretan elkarrekikotasunez parte hartzea, eta norberari aitortutako eskubideak eta betebeharrak besteri aitortzea, norberaren zein guztion ongirako” bezala definitzen da (236/2015 dekretua, 11.or). Bigarrena, berriz, “bizitzan zehar agertzen diren sentimendu, pentsamendu eta ekintza pertsonalez gogoeta egitea eta haiek sendotzea edo egokitzea, haien gaineko balorazioaren arabera, bere burua etengabe hobetuz pertsona osorik errealizatzeko” bezala azaltzen da” (236/2015 dekretua, 11.or).

Gorputz Hezkuntza ikasgaien oinarrituko naizenez, konpetentzia motorrean arreta jarriko dut non, ikasgaiak ikaslearen garapen integralean duen garrantzia azpimarratzeaz gain, konpetentzia honek aurretik aipatutako bi oinarrizko zehar konpetentzia horietan duen pisua jasotzen da:

- Elkarbizitzarako konpetentzia Gorputz Hezkuntzaren ikasgaiaren barnean: “Balioetan hezte laguntzen du Gorputz Hezkuntzak, harremanak kontrolatzeko gizarte trebetasunak eskuratzen irakasten baitigu; era berean,

elkarlanerako, lankidetzarako eta bizikidetzarako jarraibideak ematen dizkigu, eta horiek guztiak egokiak dira, bai hezkidetzara eta genero berdintasuna lantzeko, bai gatazkak arrazoiaren bidez eta bide baketsuetatik konpontzen trebatzeko.” (236/2015 dekretua, 145.or).

- Norbera izaten ikasteko konpetentzia Gorputz Hezkuntzaren irakasgaiaren barnean: “Adimen emozionala garatzeko aukera handiak ematen ditu ikaskuntza arlo honek. Eguneroko bizitzako egoerak antzezteko aukera ematen digu jolasaren testuinguruak, eta antzeztean bizi dituen egoera askotarikoen bidez, emozioak eta portaera motorra autoerregulatzeko aukera izango du ikasleak, baita errealitate-oinarri doituak izango duen auto-kontzeptua eta auto-estimua lantzeko ere. Era berean, auto-kontzientzia, auto-kontrola, motibazioa, enpatia eta harremanen kontrola landuko ditu, funtsezko direnak gure nortasuna modu harmonikoan eta orekatuan garatzeko” (236/2015 dekretua, 145.or).

3. HELBURUAK

3.1. HELBURU NAGUSIA

Unitate didaktiko bat planifikatu, aplikatu eta ebaluatu LH-ko ikasleen garapena bultzatzeko eta haien emozioak lantzeko ekintza motorraren bitartez.

3.2. AZPI HELBURUAK

- Hezkuntza emozionala duen garrantzia justifikatzea eta gaur egun hezkuntza sisteman duen egoera azaltzea.
- Gorputz Hezkuntzako irakasgaiak curriculumean eta ikaslearen garapen emozionalean duen garrantzia azpimarratzea.
- Lehen Hezkuntzako ikasleen emozioen kontzientzia eta autogestioa garatzea programa sozial eta pertsonalaren bitartez
- Unitate Didaktikoaren bitartez ikasleak hobetu ezagutzea eta haiekin aritzeko estrategia desberdinak garatzea.
- Gorputz hezkuntzan sormenak eta emozioek duten lekua aztertu eta adieraztea.

4. METODOLOGIA

4.1. LAGINA

Hurrengo lerroetan aurkeztuko den sekuentzia didaktikoa Nafarroako Ikastolen Elkarteko Ikastetxe bateko 2. mailako ikasleekin aurrera eramán dut. Honen arrazoia, Practicum III-a bertan burutu dudalako eta ikas talde desberdinak ezaguturik, talde honetan batez ere emozioak kudeatzeko eta talde lanean aritzeko zailtasunak somatu ditudalako izan da.

Ikastetxe hau herri eskola pribatua da. Eskola txikia da gaur egun ikasleei dagokionez, soilik 71 ikasle inguru daude LH1-tik LH6 mailara. Ikastetxea lerro bakarrekoa da eta gela bakoitzeko gehienez 16 ikasle daude.

Herriak, 5000 bat biztanle ditu. Ikastolaren ikasle kopuru txikia izatearen arrazoia herrian beste ikastetxe publikoa egotea da, hala ere, azken honetan A eredia ezarrita dago. Honek, ikastolan kulturartekotasuna ez ematea dakar, izan ere, pribatua eta D eredia izateak, familia euskaldunak edo euskararen alde daudenak eta maila sozioekonomiko ertain/altua duten seme-alabek bakarrik matrikulatzea dakar. Maila sozioekonomiko baxua duten familiek eta etorkinak direnak, eskola publikora doaz bai ekonomia aldetik baita hizkuntza erraztasunagatik. Ikastolan herriko ikasleak egoteaz aparte, ondoko herriko umeak ere badatoz eta ikastolara joan etorriak egiteko autobus zerbitzua eskaintzen da. Nahiz eta, ikastolak D eredian eman, herrian euskara ez da ohikoena eta ikasle gehienek ama hizkuntza gaztelera da. Honek, hizkuntza-aniztasunari dagokionez, ikasleak beraien ama hizkuntzara jotzea dakar.

Klasearen deskribapenari hasiera emateko, esan beharra daukat 13 hurrez osatua dagoela, hauetatik 4 mutilak dira eta 9 neskak. Ikasleen aniztasunari erreparatuz, ikasle guztiak 2 izan ezik ondoko herrikoak direla, bertokoak dira eta behar bereziko ikaslerik ez dagoela aipatu behar dut. Orokorrean, ikasleak mugituak eta aktiboak dira eta gatazkak egunerokotasuneko errutina modukoak dira. Hala ere, gatazkak sortzen direnean emozioen kudeaketa falta sumatu dut ikasleengan. Gehiegi urduritu egiten dira eta indarra da beraien lehenengo erantzuna, horregatik unitate didaktiko hau beraien aurrera eramatea ideia ona dela iruditu zait (l.eranskina).

4.2. PROZEDURA

Hurrengo atalean azalduko den Unitate Didaktikoa Lehen hezkuntzako 1. Zikloko, konkretuki 2.mailako, ikasleei zuzenduta dago. Lehen Hezkuntzako etapa erabakigarria da pertsonaren heziketan, izan ere, etapa honetan, oinarrizko trebetasunak ondo ikasteko oinarriak jartzen dira, balioak bereganatzen dira eta jarrerak garatzen dira. Gainera, egozentrismotik ateratzen diren, arazoak konpontzeko abileziak garatzen dituzte, besteengandik desberdinak direla eta beren sentimendu eta pentsamenduak dituztela konturatzen hasten diren, autoestimua eta autokontzeptuak garatzen dituzte, beraien inguruko pertsonengan interesa duten...Horregatik, emozioen garrantzia etapa honen hasieran ulertaraztea ezinbestekoa da.

Gaur egungo gizartea aldaketa konstantean dagoen gizarte bat izateaz aparte aldaketa hauek izugarriko abiaduran gertatzen dira. Munduaren antolakuntzan aldaketa sakonak izan dira eta honek bertan bizi garenoi ere eragin latza ekarri digu. Horregatik, gure gizartearen helburua pertsona bereziak eta errepika ezinak garatzea izan behar du. Hori lortzeko, txikitatik emozioei eta baloreei garrantzia handiagoa ematea ezinbestekoa da.

4.3. INSTRUMENTUA

Aurreko ataletan proposatutakoa aurrera eramateko erabiliko dudana erreminta, Unitate Didaktikoa izango da. Unitate Didaktikoa Hezkuntza emozionalean eta domeinu motorretan oinarriturik egongo da. Guztira 8 saioz osaturik egongo da eta saioen arteko lotura koherentea izango da. Nahiz eta, saioak Lehen Hezkuntzako 2.mailako ikasleei bideraturik egon, beste mailetan lantzeko aukera dago ikas taldeari egokituz. Izan ere, oso garrantzitsua da gai hau ikasleekin lantzea eta honen garrantzia erakustea.

5. UNITATE DIDAKTIKOA

Atal honetan, Euskal Autonomi Erkidegoan Oinarrizko Hezkuntzaren curriculumak zehazten duen 236/2015 dekretuan oinarrituta eta honen eskakizun, zehaztapen eta xehetasun guztiak kontutan harturik justifikazioaren atalean jasotako arazoari erantzuna ematen dion Unitate Didaktiko baten proposamen didaktikoa garatuko da.

Horretarako, lanaren helburu nagusiak eta proposamenaren testuinguruak zehaztu ondoren, Unitate Didaktikoaren diseinuarekin sartzan da bete-betean.

5.1. SARRERA

Domeinu motorren garrantzia azaldu ondoren, hezkuntza emozionalaren aurrekariei erantzun ondoren, Adimen Emozionala bultzatzeko ezinbestekoa diren ikaskuntzak eta gaitasunak azaldu ondoren eta Hezkuntza Emozionalaren eta Gorputz Hezkuntzaren artean dagoen harremana justifikatu ondoren, nire Unitate Didaktikoa planteatuko dut non, Lehen hezkuntzako 2.mailako ikasleei bideraturik dagoen eta Bisquerrak (2000), planteatutako konpetentzia emozionaletan oinarrituko den domeinu motorrak eta adimen intrapertsonala eta interpertsonala kontuan harturik.

Betidanik eskoletan ikasgai zehatz batzuei eman zaie garrantzia: matematikei, hizkuntzei eta natur zientziei batez ere. Hala, jakintzak eskuratzean oinarritu dugu gure hezkuntza eta garapen kognitiboarekin zuzenki erlazionatuta dagoen alderdi emozionala alde batera utzi dugu. Beraz, programazio honen bitartez, haurren garapen integrala garatzea izan dut helburu. Azken finean, hezkuntza emozionalaren bidez, ikasleak gizartean bizitzeko oinarritzkoak diren gaitasunak garatuko ditu. Hala, esan beharra daukat, programazio hau bigarren ziklorako eginda dagoen arren, hau ongi burutu ahal izateko lehendik Haur Hezkuntzan zein Lehen Hezkuntzako lehenengo zikloan gai honen inguruan zerbait landu beharko litzatekeela (beti ere haurraren testuingurua kontuan hartuta) hau soilik aurreko kurtsoen jarraipena izan beharko litzatekeelako.

5.2. HELBURUAK

Nire programazioko helburu didaktikoak egiteko, Bisquerrak (2000) hezkuntza emozionala garatzeko proposatzen dituen helburuetan oinarritu naiz:

- Ikaslearen garapen integrala sustatzeko:
 - Nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.
 - Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
 - Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.
 - Pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta

sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.

5.3. OINARRIZKO GAITASUNAK

Atal honetan zerrendatuko dira esku-hartze honetan, 236/2016 dekretuaren oinarrizko kompetentziak:

OINARRIZKO ZEHAR KONPETENTZIAK:

- Izaten ikasteko kompetentzia (OZK-1).
- Elkarbizitzarako kompetentzia (OZK-2).
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia (OZK-3).
- Ekimenerako eta ekiteko espiriturako kompetentzia (OZK-4).
- Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia (OZK-5).

DIZIPLINA BARRUKO OINARRIZKO KONPETENTZIAK:

- Kompetentzia motorra (DBK-1)
- Kompetentzia sozial eta zibikoa (DBK-2).

5.4. ETAPAKO HELBURUAK

236/2015 dekretuak zehazten dituen etapako helburuak Unitate Didaktiko honen eskakizunetara egokiturik zerrendatuko dira jarraian:

1. Jarduera psikomotorren bitartez, norberak, bere adimen intrapertsonala, hautemate – gaitasunak (indar gune eta ahuleziak) eta gaitasun motorrak aztertu eta, auto-konfiantza, auto-kontrola, auto-erregulazioa eta ongizatea sustatzea, kontzientzia eta erregulazio emozionalerako onuragarria dena.
2. Erronkek sortarazitako problema edo desafio motorrak ebazteko printzipioak eta jarduera motor ororen arauak ezagutuz, hautatuz eta aplikatuz, norberaren trebetasun eta gaitasun fisikoak batetik eta erregulazio eta autonomia emozionala bestetik lantzea.
3. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek emozio ezberdinak sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko lehenik (kontzientzia emozionala) eta besteei komunikatzeko ondoren (kompetentzia soziala).
4. Besteekin batera, konfiantza jolas, talde erronka eta Akrosport bezalako, geroz eta jarduera soziomotor gehiagotan parte hartzea, talde – harremanak, adimen interpersonala eta bizitzarako eta ongizaterako trebetasunaren kompetentzia sustatuz.

5.5. EDUKIAK

Unitate didaktiko honetan, Heziberrik (2020) diziplina barneko Lehen Hezkuntzako

1. Ziklorako zerrendatzen dituen honako edukiak landuko dira:

1. MULTZOA: EDUKI KOMUNAK.

- 1.1. Harremanak eta komunikazioa lantzea.
- 1.2. Norberaren gorputza erregulatzea.
- 1.3. Norberaren emozioak erregulatzea.
- 1.4. Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzezkoa, hitzik gabekoa eta digitala).

2. MULTZOA: NORBERAREN EZAGUTZA ETA KONTROLA.

- 2.1. Sentsazioak bizitzea eta bereiztea.
- 2.2. Norberaren gorputz eskemaren kontzientzia hartzea.
- 2.3. Gorputzaren jarrerak ikertzea.
- 2.4. Arazo motor xumeak ebaztea, gorputza kontrolatu eta menderatuta.

3. MULTZOA: GORPUTZ – ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA:

- 3.1. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-aukerak ikertzea eta erabiltzea.
- 3.2. Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez kanporatzea emozioak eta sentimenduak.
- 3.3. Gorputzaren bidezko adierazpenaren eta komunikazioaren bidez gozatzea.

5. MULTZOA: KULTURA MOTORRA

- 5.1. Jolasaren oinarriko estrategiak deskubritzea; hau da, lankidetzak eta lankidetzak/aurkaritzak.
- 5.2. Jolasean ari diren pertsonak errespetatzea eta jokabide antisozialak baztertzea.
- 5.3. Jolas-arauak ulertzea, onartzea eta betetzea.

5.6. METODOLOGIA

Edozein testuingurutan emozioen ikaskuntza esanguratsua eta baliagarria lortzeko programazio honen metodologia, metodologia aktiboan eta konstruktibismoan oinarrituko da. Carreteroren (1997) hitzetan, konstruktibismoa, ez da ingurunetik datorren produktu soil bat, ezta bakoitzak daukan barne ahalmenei emaitza, baizik eta egunerokoan bi faktore hauen arteko elkarrekintzatik sortzen den eraikitze propioa da. Beraz, ezagutza ez da errealitatearen kopia bat, baizik eta gizakiaren eraikitze bat da.

Ezarritako helburuak lortzeko funtsezkoa da irakasleek eguneroko jardunaren etengabeko hausnarketa, ikerketa eta berrikuntzan murgilduta egotea, ahalik eta eraginkorra izan dadin eta etengabeko hobekuntza izan dadin, irakaskuntzaren kalitatearen bila. Era berean, irakasleak ez du edukien transmisore soila izan behar, baizik eta etengabe aldatu eta egokitu behar du ikasgelan gertatzen diren gertaerak ikasleen, testuinguruaren eta prozesuen ezaugarrien arabera, betiere ikasleen onurarako. Gainera, kontuan izan behar da irakasleak ez duela izan behar irakaskuntza- eta ikaskuntza-prozesuaren protagonista, baizik eta ikasleek beren ikaskuntza propioak eraiki behar dituztela, irakasleak ezinbesteko gida bihurtuz, ikaskuntza konstruktibista bultzatzeko eta ikasleek maila kognitiboan, afektiboan eta sozialean beren ikaskuntza-prozesuan parte hartze aktiboa eta autonomia izan dezaten, eta irakasleak ikasleen ikaskuntza bitartekari eta bideratzaile izateko, zalantzak argituz eta jarraitu beharreko bidearen jarraibideak emanez (Delgado, 1991).

Aipatutako guztia lortzeko, klaseetan giro sozial egokia eskaini nahi izan da, hezkuntza-balioak sustatzen dituzten jarduerak bultzatuz, besteak beste, lankidetzak, elkartasuna, entzuten jakitea, eztabaidatzen jakitea, eta, beraz, normalean ikasleen antolaketa taldeka egiten dela, gizarte-balio horiek garatzeko. Era berean, ikerkuntzaren, sormenaren eta bilaketaren jarrerak sustatu nahi dira, ikerketa-giroa sortuz eta jakin-minari eta motibazioari eragiten dieten egoera berriak aurkeztuz

5.7. DENBORALIZAZIOA

Jarraian proposamen didaktikoa osatzen duten saioen atal nagusien denboralizazioa jasotzen duen koadro bat atxikitzen da. Bertan, jarduera bakoitzaren akzio motorraren domeinua, adimen emozionala eta hezkuntza emozionala biltzen dira. Ondoren, I. eranskinean jarduera hauen garapena zehatzago eta osatuagoa jaso egiten da, horietako bakoitzaren prozedura/azalpena, konpetentzia, helburu eta edukiekin.

SAIOA	JARDUERAK	DATA	DOMEINUA	ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA
1	1. Esperimentazioa	20-01-10	Psikomotorra	Intrapertsonala	Kontzientzia emozionala
	2. Erlaxazioa		Psikomotorra	Intrapertsonala	Kontzientzia emozionala Erregulazio emozionala
2	3. Erronka indibidualak	20-01-17	Psikomotorra	Intrapertsonala	Kontzientzia emozionala Autonomia emozionala
3	4. Musikaren erritmora	20-01-24	Psikomotorra	Intrapertsonala	Kontzientzia emozionala Erregulazio emozionala
	5. Emozioak ntezetzen		Soziomotorra	Interpertsonala	Kontzientzia emozionala Konpetentzia soziala
	6. Emozioak identifikatu		Soziomotorra	Interpertsonala	Kontzientzia emozionala Konpetentzia soziala
4	7. Konfiantza jolasak	20-01-31	Soziomotorra	Interpertsonala	Kontzientzia emozionala Konpetentzia soziala
5	8. Erronka kooperatiboak	20-02-07	Soziomotorra	Interpertsonala	Autonomia emozionala Konpetentzia soziala Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia
6	9. Zirkua	20-02-14	Psikomotorra	Intrapertsonala	Kontzientzia emozionala Erregulazio emozionala Autonomia emozionala
7	10. Autoestimako taldeak	20-02-28	Soziomotorra	Interpertsonala	Konpetentzia soziala Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia
	11. Akrosport ezagutzen		Soziomotorra	Interpertsonala	Autonomia emozionala Konpetentzia soziala Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia
8	12. Stop emozionala	20-03-06	Soziomotorra	Interpertsonala	Konpetentzia soziala Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia
	13. Akrosport		Soziomotorra	Interpertsonala	Autonomia emozionala Konpetentzia soziala Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia

5.8. SAIOAK

1. JARDUERA		ESPERIMENTAZIO LIBREA		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	1	IRAUPENA	30'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA			Gelako materiala: goma-espumazko blokeak, sokak, uztailak...
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA		KONTZIENTZIA EMOZIONALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1,3,5 // DBK: 1			
HELBURUAK	1			
EDUKIAK	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.4			
JARDUERAREN AZALPENA				
<p>Saio honen hasiera Unitate Didaktikoaren harrera izango da. Harrera garrantzia handia dauka ikasleek ulertarazteko hurrengo saioetan zer landuko den eta gai hau lantzearen garrantzia azpimarratuko zaie. Horretarako, ikasle guztiak batera biribilean eseriko dira, eta irakasleak unitate didaktikoaren aurkezpena egingo du emozioak gure egunerokoasunean duten garrantzia azpimarratuz. Ondoren, ikasleei txanda pasako die beraien aurrezagutzak eta gaiarekin loturik nahi dutena esateko. Harreraren denbora ikasle taldearen arabera izango da baina 10 minutuko iraupena izan dezake.</p> <p>Behin aurkezpena eginda, "esperimentazio librea" hasiko da 15-20 minutu iraungo duena. Bertan, irakasleak ikasleei utziko die libreki gelan dagoen material desberdinarekin esperimentatzen eta jolasten. Jarduera honetan, gehienbat jarduera psikomotorra gailenduko da, nahiz eta, soziomotorra eman daitekeen ikasleek elkarrekin jolasten dutenean.</p> <p>Ikasleek jolasten, esperimentatzen eta gozatzen duten bitartean, irakasleak behaketa lanetan arituko da ikasle bakoitzaren inguruko informazioa biltzen, hala nola, zein trebetasun motor dituzten, zertara jolasten duten gehien...</p>				

2. JARDUERA		ERLAXAZIO ARIKETA		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	1	IRAUPENA	15'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA			Musika aparatua Errubrikak
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA		KONTZIENTZIA EMOZIONALA ERREGULAZIO EMOZIONALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1 / DBK: 1			
HELBURUAK	1			
EDUKIAK	1.2 / 1.3 / 2.1 / 2.2 / 2.3			
JARDUERAREN AZALPENA				

Musika lasaiaren bidez erlaxazio ariketa batzuk aurrera eramango ditu. Horretarako, ikasleak gelan zehar sakabanatuko dira buruz gora etzanda eta begi itxiek.

Behin ikasle bakoitza etzanda dagoela, irakasleak beraien arreta asnarketan jartzeko esango die. Horretarako, arnasa sudurretik sakon hartu eta ahotik suabe bota behar dutela azalduko die kontzientzia jarriz hartzen duten arnas kantitatean. Ondoren, arreta gorputz atal desberdinetara bideratzeko, irakasleak gorputzeko atal desberdinak izendatuko ditu eta ikasleek hauek arakatu beharko dituzte tentsioa atal horretan jarriz.

Amaitzeko, erlaxazioa bukatu ikasle bakoitza saioan zehar nola sentitu den eta bakoitzaren bizipenak amankomunean jartzeko unea izango da. Hau bukatutakoan, talde hausnarketa egingo da eta errubrika beteko dute.

3. JARDUERA		ERRONKA INDIBIDUALAK		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	2	IRAUPENA	50'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA		Sokak Uztailak Gomazko baloiak Blokeak	
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA		ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA
PSIKOMOTORRA		INTRAPERSONALA		ERREGULAZIO EMOZIONALA AUTONOMIA EMOZIOANALA
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK		OZK: 1, 3, 4, 5 // DBK: 1		
HELBURUAK		1, 2		
EDUKIAK		1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.4		
JARDUERAREN AZALPENA				

Saioari harrera egin ondoren, irakasleak gaurko saioan erronka desberdinei aurre egin beharko dietelako azalduko die. Erronkak gainditzeko indibidualki egin behar dituztela eta bakoitza bere mailara egokitu beharko dela azalduko die. Espazioan zehar 5 txoko egongo dira, txoko bakoitzean ariketa bat egonik. Ikasleek erronka bera hainbat alditan frogatu dezakete zailtasun maila zailena lortu arte, baina baldintza bakarra da erronka guztiak frogatu behar dituztela. Hauek dira planteatutako 5 erronkak:

- Gimnastak:** Lehenengo txoko honetan lurrian koltxoneta desberdinak egongo dira eta figura desberdinak. Helburua figura akrobatiko desberdinak ondo egitea izango da, hala nola, txiribuelta, pinua, kroketa, txiribuelta atzera, gurpil laterala...
- Punteria landu:** Horman tamaina desberdinetako hiru uztail egongo dira. Helburua 10 puntu zehatz lortzea izango da. Uztail handia puntu 1 balioko du, ertainak 2, txikiak 3 eta kanpo baldin badao -1 puntu. Errazegia baldin bada, jaurtiketa marra atzerago jartzea edo beste eskuarekin botatzea izan daiteke.
- Oreka mantendu:** Irakasleak oreka lantzeko zirkuito bat osatuko du non, ikasleek oreka galdu gabe igaro beharko dute. Errazegia baldin bada, hanka batean edo eskuak atzean eramanda izan daiteke.
- Ibilbidea:** Markatutako espaziotik baloia hanka tartean eramatea baloia lurra ukitu gabe. Errazegia bada, baloi mota desberdinekin frogatu edo azkarrago egiten saiatu.
- Tokeak:** Raketa edo palen bitartez ikasleek ahalik eta toke gehien egiten saiatzea.

Saioari amaiera emateko eguneko gogoeta eta errubrika betez egingo da.

4. JARDUERA		MUSIKAREN ERRITMORA MUGITU		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	3	IRAUPENA	15'	MATERIALA Musika aparatua
ESPAZIOA	GIMNASIOA			
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA		ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA	
PSIKOMOTORRA		INTRAPERSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA ERREGULAZIOA EMOZIONALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK		OZK: 1, 3, 5 // DBK: 1, 2		
HELBURUAK		1		
EDUKIAK		1.3 / 2.1 / 2.2 / 3.1 / 3.2 / 3.3		
JARDUERAREN AZALPENA				
<p>Harrera egin ondoren, irakasleak ikasleei gorputza sentimenduak eta emozioak adierazteko erabiltzen dugun tresna dela azalduko die. Izan ere, gorputzarekin askotan hitzekin esaten ez ditugun gauzak adieraz ditzakegu. Hori dela eta, horren lanketari ekiteko, irakasleak emozio ezberdinak transmititu ditzakeen haur kantak jarriko ditu eta haiek egin beharko duten gauza bakarra nahi duten moduan abesti horiekiko erreakzionatzea izango da. Irakasleak noiz behinka zenbaki bat esando du, zenbaki hori pertsona kopurua esan nahiko du. Beraz, 3 esaten baldin badu, hiruko taldeetan jarri beharko dira besarkatuz.</p> <p>Behin abesti desberdinak jarri dituela eta ikasle bakoitzak izandako erreakzioa ikusita, sentitutako emozioak amankomunean jarriko dituzte. Horretarako, horrelako galderak egingo dira: "maite zaitut" abestia jarri denean zer emozio eragin duzue?</p>				

5. JARDUERA		EMOZIOAK ANTZEZTEN		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	3	IRAUPENA	20'	MATERIALA Emozioen papertxoak
ESPAZIOA	GIMNASIOA			
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA		ADIMEN EMOZIONALA	HEZKUNTZA EMOZIONALA	
SOZIOMOTORRA (LANKID.-AURKARITZ.)		INTERPERSONALA	KONTZIENTZIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK		OZK: 1, 2, 5 // DBK: 1		
HELBURUAK		3		
EDUKIAK		1.1 / 2.1 / 2.4 / 3.1 / 3.2 / 3.3		
JARDUERAREN AZALPENA				
<p>Bi taldeetan bananduko dira, talde bakoitza gimnasioaren alde banatan jarriko da. Erdian, berriz, txarteltxoekin betetako kutxa bat ipiniko du irakasleak; txarteletan imitatu beharreko emozioak eta egoerak agertuko dira idatzita.</p> <p>Talde kide batek txartel bat hartuko du, eta txartela taldeko bizpahiru kideri erakutsiko die. Txartela ikusi duten ikasle horiek, dramatizazioaren bidez, txartelean jartzen duena antzeztuko dute gainerako ikasleen aurrean.</p> <p>Antzezen txiki hori prestatzeko minutu bat izango dute. Prest daudenean, beste minutu bat izango dute taldekideen aurrean prestatutakoa antzezteko. Begira dauden taldekideak saiatuko dira asmatzen zer den antzezen ari direna.</p> <p>Denbora tarte horretan, antzezen ari diren ikasleen taldekideek txartelean idatzita zer dagoen asmatzen</p>				

badute, hurrengo batek beste papertxo bat hartuko du eta berriro egoera berdinak errepikatuko da. Asmatzen ez baldin badute tarte horretan, piztakeman ahalko dira.

6. JARDUERA		EMOZIOAK IDENTIFIKATZEN		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	3	IRAUPENA	20'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA		Kolore desberdinetako baloiak Uztailak	
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
SOZIOMOTORRA (LANKID.-AURKARITZ.)	INTERPERTSONALA		KONTZIENTZIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 2, 4, 5 // DBK: 1, 2			
HELBURUAK	2			
EDUKIAK	1.1 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 5.2 / 5.3			
JARDUERAREN AZALPENA				
<p>Irakasleak espazioan zehar lau ikasle sakabanatuko ditu lau kolore desberdinetako pilotekin. Pilota bakoitza emozio bat simulatuko du, adibidez, gorria (haserrea), berdea (poztasuna), urdina (tristura) eta morea (beldurra). Gainontzeko ikasleak lerro batean kokatuko dira. Ikasle hauek banan banan eta korrika eginez, pilota duten ikasleen eremutik pasa beharko dira. Jaurtilariak, ikasle horri ematen saiatu beharko dira. Baloia ez baldin badio ematen, berriro lerrora bueltatuko da. Baina baloia ematen badio, jaurtilariekin emozio horrekin lotuta bizi izandako esperientzia bat kontatu beharko dute. Esperientzia kontatu ostean, rola aldatuko dira eta baloiarekin eman dion ikaslea jaurtilari bilakatuko da.</p> <p>Saioari amaiera emateko betiko moduan borobil batean jarri eta saioari buruzko hausnarketa aurrera eramango da. Ondoren, ikasle bakoitzak bere errubrika osatuko du.</p>				

7. JARDUERA		KONFIANTZAZKO JOLASAK		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	4	IRAUPENA	50'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA		Antifazak edo zapiak Animalien papertxoak	
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
SOZIOMOTORRA LANKIDETZA	INTERPERTSONALA		KONTZIENTZIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 2, 3, 5 // DBK: 1			
HELBURUAK	4			
EDUKIAK	1.1 / 1.4 / 2.1 / 3.2 / 5.1 / 5.2 / 5.3			
JARDUERAREN AZALPENA				
<p>Saio honetan jarduera soziomotorrak indarra hartuko dutenez, konfiantzazko jolasak aurrera eramatea abiapuntu egokia izango da. Konfiantzazko jolas hauek ikasleek begiak itxita izango dituzte eta beraien taldekideengan konfiantza jarri beharko dute.</p> <p>Irakasleak saioan zehar egingo dena azaldu ondoren, ikasle bakoitzari antifaz edo zapi bat banatuko dio jardueretan beharrezkoak izango dena.</p> <p>Hauek izango dira aurrera eramango diren jarduerak:</p>				

- 1. Itsua eta gidaria:** Binaka jarri beharko dira eta bikotekide bakoitzak rol bat hartuko du, itsua edo gidaria. Itsua dena begietan antifaz bat eramango du eta bere gidarian konfidantza jarri beharko du bera izango delako bere begiak, gidatuko diona. Irakasleak esaten duenean, rol aldaketa emango da.
- 2. Estatuak:** Hirunaka jarriko dira. Taldeko batek begiak estaliak ditu. Beste batek postura bat hartzen du, begiak estalita dituenak postura hori kopiatzen saiatuko da. Horretarako begiak estalita dituen horrek bere kidearen gorputza zehatz mehatz ukitu beharko du. Hirugarren pertsonak, begiak estalita dituenak postura egokian dagoela uste duenean, honek begietan duen benda edo zapia kenduko dio. Gero paperak aldatu egingo dira.
- 3. Haizea eta zuhaitza:** Taldekide bat erdian jarriko da begiak estaliak dituelarik. Besteak bera inguratzen, mugitzen eta eusten egongo dira. Erdiko umeak bere gorputza "hilda" utzi beharko du.
- 4. Animaliak:** Bost animalia ezberdin aukeratu dira eta taldekide bakoitzari animalia bat tokatuko zaio. Begiak estaliak dituztelarik bakoitza tokatu zaion animaliaaren soinua eginez animalia horren taldea osatu beharko dute.
- 5. Txio-txio:** Taldekideen artean bat oiloa izango da eta besteak txitak. Taldekide guztiak begiak estalita izango dituzte, oiloa izan ezik, baina besteak ez dute jakingo oiloa nor den. Txitek oiloa aurkitu beharko dute. Horretarako oiloa txio-txio esaten joango da. Txitak oiloa aurkitzen duenean eskua emango dio eta txita gehiago badaude eskutik lotuta, azkeneko txita topatu beharko du eskutik oratzeko. Jolasa amaituko da taldekide guztiak eskutik oratuta daudenean.

Saioari amaiera emateko, amaierako haurnarketa eta errubrika betez egingo da.

8. JARDUERA		ERRONKA KOOPERATIBOAK		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	5	IRAUPENA	50'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA		Puxika Izarak eta dadoa	
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
SOZIOMOTORRA LANKIDETZA	INTERPERTSONALA		AUTONOMIA EMOZIOANALA KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 2, 3, 4, 5 // DBK: 1, 2			
HELBURUAK	2, 4			
EDUKIAK	1.1 / 2.1 / 2.4 / 3.3 / 5.1 / 5.2 / 5.3			
JARDUERAREN AZALPENA				

Harrera egin ondoren, irakasleak beren mailarentzako egokiak diren erronka kooperatibo desberdinak proposatuko dizkie:

- 1. Izaren erronka:** Irakasleak lau taldetan banatuko dira eta talde bakoitzak izara bat izango du. Taldekide guztien artean, izara ertzetatik hartuko dute saski bat balitz bezala. Lau taldeak ilaran jarriko dira 3-4 pausuko tartearekin. Lehen taldeak, bere izaran dado bat izango du eta helburua astinduz dado abigarren taldeari pasatzea izango da. Egoera errepikatu egingo da, dadoa azken izara heldu arte.
- 2. Urtebetetzeak ilaran:** Hitzez komunikatu gabe, irakasleek ilara bat osatu beharko dute, beren urtebetetze-dataren arabera. Horretarako, hasiera hau jakin gabe banku gainean jartzeko eskatuko zaie ikasleei.
- 3. Puxika orbitan:** Irakasle guztiak biribil batean jarriko dira. Irakasle batek puxika bat izango du (lehen irakasleak). Irakasle horrek, erdirantz pauso bate mango du, eta puxika gorantz jaurtiko du, bere izenak eta beste irakasle batena esaten dituen bitartean (bigarren irakaslea). Ondoren, bigarren irakasleak bere kide baten izena esango du. Bigarren irakasleak kolpe bat eman eta puxika airean izan beharko du, beste irakasle baten izena esaten duen bitartean (hirugarren irakaslea). Horrela jarraituko da irakasle guztiak puxikari kolpea eman arte (puxikak ezin du lurra ukitu).
- 4. Taldean altxatzea:** Denok batera, eserita, eta eskuetatik edo besoetatik helduta, biribil handi bat osatuko dute. Irakasle guztiak, aldi berean eta besoak edo eskuak askatu gabe, zutik ipini beharko dira.

Horretarako, ikasleek era desberdinak proposatu eta adostu beharko dituzte.

5. **Korapiloa:** Denok batera zutik eta begiak itxita dituztela biribil batean jarriko dira. Irakasleak esandakoan, poliki eta besoak gorantz luzaturik, ikasleak aurrerantz joango dira. Irakasleak norbaitekin topo egitean, eskuak emango diote elkarri, ikasle guztiak eskutik helduta egon arte. Ikasle guztiak eskutik lotuta korapilatuta daudenean, begiak ireki eta deskorapilatzen saiatuko dira, eskuak askatu gabe.

Saioari amaiera emateko, betiko moduan haurnarketa txiki bat egingo da eta ikasleek beraien errubrika osatuko dute.

9. JARDUERA		ZIRKUA		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	6	IRAUPENA	50'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA		Malabare pilotak Zintak Konoak eta uztaileak Zankoak eta sokak	
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
PSIKOMOTORRA	INTRAPERSONALA		KONTZIENTZIA EMOZIONALA ERREGULAZIO EMOZIONALA AUTONOMIA EMOZIONALA	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 3 // DBK: 1			
HELBURUAK	1, 2			
EDUKIAK	1.2 / 1.3 / 1.4 / 2.1 / 2.2 / 2.4 / 5.1 / 5.2			
JARDUERAREN AZALPENA				

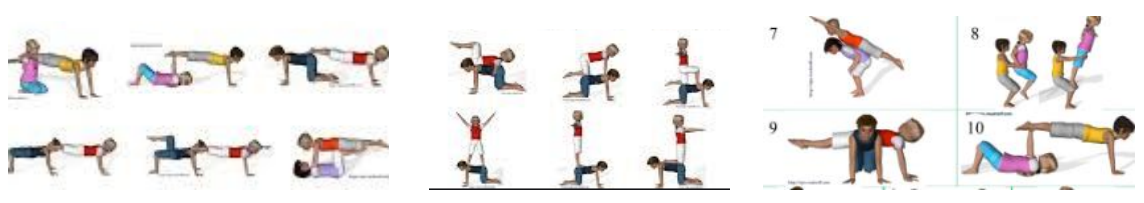
Saio honetan irakasleak ikasleei azalduko die zirkoko gimnastetan bilakatuko direla eta horretarako gimnasioan zehar 4 txoko desberdin egongo direla. Txoko hauetan trebetasun motorrak praktikatu dituzte era askean, eta irakasleak uneoro ikasleak motibatzen saiatuko da beraien parte hartze aktiboa izateko.

- Gimnasten txokoa:** Txoko honetan gimnastek erabiltzen dituzten zintak egongo dira eta koltxonetak ere, bertan itzulipurdiak, pinua...egiten saiatzeko.
- Malabareen txokoa:** Txoko honetan malabare pilotekin malabare joko desberdinak egiten egongo dira. Ikasle bakoitzak erabakiko du zein malabare egin nahi duen baina beti ere ulertuz bere mailara egokitu beharko duela. Egin ahalko duten malabare mota desberdinak hauek dira: pilota bat jaurti eta hartu esku batekin hartu, esku bakoitzean pilota bana jaurti eta hartu...Beraiek ere modu desberdinak esperimentatu ditzakete.
- Punteriaren txokoa:** Txoko honetan distantzia desberdinetara konoak egongo dira, ikasleek uztaile tamaina desberdinak, kono barruan sartzen saiatu beharko dira.
- Orekaren txokoa:** Txoko honetan ikasleek orekarekin esperimentatzen egongo dira. Horretarako, zirkuito bat egongo da bankuz eta sokaz osaturik. Gainera, zankoekin ibiltzeko aukera izango dute.

Amaieran, gogoeta txiki bat egingo da ikasleen emozioak azalarazteko eta bakoitza bere errubrika osatuko du.

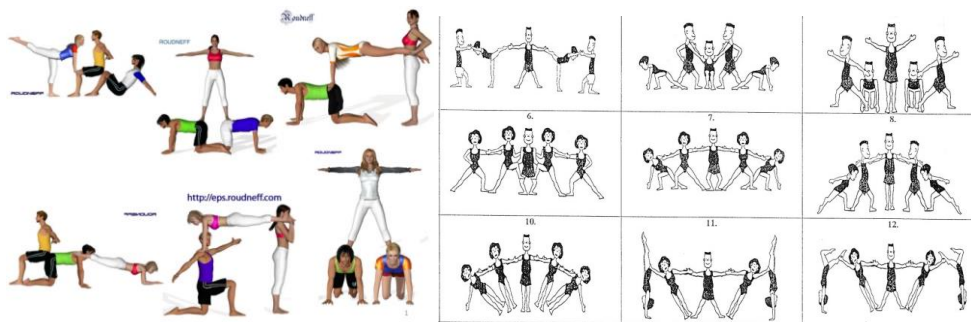
10. JARDUERA		AUTOESTIMAKO TALDEAK		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	7	IRAUPENA	15'	MATERIALA
ESPAZIOA	GIMNASIOA		Ezaugarrien papertxoak	
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	

SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERTSONALA	KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK		
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 2, 5 // DBK: 1, 2	
HELBURUAK	4	
EDUKIAK	1.1 / 2.1 / 5.2 / 5.2	
JARDUERAREN AZALPENA		
<p>Irakasleak saioaren harrera egin ondoren, gaurko saioaren lehenengo jarduera azalduko die. Jarduera honetarako ikasleek 4 edo 5 pertsonetako taldeak osatu beharko dituten. Talde bakoitzak bere taldekideei ezaugarri positibo bat esleituko dio ikasle bakoitzari gehien egokitzen zaiona. Ezaugarria hartzeko, gimnasioaren beste hormara joango beharko dira, bertan hartutako ezaugarria irakurri eta nori eman pentsatu beharko dute bidean zehar. Ezaugarriak honako hauek izango dira: maitekorra, jatorra, alai, sortzailea eta irribarretsua. Talde bakoitzeko ikasleek ezaugarri horietako bat esleituko zaio. Behin taldekide bakoitzak bere ezaugarria duela, bere ezaugarri berbera dituen ikasleekin elkartu egingo da. Egoera berriro errepikatu da baina aldi honetan taldeak ezaugarri berbera izan dituztenak osatuko dituzte.</p>		

11. JARDUERA		AKROSPORTA EZAGUTZEN	
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK			
SAIOA	7	IRAUPENA	30'
ESPAZIOA	GIMNASIOA		MATERIALA Figuren irudiak
JARDUERAREN SAILKAPENA			
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA
SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERTSONALA		AUTONOMIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK			
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 2, 3, 5 // DBK: 1		
HELBURUAK	2, 4		
EDUKIAK	1.1 / 1.2 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3		
JARDUERAREN AZALPENA			
<p>Akrosporta gorputza erabiliz figura ezberdinak egitean datzan talde kirola da. Akrosportaren lehenengo saioa izango denez eta ikasle askok ezagutzen ez dutenez, ikaskideak hiruak jarriko dira eta irakasleak emandako figura ezberdinak egiten saiatuko dira. Hala ere, hasi aurretik irakasleak besteekiko errespetua eta segurtasun neurri batzuen inguruan azalpena emango die. Garrantzitsua da, figurak poliki eta laguntzarekin egitea inork minik ez hartzeko. Horregatik, hiruak egongo dira bat laguntzaile rola hartzeko, rolak uneoro aldatuko dira. Irakasleak emandako ereduetan zailtasun maila ezberdinetako figurak egongo dira eta bikote bakoitzak erabakiko du zein figura egin nahi dituzten beraien mailaren arabera. Hauek izan daitezke sortu ditzaketen figurak batzuk:</p>			
			

12. JARDUERA		STOP EMOZIOANALA		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	8	IRAUPENA	15'	MATERIALA Ez da behar
ESPAZIOA	GIMNASIOA			
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERTSONALA		KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 2, 5 // dbk: 1			
HELBURUAK	2, 4			
EDUKIAK	1.1 / 1.2 / 2.1 / 2.3 / 5.1 / 5.2 / 5.3			
JARDUERAREN AZALPENA				
<p>Irakasleak saioan aurrekoan hasitako akrosportarekin jarraituko dutela azalduko die. Baina, akrosportarekin hasi aurretik gorputz pixkatxo bat berotzeko jolas bat egingo dutela azalduko die. Lehenik eta behin, irakasleak ikasle bat aukeratuko du beste kideei harrapatzeko. Ikasle honek bere kideak harrapatumbeharko ditu rola aldatu ahal izateko. Azken honek harrapatua ez izateko, egun horretan bizi izan dituen emozioak esan ahalko ditu. Emozioa esaterakoan, leku horretan geldirik geratuko da bere kideen bat salbatu arte. Libratzeko, besarkadaren bidez egingo da.</p>				

13. JARDUERA		AKROSPORT		
JARDUERAREN EZAUGARRI NAGUSIAK				
SAIOA	8	IRAUPENA	30'	MATERIALA Figuren irudiak
ESPAZIOA	GIMNASIOA			
JARDUERAREN SAILKAPENA				
DOMEINU MOTORRA	ADIMEN EMOZIONALA		HEZKUNTZA EMOZIONALA	
SOZIOMOTORRA (LANKIDETZA)	INTERPERTSONALA		AUTONOMIA EMOZIONALA KONPETENTZIA SOZIALA BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONP.	
LANTZEN DIREN OSAGAI CURRICULARRAK				
KONPETENTZIAK	OZK: 1, 2, 3, 5 // DBK: 1			
HELBURUAK	2, 4			
EDUKIAK	1.1 / 1.2 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 5.1 / 5.2 / 5.3			
JARDUERAREN AZALPENA				
<p>Aurreko saioan hasitakoarekin jarraitzeko, egoera errepikatuko da baina honetan taldekatzeak handiagoak izango dira. Irakasleak aurreko saioko segurtasun neurriak birgogoratuko ditu eta emandako eredueta zailtasun maila ezberdineko figurak egongo dira. Hauek izan daitezke aurrera eraman daitezkeen figura batzuk:</p>				



Amaitzeko, saioaren hausnarketa eta Unitate Didaktikoari amaiera emateko “azken ebaluazioa” deituriko paper bat besteko dute. Bertan, beraien iritziak eta hobetzeko alderdiak idazteko.

5.9. EBALUAZIOA

Erabiliko dudana ebaluazio mota, ebaluazio alternatiboa edo praktikoa da zeina Santos (2003), horrela definitzen duen: “La evaluación un proceso de diálogo, comprensión y mejora”. Definizio honetan oinarrituz, esan dezakegu modelo honen ebaluazioa, prozesuan oinarritzen dela, eta ez azkenengo produktuan.

Ikuspuntu hau, metodologia konstruktibistan oinarritzen da, izan ere, bere helburua ikasleak beraien ikasketen protagonistak izatea eta beraien ikasketa prozesu hura eraikitzean datza. Modu honetan, ez da bakarrik ikaslearen aspektu motorrak ebaluatuko baizik eta, aspektu sozial eta kognitiboetan ere zentratuko da, izaera kualitatibo duten baliabideen erabilerarekin (Gonzalez, 2013).

Ebaluazioak hiru fase izango ditu: hasierako bat non, ikasle bakoitzaren egoera diagnostikatzea ahalbidetuko duen. Bigarrena, prozesuan zehar emango dena eta ikaslearen gaitasun emozionalaren maila eta gai honekiko duen jarrera behatzea ahalbidetuko duen. Eta azkenengo ebaluazioa non, prozesu osoan zehar izandako eboluzioa eta lortutako lorpenak egiaztatzen lagunduko digun.

Ikaskuntza prozesuaren ebaluazioa kualitatiboa izan da eta tresna desberdinak erabiliz ebaluatua izan da:

- **Emozioen galdetegia:** Hasierako unean ikasle bakoitzari banatutako beraien aurrezagutzak eta gai honekiko duten maila identifikatzeko baliagarria da. Galdetegietan lortutako emaitzen arabera, programazioan egokitzapenak egiteko aukera ematen du klasearen mailaren arabera egokitzeko, ikaskuntza esanguratsu bat lortu ahal izateko (III.eranskina).
- **Saioen egunerokoa:** Saio guztien amaieran guztien artean ideiak partekatzeaz aparte, ikasle bakoitzari ebaluazio kualitatiboa egiteko orri bat bananduko zaio saioan zehar izandako emozioak, sentipenak, zailtasunak, hausnarketak... idazteko (IV. eta V.eranskina).
- **Behaketa:** Saioan zehar ikasleek erakutsitako jokabideak aztertzea, proposatutako jardueren aurrean eta besteekiko harremanetara horretan izandako jarrera eta gainerakoekin ekarritako eta partekatutako hausnarketen behaketa egingo da. Behaketa horrek jarrera motorrei garrantzia emango die, zeina jolasean parte hartzen duen pertsonak bere emozioen, sentimenduen, ezaugarri pertsonalen, interesen eta motibazioen arabera sortzen dituen esanahien eramaileak diren (Parlebas, 2001).
- **Autoebaluazio errubrika:** saio bakoitzeko helburu batzuk ezarrita daudenez autoebaluazio errubrika bat osatuko da horietan oinarrituz eta behaketarekin bat errubrika bete ahalko da (VI.eta VII.eranskina).
- **Azken ebaluazioa:** azken saioan programazio osoa ebaluatzeko eta hobetzeko proposamenak esateko, azken ebaluazio errubrika bat banatuko zaie (VIII.eranskina)
- **Erregistro orria:** Saio bakoitzaren amaieran ikasleek nola sentitu diren jakiteko eta erregistratua gelditzeko orri bat banatuko zaie (IX.eranskina).

6. EMAITZAK

Praktikan jarritako lehenengo saioa “froga saioa” izan zen. Saio hau, gehienbat Gorputz Adierazpenarekin zuen lotura. Saio honetan planteatutako jarduerak mimika egiteko eta mugimendu gutxirekin izan ziren. Klasea aurrera egiten zuen einean, ikasleak gero eta dispertsoagoak eta aspertuagoak ikusi nituen. Saio honen helburua, ikas-talde honi hobekien egokitzen zitzaizkion jarduera planteatzea zen eta banatutako erregistro orrian ateratako emaitzekin eta egindako behaketarekin, jarduerak erabat aldatzea erabaki nuen. Erregistro orriaren emaitzak:

	POZIK	TRISTE	BELDURTUTA	HARRITUTA	ASPERTUTA	LOTSATI
FROGA	4		2		8	5

Froga saioan lorturiko emaitzak kontuan harturik, nire Unitate Didaktikoaren 1. jarduera “esperimentazio libre” eta 2. jarduera “erlaxazio ariketa” izeneko saioa aurrera eramatea erabaki nuen. Honetan, ikasleak momento desberdinetan disfrutatzen ikusi nituen. Hala ere, hainbat ikasle lotsati edo galduta bezala ikusi nituen. Honen zergatia, ikasleak ohituta daudelako saio gidatuetara edo egin behar dena zehazturik daudenetara. Baina saio honen helburua, ikasleen izaera ezagutzea eta libreki bakoitza zer nolako jarrera duen behatzea zen. Hona hemen erregistro orriaren emaitzak:

	POZIK	TRISTE	BELDURTUTA	HARRITUTA	ASPERTUTA	LOTSATI
1. SAIOA	8		1	4	2	5

Bigarren saioan 3.jarduera aurrera eramane nuen, “erronka indibidualak” izenekoa. Orokorrean, gustura ikusi nituen erronketan egin behar zena zehazturik zegoelako. Hala ere, hainbat ikasle beraien erronketan zentratu beharrean beraien ikaskideekin konparatzen ibili ziren eta talde dinamika apurtzen ibili ziren. Egoera honekin ere ikus daiteke umeei beraien burua ikusteaz aparte besteengan arreta ere jartzen hasten direla eta hoberenak izatea nahi dutela, beraien autoestimua igotzeko. Egoera hau, amaierako gogoetan komentatu eta honi buruz hitz egin genuen, bakoitzak bere gaitasun eta erritmo desberdina duela eta errespetatzea ezinbestekoa dela. Erregistro orriaren emaitzak:

	POZIK	TRISTE	BELDURTUTA	HARRITUTA	ASPERTUTA	LOTSATI
2. SAIOA	11			7		2

Aurrera eramandako azken saioari dagokionez, 4. jarduera “musikaren erritmora mugitu”, 5. jarduera “emozioak antzezten” eta 6. jarduera “emozioak identifikatzen” izan ziren. Jarduera hauek gorputz adierazpenarekin eta emozioekin lotura gehien dutenak izan dira. Frogan ateratako ondorioak ikusirik, jarduerak moldatzen saiatu nintzen baina hauen izaera galdu gabe. Izan ere, ikasleei pixkanaka erakutsi behar zaie emozioek duten garrantzia eta Gorputz Hezkuntza ez dela bakarrik jarduera

fisikoa egitea. Hezkuntza emozionala edozein hezkuntza-praktikaren funtsezko oinarria da, emozioek ikaskuntzan eta egoera afektiboen garapen osasungarrian duten eraginagatik. Erregistro orrietan lorturiko emaitzak ikusirik, alde ikaragarria ikus daiteke froga saiotik saio honetara. Emaitza hauen aldaketa moldaketa gutxi batzuekin lortu nuen.

	POZIK	TRISTE	BELDURTUTA	HARRITUTA	ASPERTUTA	LOTSATI
3. SAIOA	10			3	2	1

7. ONDORIOAK

Hezkuntza Emozionala Gorputz Hezkuntzako irakasgaiaren lantzearen Unitate Didaktikoa Lehen Hezkuntzako 2.mailako ikasleekin aurrera eramanean, 1.mailan lantzeko aproposa da, izan ere, gero eta lehenago emozioak landu eta hauen garrantzia irakatsi, orduan eta ezagutza gehiago izango dituzte. Baita ere, garrantzitsua da hurrengo kurtsoetan emozioak lantzea eta Unitate Didaktiko hau erabili daiteke aldaera batzuk sartuz eta ikasle talde bakoitzari egokituz.

Proposamen didaktiko hau aurrera eramatea erabaki nuenean, zalantza asko nituen nire iraganean ez dudalako gai hau gehiegi landu eta GH gutxiago, beraz niretzat erronka bat izan da. Saioak diseinatzeko orduan kontuan hartu ditut ikas taldearen ezaugarriak, izan ere, aurretik aipatu bezala orokorrean oso ume mugituak direnez, jarduerak ahalik eta mugimendu gehiagorekin egiten saiatu naiz.

Lan honek norabide honetan trebatzen jarraitzea bultzatu nau, gaitasun kognitiboak eta emozionalak garatuz, etorkizun batean irakasle on bat izateko. Modu honetan bakarrik helduko naiz, Cury (2007) dioen moduan, hezitzaile bikaina izatera ikasleak gizaki adimentsu bihurtuz, zoriontsuak izanik eta gure gizartearen egungo ezaugarrietan bizirik irauteko gaitasuna izateko.

Aurreko atalean lortutako emaitzak kontuan harturik, esan dezaket ikas-talde honek mugimenduaren beharra duela beraien emozioak askatzeko. Mugimendu horren beharra ikasleek izaeragatik eta beraien bizitzan horretara egokitu direlako izan da. Hala ere, garrantzitsua ikusten dut mugimendu gutxi eskatzen duten jarduerak mota desberdinak aurrera eramatea eta hauen onurak erakustea. Bestetik, emaitzetan eta egindako behaketan oinarrituz, gure hezkuntza sistemak erakutsi

digu jarduera gidatuak egitera eta horrek arazoak edo nahasteak ekarri die ikasleei gidatuak ez diren jardueretan. Ikas-talde bakoitza mundo bat da eta jarduerak planteatu aurretik ikasleak ezagutu eta beraien beharretara egokitzea ezinbestekoa da.

Ondorioekin jarraituz, lan honen bidez, sustatu nahi nituen ikaskuntzak eta eduki emozionalak identifikatzeko aukera izan dut. Alde horretatik, nire garapen profesionalean aurrera egin dut; izan ere, nire gaitasunak indartu ditut nire ikasleen berezitasunei erantzuteko, eta horiek norabide egokian gidatu ditut, hasierako erantzunak hobetzeko eta helburu emozionalak lortzeko beharrezkoak diren urratsak eta tarteko prozesuak identifikatu ondoren.

Gainera, Unitate Didaktikoaren zati bat testuinguru erreal batean garatzeari esker, nire hasierako akatsetatik ikasi ahal izan dut, eta baloratu ahal izan dut espazioaren erabilera egokia, taldekatzeak egiteko modua eta ekintza-uneak eta hausnarketa-uneak txandakatzeko oinarritutako metodologia erabakigarriak direla ikaslea motibatuzeko eta horrelako edukiak ikasteko.

Bestalde, nire lanaren beste helburu nagusietako bat planifikazioa, aplikazioa eta ebaluazioa izan da eta honi esker konturatu egin naiz, GH arloak ekintza motorraren bidez, ekarpen handiak egiten diotela eduki emozionalei. Gainera, gorputzaren, adimenaren eta emozioen artean dagoen harreman sakona ezartzeko aukera eman dit, norberaren pentsamenduek eta horiek eragiten dituzten emozio positiboek edo negatiboek alterazio fisikoan eragin duela, hala nola, muskulu-tonuaren aldaketan. Horregatik, gorputz-sentsazioak momentuan esperimendatzen ari garen emozioak ezagutzen laguntzen digu.

Amaitzeko, gai hau aukeratzeari, proposamena planifikatzeari eta programazioa aplikatzeari esker, nire gaitasun emozionalak garatzeko aukera eman dit. Izan ere, nire emozioak hobeto ezagutzea, sortutako gorputz-sentsazioei erreparatzea, hauek nire baitan nola sortzen diren nire pentsamenduei erantzunez...konturatzeko aukera eman dit eta horrek asko aberastu egin nau.

8. BIBLIOGRAFIA

- 236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena (Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, urtarrilak 15)
- Adam, E. (2003). *Emociones y educación: que son y como intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.
- Alonso, J. I., Lagardera, F., Lavega, P. eta Etxebeste, J. (2018). Emorregulación y pedagogía de las conductas motrices. *Acción motriz* (21), 67-76.
- Altuna, J.M. & Arretxe, I. (2008). *Adimen emozionala*. Euskal Herria: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Apoclam. (2005). Características psicológicas del niño/a de tercer ciclo. Honako webgune honetatik berreskuratua:
http://apoclam.org/cdprimaria/doc/general/caracteristicas_psicologicas_3_ciclo.pdf
- Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Arrieta, J. (2019). Heziketa Fisiko moderno baten ikuspuntutik Lehen Hezkuntzako Lehen mailan adimen emozionala garatzeko proposamen didaktikoa (Gradu amaierako lana). EHU.
- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista de los Progresos de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales* , 101 (1). 59-68.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* (21), 7-43.
- Boix, C. (2007). *Educar para ser feliz*. Barcelona: Ceac.
- Calero, J. C. y Espada, M. (2005). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La Peonza*, 65-69.
- Carretero, M. (1997). *Constructivismo y educación*. México: Progreso.

- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta
- Delgado, M.A. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma para la Enseñanza*. Granada: I.C.E.
- Eusko Jaurlaritz (2015). *Heziberri 2020. Oinarrizko hezkuntzako curriculum*.
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín, M. D. (1994). Emociones negativas II: ira, hostilidad, tristeza. *Manual de motivación y emoción*, 232-247.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M., & Domínguez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- García Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 1-24.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gonzalez, I. (2013). La evaluación de la educación física en la etapa de primaria. Honakowebgune honetatik berreskuratuta:
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/2854/GonzalezGutierrezlván.pdf>
- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M., Soldevila, A., eta March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 617640.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. 2013ko martxoaren 24an, honako webgune honetatik berreskuratuta: <https://www.boe.es/boe/dias/1990/10/04/pdfs/A28927-28942.pdf>
- López, P. Á. (2004). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Honako webgune honetatik berreskuratuta:
<http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Martínez, M. (2009). Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral. Honako webgune honetatik berreskuratuta: <http://polis.revues.org/pdf/1802> _

- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad*. Léxico de práxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional*. Barcelona: Inde.
- Piaget, J. (1991). Seis estudios de Psicología. Barcelona: Labor.
- Rozin, P., & Fallon, A. E. (1987). A Perspective on Disgust. *Psychological Review*, N° 1, 23-41.
- Ruano, K. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Honako webgune honetatik berreskuratuta: http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf
- Sánchez, M. E., Elisa, M., González, M. (2004). *Psicología general y del desarrollo*. La Habana: Deportes.
- Santos, M.G. (2003). Dime cómo evalúas y te diré qué tipo de profesional y de persona eres. *Revista enfoque educacionales*. (1), 69 - 80.
- Saraví, J. (2007). Praxiología motriz. Un debate pendiente. *Educación Física y Ciencia*. (9), 103-117.

9. ERANSKINAK

I. ERANSKINA: IKASLEEN EZAUGARRIAK

Autore desberdinek baieztatu duten bezala, umeeek Lehen Hezkuntzako etapan ezaugarri desberdinak garatzen doaz adinaren arabera.

- **Garapen motorra:** Ikasleek etapa honetan aldaketa desberdinak jasaten dituzte, hala nola, oreka irabazi, heltze neurologikoaren ondorioz, koordinazio motorea handitu, indarra, erresistentzia aerobikoa eta abiadura hobetu, albokotasuna finkatu...eta horrek desoreka ekar dezake gorputz irudi berriaren ondorioz (Sánchez, Elisa & González, 2004).
- **Garapen kognitiboa:** Garai honetan adimen logikoa agertzen da eta honi esker, arazoan ebazpenean, arazoimenean eta esperientzien interpretazio egokian erraztasunak ekartzen ditu (Piaget, 1991). Gainera, egozentrismoa alde batera gelditzen denez, bere gaitasunak eta mugak ezagutzeaz aparte, gai da errealitate desberdinak ulertzeko.
- **Garapen afektibo eta soziala:** Egonkortasun eta oreka handiko aroa da. Konfiantza handia dauka bere buruarengan eta gogo handiz hartzen du parte jardueretan. Lagunei asko lagundu ohi diete autobalidazioa bilatuz, baina beste sexuarekin harremanak ezartzeko orduan zailtasun gehiago dituzte. Autokontzeptua osatu egiten da eta bere nortasuna finkatzen da, gainerakoek beraiengan duten kontzeptua garrantzia hartzen doa (Apoclam, 2005).




II. ERANSKINA: GOGOETA BULTZATZEKO GIDOIA

- Zer moduz pasa duzue gaurko saioan? Gustatu zaizue? Zergatik?
- Zer gustatu zaizue gehien? Eta gutxien? Zergatik?
- Jarduerak errazak edo zailak iruditu zaizkizue? Zergatik?
- Norbait gaizki sentitu da?
- Nola sentitu zarete "X" jarduera egiten?
 - Bakarrik jolastean nola sentitu zarete?
 - Besteekin jolastea gustuko duzue?
 - Besteekin aritzean nola konpontzen zarete?
 - Gatazkaren bat sortu da? Zergatik? Konpondu duzue?
- Zer ikasi duzue gaurko saioan? Ikasitako hori ikastolatik kanpo erabilgarria dela uste duzue




III. ERANSKINA: EMOZIOEN GALDETEGIA

GALDERAK	BAI / BATZUETAN / EZ
BADAKIT ALAI, TRISTE, POZIK...NAGOEN	
TRISTE NAGOENEAN LAGUNEI ESATEN DIET	
NIRE EMOZIOAK AZALARAZTEKO ZAILTASUNAK DITUT	
HITZ EGIN AURRETIK PENTSATU EGITEN DUT	
EZAGUTZEN EZ DUDAN PERTSONEI HITZ EGITEA KOSTATZEN ZAIT	
LAGUNTZA BEHAR BADUT ESKATU EGITEN DUT	
BADAKIT BESTEEK POZIK, TRISTE, HASERRE... DAUDEN	
NORBAIT GAIZKI IKUSTEN BADUT GERTURATZEN NAIZ	
OKERTZEN NAIZENEAN BARKAMENA ESKATEN DUT	

IV. ERANSKINA: JARDUERA PSIKOMOTORRAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

			
BAKARRIK JOLASTEA GUSTUKO DUT			
ONDO PASA DUT			
JARDUERAK NIRE MAILARAKO EGOKIAK DIRA			
ZAILTASUNAK IZAN DITUDANEAN LAGUNTZA ESKATU DUT			
NOLA SENTITU ZARA?			

V. ERANSKINA: JARDUERA SOZIOMOTORRAK EBALUATZEKO ERRUBRIKA

			
TALDEAN ARITZEA GUSTUKO DUT			
ONDO PASA DUGU ELKARREKIN JOLASTEN			
TALDEAREN PARTE SENTITU NAIZ			
GUZTIOK BATERA HARTU DITUGU ERABAKIAK			
NIRE TALDEKIDEAK ERRESPETATU DITUT			
NOLA SENTITU ZARA?			

VI. ERANSKINA: IKASLEA EBALUATZEKO ERRUBRIKA

IKASLEAREN IZEN-ABIZENAK:	
IKASTURTEA:	EBALUAZIOA:
ITEMAK	BALORAZIOA (1-5)
1. Bere jarrera positiboa eta aktiboa da.	
2. Bere gaitasunak ezagutzen ditu.	
3. Bere emozio desberdinak bereizten ditu.	
4. Motibazioa erakusten du jardueretan.	
5. Erantzukizunarekin jokutzen du.	
6. Emozioak kanporatzeko gai da.	
7. Besteekin komunikatzeko gaitasuna dauka.	
8. Laguntza emateko prest dago.	
9. Gorputz adierazpenaren eta keinuen bitartez emozioa identifikatzen daki.	
10. Emozio eta sentimenduak bere kideekin elkar banantzen ditu.	
11. Besteekin harremantzen da horien emozioak kontuan hartuta.	
12. Harreman egokiak ditu ikaskideekin.	
13. Talde lanean aritzeko gai da guztien arteko errespetua mantenduz	

14. Besteek adierazitako emozioak aintzat hartzen ditu.	
15. Badaki elkarlanean aritzen.	
OHARRAK:	

5=bikain, 4=oso ongi, 3=ongi, 2=nahiko, 1=gutxi

VII. ERANSKINA: IRAKASLEAREN AUTOEBALUAZIOA

EBALUAZIOA:	SAIOA:	DATA:				
ITEMAK		5	4	3	2	1
PROGRAMAZIOA						
1. Edukiak egokiak dira ikasleen ezaugarri eta mailarako.						
2. Edukiak ikasleen interesen arabera egokitu dira.						
3. Ezarritako helburuak bete dira.						
4. Irakasleak motibatuak eta gogotsu aritu dira.						
5. Eskaintako denbora egokia izan da.						
6. Programatutakoa errespetatzen da						
7. Jarduerak ondo programatuak eta sekuentziatuak daude						
IRAKASLEA						
8. Irakaslea protagonista dela errespetatzen da.						
9. Irakaslea bere prozesua ebaluatzeko aukera ematen zaio.						
10. Irakasleari uneoro motibatzen zaio.						
11. Informazio modu argi eta sinple batean heralazi egiten da						
12. Jarrera negatiboak momentuan gelditzen dira eta hauei erantzuna bilatzen zaie.						
13. Irakaslaren gogoeta sustatu egiten da kritikoak izatera bultzatuz.						
14. Jokabide egokiak indartu egiten ditu.						
15. Irakaslearen indibidualizazioari garrantzia ematen zaio.						

16. Talde giro ona egon dadin laguntzen du.					
METODOLOGIA					
17. Lana kanpo ezaugarrietara egokitzen da					
18. Taldeak osatzea jardueren dinamizazioan lagundu egiten du					
19. Giro sozio afektiboa lortzen saiatzen da, guztien arteko elkarlana eta erresptua mantenduz.					
20. Errekurtsoak aprobetxatu egiten dira					

5=bikain, 4=oso ongi, 3=ongi, 2=nahiko, 1=gutxi

VIII. ERANSKINA: AZKEN EBALUAZIO ORRIA

IZENA: _____

MAILA: _____

1. Zenbat gustatu zaizu Gorputz Hezkuntza Hezkuntza Emozionala lantzea?

ASKO

NAHIKO

GUTXI

2. Egin ditugun jarduera guztietatik zein izan da gehien gustuko izan duzuna? Zergatik?

3. Zein izan da gutxien gustuko izan duzun jarduera? Zergatik?

4. Zer ikasi duzu aurrera eramandako saio guztiak kontuan harturik?

5. Ikasitakoa zure bizitzara hedatu dezakezu?


ASKO

NAHIKO

GUTXI

6. Ikasi duzun zerbait zure bizitzan erabilgarria izan zaizu? Zer?

IX. ERANSKINA: ERREGISTRO ORRIA

IZENA	 POZIK	 TRISTE	 BELDURTUTA	 HARRITUTA	 ASPERTUTA	 LOTSATI
1. SAIOA (FROGA)						
2. SAIOA						
3. SAIOA						
4. SAIOA						