



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

**ETA MUGI-
KORTASUN
SEGURUA**

**DERRIGORREZKO
BIGARREN
HEZKUNTZA**



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

SEGURTASUN SAILA
Segurtasun Sailburuordetza
Trafiko 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, mukurua beteta izan ohi duten egutegiko 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 berariazko 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, aldezturik, jarduera hauetara hurbildu eta ikasgelan gauzatzeagatik.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren 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 Babesten zaitugu. [11]

2 Amona. [13]

3 Katagorria. [15]

4 Prebenitzeak zer esan nahi duen. [17]

5 Blokeoa ala kaosa? [19]

BIGARREN ZIKLOA

Gaiari loturiko curriculumeko jarduerak eta edukiak. [22]

Gaiari loturiko mugikortasun segururako jarduerak eta gaitasunak. [23]

JARDUERAK

6 Emozioak dantzarazten. [24]

7 Jacobsonen tenkatze-erlaxatze teknika. [26]

8 Course navette proba. [28]

9 Albo ondorioak. [30]

10 Bat, bi, hiru... egizu jauzi. [32]

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

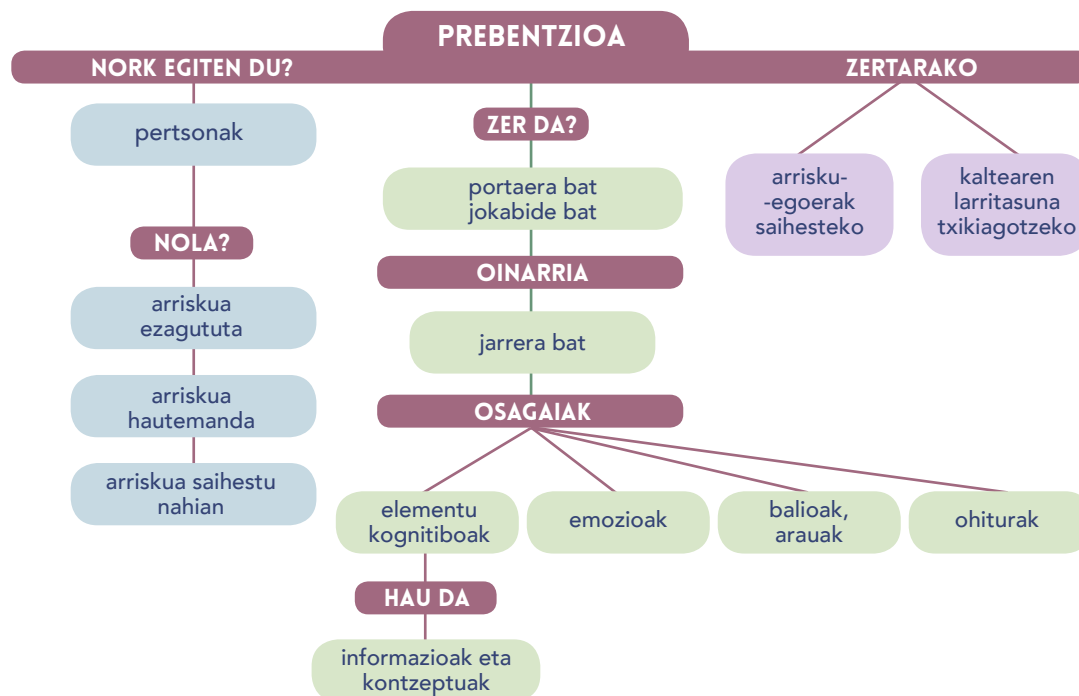
Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza

ZIRKULAZIO ISTRIPUAK: BENETAKO ARAZOA, BENETAKOEGIA

Garapenerako gure gizarte eredu 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

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza

MUGIKORTASUN SEGURURAKO HEZKUNTZA: PREBENTZIORAKO TRESNA

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

Prebentziorako gure hezkuntza eredua «*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 oinarritzko zazpi gaitasun zehaztu dira gidaliburuan:

Arreta

Zaugarritasunaren 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

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza

MUGIKORTASUN SEGURUA GORPUTZ HEZKUNTZAKO CURRICULUMEAN

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

Arlo honetako hezkuntza ekintzaren oinarritzko 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

arduera 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 aukerek 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 pertsonetako elkarrekintzako eta errespetuzko eremu partekatuetan (bizikidetzak).

2. TREBETASUNAK ETA EGITEN JAKITEA

Beste ikaskuntza arlo batzuek bezala, «Gorputz Hezkuntza» ikaskuntza arloaren eginkizuna zehaztutako eskolatze aldietarako hezkuntza helburuak eta hezkuntza gaitasun nagusiak eskuratzen laguntzea da. Ikasketa 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, hain zuzen, osasun kultura bultzatzen du; hau da, gorputz teknikak irakastea (osasungarriak iruditzen zaizkio), gorputzean epe laburrera nahiz luzera lesio larriak sor ditzaketen jarrera eta ekintza guztiak saihesten ditu. Orobat, indarrean den zientzia literaturan egiaztatuta dago mugitze jarduerak zer 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. Osasuna bere osotasunean ulertzea eta zaintzea. Hau da, osasunaren ezaugarri guztiak kontuan hartzea (biologikoak, bioenergetikoak, emozionalak, psikologikoak, dietetikoak eta higienikoak), eta, horrez gainera, arnasketa eta erlaxazio teknikak nahiz segurtasun neurriak ezagutzea, bizi kalitate onaz gozatzeko.
2. Osasunaren eta bizi kalitatearen egoera hobetzeko egiten den jardura fisikoaren erabilera (ohikoa eta sistematikoa) balioestea.

HONETAN ERE... SEGURO

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza

² Bigarren Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzako curriculumak.

8. *Jarduerak, jolasak eta kirola egitean, errespetuz jokatzeko, talde lanean aritzeko eta kirol legez jarduteko trebetasunak eta jarrera izatea, bakoitzaren kultura-, gizarte- eta trebetasun-desberdintasunak kontuan hartu gabe.*
9. *Ezkatuko curriculumaz aztertuz, gizarteak gorputza lantzeari, jarduera fisikoari, kirolari eta osasunari buruz duen ikuspegia modu kritikoan eta autonomoan aztertzea, mezu gaiztoak identifikatu ahal izateko.*
10. *Musika oinarri hartuta edo hartu gabe, adierazpen jarduerak egitea eta diseinatzea, eta gorputza komunikatzeko eta sormena adierazteko erabiltzea; horretarako, dantzen eta banakako nahiz taldekako antzezpenen bidez, mugimendu sortzaileak garatuko dira.*
11. *Jarduera ludikoak eta kirol jarduerak diseinatzea, antolatzea, kudeatzea eta horietan parte hartzea, helburu bateratuak lortzeko; helburu horiei esker, aisialdian beste pertsonekin elkartu eta lankidetzan aritu ahal izango da.*

Dokumentu honetan proposatu ditugun jarduera guztiek lotura zuzena dute helburu horietako batzuekin.

4. ARTE-HARTZEZKO METODOLOGIA

Jolasak eta kirolak irakasteak zentzua du Gorputz Hezkuntzan, hezigarria izateaz gainera, irakasgai honetan lortu nahi diren ahalmenak hobetzeko egokia delako, eta elkarlana, parte-hartzea eta zenbait jarrera (elkartasuna, lankidetzatza eta bazterketarik eza helburu dutenak) sustatzen dituzten jarduerak direlako.

Dokumentu honetan proposatu ditugun jardueren helburua da kidekoen arteko esperientzia eta elkarlana 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 ikasleek jolasa, esperientzia 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.

Edukiak hiru multzotan antolatuta daude:

1. eduki multzoa

Jarduera fisiko eta osasuna.

2. eduki multzoa

Gorputz adierazpena eta komunikazioa.

3. eduki multzoa

Mugimena kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza.

- **1. eduki multzoan («Jarduera fisiko eta osasuna»)** sartuta daude osasun fisikoari, ariketa fisikorako ohiturei eta kirol jardunari buruzko edukiak. Gizabanakoaren gaitasun fisikoak garatze aldera egiten dute, haren bizi kalitatea hobetearren, bai eta astialdiaren erabilera onuragarriaren alde ere.
- **2. eduki multzoan («Gorputz adierazpena eta komunikazioa»)** sartuta daude hainbat teknika baliatuz gorputzaren bidez emozioak, sentimenduak eta ideiak adierazten eta komunikatzen ikasteko edukiak. Orientazio ludiko eta emozionalari esker, errazagoa da gozamen eta aberaste pertsonalerako iturritzat erabiltzea.
- **3. eduki multzoan («Mugimena kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza»)** sartuta daude jokoak, kirolak eta naturako jarduerak. Gainera, multzo honetan ditugu dantzak, kultura arlokoak ere badiarelako eta bizitza osoan egin daitekeen jarduera fisiko mota bat direlako.

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

HONETAN ERE... SEGURO

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza



LEHEN ZIKLOA



LEHEN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO CURRICULUMENKO JARDUERAK ETA EDUKIAK

CURRICULUMENKO EDUKIAK

IKASTURTEA: 1.A	JARDUERAK				
1. EDUKI MULTZOA: JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA	1	2	3	4	5
Hainbat egoeratan eta gauzatze modutan patroiak edo oinarrizko trebetasunak erabiltzea.		●			
2. EDUKI MULTZOA: GORPUTZ ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA	1	2	3	4	5
Sentimenduak eta gogo egoerak keinuz eta mugimenduz adieraztea.			●		
3. EDUKI MULTZOA: MUGIMEN KULTURA: AISIA ETA ASTIALDIRAKO HEZKUNTZA	1	2	3	4	5
Mugimendu koordinatua: oreka eta zalutasuna.		●	●		
Aurkakotzako, lankidetzako eta aurkakotza-lankidetzetako egoerak. Zalantzekin edo gabe, nor bere espazioan edo taldean, zioen batekin edo gabe.	●				
Egiten diren jarduerak, joko eta kiroletako arauak errespetatzea eta onartzea.	●				
IKASTURTEA: 2.A	JARDUERAK				
1. EDUKI MULTZOA: JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA	1	2	3	4	5
Berotze ariketak, eta jarduerak fisikoa egitean duten esanahia. Berotze ariketak balioestea, jarduerak fisikoa bat hasteko eta lesioak prebenitzeko ohitura osasuntsutzat.				●	
Berotzeko joko eta ariketak identifikatu eta erabiltzea.				●	
Hidratazioaren eta ariketa fisikoa egitearen arteko lotura.				●	
3. EDUKI MULTZOA: MUGIMEN KULTURA: AISIA ETA ASTIALDIRAKO HEZKUNTZA	1	2	3	4	5
Aurkari kiroletako teknika, taktika eta arau osagaiekin, jokoak eta jarduerak egitea (tresnekin edo gabe).	●				
Aurkari kiroletako arauak eta taldeak ezarritako arauak errespetatzea eta onartzea.	●				
Lankidetzak eta lehia jarduerak egitea, beren herrian ohituraz egin izan den edo eskolako kultura inguruneetatik hurbil egiten den talde kirol baten oinarri tekniko, taktiko eta araukoak ikastearren.					●
Esleututako eginkizunen barruan lankidetzan aritzea, guztien helburuak lortzeko talde lanaren barruan.	●				●
Jarduerak bakoitzeko segurtasun arauak errespetatzea.					●

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	●		●	●	
Taldearen presioarekiko erresistentzia					●
Egokitzea eta malgutasuna			●	●	
Neure burua eta nire emozioak kudeatzea	●		●		●

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

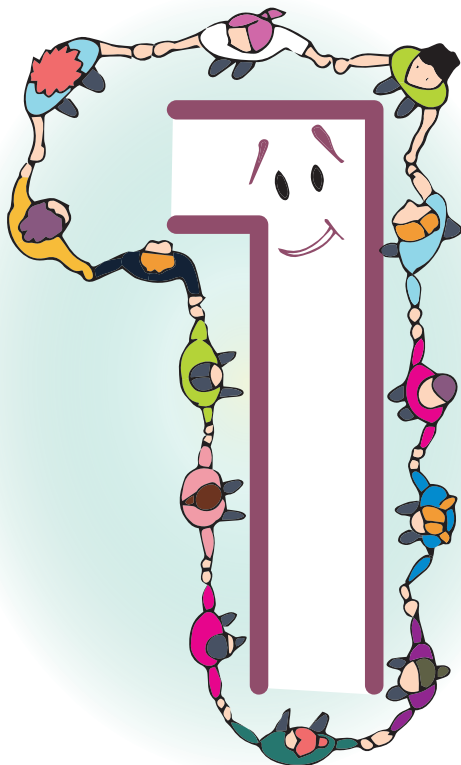
1. JARDUERA BABESTEN ZAITUGU

HELBURUAK

- Besteen larruan jartzearen ariketa egitea, eta arazoak ebazten elkarri laguntzea.
- Segurtasuna bestelako emozioen gainetik jartzea.
- Segurtasunari buruzko erabakiak hartzean lankidetzat balioestea.

METODOA

Jokoa eta talde eztabaida.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Abiapuntutzat, jazarpen joko bat hartuko dugu: ehiztariak beren segurtasun eremutik kanpo daudenak harrapatu behar ditu. Helburua da ikasleekin pertsonen arteko sinergiaren garrantzia lantzea: pertsonak, elkarri lagunduz, elkar babestea susta dezakete, eta horrela mugikortasuneko segurtasunari buruzko erabakiak hartzeko estrategiak bilatzea susta dezakete.

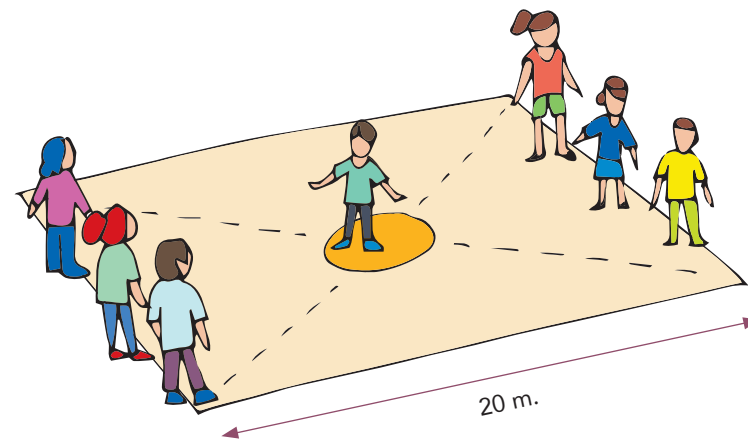
Kalean gabiltzanean, garrantzizkoa da jakitun izatea ez gabiltzala bakarrik, eta geure burua eta gainerakoak babestu behar ditugula, hots, kalea zeharkatu behar badut, eremu seguru bat bilatu beharko dut, hala nola oinezkoentzako pasabidea edo semaforoa, harrapa ez nazaten; baina, ni bidegorritik baldin banoa eta pertsona bat bidegorri hori zeharkatzen ari bada, nahiz eta oinezko hori bidea toki egokitik zeharkatzeko arauari men egiten ari ez zaion, txirindulariak bere segurtasuna eta oinezkoarena bermatu behar ditu, abiadura motelduta edo garaiz geldituta.

NOLA EGIN

Hezitzaileak taldea antolatuko du, gutxienez 20 metro luze eta 5 metro zabal den joko eremu batean.

Joko eremuaren erdigunean 1 metroko diametroa duen zirkulu bat marraztuko du.

Jokalariek bi talde eratuko dituzte, eta bi taldeok joko eremuaren kanpoko alboetan lerrotatuko dira. Parte-hartzaile bat ehiztaria izango da, eta zirkuluaren erdian ipiniko da.



Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURO

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○ ○

Jokoa hastean, ehiztariak bi taldeetako bateko jokalaria baten izena esango du. Jokalari horrek, bere lerrotik atera eta kontrakora iritsi beharko du; ehiztaria, berriz, jokalaria hori bere helmugara iritsi baino lehen harrapatzen saiatuko da. Izendatutako jokalaria helmugatzat duen taldeko kideek hari lagun diezaioke, jokalaria hori babesteko eta ehiztariak harrapatu gabe beren lerroetara iristeko ahaleginik handiena eginez (ehiztaria biribil batean ingura dezakete, edota babeserako balio duen beste edozein estrategia erabil dezakete). Harrapatuak kanporatuta geratzen dira, eta parte-hartzaile gehien salbatu dituen taldeak irabaziko du.

Jokoa bukatuta, hezitzaileak guztiak lurrean eseraraziko ditu, biribilean, eta hizketan arituko dira. Hainbat galdera egingo ditu hezitzaileak, nahi duenak erantzun ditzan:

- Zer zailtasun aurkitu dituzue jokoan?
- Harrapatuek harrapatuak izatea saihesteko modurik bazuten? Nola?
- Harrapatu ez dituztenek nola saihestu dute harrapatuak izatea?
- Zer arrisku izan ditu jokoak?
- Zer egiten zenuten arrisku horiek saihesteko?
- Irabazi duen taldeak zer estrategia erabili ditu?



ONDORIOAK

Jarduera honek agerian jartzen du garrantzitsua dela pertsonen arteko sinergiak sortzea, elkar babestearren. Mugikortasunean, bidea partekatzen duten beste pertsona batzuei estrategiak proposatu beharri dagokionez, nabarmendu dezakegu laguntza eskatzen jakitea, lasaitasunera bultzatzea, norberarentzako nahiz taldearentzako babes estrategiak erabiltzea.

Adibidez, bizikletaz goazenean norabide aldaketaren seinalea egitea geure burua babestea da, bai eta taldea babesten laguntzea ere; izan ere, norberaren erabakien berri emateko modu erraz bat da. Orobat, norbait bidegorria zeharkatzen ari bada, toki desegoki batetik zeharkatzen ari denez segurtasun araua urratzen ari den arren, bizikletak abiadura moteldu behar du, eta pertsona hori saihestu behar du, bere segurtasuna eta bestearena bermatze aldera.

Garrantzizkoa da mugitzeko era guztien arteko bizikidetza errazteko estrategiak bilatzea, mugitzea guztientzat segurua izan dadin.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

2. JARDUERA AMONA

HELBURUAK

- Joan-etorrietan arretaz ibiltzeari buruzko gogoeta egitea, segurtasuna lortzearen funtsezko tresna baita arreta.
- Gure zaurgarritasunaz gogoeta egitea. Kaltea gutxituko duten babes elementuak erabiltzearen garrantzia balioestea.

METODOA

Jokoa eta talde eztabaida.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Koordinazio jokotik abiatuko gara, ikasleekin joan-etorrietan arretaz ibiltzearen garrantzia landu ahal izateko. Izan ere, arretaz ez bagabiltza, kalean arrisku jokabideei jarraituz jokatu genuke, eta geure segurtasuna arriskuan jarriko genuke.

Esaterako, telefono mugikorrak hitz egiten ari garela kalea zeharkatzen badugu, bistan da beharbada ez dugula ikusiko gureganantz datorren autoa, edo ez dugula ondo kalkulatu zer distantziatara dagoen, eta arriskuan jarriko dugu geure burua. Era berean, semaforo batean gaudela telefono mugikorrak hitz egiten ari bagara eta oinezkoak semaforoa gorri dagoela kalea zeharkatzen ikusten baditugu, haiek bezalaxe jokatu dugu, seinaleari adi ibili gabe, eta halaxe semaforoa gorri dagoela zeharkatzearen arriskua gutxietsiko dugu.

Jokoaren ondoren, parte-hartzaileekin solasaldia eginez, eguneroko bizitzan izaten ditugun arrisku jokabideak aztertu ahalko ditugu, jokoan izan dugun portaera abiaburutzat hartuta. Joan-etorrietan gure arretak duen garrantzia balioetsiko dugu, kalteak jasateko arrisku handiagoa baitugu arreta galduta goazenean.

Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

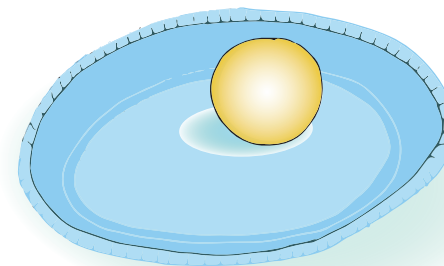
NOLA EGIN

Hezitzaileak taldea antolatuko du, biribil handi batean, taldekideak lurrean eserita daudela, bata bestearen ondoan.

Parte-hartzaileak zenbakituko ditugu, batetik azken parte-hartzaileraino nork bere zenbakia izan dezan. Hezitzaileak agindutakoan, aldi berean bi zeregin abiatuko dituzte.

1. ZEREGINA: PLATER PILOTATXODUNA PASATZEA

Jokalariak plastikozko plater bat jasoko du, barruan ping-pongeko pilotatxoak duela. Plater hori ondoko kideari pasatu beharko dio, eta har, berriz, bere ondokoari, eta halaxe jarraituko dute, platera biribil osotik pasatuz joan dadin, geratu gabe. Pilotatxoak ez du plateretik erori behar. Pilotatxoak plateretik erortzen zaiona kanporatuta geratuko da, eta berriz ekingo zaio jokoari.



13

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○ ○

2. ZEREGINA: AMONA

Jokoaren aldi bakoitzean jokalariei hurrenez hurreneko zenbakiak (1,2,3,4...) esleituko zaizkie, amonarena egiten duen jokalaritik hasita eta ezkerrelerantz kontatuz (erlojuko orratzen noranzkoan).

Amona izango da elkarriketari ekiten dion pertsona. Adibidez:

Amona: *Amona zenean hil, 5 birbiloba ziren bizi.*

5. jokalaria: *Nola 5?*

Amona: *Zenbat, bada?*

5. jokalaria: 3

3. jokalaria: *Nola 3?*

5. jokalaria: *Zenbat, bada?*

3. jokalaria: 15

(eta horrela, harik eta norbait nahasten den arte, okerreko esaldia esanda edo okerreko mugimendua eginda).



3. ZEREGINA: AMONARI LOTUTAKO MUGIMENDUAK

AMONA: belarriak ukitzea; haren ondoko parte-hartzaileek berdin egingo dute, hitz egin duenaren aldean dagoen eskuarekin: eskuineko parte-hartzaileak, ezkerreko eskuarekin; eta ezkerrekoak, eskuinekoarekin.

JOKALARIA: «Nola» galdetzen duenean, eskuak gerrian jarriko ditu, besoak hazta eginda (haren ondoko parte-hartzaileek mugimendu bera egin behar dute, jokalaria nagusiarengandik hurbilen duten besoarekin soilik).

AMONAREN ERANTZUNA: «Zenbat» galdetzen duenean, esku-ahurrak irekiko ditu, gorantz (haren ondoko parte-hartzaileek mugimendu bera egin behar dute, jokalaria nagusiarengandik hurbilen duten eskuarekin soilik).

ZEREGINAK GURUTZATZEA.

Bistan denez, pilota duen platera ariketa egiten ari garenean pasatzen badugu, zailagoa da pilota plateretik eror ez dadin adi ibiltzea.

Jokoa bukatutakoan, solasaldia egingo dugu, nahi duenak erantzuteko hainbat galdera eginda:

- Zer zailtasun aurkitu dituzue jokoan?
- Zer egin dezakegu hobetzeko?
- Berdin gertatzen al da kalean egiten ditugun joan-etorrietan?

ONDORIOAK

Jarduera honek agerian jartzen du arretaz ibili beharra (amonaren jokoa) eta zaurgarritasuna (pilota erortzeko arriskua) batera datozela egoera askotan. Joan-etorrietan, ageri-agerian izaten da seguru ibiltzeko ezinbestekoa dela adi ibiltzea.

Gogoeta egin dezakegu, arreta iraunkorra (denboran iraun dezala, kontzentratuta izatera iritsi gabe) mantentzearen zailtasunaz eta garrantziaz. Eta aipa ditzakegu joan-etorrietan izaten ditugun arreta galerak, mugikortasunaren segurtasuna txikiagotzen dutenak (telefono mugikorra erabiltzea, musika entzutea, publizitate iragarkiei kasu egitea, elkarriketa interesgarrietan aritzea, eta abar). Adibidez, kalea zeharkatzen ari garela telefono mugikorra erabiltzen badugu, beharbada ez dugu aski arreta jarriko ea autorik datorren edo ea semaforoa zer koloretan dagoen.

Gure zaurgarritasuna kaltea jasateko dugun arriskuaren maila da, eta askoz ere handiagoa da egiten ditugun ekintzetan (kalea zeharkatu, bizikleta gidatu...) arreta jartzen ez badugu.

HONETAN ERE... SEGURO

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○○

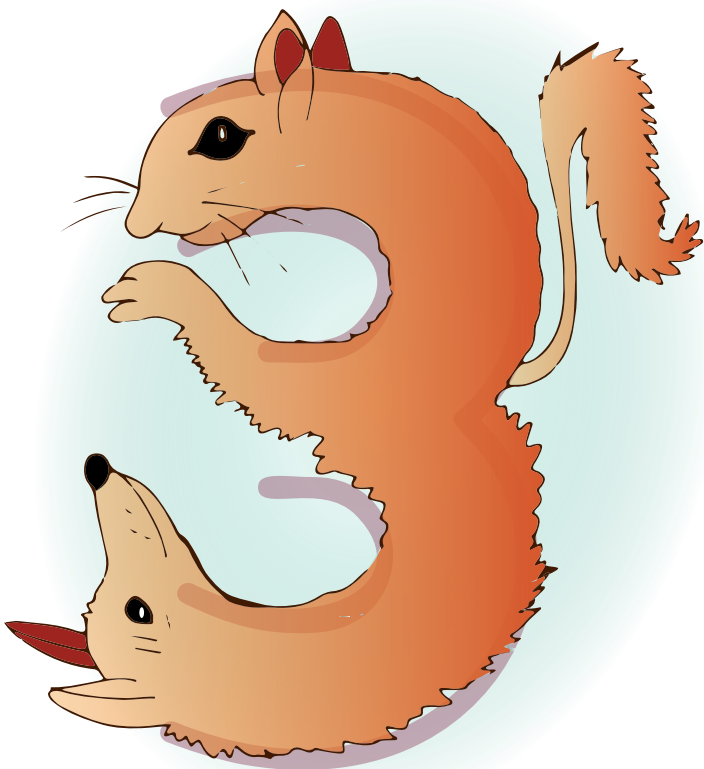
3. JARDUERA KATAGORRIA

HELBURUAK

- «Alde segurua», «alde ez segurua» eta «alde partekatua» kontzeptuei buruz gogoeta egitea.
- Beldurra eta gorputzak beldurraren aurrean dituen erreakzio fisikoak identifikatzea.

METODOA

Jokoa eta talde eztabaida.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Hasteko, jazarpen joko bat egingo dugu, gure mugikortasunerako alde seguru batek zer esan nahi duen ikasleekin landu ahal izateko.

Jokabidetik abiatuta, jokoan nabarmendu daiteke nola beldurrak (oinarrizko emozioa) gure portaerak gidatzen dituen eta babesa (lasaiago izango garen alde seguru bat) bilarazten digun.

Hartara, kalean, gure joan-etorrietan, funtsezkoa da trafiko arauen garrantzia ezagutzea, arau horiek errespetatzea, eta alde seguruak erabiltzea (hala nola oinezkoentzako pasabideak, espaloiak edota semaforoak).

Jokoan, gainera, beste elementu bat gehitzen da: alde seguruek ere ez dutela esan nahi kalterik izateko arriskua erabat desagertzea. Halaxe, kalean, oinezkoentzako pasabide batek (berdin dio semaforoa duen ala ez) ez digu bermatzen geure segurtasuna. Alde partekatua dela esan dezakegu, hortik ibilgailuak ere igarotzen direlako; eta horrek arriskua dakar. Gure arreta ezinbesteko elementua izango da gure joan-etorrietako segurtasunerako ere.

NOLA EGIN

Hezitzaileak taldea antolatuko du, joko eremu zabal batean. Parte-hartzaileak lau kideko taldeetan bana daitezten aginduko du. Hiruk zirkulu bat eratuko dute (haitzuloa), eta beste batek katagorriarena egingo du.

la katagorri guztientzako haitzuloak izan behar dira; katagorri guztiek, batek izan ezik, ziurtatua izango dute babeslekua.

Beste parte-hartzaile bat azeria izango da, eta toki seguruan (haitzulo barruan) ez dauden katagorriak ehizatu ahalko ditu.



Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURO

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○○



Katagorri batek babestu nahi duenean, haitzulo bat bilatu behar du, eta haren barrura sartu. Haitzulo horretan lehenagotik katagorriren bat baldin badago, bietako batek haitzulotik alde egin beharko du; bestela, biak ehizatuak izan daitezke.

Jokoan minutu batzuk aritu eta gero, hezitzaileak txistu egingo du, katagorri guztiak beren haitzuloetatik irtenarazteko. Oraingoan txingoka ibiliko dira, baita azeria ere. Halaxe jarraituko dute, hezitzaileak besterik esan arte.

Interesgarria litzateke rolak aldatuz joatea.

Jokoa bukatuta, hezitzaileak guztiak lurrean eseraraziko ditu, biribilean, eta hizketan arituko dira. Hainbat galdera egingo ditu hezitzaileak, nahi duenak erantzun ditzan:

- Zer zailtasun aurkitu dituzue jokoan?
- Ehizatuek ehizatuak izatea saihesteko modurik bazuten?
- Zer arrisku izan ditu jokoak?
- Zer egiten zenuten arrisku horiek saihesteko?
- Zer emozio sentitzen zenuten, azeria hurbiltzean?
- Nola erantzuten zuen gorputzak?

ONDORIOAK

Jarduera honek agerian jartzen du beldurrak nola eragiten dion gure jokabideetan ematen dugun erantzunari. Beldurrak, oinarrizko emoziotzat, arriskuen aurrean adi ibiltzea ahalbidetzen digu.

Joan-etorrietan, kalean arriskuak saihesteko alde seguruak identifikatzen lagun diezaguke beldurrak.

Nabarmendu dezakegu, orobat, jokoan alde partekatuak (haitzuloak) ez direla seguruak erabat. Era berean, gure joan-etorrietan, semaforoa duten oinezkoentzako pasabideak, nahiz eta alde seguruak diruditen, egiaz alde partekatuak dira, oinezkoak ez ezik autoak ere ibiltzen baitira. Horrek arriskua dakar, eta beharrezkoa dugu adi ibiltzea.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

4.º JARDUERA

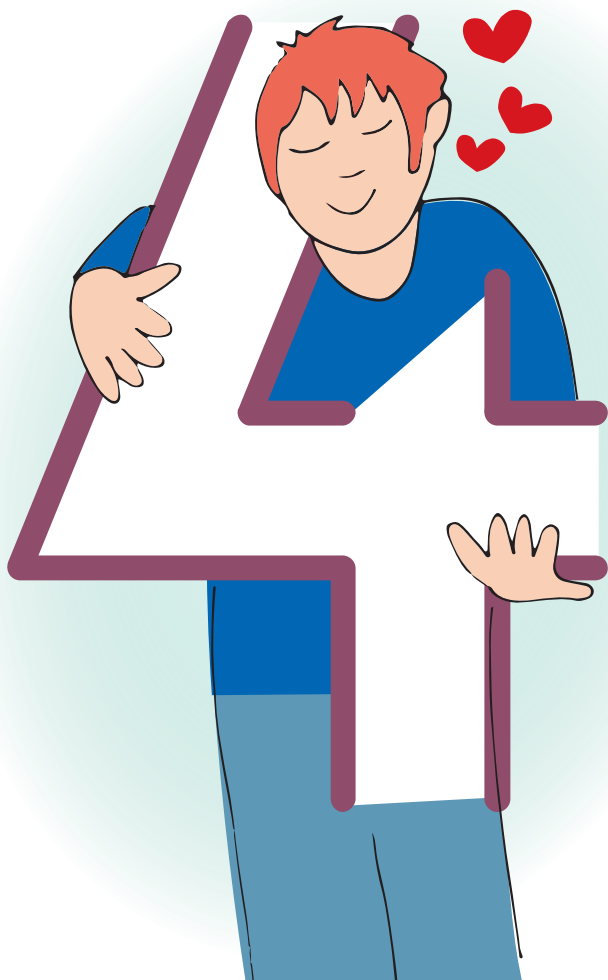
PREBENITZEAK ZER ESAN NAHI DUEN

HELBURUAK

Prebentzioaren kontzeptua argitzea eta barneratzea.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Proposatzen dugun jardueraren bitartez, ikasleekin landu ahalko dugu prebentzioa egiteak zer esan nahi duen.

Hala Gorputz Hezkuntzan nola gure mugikortasunean, prebentzioa egiteak istripuak prebenitzea, saihestea esan nahi du; edo, behinik behin, istripuen ondorioak txikiagotzea.

Adibidez, proposaturiko jardueran izandako portaeran oinarriturik, agerian jar dezakegu nola prebeni dezakegun arriskua hainbat estrategia erabiliz (orrian esertzea, horma bati bermatzea, kalea zeharkatu aurretik alde bietara begiratzea...), eta gogoeta egin dezakegu nola egin dezakegun prebentzioa kalean ditugun jokabideetan. Hau da, nola izan naitekeen prebentzioaren eragile.

Prebentzioa aktiboa izan daiteke, adibidez gure joan-etorrietarako erabaki seguruagoak hartzen ditugunean; edo pasiboa, gerta daitezkeen istripuen ondorioak txikiagotzen dituzten elementuak erabiliz (kaskoa, haurrentzako aukiak, segurtasun uhala, eta abar).

NOLA EGIN

Jarduera honen bitartez, aurrez berotu gabe egindako jarduera fisikoaren eraginez izandako lesioen prebentzioa lantzen dugu. Oinarrizko kontzeptua, horrenbestez, istripuen prebentzioa da: Gorputz Hezkuntzako edo gure joan-etorrietako praxi desegokiak eragindako istripuen prebentzioa, hain zuzen.

Prebentzio ekintzen garrantzia uler dezaten –esaterako, jarduera fisikoa egitean hidratatzearen garrantzia–, ondorengo jarduera hau proposatzen dugu.

Ikasleei binaka jar daitezten eskatuko diegu. Bikote bakoitzari papelografo orri bat eskainiko diegu. Bikote bakoitzaren barruan bi rol izango dira. A rola da B partaidea paperezko orritik kanporatu behar duena; B rola duenak, berriz, ahal duen guztia egin behar du orrian irauteko. °B partaideak bururatzen zaizkion estrategia guztiak proba ditzake.

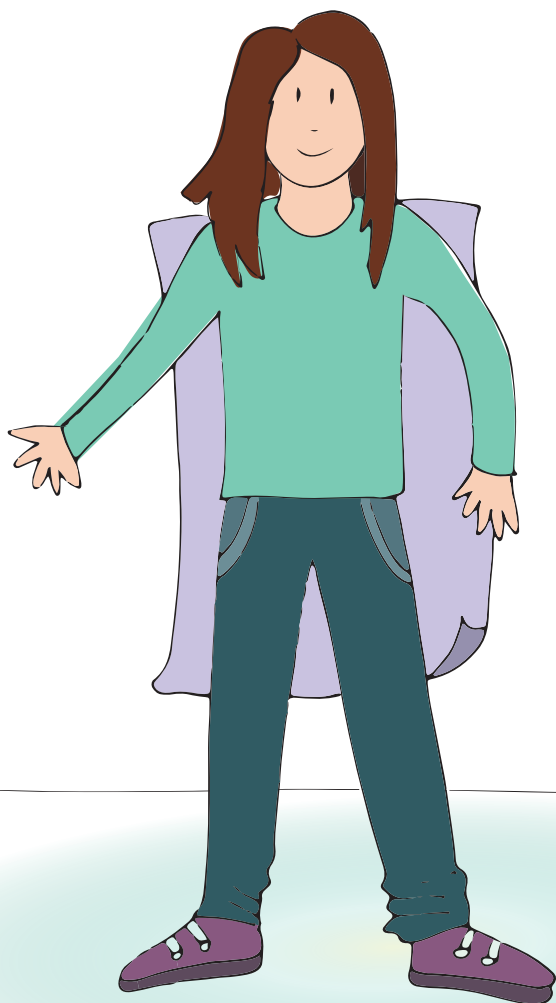


Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○○



B rola duenak defentsa estrategia bat hartzen duenean, A partaideak horren arabera joka dezake. Zenbait ahalegin egin eta gero, bikote bakoitzak balioztatuko du nork lortu duen helburua.

Bikote guztiei aldi batez esperimentatzen utzi eta gero, egindako jardunak talde handian azalduko dizkiote elkarri.

A rola jokatu dutenek arrakasta lortzeko zer ekintzak balio izan dieten esplikatuko dute; eta berdin B rola jokatu dutenek.

B partaideen ekintzen adibide batzuk, paperetik egotziak ez izateko beharbada balio izan dietenak:

- Orrian esertzea
- Horma bati bermatzea
- Zerbaiten azpian ezkutatzea (mahaipean, koltxoneten pean...)
- Gimnasioko horma barrei heltzea
- Eta abar.

ONDORIOAK

Jarduera honek agerian jartzen du garrantzitsua dela prebenitzea, zehazki Gorputz Hezkuntzan, adibide garbiekin: aurrez berotzea, luzatzea eta hidratatzea. Mugikortasunean, orobat, trafiko istripuak prebeni ditzakegu, zenbait ekintza eginez, hala nola kalea zeharkatzeko horretarako markatutako tokiak erabiltzea, nahiz eta semaforoa egon kalea zeharkatzean alde bietara begiratzea, eta abar.

Gogoeta egitean, taldeak ulertu behar du B rola zutenek egindako ekintza guztiak prebenitzeko zirela (asmo horretan arrakasta izan edo ez). Haiek orritik atera ez zitzaten saiatzen ari ziren.

Trafiko istripuak prebenitzean ere, bi prebentzio mota daude.

Batetik, istripua saihesten ahalegintzen den prebentzioa (kalea zeharkatzeko, horretarako markatutako tokiak erabiltzea; kalea zeharkatzean, alde bietara begiratzea; eta abar). Bakoitzak aktiboki egiten dituen ekintzak dira.

Beste prebentzioak, berriz, kaltea txikiagotzen du: istripuaren ondorioak txikiagotzen dituzten elementuak erabiltzea, hala nola bizikletako kaskoa (ez du erortzea saihesten, baina bai, ordea, erortzearen ondorioak).

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

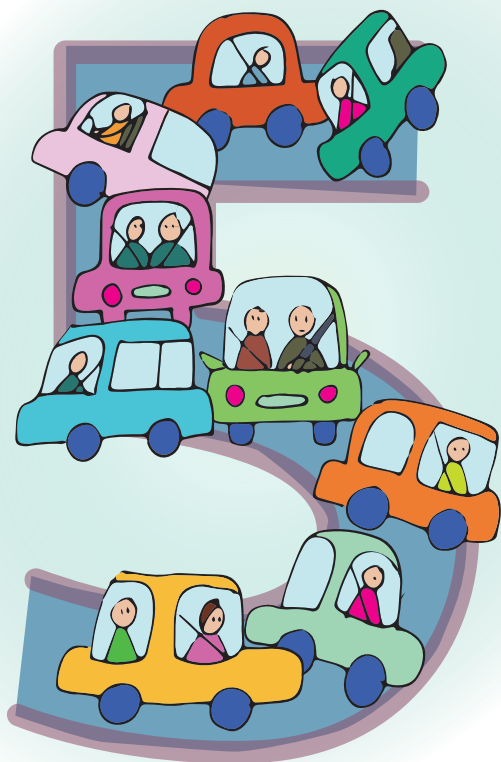
5. JARDUERA BLOKEOA ALA KAOSA?

HELBURUAK

- Gogoeta egitea, eremu partekatuen funtzionamendu egokirako arau batzuk izatearen garrantziaz.
- Mugikortasunean, geure segurtasunerako zirkulazio arauak ezagutu eta betetzeak duen garrantzia balioestea.

METODOA

Jokoa eta talde eztabaida.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Proposatzen dugun jardueraren bitartez, ikasleekin landu ahalko dugu arauak oro har –eta joko arauak bereziki– ezagutu eta betetzeak duen garrantzia.

Jardueraren lehen fasea gauzatzeak, aurrik gabe, parte hartzaileen artean talkak edo interferentziak gertatzeko arriskua dakar, eta hori trafiko araurik gabeko kale batekin erlaziona daiteke. Zer gertatuko litzateke bidegurutze batean «Stop» seinalerik, semafororik edo bidea emateko seinalerik ez balego?

Jarduera honek agerian jartzen du arauak zer-nolako garrantzia duten eremu partekatuetako bizikidetzan, batez ere kalean.

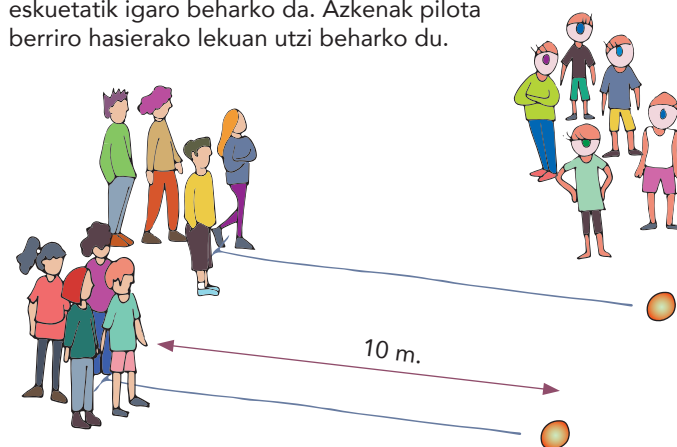
Jardueraren bigarren fasean, parte hartzaileek eurek arau batzuk sartuko dituzte, eta lortutako emaitzetan oinarriturik arauak sortzearen beharra eta eremu partekatuetan arauak betetzearen garrantzia balioztatu ahal izango dituzte. Berdin gertatzen da kalean, gure joan-etorrietan: funtsezkoa da, gure segurtasunerako, guztiek trafiko arauak errespetatzea, eta arauak gizarte itun bat direla ulertzea.

NOLA EGIN

Hezitzaileak ikastaldea bi taldetan antolatuko du, jokoaren behatzailetzat jardungo duten bost partaide aukeratu eta gero.

Talde bakoitzeko kideak zutik jarriko dira, bata bestearen ondoan.

Hezitzaileak pilota ertain bat jarriko du talde bakoitzarentzat, 10 bat metrora. Gero, parte hartzaileei jokoa esplikatu die: jokoa hasteko seinalea egiten duenean, talde bakoitzeko kide bat bere taldeari dagokion pilota jasotzera joan ahalko da, eta pilota hori taldeko kide guztien eskuetatik igaro beharko da. Azkenak pilota berriro hasierako lekuan utzi beharko du.



Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa
Mugimen kultura: aisia eta astialdirako hezkuntza

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○○

Hori guztia lehendabizi egiten duen taldeak irabaziko du.

Jokoa bukatutakoan, guztiak biribilean jarriko dira, eta hezitzaileak behatzaileak gonbidatuko ditu jokoa ikusi dutena labur azaltzera. Haien erantzunak erabiliz, taldearen gogoeta sustatuko da, araei buruz eta jarraibide ezak segur aski sortu duen kaosari buruz (segur aski, pilota hartzera bat baino gehiago irtengo ziren; ez zuten jakingo nori pasatu dioten pilota eta nori ez; eta abar), edota zer egin ez zekitenen noraezari buruz.

Entzuten diren mezuetatik abiatuta, talde bakoitzak eztabaida egingo du, eta estrategiak proposatuko ditu berriz jokatzeko, denbora hobeto antolatuta helburua hobeto lortzearren.

Hezitzaileak berriz proposatuko du jokoa, eta oraingoan talde bakoitzak proposatu dituen araeekin jokatu du, adibidez:

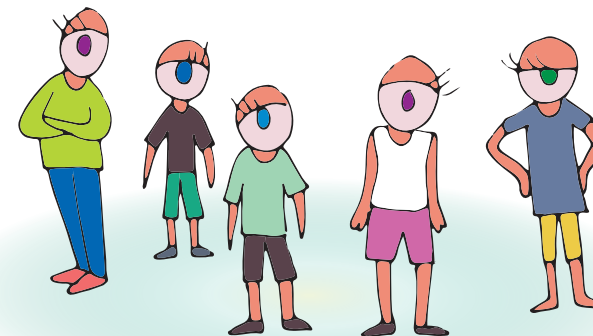
«Lerrokatuta ipiniko gara, eta lerroko lehenak pilota hartzera joango da lasterka; gero, pilota eskuz esku pasatuko dute taldekide guztiek, eta azkena lasterka joango da hasierako tokian uztera».

Garrantzitsua da nahi dituzten arauak ezartzeko askatasuna ematea. Aski bizkor egiten den jokoa denez, hainbat aldiz egin daiteke, joko arauak hobetuz joan daitezen, gero eta arau argiago eta eraginkorragoak jarrita.

ONDORIOAK

Jarduera honek agerian jartzen du arauak zernolako garrantzia duten eremu partekatuetako bizikidetzan.

Mugikortasunean ere baditugu arau garrantzitsuak (oinezkoentzako pasabidea, semaforoa, bizikleta bidea, eta abar). Beharrezkoa da seguru mugi gaitezen arauak errespetatzearen beharra balioestea. Arauak, izan ere, pertsonen arteko elkarrekintza –eta, beraz, bizikidetzak– aldeztzen duen gizarte itun bat dira. Ez daude pentsatuta zigortzeko, baizik eta kaosa antolatzeko eta jokabide zuzena errazteko, uneoro jakinda zer egin behar den.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean



BIGARREN ZIKLOA

BIGARREN ZIKLOA GAIARI LOTURIKO CURRICULUMEKO JARDUERAK ETA EDUKIAK

CURRICULUMEKO EDUKIAK

IKASTURTEA: 3.A	JARDUERAK				
1. EDUKI MULTZOA: JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA	6	7	8	9	10
Erlaxazio metodoak gauzatzea, tentsioak kentzeko.		●			
2. EDUKI MULTZOA: GORPUTZ ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA	6	7	8	9	10
Banaka, binaka edo taldeka egitekoak diren dantzak egitea.	●				
Dantzak edozein ikaskiderekin egiteko eragozpenik ez izatea.	●				
Banakako eta taldeko sormena: mimoa, dramatizazioa eta dantza.	●				

IKASTURTEA: 4.A	JARDUERAK				
1. EDUKI MULTZOA: JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA	6	7	8	9	10
Erresistentzia aerobikoa, malgutasuna eta erresistentzia-indarra lantzeak osasun egoeran dituen ondorioak: ondorio onuragarriak, arriskuak eta prebentzioa.			●		
Erlaxatzea eta arnastea. Nor bere aldetik erlaxatzeko teknikak eta metodoak aplikatzea, eta eguneroko bizitzako tentsioak arintzeko metodo horiek balioestea.		●			
Ohitura jakin batzuek (erretzea, edatea, sedentarismoa) sasoiaren eta osasunaren gainean dituzten ondorio kaltegarriak balioestea. Ohitura horien aurrean eta hedabideek zenbait gorputz jardunbideri ematen dieten tratamenduaren aurrean jarrera kritikoa izatea.				●	
2. EDUKI MULTZOA: GORPUTZ ADIERAZPENA ETA KOMUNIKAZIOA	6	7	8	9	10
Parametroen (intentsitatea, espazioa eta denbora) erabileraren teknika eta esanahia.					●

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					
Taldearen presioarekiko erresistentzia					
Egokitzea eta malgutasuna		●			
Neure burua eta nire emozioak kudeatzea	●				●
Bideari lotutako egoeretan estresa kudeatzea			●		●

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○●

6. JARDUERA

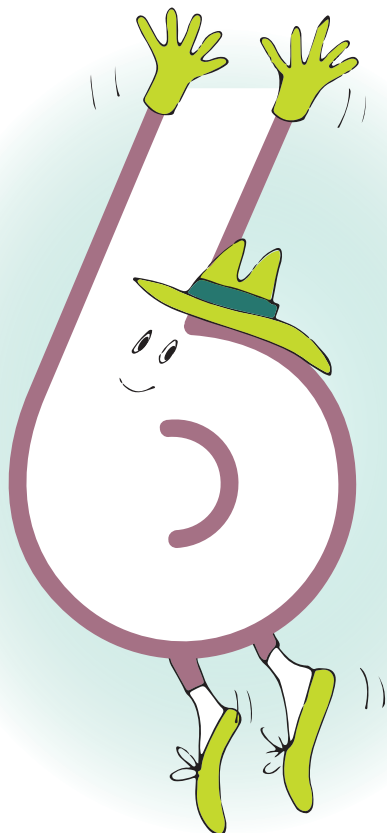
EMOZIOAK DANTZARAZTEN

HELBURUAK

- Emozioak adieraztea.
- Erreakzio emozionalak esperimentatzea.

METODOA

Inprobisazioa eta elkarri azaltzea.

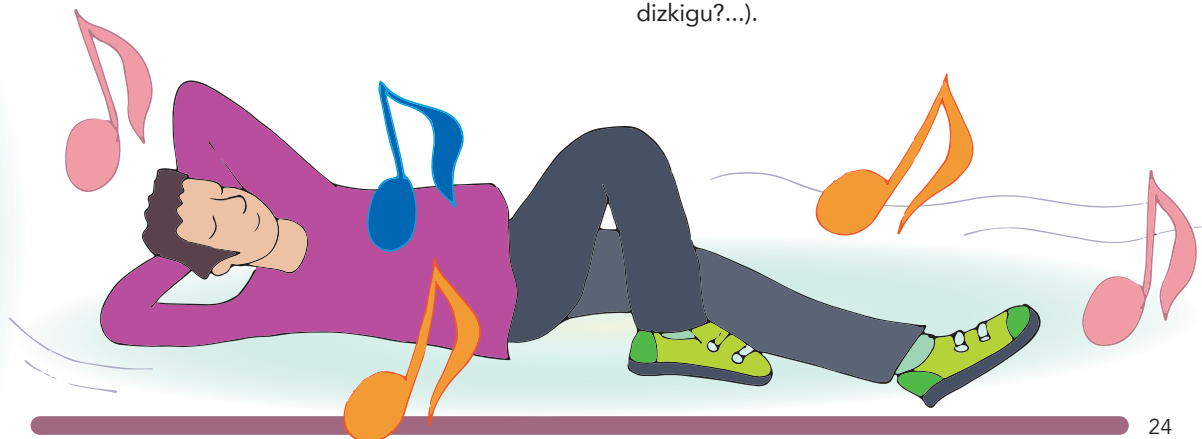


ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Ondorengo jarduera hau inprobisaziotik abiatzen da, emozioen kudeaketaren gai garrantzitsuari heldu ahal izateko. Helburua da emozioei eta haiek dakartenari antzematea; konturatzea nola eragiten dizuten gorputzean, aldartearen eta are jarduteko orduan ere.

Jolas jardueratzat aurkezten da, gorputzean esperimenta eta senti ditzaten hainbat emozio eta sentipen, eta, orobat, horretaz hitz egin ahal izan dezaten.

Beti ere, gogoeta egingo dute emozioek eta sentipenek eguneroko bizitzan –eta, batez ere, trafikoan– erabakiak hartzean nola eragiten dieten.



Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa

NOLA EGIN

Ondorengo jarduerak introspektzioa bideratu nahi du. Gure asmoa da parte hartzaileak gai izan daitezela beren emozioak adierazteko, eta beren gogo aldatetari, emozio horien eragile diren pentsamenduei eta gure eguneroko jokabidean duten eraginari buruz gogoeta egiteko.

Helburu horiek lortzearen, musika entzungo dugu, eta eskatuko diegu pieza bakoitzerako urrats hauek egin ditzatela:

- 1– Isilik entzun dezagun, ea gudan zer eragin dituen aditzen ari garen musikak (zer pentsamendu datozkigu?; zer motibazio?; gorputzaren zein durundi egiten du gehien musika horrek?; zer sentimendu pizten dizkigu?...).

24

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○○



2- Hezitzaileak adierazitakoan, parte hartzaileak altxatu egingo dira, eta musikaren soinuan mugituko. Banakako edo taldekako inprobisazioak egingo dituzte, eta pentsatu gabe musikari jarraituko diote. Ez dago bete beharreko araurik, aski da musikak sentiarazten digunari jarraitzea, pentsatu gabe.

3- Eser daitezela biribilean, eta elkarri azal diezaiotela nola sentitu diren, zer emozio, erantzun, pentsamendu etorri zaizkien.

Eta halaxe egingo dugu pieza bakoitzarekin. Lantzeko iradokitako piezak:

- «O Fortuna», *Carmina Burana* laneko pasartea (egileak: Carl Orff, André Rieu)
- «Udaberria» (Vivaldiren *Lau urtaroak* laneko pasartea)
- *Nana de Mercedes* (El Laberinto del Fauno filmeko lo kanta)
- *The piano* filmeko soinu banda (egilea: Michael Nyman)
- *Die Walküre* (Wagner)

(Oharra: Jarduera honetan erabiltzeko, helburu horiek lortze aldera hezitzaileak lagungarritzat jotzen duen edozein obrak balio du, berdin dio musika folklorikoa den, klasikoa, edo gaur egungoa.)

ONDORIOAK

Garrantzitsua da ikasleek gogoeta egitea ea nola aldatzen duten emozioek gure jokabidea. Gure helburua da oinarriko emozioei antzematen hastea, eta unearen nahiz testuinguruaren arabera emozio horiek bizi izateko darabilgun moduz ohartzea.

Konparazio batera, gure joan-etorrietan, bozkariotan sentitzen baldin bagara, garrantzitsua da bozkario horri neurrian eustea bizikletaz edo oinez nabilen bitartean. Emozio horri ateak ireki ahal izango dizkiogu, aldiz, arriskurik ez duten toki eta uneetan, hala nola trafikorik ez dabilen aldeetan.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

7. JARDUERA

JACOBSONEN TENKATZE-ERLAXATZE TEKNIKA

HELBURUAK

- Erlaxatzearen ondorio onuragarriak sentitzea.
- Erlaxatze eta tentsio egoerak konparatzea.

METODOA

Jokoa.

ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Jarduera honen asmoa da oinarrizko tentsio eta erlaxazio sentipenean sakontzea, eta gorputz kontzientziak gure gogo aldarateaz informazio asko nola eman diezaguen ohartzea.

Hau da, gure nahia da ikasleek ikas dezatela beren gorputzaren egoeraz kontzientzia eta ardura hartzen, estres deritzogun horri antzematen hasteko gai izan daitezen.

Luzaroan mantendutako emozio tentsio bati gorputzak ematen dion erantzun fisiologikoa da estresa. Frogatu da estresak zuzenean eragiten diola gidatzeko gure jardunari, bai eta mugikortasunari oro har ere. Horregatik, uste dugu beharrezkoa dela gazteekin gai hori lantzea, estresa detektatzeko eta kudeatzeko gai izan daitezen. Jarduera hau, hain zuzen ere, bide horretan lehen urrats bat egitea da.

NOLA EGIN

Jarduera hiru alditan egingo da:

- 1- Lehenengo aldia tenkatze-erlaxatzearena da. Gorputz osoko hainbat gihar talde tenkatzea eta gero erlaxatzea da kontua. Horrela ikasiko dute eta ezagutuko dute zer alde dagoen tentsio egoera baten eta gihar erlaxazioko egoera baten artean. Gihar erlaxazioko egoera pixkanaka gorputz osora zabaltzen da. 5 edo 10 segundoz tenkatu behar da, eta pixkanaka erlaxatu.
2. Bigarren aldian, gihar talde bakoitzaz kontziente egingo gara, erabat erlaxatuta daudela egiaztatzeko.
3. Hirugarren aldia buru erlaxatzearena da. Aldi horretan, eszena atsegin eta positibo batez pentsatuko dugu, edo burua zuri utziko dugu. Burua erlaxatzen saiatuko gara, eta gorputz osoa erlaxatzen jarraituko dugu.

Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○●

TEKNIKAKO ENTRENAMENDUA:

Hasierako jarrera: Itxi itzazu begiak, etzan zaitez koltxonetan, ahalik eta erosoan, zure gorputza albait gehien erlaxatu dadin.

1. ALDIA: TENKATZE-ERLAXATZEA

Erlaxa itzazu aurpegia, lepoa eta sorbalda, hurrenkera honi jarraituz (errepikatu ariketa bakoitza hiru aldiz, tartean segundo batzuetako atsedanak hartuta):

- Kopeta: zimurtu ezazu segundo batzuez, eta erlaxa ezazu astiro.
- Begiak: ireki itzazu zabal-zabalik, eta itxi itzazu poliki.
- Sudurra: zimurtu ezazu segundo batzuez, eta erlaxa ezazu astiro.
- Ahoa: egizu irribarre zabal-zabalik, eta erlaxa ezazu pixkanaka.
- Mihia: saka ezazu mihiarekin ahosabaia; gero, erlaxa ezazu mihia geldiro.
- Matraila: estu itzazu hortzak, aurpegi alboetako eta lokietako giharren tentsioa nabaritzuz; gero, erlaxatu pixkanaka.
- Ezpainak: zimurtu itzazu musu emateko bezala, eta erlaxa itzazu astiro.
- Lepoa eta garondoa: makur ezazu lepoa atzerantz; gero, itzuli hasierako jarrerara. Makur ezazu lepoa aurrerantz; gero, itzuli hasierako jarrerara apurka.
- Sorbalda eta lepoa: altxa itzazu sorbaldak, lepoaren alderantz; gero, itzuli hasierako jarrerara poliki.

Besoak eta eskuak erlaxatzea.

Uzkurtu, mugitu gabe, lehenengo beso bat eta gero bestea, ukabila estututa, besoetan, besaurretan eta eskuetan tentsioa nabaritzuz. Erlaxatu pixkanaka.

Zangoak erlaxatzea:

Lehendabizi luzatu zango bat, eta gero bestea, oina gorantz jasota, eta zangoetan, ipurdian, izterrean, belaunean, zangosagarrean eta oinean tentsioa nabaritzuz. Erlaxatu pixkanaka.

Bularraldea, sabelaldea eta gerrialdea erlaxatzea (ariketa hauek hobeto egiten dira aulki batean eserita):

- Bizkarra: besoak zabalik, jarri ukondoak atzerantz. Nabaritu tentsioa bizkarraren behealdean eta sorbaldan.
- Bularraldea: hartu arnasa eta eutsi arnasari segundo batzuez. Behatu bularreko tentsioari. Bota arnasa pixkanaka.
- Sabela: tenkatu sabela, erlaxatu astiro.
- Gerria: tenkatu ipurmasailak eta izterrak. Ipurdia aulkitik altxatuko da.

2. ALDIA: ERREPASATZEA

Buruz errepasatu tenkatu eta erlaxatu ditugun ataletako bakoitza, atal bakoitzak erlaxatuta jarraitzen duela egiaztatzeko. Areago erlaxatu atal bakoitza.

3. ALDIA: BURUA ERLAXATZEA

Azkenik, pentsatu atsegingarria den zerbaitetan (gustagarria dena, erlaxatzailea dena, musika lan bat, paisaia bat...), edo utzi burua zuri.

ONDORIOAK

Garrantzitsua da parte hartzaileak ondorio honetara iristea: oso komenigarria dela gogo aldarte lasaia eta erlaxatua izatea geure eguneroko bizitzan, bai eta joan-etorrietan ere; izan ere, horrek oreka psikofisikoa aldeztu du, eta gure erabakiak egokiagoak eta seguruagoak dira. Emozio egoera asaldatuek, osteria, arrisku jokabideak sustatzen dituzte, eta horrenbestez nahi ez ditugun ondorenak izateko aukera handitzen da.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

3. JARDUERA

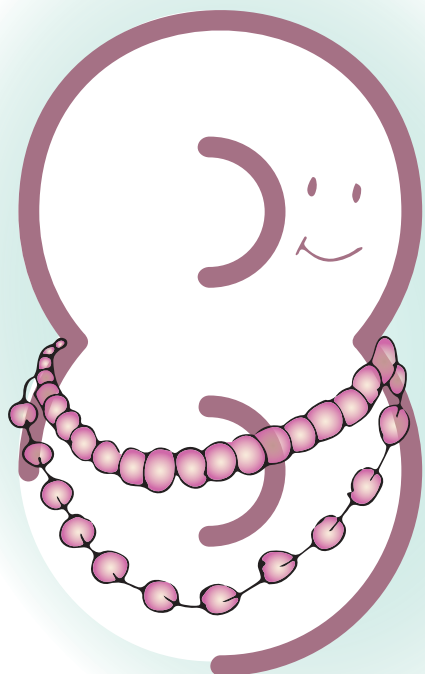
COURSE NAVETTE PROBA

HELBURUAK

- Nekeak gure jokabideari nola eragiten dion esperimentatzea.
- Ekintzak arduraz egin ahal izatearren, sasoi betean izateak duen garrantzia balioestea.

METODOA

Jokoa eta ariketa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Proposatzen dugun jardueraren bitartez, ikasleekin landu ahalko ditugu nekearen eraginak, bai eta geure segurtasuna baldintzatzen duten erabakiak hartzean sasoi betean izatearen beharra ere.

Parte hartzaileek jardura honetan ahaleginaren aurretik eta ondoren duten jokabidea aztertu eta konparatzeak gogoeta egiten lagunduko digu, nekeak gure jokabideei nola eragiten dien.

Beira aleak harian sartzeko, lasaitasuna eta kontzentrazioa behar dira. Eta halakorik nekez izaten da beira aleak harian sartu behar baditugu ahalegin handi bat egin eta gero; adibidez, course navette proba.

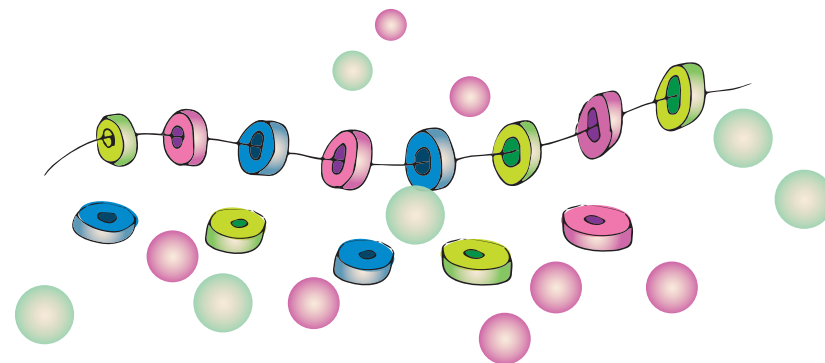
Parte hartzaileek, talde eztabaida baten bitartez, jardueran zer hauteman duten azaldu ahal izango dute, bai eta proba baten eta bestearen artean izan dituzten zailtasunak agertu ere.

Gure joan-etorrietan ekintza zehatz eta seguruak egin ahal izateko zer sasoitik gauden asko balioetsi behar da.

NOLA EGIN

Jardura honek nekea eta «zehaztasuneko» jarduerak egiteko zailtasuna erlazionatzen ditu. Horretarako, parte hartzaileei eskatuko diegu zehaztasuneko jardura bat egiteko, gero course navette proba egiteko, eta azkenik, atsedean hartu gabe, zehaztasuneko jardura bera berriz egiteko. Horrela ebaluatu ahal izango dute ea aldaketa nabarmenik baden zehaztasuneko lan hori egitean course navette probaren aurretik eta ondoren.

Probaren aurretik eta ondoren egitea eskatuko diegun lana oso erraza da: hari batean albat beira ale gehien sartzea 2 minutuan. Lan hori egiten den bi aldietako bakoitzean, emaitza zein izan den idatziko dugu.



28

Jardura fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○ ○

Erdian, gehieneko potentzia aerobikoaren proba (course navette proba) egingo dugu: 20 metroko tartea behin eta berriz korrituko dugu, soinu batek markatutako erritmoan (soinu hori audio zinta batean grabatuta egon ohi da). Erritmoa gero eta bizkorragoa, lasterragoa da. Beraz, pixkanaka abiadura handiagoan egin beharko dugu 20 metroko tartea. Guztira 23 aldi daude. Azken hiruretan, markatutako abiadura gutxi gorabehera 18,7 km/h da. Eskuarki, proba bukatzeko ezinbestekoa da aldeztatik entrenamendu aerobikoa egingo izatea.

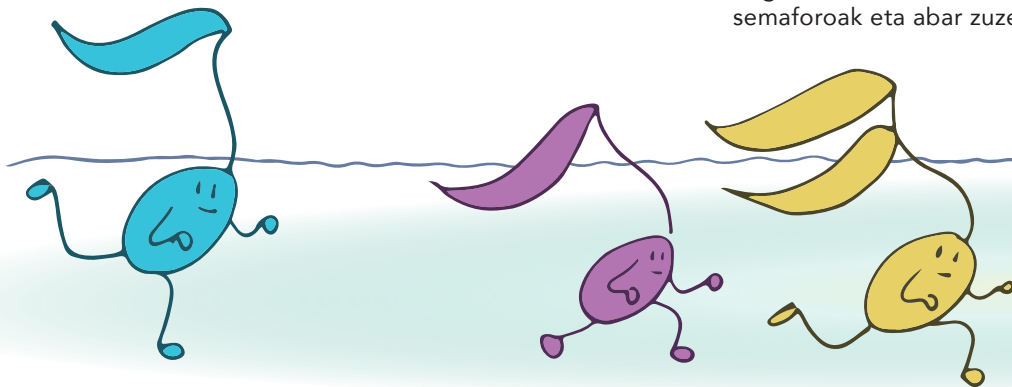
Bukatzeko, parte hartzaile guztiek jarduera egindakoan, gogoeta labur bat egingo da.

ONDORIOAK

Esperimentu honen ondorio nagusia da zehaztasuneko lana azkeneko aldian okerrago egiten dela oro har, ahalegin handiaren ondoren gorputza akituta dagoelako.

Sasoian izatea asko balioetsi behar da, ekintza zehatzak –eta, horrenbestez, seguruak– egin ahal izateko.

Mugikortasunean, sasoi onean eta erne ez ibiltzea –adibidez, minutu batzuk lehenago esnatu garelako ikastetxera bizikletaz erdi lo baldin bagoaz– arriskutsua izan daiteke. Izan ere, gorputzaren erantzuna txikiagoa da; eta erantzuteko eta erabakiak hartzeko denbora gehiago behar dugu. Egoera horretan izaten ditugun jokabideak segurtasun txikiagokoak dira, eta beraz kontu handiagoz ibili beharko dugu, esaterako, oinezkoen pasabideak, semaforoak eta abar zuzen erabiltzeko.



HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

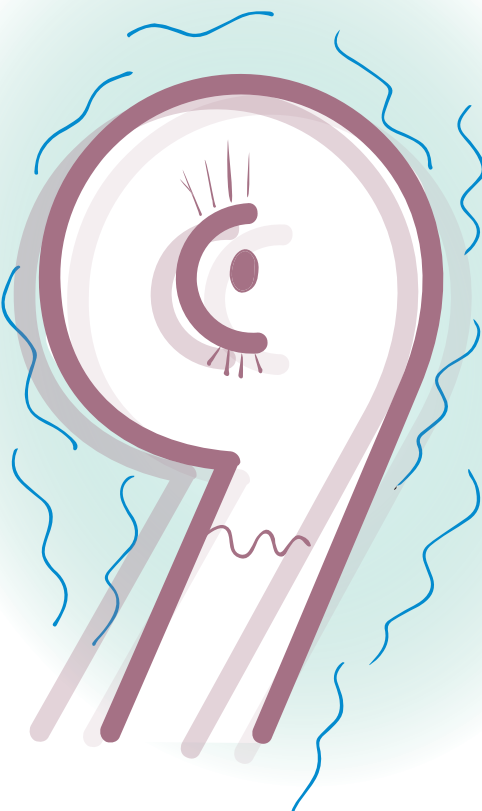
9. JARDUERA ALBO ONDORIOAK

HELBURUAK

- Droga eta alkohola kontsumitzeren antzeko albo ondorioak esperimentatzea.
- Ikasleak ohartzea drogek eta alkoholak beren jokabideari nola eragiten dioten.

METODOA

Jokoa.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Talde joko honetatik abiatuta, proposatzen dugu esperimenta ditzatela albo ondorio jakin batzuk, alkohola eta drogak kontsumitzean izaten direnen antzekoak.

Baloiarekin begiak itxita jokatzeak, dudarik gabe, zaildu egiten du txutatzea. Gure ekintzak kontrolatzen ez ditugunean, geure mugak hautematen ditugu. Jokoan aldaketak sartzen diren eran, ikasleek gero eta muga eta deserosotasun handiagoak nabaritutako dituzte beren mugimenduetan.

Jokoaren ondoren egingo diren gogoetetan, hezitzaileak, talde eztabaida batekin, jokoaren eraginen eta drogen nahiz alkoholaren kontsumoak dakartzan eraginen arteko konparazioa bideratuko du.

Proposaturiko jarduera mugikortasunarekin erlazionatuko da. Kontsumo horren kalteak nabarmenduko dira, bai eta alkoholaren eta drogen eraginpean gidatzen badugu etor daitezkeen ondorioak ere; izan ere, eragin horiek ez digute uzten trafiko egoerak behar bezala balioztatzen, eta erantzuteko gaitasunak gutxitzen dizkigute.

NOLA EGIN

Futbola da jardueraren oinarria. Zenbait aldaketa sartuko ditugu, ikasleek muga eta deserosotasun jakin batzuk esperimenta ditzaten partida labur hori jokatzean. Hau da, alkoholak eta drogek giza jokabidean dituzten eraginen antzekoak esperimentatuko dituzte.

Inola ere ez dugu ikasleekin komentatuko zer eragin esperimentatuko dituzten. Jarduera egin eta gero egingo dugu gogoeta, elkarrekin.

- Erreakzioa mugatzea: binaka joango dira, eskuetatik lotuta. Batak ez du ikusiko, baina horrexek jo ahal izango du baloia bere bikotekideak esaten dionean.



30

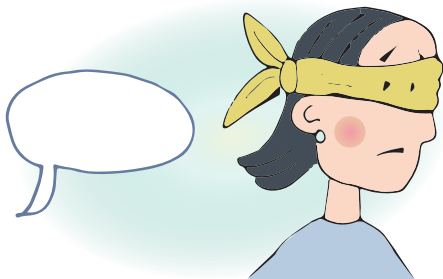
Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa

HONETAN ERE... SEGURU

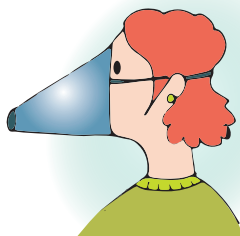
Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○○

- Hizkuntza inkoherentea: aurreko mugari erantsiko diogu aginduak ematean silabak nahasi beharko dituztela. Konparazio batera, «aurrera» esan beharrean, «ra-rre-au» esango dute, edo «rre-ra-au», edo «au-ra-rre»...



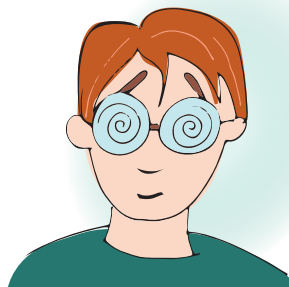
- Tunel efektua hautematea: parte hartzaile batzuei konoak banatuko dizkiegu (inbutu erakoak, baina paperezkoak). Begien aurrean lotuta jarriko dituzte goma batekin.



- Zorabioa: noizbehinka, bira batzuk egingo dizkiote beren buruari, eta gero ekintza egiten jarraitu beharko dute.



- Ikusmen distorsionatua: ikusmen murriztuko betaurrekoak erabiliko dituzte. Plastikozko betaurrekoak edo eguzki betaurrekoak hartuta, jar iezaezue janariak biltzeko den sukaldeko plastiko gardena, ikustea oztopa dezan.



- Bozkario egoera (asaldatze egoerak): musika indartsu bat jarriko dugu, eta jokatzeko jarraitzen duten bitartean musika hori dantza dezaten eskatuko diegu.



ONDORIOAK

Jarduera honen ondorioz, edateak sasoiari eta osasunari egiten dizkien kalteak balioesten ditu parte hartzaileak. Gure nahia da esperimenta ditzala drogaren eta alkoholaren albo ondorioak, eta balioets dezala nola eragiten dioten mugikortasunari. Bistan denez, alkoholaren edo drogen eraginpean gidatzea edo horien eraginpean gidatzen duen norbaitekin joatea arriskutsua da, albo ondorio horiek eragotzi egiten baitute trafikoko egoerak behar bezala balioztatzea, eta horrenbestez gutxitu egiten baitituzte erreakzionatzeko gaitasunak.

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

10. JARDUERA BAT, BI, HIRU... EGIZU JAUZI

HELBURUAK

- Erabakiak hartzean izaten diren intentsitate, espazio eta denbora parametroei buruz hausnartzea.
- Erabakiak hartzean espazioa eta denbora ondo kalkulatzeko duen garrantzia balioestea.
- Ezusteko egoerei erantzuteko modu egokienari buruz gogoeta egitea, geure jokabideak aldaketetara egokituta, eta geure segurtasuna bermatzeko xedearekin irtenbideak bilatzea.

METODOA

Jokoa eta talde eztabaida.



ZERTARAKO JARDUERA HAU?

Proposatzen dugun jardueraren bitartez, ikasleekin landu ahalko ditugu erabakiak hartzean izaten diren intentsitate, espazio eta denbora parametroak.

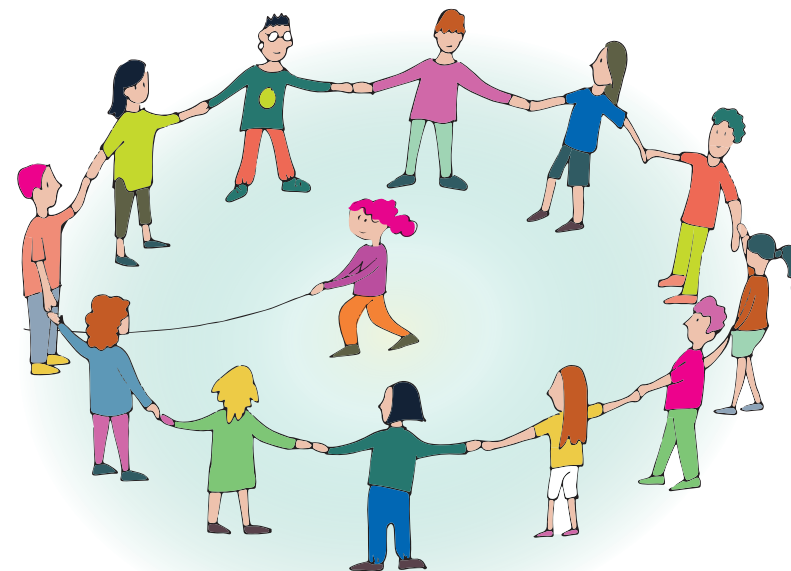
Soka saltoaren jokoak, aldiro, denbora eta abiadura ezberdinak ditu; horrek kalkulu batzuk egitera behartzen gaitu, erabaki bat hartu aurretik. Jokoa gertatzen zaiguna gure joan-etorrietan geure segurtasuna bermatzearren erabaki bat (adibidez, oinezko gisa kalea zeharkatzea; txirrindulari gisa bide batera sartzea; eta abar) hartzean gertatzen zaigunarekin erlaziona dezakegu.

Parametro horiek (intentsitatea, espazioa eta denbora) baliagarriak eta beharrezkoak dira mugikortasunean gure jokabideak erabakitzeko orduan. Konparazio batera, semafororik ez duen kale zabal bat zeharkatzekotan gaudenean, kalkulatu behar ditugu trafikoaren intentsitatea, kalea zeharkatzeko beharko dugun denbora, guganantz datozen autoen abiadura, erabakiak hartzean zer erreakzio denbora dugun, eta abar.

NOLA EGIN

Hezitzaileak taldea antolatuko du, biribilean, parte hartzaile bakoitzetik ondokora beso luzatu baten distantzia izan dadin.

Hezitzailea biribilaren erdian ipiniko da, biribilera iristeko bezain luzea den soka sendo bat eskuetan.



32

Jarduera fisikoa eta osasuna
Gorputz adierazpena eta komunikazioa

HONETAN ERE... SEGURU

Mugikortasun segururako jarduerak
Gorputz Hezkuntzako curriculumean

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza ○○

Jokoa hastean, hezitzailea biraka hasiko da, soka zorutik hurbil mugiaraziz, parte hartzaileen oinen azpitik pasa dadin. Parte hartzaileek adi ibili beharko dute, sokak uki ez ditzan eta soka zapal ez dezaten: salto egin beharko dute soka hurbiltzen zaien aldiro. Soka mugiarazten duena abiadura eta biratzearen noranzkoa aldatuz joango da. Soka ukitzen edo zapaltzen duena kanporatuta geratuko da.

Debekatuta dago soka saihesteko urruntze mugimendua egitea edo soka ez zapaltzeko biribiletik irtetea. Sokari ihes egiteko, salto egin behar da, ez beste ezer.

Parte hartzaileen erdiak geratzen direnean bukatuko da jokoa.



Jokoa bukatutakoan, hezitzaileak guztiak lurlean eseraraziko ditu, biribilean, eta hizketan arituko dira. Hainbat galdera egingo ditu hezitzaileak, nahi duenak erantzun ditzan:

- Erraza ala zaila izan da soka ez zapaltzea?
- Nola kalkulatu duzue denbora eta espazioa, soka ez zapaltzeko?
- Inoiz aldatu dituzue zuen kalkuluak?
- Kalean, jokoko egoeren antzekorik aurki dezakegu?
- Zein, adibidez? (Kalea zeharkatzea, semaforoa berde dagoen aldia, guganantz datorren autoaren abiadura, eta abar.)
- Zer estrategia pentsa genezake, kalean ditugun jokabideetan seguruago izan gaitezen? (Adibidez, bidea zeharkatzean.)

ONDORIOAK

Jarduera honek agerian jartzen du garrantzitsua dela hainbat parametro ezagutzea, hala nola intentsitatea, espazioa eta denbora, gure erabakiei eragiten baitiete.

Mugikortasunean, gure erabakiak hartzean parametro horiek beharrezkoak eta baliagarriak direla nabarmendu behar dugu. Konparazio batera, semafororik ez duen kale zabal bat zeharkatzekotan gaudenean, kalkulatu behar ditugu trafikoaren intentsitatea, kalea zeharkatzeko beharko dugun denbora, guganantz datozen autoen abiadura, erabakiak hartzean zer erreakzio denbora dugun, eta abar.

HONETAN ERE... SEGRU

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**