



**HONETAN
ERE...
SEGURU**
GORPUTZ
HEZKUNTZAKO
JARDUERAK

**ETA MUGI-
KORTASUN
SEGURUA**

**LEHEN
HEZKUNTZA**



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

SEGURTASUN SAILA
Segurtasun Sailburuordetza
Tráfico Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD
Viceconsejería de Seguridad
Dirección de Tráfico

AURKEZPENA

Derrigorrezko hezkuntzako curriculumean, mugikortasun segurua zeharkako eduki gisa sartu da curriculumeko hainbat arlotan, bereziki Herritartasunerako eta *Giza Eskubideetarako Hezkuntza* eta Etika eta Gizabide Hezkuntza arloetan. Ohituraz bide hezkuntza esan izan zaiona, maiz, bigarren mailan geratu izan da gainerako edukien presioaren ondorioz. Hala ere, ikastetxe askok, ikasgelan zirkulazio istripuen prebentzioa landu behar dela jakitun izanik, mukuru beteta izan ohi duten egutegi ordu batzuk kanpoko eragileei uzten dizkiete, bide hezkuntzako jardueraren bat egiteko.

Eusko Jaurlaritzako Segurtasun Saileko Trafiko Zuzendaritzan, harago joan behar dugula pentsatzen dugu. Mugikortasun segururako hezkuntza modu integratuan sartu behar da eskola curriculumean. Hori justifikatzeko arrazoia soila da, baina konplexua ere bai, aldi berean: heriotza goiztiarrak prebenitzea eta zirkulazio istripuetan izaten diren zauritu larrien zerrenda amaiezina geldiaraztea. Hezkuntza komunitate osoak bultzada handia eman diezaioke gure ahaleginari, eta asmo handiko dema honetan elkarlanean aritu gaitezke.

Horretarako, curriculumeko arlo bakoitzeko berriazko edukiak prebentzioaren ikuspegitik ikasgelan inplementatzeko aukera ematen duten jarduerak proposatzen ditugu.

Zu ere hezkuntzako eragile zarenez, funtsezkoa da zirkulazio istripuen epidemia isila errotik kentzeko demara egin dezakezun ekarpena. Eskerrik asko, aldez aurretik, jarduera hauetara hurbildu eta ikasgelan gauzatzeagatik.



HONETAN ERE... SEGURO

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza

AURKIBIDEA

Zirkulazio istripuak: benetako arazoa, benetakoegia. [4]

Mugikortasun segururako hezkuntza: prebentziorako tresna. [5]

Mugikortasun segurua Gorputz Hezkuntzako curriculumean. [6]

LEHEN ZIKLOA

Gaiari loturiko curriculumeko jarduerak eta edukiak. [9]

Gaiari loturiko mugikortasun segururako jarduerak eta gaitasunak. [10]

JARDUERAK

- 1 Seguru sentitzen naiz... ez nauzu harrapatuko! [11]
- 2 Zein aukeratuko dut? [13]
- 3 Kaleak eta kalezuloak. [15]
- 4 Simonek dio... [17]
- 5 Lapurrak. [19]

BIGARREN ZIKLOA

Gaiari loturiko curriculumeko jarduerak eta edukiak. [22]

Gaiari loturiko mugikortasun segururako jarduerak eta gaitasunak. [23]

JARDUERAK

- 6 Hainbeste iskanbila; adi! [24]
- 7 Argi gorria, argi berdea. [26]
- 8 Tipulak tiraka ateratzea. [28]
- 9 Egin eta desegin. [30]
- 10 Globoak babestu ala ehizatuko ditut? [32]

HIRUGARREN ZIKLOA

Gaiari loturiko curriculumeko jarduerak eta edukiak. [35]

Gaiari loturiko mugikortasun segururako jarduerak eta gaitasunak. [36]

JARDUERAK

- 11 Artaburu eroak. [37]
- 12 Pilota pozoitua. [40]
- 13 Bakarrik, bikotean, lagunduta. [42]
- 14 Lankidetzako aulkiak. [44]
- 15 Korapilo korapilatsua. [46]

HONETAN ERE... SEGURU

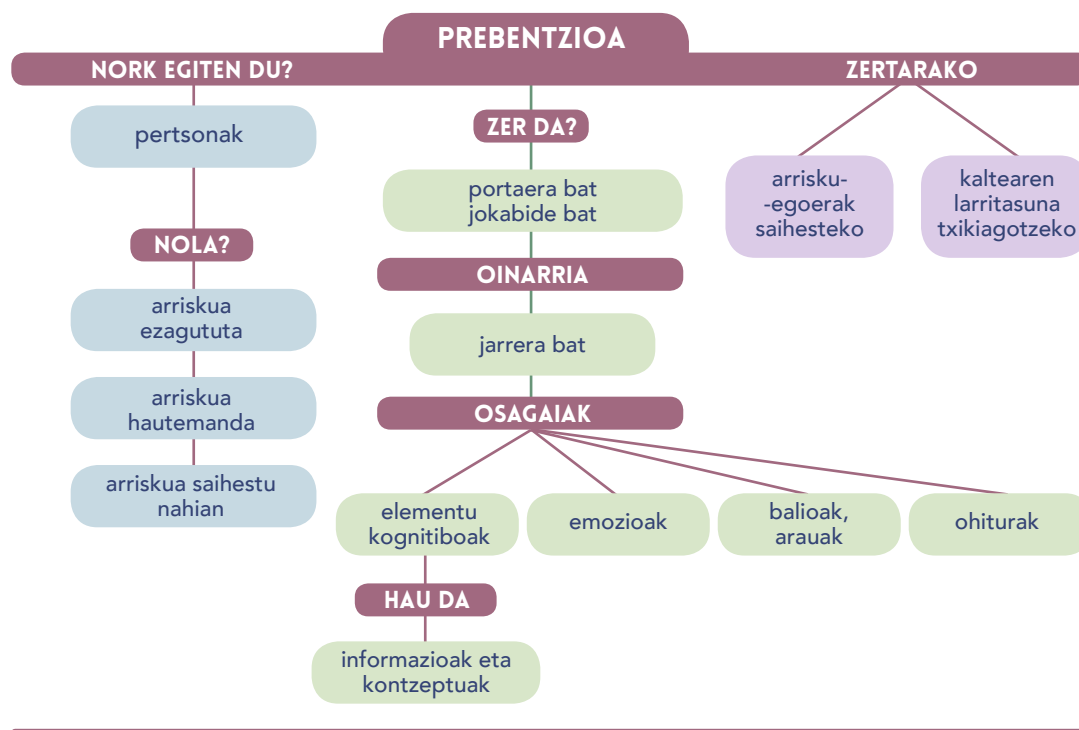
Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

ZIRKULAZIO ISTRIPUAK: BENETAKO ARAZOA, BENETAKOEGIA

Garapenerako gure gizarte eredia motordun ibilgailuen erabilerari lotuta izan da, historian. Hazi eta hazi ari dira, etengabe, bai ibilgailuen kopurua bai urtean egindako kilometro kopurua eta errepideak ere. Mugikortasuna areagotu izanak ondorio negatiboak ere eragin ditu: kutsadura, auto ilarak eta, batez ere, zirkulazio istripuak. Hain zuzen ere, azken horiek tragedia amaigabea izaten dira, eta herrialde industrializatuetan 14 eta 29 urte bitarteko biztanle gehien istripuen ondorioz hiltzen da.

Gizartea gero eta jakitunago da zirkulazio istripuek eragiten dituzten biktimen kopurua murriztu beharra dagoela. Zirkulazio istripuetan hiltzen eta zauritzen direnen tasek behera egin dute, pixkanaka, gure inguruan, baina, hala ere, hilen eta zaurituen kopuruak epidemia batek eragindakoak adina dira oraindik. Eta, gainera, ezin dugu ahaztu zirkulazio istripuen biktima zuzenez gain, istripuen ondorioak zeharka jasaten dituzten pertsonak ere badirela: istripu larri bakoitzaren atzean, heriotza bakoitzaren atzean, familia tragedia bat dago.

Honako galdera hau egiten diogu geure buruari: nola saihestu zirkulazio istripuak? Ez dago erantzun errazik, jakina, ez eta istripuak berak bakarrik saihestuko dituen ezer ere. Hala ere, guztiok onartzen dugu *giza faktorea* dela zirkulazio istripu gehien atzean dagoena.



Giza faktorea deritzon horren ikuspegitik, arriskutsu direla hautematen ditugun egoerak saihestera eramango gaituen jokabide edo portaeratzat jotzen da prebentzioa; edo baldin arriskua errealitate bihurtzen bada, haren ondorioak murriztuko direla ziurtatuko duten jokaerak hartzea izango da.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza

MUGIKORTASUN SEGURURAKO HEZKUNTZA: PREBENTZIORAKO TRESNA

Benetan prebenitzeko, arriskua ezagutu, hauteman eta saihesteko nahia izan behar dugu.

Prebentziorako gure hezkuntza eredia «*Mugikortasun segururako hezkuntza. Gaitasunen gida*¹» izeneko dokumentuan jaso dugu.

Gidaliburu horretan hezkuntza ibilbide osoa zehaztu da, eta honako galdera hauei erantzutea du helburu: *zer, nola eta noiz hezi mugikortasun seguruan*. Ez da soilik ikastetxeetan erabiltzeko gidaliburua. Pertsonak, bizitza osoan, zirkulazio istripuak saihesteko edo istripuen ondorioak txikiagotzeko behar dituzten ezagutzak, trebetasunak eta jarrerak definitu dira.

Mugikortasun segururako oinarrizko zazpi gaitasun zehaztu dira gidaliburuan:

Arreta

Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia

Ingurunearen azterketa

Taldeko presioarekiko erresistentzia

Egokitzapena eta malgutasuna

Neure burua eta nire emozioak kudeatzea

Bideari lotutako egoeretan estresa kudeatzea



¹ Herrizaingo Saila (2008). *Mugikortasun Segururako Hezkuntza – Konpetentzien gida*. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza

MUGIKORTASUN SEGURUA

GORPUTZ HEZKUNTZAKO CURRÍCULUMEAN

Derrigorrezko Hezkuntzaren helburua pertsona era integralean eta harmoniatsuan garatzea da, alderdi intelektualean, afektiboan eta sozialean.

Arlo honetako hezkuntza ekintzaren oinarriko elementuak gorputza eta giza mugimena dira, eta mugimen jarduerarekin eta gorputz kulturako elementuak barneratzearekin lotutako ahalmenak garatzea du helburu nagusi. Hain zuzen, garapen horren funtsezko osagaia gorputz hezkuntza da; hau da, irakasgai hori mugimen jokabideen pedagogiatzat hartzen da, eta pertsona bakoitzaren garapena lortzen eta bizi kalitatea hobetzen laguntzen du.²

Zer dute erkide Gorputz Hezkuntzako ikaskuntzak eta mugikortasun segururako hezkuntzak?

1. BALIOAK

Jarduera fisikoaren inguruan sortzen diren pertsona arteko harremanak baliatuz lan egin dezakegu hainbat balio beregana ditzaten, hala nola: **errespetua**, **onarpena** eta **lankidetzak**. Balio horiek gero eguneroko zereginetara eraman daitezke, ikasleak gainerako gizabanakoekin **berdintasuneko egoeretan** harreman eraikitzaileak ezartzera bideratzeko asmoz. Era berean, gorputzaren eta mugitze jardueraren adierazpen aukerak sormena indartzen dute, bai eta harreman pertsonala gizatiartzen duten emozioak eta **sentimenduak transmititzeko** gorputz hizkuntzak erabiltzea ere.

Mugikortasun segururako hezkuntzak –trafiko istripuetako heriotzak eta zauri larriak gutxitzeko estrategiatzat hartuta– pertsona elementu aktibotzat hartzen du, istripuak prebenitzeko lanean. Garrantzitsua da, hortaz, pertsonak bere kabuz moldatzeko duen gaitasuna (autonomia), bidean dabilzan gainerako pertsonekiko elkarrekintzako eta errespetuzko eremu partekatuetan (bizikidetzak).

2. TREBETASUNAK ETA EGITEN JAKITEA

Ikaskuntza arlo bakoitzak bere ekarpena egiten du, eta, «Gorputz Hezkuntza»ren kasuan, zeregin hori gorputzaren mugitze jokabideaz eta jokoen bidez eramaten da aurrera. Horrela, garatu egiten dira ikasleen mugimendu adimena, komunikatzeko eta harremanetarako gaitasuna, emozioak adierazi eta kontrolatzeko gaitasuna, eta ekintzak berak egoki bideratzeko gaitasunak.

Mugikortasun segururako hezkuntza. Gaitasunen gida izeneko dokumentuan jaso dugun istripuak prebenitzeko hezkuntza ereduan, behin eta berriro aipatzen da gizabanako ororen gizarteko garapenean eta norberaren garapenean «egiten jakitea», eta ikasleekin lantzeko proposatzen dituen gaitasun guztiak erraz lot daitezke mugimendu adimenarekin.

Gorputz Hezkuntzak, gainera, osasunaren kultura bat bultzatzen du: osasuntsutzat jotzen dituen gorputz teknikak irakasten dituzenez, hala epe laburrera nola luzera gorputz lesio larriak eragin litzaketan jarrera eta ekintza guztiak saihesten ditu. Orobat, indarrean den zientzia literaturan egiaztatuta dago mugitze jarduerak eragina duela gorputz, hautemate eta mugitze gaitasunen garapenean.

Osasuna (adiera zabalenean) zaintzeko baliagarria dela, era berean, oso onarpen zabala duen balioztapena da.

3. HELBURUAK

Etapa honetan, Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren helburua honako gaitasun hauek lortzea da:

- 1. Norberaren gorputzaren hautemate eta mugimen aukerak aztertzea eta gauzatzea, nor bere buruan arreta jartzeko eta konfiantza hartzeko; horrela, norbera ongi sentitzea onuragarria izango da osasunerako.*
- 5. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen baliabideak estetikoki eta sormenez erabiliz, gauzak aurkitzea eta adieraztea; horrela, norberaren mugimenduen bidez, horiek sentitu, bizi, onartu eta pertsonalizatu egingo dira.*

Dokumentu honetan proposatu ditugun jarduera guztiek lotura zuzena dute bi helburu horietako batekin edo biekkin.

² Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzako curriculum.

4. PARTE-HARTZEKO METODOLOGIA

Oro har, lehia bultzatzen duten jolas eta kirol arautuek gatazkak eta jokabide apurtzaileak lantzeko aukera ematen dute, gatazkak konpontzeko protokoloak erabiliz. Horrela, gizarte harremanetarako gaitasuna (gizarte trebetasunak) eta taldeetan eta gizartean barneratzeko gaitasunak eskuratzen dituzte ikasleek. Jolasek eta lehiaketek pertsonen gaitasunak eta trebetasunak garatzen lagundu behar dute. Ikuspegi ludikoak nortasun autonomoa garatzeko eta norberaren buruan konfiantza izateko gaitasuna ematen die pertsonari, eta, gainera, oso bitarteko egokia da gatazkak konpontzeko.

Proposatu ditugun jardueren helburua da kidekoen arteko esperientziazioa eta elkarriketa bultzatzea; eta, horretarako, zirkulazioari loturiko edukiak baliatuko dira. Mugikortasuna egunerokotasuneko kontua dugu eta, beraz, interes ardatzetako bat da guztiontzat.

Mugikortasun segururako hezkuntzako jarduerak Gorputz Hezkuntzaren garapenean integratu ditugu. Izan ere, ingurune horrek ikasleen jolasa, esperientziazioa eta inprobisazioa aldeztu ditu, ikasleek arriskua, abiadura eta segurtasun sentimendua beren gorputzaz bizi ahal izan ditzaten.

Horrenbestez, ikasleekin egingo den lanak bi alderdietan lagunduko du, eta koherente eta eraginkorra izango da bi irakasgaietarako.

5. EDUKIAK

Dokumentu honetan proposatu ditugun jarduerak aukera ematen dute gorputza hautemateko eta nor bere burua ezagutzeko, sentimenduak eta esperientzia partekatuak norbere gorputzaz adierazteko, eta prebentzio ohiturak hartzeko.

Jarduerak eurak kidekoen artean ikasteko tresna dira, eta gorputz hezkuntzan lan egiteko eta mugikortasun segururako hezkuntzan lan egiteko bidea ematen dute, era berean.

Jarduerak curriculumeko lau eduki multzoetan sartuta daude:

- 1. eduki multzoa: Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea.
- 2. eduki multzoa: Gorputz adierazpena eta komunikazioa
- 3. eduki multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna
- 4. eduki multzoa: Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

Eduki multzo bakoitzean, bi gaiak lotu ahal izan ditugu, eduki komunak lortze aldera.



LEHEN ZIKLOA



LEHEN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO CURRÍCULUMEKO JARDUERAK ETA EDUKIAK

CURRÍCULUMEKO EDUKIAK	JARDUERAK				
1. EDUKI MULTZOA: NORK BERE BURUA EZAGUTZEA ETA KONTROLATZEA	1	2	3	4	5
Hautemate aukerak, barne nahiz kanpo estimuluaren aurrean. Sentsazioak esploratu eta bereiztea.			●		
Nork bere gorputzaren kontzientzia hartzea, tentsioari, erlaxazioari eta arnasteari dagokienez.				●	●
Hainbat eratako gorputz jarduerak esperimendatzea.				●	
Lateraltasuna sendestea.			●		
Oreka eta desoreka egoerak esperimendatzea.		●		●	
Mugimenduaren formak eta aukerak. Oinarriko mugitze trebetasunak gauzatu eta kontrolatzeko hainbat modu esperimendatzea.	●	●			
Mugimendu arazo errazek konponbidea ematea.		●			
Hainbat eratako jardueretan parte hartzeko jarrera izatea, trebetasun mailan guztiok ez garela berdinak onartuta.	●	●		●	
2. EDUKI MULTZOA: GORPUTZ ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA	1	2	3	4	5
Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen aukerak esploratu eta erabiltzea.				●	
Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez emozioak eta sentimenduak agertzea, desinhibizioz.	●	●		●	
Norberaren gorputzaren bitartez adieraziz gozatzea. Objektuekin eta materialekin dauden adierazpen aukerak.				●	
3. EDUKI MULTZOA: JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA	1	2	3	4	5
Osasunera bideratutako mugikortasuna.		●			
Jarduera fisikoa egitean, materialen eta espazioen erabilera arauak errespetatzea.	●	●			
4. EDUKI MULTZOA: MUGIMEN KULTURA: AISIA ETA ASTIALDIRAKO HEZKUNTZA	1	2	3	4	5
Joko araukin erlazio naturik, lankidetzak eta aurkakotzak ezagutzea. Jokoko hainbat rol onartzea.		●			●
Jokoan parte hartzen duten pertsonak aintzat hartzea eta balioestea.	●	●			
Joko arauak ulertu eta betetzea.	●	●	●	●	●
Norberaren aukeretan konfiantza izatea, eta jokoetako ahalegin pertsonala. Jokoa balioestea, gainerakoekin erlazioatzeko eta gozatzeko bidetzat.	●	●	●	●	●

LEHEN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO MUGIKORTASUN SEGURURAKO JARDUERAK ETA GAITASUNAK

MUGIKORTASUN SEGURURAKO GAITASUNAK	JARDUERAK				
	1	2	3	4	5
Arreta			●		●
Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia	●	●	●	●	●
Ingurunea aztertzea			●		
Taldeko presioarekiko erresistentzia	●		●		
Egokitzea eta malgutasuna		●	●	●	
Neure burua eta nire emozioak kudeatzea	●	●	●	●	●

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

1. JARDUERA

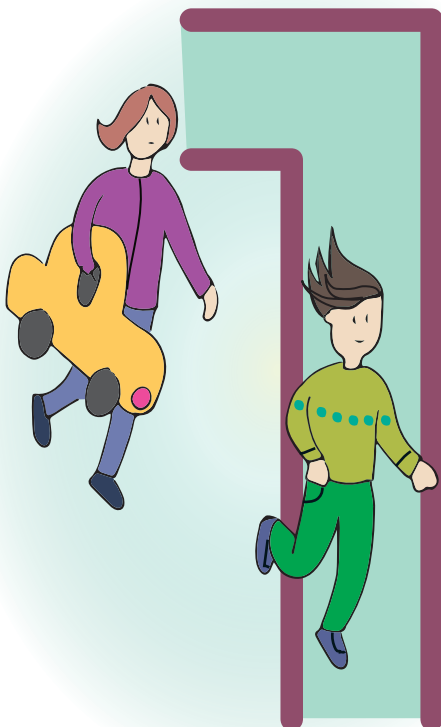
SEGURU SENTITZEN NAIZ... EZ NAUZU HARRAPATUKO!

HELBURUAK

- Espazio seguruak zein diren hausnartzea.
- Espazio seguruak eta ez-seguruak bereiztea.
- Espazio arriskutsuek pizten dizkiguten emozioez ohartzea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Hasteko, harrapatetako joko klasikoak egingo dugu, ikasleekin beldurraren sentipena landu ahal izateko. Sentipen hori beharrezkoa dugu, erne izateko eta eguneroko bizitzan inguratzen gaituzten arriskuei antzemateko, adibidez kale bat zeharkatzean.

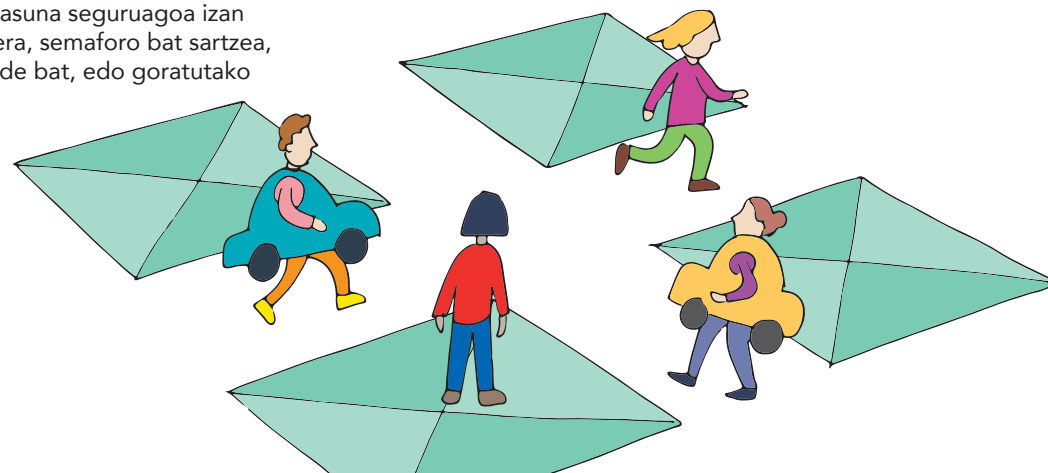
Arrisku horiek identifikatzen jarraitu ahal izateko eta, horrela, espazio seguruak eta ez-seguruak bereizi ahal izateko, bigarren parte bat sartuko dugu. Bigarren zati horretan, ikasleek eurek arau berriak ezarri beharko dituzte (trafikoan dagoeneko badiren arauak), jokoan beren mugikortasuna seguruagoa izan dadin. Konparazio batera, semaforo bat sartzea, oinezkoentzako pasabide bat, edo goratutako pasabide bat.

NOLA EGIN

Jokoa hasi baino lehen, hezitzaileak galdetuko die:

- *Zein tokitan sentitzen zara seguru?* (Ikasleek honelako erantzunak eman ditzakete: etxean, eskolan, aitona-amonen etxean, parkean...). Horrelako edozein erantzun baliozkoa da, eta zoruan marraztuko da eremu segurutzat, jokalekuko edozein aldetan.

Ondoren, bi rol banatuko dira parte-hartzaileen artean: oinezkoak eta autoak.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

Autoek edonondik zirkula dezakete, eremu seguruetara SARTU GABE.

Oinezkoak alde guztietatik mugi daitezke, autoek «harrapa» ez ditzaten kontuz ibilita. Eremu seguruan egon daitezke aldi batez, atsedean hartzeko, zirkulatzen jarraitu aurretik.

Libre jokatzeko utziko zaie, harik eta parte-hartzaile gehienak edo guztiak harrapatuak izan diren arte.

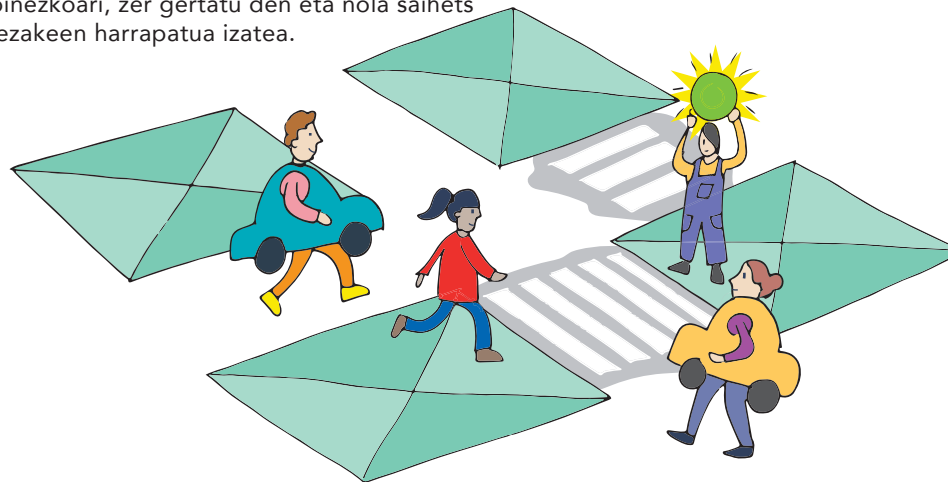
Orduan, hezitzaileak galdetuko die:

- *Jolasean, ikusi dugu hainbat eratarata lor dezakegula ikaskideek ez harrapatzea. Gainera, ikusi dugu arau batzuk sor ditzakegula, "harrapatzaileek" harrapa ez gaitzaten. Kanean, maiz, jolasean bezala gertatzen da... Zuen ustez, zer egin dezakegu kaleko "harrapatzaileek", hau da, ibilgailuek, harrapa ez gaitzaten?*

Hezitzaileak esplikatu die berriz jokatu dutela, oinezkoek autoei irabaz diezaieten saiatuta: parte-hartzaileak 4 taldetan banatu dira, eta seguru zirkulatzeko neurriak ezarriko dituzte (esaterako: oinezkoentzako pasabideak, zubiak, semaforoak...). Klarionarekin marraztuko dituzte zorian.

Berriz jokatu baino lehen, berriz aztertuko dira neurriak eta marraztutako seinaleak, zer eginkizun duten eta zertarako balio duten garbi gera dadin. Adibidez, semaforo bat ipini badute, haur bat jarriko dugu, karteltxo berdearekin eta gorriarekin.

Behin zalantzak argituta, parte-hartzaileek berriz jokatuko dute. Auto batek oinezko bat harrapatzen duen aldiro, oraingoan hezitzaileak gogoeta eginaraziko dio oinezkoari, zer gertatu den eta nola saihestu lezakeen harrapatua izatea.



ONDORIOAK

Badira eremu seguruak, harrapatuko ez dituzten tokiak; eta badira eremu arriskutsuak, non autoak ere ibiltzen diren eta harrapatuak izan daitezkeen.

Espazio arriskutsuak erabiltzeko, baditugu arau batzuk, hain arriskutsuak izan ez daitezkeen. Horrenbestez, beti adi ibili behar dugu partekatutako eremu horietan (adibidez, oinezkoen pasabideetan).

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

2. JARDUERA ZEIN AUKERATUKO DUT?

HELBURUAK

Gogoeta egitea, haurrei eusteko sistemen egokitasunaren eta haien erabilera egokiaren garrantziaz.

METODOA

Jokoa.

ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Jarduera honetan nabarmendu nahi da, oztopo lasterketa batean, norberak zer zailtasun duen mugimenduak ondo egiteko eta orekari eusteko, elementu egokiak erabiltzen ez direnean (zapata eta kapela handiegiak edo txikiegiak). Alde batetik, kapela handiegiak, esaterako, ondo ikustea galaraz dezakete; eta txikiegiak badira, oreka bihurtzen da protagonista.

Gai hori mugikortasun segururako heziketarekin erlazionatzeko loturatzat, aipatuko dugu beharrezkoa dela tamaina bakoitzari dagozkion euste baliabideak erabiltzea. Batez ere, haurrei eusteko sistemetan eta segurtasun uhalean. Gure pisuari edo altuerari ez dagokion aukitxo bat erabiltzen badugu, baliabide horien benetako eginkizuna oztopatuko dugu.

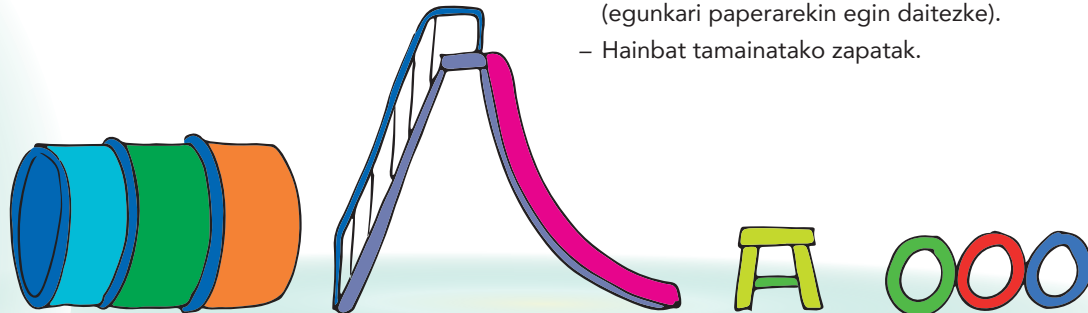
NOLA EGIN

Ikastaldea talde txikietan zatituko dugu, eta egin behar duten zirkuitua erakutsiko diegu (zirkuitu bat diseinatuko dugu; zirkuituaren barruan, soken gainetik igaro behar dute, tunelak zeharkatu, uztaien barrutik salto egin... Hezitzaileak ikasleen adinerako egoki ikusten duen zirkuitu bat).

Taldeak eginda, ilaran jarriko dira ikasleak. Jakinaraziko diegu ezen, lasterka hasi baino lehen, parte-hartzaile bakoitzak hainbat tamainatako zapaten eta kapelen artean hautatu behar dutela, horiek jantzita egin beharko baitute zirkuitua.

Hezitzaileak prest izan behar ditu:

- Hainbat tamainatako kapelak (egunkari paperarekin egin daitezke).
- Hainbat tamainatako zapatak.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

Lasterkari bakoitzak zapata pare bat eta kapela bat hautatu behar ditu, bere ibilbidea egiteko. Gero, bere tokian utzi beharko ditu. Ondoren datorren talde bereko kideak ezin ditu erabili aurreko taldekideak hautatutako elementu berak.

Parte-hartzailearen bati jarduera egiten ari dela kapela erortzen bazaio, berriz hasi beharko du zirkuitua.

Bukatzen duen lehen taldeak irabaziko du.

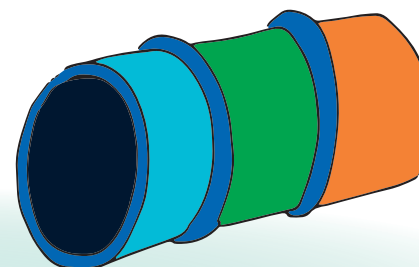
Amaitutakoan, ikasleei galdetuko zaie:

- Zer zailtasun izan dituzue zirkuitua egiteko?
- Nola izango zenituzkete zailtasun gutxiago?



ONDORIOAK

- Ekintza bakoitzerako, bada egokiena den bitarteko bat, pertsonaren segurtasuna handitzen duena.
- Beharrezkoa da osagarriak egoki erabiltzea, nire ikusmena eta nire mugimena zaildu ez ditzaten.
- Ondo lotutako aulkitxoa eta uhala, beraz, gure neurriari dagozkion oinetakoen eta kapelaren pareko dira. Autoan seguru bidaiatzeko balio dizute.
- Zenbat eta abiadura handiagoa, orduan eta arrisku handiagoa istripua izateko eta min hartzeko, autoan edo autobusean seguru ez baldin bagoaz.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

3. JARDUERA KALEAK ETA KALEZULOAK

HELBURUAK

- Kaletik zirkulatzean aurki ditzakegun arriskuei antzematea.
- Gorputzean sentitzea beldurraren eta ernetasunaren emozioa.
- Aldaketetara egokitzeko gai izatea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Joko honek koordinazioa eta maltzurutasuna eskatzen ditu; baina, behin nola egin behar den ikasten dutenean, oso dibertigarria da.

Jokoaren oinarria jazartzea da, baina ehiztariak lasterkaria harrapatzea oztopatzen duten elementuekin, aldarrikariaren esku-hartzea dela kausa. Izan ere, aldarrikariak kaleak alda ditzake, ehiztariaren lana oztopatzeko.

Jokoaren asmoa da ikasleek gorputzean nabari ditzatela hainbat sentipen, hala nola beldurra (kalean gabiltzanean ditugun arriskuak sumatu ahal izateko oinarritzkoa den sentipena). Eta ohar daitezela, orobat, zaila zaigula segurtasun eta galgatze distantziak kalkulatzeko. Ohikoa da pentsatzea egiaz ditugun gaitasun fisikoak baino handiagoak ditugula, eta uste handiagoa izatea gaitasun horietan, nahiz eta errealitateak adierazten digun guk pentsatzen duguna baino denbora gehiago behar dugula erantzuteko (galgatzeko, kasu honetan).

Era berean, kalearen eginkizuna egiten dutenek nabaritu ahalko dute etengabeko aldaketetara egokitzea zaila zaigula, eta irtenbide bakarra dela erne ibiltzea eta, horrenbestez, egiten ari garenera adi izatea (kalea zeharkatzen dugunean, zehazki ekintza horri adi izan behar dugu).

NOLA EGIN

Hezitzaileak hiru boluntario eskatuko ditu, ikasleen artean, beste horrenbeste rol jokatzeko (aldatuz joango dira, jokoa egiten dugun aldiro): lasterkaria (oinezkoa), ehiztaria (autoa) eta aldarrikaria (polizia).

Gainerako taldekideek eskutik helduko diote elkarri, besoak luzatuta, eta ilara paraleloak eratuz, 1,5 edo 2 metroko tartea gordez, korridoreak eratzeko («kaleak» eta «kalezuloak» eratuz), guztiak alde bererantz begira.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ● ○ ○

Polizia berak nahi duen tokian ipiniko da, hobekien ikusten duen tokian. Oinezkoa, berriz, kale baten muturrean izango da, eta autoa, beste muturrean, oinezkoari jazarri ahal izateko.

Poliziaren helburua oinezkoari laguntzea da, autoak harrapa ez dezan, oinezkoa autoari ihes eginez lasterka doala.

Poliziak «kalea» edo «kalezuloa» dioen aldiro (berdin dio zer hitz erabiltzen duen), oinezkoa eta autoa gelditu egingo dira; ilaretako haurrak 90 gradu biratuko dira eskuinerantz (buelta laurdena), eta, besoak luzatuta, beren lagun berriei emango diete eskuak. Eratutako korridoreen norabidea aldatuko da, eta berriz abiatuko da jazarpena.

Kaleak eta kalezuloak eratzen dituzten parte-hartzaileetakoren bat norabidez nahasten bada (ezkerrerantz biratzen bada), kanporatuta geratuko da. Horren ondorioz, zulo bat geratuko da kaleen artean, eta tarte horretatik autoak igaro ahalko dira.

Ehiztariak lasterkaria harrapatzen duenean edo hezitzaileak jokoa beste jokolari batzuekin berrabiaraztea erabakitzen duenean bukatuko da jokoa.



ONDORIOAK

Joko honen asmoa da parte-hartzaile guztiak gorpuztean esperimenta dezatela hainbat sentipen:

- Oinezkoak autoak harrapa dezan senti dezakeen beldurra (hori gerta baitakiguke kalean). Ez da emozio txarra; gorpuztaren bidez ezagutu behar dugu, eta kudeatzen jakin behar dugu.
- Erreakzio denbora. Zenbat eta abiadura handiagoa, zailagoa da galgatzea, eta errazagoa beste batzuekin talka egitea (oinezkoekin eta autoekin). Hobe da lasterka ez egitea, lasterka joanez baino errazagoa baita ustekabeen aurrean erreakzionatzea poliki baldin bagoaz. Horrenbestez, kalean zehar joateko, hobe da poliki oinez joatea, eta inguruan zer gertatzen den ohartzeko oso adi; eta, semaforoetara iristean, kalea zeharkatu aurretik gelditzea, nahiz eta argia berde egon: ibilgailurik ez datorrela ziurtatu behar dugu.
- Zeinen zaila den etengabeko aldaketetara egokitzea eta aginduei jarraitzea (kaleak eta kalezuloak eratzen dituztenen aginduei).

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

4. JARDUERA SIMONEK DIO...

HELBURUAK

- Arretarako gaitasuna garatzea.
- Norberaren gorputzari aktiboki aditzea garrantzitsua dela balioestea.
- Arriskua sentiarazten didaten gorputzaren alertak nabaritzea.
- Seguruago sentiaraziko didaten estrategiak bilatzea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Arreta eta erreakzio joko bat da hau. Hau da, Simon protagonistak, berak erabakitako eran, gainerako ikasleei hainbat jarrera edo ekintza eginarazten dizkie. Ikasleek agindu bati kasu egiteko, ezinbestekoa da Simonek aginduaren aurretik hitz magikoak esatea: **«Simonek dio...»**

Aginduak gero eta bizkorrago emanaz gero, gero eta zailagoa izango da jokia, eta nahasteak eragindo ditu horrek.

Beste behin ere, ikasleek mugikortasun segurua izateko erabili behar duten arreta eta erreakzio gaitasuna lantzen ari gara. Arreta trebetasun handia da, landu beharrekoa.

Jokoaren bigarren zatian, «seguruago» aldagaia sartuko dugu. Helburua da ikasleek landu dezatela ekintza baten arriskugarritasun maila nabaritzeko ditugun barne alertak gorputzean sentitzea. Horrela, norberarentzat seguruen dena egiteko estrategiak bilatzeari ekitera bultzatuko ditugu. Gure nahia da, adibidez, kalean dabiltzanean, nahiz eta lagunduta joan, eurek nabaritzea zer-nolako arriskua dagoen semafororik gabeko kale bat zeharkatzean, eta itxaron diezaiotela helduari kalea zeharkatzeko, helduak haurra arrisku horretaz ohartarazi behar izan gabe.

NOLA EGIN

«Simonek dio...» jokoan, ikastalde osoak esku hartzen du. Hezitzailea has daiteke Simonen rola egiten, edo boluntario bat hauta dezake horretarako.

Jokoaren funtsa da parte-hartzaile baten aginduei jarraitzea, baina soilik agindu horren aurretik **«Simonek dio...»** hitzak esaten direnean; bestela, jokalariek ez dute agindua bete behar, eta betez gero kanporatuta geratzen dira.

Parte-hartzaileak Simonen rola jokatzeko duenaren aurrean lerrotatuta egongo dira. Prest daudenean, Simon taldeari aginduak ematen hasiko da, adibidez:

- Simonek dio: «Egin txalo».
- Simonek dio: «Jarri atzamar bat sudurrean».
- Simonek dio: «Egin jauzi».
- Simonek dio: «Makurtu».
- Simonek dio: «Itxi begiak».

Simonek ere bere aginduak bete behar ditu. Eta bizkor eman behar ditu aginduak, jokalariei zailtasunak eragiteko. Bakarrik geratzen denak irabaziko du, eta jokoa berriz egin ahal da: irabazlea izango da Simon berria.

Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa

Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

Jokoa berriz egitean, berritasunen bat sartuko da. Oraingoan, beste agindu bat sartuko dugu. «Simonek dio...» agindua ematen jarraituko dugu, baina, gainera, beste aukera bat izango da «Simonek dio: **Seguruago!**» agindua.

Agindu hori ematean, Simonek lehenago eman duen agindua, zailtasunen bat zuena (ikasleak eskatuz gero, hezitzaileak emango du agindua), are seguruago bihurtu behar da. Simonek, kasu horretan, **ez du agindua beteko**, agindua eman besterik ez du egingo, eta taldekideei begiratu die, bere ustez eta hezitzailearen laguntzarekin erabakitzeke ea nork ez duen ondo bete agindua. Adibidez:

– «Simonek dio: *Seguruago!*»: *Ibili txingoka*

Jokalari batek aukera dezake kide bati heltzea; beste batek, zangoa gutxiago altxatzea; beste batek, hormari heltzea...

Simonek eta hezitzaileak ikusten badute baten betek ez duela agindua modu seguruagoan egin, kanporatu egingo dute, eta bien artean azalduko dute zergatik.

Konparazio batera (aurreko adibidearekin jarraituz), haurretako batek (gainerakoekin alderatuta) zangoa gehiegi jaso du, edo erori egin da, edo...

Garrantzitsua da Simonek eta hezitzaileak, kasu honetan, esplikatu dezatela zer ikuspegi duten segurtasun handiagoari buruz.

Ikasleak «Simonek dio: Seguruago!» esaten duenean egin daitekeenaren adibideen zerrenda:

PROPOSATUKO DIEGUN ADIBIDEA	JOKABIDE SEGURUAGOAREN ADIBIDEA
Oin puntetan	Heldu zerbaiti edo norbaiti, ez erortzeko
Ukitu oinaren punta eskuarekin	Adibidez, ikasle bat eser daiteke oinaren punta eskuarekin ukitzeko
Lasterka	Itxaron ea norantz doan lasterka jendea
Ibili begiak itxia	Heldu hormari

ONDORIOAK

Irabazteko, adi ibili behar dugu emandako aginduei; eta berdin jokatu behar gure mugikortasunarekin.

Garrantzitsua da seguruago sentitzen lagunduko didaten estrategiak bilatzea.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

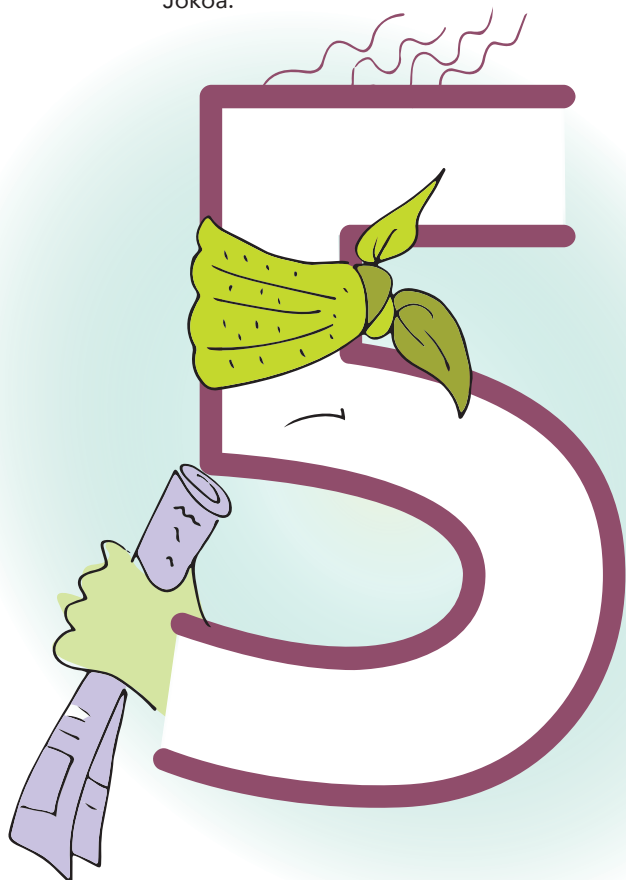
5. JARDUERA LAPURRAK

HELBURUAK

Gure eguneroko joan-etorrietan seguru izateko hain beharrezkoa dugun gure arretaren garrantziaz gogoeta egitea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Hau ere jazarpen jokoa da, eta zentzuetako bat (hala nola ikusmena) gutxitzearen zailtasuna sartuko diogu, beste zentzu bat (hala nola entzumena) indartzeko. Eta, horrenbestez, arreta lantzen jarraitzen dugu, beste hautemate estrategia batzuk garatzen joan daitezen funtsezko elementutzat.

Entzumena, nahiz eta gure zentzumen nagusia ez izan, funtsezkoa dugu bizitzan. Eta, konturatu gabe, ez diogu inolako baliorik ematen gure mugikortasunean. Esaterako, pertsona batzuk bidean dabilta musika kaskoak erabiltzen dituztela; hau da, informazio asko ematen digun eta geure segurtasunerako behar dugun kanal hori baliogabetuta. Beti entzuten dugu anbulantzia, ikusi baino lehen... baina adi ez bagabiltza, ez gara badatorrela konturatuko.

NOLA EGIN

Hezitzaileak jokoa antolatuko du. Boluntario bat eskatuko du ikasleen artean, eta begiak bendatuko dizkio. Boluntario horrek bizkor mugitu beharko du, gainerakoak harrapatzeko, gainerakoak boluntarioari altxorra kentzen saiatuko baitira.

Begiak bendatuta daramatanari egunkari paperaren erroilu bat eskainiko diogu, bere altxorra (gauza txikiak izan daitezke: karameluak, harriak...) gorde dezan. Altxor hori bere aurrean izango du, gainerako jokalariek eraturako biribilaren erdian.



19

Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

Gainerakoak harengana hurbildu beharko dute, txandaka, hotsik egin gabe, altxorreko gauzaren bat lapurtzera. Isilka gerturatu behar dute, jokalaria itsutua kontura ez dadin. Izan ere, jokalaria itsutuak, lapurra entzuten badu, «Lapurra, lapurra!» oihu egingo du, eta egunkari paperarekin lapurra jotzen saiatuko da, zutitu gabe.

Lapurra harrapatzen badu, lapur hori biribilera itzuliko da, esku-hutsik, eta beste jokalaria baten txanda izango da. Parte-hartzaile guztiak altxorra lapurtzen saiatu direnean bukatuko da jokoa.

Altxorra babesten duenak altxorreko gauza bat behintzat gorde badu, berak irabazi du. Aitzitik, altxor osoa galdu badu, lapurrak dira irabazle.



ONDORIOAK

Jarduera honekin nabarmendu nahi da zein garrantzitsua den zuhur jokatzera eta geure jokabideetan oso adi ibiltzea. Mugikortasun seguruarekin erlazionatzeko, ikasleekin arrazoituko dugu garrantzitsua dela adi ibiltzea, batez ere zentzumenetako bat gutxiagotuta dagoenean. Batzuetan, adibidez arreta galdu dugulako, ez dugu auto bat ikusten, edo ez dugu klaxona entzuten.

Horregatik da hain garrantzitsua zentzumen guztiak erabiltzea kalean gabiltzanean, eta toki seguruetan jolastea (parkean, etxean, ikastetxean, kiroldegian...).



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean



BIGARREN ZIKLOA

BIGARREN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO CURRÍCULUMEKO JARDUERAK ETA EDUKIAK

CURRÍCULUMEKO EDUKIAK	JARDUERAK				
	6	7	8	9	10
1. EDUKI MULTZOA: NORK BERE BURUA EZAGUTZEA ETA KONTROLATZEA					
Hautemate aukerak. Hautemate gaitasunak eta mugimendurekin duten erlazioa esploratzea.	●	●			
Mugimenduari lotutako elementu organiko eta funtzionalak ezagutzea. Gorputzaren kontzientzia eta kontrola hartzea, tentsioari, erlaxazioari eta arnasteari dagokienez. Norberaren eta besteen gorputza irudikatzea.				●	
Jarrera adierazte eta mugitze beharretara egokitzea.			●		
Oreka estatikoa eta dinamikoa.	●	●		●	
Norberaren gorputz errealitatea eta besteena balioestea eta onartzea.				●	
Mugimenduaren formak eta aukerak. Oinarrizko mugitze trebetasunak gauzatzeko funtsezko elementuak doitu eta sendotzea.				●	
Mugimenduak kontrolatzea eta gorputza menderatzea.	●		●		
2. EDUKI MULTZOA: GORPUTZ ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA					
Gorputza eta mugimendua, adierazte eta komunikatze tresnatzat.				●	
Barneko eta kanpoko gorputz erritmoa ikertu eta hartaz ohartzea.	●				
3. EDUKI MULTZOA: JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA					
Jarduera fisikoa egitean hartu beharreko oinarrizko neurriak, inguruneari dagokionez.					●
Materialak eta espazioak egoki eta errespetuz erabiltzea.					●
4. EDUKI MULTZOA: MUGIMEN KULTURA: AISIA ETA ASTIALDIRAKO HEZKUNTZA					
Jokoetan parte hartzea, eta kirol jarduerak egiten hastea.	●				
Lankidetzari, aurkakotzari eta lankidetzeta-aurkakotzei lotutako oinarrizko joko estrategiak ezagutzea.			●		●
Jokoan parte hartzen duten pertsonak errespetatzea, eta portaera antisozialak arbuizatzea.					●
Joko arauak ulertu, onartu eta betetzea, eta ezarritako estrategiei buruzko jarrera arduratsua izatea.	●	●	●		●
Jokoa balioestea, gozatzeko, erlazionatzeko eta jokoetan nahiz kirol jardueretan aisia eta ahalegina erabiltzeko bidetzat.	●				

BIGARREN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO MUGIKORTASUN SEGURURAKO JARDUERAK ETA GAITASUNAK

MUGIKORTASUN SEGURURAKO GAITASUNAK	JARDUERAK				
	6	7	8	9	10
Arreta	●	●			
Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia	●	●	●		●
Ingurunea aztertzea	●				
Taldeko presioarekiko erresistentzia				●	
Egokitzea eta malgutasuna	●		●		●
Neure burua eta nire emozioak kudeatzea		●		●	●

HONETAN ERE... SEGURO

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

6. JARDUERA

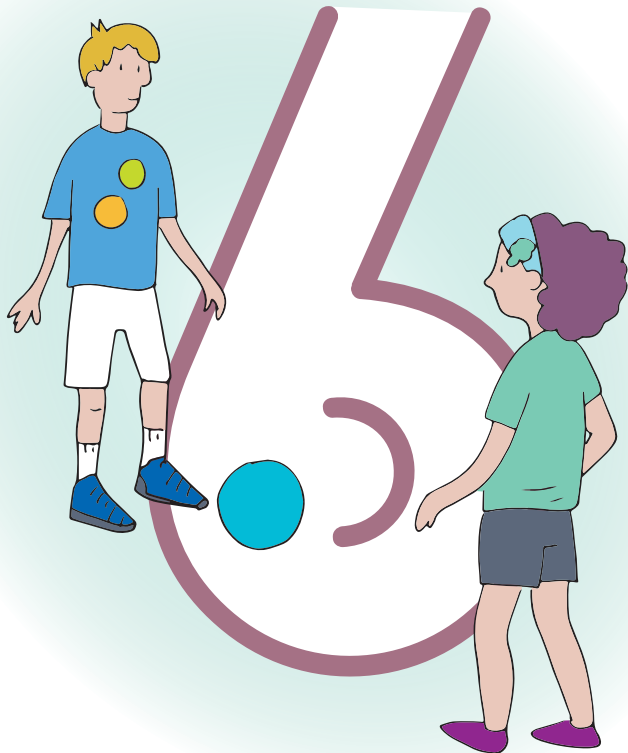
HAINBESTE ISKANBILA; ADI!

HELBURUAK

- Estimulu asko daudenean adi egotea zein zaila den ohartzea.
- Zein estimuluei adi ibili behar dugun bereiztea.
- Aurreikusita ez dagoenari edo geure kontroletik at dagoenari irekita egotea, eta erreakzionatzen jakitea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Hezitzaileak lehendik programatuta duen beste jarduera bat osatzen du jarduera honek. Hau da, egitea aurreikusita zegoenari gehitzen zaio jarduera hau.

Jarduera osagarri honetan, alde batetik, araeu jarraitzeko beharra landu nahi da. Araueu jokatzeko modu bat izaten laguntzen digute, bizikidetzara errazteko modu bat. Izan ere, araeuekin, denek dakite nola erreakzionatu behar duten.

Era berean, hainbat gorabeheratara egokitzea lantzen dugu, bai eta aldatzeko dugun zailtasuna ere. Hots, gure jokabideen malgutasuna lantzen dugu, inguruneak eskatzen duenean gure portaerak aldatzeko gaitasuna, eta aldaketa horietara egokitu ahal izateko oinarritzat arreta treratu beharra.

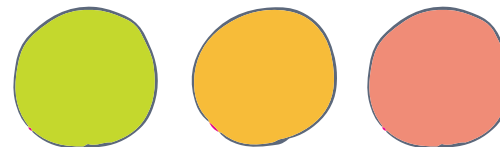
NOLA EGIN

Hezitzaileak parte-hartzaileei jakinaraziko die jarduera honen asmoa arreta lantzea dela.

Jarduera hau parte-hartzaileak egiten ari diren edozein jarduerari erantsiko zaio. Aski da lehenago araeuak azaltzea, zer egin behar duten jakin dezaten.

Jarduera hau bereziki osagarri ona da talde kiroletarako.

Hezitzaileak parte-hartzaileak zatituko ditu, eta futboleant, saskibaloian eta abarretan jokatzeko beharrezko materiala emango die. Orobat, esplikatuko die pixkanaka eta jokatzeko bitartean araeu batzuk sartuz joango direla. Araueu betetzen ez dituenari koloreko eranskailu bat jarriko zaio, eta parte-hartzaile batek elastikoan jarrita hiru eranskailu dituen kanporatuta geratuko da.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

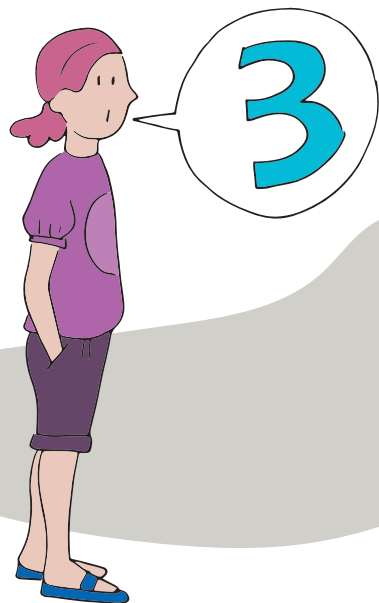
HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○●○

Arauk pixkanaka kontatuko dizkiegu. Jarriko diren arauen adibideak:

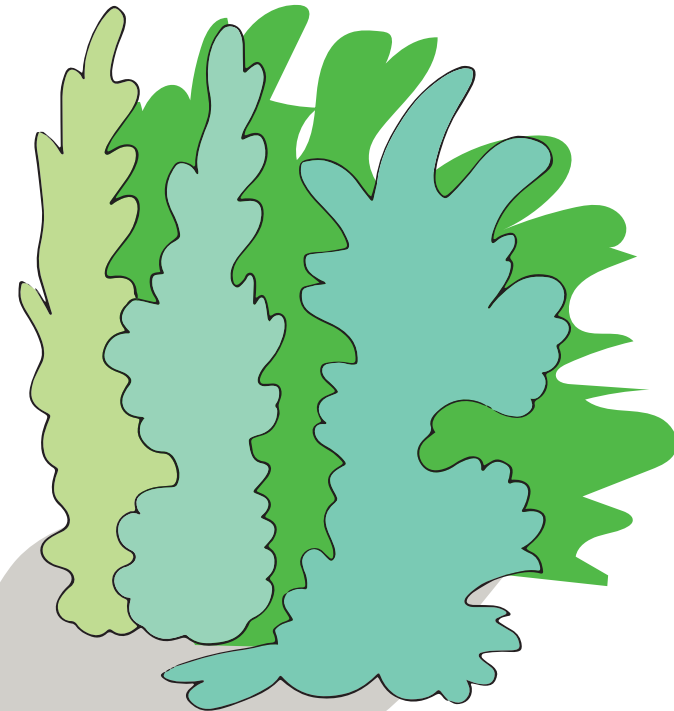
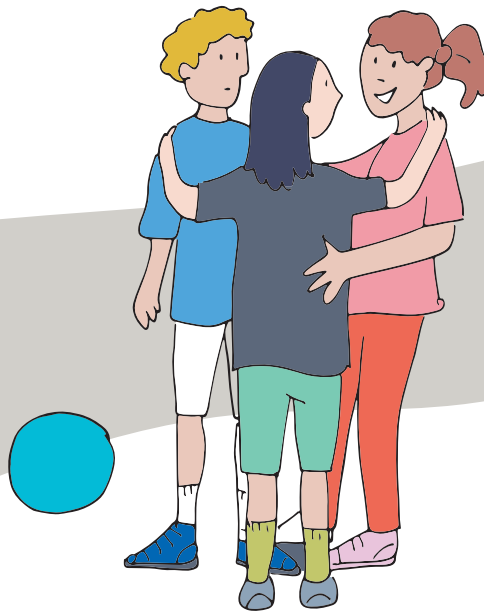
- Txilibitua behin jotakoan: guztiek gelditu behar dute 5 segundoz; berdin dio zer egiten ari ziren.
- Gero, txilibitua bitan jotakoan (ez lehenago, ez geroago), jarduera egiten jarraituko dute.
- «Adi» hitza entzuten badute: lasterka joan behar dute segurutzat adierazitako eremu batera.
- Zenbaki bat esaten bada: zenbaki hori bezainbeste pertsona bilatu behar dituzte, eta guztiek elkar besarkatuta geratu behar dute, harik eta denak jarrera horretan egon arte.



ONDORIOAK

Kanporatuta geratzean, parte-hartzaileek gogoeta egin dezakete izan duten esperientziak. Horretarako, orri bat emango diegu, galdera hauek dituen:

- Zerk zailtzen zizun seinaleei adi izatea?
- Kanean zabiltzanean, zeri izan behar duzu adi?
- Zer gerta daiteke, jokoan aritu zaren bezala kanean ibiltzen bazara?
- Zer egin dezakezu zeure arreta hobetzeko?



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

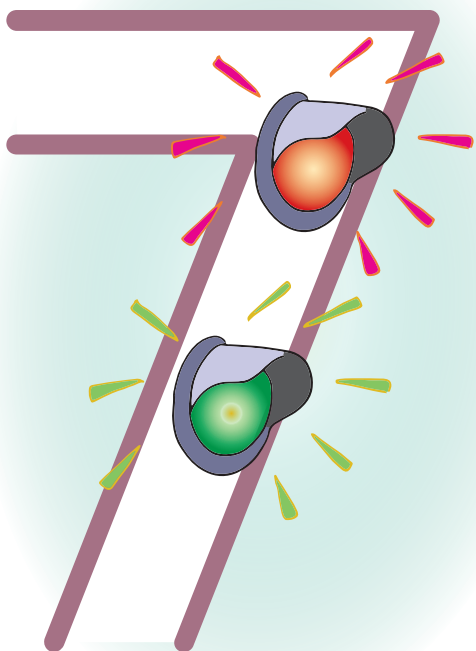
7. JARDUERA ARGI GORRIA, ARGI BERDEA

HELBURUAK

- Aurreikusita ez dagoenari edo geure kontroletik at dagoenari irekita egotea, eta erreakzionatzen jakitea.
- Geure segurtasunerako arauak errespetatu beharraz gogoeta egitea.
- Estimulu jakin batzuekin erreakzionatzeko dugun gaitasuna balioztatzea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Argi gorria, argi berdea jokoa, lasterketako joko klasiko bat da. Hainbat belaunalditan oso jokatu izatearen arrazoia da, beharbada, askotariko adinak dituzten ikasleen talde batek jokatzeko ezin hobea dela. Joko honetan, aginduei jarraitzeko trebetasuna eta seinale bati erantzunez gelditzeko edo aurrera egiteko trebetasuna lantzen da, batez ere.

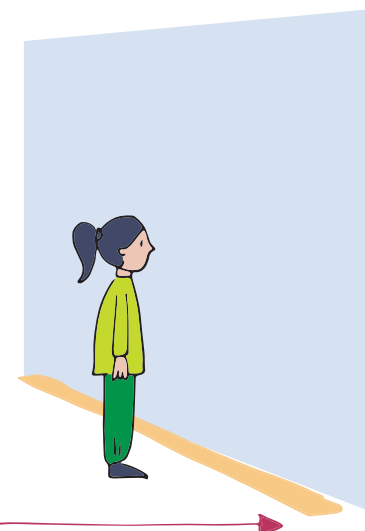
Abiadurak eta lehiaketak motibatuta aritzen diren ikasleek ez diote antzik ematen joko honetan gelditzeak duen garrantziari.

Oso garrantzitsua da gorputzean hautematea erreakzio denborak, eta abiadura eta galgatze denbora kalkulatzeko. Izan ere, gero hori zuzenean mugikortasunean aplikatzen da, semaforo batera iritsita zeharkatzeko edo ez zeharkatzeko erabakia hartzen dugunean.



NOLA EGIN

Hezitzaileak parte-hartzaile bat aukeratuko du, semaforoarena egin dezan, hormari begira. Irteera lerro bat marraztu behar da, semaforotik 6-9 metro ingurura. Gainerako jokalariai bata bestearen ondoan jarriko dira, lerroaren atzetik. Helburua semaforora lehenengo iristea da.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○●○

Semaforoarena egiten duen eta gainerakoei bizkar emanez dagoen jokalaria «Argi berdea!» oihu egindakoa hasiko da joko. Seinale horrekin, jokalaria ahalik eta lasterren egingo dute korrika, semafororantz. Hala ere, edonoiz semaforoak esan dezake «Argi gorria!», eta biratu egingo da, beste parte-hartzaileei begiratzeko. Seinale hori entzundakoa, lasterkariak berehala gelditu behar dute. Semaforoak inor mugitzen ikusten badu, mugitzen ari zen horrek irteera lerrora itzuli beharko du. Berriz jokatzeko jarraituko dute, parte-hartzailearen bat semaforora heldu arte. Eta, beste errondarik izanez gero, irabazlea semaforoa izango da.



ONDORIOAK

Jarduera honekin nabarmendu nahi da zein garrantzitsua den arauak betetzea (kasu honetan, seinale bati kasu egitea: semaforari). Gure erreakzio gaitasuna balioztatzeak aukera ematen digu, bai eta gorri dagoen oinezkoen semaforo baten aurrean gelditzearen adi egoteko dugun gaitasuna ere.

Era berean, gogoeta egin dezakegu zein zaila den erreakzionatzea (kasu honetan, gelditzea) lasterka goazenean. Horregatik da hain garrantzitsua kalean gabiltzanean lasterka ez joatea.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

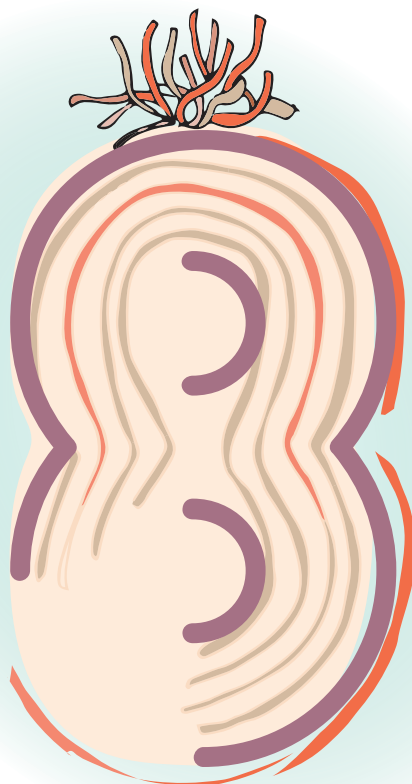
3. JARDUERA TIPULAK TIRAKA ATERATZEA

HELBURUAK

- Segurtasunerako elementu pasiboak (uhala) erabiltzeaz gogoeta egitea.
- Joan-etorriak egitean geure burua babestea garrantzitsua dela balioestea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Oso hedatua dagoen joko honetan, gure nahia da parte-hartzaileek senti ditzatela ondorioak eta sentipenak, nekazariak indarrez tira egiten dien tipulak izango balira bezala. Orobat, gure asmoa da senti dezatela zer-nolako propulzioa gertatzen den tipulek tiraldiari eutsi ezinda nekazariaren indarrari amore ematen diotenean (segurtasun uhalik gabe trafiko istripua izatearen antzeko egoera).

Horretarako, jokoaren bigarren partean, tipulek hainbat estrategia pentsa eta proba ditzakete, tiraka atera ditzaten zailtzeko. Gero, garrantzizkoa da gogoeta hau egitea: badirela segurtasun elementu batzuk, tipula tiraka ateratzea zailtzearen antzeko eginkizuna dutenak, hala nola segurtasun uhala.

NOLA EGIN

Hezitzaileak «tipulak tiraka ateratzea» jokoa antolatuko du: bata bestearen atzetik ilaran jarriko ditu jokalaria. Jokalari guztiek tipularen rola jokatuko dute, tipulak tiraka ateratzera doan nekazariarena egingo duen bat izan ezik. Tipulek oso gogor eutsi behar diote elkarri, gerritik helduta, ilarak irmo eta egonkor iraun dezan.

Nekazaria ilarako lehen tipularen aurrean jarriko da, eta tipulari besoetatik tira eginez ateratzen saiatuko da. Lortzen badu, atera duen tipula nekazariaren atzean jarriko da, beste ilara bat eratzeko. Ilara hori luzatuz joango da, ateratako tipulekin, eta nekazariari lagunduko diote bere eginkizuna aurrera eramaten.

Tipula guztiak ateratakoan bukatuko da jokoa.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

ONDORIOAK

Gero, berriz egingo dugu jokia; oraingoan, tipulek aukera izango dute estrategiak bilatzeko, ilaratik atera nahi dituen nekazariarengandik beren burua babeste aldera. Konparazio baterako, ilara bat egin beharrea, hainbat tipulak tipula bati heldu diezaioke, edo soka batekin elkarri lotu... Minutu batzuk utziko dizkiegu, pentsatzeko, jokia berriz egin baino lehen.

Jarduera honek nor bere burua babestearen garrantzia nabarmentzen du. Mugikortasun seguruan, beharrezkoa da segurtasun uhala erabiltzea, istripurik izanez gero geure burua babesteko eta geure tokitik ez ateratzeko.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

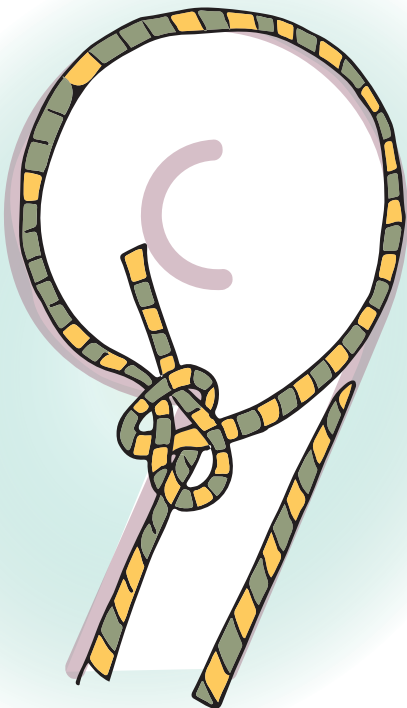
9. JARDUERA EGIN ETA DESEGIN

HELBURUAK

- Taldearen presioaren pean jardutearen edota erabakiak hartzearen aukeraz gogoeta egitea.
- Txarrerako eragin diezazuten utzi gabe, norik bere erabakiak hartzearen garrantzia balioestea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Joko hau lehiatzeko da, eta nabarmendu nahi du garrantzitsua dela taldearen presioari eustea, eguneroko bizitzako hainbat egoeratan.

Geure bizitzan, gu kide garen taldeen hainbat balioztapen, iritzi eta presio jasotzen ditugu. Besteek guregandik espero dutela uste dugunaren arabera egiten ditugu hainbat ekintza eta hartzen ditugu hainbat erabaki. Batzuetan, prozesu hori esplizitua da; beste batzuetan, ez. Horrenbestez, garrantzizkoa da honelako jarduerak egitea. Izan ere, jarduera honek nola eta zein presioaren pean jarduten dugun pentsarazten digu.

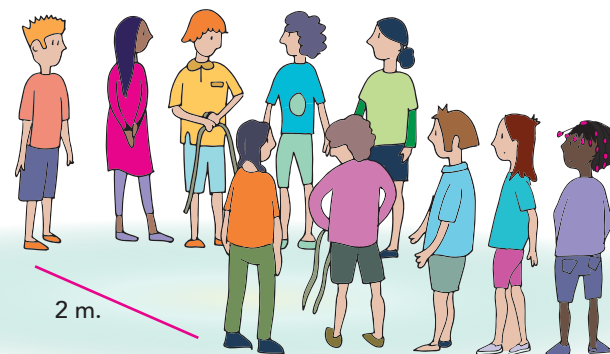
Frogatuta dago taldearen presioa, trafikoaren arloan, arrisku faktorea dela; pertsonak bakarrik egingo ez lituzketen arrisku jokabideak izatera daramatzala, adibidez: kaskoa ez erabiltzea, horretarako ez diren eremuetatik txirrituz ibiltzea, lasterka ibiltzea...



NOLA EGIN

Hezitzaileak parte-hartzaileak bi ilaratan jarriko ditu, bata bestearen aurrean, bien artean bi metroko tartea dutela, eta azalduko die zertan datzan jokoa: soka batean korapiloak egin eta desegitean, alegia.

Gutxi gorabehera metro erdiko bi soka banatuko dira, talde bakoitzarentzat bat. Ilara bakoitzeko lehenak izango du soka, eta hezitzaileak hasteko seinalea ematen duenean korapilo bat egingo dio sokari eta ondoko kideari pasatuko dio; hark ere korapilo bat egingo du, eta horrela jarraituko dute ilararen bukaeraraino heldu arte. Orduan, soka ilararen hasierara itzuli beharko dute, jokalaria bakoitzak korapilo bat deseginda.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa

Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimena kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak

Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○ ○ ○

Korapilo guztiak egiten eta desegiten dituen lehen taldeak irabaziko du.

Bistan denez, aurkarien taldea nondik doan ikusteak eragin egin diezaguke korapiloak egiteko moduan: bizkorrago lotu, korapilo errazagoak egin, edo desegiten zailagoak egin.

Kideek elkar animatuko dute, eta jarduera nola egiten ari diren adierazteko bat-bateko iritzia eman ere emango dituzte. Iruzkin horiek talde eragin bat dira, eta jokoaren emaitzari eragingo dio.

ONDORIOAK

Garrantzikoa da adieraztea ea zer emozio pizten dizkigun taldearen presioak, ea zer egiten dugun hori gertatzen zaigunean, eta ea nola erantzun behar genukeen halakoetan.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

10. JARDUERA

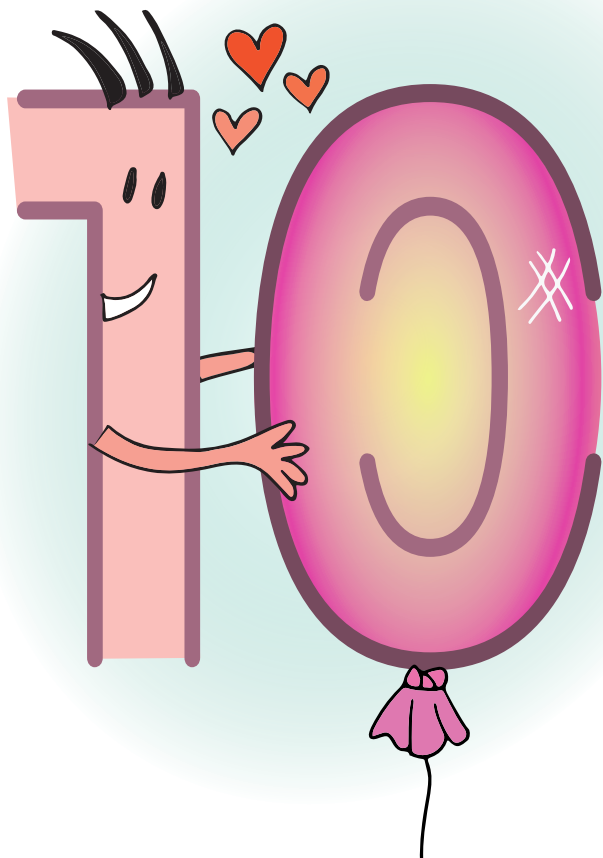
GLOBOAK BABESTU ALA EHIZATUKO DITUT?

HELBURUAK

- Gure zaugarritasuna hautematea.
- Nork bere burua babesten jakitearen garrantzia balioestea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Jolas jarduera honetan, ikasleak jokoaren aurrean duen jardunbidea balioztatzea nahi dugu.

Frogatuta dago jokoaren aurrean gure ohiko estrategiak eta izaera erabiltzen ditugula. Gure asmoa da, horrenbestez, autobabes ezari buruz gogoeta egitea.

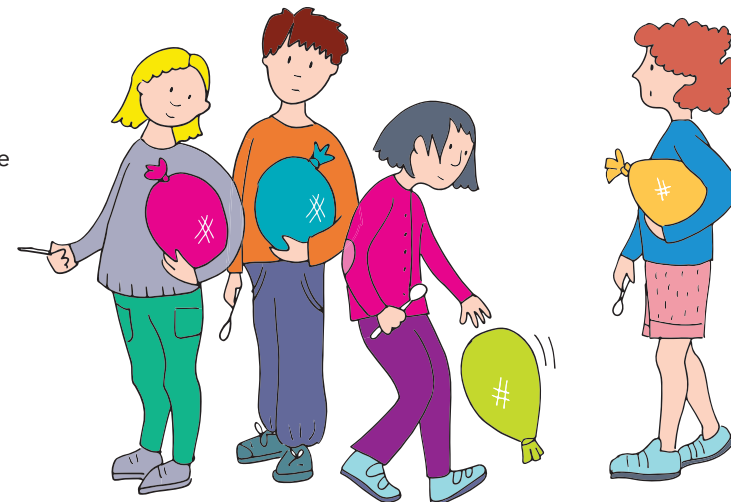
Joko honetan, joera da eraso estrategiak baliatzea, defentsa estrategien orde. Mugikortasun seguruaren arlora ekarrita, horrek esan nahi du arrisku ekintzak egiten direla, nork bere burua babestu baino lehen arriskua saihesten saiatu beharrean. Adibidez, joera da kalea zeharkatzea, eta autoa agertuz gero autoak harrapatzeko arriskua saihestearren lasterka egitea, semaforoa oinezkoentzat berde izan arte itxaron beharrean.

NOLA EGIN

Parte-hartzaile bakoitzari globo bat emango dio hezitzaileak. Bakoitzak bere globoa puztu behar du, eta korapilo bat egin, hustu ez dadin. Globoa prest dutenean, plastikozko koilaratxo bat ere emango zaie.

Parte-hartzaile guztiek eskuetan globoa eta plastikozko koilaratxo dutenean, hezitzaileak jarduera nola egin esplikatu die:

Lehentasunezkoa da nork bere globoa babestea, inork zula ez dezan. Bigarrenik,



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

gainerakoen globoak zultzen saiatuko gara. Hezitzaileak esandakoan ekingo diote parte-hartzaileek jokoari, eta joko eremuan libre mugitu ahalko dute.

Globoa osorik parte-hartzaile bakar batek duenean bukatuko da jokoa.

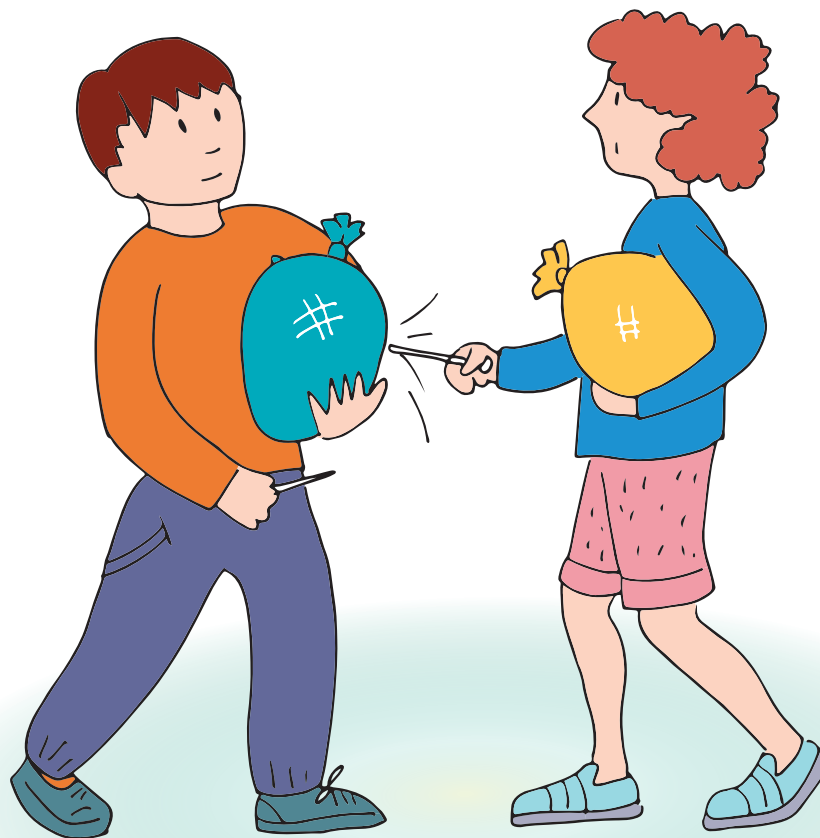
Jokoa amaitutakoan, ikasleei galdetuko zaie ea zer zen beren egiteko garrantzitsuena, eta ea lortu duten.

Gehienei garrantzitsuena ahaztu ohi zaie –norberaren globoa babestea–, eta besteen globoa zultzeari ematen dio garrantzi handiagoa.

ONDORIOAK

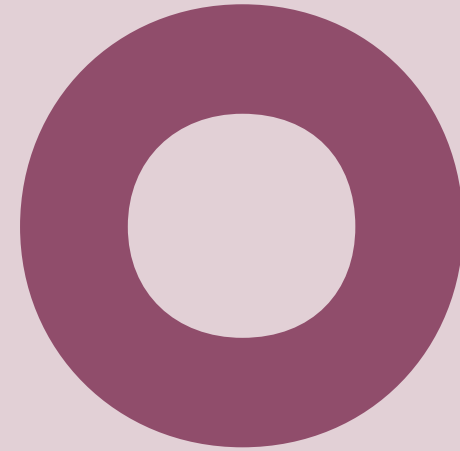
Jarduera honek parte-hartzaileei gogoeta eginarazten die, ea beren globoa egiaz babestu duten. Oso erraza da nork bere globoa babesgabe uztea, besteenak suntsitzeko ahaleginean kontzentratzen garenean.

Mugikortasunean ere kontziente izan behar dugu geure burua babestu behar dugula kalean bizi ditugun egoera askotan. Esaterako, kalea zeharkatzera goazela, arreta jarri behar dugu kalea zeharkatzeko moduan eta geure burua babestean.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean



HIRUGARREN ZIKLOA

HIRUGARREN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO CURRÍCULUMEKO JARDUERAK ETA EDUKIAK

CURRÍCULUMEKO EDUKIAK

JARDUERAK

	11	12	13	14	15
1. EDUKI MULTZOA: NORK BERE BURUA EZAGUTZEA ETA KONTROLATZEA					
Estimuluen bereizte selektiboa eta hautemate aurrerapena egoki erabiltzea.		●			
Mugitze trebetasunen erabilera gero eta konplexutasun handiagoko praktika inguruneetara egokitzea, eraginkortasun eta sormenez.			●		
Gaitasun fisikoak eta mugimendukoak, mugitze ekintzaren oinarritzko osagaitzat.				●	
Mugimenduaren ikuspegitik ondo gauzatutako lana balioestea.	●				
Hainbat eratako jardueretan parte hartzeko jarrera izatea, trebetasun mailan guztiok ez garela berdinak onartuta.	●	●		●	●
Nork bere gorputza errespetatzea.	●				
2. EDUKI MULTZOA: GORPUTZ ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA					
Gorputza eta mugimendua. Gorputz hizkuntzaren aukerak eta baliabideak esploratzea eta haien kontzientzia hartzea.			●		
Bakoitzaren eta guztien sentimenduak eta emozioak gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez adieraztea eta komunikatzea.			●		
Gorputz komunikazioa dakarten egoeren aurrean parte hartzea eta errespetatzea.			●		●
3. EDUKI MULTZOA: JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA					
Jarduera fisikoa egitean hartu beharreko neurriak, inguruneari dagokionez.		●			
4. EDUKI MULTZOA: MUGIMEN KULTURA: AISIA ETA ASTIALDIRAKO HEZKUNTZA					
Jokoa eta kirola, gizarte eta kultura fenomenotzat.					●
Jokoen eta kirol jardueren motak. Jokoak eta kirol jarduerak egitea (Euskal Herriko herri jokoak barne), hainbat modalitatetakoak, gero eta zailagoak.	●				
Lankidetzari, aurkakotzari eta lankidetzeta-aurkakotzei lotutako oinarritzko joko estrategiak egoki erabiltzea.		●	●	●	●
Dantza kirolak edota herrikoak nahiz ohiturazkoak diren jokoak ikertu eta praktikatzea.	●				
Jokoan parte hartzen duten pertsonak, arauak eta estrategiak onartzea eta errespetatzea. Joko garbirako kode bat taxutu eta betetzea.	●	●	●	●	●
Ahalegin pertsonal eta kolektiboa balioestea, jokoen eta kirol jardueren mota guztietan, norberaren zaletasunak eta aurreiritziak alde batera utzita.					●

HIRUGARREN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO MUGIKORTASUN SEGURURAKO JARDUERAK ETA GAITASUNAK

MUGIKORTASUN SEGURURAKO GAITASUNAK	JARDUERAK				
	11	12	13	14	15
Arreta					
Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia	●	●		●	
Ingurunea aztertzea		●			
Taldeko presioarekiko erresistentzia			●	●	●
Egokitzea eta malgutasuna	●	●	●		●
Neure burua eta nire emozioak kudeatzea			●	●	●

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

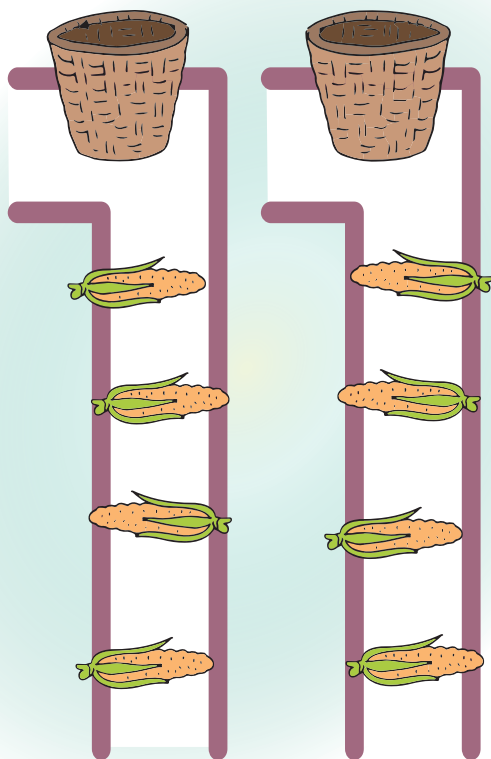
11. JARDUERA ARTABURU EROAK

HELBURUAK

Arriskua nola hartzen dugun hausnartzea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Jarduera hau Euskal Herriko joko tradizional batean dago oinarrituta. Eta joko hori hartu dugu, errepikatuak diren eta horrenbestez pentsatuak ez diren jokabideek (automatismoak) zer-nolako eraginkortasuna duten aztertu ahal izateko.

Gure nahia da ikus dezatela nola eragiten digun eta zer ondorio dituen errutinazko ekintzetan arreta txikiagoa jartzeak. Izan ere, errutinazko ekintzak arrisku txikiagokotzat hartu ohi dira, gure eguneroko bizitzan sartuta daudelako.

Konparazio batera, egunero trenbidea zeharkatzen badugu, ekintza hori errutinazko bihurtzen da, eta egiten dugunean arreta txikiagoa jartzen dugu. Horrek egunetik egunera jokabide arrisku handiagoa dakar.

Arrakasta bidezko ikaskuntzak –trenak gu harrapatu gabe trenbidea zeharkatzeak– errore bat dakarkigu arrisku hautematean, eta gure ekintzan ausartago bilakatzen gara.

NOLA EGIN

Jarduera honen oinarritzat **lokotx biltzea** izeneko herri jokoa hartuko dugu (ikus 1. eranskina: *Nafarroako Herri Kirolen Federazioak bildutako arauak*).

Parte-hartzaileen helburua izango da beren taldeak ahalik eta lokotx gehien biltzea.

Gainazal zabal eta laua behar dugu, lasterka erraz ibiltzeko modukoa; adibidez, kiroldegi bateko jokalekua edo eskolako jolas eremua.

Lerro bat margotuko dugu. Haren atzean, saski bat jarriko dugu talde bakoitzarentzat. Lerro horretatik hasita, lokotxak (artaburu aletuak) jarriko ditugu, lokotx batetik hurrengora 1,25 metroko tartea utzita.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

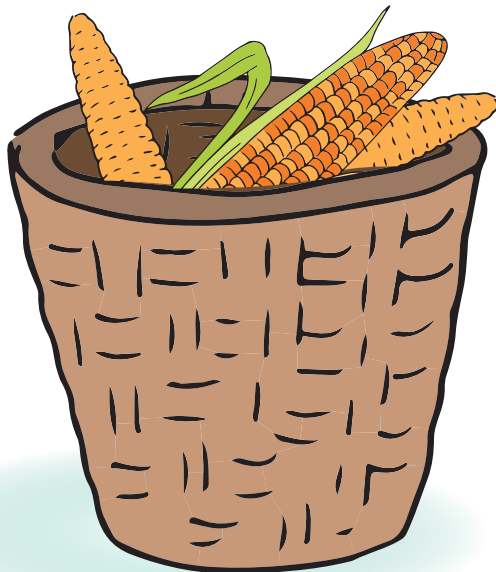
Lokotx guztiak biltzen dituen lehen taldeak irabaziko du.

Joko honetarako, jokalaria bakarreko edo hiru-lau jokalariko taldeak egin ditzakegu.

Lasterkarietz gainera, epaile lana egingo duten parte-hartzaileak ere beharko ditugu.

Epaileek jokalaria bati edo talde bati behatuko diote, eta ea joko arauak bete dituzten ala ez jasoko dute idatziz.

Jokoaren bukaeran, epaileek zer ikusi duten azalduko dute, eta ea zer arau ez diren bete, bai eta horrek zer ondorio dituen eta zigor gisa saskitik zenbat lokotx atera beharko diren ere.



Epaileen azalpenetik abiatuta, gogoeta labur bat proposatu diezaiekegu parte-hartzaileei:

- Zer arau urratzen ditugu oinez edo txirrinduz goazenean?
- Urratze horrengatik zer zigor izan dezakegu kalean?
- Presaka ibiltzeak (abiadura) eta automatismoek (bide bera behin eta berriz egin dugulako begiak itxita ere egin dezakegunean) arreta txikiagoa jartzea eta zehaztasuna galtzea eragiten digute (lokotx gehiago erortzen dira lurrera). Esaterako, txirrinduz baldin bagoaz eta oso nekatuta bagaude, garrantzizkoa da segurtasun distantzia handitzea eta abiadura moteltzea.
- Automatismoek, gainera, galarazi egiten dute segurua denaren eta arriskutsua denaren arteko mugaren hautematea. Adibidez, semaforoa keinuka ari denean ere kalea zeharkatzera ohituta baldin bagaude, istripua izateko arrisku handiagoa dugu, eta, lokotxak bezala, saskitik kanpora eror gaitzke.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

JOKOAREN FUNTSA

Kontua da saski batean, albait lasterren, lokotx kopuru jakin bat jasotzea. Lokotx horiek ilaran daude jarrita, lokotx batetik bestera 1,25 metroko tartea izanik.

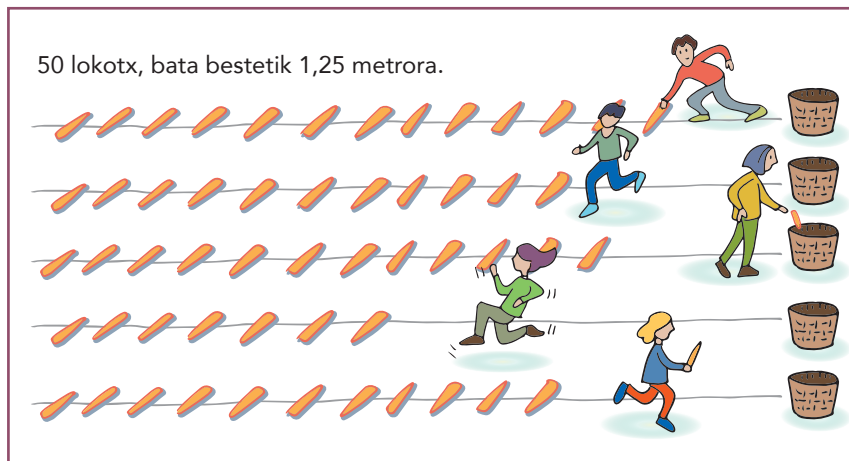
ARAUAK

1- Lehiaketa eremuaren alboetako batean, parte-hartzaileak adina saski jarriko ditugu. Saski guztiek berdinak izan behar dute, neurri hauetakoak: 40 - 50 zentimetroko diametroa eta 40 - 50 zentimetroko garaiera. Kirolariak inoiz ere ezingo du saskia manipulatu edo deformatu (kolpatu, zanpatu, eta abar).

- 2- Lokotxen neurriak hauek izango dira: luze-
ra, 16 - 20 zentimetro. Sekzio biribilekoak baldin badira, 2,5 - 3,0 zentimetroko diame-
troa. Sekzio karratukoak baldin badira, 2,5 - 3,0 zentimetroko aldeak.
- 3- Saskitik 1,25 metrora ipiniko da lehen lokotxa; handik 1,25 metrora, bigarren lokotxa; eta horrela jarraituko dugu, 25 lokotx ipini arte.
- 4- Jokoa 50 lokotxera baldin bada, toki bakoi-
tzean bi lokotx ipiniko ditugu, eta ez bat. 75era baldin bada, hiru ipiniko ditugu. Eta 100era baldin bada, lau ipiniko ditugu.

- 5- Parte-hartzaileek beren saskian jaso behar dituzte lokotx guztiak, banan-banan, eta ezingo dute lokotx bat jasotzera joan baldin aurreko lokotxa saskira sartu ez bada.
- 6- Nahi gabe parte-hartzailearen batek lokotx bat saskira ekarri baldin badu aurreko lokotxa jaso baino lehen, epaileak zigorra ezarriko dio, sartu gabeko lokotxa lehen baino 1,25 metro urrutiago ipiniz.
- 7- Lokotxak biltzeko ordena librea izango da.

JOKOAREN HELBURUA DA BESTE TALDEEK BAINO LEHENAGO SASKIA LOKOTXEZ BETETZEA.



← Lokotx saskiak joko eremuaren ertz batean daude finko, eta jokalariak gero eta urrunago joan behar du lokotx bila.

← Ekarritako lokotxek saskiaren barruan egon behar dute, jokalaria berriz lasterka hasi baino lehen.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

12. JARDUERA PILOTA POZOITUA

HELBURUAK

Segurtasuna ematen diguten elementuez gogoeta egitea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Joko honek segurtasun eta babes arauen garrantzia landu nahi du batez ere.

Jokoaren lehen zatian, gorputzean sentiarazi nahi diegu zaugarriak direla (min hartzeko arriskua dutela; joko honetan, zehazki, hiltzeko arriskua) babes eta segurtasun gutxi dagoen egoera batean.

Bigarren zatian, berriz, segurtasuna emango dieten eta, horrenbestez, hain zaugarri ez izatea ekarriko dieten estrategiak bilatzea sustatu nahi dugu.

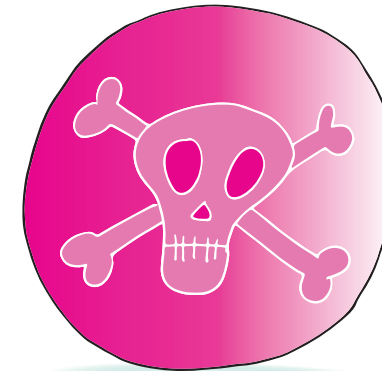
Halaxe, gure joan-etorrietan, txirrinuz goazela, istripurik izanez gero, kaskoak segurtasun handiagoa ematen digu. Eta semaforoa duen oinezkoentzako pasabide bat zeharkatzean, seguruago sentituko gara semafororik ez duen oinezkoentzako pasabide bat zeharkatzean baino; izan ere, arauak babesa aldeztu du, eta segurtasun sentipena ematen dio oinezkoari.

NOLA EGIN

Parte-hartzaileak lagun kopuru berdineko bi taldetan banatuko ditugu.

Talde bakoitzaren joko eremuak eremu txikiago bat dauka hondoko lerroan, «hilerria» deituko duguna.

Jokoaren funtsa da aurkariak «hiltzea». Horretarako, aparrezko pilota bat jaurtiko dugu aurkariaren gorputzera: aurkaria ukitu eta gero pilota lurrera erortzen bada, aurkaria «hil» egiten da. Aitzitik, aurkariak pilota lurrera erori baino lehen hartzen badu, jaurtitzaila «hiltzen» da.



40

Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa

Jarduera fisikoa eta osasuna

Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak

Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

«Hilak» aurkarien joko eremuko hilerrira joango dira, eta han itxarongo dute «bizirik» geratzen diren beren taldekideek pilota jaurti diezaieten, edo pilota errebotez berengana irits dadin; orduan, pilota jaurtiko dute, aurkari bat «hiltzen» saiatzeko. Lortuz gero, berriz «bizirik» izango dira, eta beren joko eremura itzuliko dira.

Taldeetako batek bere hilerrian 5 «hil» biltzea lortzen duenean bukatuko da jokia.



Lehenengo jokia bukatutakoan, berriz jokatzea proposatuko dugu, elkarrekin erabakitzen dugun arau berriekin. Arau berriekin, segurtasunerako elementuak sartuko dira, hala nola:

- Txaleko islatzaileak.
- Oinezkoentzako pasabidea.
- Semaforo marrazkia.
- Kaskoa.
- Bestelakoak.

Adibidez, erabaki dezakegu txaleko islatzailea jantzita daramana ez dela «hilko» txalekoa jarrita duen bitartean, edota berde dagoen semaforoan kalea zeharkatzen ari denari ezin zaiola pilota jaurti, eta abar.

Joko arau berriak adostu eta gero, berriz jokatuko dugu, bi egoeretan jokoaren iraupena neurtuta.

Bukatutakoan, parte-hartzaileek eztabaida egingo dute, adibidez gai hauek hartuta:

- Zer alde dakuskite jokatu duten lehenengo aldiaren eta bigarrenaren aldean?
- Zein alditan izan da jokia seguruagoa? Zergatik?

ONDORIOAK

- Lehenengo aldi jokatzean, babesgabe zaude, errazagoa da «hiltzea», segurtasun elementurik ez duzulako.
- Arau berriek seguruago sentiarazteko eta seguruago izateko balio digute.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

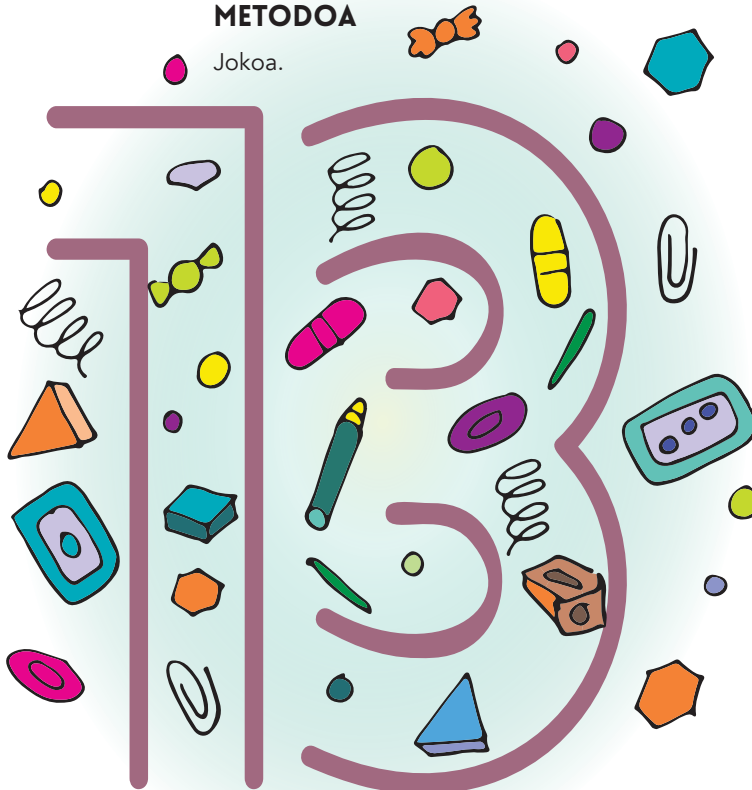
13. JARDUERA BAKARRIK, BIKOTEAN, LAGUNDUTA

HELBURUAK

- Emozioei antzematea.
- Taldearen presioari buruz gogoeta egitea.
- Arazoei konponbidea emateko negoziazioa eta lankidetzaren garrantzitsuak direla balioestea.
- Guztiena den helmuga bat lortzeko elkarrekin lan egitea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Ondorengo jarduerak honiek lehia sustatzen du, eta, horrenbestez, hari lotutako fenomenoak sortzen da: taldearen presioa.

Jokoa hainbat alditan egiten dugu, hain zuzen, zailtasun hori sentitzeko eta esperimendatzeko aukera izan dezaten. Zailtasun hori handituz doa aldi batetik hurrengora, eta, gainera, gure asmoa da konpara ditzatela beren emaitzak eurek bakarrik pentsatzen dutenean, ekintza bera bikotean egiten dutenean, eta taldean egitean.

Mugikortasunean detektatu da taldearen presioa arrisku faktore nabarmena dela gazteen artean. Beraz, garrantzizkoa da beren komunikazio eta negoziazio dohainak praktikan jartzea eskatzen dieten esperientziak eskaintzea. Hori lagungarria gertatuko zaie gero, beren joan-etorrietan arrisku egoerei aurre egin behar dietenean.

NOLA EGIN

Jokoaren helburua da joko eremuan sakabanatuta dauden albat objektu gehien biltzea. Zailtasuna handituz joango da, esperientzia bakarrik, binaka eta taldean egingo baita.

Hezitzaileak ausaz sakabanatuko ditu objektu txiki ugari (gutxienez ehun objektu; berdin dio denak tamainaz eta pisuz berdinak izatea edo ez).



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduerak fisikoa eta osasuna
Mugimena kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

LEHENENGO ALDIA: banaka

Guztiak batera jokatuko dute. Irteera eremu bat markatuko dugu; hor izango dira ontzi guztiak. Hezitzaileak esandakoan, lehenengo objektu baten bila hasiko dira, nork bere ontzian sartzeko; lehenengo objektua utzi eta gero, lasterka jo dezakete hurrengoaren bila. Jokoa bukatutakoan bere ontzian objektu gehien dituenak irabaziko du.

ONDORIOAK (LEHENENGO ALDIA):

Une batez, ikusi dituzten zailtasunak izango ditugu mintzagai:

- Objektuak ez aurkitzea.
- Beren artean talka egitea.
- Hainbat jokalarik objektu bera hartu nahi izatea.
- Ontziz nahastea.
- Estropezu egitea.
- ...

Gogoeta egin dezakegu, abiadurak eta lehiak akatsak eginarazten dizkigutela.

Eguneroko joan-etorrietan, lehiari aritzeak txikiagotu egiten du ekintzetan izaten dugun zehaztasuna, eta horrenbestez errazago izan ditzakegu trafiko istripuak.

BIGARREN ALDIA: binaka

Ontziak hustuta, berriz jokatuko dugu. Oraingoan, parte-hartzaileak binaka jarriko dira, bikotean jardutearen zailtasunari aurre eginez, besoetatik helduta, bizkarra bizkarrari erantsita.

ONDORIOAK (BIGARREN ALDIA):

Bukatutakoan, une batez berriro mintzagai izango ditugu bikotearekin izandako zailtasunak:

- Bata alde baterantz doa; eta bestea, besterantz.
- Komunikatzeko zailtasuna.
-

Gogoeta egin dezakegu, nola komunikazioa funtsezkoa den bikote batean.

Gaian sakon dezakegu, galdetuz ea nola sentitu diren, elkar ulertzeko zer zailtasun izan dituzten, eta objektu gehien biltzeko zer estrategiei jarraitu dieten.

HIRUGARREN ALDIA: taldeka

Jokoa, azken aldi batean, sei laguneko taldetan egingo dugu. Taldekideok elkarri eskutik helduta ibiliko dira, biribilean, hitz egin ezinda.

ONDORIOAK (HIRUGARREN ALDIA):

Azken gogoeta bat egin dezakete, ea zer zailtasun aurkitu dituzten, ea beren bidetara eusteko borrokatu diren ala taldeari men egin dioten, eta ea nola sentitu diren taldearen eraginpean aritu direnean.

Hala jokoaren bigarren aldi nola hirugarrenean, ikasleek taldearen presioa senti dezakete, eta, horrenbestez, beren ikuspegiari eustearen zailtasuna ere bai. Era berean, guztien helburu baterako hizketan eta negoziazioan aritzearen zailtasuna senti dezakete.

Mugikortasun seguruan, oso garrantzitsutzat dugu ikasleak asertibotasun eta negoziazio gaitasun horiek erabil ditzan, taldearen presioko egoeretan (kalean lehiari aritzea, eta abar) bere burua babestu ahal izateko.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

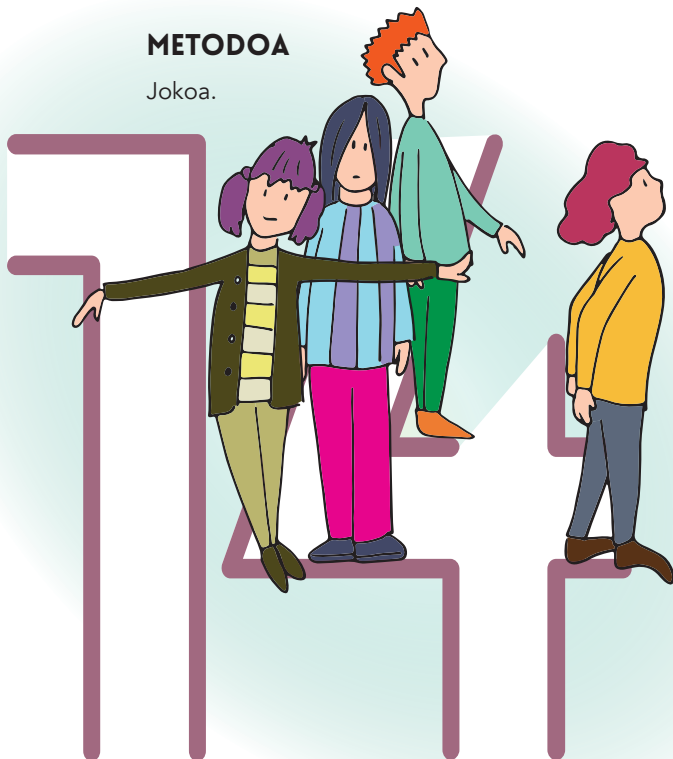
14. JARDUERA LANKIDETZAKO AULKIAK

HELBURUAK

- Emozioei antzematea.
- Taldearen presioari buruz gogoeta egitea.
- Arazoei konponbidea emateko negoziazioa eta lankidetzaren garrantzitsuak direla balioestea.
- Guztiena den helmuga bat lortzeko elkarrekin lan egitea.
- Gainerako kideek lagundua sentitzea.
- Pertsonen artean kontaktu fisikoan sartzea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Jarduera hau bizikidetzaren oinarriko balioari lotuta dago. Gizakia gizartekoia da, eta horrenbestez gizartean moldatzeko eta beste pertsona batzuekin bakean bizitzeko trebetasunak garatu behar ditu. Horretarako, bere adimen emozionala garatu behar ditu, bai eta zenbait iaotasun ere, hala nola komunikatzeko eta negoziatzeko, kaleetan izaten diren gatazketan egoki moldatzeko.

Garrantzitsua da ikasleak nabari dezala guztion onaren bila lankidetzan aritzeko eta sinergiak sortzeko beharra ere badugula, borrokan edo lehian aritu beharrean. Izan ere, borrokak eta lehiak alferrikako arriskuak hartzerantz garamatzate.

³ Bizikidetzaren balioaren definizioa, Mugikortasun segururako hezkuntza gidaren arabera: Bidean berekin doazen beste pertsonekin errespetuz jardunez erabiltzea guztienak diren mugikortasunerako eremuak.

Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisiko eta osasuna

Mugimena kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

NOLA EGIN

Parte-hartzaileak adina aulki hartuta, biribil bat egingo dugu, aulkien bizkarraldeak biribilaren barrualderantz jarrita. Musika jotzen den bitartean, parte-hartzaileak aulkien inguruan mugituko dira, bata bestearen atzetik, guztiak noranzko berean. Musika isiltzean, guztiak bilatu behar dute aulki bat, haren gainera igotzeko, eta inork ezin du zorua ukitu. Berriz ere musika jotzean, berriro ekingo diote biraka ibiltzeari, aulki bat kenduta. Atzera aulkietara igotzeko unea iristean, elkarrengandik hurbilago izan beharko dugu, hainbat pertsona aulki berera igota.

Pixkanaka, aulkiak gutxituz doaz, eta zailagoa izango da haien gainean irautea. Zenbat aulkiren gainean sar daiteke talde osoa?



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○



ONDORIOAK

Jarduera bukatutakoan, parte-hartzaileek iruzkinak egin ditzakete, ea zer gertatu den jardueran eta nola lortu duten inor ez geratzea oinak zoruan zituela.

Egin ditzakegun galderak:

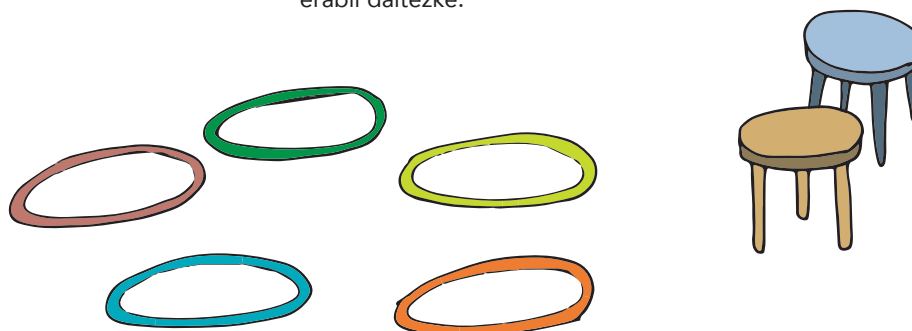
Nola sentitu zarete? Zenbat aukitan banatzeko gai izan zarete? Lagundu al diozue elkarri?

Jardueraz egin daitezkeen gogoetak:

- Zer egin erabakitzeko orduan, besteekin ados jarri beharra.
- Taldearen presioak izan dezakeen indarra.
- Negoziazioa, problemei konponbidea emateko tresnatzat.

Horiek guztiak trebetasun garrantzitsuak dira pertsonaren gizarte garapenerako; baina, batik bat, mugikortasun seguruaren arloan, garrantzizkoa da trebetasun horiek lantzea, taldeak arrisku jokabideak egin ditzazun presionatzen zaituenean (adibidez, adiskide baten ziklomotorera pasaiaritzat kaskorik gabe igo zaitezten) zeure ikuspegia aldeztu ahal izateko. Hau da, garrantzitsua da pertsonak komunikatzeko trebetasunak garatzea, beretzat edo besterentzat arriskutsuak izan daitezkeen jokabideetara bultzatzeko presioei aurre egiteko gatazketan moldatzeko gai izan dadin.

Hezitzailearentzako oharra: Jarduera hau egiteko, aukien orde zorian ipinitako uztaiak erabil daitezke.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

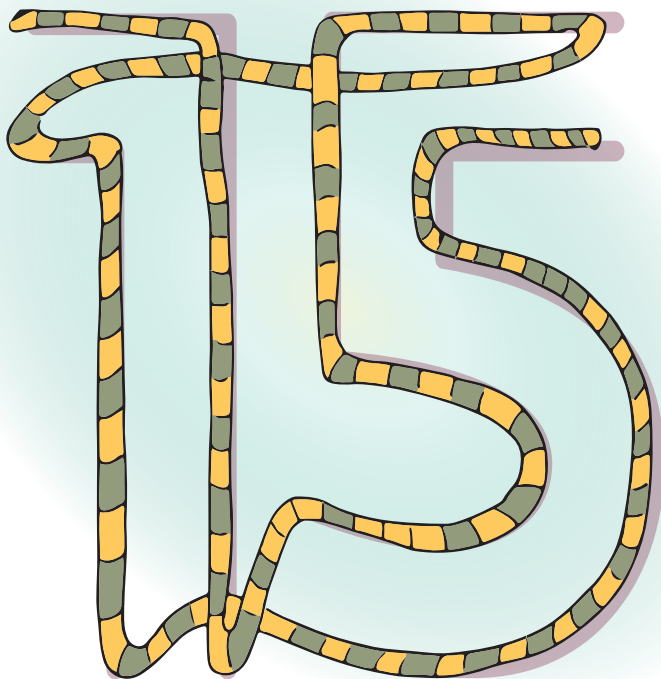
15. JARDUERA KORAPILO KORAPILATSUA

HELBUURAK

- Erabakiak hartzean taldeak egiten duen presioari eta eraginari buruz hausnartzea.
- Arazoei konponbidea emateko negoziazioa eta lankidetzaren garrantzitsuak direla balioestea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Lankidetzako jokoa da, elkarrekin egitekoa den lan baten bidez taldean elkarlanean aritzea sustatzen duena.

Orobat, lanean esku hartzen duten ikasleen aldatzeko gaitasuna eta malgutasuna nabarmendu nahi dira. Bizikidetzaren seguruia izan dadin, enpatia gaitasuna garatu behar dugu, batak bestearen ikuspegia uler dezagun eta buruko malgutasun handiagoa izan dezagun.

Gure ingurunea –eta bereziki bidearen ingurunea– dinamikoa eta aldakorra da, eta, horrenbestez, oreka bilatu behar dugu errutinaren eta malgutasunaren artean, barne nahiz kanpo gorabeheretara egokituz.

NOLA EGIN

Parte-hartzaileek, biribilean jarrita, begiak itxiko dituzte. Bi edo hiru pauso egingo dituzte biribilaren erdialderantz, eta, besoak gorantz zabalduz, beste kideen eskuak hartuko dituzte (ondoko kideen eskuak ez, baizik eta albañt kide urrunen eskuak). Esku guztiak hartuta daudenean, besoak jaitsiko dituzte, eta begiak ireki.

Orain, eraturako korapiloa desegin behar da. Agindu hori emango die hezitzaileak.

Parte-hartzaileek hainbat saiakera egin beharko dute, eginkizuna egiteko; eta, batzuetan, ezinezkoa zaie helburua lortzea. Beren artean hitz egin dezakete, lana egiteko estrategiarik hoberenaren bila, eta hasieran bezala biribil bat egin dezakete berriro.



Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Jarduera fisikoa eta osasuna
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Lehen Hezkuntza ○○○

BARIAZIOAK

Hainbat bariazio egin daitezke. Ez hitz egiteko eska diezaiekegu; horrela, gehiago landuko ditugu bakoitzarengan pizten diren sentazioak eta emozioak (beharbada batek aise ikusiko du konponbidea, eta amorrua sentitzen du besteei nola jakinarazi ez dakielako; agian beste batek axolagabetasuna sentitzen du eta besterik gabe taldeari men egiten dio; beste bat oso pozik izango da, gainerakoekin dema bat egiteagatik; eta abar).

Biribiletik kanpo dauden boluntarioei eska diezaiekegu korapiloa askatzen lagun dezatela. Gainerakoek ezin dute hitz egin, ez eta bestela elkarri eragin ere; agindutakoa bete besterik ezin dute egin. Esperientzia honen bitartez, halaber, ekintzan parte hartu ezin duten talde handiko kideek kontrol ezeko sentipenak esperimentera ditzakete. Eta jarduten dutenek elkarrekin arazoa ebaztearen beren artean komunikatzeko eta lankidetzan aritzeko trebetasunak gara ditzakete.

ONDORIOAK

Jarduera honek parte-hartzaileei aukera ematen die arazoak ebaztearen besteekin ados jarri beharra ikus dezaten; hori ez baita lortzen erraza beti. Era berean, erabakiak hartzean taldearen presioak duen indarra baliozta dezakegu.

Mugikortasun seguruan, geure erabakiak hartu behar ditugu, geure burua babesteko. Eta jakitun izan behar dugu taldearen presioaren pean garela, trafikoan zehar goazenean.

Konparazio batera, beharbada lerroa naizela uste izango dut, oinezkoentzako semaforoan berde jarri arte zain geratzen banaiz, guztiek gorri dagoela kalea zeharkatzen badute; edo apika arbuaiatua sentituko naiz, bizikletako kaskoa jantzita baldin badaramat, eta daraman bakarra baldin banaiz; eta abar.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Material honen egileak:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA
Segurtasun Sailburuordetza
Trafiko Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD
Viceconsejería de Seguridad
Dirección de Tráfico

formaccio

taller kreatiboa
taller creativo
creative workshop **tk**

-2013-
