

# GORPUTZ HEZIKETA

## SARRERA

Herri eta kultur-talde bakoitzak, beste herrieekin eta kulturekin joan-etorrian, sortzen eta egokitzen dituzte jokoak, jolasak, kirolak, ariketak eta oro har «gorputz-teknikak». Kultura eta jolasa/jokoa uztarturik daude. Herri baten «gorputz-teknikak» gizartearen isla dira, eta horrela, sozializaziorako elementu baliagarriak ere dira. Euskaldunok, adibidez, besoen indarra baloratu dugu, horrek baserri eta itsasoko lanerako duen gorputz indarraren garrantzia azpimarratzen duelako. Inuitek, berriz, aurpegian oinazea jasotzeko gaitasuna dute irizpide, ipar poloaren haize hotz izugarri eta mingarriak onartzea beharrezkoa baitute euren bizimodu gogorra aurrera eramateko. Kultura bakoitzak biztanleen giharrak, prozesu metabolikoak, garapen psikologiko diferentek bultzatu ditu, gizarteak ariketari ematen dion zentzuen arabera. Ez dago bada, gorputz heziketa bakarra, egiteko modu egoki bakarra. Egungo gorputz-hezkuntzak ahaztu egin du hezkuntzak haurra bere kulturen murgilduta erdigunea duela. Heziketa fisikoa, hezkuntza orokorrean gertatzen den bezala, ezin da berbera izan balio ezberdinak dituzten gizarteetan.

Aurrekoarekin batera, ukalezina eta begibistakoa da gorputz heziketak, oro har, eta baita jolas/jokoak ere unibertsalak direla. Giza espezieko gorputzaren ezaugarriak eta gaitasun eta trebetasun fisikoak funtsean berdinak dira arraza eta kultura guztietan eta mundializazioaren eraginez badira leku guztietan eta gure artean oso ezagunak eta jolas/joku tradizionalak baino askoz ere gehiago praktikatu diren jolas eta jokuak. Guztiak dira uztartzekoak, baina Euskal Curriculum Espezifikoa ari garenez, gorputz-heziketako curriculum antolatzeke ikuspegia euskal kulturaren barnean topatzen saiatu beharko dugu. Garai bakoitzak bere joku eta jolasak ditu eta euskaldunok saiatu beharko gara egungo gizarteke baldintzetan gure joku eta jolasak egokitzen.

Euskarak badu bi termino gaztelaniaz «juego» eta frantsesez «jeu» adierazteko, jokia eta jolasa. Joseba Zulaika antropologoaren ustez, bi kontzeptuak, jokia eta jolasa, izaera ezberdinekoak dira. Jokoa ezaugarriak hauek dira: lehia, bipolaritatea, neurtutako denbora eta toki zehatza, eta irabazlearen anbiguotasun gabeko definizio argia. Jokatea benetan eta seriozki egiten da. Irabazi ala galdu. Euskaraz «*bata ala bestea*» esaldiak adieraziko luke jokoa zentzua. Jolasa kontzeptuak, ordea, apurtuko luke «*ala*» hitzaren bipolaritatea. Horren ordez, «*bata eta bestea*» kontzeptua eskaintzen du. Ondo pasatzeko jolasten gara. Ez dago irabazle argirik. Jolasten direnek, aldi berean, irabazi *eta* galdu egingo dute. Anbiguotasunez betetako ekintzak dira, «egiaz betetako gezur biribilak».

Horiek horrela, euskal kulturak aisiaren gorputz-teknikak aurkezterakoan bi kontzeptu bereiz daitezke: «kirol-jokia» eta «kirol-jolasa», kirola motorren

sinonimoa eginez eta adjektibo gisa erabiliz betiere, gure hizkerak ohi duen moduan. Bi ikuskera horiek dira bada, euskal gorputz heziketako curriculumaren irizpideak. Jokoak eta jolasak euskaldunak egiten gaitu, aho hizkuntza ez den gorputz komunikazioa barneratzen. Euskal kirol-aisia bitan banatua agertzen zaigu, batetik, jokoaren irabazteko gozamina eta bestetik, elkarrekin ondo pasatzeko jolasaren plazerra. Bi ikuskera horiek, bi sozializazioen bideak dira, gure kultura eta gizartearen bi alboak, ikasleek biak bereganatu beharrezko dituztenak. Gure curriculumak, bada, bi arlo nagusi horiek edukiko ditu, kirol-jokoa eta kirol-jolasa, sozializazioak bultzatzen dituzten jokoak eta jolasak. Jokabide motorraren «euskalduntze» prozesu hori euskal giza ardatzak barneratzerako prozesua da.

Esan daiteke Euskal joko-jolasak bi muturretan zabalduko ardatz edo “continuum” batean banatu daitezkeela. Horrela, erpin batean “jokoa” dago eta beste erpinean “jolasa”:

**Jolasen multzoa:** Ez dago ezer jokoan, jolasten da eta kito. Harreman soziomotorra nagusia da, garaile gabekoa, objektu gabekoa eta edozein eremutan eman daiteke, basoan, etxe inguruan, itsasoan, plazan... Araudia haurrek beraiek aldatzen eta onartzen dute. Aldaketak egitea arrunta da. Araudiak egoera ezberdinean ipintzen ditu jolaskideak: harrapatzaile iheslari... talde harremana aberatsa izan dadin. Laburbilduz, jolasaren filosofia «elkarganatzeko» denbora-pasa da.

**Jokoen multzoa:** Zerbait dago jokoan eta jarduerak espazio ziurrean egiten dira. Araudia «inposatua» dago. Ezinezkoa da aldaketarik egitea, eta araudiak jokalariek guztiak egoera parekoan ipintzen ditu, gero nor den gehiago jakiteko. Laburbilduz, jokoaren filosofia «irabazteko» denbora-pasa da.

Herri kirolen bidez, beste edozein kiroletan bezala, indarra, abiadura eta erresistentzia, hau da, konpetentzia fisikoak garatzen dira eta horrekin batera norberaren garapen pertsonala eta emozionala eta elkarrekin bizitzeko jarrerak garatzen dira. Baina euskal joko-jolasak badituzte balio erantsiak, izan ere horien bidez euskal gizartearen bizitzeko erak, baloreak eta izaera ezagutzen dira. Bestetik, Euskal Herrian jatorri eta kultura askotariko jendea bizi gara eta joera hau areagotuko da. Euskal joko eta jolasak denok ezagutzea eta elkarrekin aritzea eta era berean gurekin bizi direnen beste joko eta jolasak ere ezagutzea eta horietan aritzea, kultur artekotasunerako eta elkarbizitzarako bide egokiak dira.

Euskal jolas eta jokoen artean hautatzeko, ondorengo irizpideetan oinarritzen gara: arauen ulermen erraza, materialaren erabilpen erosoak, adin hauetarako atseginak, mutilak eta neskek lehiatzeko eta parte hartzeko modukoak, integratzaileak, eta jokabide motorraren bidez pertsona osoaren garapenerako aberatsak (garapen fisikoa, kognitiboa, soziala, afektiboa...)

## KONPETENTZIA OROKORRAK

Gorputz Heziketa arloaren bidez, osotasunez hartuta, ondorengo zazpi konpetentzia orokorrak lortu nahi dira. Konpetentzia horiek beraien artean lotura dute eta guztiak dute zer ikusia Euskal Curriculum Espezifikoarekin, baina bereziki 3. konpetentzia orokorrak.

1.- Emozioek sorrarazten dizkiguten aldaketak identifikatzea. Halaber, izaten ditugun aldaketa fisiologikoak interpretatzea, eguneroko bizitzara horien transferentzia egitean, gure jokabide motorra ahalik eta orekatuena izan dadin.

2.- Elkarrekintza motorra komunikazioaren oinarria izatea, eta, beste pertsona batzuen eta nire arteko komunikazioaren barruan, besteek egiten dituzten adierazpen motorrak irakurtzea, adierazpen horien bidez lortu nahi diren helburuak bete ditzan harremanak.

3.- Jokabide motorra unibertso kulturalaren (etnomotrizitatea) ikuspegitik ulertzea. Halaber, jokabide motor orori sare sinboliko bat (espazioa, denbora, besteak, objektua) lotzen zaiola deskubritzea, eta, horretaz jabetuta, euskal kulturaren baloreak zein kanpoko kulturen baloreak errespetatzea eta balioestea.

4.- Ludikotasuna elkarrekintzaren ardatza izatea eta pertsonen arteko komunikazio ludikoaren indarra ulertzea, eguneroko bizitzako arazoaren aurrean azterketa egokiak egiteko eta erabaki baikorrak hartzeko.

5.- Espazioaren ziurgabetasuna pedagogikoki erabiltzea, eta ziurgabetasun horrek sorrarazten dizkigun aldaketa emozionalak interpretatzea, eguneroko bizitzaren ziurgabetasunak sortzen dizkigun zalantzei ahalik eta erantzun zuzen eta neurritsuenak emateko.

6.- Osasuna bere osotasunean ulertzea eta lantzea, eta osotasun horrek dituen ezaugarriak (fisiologikoak, biologikoak, bioenergetikoak, emozionalak, higienikoak, dietetikoak eta abarrekoak) ezagutzea, bizitza orekatua izateko.

7.- Gaitasun eta trebetasun fisikoak jokabide motorraren lagungarri izatea. Halaber, konpetentzia eta trebetasun horiek haur eta gazteen bilakaera ebolutiboarekin batera garatzea eta suspertzea, gorputzaren plastizitateak pertsonaren natura primarioarekin bat egin dezan.

# EUSKAL CURRICULUM ESPEZIFIKOA

1. Euskal jolas eta jokoak	
Konpetentzia espezifikoa	Ebaluazio irizpideak
<p>1.- Euskal jolas eta jokoak ezagutzea, horien gizarte eta kultur esanahiaz jabetzea, egoki egiten saiatzea, emozioak eta sentipenak ulertzea eta adieraztea, eta jolas eta joko horien artean batzuetan zaletzea eta menderatzea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Badaki euskal jolas eta jokoak zerrendatzen eta horien jatorria azaltzen eta kokatzen.</li> <li>-Badaki jolas eta joko bakoitzari dagokion lekua zein den, zein den bakoitzaren sare sinbolikoa, norekin, zein material behar den eta zein diren arauak.</li> <li>-Garaian garaiko euskal tradizio ludikoak ezagutzen ditu eta badaki horien esanahia eta parte hartzeko baldintzak.</li> <li>-Badaki zein diren euskal jolas eta joko batzuetako pertsona ospetsuenak.</li> <li>-Euskal jolas eta jokoetan parte hartzen du eta ezagutzen eta errespetatzen ditu jolas eta joku horien arauak.</li> <li>-Joku eta jolas bakoitzari dagokion jarrera egokia azaltzen du.</li> <li>-Badaki irabazten eta galtzen.</li> <li>-Saiatzen da jolas eta jokoetan ahal duen onena ematen eta hobetzeko ahaleginak egiten ditu.</li> <li>-Taldean egiten diren jolas eta jokoetan arduratsua da, inizatiba hartzen du eta elkar lankidetzarako prest dago.</li> <li>-Joku eta jolasen bitartez, komunikazioaren hiru egoera hauetan ondo moldatzen daki: bakarka/kidearekin, aurkariarekin/gabe, ziurtasunarekin/gabe.</li> <li>-Badaki jolas eta jokoetan bizitzen dituen emozioak (pozak, frustrazioak...) hitzez eta gorputzaren keinuz adierazten eta behar denean kontrolatzen.</li> <li>-Norberaren ezaugarriekin hobeto egokitzen diren euskal jolas eta jokuak menderatzen ditu eta zaletasuna erakusten du.</li> </ul>
Kontzeptuak	Prozedurak eta, jarrerak
<p>1.- <b>Berezko euskal jolasak:</b> Ez da bakoitzak nahi duena egitea; proposamen batetik edo gehiagotik sortzen da, harremanak eta giroa egokiak diren lekuan. Arauarenganako errespetuak orekatzen du harreman hori; hori ez baldin bada horrela gertatzen, jolasa erasokorra, pultsionala bilakatuko da. Ezagutu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arauen erabilera jolasean taldekako egoerak antolatzeko. <i>Auzolanaren kontzeptua.</i></li> <li>-Jolasen oinarritzko estrategiak erabili: kooperazioa, oposizioa, kooperazioa-oposizioa.</li> <li>-Jolasak ingurune naturalen burutzea.</li> <li>-Arau, aldagai desberdineganako errespetua, kontuan hartuz aniztasunaren barneraketak berarekin daraman aberastasuna.</li> <li>-Jardueretan parte hartzea eta laguntzarako eta kooperaziorako jarrera agertzea.</li> <li>-Gure jolasekiko konpromisoa eta atxikimendua jarduerak burutzeko orduan.</li> </ul>

<p>eta burutzekoak, esaterako:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kooperatiboak:</i> eltzea, sagar jalea,..</li> <li>- <i>Ezkutaketakoak::</i> ezkutaketan, kukua,altxor bila,..</li> <li>- <i>Erritmikoak:</i> soka-saltoak...</li> <li>- <i>Harrapaketakoak:</i> zaldia eta zalduna, marron...</li> <li>- <i>Eskuzkoak:</i> hatzak, esku kolpeak,txalopint xalo</li> <li>- <i>Apunteriakoak:</i> plotten, makila botatzea, kanikak, tiragoma...</li> <li>- <i>Orekazkoak:</i> txingotan, oilar borroka...</li> </ul> <p><i>Jolas libreak:</i> xiba, tortoloxetan...</p>	
<p><b>2.- Berezko euskal jokoak:</b>  Aberastasun psikomotorra, zein soziomotorra eta kulturala duten jokoak dira eta gizarteratze prozesuak bideratzeko aproposak dira.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Espazioaren antolaketa inguruan : ikurriñaren defentsa jokoak, orientazio lasterketa, artzain jokoak...</i></li> <li>- <i>Dimentsio kognitiboa:</i> musa...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Euskal jokoak ezagutzuz eta praktikatzuz euskal gizartearen izaeraz ohartzea.</li> <li>-Leinuen ondare ludikoa bilatu.</li> <li>-Herriko ohitura ezberdinak aurkitu eta praktikatu.</li> <li>-Inguru edo bailarakoekin konparatu</li> <li>-ahantzitako jokoak/ak ikertu eta berreskuratu.</li> <li>-Ondare ludiko hauek ezaugarri kultural propio bezala baloratzea.</li> <li>-Taldean hartutako ardurarekin konprometitzea.</li> <li>-Denbora librerako ezaugarri gisa jokoak erabiltzea.</li> </ul>
<p><b>3.- Euskal jolas- joko arautuak:</b>  Inguruko ondasun kulturala osatzen duten jolas-jokoen azerbo amankomuna izatera</p>	<p>-Ohizko nortasun homogeneoaa lortzeko</p>

<p>dute helburu.</p> <p><b>3.1.- Lanbide bat dutela sorleku esan daiteke:</b>  Nekazal-itsas giroan sortutakoak dira gehienak, eraikuntza lanetatik datozenak ere egon arren (palankariak). Aurrera begira bi ildo nagusi lantzea da dagokigun lana: batetik, euskal nortasunezko kirolak berrindartu eta batzuek berpiztu, gure herriaren berezko ohitura eta gizarte eredu baten bila abiatuz, historikoki eta demokratikoki dagokiguna berreskuratuz. Bestetik, gure antolaketa eta eredu propioak garatu eta bermatu behar ditugu, edozein lekutan aritzeko aukerak landu eta eskuratuz.</p> <p>Garapena zein hedapena honako ezaugarri hauek dituztenen artean egingo da bereiziki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tira:</i> sokatira, arrauna..</li> <li>- <i>Korri:</i> zaku proba, orientazio lasterketa, lokotxak...</li> <li>- <i>Jauzi:</i> zaku lasterketa, saltari makila, urdanga...</li> <li>- <i>Altxa:</i> txingak...</li> <li>- <i>Jaurti:</i> palanka, boloak, toka...</li> </ul> <p><b>3.2.- Euskal pilota:</b>  Euskal pilotaren barne sartzen diren joko motak ugariak izanik ere bi multzotan sailka daitezke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Joko zuzenak (aurrez-aurrekoak):</i> boteluzea, laxoa eta errebotea.</li> <li>- <i>Zeharkako jokoak (horma bitarteko</i></li> </ul>	<p>aritzearen oinarrizko mekanika ezagutu eta neurtu harrera piztuz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lankidetzeta eta aurkakotasuna asetzeko jarduerak an-Ohizko nortasun homogenea lortzeko aritzearen tolatu eta burutu talde mailako rol ezberdinetan."Auzolanean".</li> <li>-Harreman alderdiak hobetsiz, aliantza estrategikoaz baliatu.</li> <li>-Eskuartze aukerak areagotzeko, saiakera eta gainditze joerak azaldu.</li> <li>-Komunikatzeko eta elkar ulertzeko bitarteko gisa duen adierazpen aberastasuna aitortzea, balioestea eta erabiltzea.</li> <li>- Trebakuntza heziketa-tresna bezala erabili</li> <li>-Partaidetzeta baloratzea</li> <li>-Taldea lanaren funtzioetan kooperazioa eta onarpena.</li> <li>-Arautegiari errespetua</li> <li>-Kapazitate ezberdinen dibertsitateari begirunea.</li> <li>-Beizkeria gainditzeko integrazioa, berdintasuna baloratu .</li> <li>-Taldean, norbanakoaren esfortzua kapazitatearen arabera baloratu</li> </ul> <p>-Modalitate ezberdinen arteko lotura eta harreman transferentzia modu erosoan egin, espezialitate anitzen bidez, arauak beharrezko arabera moldatuz eta aipatutako modalitateetan lankidetzeta, kooperazioa eta aurkakotasunaren praktikaz baliatuz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Euskal pilota espezialitate batzuen esperimentazioa.</li> <li>-Berariazko trebetasunen jabetze eta erabilpena (oinarri teknikoak)</li> <li>-Praktikaren berreraikuntza egokitzea.</li> <li>-Tresnak ondo erabiltzeko prozedurak.</li> <li>-Bakoitzak bere tresnak (esku-pilota...) egiteko prozedurak.</li> <li>-Aurkakorik ez dagoen tokira pilota bidaltzeko gaitasuna lortzeko teknikak.</li> <li>-Jokatze espazioan norbera ondo kolokatzeko eta aurkakoa lekuz kanpo uzteko gaitasuna lortzeko teknikak.</li> <li>-Norberaren mesedetan eta aurkakoaren kaltetan, espazioak handitu edo/eta txikitu, edota espazio berriak sortzeko gaitasuna lortzeko teknikak.</li> <li>-Norberaren eta aurkakoaren ezaugarriak ezagutu eta aztertu ondoren, partidua irabazteko, unean uneko egoeraren arabera, taktikak egokitze gaitasuna lortzeko teknikak.</li> <li>- Taldean jokatzen denean, norberaren protagonismoa taldearen zerbitzuan jartzeko jarrera.</li> </ul>
--	---

<p><i>dela jokatzeko direnak</i>): frontoi motzeko, luzeko eta trinketeko modalitateak</p> <p>Multzo bakoitzeko joko-mota bakoitzak erabiltzen dituen tresnen izenak, espazioa antolatzeko erak eta jokatzeko arauak.</p>	<p>- Taldean jokatzeko denean, inor baztertu gabe, denok jokatzeko ahaleginak egitearen aldeko jarrera.</p> <p>-Arauekiko jarrera errespetatzea</p> <p>--Especialitate ezberdinen balorazioa, aberastasun kulturalaren alde garrantzitsu bezala.</p> <p>-Gaitasunen aniztasunaren onarpena, gauza aberats eta normal bezala.</p> <p>-Pilota especialitate ezberdinen onarpena, planteamendu sexistarik gabe.</p> <p>-Oinarrizko ekintza estrategikoen aurrean jarrera arduratsua.</p>
---	---

## 2. Natur jardueraren bidezko ezagutza kulturala

Kompetentzia espezifikoak	Ebaluazio irizpideak
<p><b>2.- Natur jardueretan oinarrituz, eskolaren inguruko zein Euskal Herriko inguruak eskaintzen dituen aukerak erabili, gorputzaren garapenarekin batera ingurune fisikoa eta kulturala ezagutzeko eta maitatzeko.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Inguru fisikoan ondo orientatzeaz gain, leku estrategikoak bilatzeko gai da.</li> <li>-Gaitasun osoa du mapa baten arabera ibilaldi motz zein luze bat egiteko autonomia osoaz.</li> <li>-Parte zuzena hartzen du talde lanean zein kolaborazio lanetan</li> <li>-Ziurtasuna eta lege neurriak zorrotasunez betetzen ditu</li> <li>-Ezagutza kulturak handia lortu du bere herriaren ingurumenarekiko</li> <li>-Atsegin handiz parte hartzen du mendi eta natur jardueren inguruko kirol ekintzetan.</li> <li>-Parte hartzeaz gain eskua botatzen du ekintza desberdinen inguruko antolaketetan</li> </ul>
Kontzeptuak	Prozedurak eta, jarrerak
<p>Jarduera bideratzeko ondorengo irizpideetan oinarritzen gara: ingurua ezagutu jarduera berri batez, material errekursoak kontuan hartuz, arrisku posibleaz ohartuz eta inguru sozial, kulturalaz jabetuz.(Etnomotrizitatea, ludikotasuna).</p> <p>Espazio lehorreko zein itsasoko jarduerak ezagutuko dira:</p> <p><b>-Lehorrean:</b>  <i>-Natur guneekin familiarizazio lana:</i>  orientazioaren oinarri basikoak: distantziak, eskalak, desnibelak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planoak eta mapen laguntzaz ezagutzaren praktikak burutu.</li> <li>-Ezaugarri edo sinbolo jakinen bidez bidea ezagutu.</li> <li>-Krosa edo maratoni txiki-ertainaren antolaketa eta praktikak burutu.</li> <li>-Norberaren konpromisoa kidearekin tartekatu/egokitu.</li> <li>-Behar-bezain besteko</li> <li>-Natur jardueren inguruko herri edo eskola olinpiada gauzatu.</li> <li>-Ahalbide maila ezberdinak errespetatzea, ahalmenak eskuratzeko orduan aniztasunak eta lankidetzak duten balioa kontuan hartuz.</li> <li>-Taldekoko zein bakarkako natur-jarduerak eskatzen duten ahalegin eta autoexijentzia beharra baloratzea, norberaren gorputzaren mugak errespetatuz.</li> <li>-Inguru naturalaren errespetua eta, kultur balioa ondarearen zati gisa baloratzea.</li> </ul>

Kartografia zein mapa topografikoaren inguruko nozioak barneratu ibilaldiak, korrikaldiak, maratoiak, ... eginaz.

*-Horizontaltasunetik bertikaltasunarena pasa inguruaz baliatuz .*

Oinarritzko garapenak landu: arriskua eta perila zer den gogoratu eremu natural batean: natura eta rokodromoko eskaladaren berezitasunak azpimarratu.

Ziurgabetasuna, proxemika...

*-Ezagutza kulturalaren praktika egin inguruaz eta materialaz baliaturik: bizikleta BBT,...*

**-Itsasoan:**

*-Euskal arraunaren inguruko praktika*