

PAFiC

PAFiC



Nesken Gorputz Jarduera Sustatzeko **PAFiC Gida**

AUTOREAK Emilia Fernández García (Zuz.), Maria Jose Camacho Miñano, Benilde Vázquez Gómez, Julia Blández Ángel, Susana Mendizábal Albizu, M^a Isabel Rodríguez Galiano, Fernando Sánchez Bañuelos, Mauro Sánchez Sánchez, Miguel A. Sierra Zamorano.

2010eko urria

Proiektuak diru-laguntza jaso du emakumeei buruzko ikerketak eta azterlanak egiteko laguntza-deialdiaren bidez, 2004-2007ko I+G+Bko Plan Nazionalak emakumeen eta gizonen arteko aukera-berdintasuna sustatzeko garatutako ekintza estrategikoaren barruan.

EMAKUMEAREN INSTITUTUA, BERDINTASUN MINISTERIOA

0

Aurkezpena
6-7

1

Zer da PAFiC gida?
8-9

2

Nori zuzenduta dago
PAFiC gida?
10-11

6

PAFiC gidaren ezaugarri
bereizgarriak
22-23

7

Hezkuntza-arloko
esku-hartzearen egitura
eta antolamendua
PAFiC gidan
24-109

8

Zure ikastetxean
hezkuntza-arloko
esku-hartzea
ebaluatzeko modua
110-115

3

Zergatik inplementatu
behar dira horrelako
jardunak?
12-14

4

PAFiC gidaren helburuak
16-17

5

Zer landu behar dugu
PAFiC gidarekin?
18-20

9

Behar dituzun
baliabideak
116-117

+

Eranskina - PAFiC
gida zure ikastetxera
egokitzeko modua.
Antolatu zeure
ekintza-plana
118-121

0

Aurkezpena

Madrilgo Unibertsitate Konplutentsearen «Estudios de Género en la Actividad Física y el Deporte» izeneko ikerketa-taldeak Berdintasun Ministerioaren mendeko Emakumearen Institutuaren finantzaketarekin Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetako genero-estereotipoei eta gorputz-jarduerari buruz egindako lanaren emaitza da PAFiC gida.

Ikerketa Madrilgo eta Gaztela-Mantxako 50 ikastetxetako 3.103 ikasleekin eta 104 irakasleekin egin da, eta gorputz- eta kirol-jardueren praktikan nesken eta mutilen artean oraindik desberdintasunak daudela eta eremu horretako genero-estereotipo tradizioaletako askok bere horretan jarraitzen dutela egiaztatu du.

PAFiC gidak arazo horri erantzun nahi dio, eta ikastetxean hezkuntza-arloko esku-hartzea gauzatzeko proposamen gisa sortu da. Tresna praktikoa gisa aurkezten da, Gorputz Hezkuntzako irakasleek, beren ikastetxean eta hainbat jardun-eremutatik, honako hauek susta ditzaten: nesken eta mutilen arteko aukera-berdintasuna, eta ikastetxeko gorputz-hezkuntzan eta gorputz- eta kirol-jardueran berdintasun-balioak eta -jarrerak transmititzea.



Zer da PAFiC gida?

PAFiC gida eskola-esparruan hezkuntza-arloko esku-hartzea gauzatzeko gida bat da, eta neska-mutil gazteen gorputz- eta kirol-jardueren praktikan eta eskolako Gorputz Hezkuntzan aukera-berdintasuna sustatzea du helburu. Horretarako, esku-hartzea bi sexuei zuzenduta badago ere, nesken kolektiboari ematen dio lehentasuna, neskek oraindik desabantailan baitaude gorputz-jardueran eta kirolean duten inplikazioari dagokionez.

PAFiC gidaren bidez, gazteei gorputz- eta kirol-jardueren praktikarako aukera gehiago emango dizkien eta gizarte-babes egokia eskainiko dien eskola-giro bat sortu nahi da. Era horretan, gorputz-jarduera neskenzat aukera erakargarri bihurtu dadin eta nesken bizi-estiloan era errealdan eta sinplean txerta dadin lortu nahi da.

Aldi berean, Gorputz Hezkuntzari eta gorputz-jardueraren eta kirolaren praktikari lotutako balioen eta jarreraren transmisioa berdintasunez egitea, eta, beraz, eremu horretan oraindik irauten duten genero-estereotipoak desagertzea lortu nahi da PAFiC gidaren bidez.

Ikastetxe bakoitzaren berezitasunak eta ezaugarriak direla-eta, gida malgua da, eta eskola-errealitate guztietara egoki daiteke. Horrela, beraz, esku-hartzea, funtsean, jarduteko jarraibideen eta estrategien proposamen bat da, garatzeko zenbait adibide ematen dituen, eskola-esparrurako ikuspegi orokor baten barruan.

PAFiC gidak Gorputz Hezkuntzako irakasleentzako tresna erabilgarria izan nahi du. Izan ere, irakasle horiek ezagutzen dute ongien hezkuntza-zereginaren berariazko testuingurua, eta eurek egokitu, garatu eta abian jar dezakete ongien esku-hartzea. Eta PAFiC gidaren izaera ireki eta dinamiko horri esker, zure esperientziak, zure kezak eta zure konpromiso pertsonala eta profesionala sartu ahal izango dituzu esku-hartzean.

2

Nori zuzenduta dago PAFiC gida?

Honako hauei zuzenduta dago PAFiC gida:

- Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloan (5. eta 6. mailetan) edo Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan dauden **aurrenerabeei eta nerabeei**, horiek baitira esku-hartzearen azken hartzaileak.
- Adierazitako hezkuntza-mailetan diharduten **Gorputz Hezkuntzako irakasleei**, horiek baitira hezkuntza-arloko esku-hartzearen bultzatzaile nagusiak ikastetxeetan.
- Ikastetxeetako **zuzendaritza-taldeei eta gainerako irakasleei**, horien lankidetzaz funtsezkoa baita hezkuntza-arloko esku-hartzearen alderdi jakin batzuk praktikan jartzeko..
- **Familiei**, PAFiC gidan parte hartzen duten neska-mutilei gorputz-eta kirol-jardueretan aktiboki inplikatzeko beharrezkoa den babesa eman behar baitie.

Azken batean, PAFiC gida hezkuntza-komunitate osoari zuzenduta dago. Izan ere, hezkuntza-komunitateak, Gorputz Hezkuntzaren, gorputz-jardueraren eta kirolaren eremuan, ikastetxean nesken eta mutilen arteko aukera-berdintasuna sustatzeko konpromisoa eta horri lotutako erantzukizuna hartu behar du bere gain.

3

Zergatik inplementatu behar dira horrelako jardunak?

Neska-mutil nerabeekin eta horien Gorputz Hezkuntzako irakasleekin egindako ikerketaren emaitzek honako alderdi hauek berresteko aukera eman digute:

- Neskek Gorputz Hezkuntzarekiko interes handia badute ere, mutilena baino txikiagoa da aztertutako hezkuntza-maila guztietan. Edonola ere, neskengan zein mutilengan, interesak behera egiten du hezkuntza-mailan aurrera egin ahala. Aldaketarik handiena Lehen Hezkuntzatik DBHko lehen ziklora igarotzean gertatzen da.
- Neskek mutilek baino gorputz-jarduera gutxiago egiten dute hezkuntza-maila guztietan. Gainera, intentsitatea ere txikiagoa da. Izan ere, intentsitate «arineko» gorputz-jarduera gehiago eta intentsitate «moderatuko» edo «gogorreko» gorputz-jarduera gutxiago egiten dute. Horrez gain, nesken gorputz-jarduerak nabarmen egiten du behera nerabezaroan. Irakasleak konturatzen dira egoera horretaz ikasleen gorputz-jardueraren mailaren berri ematen dutenean, neskak mutilak bezain aktiboak ez direla ikusten baitute. Dena dela, iritziz hori Bigarren Hezkuntzako irakasleek agertzen dute garbiago.
- Nolanahi ere, azterlanean gorputz-jardueraren inguruan egindako erregistro objektiboak berresten duenez, nesken % 18k eta mutilen % 29,9k betetzen du gorputz-jardueraren inguruan gaur egun adin horietarako zabaldua dauden gomendioetakoren bat. Osasunaren eta ongizate pertsonalaren ikuspegitik, datu kezka-garria dela esan daiteke.



- Gure azterlaneko neskek, halaber, mutilek baino trebetasun motor kaskarragoa dute. Desberdintasun horiek aldatu gabe, neurtutako trebetasun motorrak gora egiten du hezkuntza-etapan aurrera egin ahala, neskegan zein mutilengan, baina hori ez dator bat gaitasunaz duten pertzepzioarekin. Izan ere, mutilek gaitasun handiagoa dutela uste dute neskek beti, eta emaitza negatibo hori areagotu egiten da hezkuntza-zikloan aurrera egin ahala.
- Mutilek eta neskek egiten duten gorputz-jarduerari dagokionez, indartu egiten dira neskentzat eta mutilentzat egokienak diren gorputz- eta kirol-jarduerari lotutako estereotipo tradizionalak (adibidez, futbola mutilentzat eta gimnastika neskentzat). Horrela, beraz, generoak ikasleen esperientzia motorrak baldintzatzen ditu oraindik. Horren ondorioz, esperientzia horiek beti ez diete interes eta premia pertsonalei erantzuten, genero-estereotipoek baizik.
- Nesken ustez, gorputz- eta kirol-jarduera egiteko mutilek baino gizarte-babes txikiagoa jasotzen dute, bai familia-ingurunean, bai lagun taldean. Ikusitako joeraren arabera, babes txikiagoaren pertzepzioa areagotu egiten da neska nerabeek adinean aurrera egin ahala.

Horren ondorioz, azken hamarkadetan emakumeek gorputz-jardueraren eta kirolaren eremuan aurrera nabarmen egin badute ere, gure ikastetxeetan ikusitako egoerak erakusten du premiazkoa dela lehentasunez neska nerabeei zuzendutako berariazko jardunen bidez esku hartzea. Horrela, beraz, proposamen gisa sortu da PAFiC gida, «ekiteko» aukera izan dezazun eta deskribatutako arazoei ahal duzun neurrian aurre egin diezaiezun.

4

PAFiC gidaren helburuak

PAFiC gidaren bidez, honako helburu orokor hauek lortu nahi dira:

- Neskek eskolako Gorputz Hezkuntzan eta gorputz- eta kirol-jardueraren praktikan duten **parte-hartzea areagotzea**.
- Neska-mutil gazteen gorputz- eta kirol-jardueren praktikan **aukera-berdintasuna sustatzea**, eta dauden genero-estereotipoak gainditzea.
- Eskolako Gorputz Hezkuntzan eta gorputz- eta kirol-jardueran ekitateari lotutako **balioen eta jarreraren transmisioa sustatzea**.

Helburu horien barruan, beste lorpen eta helburu zehatzago batzuk daude. Azken horiek geroago aurkeztuko ditugu, gida egituratzen duen esku-hartze eremu bakoitzaren barruko helburu gisa.

5

Zer landu behar dugu PAFiC gidarekin?

PAFiC gidaren hezkuntza-arloko esku-hartzea neskei zein mutilei zuzenduta dago, eta ikasle guztientzat izango dira mesedegarri proposatutako jardunak. Hala ere, gorputz-jardueraren eta kirolaren eremuan neskek desabantaila-egoeran daudenez gero, bidezkoa da haiei lehentasunezko arreta eskaintzea. PAFiC gidan landutako alderdi zehatzak honako hauek dira:

- **Neskek Gorputz Hezkuntzaren eta, oro har, gorputz- eta kirol-jardueraren aurrean agertzen dituzten jarrerak.** Izan ere, interesa agertzea, gozatzea, konfiantza izatea eta abar –azken batean, Gorputz Hezkuntzarekiko eta gorputz-jarduerarekiko alde aurreko jarrera positiboa agertzea– lehen urratsa da horien praktikan inplikatzeko.
- **Neskek garatu ohi duten gorputz-jardueraren maila,** osasunean eta ongizate pertsonalean eragin positiboa izango duen bizi-estilo aktibo bat har dezaten.
- **Nesken gaitasun motorra eta trebetasuna gorputz- eta kirol-jardueran,** Gorputz Hezkuntzako eskolan ikaskuntza motorra esperientzia ona izan dadin, eta nesken autoestimua eta auto-kontzeptua indar dezan; era horretan, astialdian gorputz-jarduera egiteko gaitasun handiagoa dutela sentituko dute neskek.
- **Mutileen zein nesken gorputz- eta kirol-jardueren gizarte-onarpena,** jarduera jakin batzuk neskentzat eta beste batzuk mutilentzat «egokiak» direla iradokitzen duten gaur egungo estereotipoei aurre egiteko, eta, era horretan, nerabe bakoitzak gehien interesatzen zaion eta bere premiei erantzuten dien gorputz-jarduera edo kirola askatasun osoz aukeratzeko eta praktikatzeko.



- Gorputz-jarduerak praktikatzeko aukerak, neskek Gorputz Hezkuntzan eta curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueran dituzten interesetara eta premietara egoki daitezten; izan ere, neska gazteen eskariak berariaz kontuan hartuko dituzten benetako alternatibak eta aukerak eskaini behar dira, hori funtsezko alderdia baita nesken eta mutilen arteko aukera-berdintasuna lortzeko.
- Familiaren babesa neskek gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko; izan ere, neska nerabeen familia-ingurunearen (gurasoak edo tutoreak nagusiki) inplikazioa eta laguntza sustatu behar da, neskek astialdian gorputz-jarduera egitera bultzatzen.
- Eskola-ingurunearen babesa neskek gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko; era horretan, gorputz-jardueran inplikatzeko beharrezkoa den gizarte-laguntza eta antolamendu-babesa izango dute neskek ikastetxearen barruan.
- Komunitatean neskek gorputz-jarduera praktikatzeko dituzten baliabideak, ikastetxearen komunitate-ingurunean eskuragarri dauden gorputz- eta kirol-jardueren eskaintzaren bitartez neskek gorputz-jarduera praktikatzeko aukera gehiago izan ditzaten.

6

PAFiC gidaren ezaugarri bereizgarriak

Hona hemen gida honen ezaugarri bereizgarriak:

- Izaera **integrala**, hainbat eremutako jardunak hartzen baititu kontuan.
- Esku hartzeko eremu guztien arteko erlazioen **dinamizazioa** ikastetxetik abiatuta.
- **Malgutasuna eta egokigarritasuna** (eskolako eta curriculumetik kanpoko egoeretara); izan ere, bidezko moldaketen bidez, Lehen Hezkuntzako eta Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetara eta hainbat ingurune soziodemografikotara egoki daiteke.
- Nesken aldeko **diskriminazio positiboa**, mutilekiko desberdintasun handiak agertzen dituzten alderdietan.
- Irakasleentzako **laguntza**, gida beren curriculumaren eta eskola-ingurunearen barruan garatzeko eta egokitzeko.

Laburbilduz, PAFiC gidaren erronka ikastetxean aldatetaren eragile bihurtzea da, eta, horretarako, Gorputz Hezkuntza eta gorputz- eta kirol-jarduera nesken eta mutilen arteko aukera-berdintasunerako tresna gisa erabiltzea. Gorputz Hezkuntzako irakasleen konpromiso aktiboari esker jar daiteke abian esku-hartzea ikastetxe bakoitzean, eta haien esku dago epe ertainean eta luzean jarraitzea.

7

Hezkuntza-arloko esku-hartzearen egitura eta antolamendua PAFiC gidan

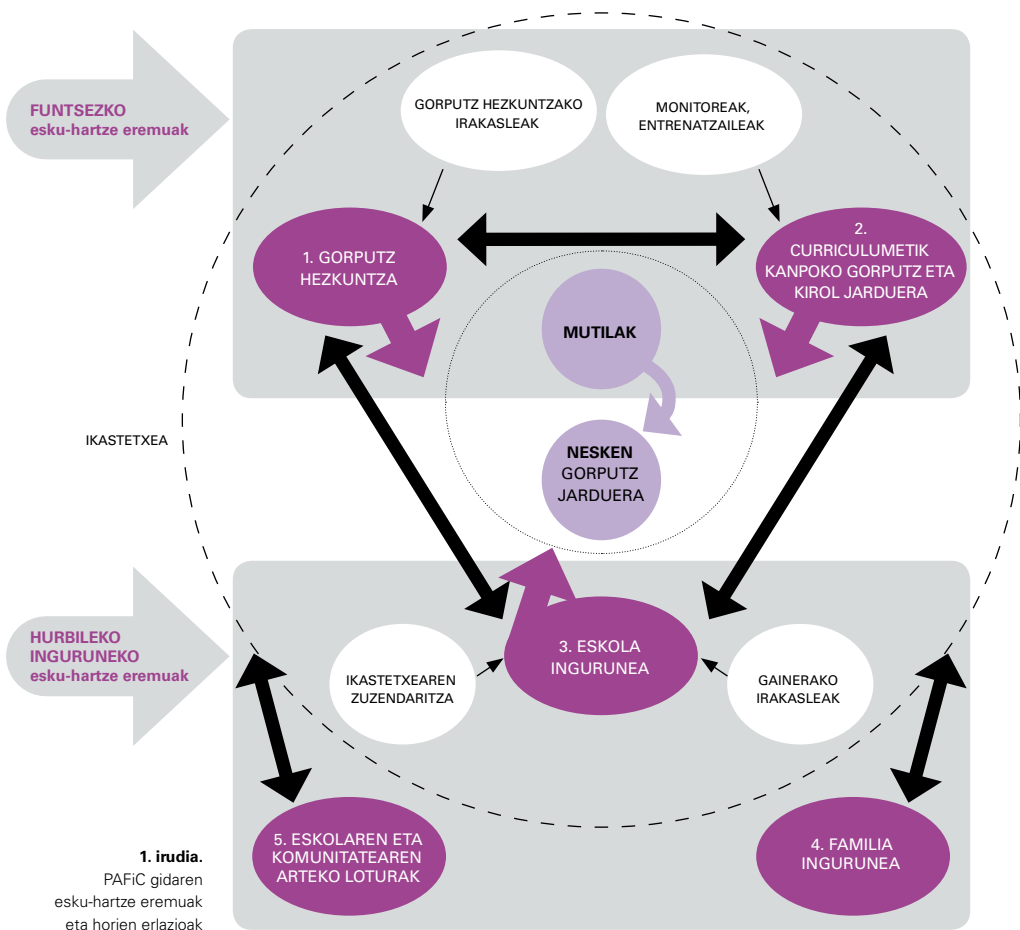
Gidak biltzen duen hezkuntza-arloko esku-hartzea honako jardun-eremu hauen inguruan antolatuta dago:

- **Gorputz Hezkuntzako curriculum-arloa**; horren bitartez, esku hartzeko ildoak eta ekintzak inplementatzen dira ikasgelako programazioetan.
- **Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduera**, Gorputz Hezkuntzan egin beharreko curriculum-arloko esku-hartzearen osagarria, eta eskola-adinean epe ertain eta luzean bizi-estilo aktibo bat lortzeko funtsezkoa.
- **Eskola-ingurunea**, ingurune fisikoak (eskolako eraikinek eta instalazioek) zein hezkuntza-komunitate osoak (irakasleek, ikastetxeko zuzendaritzak eta abar) osatzen dutena. Horien helburua ikasleen prestakuntza integrala lortzea da, eta gorputz- eta kirol-jarduera baliabide egokia da horretarako.
- **Familia-ingurunea**, hots, neskek bizitzaren etapa horretan gorputz- eta kirol-jardueraren praktikan inplikatzeko behar duten funtsezko indargarria.
- **Eskolaren eta komunitatearen arteko harremanak**; horien bidez, ikastetxeak lotura egokia ezar dezake neskek hurbileko komunitate-ingurunean gorputz-jarduera praktikatzeko dituzten aukerekin.

PAFiC gidaren barruan, Gorputz Hezkuntzako curriculum-arloa eta curriculumetik kanpoko jardueraren eremua (aurrekoaren osagarria) dira jardun-ardatz nagusiak, eta horietan oinarrituta aurkezten dira helburu eta estrategia gehienak. Dena dela, gidak esku hartzeko gainerako eremuak ere lantzen ditu; izan ere, eremu horiek neska-mutil gazteen hurbileko ingurunean kokatuta daude, eta ingurune hori funtsezkoa da gizarte-babes egokia lortzeko.

Bi eremu nagusi horietan egin beharreko esku-hartzeak neska

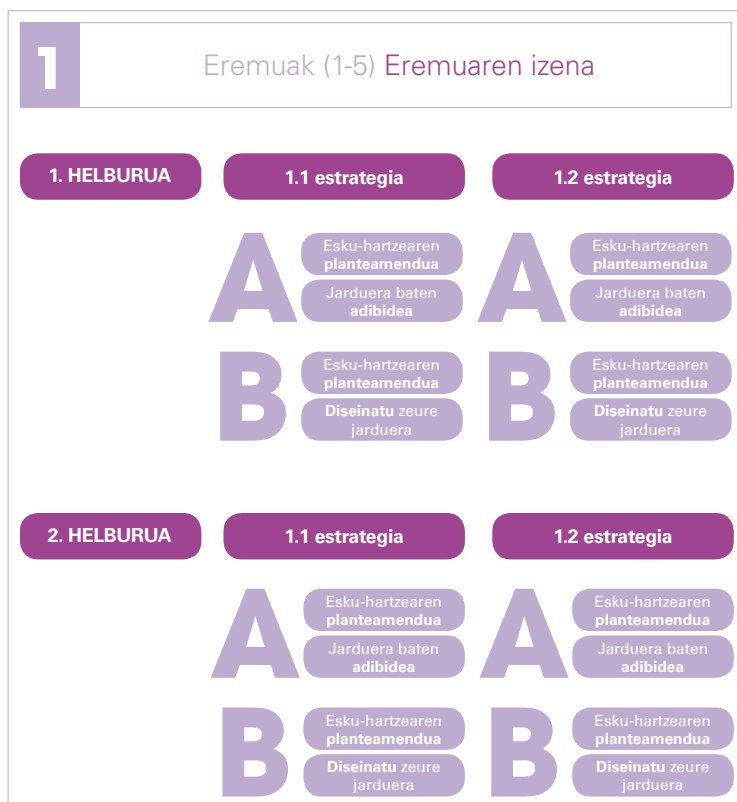
nerabeen hurbileko erreferentzia-ingurunea osatzen duten hiru eremuetan izango du eragina, eta Gorputz Hezkuntzako irakasleak eta ikastetxearen estamentuak izango dira prozesuaren eragile nagusiak (1. irudia).



Aurreko bost jardun-eremuetako bakoitzaren barruan, honela egituratuta dago gida:

- **Helburuak.** Aldez aurretik, esku-hartze eremuaren ezaugarri orokorrak aurkeztu, eta esku-hartzeak eremu horretan izango dituen berariazko helburuak azaltzen dira.
- **Estrategiak.** Proposatutako helburu bakoitzaren barruan, helburu hori lortzeko hainbat jardun-estrategia zehatz ematen dira.
- **Esku-hartzearen planteamendua.** Era berean, estrategia bakoitzarekin batera, planteamendu bat zehazten da, esku-hartzea eta horren praktika adibide gisa erabiltzen diren bi alderditara (A eta B) bideratzen dituen.
- **Jarduerak.** Azkenik, eta esku-hartze mota hori zehazteko, jarduerak lantzen dira. Atal horretan, helburu eta estrategia zehatz batzuei lotutako jarduera baten adibidea agertzen da. Aldi berean, eta gidak eskaini beharreko aldakortasun eta malgutasunari erantzuteko (baliabide eta estrategia propioak sortzeko tresna ere izan dadin), zeure jarduera diseinatzeko proposamen bat gaineratzen da, eta esan daiteke proposamen hori PAFiC gida zure ikastetxera egokitzeko lehen urratsa dela.

Hurrengo irudian, esku-hartzeak jardun-eremu bakoitzean duen anto-
lamenduaren eskema ikus daiteke (2. irudia).



2. irudia.
Eragin-eremu bakoitza osatzen duten gidaren diseinuko elementuen arteko erlazioak.

Nolanahi ere, kontuan hartu behar da ondoren aurkeztuko ditugun estrategiak eta jarduerak egokitu, aldatu eta zabal daitezkeen adibide gisa iradokitzen direla, eta ez dutela osatzen, inola ere, jarduteko aukeren zerrenda zorrotz bat, edo bakarra. Gorputz Hezkuntzako irakasleen esku uzten da esku-hartzea ikastetxearen ezaugarri zehatzen arabera egokitzeko, garatzeko eta praktikan jartzeko aukera. Hain zuzen ere, PAFiC gidaren izaera malgua eta Gorputz Hezkuntzako irakasleen inplikazioa arrakasta lortzeko funtsezko alderdizat hartzen ditugu, hemen proposatuko ditugun jardunek ikasleengan benetako eragina izatea ahalbidetuko baitute.

T

1. eremua Eskolako gorputz-hezkuntzako curriculum-arloa

Eremu horretan, Gorputz Hezkuntzako irakasleek inplementatu ohi dituzten estrategietan eta jardunetan oinarrituta PAFiC gidak Gorputz Hezkuntzaren arloko eskola-curriculumaren barruan proposatzen dituen ekimenak biltzen dira. Honako hauek hartzen dira eremu horren barnean:

- Gorputz Hezkuntzako ikasgelaren programazioari lotutako espazioa.
- Gorputz Hezkuntzako eskolen garapena bera.
- Ikastetxeak programatutako jarduera osagarriak (bisitaldiak, irteerak, «...-(ar)en astea», «...-(ar)en eguna» eta abar).

Gidaren barruan, eremu horren **funtzio** nagusia honako hau da: gorputzari eta mugimenduari buruzko hezkuntza-arloko hainbat ikaskuntza eta esperientzia eskaintzea eta, era horretan, neska-mutil gazteei berdintasun-baldintzetan garatzen laguntzea. Eremu hori, gainera, funtsezkoa da gainerako eragin-eremuetan txertatutako gainerako jardunak bultzatzeko eta jardun horiek ikasle guztiei helarazteko.

Eremu horren **garrantziaren** arrazoiak honako hauek dira:

- Curriculum-arloaren izaera duenez eta gidaren xede diren hezkuntza-maila guztietan nahitaezkoa denez gero, eremu horretan aurreikusitako jardunak ikastetxean eskolatutako neska-mutil guztiengana irits daitezke.
- Curriculum-arlo horrek, gorputzarekin duen berariazko erlazioa, «bizipen» pertsonalekin duen lotura estua eta «gizonezkoen» eremuko ezaugarriak lotu izan zaizkien ikasketzek duten izaera instrumentala direla-eta, genero-estereotipoak neurri handian erreproduzitzen ditu oraindik. Hain zuzen ere, aldaketarekiko erresistentzia horrek esan nahi du erronka handiagoa izango dela, baita hezkuntza-arlo horretako esku-hartze batek ekar ditzakeen onurak ere.

1. HELBURUA

Neskek Gorputz Hezkuntzako eskolan duten parte-hartzea hobetzea.

1.1 estrategia

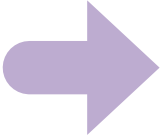
Gorputz-jardueren eta kirolen eskaintza zabaltzea, aldatzea, eta ikasleen (eta, bereziki, nesken) interesei eta trebetasun-mailen heterogeneotasunari erantzutera bideratzea.

A

Esku-hartzearen **planteamendua**

Eskaintza horretan, eta programazioaren barruan, komeni da funtsean jarduera egite hutsarekin gozatzena bideratuta egongo diren proposamenak sartzeari, hala nola:

- Jarduera berritzaileak.
- Jolas-izaerako jarduerak eta kirolak.
- Musikaren laguntzarekin egiten diren jarduerak.



Jarduera baten adibidea

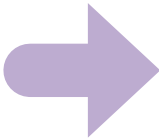
Gorputz Hezkuntzako eskoletan eman daitezkeen jolas-izaerako jarduerak eta kirol sortaren barruan, honako proposamen hauek azpimarra daitezke:

- Egokitze fisikoko jarduerak eta jarduerak estetikoak, hots, neska nerabeek itxura fisikoa hobetzearekin duten kezka lotutako berariazko eskariak betetzen dituztenak (zirkuituko entrenamendua, zinta elastikoarekin egiten diren ariketak, pisuekin egiten direnak, aerobica eta abar).
- Ingurune naturaleko jarduerak; berriak direlako, erakargarriak izaten dira neska gazteentzat (eskalada, orientazioa eta abar).
- Munduko dantzak; erritmoa eta koordinazioa lantzen dituzte, lankidetzaren egoeretan.

B**Esku-hartzearen planteamendua**

Halaber, eskaintzen dituzten hezkuntza-aukerak hartu behar dira kontuan:

- Erritmo- eta koordinazio-jarduerak; neskak jarduera horietan nabarmentzen direnez gero, arrakasta-esperientziak indar ditzakete jarduera horien bidez
- Beste generoari lotu izan zaizkion jarduerak; kasu horretan, ahal bada, esperientzia motor positiboak eskaini behar dira beti.positivas en este tipo de actividades.

**Diseinatu** zeure jarduera

Identifikatu zure programazioan gizonezkoei lotu izan zaien eduki bat (adibidez, futbola).

Berrikusi eduki hori irakasteko zereginen multzoa, eta egin bidezkoak diren aldaketa metodologikoak. Era horretan, hasieran maila txikiagoa duten ikasleek esperientzia motor atsegin bat bizi ahal izango dute.

Horretarako, kontuan izan honako iradokizun hauek:

- Bideratu zereginak norberaren lorpenak gainditzera.
- Zaindu bereziki ikaskuntzen progresioa, eta planteatu irakaskuntza dibertsifikatzeko alternatibak ikaskuntza-erritmo guztietarako.
- Ahal den neurrian, bideratu beste batzuen kontrako lehiaketa, eta eman lehenetsua gozatzerako bultzatzen duten lankidetzajarduerari.

**Hautatutako
edukia**

**Diseinatutako
zereginak**

1. HELBURUA

Neskek Gorputz Hezkuntzako eskolan duten parte-hartzea hobetzea.

1.2 estrategia

Lehiaketa-jarduerak era hezigarrian planteatzea, neskei inplikatzeko asmoa kenduko dieten elementu izan ez daitezten.

A

Esku-hartzearen **planteamendua**

Programazioan, lehiaketa-egoeraren barruan ikasleen parte-hartzea bana dadin lortzeko arauen egokitzea ahalbidetzen duten jokoak eta kirolak sartzea.

- Nolanahi ere, ez dira «nesken arauak» erabili behar (bota aurretik neska bati pasatzea, adibidez), neskek trebetasun txikiagoa duten uste estereotipatua indartzen baitu horrek.



Jarduera baten adibidea

Hona hemen parte-hartzea banatzen laguntzeko eta ikasle guztien inplikazioa sustatzeko joko-arauen egokitzeen adibide batzuk:

- Talde erasotzaileko kide guztiek ukitu behar dute baloia puntu bat lortzeko.
- Posizioak txandakatzeko sistema bat erabili behar da, ikasle guztiek hainbat posiziotan joka dezaten.
- Jokalari erasotzaile bat beste taldeko jokalaria batek baino ez du defendatuko.

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

Programazioan, ikaskideekin lankidetzan jardutean lortutako arrakasta esperimentatzeko eta emaitzaren gainera ahalegina balioesteko aukera emango duten lankidetzazako lehiaketa-jokoak sartzea.



Diseinatu zeure jarduera

Jokoen eta kirolen edukia lantzean, diseinatu lankidetzazako hainbat lehiaketa-joko.

Hona hemen kontuan hartu behar dituzun alderdi batzuk:

- Bideratu helburua lankidetzarantz, helburu komun bat lortzeko.
- Zehaztu taldeari ebazteko planteatuko zenizkiokeen arazo motorrak.
- Aurreikusi zer indargarri positibo emango dizkiezun ikasleei.

Jokoaren izena

Lankidetzazako mota

Gaiztatu beharreko arazoak

Indargarri positiboak

1. HELBURUA

Neskek Gorputz Hezkuntzako eskolan duten parte-hartzea hobetzea.

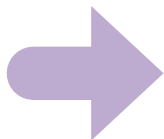
1.3 estrategia

Neskek gizonezkoei esleitu izan zaizkien lidergo-rolak beren gain hartzeko jardunak inplementatzea.

A

Esku-hartzearen **planteamendua**

Neskek ikaskideei trebetasun batzuk irakasteko aditu edo irakasle gisa hautatzea, horretarako gaitasun motorra dutela sentitzen dutenean.



Jarduera baten adibidea

Hona hemen hezkuntza-arloko esku-hartzeen adibide batzuk, Gorputz Hezkuntzako eskoletan neska nerabeek aditu/irakasle gisa bete dezaketen rola indartzeko:

- Neskek ongi menderatzen dituzten trebetasunen kasuan (dantzan, adibidez), nabarmendu gainerako ikasleei trebetasun horiek lankidetzan oinarrituta irakasteko betetzen duten lider-zeregina.
- Gelako neskaren bat kirol jakin batean duen maisutasunagatik nabarmentzen bada, jarduera jakin batzuk irakasteko aditutzat hartu ahal izango da (jarduera berritzaileak irakasteko batez ere).

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

Gorputz Hezkuntzako eskolan partiduak eta/edo txapelketak antolatzean, bultzatu neskek postu garrantzitsuetan jarduteko aukera:

- Epaile gisa partiduetan.
- Kapitain gisa taldeak osatzean.
- Txapelketako antolatzaile gisa eta abar.



Diseinatu zeure jarduera

Zure Gorputz Hezkuntzako eskoletan taldekako partiduak edo lehiaketak planteatzen diren egoeretan lider-zeregina nagusiki mutilek betetzen badute, komeni da egoera hori zuzentzeko esku hartzea.

Horretarako, lidergo-rola lehenatasunez neskek beren gain hartzeko aukera nola erraztu eta bultza dezakezun planteatzea proposatzen dizugu.

Kontuan hartu prozedura inplizituak edo zeharkakoak erabiltzearen komenigarritasuna, neskak lider izendatzen dituen beti zu izan ez zaitez.

Zure ustez, zer egin dezakezu neskek lider-zeregin hori bete dezaten?

Zerrendatu zure iradokizunak:

2. HELBURUA

Gorputz Hezkuntzarekiko jarrera positiboen garapena eta gorputz- eta kirol-jardueren praktika bultzatzea.

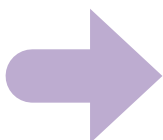
2.1 estrategia

Neskek atseginez egingo lituzketen gorputz- eta kirol-jardueri dagokienez dituzten interesak programazioan eraginkortasunez txertatzea.



Esku-hartzearen planteamendua

Neska zein mutil nerabeei interesatzen zaizkien gorputz- eta kirol-jarduerak identifikatzeko galde-sorta bat edo bateratze-lan bat egitea.



Jarduera baten adibidea

Gelako taldeari proposatu beharreko galde-sortak honako alderdi hauei buruzko informazioa bildu beharko luke gutxienez:

- Sexua eta adina.
- Gorputz- eta kirol-jardueran lortutako praktika-maila.
- Astialdian egin ohi dituzten gorputz-jarduerak, eta inplikazio-maila.
- Atseginez probatuko lituzketen gorputz-jarduerak.
- Lehiaketetan izandako parte-hartzea.

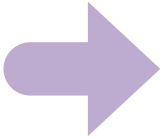
Adierazi **zure astialdian** egin ohi dituzun kirolak edo gorputz-jarduerak (astebeteko epean):

Kirola / gorputz-jarduera	Aldi kopurua astean	Saio bakoitzeko denbora	Praktikatzen emandako urteak
1.			
2.			
3.			

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

Programazioa berrikustea, programazioak bi sexuen lehentasunak jasotzen dituela ziurtatzea, eta aktiboak ez diren eta/edo gaitasun urria dutela sentitzen duten nesken interesak bereziki kontuan hartzea.



Diseinatu zeure jarduera

Zure gelako taldeari interesatzen zaizkion jarduerari buruzko beharrezko informazio guztia bildu ondoren (ikus aurreko jardueraren adibidea), zure programazioa kontrolatzeko zerrenda bat egin dezakezu (geroago proposatuko den adibidean agertzen denaren antzekoa), programazioak ikasle guztien lehentasunei erantzuten dien egiaztatzeko.

Kontrol-zerrendaren adibidea:

JARDUERA MOTA

Jarduera hori nire programazioan al dago?
(1)

BAI

EZ

Mutilek oro har nahiago dituzten jarduerak			
Neskek oro har nahiago dituzten jarduerak			
Neska ez-aktiboek nahiago dituzten jarduerak			
Gaitasun motor urria duten neskek nahiago dituzten jarduerak			

(1) Markatu x batez erantzun zuzena.

2. HELBURUA

Gorputz Hezkuntzarekiko jarrera positiboen garapena eta gorputz-eta kirol-jardueren praktika bultzatzea.

2.2 estrategia

Jarduerak egitean arrakasta-irizpide gehiago erabiltzea, ikasleengan (eta, bereziki, neskeengan) fisikoki aktibo izateko norberaren gaitasunarekiko konfiantza sendo dadin.

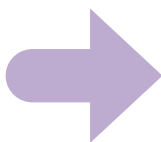
A

Esku-hartzearen planteamendua

Lehiaketa-egoeren barruan, errendimendu-emaizta gehiago kontuan hartzea; adibidez:

- Talde-lana.
- Trebetasunen garapena.
- Joko garbia eta abar.

Era horretan, ikasle guztiak egin ahal izango dute aurrera, jokoaren emaitza edozein izanik ere.



Jarduera baten adibidea

Horrelako jardueren (hots, lehiaketa-izaera duten, baina talde-lanean oinarrituta dauden jardueren) adibide bat «aintzira zeharkatzearen» jokia izan daiteke.

Helburua: bi koltxoi erabiliz, talde osoak gimnasioa alde batetik bestera zeharkatzea.

Antolaketa: klasea 8-10 parte-hartzaileko taldeetan banatu behar da; talde bakoitzak bi koltxoi izango ditu.

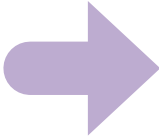
Garapena: taldeak gimnasioaren mutur batean (edo horma-barretan) kokatzen dira, koltxoi baten gainean; irteteko seinalea ematean, talde osoa beste muturrerantz aurrera egiteko antolatuta beharko dute, emandako bi koltxoiak erabiliz. Jokoa ikasle guztiak jomugara iristen direnean amaituko da (gimnasioaren beste muturrera edo hango horma-barretara, jarduera garatzen den lekuren ezaugarrien arabera).

B

Esku-hartzearen planteamendua

Bikaintasun pertsonala sustatzeko zereginak diseinatzea, arrakasta nor bere burua gainditzean lortzen dela kontuan hartuta.

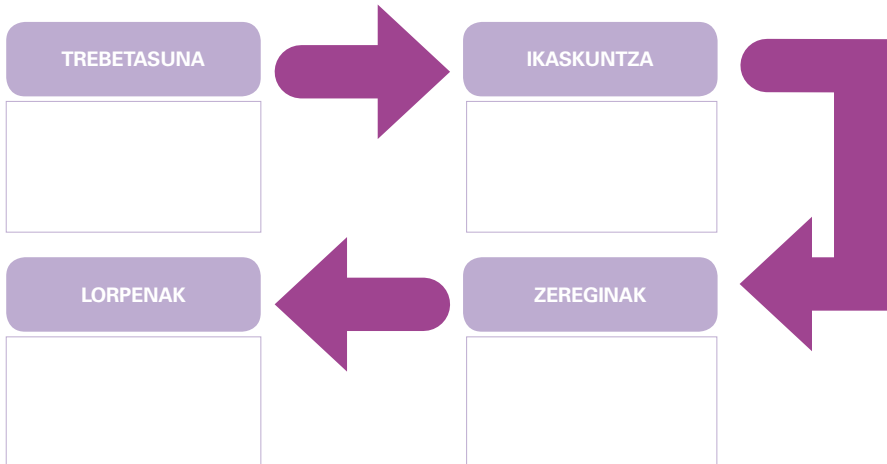
- Ikuspegi horri eman behar zaio lehentasuna trebetasunak ikasteko lehen etapetan.



Diseinatu zeure jarduera

Hautatu zure programazioan jasota duzun trebetasun bat. Trebetasun hori ikasteko, diseinatu ikasleek beren lorpenak gainditzearen bitartez lortzen duten aurrerapen pertsonalean oinarritutako zeregin berri batzuk. Kontuan hartu lorpen horiek, funtsean, bi motakoak izan daitezkeela:

- Kuantitatiboak, erronka distantzia luzeagoari, denbora tarte luzeagoari eta abar lotuta planteatzen denean.
- Kualitatiboak, trebetasuna kalitate handiagoarekin egitea planteatzen denean.



Neska-mutilak beren hobekuntzez jabe daitezen, eta motibazio-elementu gisa, kontuan hartu egindako aurrerapenak jasoko dituzten erregistro-planillak erabiltzeko aukera.

2. HELBURUA

Gorputz Hezkuntzarekiko jarrera positiboen garapena eta gorputz-eta kirol-jardueren praktika bultzatzea.

2.3 estrategia

Irakatsi eta ikasteko prozesu guztiak balioestera bideratuta egongo den eta ikasleek prozesu horretan duten parte-hartzea integratuko duen irakasgaiaren ebaluazio muinbakarra egitea.



Esku-hartzearen planteamendua

Ikasleen informazioa biltzea, nagusiki irakasgaiak ikasleen (eta, bereziki, nesken) aurreikuspenak zer mailatan bete dituen balioesteko, eta hobetzeko iradokizunak jasotzea.



Jarduera baten adibidea

Ikasleak ebaluazio-prozesuan integratzeko, gelako taldeari zuzendutako galde-sorta bat erabil daiteke. Galde-sorta horrek honako alderdi hauei buruzko informazioa bildu behar du gutxienez:

- Sexua, maila, taldea eta adina.
- Irakasgaiaren garapen orokorrekiko asebetetze-maila.
- Emandako unitate didaktiko bakoitzaren garapenarekiko asebetetze-maila.
- Ikasleei irakasgaiaren barruan gutxien gustatu zaizkien alderdiak, eta arrazoiak.
- Gorputz Hezkuntzako eskola asebetegarriagoa izateko iradokizunak.

Begiratu ikasturtean Gorputz Hezkuntzako irakasgaiaren landutako unitate didaktikoen ondorengo zerrendari. Zein gustatu zaizkizu gehien? Eta gutxien? Adierazi dagokion laukia kasu bakoitzean.

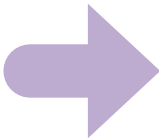
Unitate didaktikoak	Asko gustatu zait 1	2	Ez zait batere gustatu 3
Egoera fisikoa			
Dantzak			

B

Esku-hartzearen planteamendua

Irakasgaien ikasleak ebaluatzeko erabiltzen den prozedura identifikatzea eta erregistratzea, eta, besteak beste, zer motatako ebaluazioa den egiaztatzea:

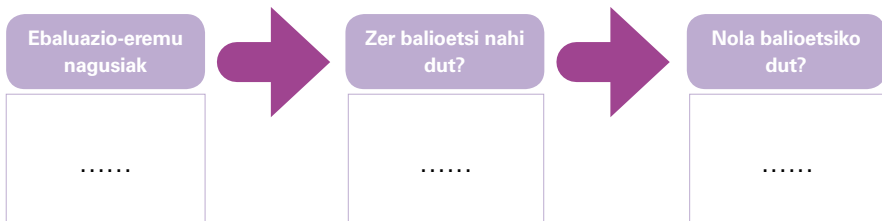
- **Banan-banakoa**; abiapuntua hartzen du kontuan (aldez aurreko esperientziak, motibazioa eta abar), eta hobekuntza pertsonalaren prozesuan oinarrituta dago.
- **Osoa**; trebetasun motorren ikaskuntza zein ezagutzak eta jarrerak integratzen ditu.
- **Parte-hartzean oinarritutakoa**, estrategiak barne: autoebaluazioa, ikaskideen ebaluazioa eta abar.



Diseinatu zeure jarduera

Irakasgaiaz egiten duzun ebaluazioa muinbakarra dela egiaztatzeko:

- Diseinatu ebaluazio-eremu nagusiak (adibidez: banan-banako ebaluazioa, ebaluazio osoa eta parte-hartzean oinarritutako ebaluazioa) bilduko dituen zerrenda bat.
- Ebaluazio-eremu horietako bakoitzaren barruan, adierazi bereziki balioetsi nahi dituzun alderdi zehatzak (Zer balioetsi nahi dut?).
- Zehaztu ebaluazio hori egiteko prozedura (Nola balioetsiko dut?).



- Ondoren, txertatu kontrol-zerrenda hori zure programazioan, aztertu lortutako emaitzak, eta egin gogoeta irakasgaiaren ebaluazioan aldaketak sartzeko behararen inguruan.

3. HELBURUA

Neskengan Gorputz Hezkuntzako irakasgaiaren bitartez astialdian gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko aukera sustatzea.

3.1 estrategia

Nerabeek bizi-estilo aktibo bat eskuratzeko dituzten zailtasunak eta oztopoak agertzea, eta horiek konpontzeko baliabideak eskaintzea.

A

Esku-hartzearen planteamendua

Talde txikietan egiteko lanak eta eztabaidak programatzea, ikasleek (eta, bereziki, neskek) gorputz- eta kirol-jarduerak egiteko dituzten zailtasunak (errealak eta/edo hautemandakoak) identifikatzeko.



Jarduera baten adibidea

Klasea talde txikietan banatu behar da, sexua (neskak, mutilak) eta gorputz-jarduerarekin duten inplikazio-maila (txikia, ertaina, handia) kontuan hartuta. Horrela, beraz, lan-talde desberdinak sortuko dira. Talde bakoitzak zerrenda bat egingo du bizi-estilo aktibo bat eskuratzeko dituen zailtasunekin. Geroago, klase osoari azalduko dizkio zailtasun horiek.

Ondoren, eztabaida honako gai hauetan oinarri daiteke

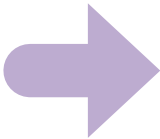
- Neskek eta mutilek eragozpen berak al dituzte gorputz-jarduera praktikatzeko?
- Zer neurritan dira eragozpen errealak edo hautemandakoak?
- Sexua alde batera utzita, gorputz-jarduerarekiko inplikazio-mailak eragina al du identifikatutako zailtasun motan?

B

Esku-hartzearen planteamendua

Zailtasun horiek gainditzeko estrategiak eta baliabideak aurkeztea helburu duten saioak egitea:

- Klaseko neskarik aktiboek erabilitakoak.
- Irakasleek edo gonbidatutako adituek aurkeztutakoak.



Diseinatu zeure jarduera

Diseinatu zure ikasleei zuzendutako jarduera bat egiteko eskema/gidoi bat. Bertan, ikasleek astialdian gorputz-jarduerak praktikatzeke dituzten zailtasunik ohikoenak gainditzeko estrategiak eta baliabideak aurkeztu beharko dituzu.

Honako adibide hau, planilla gisa antolatua, orientagarria gerta dakizuke.

Gorputz-jarduera praktikatzeko zailtasunak	Konpontzeko proposamenak	Ekintza zehatzak
1. Denborarik eza.	Astaldia erabiltzeko norberaren plangintza egitea.	Norberaren asteko agenda egitea (planilla gisa, adibidez).
2.
3.
4.

3. HELBURUA

Neskengan Gorputz Hezkuntzako irakasgaiaren bitartez astialdian gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko aukera sustatzea.

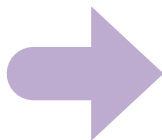
3.2 estrategia

Gorputz Hezkuntzako eskoletan, bizi-estilo aktibo bat eskuratzeko beharrezkoak diren gaitasunen eta trebetasunen garapena eduki gisa sartzea.



Esku-hartzearen planteamendua

Neskei beren praktikaren erregistroa eramateko erraztasunak ematea (autoebaluazio gisa). Era horretan, egiten dituzten aurrerapenak egiaztatu ahal izango dituzte neska gazteek. Gainera, motibagarria izango da erregistro hori.



Jarduera baten adibidea

Egoera fisikoa garatzeko lanean, ahaleginak egin beharko dira ikasleek erregistro objektiboen bidez (denbora, podometroak, egindako distantziak eta abar) beren gorputz-jardueraren autoebaluazioa eta jarraipena egin dezaten. Era horretan, aldeztu aurretik ezarritako helburuak lortzeko bidean egindako aurrerapenak egiaztatu ahal izango dituzte. Jarduera hori egiteko, komeni da erregistro-fitxak erabiltzea; honako hau, adibidez:

Gorputz-jardueraren helburuak asterako:

--

NIRE HELBURUAK: EGIN NAHI DUDANA

Gorputz-jarduera	Asteko egun kopurua	Denbora / distantzia
1.		
2.		

BENETAN EGIN DUDANA

Gorputz-jarduera	Denbora/distantzia, guztira	Oharrak
Astelehena		
Asteartea		
.....		

3. HELBURUA

Neskengan Gorputz Hezkuntzako irakasgaiaren bitartez astialdian gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko aukera sustatzea.

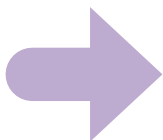
3.3 estrategia

Gorputz Hezkuntzaren eta curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren arteko koordinaziorako bide eraginkorrak ezartzea.



Esku-hartzearen planteamendua

Gorputz Hezkuntzako irakasleak curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren arduradunekin koordinatzeko aldizkako bilerak programatzea.



Jarduera baten adibidea

Ondoren, zure ikastetxeko curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren arduradunekin bilera bat antolatzeko eta egituratzeko iradokizun batzuk planteatuko ditugu.

Bilera egin aurretik, bildu eta/edo antolatu zure ikastetxeko curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren egungo funtzionamenduari buruzko ahalik eta informazio gehien.

Ezari zure ikastetxeko errealitatera eta zure prestasun eta konpromiso pertsonalera egokitutako helburuak. Hona hemen alderdi garrantzitsu batzuk:

- Curriculumetik kanpoko eremu horretan eskaini beharreko jarduera moten inguruan orientatzea.
- Irakasgaia curriculumetik kanpoko esparruaren barruan eskaintzen diren jarduera eta kirol batzuk ezagutarazteko eta egiten hasteko bide egoki bihur dadin bultzatzea.

Ezari, elkarren arteko adostasunez, Gorputz Hezkuntzako irakasgaiari eta curriculumetik kanpoko jarduerei lotuta egin daitezkeen ekintzetan lankidetzan jarduteko bideak.

Adostu zure irakasgaiaren bitartez curriculumetik kanpoko jarduerak behar bezala zabaltzeko prozedurak.

Saiatu bileren egutegi bat finkatzen, lankidetzarekin eraginkortasunez jarraitzeko.

4. HELBURUA

Neskei trebetasun eta gaitasun motorrean duten maila hobetzeko aukerak ematea.

4.1 estrategia

Ikasle bakoitzari trebetasunak ikasteko eta menderatzeko beharrezkoa den praktika motorrerako denbora ematea.



Esku-hartzearen planteamendua

Eskolako denbora erabilgarria (hau da, ikasleak saioaren garapenean fisikoki aktibo dauden denbora) maximizatzea.

Jarduera baten adibidea

Eskolako denbora erabilgarria maximizatzeko ideien artean, honako hauek aipa daitezke:

- Trebetasunak ikasteko talde txikiak edo minijokoak erabiltzea.
- Eskolako honako antolamendu-alderdi hauekin kontu handiz ibiltzea:
 - **Eskola-denbora:** saioa hasi aurreko eta ondorengo bidaien denbora aurreikusi behar da, ikasleek eskolaren hasieran eta amaieran zer egin eta non kokatu behar duten jakiteko errutinak ezarri behar dira eta abar.
 - **Materialen erabilera:** materialak aurreikusi eta berrikusi egin behar dira erabili aurretik, materialak banatzeko eta ikasleek biltzeko arauak ezarri behar dira eta abar.
 - **Espazioen erabilera:** Lanerako eremuen, ibiltzeko eremuen eta abarren plangintza egin behar da, eta ikasleei horiei buruzko informazio egokia eman behar zaie.

B

Esku-hartzearen planteamendua

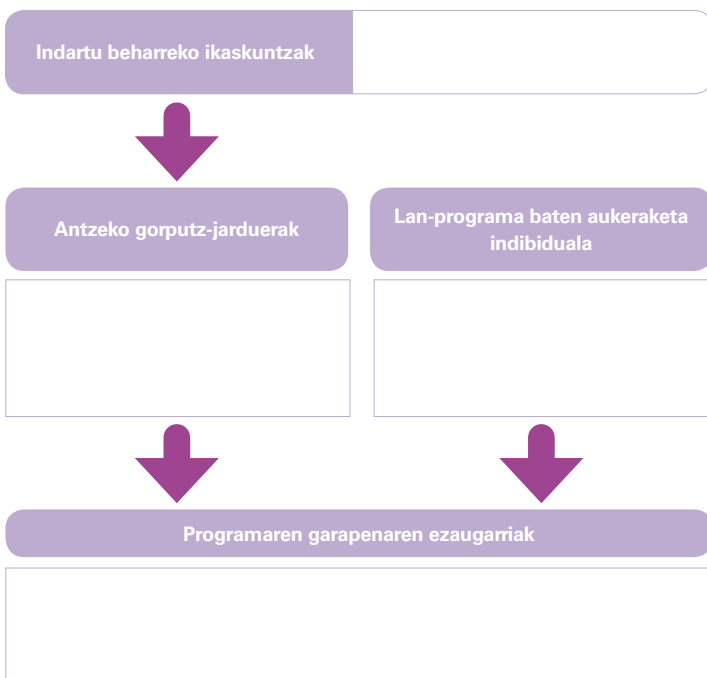
Neskei gorputz-jarduera curriculum-ordutegitik kanpo praktikatzeko denbora bat emango duten programa indibidualizatuak eskaintzea.



Diseinatu zeure jarduera

Identifikatu neskegan indartu nahi dituzun ikaskuntzak, eta kontuan hartu honako jarraibide hauek:

- Ezarri antzekoak eta osagarriak izan daitezkeen eta jolas-ikuspegi batetik bideratzen diren gorputz- eta kirol-jarduerak.
- Proposatu neskei hainbat lan-alternatiba, gehien interesatzen zaiena hautatu ahal izan dezaten.
- Adostu neskekin haien lan-programa curriculum-ordutegitik kanpo garatzeko modua.



4. HELBURUA

Neskei trebetasun eta gaitasun motorrean duten maila hobetzeko aukerak ematea.

4.2 estrategia

Ikasteko erritmo guztiak kontuan hartu eta errespetatuko dituzten ikaskuntza-alternatibak inplementatzea, neska ez-aktiboek eta/edo trebetasun urrikoen kasuan bereziki.



Esku-hartzearen planteamendua

Ikasleei ikaskuntza bera praktikatzeko hainbat aukera eta hainbat zailtasun-maila planteatzea.

Jarduera baten adibidea

Eskalatzen hastera bideratutako jardueraren batean, zailtasun-maila desberdineko hainbat ibilbide antola daitezke, eta ikasle bakoitzari zer ibilbidetan hasi nahi duen erabakitzeke aukera eman dakioko.

Adibidez, gimnasioko horma-barretan kolore jakin bateko zinta itsasgarri batekin adieraz liteke ibilbide bakoitza (kolore bakoitzak zailtasun-maila bat adieraziko luke).

Honetatik moldatua: Arranz (2007). Programación de aula.

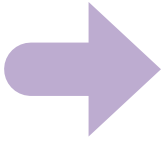


- Zailtasun-maila HANDIA
- Zailtasun-maila ERTAINA
- Zailtasun-maila TXIKIA

B

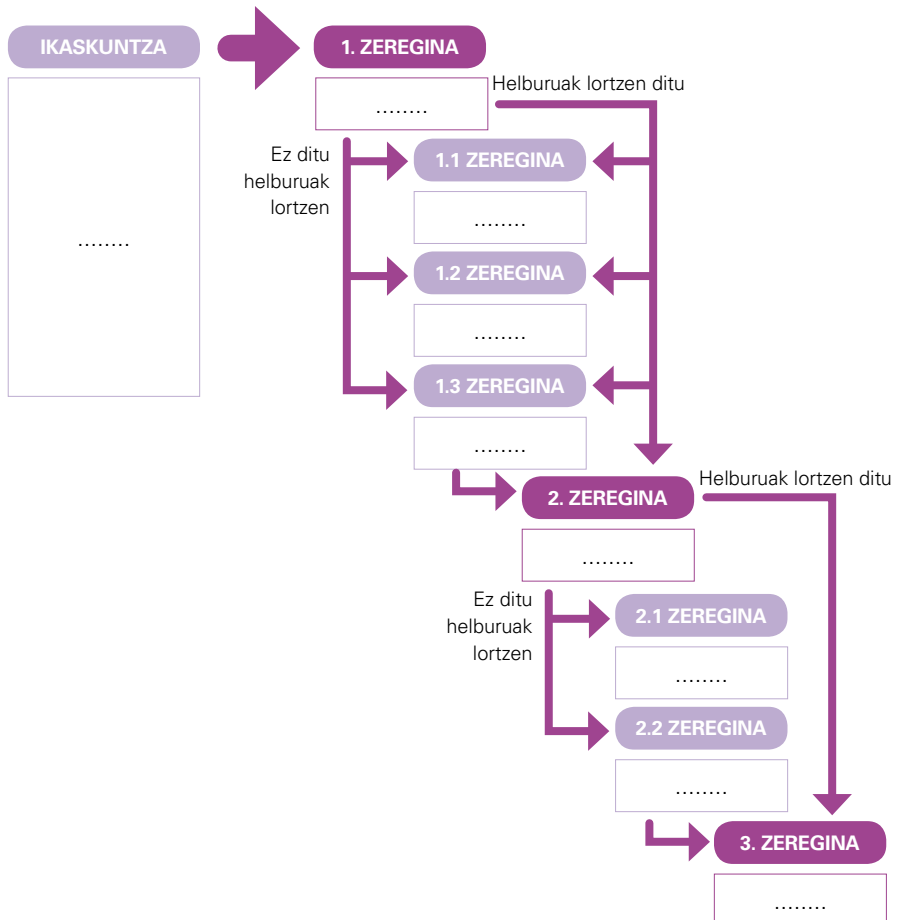
Esku-hartzearen planteamendua

Ikaskuntza motorretan motelago aurrera egiten duten neska-mutilentzat progresio egituratuagoen alternatibak diseinatzea eta eskaintzea.



Diseinatu zeure jarduera

Zure programazioko ikaskuntza jakin baterako planteatuta dituzun zereginei dagokienez, saiatu motelago aurrera egiten duten neska-mutilen ikaskuntza erraztuko dieten progresio-alternatiba berriak diseinatzen. Honako antolamendu-eskema hau erabil dezakezu:



5. HELBURUA

Sexu batentzat eta bestearentzat egokiena den gorputz- eta kirol-jarduera motari dagokionez dauden genero-estereotipoak gainditzea.

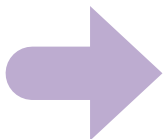
5.1 estrategia

Ikasgelako programazioan, tradizioan «emakumezkoenak» izan diren mugimendu-kategoriak tradizioan «gizonezkoenak» izan direnen neurri berean txertatzea.

A

Esku-hartzearen planteamendua

Ikasturtearen urteko programazioan bi mugimendu-kategoria motei (hots, tradizioan «emakumezkoenak» eta «gizonezkoenak» izan direnei) lotutako edukiei eta jardueri ematen zaien garrantzia egiaztatzea.



Jarduera baten adibidea

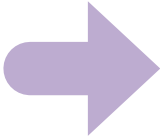
Berrikusi zure programazioa, eta landu programazio hori ikasturtean garatzeko ordutegia. Egutegi horretan, tradizioan «gizonezkoenak» eta «emakumezkoenak» izan diren mugimendu-kategoriak banatuta agertu beharko dute. Ondoren, planteatu zure bueruari honako galdera hauek:

- Programazioan sartzen al da tradizioan «emakumezkoena» izan den mugimendu-kategoriako gimnastika-trebetasunei, gorputz-adierazpenari, dantzei eta abarri lotutako edukirik?
- Edota, aitzitik, irakasgai nagusi al dira zuzeneko kontaktu eta lehiako kirol kolektiboak lotutako edukiak (hau da, tradizioan «gizonezkoena» izan den mugimendu-kategoriakoenak)?
- Zein da tradizioan «emakumezkoenak» izan diren mugimendu-kategorien eta «gizonezkoenak» izan direnen proportzioa?
- Desorekarik izanez gero, zure ustez zer eduki dira egokiak zure programazioan sartzeko?

B

Esku-hartzearen planteamendua

Ikasle guztiak gorputz- eta kirol-jardueren artean gogokoen dituztenei eta jardura bakoitzarekiko onarpen-mailari buruzko informazioa biltzea, eta ikasleei beren intereseko alternatibak eskatzea.



Diseinatu zeure jardura

Ikertu zure ikasleek tradizioan «gizonezkoenak» eta «emakumezkoenak» izan diren eta zure programazioan dauden mugimendu-kategoriari dagokienez zer lehentasun dituzten eta zer mailatan onartzen dituzten.

Bildu ikasleen alternatibak eta iradokizunak; horretarako, bateratze-lan bat egin daiteke gelan, minutu gutxi batzuetan.

Aztertu nola txerta ditzakezun zure programazioan. Honako planilla hau erabil dezakezu gida orientagarri gisa:

	Mugimendu-kategoriak	Ikasleen oharrak	Alternatibak / iradokizunak
«Gizonezkoen» mugimendu-kategoriak			
«Emakumezkoen» mugimendu-kategoriak			

5. HELBURUA

Sexu batentzat eta bestearentzat egokiena den gorputz- eta kirol-jarduera motari dagokionez dauden genero-estereotipoak gainditzea.

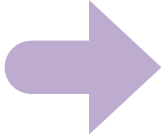
5.2 estrategia

Neskek zein mutilak beste generoarekin lotu izan diren jardueretan parte hartzera bultzatzea, eta bidezkoak diren egokitze-neurriak hartzea.

A

Esku-hartzearen planteamendua

Elkarlaneko ikaskuntza-saioak egitea; horietan, genero-adskripzioagatik eduki horrekin lehenik identifikatzen den neska taldeak edo mutil taldeak (dagokionaren arabera) gainerako ikasleei zuzendutako irakaskuntzan parte hartu eta lagunduko du.



Jarduera baten adibidea

Ondoren, futboleko unitate didaktiko batean elkarlaneko ikaskuntza aplikatzeko jarraibide batzuk emango ditugu:

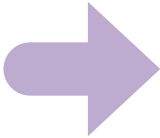
- Lehenik eta behin, eta gelako taldean oso trebetasun-maila desberdinak daudela egiaztatu ondoren, eduki hori (oinarrizko futbol-teknikak, adibidez) menderatzen duten bi mutil hautuko dira ikaskuntzaren hasierako faseetan dauden hiru edo lau nesken «irakasle pertsonalak» izateko.
- Ondoren, «irakasleek» «ikasleei» hainbat saiotan irakatsi beharreko ikaskuntza-helburu gisa planteatutako hainbat erronka adostuko dira ikasleekin.
- Oso garrantzitsua da parte-hartzea indartzea. Horretarako, egingako irakasle-lana ere kontuan hartuko da ikasle trebe horien ebaluazioan.

Elkarlaneko ikaskuntza mota hori dantzari lotutako unitate didaktiko batean ere aplika liteke. Kasu horretan, neskek beren taldeko mutilentzako koreografia bat diseinatu, eta/edo mutil horiei irakatsiko liekete.

B

Esku-hartzearen planteamendua

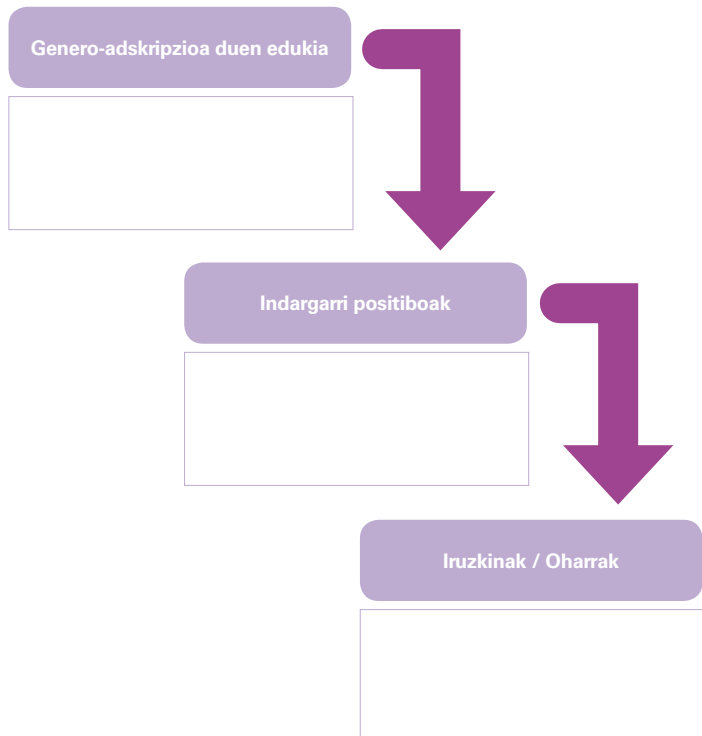
Saioak egitean, beste generoarekin lotu izan delako hasieran jarduerarekin gutxien identifikatu den taldeari (neskei edo mutuei, dagokionaren arabera) zuzendutako indargarri positiboak gehitzea.



Diseinatu zeure jarduera

Eskoletan gizonezkoen edo emakumezkoen generoarekin lotu izan ziren edukiak lantzen dituzunean, kontuan hartu honako alderdi hauek:

- Nagusiki zer indargarri positibo emango zenitzkieke hasieran edukiarekin gutxien identifikatu diren ikasleei?
- Egin zure iradokizun zehatzen zerrenda bat, zure eskoletan aplikatzeko. Honako eskema/gida hau erabil dezakezu:



5. HELBURUA

Sexu batentzat eta bestearentzat egokiena den gorputz- eta kirol-jarduera motari dagokionez dauden genero-estereotipoak gainditzea.

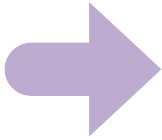
5.3 estrategia

Eskolan egiten diren erakustaldietarako modelo gisa kirolarekin edo jarduerarekin lotu izan den genero-estereotipoaren kontrako sexuko ikasleak erabiltzea.

A

Esku-hartzearen planteamendua

Trebetasun handiko neska bat begien eta oinen arteko koordinazioa eskatzen duten gorputz- eta kirol-jardueretarako modelo hautatzea (jarduera horietan mutilak nabarmendu ohi dira).

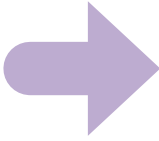


Jarduera baten adibidea

Horrelako esku-hartze bat praktikan jartzean, komeni da neurri metodologiko batzuk hartzea, neska modelo gisa aurkezteak gainerako ikasleei irudi positibo bat helaraz diezaion, eta neskek berak indargarri positibo bat lor dezan:

- Ahal bada, jarduera menderatzen duten modelook erabiltzea.
- Jarduera menderatzen ez duten modeloen kasuan, mugimenduaren zati bat edo beste abiadura batean aurkezteko beharrezkoak diren laguntzak erabiltzea.
- Nolanahi ere, erakustaldia egiten duen neska barregarri utz dezaketen edo neskarentzat deserosoak izan daitezkeen egoe-rak saihestea.

B



Esku-hartzearen **planteamendua**

Trebetasun edo interes handia duen mutil bat dantza- edo erritmo-jardueretarako modelo hautatzea (jarduera horietan, neskak nabarmendu ohi dira).

Diseinatu zeure jarduera

Identifikatu, zure programazioaren barruan, emakumezkoen generoarekin lotu izan delako esku-hartze mota horretan aplikatzeko egokitzat hartzen dituzun edukiak.

Ondoren, hautatu modeloaren aurkezpenaren bidez jarduera praktikan jartzeko egokienak diren zereginak, aurreko jardueraren adibidean adierazitako neurri metodologikoak kontuan hartuta.

Tradizioan «emakumezkoenak» izan diren edukiak: **MUTILA** modelo.

Modeloa aurkezteko **ZEREGIN** zehatzak.

Kontuan hartu beharreko alderdiak/oharrak.

5. HELBURUA

Sexu batentzat eta bestearentzat egokiena den gorputz- eta kirol-jarduera motari dagokionez dauden genero-estereotipoak gainditzea.

5.4 estrategia

Aurkezten den gorputz- eta kirol-jardueraren ikuspegi ez-estereotipatu bat sustatuko duten hezkuntza-materialak erabiltzea.



Esku-hartzearen planteamendua

Hezkuntza-materialak (testuak, bideoak eta abar) genero-ikuspegi batetik berrikustea klasean aurkeztu aurretik.

Jarduera baten adibidea

Genero-ikuspegi hori hezkuntza-materialen berrikuspenean txertatzeko, kontrol-zerrenda bat aurkeztuko dugu adibide gisa. Zerrenda horretan, Gorputz Hezkuntzako eskolan materialak behar bezala erabiltzeko funtsezkoak diren alderdi batzuk daude jasota.

Hezkuntza-materialetan berrikusi beharreko alderdiak

BAI

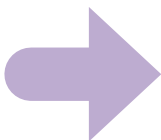
EZ

Aurkeztutako adibideen kopurua kontuan hartuta, bi generoak orekatuta al daude?		
Zenbakizko oreka hori irudien kasuan ere agertzen al da?		
Gizonezkoak eta emakumezkoak kirol askotan agertzen al dira, irudikapen tradizionalak alde batera utzita?		
Erantzukizuneko postuak betetzen dituzten emakumeen «modelo positiboak» agertzen al dira?		
Beren kirolean nabarmendu diren emakumeak gutxienez gizonen neurri berean agertzen al dira?		
Kirolean hartu ohi diren lankidetzajarrerak, lehiaketa-jarrerak edo arrisku-jarrerak gizonezkoei eta emakumezkoei neurri berean lotuta agertzen al dira?		
Hizkuntza ez-sexista erabiltzen al da?		

B

Esku-hartzearen planteamendua

Jarduera edo kirol bat «neskentzat egokitzat» edo «mutilentzat egokitzat» hartzeko joerari aurre egingo dioten kirolarien (gizonezkoen zein emakumezkoen) irudiak, posterrak, artikulua eta abar zabaltzea.



Diseinatu zeure jarduera

Egin gogoeta zure programazioan sartuta dauden eta tradizioan «gizonezkoekin» edo «emakumezkoekin» lotu izan direlako genero-estereotipoak indar ditzaketen edukiei, eta ikasleei aurkezteko erabiltzen dituzun hezkuntza-materialei buruz. Gai hori aztertzeko, erabili beheko planilla.

Egindako azterketa

Oharrak

Zure programazioko edukien artean, zein har daitezke tradizioan «gizonezkoekin» edo «emakumezkoekin» lotu izan diren edukitzat?		
Zer hezkuntza-material erabiltzen dituzu zure ikasleekin lan egiteko?		
Zer material alternatibo izan daitezke egokiagoak?		

Horrelako edukiren batean hutsegiterik ikusten baduzu, bilatu ohiko joera hausten duten eta ikasleei aurkezteko erabil daitezkeen irudiak, posterrak edo artikulua.

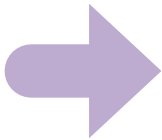
6. HELBURUA

Ikasleak Gorputz Hezkuntzako eskolan ikaskideen artean gertatzen diren genero-desberdintasunen problematikaren inguruan sentsibilizatzea.

6.1 estrategia

Genero-berdintasuna irakasgaiaren programaren barruko helburu gisa sartzea, eta ikasleei argi eta garbi azaltzea.

A



Esku-hartzearen planteamendua

Genero-berdintasunaren gaia txertatzea eta ikasleekin lantzea, eta, horretarako, Gorputz Hezkuntzako eskoletan sortzen diren egoera errealean azterketan oinarritzea.

Jarduera baten adibidea

Ondoren, Gorputz Hezkuntzako eskoletan genero-berdintasuna berriaz lantzeko adibide bat emango dugu. Adibide hori taldean egiten den edozein joko edo kiroletan erabili ahal izango duzu:

Jokoa amaitu ondoren, ikasleak zutik jartzen dira, eta honako prozedura honi ematen zaio hasiera:

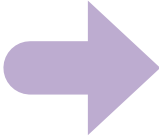
- Nork ez du baloia ukitu? (Ikasle horiek eseri egiten dira).
- Nork ukitu du baloia behin edo bitan? (Ikasle horiek eseri egiten dira. Beste galdera-txanda bat edo bi gehiago egin behar dira, zutik geratu diren ikasleen kopuruaren arabera).
- Nor geratu da zutik? Zein da nesken eta mutilen arteko ratioa?

Ondoren, eztabaida txiki bat egingo da. Honako galdera hauek planteatu daitezke, besteak beste:

- Ba al da desberdintasunik neskek baloia ukitzen duten aldien kopuruaren eta mutilek ukitzen duten aldien kopuruaren artean? Zuen ustez, zergatik gertatu da hori?
- Zer egin daiteke jokoa denontzat zuzenagoa izateko? Egin ikasleen iradokizunen zerrenda.

(Honetatik moldatua *Fair Play for Kids*, 2nd Edition, 1995)

B



Esku-hartzearen **planteamendua**

Goi-mailako zikloetako ikasleei komunikabideek emakumezkoen kirolari ematen dioten tratamenduari buruzko talde-lan bat egiteko aukera planteatzea, gogoeta kritikoa sustatzeko.

Diseinatu zeure jarduera

Diseinatu gidoi bat idatzizko prentsan (berariazko kirol-prentsan zein prentsa orokorreko kirolen atalean) emakumezkoen kirolari ematen zaion tratamenduari buruzko talde-lan bat egiteko.

Eman zure ikasleei azterketarako jarraibide orientagarri batzuk, hala nola:

- Gizon kirolariei buruzko albiste kopuruaren eta emakume kirolariei buruzkoaren arteko proportzioa.
- Gizon kirolarien irudi kopuruaren eta emakume kirolarien arteko proportzioa.
- Gizon eta emakume kirolarien irudien ezaugarriak (jarrerak, jantziak eta abar).
- Albisteez egunkariaren barruan duten kokapena (lehen orrialdea, adibidez).
- Gizon eta emakume kirolariei buruzko albisteen tituluetan erabiltako hizkuntza.
- Eta abar.

Idatzi beste iradokizun batzuk:

OBJETIVO 6

Ikasleak Gorputz Hezkuntzako eskolan ikaskideen artean gertatzen diren genero-desberdintasunen problematikaren inguruan sentsibilizatzea.

6.2 estrategia

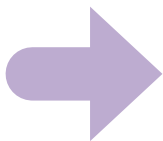
Neska-mutilen talde mistoak bultzatzea, taldean egin beharreko jarduerak antolatzeko estrategia gisa.

A

Esku-hartzearen planteamendua

Talde-jokoetan zoria erabiltzea; irizpide horrek onarpen ona izaten du ikasleen artean. Horren barruan, baliteke irakasleak taldeen ezarpenari buruz aurretik hartutako erabakia inplizituki aplikatzea.

Taldeak osatzean ikasleak aukeratutako azkenak izateko aukera saihestea, horrek indartu egiten baitu gaitasun urria izatearen sentimendua (adibidez, «kapitainek» taldeak osatzen dituztenean).



Jarduera baten adibidea

Ondoren, adibide gisa, talde mistoak osatzera bideratutako oinarriko bi aukeraren arabera antolatutako hainbat talde-joko aurkeztuko ditugu.

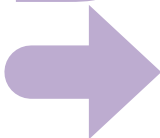
Taldeak osatzeko moduari buruzko erabakia irakasleak alde aurretik hartuta egiten diren jokoak.

- Irakasleek zenbaki bat emango diote ikasle bakoitzari, jarduera egiteko antolatu nahi diren taldeen kopuruaren arabera (adibidez, 1etik 5era bitarteko zenbakia, bost talde osatu nahi izanez gero). Zenbaki bera duten neska-mutilak talde berekoak izango dira. Aldaera: zenbakien ordez animaliak, koloreak, emozioak eta abar erabil daitezke.

Taldeak funtsean zoriaren arabera osatuta egiten diren jokoak.

- «Harrapaketa-jokoa» da, eta «etxeak» daude libratzeko. Antolatu nahi diren talde adina «etxe» prestatu behar dira. Irakasleak gune horretan egon daitezkeen lagunen gehieneko kopurua adieraziko du.

B



Esku-hartzearen **planteamendua**

Talde mistoak osatzean, gelako talde bakoitzeko nesken eta mutilen trebetasun-mailak ere kontuan hartzea.

Diseinatu zeure jarduera

Egin gogoeta zure Gorputz Hezkuntzako taldeei buruz, eta erantzun honako galdera hauei:

- Nola taldekatzen dira zure ikasleak berez, hau da, zure esku-hartzerik gabe?

- Zer jarduera erabil ditzakezu taldeak era mistoan, baina aldi berean trebetasun-mailak kontuan hartuta osatzeko? Egin zerrenda bat zure iradokizunekin. Horretarako, irakasleak aldeztu aurretik erabakita egiten diren eta aurreko jardueran aipatu diren talde-jokoak kontsulta ditzakezu adibide gisa.

2

2. eremua Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduera

Ikastetxean eskola-orduetatik kanpo egiten diren eta curriculum-eremuaren barruan kokatuta ez dauden gorputz- eta kirol-jarduera guztiak osatzen dute curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueraren eremua. Eremu horretan, PAFIC gidak biltzen dituen proposamenak beste irakasgai batzuetako irakasleekiko lankidetzara zabal daiteke diziplinarteko ikuspegi batetik. Era berean, horrelako jarduerak beren kargu dituzten teknikarien (entrenatzaileak, monitoreak eta abar) esparrura ere zabal daitezke.

Gidan eremu horri dagokionez proposatzen diren ekintzen **funtzio** nagusia honako hau da: eskolako Gorputz Hezkuntzaren curriculum-eremuan egindako hezkuntza-arloko esku-hartzea babestea eta osatzea, eta neska-mutilei ikastetxean gorputz-jarduera eta kirola praktikatzeko aukera gehiago ematea.

Eremu horren **garrantzia** honako alderdi hauetan oinarrituta dago:

- Funtsezkoa da Gorputz Hezkuntzan egindako hezkuntza-arloko esku-hartzea indartzeko eta neska-mutileen gorputz-jardueraren maila hobetzeko. Horrela, beraz, bizi-estilo aktibo bat eskuratzeko oinarritzko eremua da.
- Eremu hori Oinarrizko Kirol edo Eskola Kirol gisa garatu da batez ere, eta haren ezaugarri bereizgarrietako bat lehiaketa izan da. Ikasle askorentzat (eta, bereziki, neskekentzat), alderdi hori ez da oso motibagarria gorputz-jarduera egiten hasteko eta/edo egiten jarraitzeko; beraz, beste alternatiba batzuk kontuan hartu, eta aldaketak sartu behar dira.
- Eremu horretan proposatutako ekintzak aukera-berdintasunera bideratuta daude. Izan ere, neskek gorputz- eta kirol-jardueren praktikari dagokionez dituzten berariazko premiei eta interesei erantzun nahi diete jarduera-eskaintza egoki baten bidez.

1. HELBURUA

Ikastetxean nesken interesetara eta premietara egokitutako curriculumetik kanpoko gorputz-jarduerak eskaintzea, neskek praktikatzeko aukera gehiago eta hobeak izan ditzaten.

1.1 estrategia

Ikastetxeko gorputz- eta kirol-jardueren eskaintzaren barruan, jolas-kiroleko eta lehiaketa-kiroleko programak orekatzea.



Esku-hartzearen planteamendua

Ikastetxeak curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueretan duen eskaintzaren ezaugarriak berrikustea.

Jarduera baten adibidea

Ikastetxean eskaintzen diren curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduera guztietan honako kontrol-zerrenda hau egitea:

Jarduera mota	Jolas-kiroleko programa	Lehiaketa-kiroleko programa
Futbola		
Aerobica		
.....		
Jarduera kopurua, guztira		

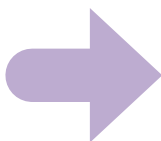
Zein da lehiaketa-izaerako jarduera eta kirolen eta jolas-izaerakoen arteko proportzioa?

Lehiaketa-kiroleko programa nagusi bada, komeni da ikastetxeko curriculumetik kanpoko jardueren programan jolas-izaerako kirolak eta jarduerak txertatzea, hala nola: naturako jarduerak, aerobica, dantzak, egokitze fisikoa eta abar.

B

Esku-hartzearen planteamendua

Taldeei jolas-ikuspegi batean oinarrituta (lehiaketa arautuetan parte hartzeko «nahitaezkotasunik» gabe) praktikatzeko aukera emango dieten kirol tradizionalak eskaintzea.



Diseinatu zeure jarduera

Aztertu zure ikastetxean ikasleei eskaintzen zaizkien kirol tradizio-
nalak, eta adierazi neskei zuzenduta daudenak eta horiek eskola-
lehiaketekin duten lotura.

Azterketa hori egiteko, erabili beheko planilla:

Eskainitako kirol tradizionala	Parte hartzen al da eskola-lehiaketetan?	Praktika al daiteke kirol hori lehiaketa arautue- tan parte hartu gabe?

Ondoren, iradoki zure ustez neskarik ez-aktiboenentzat interes-
garriak izan daitezkeen jarduera batzuk. Zein bururatu zaizkizu?
Nolako ezaugarriak dituzte?

1. HELBURUA

Ikastetxean nesken interesetara eta premietara egokitutako curriculumetik kanpoko gorputz-jarduerak eskaintzea, neskek praktikatzeo aukera gehiago eta hobeak izan ditzaten.

1.2 estrategia

Lehiaketa-kirolaren ereduaren barruan dauden neska kirolariek parte hartzeo jarduerak eta alternatibak inplementatzea.



Esku-hartzearen **planteamendua**

Ikastetxeko neska-mutilez osatutako talde mistoek parte hartzeo lehiaketa-sistema bat prestatzea.

Jarduera baten adibidea

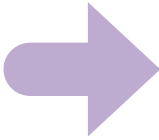
Ikastetxean egiten diren eta mutilen eta nesken kategoriak bereizten dituzten lehiaketa-ligen barruan, talde mistoen parte-hartzea izango duen modalitate berria ezar liteke.

Kasu horretan, arau zehatz batzuk jarri behar dira, honako hauek ahalbidetzeko, besteak beste:

- Nesken eta mutilen parte-hartzearen birbanaketa.
- Portaera agresiboen kontrola taldekako kontaktuko kirolatan.

Jarduera hori ikastetxean praktikan jarri ondoren, komeni da lortutako emaitzaren ebaluazioa egitea, oro har zein talde mistoek parte hartu duten diziplinetako bakoitzean.

B



Esku-hartzearen planteamendua

Bigarren eta hirugarren taldeak osatzeko aukera ematea, trebetasun-maila txikiagoa duten, baina lehiaketetan parte hartu nahi duten neskek aukera izan dezaten.

Diseinatu zeure jarduera

Ezari jarraibide zehatz batzuk neskek taldeak osatzeko adierazitako eskakizunak zure ikastetxean aldizka ebaluatzeko. Horretarako, komeni da honako alderdi hauek kontuan hartzea:

- Hautatu ebaluazio hori egiteko erabili ahal izango dituzun prozedura zehatzak (galde-sortak, bateratze-lanak eta abar).
- Pentsatu ikasturteko zer unetan egin dezakezun ebaluazio hori, eta identifikatu data zehatzak, ordutegiak, lekua eta abar, hautatu duzun prozeduraren arabera.
- Neskek taldeak osatzeko moduaren inguruan adierazitako eskakizunak aztertzeko eta inplementatzeko, aurreikusi curriculumetik kanpoko gorputz-jardueren arduradunekin beharrezkoa den komunikazioa.

Erabili honako eskema hau gida orientagarri gisa:

Nola ebaluatuko ditut nire ikastetxean neskek taldeak osatzeko moduaren inguruan adierazitako eskakizunak?

.....

Nolako plangintza egin behar dut ebaluazioa egiteko?

.....

Zer egingo dut ebaluazioan lortutako datuekin?

.....

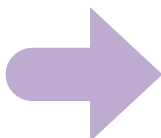
1. HELBURUA

Ikastetxean nesken interesetara eta premietara egokitutako curriculumetik kanpoko gorputz-jarduerak eskaintzea, neskek praktikatzeko aukera gehiago eta hobeak izan ditzaten.

1.3 estrategia

Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduera sustatzeko bereziki neska nerabeei zuzendutako jarduerak egitea.

A



Esku-hartzearen planteamendua

Ikastetxean ikasle guztiei eskaintzen zaizkien curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren programa behar bezala jakitera ematea, nesken-tzat bereziki erakargarria izan dadin.

Jarduera baten adibidea

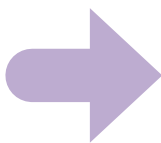
Horrelako esku-hartze bat, adibidez, bi sexuei zuzendutako curriculumetik kanpoko jarduerak sustatzeko egokiak diren, baina nesken-tzat bereziki erakargarriak diren posterrak, kartelak edo liburuxkak egitea izan daiteke. Hona hemen iradokizun batzuk:

- Hainbat komunikazio-kanal erabiltzea: iragarki-etaulak, ikastetxeko web-orria, eskolako egunkaria eta abar.
- Mezuen ikusizko edukia bereziki zaintzea, fisikoki aktiboak diren nesken irudiak barne (neska gazteak horiekin identifika daitezkeela kontuan hartuta). Irudietan, gorputz-tipologia eta etnia desberdinak eta neska-mutilak elkarrekin irudikatu beharko lirateke.
- Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren alderdi soziala azpimarratzea, eta eremu hori lagunekin elkartzeko, jendea ezagutzeko edo ongi pasatzeko gunea izan daitekeela helaraztea.

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

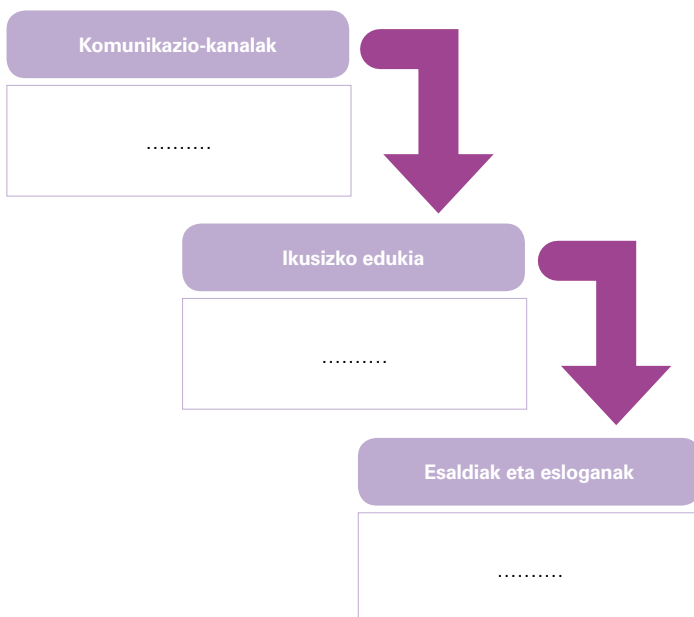
Bereziki neska gazteei zuzendutako curriculometik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduerak sustatzeko publizitate-ahalegin handiagoa egitea.



Diseinatu zeure jarduera

Zure ustez, zer jardun zehatz egin litezke zure ikastetxean neskei zuzendutako curriculometik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduerak sustatzeko publizitate-ahalegin handiagoa egiteko? Egin aukeren mapa bat honako galdera hauekin:

- Zure ikastetxean eskuragarri dauden baliabideak kontuan hartuta, zer komunikazio-kanal izan litezke egokiak neskei zuzendutako gorputz-jarduerak sustatzeko?
- Nolakoak izango lirateke asmo horrekin aukeratutako ikusizko mezuak?
- Zer esaldi edo eslogan izan litezke egokiak jarduera horien alderdi soziala sustatzeko?



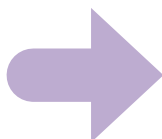
2. HELBURUA

Neskek eta mutilek curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzeko dituzten kirol-baliabideak eta kirol-zerbitzuak berdintasunez bana daitezzen lortzea.

2.1 estrategia

Ikastetxeko kirol-instalazioak antolatzea eta kudeatzea, eta berdintasunean oinarritutako sarbide-irizpideei jarraitzea.

A



Esku-hartzearen planteamendua

Neskentzat eta mutilentzat berdintasunean oinarritutako ordutegiak prestatzea, praktika/entrenamendurako, lehiaketarako zein erabilera libre eta jolas-erabilerarako.

Jarduera baten adibidea

Bi sexuek curriculumetik kanpoko gorputz eta kirol-jarduerak praktikatzeko berdintasunean oinarritutako ordutegiak planifikatzea ahalbidetuko duen egutegi bat egin daiteke, honako gomendio hauek kontuan hartuta:

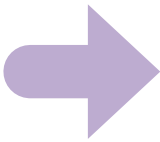
- Ordutegiak neskentzat mutilentzat bezain erakargarriak izango dira, baita batzuen eta besteen erabilera librerako eta jolas-erabilerarako ere.
- Zenbaitetan, komenigarria izan daiteke diskriminazio positiboa egitea zentzu horretan. Adibidez, nesken eta mutilen lehiaketak daudenean, nesken lehiaketa-orduei eman dakiekehementasuna, jende gehiago joan dadin neskek ikustera.
- Ahaleginak egin behar dira mutilen taldeen lehiaketa kopurua eta nesken taldeena antzekoak izan daitezzen.

B

Esku-hartzearen planteamendua

Neskek gorputz-jarduerak praktikatzeko eskuragarri dituzten instalazioek eta mutilek dituztenek kalitateari, egokitzeari eta mantentzeari dagokienez antzeko ezaugarriak dituztela ikuskatzea.

- Era berean, mutilentzat eskuragarri dauden aldagelak eta neskentzat daudenak baliokideak izango dira tamainari eta kalitateari dagokienez, eta mantentze bera izan beharko dute.



Diseinatu zeure jarduera

Zure ikastetxean eskuragarri dauden kirol-instalazio guztiak kontuan hartuta, iradoki taldeen sarbidea eta jarduerak berdintasunean oinarrituta ezartzeko plangintza egoki bat, eta ezarri instalazioak erabiltzeko errotazio- edo txandaketa-sistema bat.

Kontuan izan horretarako komeni dela eskuragarri dauden instalazioetako bakoitzean egin daitezkeen jarduerak eta/edo kirolak aldeztu aurretik identifikatzea.

Jarduera edo kirola	EGUNGO plangintza	Plangintza ALTERNATIBOA
	Egunak: Orduetgia: Instalazioa:	Egunak: Orduetgia: Instalazioa:
	Egunak: Orduetgia: Instalazioa:	Egunak: Orduetgia: Instalazioa:
	Egunak: Orduetgia: Instalazioa:	Egunak: Orduetgia: Instalazioa:

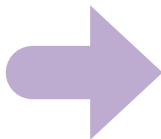
2. HELBURUA

Neskek eta mutilek curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzeko dituzten kirol-baliabideak eta kirol-zerbitzuak berdintasunez bana daitezzen lortzea.

2.2 estrategia

Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko beharrezkoak diren kirol-materialak eta kirol-ekipamenduak nesken eta mutilen artean berdintasunean oinarrituta banatzea.

A



Esku-hartzearen planteamendua

Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzen duten mutilen eta nesken taldeentzako kirol-ekipamenduak eskuratzeko antzeko irizpideak ezartzea.

Jarduera baten adibidea

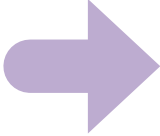
Hona hemen alderdi horretan nesken zein mutilen taldeei tratamendu zuzena emango zaiela ziurtatzeko irizpide batzuk:

- Ikastetxeak kirol-ekipamenduak antzeko kantitatean eskaini beharko lizkieke nesken taldeei eta mutilen taldeei. Era horretan, ikastetxean mutil talde batentzako ekipamenduak erostea erabakitzen bada (futbol-talde batentzat, adibidez), neska talde batentzat ere erosi beharko lirateke.
- Mutilen taldeentzako kirol-ekipamenduek eta nesken taldeentzako ekipamenduek antzeko kalitatea izan behar dute.
- Halaber, ekipamendu horiek antzeko moduan birjarri beharko dira (bi ikasturtean behin, adibidez).

B

Esku-hartzearen planteamendua

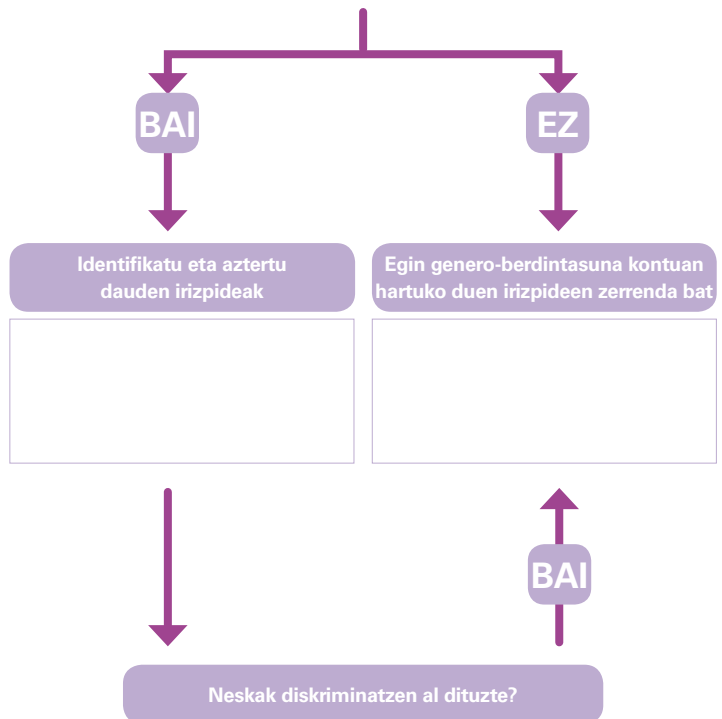
Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko materialen eta ekipamenduen kalitatea, kantitatea eta egokitzea neskenzat eta mutilentzat berdintsua izango dela zaintzea.



Diseinatu zeure jarduera

Zure ikastetxean neskek eta mutilek curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko dauden kirol-materialen eta kirol-ekipamenduen banaketa aztertzeko, honako eskema/gida hau iradokitzen dizugu:

Zure ikastetxean ba al da IRIZPIDE inplizitu edo espliziturik neskek eta mutilek curriculumetik kanpoko gorputz-jardueren praktikarako materialak eta ekipamenduak banatzeko?



3

3. eremua Eskola-ingurunea

Eremu hori ikastetxeak berak osatzen du, hau da, PAFiC gidan bildutako proposamen guztiak garatzeko gune fisiko eta sozialak. Horrela, beraz, proposamen horiek praktikan jartzeko beharrezkoak diren instalazioen eta guneen multzoa zein eskola-esparruaren barruko esku-hartzean inplikaturako pertsonak (irakasleek, zuzendaritza-taldeak eta abar) osatzen duten hezkuntza-komunitatea eremu horretakoak dira.

PAFiC gidan proposatzen den hezkuntza-arloko esku-hartzearen barruan, ikasleek –eta, bereziki, neskek– gorputz- eta kirol-jarduerak genero-berdintasuneko baldintzetan praktikatzeko beharrezkoa den eskola-babesa izatea da eremu horren **funtzio** nagusia. Eskola-babes hori ikuspegi bikoitz batetik ulertu behar da:

- **Antolamendu-babesa;** hezkuntza-komunitate osoa inplikatze beharrezkoak diren giza baliabideez, baliabide materialez eta sustapen-baliabideez hornitu behar da programa.
- **Babes soziala eta afektiboa,** nesken osasun eta ongizate pertsonalerako bizi-estilo aktiboak eskuratzeko eskola-giro egokia sortzearen bidez.

Eremu horrek PAFiC gidan duen **garrantziaren** arrazoiak honako hauek dira:

- Eskola-ingurune egokia, koherentea eta programaren gainerako eremuetan egiten diren jardunekin koordinatua ziurtatzeko, eta ingurune hori hezkuntza-komunitate osoan zabal dadin, eta komunitate osoan eragina izan dezan bultzatzeko beharra.



- Ikasleek egunaren zati handi bat ematen dute ikastetxean. Bertan, gorputz-jarduerari eta kirolari buruzko hezkuntza formala jasotzeaz gain (Gorputz Hezkuntzako curriculum-arloaren bitartez eta curriculumetik kanpoko jardueretan), gorputz-jardueraren praktikari balio handia ematen dion eta jardun zehatzen bidez sustatzen den giro bat dagoela hauteman behar dute.
- Eskola-egunaren barruan atsedean hartzeko izaten diren denbora tarteak gorputz- eta kirol-jardueran inplikatzeko eta gorputz-jardueraren maila orokorra hobetzeko erabil dezakete ikasleek (eta, bereziki, neskek), betiere aukerak eta beharrezkoa den babesa ematen bazaie.

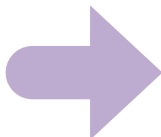
1. HELBURUA

Eskola-ingurunean neskek gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzeak duen garrantziaren inguruko gizarte-kontzientzia areagotzea.

1.1 estrategia

Nesken gorputz- eta kirol-jardueri lotutako gai garrantzitsuren batean oinarritutako hezkuntza-kanpaina bat egitea.

A



Esku-hartzearen planteamendua

Ikasleekin neskek gorputz- eta kirol-jardueretan duten parte-hartzeari lotutako zenbait problematikari buruzko prestakuntza-saioak antolatzea.

Jarduera baten adibidea

Gorputz- eta kirol-jardueraren inguruko genero-estereotipoak desagerraraztera bideratutako hezkuntza-kanpaina baten barruan, honako film hau eman daiteke:

- «Beckham bezalakoa izan nahi dut»; film horretan, futbolaren munduan murgiltzen diren bi neska neraberen istorioa kontatzen da.

Hona hemen ondorengo eztabaida bat bideratzeko zenbait galdera:

- Zer onura lortzen dituzte protagonistek kirolaren praktikari esker?
- Protagonistek zer ezaugarri pertsonali esker lortzen dute arrakasta azkenean, estereotipoak hautsiz?
- Protagonisten familiek zer estereotipo dituzte gorputz-jardueraren praktikari dagokionez?
- Eta abar.

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

Nesken gorputz- eta kirol-jardueraren praktikari lotutako gai interesgarri (elikadura-desorekak, komunikabideak, lidergoa, hizkuntza sexista, sexu-jazarpena eta abar) buruzko informazio-topaketak antolatzea ikasleentzat.



Diseinatu zeure jarduera

Neskek gorputz- eta kirol-jarduerarekin duten loturan eragin negatiboa duen berariazko arazoren bati buruzko informazio-saio baterako gidoi bat proposatzen dizugu. Esku-hartzearen planteamenduan agertzen diren gaietako bat edo interesgarritzat hartzen duzun besteren bat aukera dezakezu.

Kasu bakoitzean, eta orientazio gisa, eskema/gidak honako alderdi hauek bil ditzake:

Gaiaren aurkezpena eta funtsezko alderdiak



.....

.....

.....

Gorputz- eta kirol-jardueraren bitartez emandako tratamendua: funtsezko alderdiak



.....

.....

.....

Adibide zehatzak edo aurkeztu eta eztabaidatu beharreko kasuak



.....

.....

.....

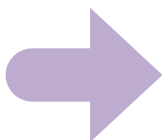
1. HELBURUA

Eskola-ingurunean neskek gorputz- eta kirol-jardueretan parte-hartzeak duen garrantziaren inguruko gizarte-kontzientzia areagotzea.

1.2 estrategia

Neskek eta emakumeek gorputz- eta kirol-jardueran izandako lorpenak eta jarduerari egindako ekarpenak onartzera bideratutako ekimenak garatzea.

A



Esku-hartzearen planteamendua

Ikastetxean ikasleei zuzenduta egongo diren eta emakume kirolariak gonbidatu gisa parte hartuko duten prestakuntza-ekintzak antolatzea.

Jarduera baten adibidea

Emakume kirolari batekin egin beharreko hitzaldi bat antolatzean, komeni da honako alderdi hauek lantzea, besteak beste:

- Kirolean egindako hasierako urratsak.
- Kirola praktikatzeko izan dituen oztopoak eta horiek gainditzeko estrategiak.
- Kirola egiteak sortu dion rol-gatazka.
- Babesa eman zioten pertsonak.
- Kirol-lorpenak.
- Kirola egiteak ekarri dizkion pozak eta onurak.

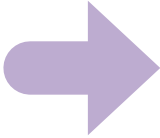
Nolanahi ere, ahaleginak egin behar dira saioan parte-hartzea ahalik eta handiena izan dadin. Adibidez, neska-mutilek galderak presta ditzakete, edota, kirolariak hitzaldia eman ondoren, galdera-txanda bat abia daiteke.

Bestalde, kontuan izan gonbidatutako emakume kirolariak ez dutela nahitaez eliteko edo lehiaketa-eremuko kirolariak izan behar. Jolas-izaerako kirol baten barruan fisikoki aktiboak diren emakume edo neska gazteak eredu hurbilagoak izan daitezke neska gehienentzat, horiek ez baitute lehiaketetan parte hartzen.

B

Esku-hartzearen planteamendua

Ikastetxeko neska kirolari bati elkarrizketa bat egitea egindako ibilbideari eta/edo kirol-emaitei buruz, eta ikastetxeko hainbat komunikazio-kanalen bitartez zabaltzea (hala nola eskolako egunkariaren edo webgunearen bitartez).



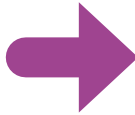
Diseinatu zeure jarduera

Proposatu ikasleei ikastetxeko neska kirolari bati egin beharreko elkarrizketa batean egingo lituzketen galdera batzuk prestatzeko. Horretarako, hona hemen iradokizun batzuk:

- Egokitzat hartzen baduzu, elkarrizketatu beharreko kirolariaren aukeraketan parte hartzeko aukera eman diezaiekezu ikasleei.
- Geroago elkarrizketa zabaltzeko nahi baduzu, grabatu ikus-entzunezko baliabide egokiekin.

Zure ikastetxeko berezitasunak kontuan hartuta, zure ustez zer komunikazio-kanal dira egokienak elkarrizketa zabaltzeko?

Neska kirolariari egin beharreko galderen zerrenda



.....

.....

.....

Elkarrizketa zabaltzeko komunikazio-kanalak



.....

.....

.....

2. HELBURUA

Neskei eskolako atsedenaldietan gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko beharrezkoa den babesa ematea, berdintasunean oinarrituta.

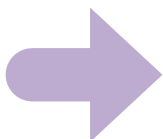
2.1 estrategia

Eskola-egunaren barruan jolas informalerako guneetarako sarbidea neskentzat eta mutilentzat berdina dela ziurtatzea (instalazioetarako sarbide librea jolasgaraian, bazkaldu ondoren edo arratsaldean).

A

Esku-hartzearen **planteamendua**

Gorputz-jarduera praktikatzeko «neskentzat baino izango ez diren» guneak esleitzea diskriminazio positibo gisa, giro seguru batean eta mutilen protagonismorik edo begiradarik gabe praktika dezaten.



Jarduera baten adibidea

Jolasgaraietan, gimnasioa edo ikastetxean gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko eskuragarri dagoen beste edozein gune itxi neskentzat erreserbatutako gune gisa gaitu daiteke. Era horretan, interesatzen zaizkien gorputz-jarduerak (dantzak, aerobica, ikasturtearen amaierarako koreografia baten prestaketa eta abar) emozionalki eta sozialki segurua zaien ingurune batean egiteko aukera izango dute neskek.

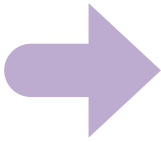
Gune horien erabilera antolatzean, kontuan hartu ikastetxeko hainbat neska talderi eman behar zaiela aukera. Horretarako, ekimen horretan parte hartzeko interesa duten neska taldeentzako txandaketa-sistema bat erabil daiteke.

B

Esku-hartzearen planteamendua

Guneen banaketa antolatzea, neskek eta mutilek berdintasun-baldintzetan erabil ditzaten. Hona hemen aukera batzuk:

- Talde eta maila guztiek guneak erabiltzeko txandaketa-sistema bat ezartzea eta kontrolatzea.
- Gune handiak zatitzea, talde gehiagok erabili ahal izan ditzaten.



Diseinatu zeure jarduera

Behatu zure ikastetxean neskek eta mutilek nola erabiltzen dituzten jolasgarrietan jarduerak praktikatzeko guneak. Behaketa horren eta eskuragarri dauden guneen ezaugarri zehatzen arabera, planteatu honako galdera hauek:

- Zure ustez, zer jardun zehatz izango lirateke egokienak gune horiek banatzean berdintasun handiagoa lortzeko?

- Nola garatuko zenituzke jardun horiek zure ikastetxean?

- Bururatzen al zaizu beste ideia bat? Ondoren, egin zure iradokizunen zerrenda.

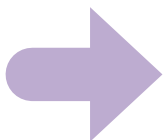
2. HELBURUA

Neskei eskolako atsedenaldietan gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko beharrezkoa den babesa ematea, berdintasunean oinarrituta.

2.2 estrategia

Atsedenaldiak (jolasgaraiak nagusiki) gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko askotariko kirol-materialez hornitzea.

A



Esku-hartzearen **planteamendua**

Ikasleen artean, nagusi izaten direnez bestelako gorputz- eta kirol-jarduerak (pilotarekin egiten diren joko tradizionalak, adibidez) praktikatzeko baliabide materialak banatzea.

Jarduera baten adibidea

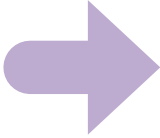
Hona hemen ikasleei eman dakizkiekeen material batzuk:

- Eskolako Gorputz Hezkuntzako beste material tradizional batzuk, hala nola uztaiak, sokak eta abar.
- Herri-jokoak eta joko tradizionalak egiteko materialak (zaku-lasterketak, txingo-jokoa, diaboloa, tortolosak eta abar).
- Joko eta kirol alternatiboak praktikatzeko materialak (indiakak, disko hegalaria, jausgailuak eta abar).
- Gorputz Hezkuntzaren bitartez sartu diren joko berriak egiteko material birziklatua, hala nola leungarri-poteak, trikimakoetarako latak eta abar.

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

Baliabide material horiek erabiltzeko txandaketa-sistema bat ezartzea (era horretan, futbola aukera bat gehiago izan liteke, besterik gabe).



Diseinatu zeure jarduera

Esperientzia pilotu bat praktikan jartzeko asmoz, egin material horiek jolasgarrietan txandaketa-sistema baten arabera banatzeko modua antolatzea ahalbidetuko dizun egutegi bat hurrengo hiru hilkorako. Kontuan izan honako alderdi hauek:

- Zure ikastetxean gorputz-jarduera praktikatzeko eskuragarri dauden baliabide materialak kontuan hartuta, zure ustez zer material eman beharko litzaizkieke ikasleei zehazki?
- Zer antolamendu- eta jarraipen-sistema erabiliko zenuke materiala emateko eta biltzeko?
- Nola zabalduko zenuke proposamen horri buruzko informazioa ikasleen artean?

Materialak



Antolamendu- eta jarraipen-sistema



Informazioaren zabalkundea



4

4. eremua Familia-ingurunea

Familia-eremua nerabeen hurbileko harreman-ingurunean kokatuta dago. Gidan bildutako proposamenetan eremu hori batez ere gurasoengan oinarrituta badago ere, familiako beste kide batzuk ere harlitzake (anai-arreba zaharragoak, aitona-amonak eta abar).

PAFiC gidak eremu horretan oinarritutako hainbat jardun eskaintzen ditu. Jardun horiek nerabeen ikastetxea dute ardatz, eta haien familiei zuzenduta daude bereziki.

Familia-ingurunearen **funtzio** nagusia honako hau da: ikasleei –eta, bereziki, neskei– astialdian gorputz- eta kirol-jarduerak (ikastetxeak eskaintzen dituen jarduerak zein hurbileko komunitate-ingurunean eskaintzen direnak) praktikatzeko familiaren barruan behar duten babes sozial nahikoa ematea.

PAFiC gidan, eremu hori oso **garrantzitsua** da, honako alderdi hauek kontuan hartuta bereziki:

- Gazteek pixkanaka gero eta autonomia handiagoa badute ere, adin horietan gurasoek orientatzen dituzte seme-alabak astialdiaren inguruan, eta gurasoek hartzen dituzte horri buruzko erabakiak.
- Familia askotan oraindik errotuta daude neskei gorputz-jarduerak praktikatzeko aukerak murrizten dizkieten eta ikasle guztien esperientzi motorrak mugatzen dituzten estereotipo tradizionalak («kirola mutilen kontua da» edo «hobe futbolearen aritzen ez bazara, ez baita nesken kontua»). Hori dela-eta, beharrezkoa da familia-ingurune horri zuzendutako ekintzak txertatzea.



- Gurasoak oso erreferentzia garrantzitsuak dira gazteen ohiturei eta portaerei (eta, horien artean, gorputz- eta kirol-jardueren praktikari lotutakoei) dagokienez. Hori dela-eta, azpimarratu beharra dago gurasoek ikasleentzat (eta, bereziki, neskentzat) bizitza aktiboaren eredu gisa izan dezaketen eragina.
- Gurasoen esku daude, babes afektiboaz eta sozialaz gain, ikasleak gorputz- eta kirol-jardueretan inplikatzeko garrantzitsuak diren antolamendu-alderdiak, alderdi ekonomikoak (kirola egiteko materiala, oinetakoak, arropa eta abar) eta garraio-alderdiak.

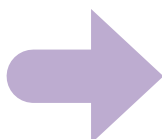
1. HELBURUA

Familia-ingurunearen babes soziala sustatzea neska nerabeek gorputz- eta kirol-jarduera praktikatzeko.

1.1 estrategia

Gurasoei gorputz-jarduerak neskei dakartzkien onurei, eta osasun psikofisikoari lotuta dauden eta bizitzaren etapa horretan funtsezkoak diren beste gai batzuei buruzko informazioa ematea.

A



Esku-hartzearen planteamendua

Gorputz-jarduerak eta kirolak nesken garapen fisikoan, psikologikoan eta sozialean izan ditzaketen onurei buruzko informazio-topaketak antolatzea.

Jarduera baten adibidea

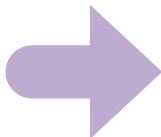
Orientazio gisa, gorputz-jarduerak neskei dakartzkien onurei buruz gurasoekin egin beharreko informazio-hitzaldi batean landu daitezkeen alderdi batzuk aipatuko ditugu:

- Gorputz-eraketaren praktikak dakartzan onurak hiru eremu nagusitan oinarritzea:
 - **Fisikoa;** obesitateari, hezurren hazteari eta abarri dagokienez betetzen duen zeregina azpimarratu behar da.
 - **Psikologikoa;** nesken autoestimuan eta gorputz-irudian duen eragin positiboa agerian jarri behar da.
 - **Soziala;** gorputz-jardueren praktikaren bitartez, gizarte-harremanak eta gizarte-trebetasunak gara daitezke.
- Adierazitako onurak agertzeko praktika horrek izan behar dituen ezaugarriak nabarmentzea.
- Neska gazteek bizi-estilo aktibo bat hartzeko duten aukera sorta zabala azpimarratzea.

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

Beste gai interesgarri batzuei buruzko informazio-topaketak antolatzea, hala nola gorputz-irudiari, autoestimuari, elikadurari, gorputzaren pisuaren kontrolari eta arrisku-jarrereri (tabakoa, alkohola eta abar) buruzkoak.



Diseinatu zeure jarduera

Hautatu nesken osasunari eta gorputz-jarduerari lotutako gai bat (esku-hartzearen planteamenduan agertzen direnetako bat edo interesgarritzat hartzen duzun besteren bat aukera dezakezu).

Identifikatu gurasoekin egingo den informazio-hitzaldian landu beharreko funtsezko alderdiak. Honako eskema/gida hau erabil dezakezu abiapuntu gisa:

HAUTATUTAKO GAIA:	
Gaiaren aurkezpena eta funtsezko alderdiak	
Gorputz-jarduerak gai horretan dakartzan onurak	
Adibide zehatzak eta/edo aurkeztu eta eztabaidatu beharreko kasuak	
Informazio-baliabide gehigariak	

1. HELBURUA

Familia-ingurunearen babes soziala sustatzea neska nerabeek gorputz- eta kirol-jarduera praktikatzeko.

1.2 estrategia

Familiari neskek fisikoki aktiboak izateko eskola-ingurunean eta komunitate-ingurunean dauden aukeren berri ematea.



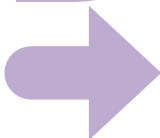
Esku-hartzearen planteamendua

Udalerriko gorputz- eta kirol-jardueren programazioaren inguruan gurasoei zuzendutako informazio-tresnak lantzea.

Jarduera baten adibidea

Gurasoei bidali beharreko informazio-zirkular bat egitea izan daiteke adibide bat. Zirkular hori honako alderdi hauetara bidera daiteke:

- Gorputz-jarduerak seme-alaben garapenerako duen garrantzia aipatzea. Ikastetxean eskainitako Gorputz Hezkuntzaren eta gorputz-jardueren balioa azpimarratzea, eta ikasleek komunitatean dauden beste eskaintza batzuez gozatzea komeni dela adieraztea.
- Kasu bakoitzean interesatzen den informazio zehatza eskaintzea. Adibidez:
 - Kirol-jarduerak eta kirol-ekitaldiak, ikastetxearen inplikazioa azpimarratuta eta ikasleen parte-hartzea sustatuta.
 - Sarbide libreko instalazioak (igerilekuak, adibidez), honako hauek zehaztuta: ordutegiak, erreserba, prezioak eta abar.
 - Gorputz-jarduerako programak, honako hauek adierazita: prezioak, ordutegiak, inskripzioak eta abar.
- Azkenik, gurasoei laguntza eskertzea eta harremanetarako beharrezkoak diren datuak ematea (Udaleko Kirol Zinegotzigoarenak, adibidez).
- Hizkuntza zein diseinu grafikoa zaintzea, erakargarria eta egokia izan dadin.

B**Esku-hartzearen planteamendua**

Familiei ikastetxeak eskaintzen dituen curriculometik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren berri ematea.

Diseinatu zeure jarduera

Horretarako, eskema/gidoi bat egin dezakezu ikastetxean seme-alabei eskaintzen zaizkien curriculometik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueri buruzko informazio-poster batek zure ustez bildu beharko lukeen informazioarekin eta izan beharko lituzkeen ezaugarriekin, posterra nagusiki gurasoei zuzenduta dagoela kontuan hartuta.

- Identifikatu gurasoei zuzenduta dagoen eta hizkuntza erakargarria eta egokia duen eslogan bat. Zein aukeratuko zenuke?
- Hautatu posterrean gurasoei zuzenduta agertu beharko lukeen informazio interesgarria.
- Eskaini arreta berezia ikusizko edukiari (ezaugarriei, irudiei, formatuari eta abar).
- Identifikatu posterra editatzeko lor ditzakezun laguntzak eta lankidetzak.

Eslogana

Informazioa

Ikusizko edukia

Edizioa

--	--	--	--

Zure ustez, zer komunikazio-kanal erabil ditzakezu gurasoei nes-kentzat dauden jardueren berri emateko? Egin zerrenda bat zure iradokizunekin.

2. HELBURUA

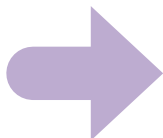
Nerabezaroan genero-estereotipoek gorputz-jardueran duten eragina agerian jartzea, gurasoak gai horren inguruan sentsibilizatzea, eta gurasoak seme-alabentzat bizitza aktiboaren eredu bihur daitezzen bultzatzea.

2.1 estrategia

Gurasoak seme-alaben praktika fisikoaren inguruan duten jarreraz eta dauden genero-desberdintasunez jabetzeko jardunak egitea ikastetxean.

A**Esku-hartzearen planteamendua**

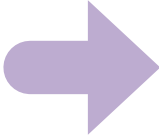
Klaseko hainbat taldetako ikasleen gurasoekin, familiaren babesak nesken gorputz-jardueraren praktikarako duen garrantziari buruzko informazio- eta eztabaida-saioak programatzea.

**Jarduera baten adibidea**

Gurasoei zuzendutako informazio-saio baten barruan, familiaren babes sozialak seme-alaben gorputz- eta kirol-jardueraren praktikarako duen garrantziari buruzko eztabaida bat egin liteke. Hona hemen eztabaida horretan landuko liratekeen alderdi nagusi batzuk:

- Zenbaterainoko garrantzia du berdintasuneko babes sozial batek seme-alabentzat?
- Nola susta daiteke familian neska-mutilek gorputz- eta kirol-jarduerari dagokienez dituzten lehentasunekiko errespetua, hautaketa generikoki estereotipatuta dauden kiroletara edo jardueretara mugatu gabe?
- Zer jarraibide zehatz ezar daitezke familian nesken praktikak babes sozial handiagoa izan dezan? Adibidez:
 - Neskarekin konpromiso bat ituntzea gorputz-jarduera elkarrekin egiteko, kirol-instalazioetarako sarbidea eta garraioa bermatzea, alaben kirol-lehiaketetan ikusle gisa parte hartzea eta abar.

B



Esku-hartzearen **planteamendua**

Neskek bizi-estilo aktibo bat hartzeko familiaren babesak duen garrantziari buruzko informazio- eta zabalkunde-baliabideak lantzea gurasoentzat.

Diseinatu zeure jarduera

Gurasoei zuzendutako zabalkunde-liburuxka bat egitea iradokitzen dizugu. Egin liburuxka horretan sar litekeen edukiaren eskema/ gidoia, betiere estrategian planteatutako gaiaren barruan. Liburuxka diseinatzeko, kontuan hartu honako jarraibide hauek:

- Zabalkunde-liburuxkan bildutako informazioak gurasoek seme-alabei gorputz-jarduera praktikatzeko eskain diezaieketen babesa areagotzeko funtsezkoak diren alderdietako batera edo batzuetara bideratuta egon behar du. Garrantzitsuenak aipatzekotan, zeintzuk aukeratuko zenituzke?
- Gurasoei eguneroko gorputz-jarduerari lotutako hainbat helburu lortzea proposa diezaiekezu, hala nola:
 - Galdetu zure seme-alabei gaur gorputz-jarduerarik egin duten.
 - Egin 30 minutuko ibilaldia zure seme-alabekin astean behin; eta abar.

Idatzi hemen zure iradokizunak:

2. HELBURUA

Nerabezaroan genero-estereotipoek gorputz-jardueran duten eragina agerian jartzea, gurasoak gai horren inguruan sentsibilizatzea, eta gurasoak seme-alabentzat bizitza aktiboaren eredu bihur daitezzen bultzatzea.

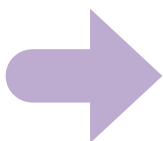
2.2 estrategia

Escola-ingurunean gurasoen (eta, bereziki, amen) parte-hartzera bideratutako gorputz-jarduerak antolatzea.

A**Esku-hartzearen planteamendua**

Lehentasunez (baina ez beti) amei zuzenduko zaizkien eta egoera fisikoa eta osasuna hobetzera bideratuta egongo diren gorputz-jarduera berriak eta jolas-izaerakoak planteatzea.

- Horren bidez, amak programan inplika daitezzen eta alabentzat bizitza aktiboaren eredu bihur daitezzen lortu nahi da.
- Era berean, kirol tradizionalaren ereduaz bestelako gorputz- eta kirol-jarduerako ekimen batean inplikatu nahi dira gurasoak.

**Jarduera baten adibidea**

Gurasoen osasunari begira egoera fisikoa hobetzera bideratuta dauden jardueren barruan, honako hauek proposa daitezke:

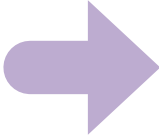
- **Pilatesa**, muskulatura indartzean oinarritua, gorputz-orekari eusteko, bizkarreko minari aurrea hartzeko eta muskulatura tonifikatzeko.
- **Cardioboxinga**, hau da, musikaren eta arte martzialen arteko konbinazioa; mugimendu indartsuak eta arinak egiten dira (desplazamenduak ostikoak eta abar).
- **Batuka**, hau da, gimnastikaren eta musikaz lagundutako ariketa aerobikoaren arteko konbinazioa; koreografiak egiten dira.

Komeni da jarduera horiek ikasleek curriculumetik kanpoko gorputz-jarduerak egiten dituztenaldi berean antolatzea, «itxaron-denbora» hori senitartekoentzat fisikoki aktiboa izan dadin.

B

Esku-hartzearen **planteamendua**

Amei zein aitei zuzenduta egongo diren eta jolas-izaera nabarmena izango duten gorputz- eta kirol-jarduera tradizionalak planteatzea.



Diseinatu zeure jarduera

Identifikatu zure ikastetxean guraso guztientzat planteatu ditzakezun jarduera tradizionalak.

Jarduera horiek garatzean, sartu honako hauek lortzeko beharrezkoak diren aldaketak:

- Egindako jarduerak jolas-izaera nabarmena izatea eta, funtsean, praktikarekin goatzera bideratuta egotea.
- Parte-hartzaile guztien parte-hartzea bultzatzea.

KIROL JARDUERA TRADIZIONALAK gurasoentzat



Egindako aldaketak

5

5. eremua Eskolaren eta komunitatearen arteko harremanak

Eremu horren eragin-esparrua ikastetxea kokatuta dagoen herriko auzoa edo zona da nagusiki (tamaina txikiko udalerrien kasuan, herri osoa izan daiteke). Azken batean, ikastetxearen eta neska-mutilek ikastetxearen hurbileko komunitate-ingurunean gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko dituzten aukeren artean ezar daitezkeen loturak aztertu nahi dira.

PAFiC gidan, eremu horren **funtzio** nagusia honako hau da: eskolak gorputz- eta kirol-jardueren inguruan ematen duen hezkuntza-esperientzia zabala izatea, hurbileko ingurunean murgiltzea, eta nolabait ere ikasleak bizi diren ingurune sozialean, kulturean eta fisiokoan gorputz-jarduera praktikatzeko dauden aukera guztiak kontuan hartzea.

PAFiC gidan, eremu hori oso **garrantzitsua** da, honako alderdi hauek kontuan hartuta bereziki:

- Neska-mutilek denbora tarte handia ematen dute eskolatik kanpo (asteburuetan, oporraldietan eta abar), eta denbora hori gorputz-jarduerarekiko inplikazioa eta jarduera-mailak areagotzeko balia daiteke eta baliatu behar da.
- Eskolaren eta komunitatearen arteko harremanak funtsezkoak dira gazteen etorkizunerako, batez ere derrigorrezko eskolatzea amaitzen duten ikasle askorentzat komunitate-ingurunea gorputz-jarduerarekiko loturari eusteko aukera bakarra izango dela kontuan hartzen badugu. Hori dela-eta, eremu hori bereziki garrantzitsua da Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako azken zikloan.
- Auzoaren eta herriaren hurbileko ingurunearen barruan ezarri ohi dituzte nerabeek harreman afektiboak eta pertsonalak lagun taldearekin. Beraz, garrantzitsua da talde horiek ere auzoan gorputz-jarduera praktikatzeko dauden hurbileko aukerak ezagutzea eta erabiltzea.

1. HELBURUA

Neskek fisikoki aktiboak izateko komunitate-ingurunean dituzten aukeren zabalkundea hobetzea ikastetxean.

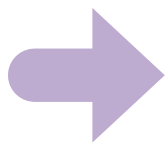
1.1 estrategia

Ikastetxearen hurbileko ingurunean gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko dauden baliabideak, eskaintzak eta aukerak bilduko dituzten tresnak sortzea, eta, bereziki, neskentzat daudenak kontuan hartzea.

A

Esku-hartzearen planteamendua

Baliabideen direktorio bat sortzea, informazioa aldizka biltzea eta eguneratzea, eta, horretarako, komunitatearen ingurunean jarduerak eskaintzen dituzten kirol-zentroetako eta/edo kirol-establezimenduetako arduradunekin komunikaziorako bideak ezartzea.



Jarduera baten adibidea

Udalerriko gorputz- eta kirol-jarduerari buruzko direktorio txiki bat sortzeko, komeni da zure herriko edo barrutiko kirol-arduradunarekin harremanak ezartzea.

Aldez aurretik, komeni da direktorio horretan sartu nahi den informazio mota zehaztea, betiere informazioak ahalik eta osatuena izan behar duela kontuan hartuta (prezioak, ordutegiak, egutegia, inskripzioak, harremanak eta abar).

Direktorioaren edukiak honako alderdi hauei buruzko informazioa bil dezake:

- Kirol-jarduerak eta kirol-ekitaldiak.
- Gorputz-jarduerako programak.
- Sarbide libreko instalazioak.
- Kirol-eremuan ziurtagiriak lortzeko aukerak.
- Kirol-eremuari lotutako lanbide-irtenbideak eta abar.

B

Esku-hartzearen planteamendua

Adierazitako direktorioan bildutako informaziotik abiatuta, une jakin batzuetan baliabide edo ekitaldi jakin batzuk (hala nola komunitateak antolatutako berdintasunaren aldeko lasterketa, neskontzat interesgarriagoak izan daitezkeen jarduera berritzaileak eta abar) berariaz eta/edo eragin handiagoarekin zabalduko dituzten hainbat dokumentu egin daitezke (posterrak, liburuxkak eta abar).



Diseinatu zeure jarduera

Komunitate-ingurunean eskaintzen diren eta neskengan eragin positiboa izan dezaketelako zure ikastetxean zabaldu nahi dituzun jardueri buruzko zabalkunde-poster bat egin dezakezu. Lan horretan, honako alderdi hauek har daitezke kontuan, besteak beste:

- Eslogan erakargarri bat identifikatzea. Zein hautatuko zenuke?

- Zure ustez, zer motatako informazioa sartu beharko litzateke?

- Nolako irudiak sartuko zenituzke? Zer formatu izango litzateke egokia?

- Nola egingo zenuke edizioa?

1. HELBURUA

Neskek fisikoki aktiboak izateko komunitate-ingurunean dituzten aukeren zabalkundea hobetzea ikastetxean.

1.2 estrategia

Komunitateko adituak gonbidatzea komunitate-ingurunean eskaintzen diren gorputz-jarduera berritzaileei buruzko kalitateko saioak emateko (askotarikoak eta neskentzat erakargarriak).

A



Esku-hartzearen **planteamendua**

Jarduera osagarri gisa, aditu batek ikasleak komunitatean eskaintzen den jarduera berrian murgiltzeko proba edo erakustaldi moduko saio praktiko bat egitea.

Jarduera baten adibidea

Gorputz Hezkuntzako Sailak ikastetxean jarduera osagarri gisa gorputz-jarduera sustatzeko antolatzen duen ekitaldi baten barruan (kirolaren egunean, adibidez), ikastetxearen hurbileko gimnasio batean pilatesa, cardioboxinga edo capoeira ematen duen aditu bat gonbida daiteke. Beste aukera bat guraso talde bat gonbidatzea izan daiteke, areto-dantzetako saio bat eman dezaten.

Kontuan izan honako hauek:

- Entrenatzaile/monitore gaituak ez ezik, gorputz-jarduera edo kirol jakin batzuetan trebeak diren eta horien komunitate-inguruneko praktikarekin lotuta dauden gurasoak, ikasleak, lagunak, beste irakasleren bat eta abar ere har daitezke «adituztat».
- Jarduera hori egokitu egin daiteke Gorputz Hezkuntzaren programazioan praktikan jartzeko.

B**Esku-hartzearen planteamendua**

Horrez gain, informazio-hitzaldi bat egitea. Hitzaldi horretan, adituak ikasleekin eztabaidatuko du haiei adierazitako jarduerari dagokionez interesatzen zaizkien alderdiei buruz.

Diseinatu zeure jarduera

Diseinatu gonbidatutako adituak zure ikasleekin landu beharko lituzkeen alderdiei buruzko gidoi bat, ikasleei jardueran murgiltzeko beharrezkoa den informazio praktikoa guztia eskaintzeko.

Gidoi hori honako ildo honetara bidera daiteke:

- Adituaren zer funtsezko alderdi aurkeztuko zenituzke?
- Gorputz-jarduera berritzailearen zer alderdi azpimarratu beharko lirateke?
- Komunitatean zer aukera daude ikasleek gorputz-jarduera berri hori praktikatzeko? Lekuei, ordutegiari, prezioei eta abarri buruzko informazio xehatua eman behar da.
- Informazio-baliabide gehigarriak emango al lirateke? Zein?

**Adituaren
aurkezpena:**

**Aurkeztutako
jarduera:**

ezaugarriak

informazio praktikoa

**Informazio-
baliabideak:**

1. HELBURUA

Neskek fisikoki aktiboak izateko komunitate-ingurunean dituzten aukeren zabalkundea hobetzea ikastetxean.

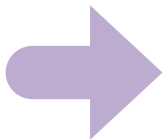
1.3 estrategia

Komunitatean gorputz- eta kirol-jarduerak praktikatzeko dauden instalazioetarako eta baliabideetarako bisitaldiak eta irteerak antolatzea.

A

Esku-hartzearen planteamendua

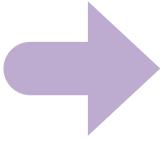
Ikasleentzako jarduera osagarri gisa, komunitatean neska nerabeentzako jarduerak eskaintzen dituzten gimnasioetarako, jolas-zentroetarako, klubetarako, kirol-zentroetarako edo udal-instalazioetarako bisitaldiak egitea.



Jarduera baten adibidea

Gorputz Hezkuntzaren programazioaren barruan, udalerriko kirol-instalazioen baterako bisitaldiak antolatzea (igerileku estalira, adibidez). Hona hemen jarduera hori egiteko iradokizun batzuk:

- Bisitatu beharreko instalazioa hautatzea eta, horretarako, ikastetxearen hurbileko komunitate-ingurunean (auzoan) daudenei lehentasuna ematea.
- Kirol-instalazioaren arduradunarekin harremanetan jartzea eta bilera bat egiteko geratzea.
- Bilera horretan, jardueraren helburua azaltzea eta, elkarren arteko adostasunez, jarduera egiteko baldintzak ezartzea: eguna, ordua, bisitaldia gidatuko duen pertsona, liburuxken banaketa eta abar.
- Kirol-erakundearekin ezarritako lankidetzak aukera ematen badu, proba-egunak edo proba-txartelak eskain dakizkieke neskei, parte hartzeko konpromiso formala hartu aurretik baliabiak erabiltzeko aukera izan dezaten.
- Ikastetxeko zuzendaritzari, gurasoei eta ikasleei jarduera horren berri ematea.

B**Esku-hartzearen planteamendua**

Gorputz Hezkuntzaren programazioaren barruan, jolas informalerako ikastetxetik hurbil dauden guneetarako irteerak egitea (parkeetara, plazetara eta abar).

Diseinatu zeure jarduera

Zure ikastetxetik hurbil ba al da parkerik edo bestelako gunerik zure programazioaren barruan Gorputz Hezkuntzako saio bat egiteko? Baldin badago, kontuan hartu honako alderdi hauek horrelako jarduera bat antolatzean:

- Zer lan mota egin daiteke gune horretan?
- Zer beritasun dakar nire ikasleentzat programazioaren barruan?
- Jarduera horri buruzko zer informazio emango diet ikasleei eta gurasoei aldez aurretik?
- Nola emango diet zuzendaritza-organoei ikasle taldearekin egin beharreko irteera horren berri aldez aurretik?
- Oinarrizko zer arau ezarriko ditut jardueraren garapen egokia eta ikasleen segurtasuna bermatzeko?

Egindako lan mota eta justifikazioa

Ikasleentzako eta familiarentzako informazioa

Zuzendaritza-taldearentzako informazioa

Oinarrizko arauak

8

Zure ikastetxean hezkuntza-arloko esku-hartzea ebaluatzeko modua

PAFiC gidako ekintzekin zer lortu den eta zure ikastetxean esku-hartzea nola garatu den finkatzea funtsezkoa da ekimen hori hobetzen jarraitzeko. Gidaren malgutasunari esker, ebaluazio-prozesua ere egokitu ahal izango duzu, praktikan jarritako estrategien arabera. Ondoren, zer ebalua dezakezun, nork ebaluatzen duen eta nola eta noiz ebalua dezakezun argitzeko orientabide batzuk emango ditugu.

ZER EBALUA DEZAKET?

Funtsean, bi alderdi nagusi ebalua ditzakezu:

- Alde batetik, nolako emaitzak lortu dituzun zure ikastetxean PAFiC gida praktikan jarri izanari esker; hau da, zer lortu da?
- Bestalde, komeni da esku-hartzea bera ebaluatzea, hobetzen jarraitzeko; hau da, nola egin dugu?

Zer lortu da?

Alderdi hau esku-hartzearen emaitzak balioestera bideratuta dago. Era horretan, esku-hartzeak gidan hasiera batean landu nahi ziren alderdietan aldaketa positiboak lortzeko duen eraginkortasuna azter daiteke.

Honako galdera hauek orientagarriak izan daitezke:

- Hobetu al da neskek Gorputz Hezkuntzako eskolen eta, oro har, gorputz-jardueraren inguruan agertutako jarrera? Interes handiagoa al dute neskek? Gozatu izanaren sentsazio handiagoa al dute? Nolako eragina izan du horrek mutilen «irrikan»?
- Neskek parte-hartze handiagoa al dute Gorputz Hezkuntzako eskoletan? Neurri handiagoan inpliketzen al dira irakasgaien? Handiagoa al da neskek gorputz-jarduera orokorrean lortutako maila?

- Neska guztiak kontuan hartuta, hobetu al da haien gaitasun- eta trebetasun-maila? Konfiantzarekin egiten al dute aurrera planteatzen zaizkien ikaskuntzetan?
- Gorputz Hezkuntzako eskoletan, gusturago parte hartzen al dute neska-mutilek edozein jarduera motatan, baita tradizioan beste sexuarekin lotu izan direnetan ere?
- Berrikusi al dira programazioaren edukiak, berariaz nesken premiak kontuan hartuta? Nolako aldaketak egin dira?
- Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueren eskaintza aldatu egin al da esku-hartzeari esker? Nolako aldaketak egin dira?
- Familiak lehen baino neurri handiagoan inplikatzeko al dira alaben gorputz-jardueran? Neskek berek familien babes handiagoa dutela sentitzen al dute?
- Neskak aktiboago agertzen al dira ikastetxeko atsedendietan? Zuzenagoa al da gorputz-jarduera praktikatzeko dauden guneen eta materialen banaketa eta horietarako sarbidea nesken eta mutilen artean?
- Igo al da komunitate-inguruneke gorputz- eta kirol-jardueren programetan inplikaturako nesken kopurua?

Nola egin dugu?

Alderdi horri dagokionez, zure ikastetxean egindako jardunak balioetsi nahi dira. Hona hemen galdera orientagarri batzuk:

- Jardunak hasieran aurreikusi bezala inplementatu al dira? Zer zailtasun izan dira jardun horiek egiteko?
- Zein da egindako ekintza zehatzei dagokienez neska-mutilek adierazitako gogobetetze-maila?

- Zein dira esku-hartzean gutxien gustatu zaizkien eta, beraz, aldatu beharko liratekeen alderdiak?
- Zein alderdi positibo azpimarratu dituzte batez ere?
- Ezagutzera eman al dira ekimenak ikastetxeko gainerako irakasleentzatean? Zer iritzi dute beste irakasleek ekimenei buruz? Inplikatu al dira beste arlo batzuetako irakasleak?
- Zenbaterainoko aukerak daude ekintza horiek aplikatzen jarraitzeko? Txerta al litezke Ikastetxearen Hezkuntza Proiektuan?

NORK EBALUATZEN DU?

Garrantzitsua da PAFiC gidako ekintzak ikastetxean garatzean inplikaturik dauden pertsona eta eragile guztiek ebaluazio-prozesuan parte hartzea. Horrela, beraz, honako hauek dira balioespena egin behar duten eragileak:

- **Neska-mutil nerabeak.** Kontuan izan zer lortu den jakiteko egin beharreko ebaluazioaren ardatz izateaz gain, garrantzitsua dela nerabeek esku-hartzearen garapenari (nola egin dugu?) buruz duten iritzia.
- **Gurasoak.**
- **Zuzendaritza-taldea eta gainerako irakasleak.**
- **Zuk,** Gorputz Hezkuntzako irakasle zaren heinean, zeure jardunaren ebaluazioa egin dezakezu, hobetzen jarraitzeko.
- Egindako jardunetan parte hartu duten **beste pertsona** batzuk (beste arlo batzuetako irakasleak, zuzendaritza-taldeak, kirol-teknikariak, gurasoak eta abar).

NOLA EBALUA DEZAKET?

Esku-hartzea ebaluatzeko, hainbat prozedura erabil ditzakezu:

- Interesatzen zaizkizun funtsezko alderdiei buruzko galderak egitea.
- PAFiC gidan inplikaturakoei elkarrizketak egitea.
- Gaitasun motorraren eremuan test edo proba objektiboak egitea (hala nola trebetasun motorreko probak, nesken gaitasun motorra benetan hobetu den egiaztatzeko).
- Balioetsi nahi dituzun alderdi zehatzei buruzko oharrak erregistratzea.
- Egindako jarduera ororen ondoren bateratze-lan laburrak eta zehatzak egitea.
- Komenigarritzat hartzen duzun beste edozein prozedura.

NOIZ EBALUATU BEHAR DUT?

Ebaluazioa bi unetan egin daiteke:

- **Esku-hartzearen hasieran.** Ebaluazio horren helburua honako hau da: gidan oinarrituta landuko diren alderdiei dagokienez neska-mutilek hasieran duten egoerari buruzko informazioa lortzea. Bestalde, esku-hartzearen testuinguru bereziaren hasierako azterketa batek zure ikastetxean PAFiC gidan oinarrituta egin behar diren egokitzei edo jardun berriei buruzko informazioa emango dizu.
- **Esku-hartzearen amaieran.** Balioespen horren bidez, esku-hartzeak landu diren alderdi guztietan izan dituen ondorioak egiaztatu ahal izango dituzu (zer lortu da?). Bestalde, esku-hartzean parte hartu dutenek ere esku-hartzearen ebaluazioa egingo dute une horretan (nola egin dugu?).



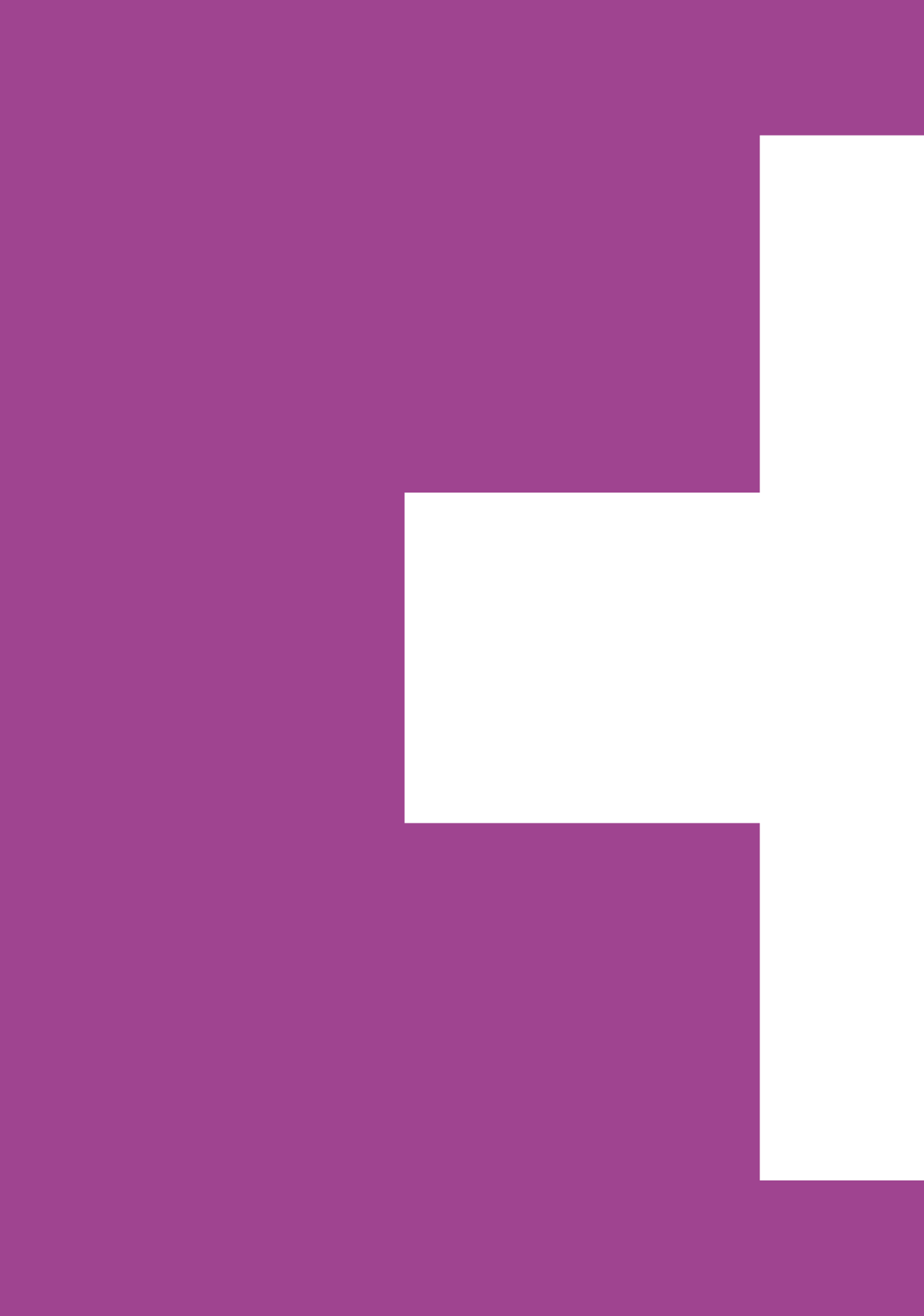
Behar dituzun baliabideak

PAFiC gidako ekintza guztiak inplementatzeko beharrezkoak diren giza baliabideak honako hauek dira:

- Ikastetxeko Gorputz Hezkuntzako irakasleak, ekintzen multzoa abian jartzeko funtsezko eragileak baitira.
- Curriculumetik kanpoko gorputz- eta kirol-jardueretan oinarritutako jardunen kasuan, jarduera horiek ematen dituzten monitoreak, entrenatzaileak edo teknikariak.
- Zuzendaritza-taldea eta ikastetxeko gainerako irakasleak; horien laguntza aldakorra izango da, abian jarri nahi dituzun jardunen arabera.
- Familiak; ezartzen dituzun bideei jarraiki lagundu ahal izango dute esku-hartzea garatzen (guraso boluntarioen laguntza, guraso-elkarteen inplikazioa eta abar).

Hona hemen ekintza horiek aplikatzeko adierazitako baliabide materialak:

- Ikastetxeko kirol-instalazioak.
- Ikastetxean dauden kirol-materialak eta kirol-ekipamenduak. Kasu bakoitzean dagoen zuzkiduraren arabera, beharrezkoa izan daiteke kirol-materialak eskuratzea, gorputz- eta kirol-jarduera berritzaileak edo alternatiboak egiteko batez ere.
- Lantzen dituzun materialak inprimatzeko baliabideak, gidan aurreikusitako sustapen- edo informazio-ekintzak zabaltzeko materialak inprimatzekoak batez ere (posterrak, liburuxkak, gutunak eta abar). Komeni da ikastetxeko erreprografia- eta informatika-zerbitzuen laguntza jasotzea.
- Gidako zenbait ekintza egiteko, komunitate-ingurunekeo kirol-baliabide eta kirol-instalazio jakin batzuk erabili behar dira; kasu horretan, beharrezkoa den laguntza aurreikusi eta adostu beharko duzu.





PAFiC gida zure ikastetxera egokitzeko modua. Antolatu zeure ekintza-plana

Ondoren, zure ikastetxean PAFiC gida praktikan jartzeko fitxa bat proposatzen dizugu. Honako urrats hauei jarraitzea gomendatzen dizugu:

- Lehenik eta behin, identifikatu esku hartzeko interesatzen zaizkizun eragin-eremuak (A).
- Eremu bakoitzaren barruan, hautatu lortu nahi dituzun helburuak (1. urratsa), eta identifikatu nahi duzun emaitza zehatza, jarduna praktikan jarri ondoren proposatutako helburua zer neurritan lortu den ebaluatu ahal izan dezazun (2. urratsa).
- Hautatutako helburu bakoitzerako, identifikatu, PAFiC gidaren barruko estrategien artean, zure ikastetxean aplikatzeko egokienak (3. urratsa). Komenigarritzat hartzen dituzun estrategia berriak ere txerta ditzakezu.
- Pentsatu zer jarduera zehatz egin beharko diren PAFiC gidako estrategia bakoitza implementatzeko (4. urratsa); gidan agertzen diren jarduerak orientagarriak gerta dakizkizuke. Kasu bakoitzean, identifikatu behar izango dituzun baliabide materialak eta giza baliabideak (5. urratsa); giza baliabideen artean, proposamena abian jarri dela jakin behar dutelako edota, beharrezkoa izanez gero, proposamena onartu behar dutelako kontsulta egin behar diezun pertsonen multzoa sartzen da. Azkenik, landu egutegi bat ikasturtearen barruan garatzeko (6. urratsa).

Erabili, zure ekintza-planaren eremu bakoitzerako, honako fitxa hau:

PAFIC GIDAKO NEURE EKINTZA PLANA

A. EREMUA:

1. URRATSA. Planteatzen dudan helburua

2. URRATSA. Nahi dudan emaitza



3. URRATSA. Lortzeko estrategia

4. URRATSA. Estrategia hori garatzeko jarduera zehatzak



5. URRATSA. Beharrezkoak diren baliabideak eta laguntza

6. URRATSA. Noiz egingo dudan (egutegia)

GIZA
BALIABIDEAK

BALIABIDE
MATERIALAK

Esker ona

Gure esker ona adierazi nahi diogu Kirol Kontseilu Gorenari, Emakumea eta Kirola Programaren bitartez, material didaktiko hau argitaratzeko eta zabaltzeko erakutsi duen interesagatik.

Halaber, esker ona adierazi nahi diogu Berdintasun Ministerioaren Emakumearen Institutuari. Izan ere, emakumeei buruzko azterlanak egiteko ikerketa-proiektuetarako laguntza-deialdi bat egin zuen, eta deialdi horren bitartez eman zuen diru-laguntzari esker garatu eta argitaratu ahal izan da Gida hau.

Era berean, esker ona adierazi nahi diegu ikerketan parte hartu duten Madrilgo eta Gaztela-Mantxako Autonomia Erkidegoetako ikasle eta ikastetxe guztiei, Gorputz Hezkuntzako irakasleei, zuzendaritza-taldeei, eta informazioa biltzea ahalbidetu duten, prozesuan lagundu duten eta prozesua erraztu duten beste arlo batzuetako irakasleei.

Beraz, honako hauei eman nahi dizkiegu eskerrak bereziki:

«Alfonso VI» HLHI. Toledo.
«Campohermoso» HLHI. Humanes, Madril.
«El Cantizal» HLHI. Las Rozas, Madril.
«Manuel Bartolomé Cossio» HLHI. Madril.
«Nuestra Señora de la Asunción» HLHI. Alameda de la Sagra, Toledo.
«Rosalía de Castro» HLHI. Fuenlabrada, Madril.
«Azarquel» BHI. Toledo.
«La Estrella» BHI. Madril.
«Prado de Santo Domingo» BHI. Alcorcón, Madril.
«San Blas» HLHI. Añover de Tajo, Toledo.

Baita honako ikastetxe hauei ere:

«Miguel de Cervantes» HLHI. Tomelloso, Ciudad Real.
«Batalla de Brunete» HLHI. Brunete, Madril.
«Carmen Iglesias» HLHI. Tres Cantos, Madril.
«El Olivar» HLHI. San Fernando de Henares, Madril.

«Enrique Tierno Galván» HLHI. San Sebastián de los Reyes, Madrid.
«Gloria Fuertes» HLHI. San Lorenzo de la Parrilla, Albacete.
«Joaquín Costa» HLHI. Madrid.
«José Saramago» HLHI. Rivas Vaciamadrid, Madrid.
«Loranca» HLHI. Fuenlabrada, Madrid.
«Nuestra Señora de Fátima» HLHI. Alhambra, Ciudad Real.
«Parque Sur» HLHI. Albacete.
«Ramiro de Maeztu» HLHI. Madrid.
«San Fernando» HLHI. Cuenca
«San Isidro Labrador» HLHI. Aguas Nuevas, Albacete.
«Severo Ochoa» HLHI. Móstoles, Madrid.
«Virgen de la Granja» HLHI. Yunquera de Henares, Guadalajara.
«Virgen de la Soledad» HLHI. Guadalajara.
«Alfonso X» BHI. Toledo.
«Arcipreste de Hita» BHI. Azuqueca de Henares, Guadalajara.
«Arquitecto Peridis» BHI. Leganés, Madrid.
«Berenguela de Castilla» BHI. Bolaños, Ciudad Real.
«Carmen Conde» BHI. Las Rozas, Madrid.
«Eduardo Valencia» BHI. Calzada de Calatrava, Ciudad Real.
«Europa» BHI. Rivas Vaciamadrid, Madrid.
«Felipe Trigo» BHI. Móstoles, Madrid.
«Francisco García Pavón» BHI. Tomelloso, Ciudad Real.
«Gran Capitán» BHI. Madrid.
«Infanta Elena» BHI. Galapagar, Madrid.
«Joan Miró» BHI. San Sebastián de los Reyes, Madrid.
«José Conde» BHI. Almansa, Albacete.
«José Luis Sanpedro» BHI. Tres Cantos, Madrid.
«Modesto Navarro» BHI. La Solana, Ciudad Real.
«Pradolongo» BHI. Madrid.
«Ramón y Cajal» BHI. Albacete.
«Rey Fernando VI» BHI. San Fernando de Henares, Madrid.
«San José» BHI. Cuenca.
«San Juan del Castillo» BHI. Belmonte, Cuenca.
«Villa de Valdemoro» BHI. Valdemoro, Madrid.
«Yunquera de Henares» BHI. Yunquera de Henares, Guadalajara.
«Pedro Simón Abril» BHI. Alcaraz, Albacete.

