

# **Guztiontzako gorputz jarduerak ohikoak ez diren Esparruetan**

**Iñaki Ortúzar Oyanguren**

**Facultad de Ciencias de la Actividad Física  
y el Deporte  
U.P.V.**

# GUZTIONTZAKO GORPUTZ JARDUERAK OHIKOAK EZ DIREN ESPARRUETAN

## Hitzaldiaren eskema

1. galdera: Zer da eskola kirola?
  2. galdera: Guztiontzat al da?
  3. galdera: Natura. Zergatik natura?
- Proposamenak. Zer egin?

Orientabidea  
Ibilaldiak  
Kanpaketa  
Eskalada  
Espeleologia  
Mendiko bizikleta  
Piraguismoa  
Hondartzako boleia  
Eskia  
Jolasak

- Proposamen metodologikoak

Jardueren eskaintza antolatzeke era  
Nola lortu "guztiontzat" izatea  
Nola planifikatu ikasturtea

- Ondorioak

# GUZTIONTZAKO GORPUTZ JARDUERAK OHIKOAK EZ DIREN ESPARRUETAN

## 1. GALDERA: Zer da eskola kirola?

Beste ezaugarri batzuen artean, gauregungo gizartean familia barruko krisi latza nabari da eta arazo horren ondorioz, eskolari era guztietako funtzioak eman nahi zaizkio: droga-menpekotasunaren prebentzioa, delinkuentziarena, ingurugiro hezkuntza, erlijio hezkuntza, sexu hezkuntza, bide hezkuntza, kontsumorako hezkuntza, bakerako, osasunerako eta, batez ere, ikasketa akademikoarena, formala, titulua lortzera bideratutakoa.

Erantzukizun horien aurrean, ikastegiak ezin dio aurre egin guztiari eta beste agente edo hezkuntza esparruen laguntza bilatuko du. Eskola kirola horietako bat da eta, agian, nire iritziz, garrantzitsuenetakoa, hezkuntzarako aukerarik handienak eta hoberenak eskaintzen dituena.

Esparru itxia (ikasgela, gimnasioa, ikastetxea...), denbora zehatza, finkoa, beharrezkoa eta bizitzari gutxi eragingo dionaren aurrean, eskolaz kanpoko jarduerak atsedenaldiarekin lotuta daude, kaleko bizitzarekin. Borondatezkoa da, interes berberak dituzten taldeak batzen dira, gaztetxoaren aisialdian, leku ireki batean eta, beharbada, bere arazoetatik, bere errealitateetatik hurbilago dauden hezitzaileekin.

Ikastetxeak lortu nahi dituen hezkuntzarako baloreek erantzun egokia dute eskola kirolean, eta kontuan hartu behar dugu horixe dela gaztetxoaren bizimodua, zaletasuna, hobya eta aisialdia, eta gainera lagunekin egoteko aukera.

Beraz, aipatutako horiengatik eta beste arrazoi askorengatik eskola kirolaz hitz egin behar dugu eta, batik bat, hitzaldi honen izenburuan dauden jardueraz. Hitzaldi honetan "guztiontzat" aipatu da eta horrek bigarren galderara garamatza.

## 2. GALDERA: Guztiontzat al da?

Gorputz jarduerak oso lagun gutxi praktikatzen dituzte eta horretan guztiok ados gaude, izan ere, eskola kirolean apuntatzen direnen azaleko azterketa eginez gero, ikusiko dugu parte hartzen dutenen artean gehienak mutilezkoak direla, hasi berriak, kirol zehatz batzuetan ari direla eta gehien bat ikastetxe pribatuetan.

Arrazoi batzuegatik edo besteengatik eskaintzen ditugun jarduerak edo horiek gauzatzeko ere ez dituzte 14 urtetik gorakoek interesak asetzen.

Hortaz, beste batzuen artean, ezinbestekoa da beste jarduera batzuk ere eskaintzea asetzen ari ez garen beste beharizan batzuk asetu ahal izateko.

## 3. GALDERA: Natura. Zergatik natura?

Derrigorrezko Bigarren Mailako Hezkuntzan, LOGSEko oinarrizko curriculum diseinuak gorputz hezkuntzaren barruan sartzen du natura: "...ikasleentzat ohikoak ez diren esparruetan jarduerak gauzatzeko oinarrizko teknikak zeintzuk diren jakin eta teknika horietan trebatu daitezzen nahi dugu".

Dokumentu horretan honakoa ere aipatzen da: "jarduera horiek gauzatzeko betiko denboraz aparte, denbora gehiago behar dute".

Eta amaitzeko ondoko hau ere aipatu da: "...jarduerak mugikortasun gaitasunak garatzeko duten garrantziaz gain, gizarte-trebetasunen arloko hezkuntza bultzatzen dute (adin horretan oso garrantzitsua psikologiaren garapenerako); izan ere, une eta gune horiek harremanetarako aukera ematen dute eta eguneroko adostasunez gain, beste batzuk sortzen dituzte. Ikasketa garrantzitsu horiek ingurugiroari dagozkionak dira, aisialdia betetzeko aukerei dagozkienak eta antolatzeko eta elkartzeko erei dagozkienak".

Ingurugiroa esparru hobezina da hezkuntza osoa lortzeko. Gaztetxoek eurentzako errealitate aproposa ezagutuko dute eta ingurua ezagutzeko nahia eta abentura beharizanak asetu ahalko dituzte. Jarduera berriak eta arriskuak (sinbolikoa) eragile erakargarriak izan daitezke sasoi horretan eta era desberdinetan azal daitezke.

Ingurugiroan ikasleak autonomia izateko aukera edo beharizana dauka, horrek dakartzan ondorio guztiekin. Begiratzen ikasi behar dute, fenomeno eta gertakizun naturalen berri izan behar dute; aurkitu, mugitu, norabideari jarraitzen jakin, non kokatu, pisua eta motxila orekatu, hotz eta bero izan, euria, gaua, nekea, ohitura aldaketak, taldean lan egitea, bakoitzaren ardura, guztien ardura... Azken batean, "ohiko" lekuetan lortzea zailak diren alderdi kognitiboak eta afektiboak eta mugimenduak.

Hala eta guztiz ere, nahiz eta ukorik egingo ez diogun, batzuetan zaila izaten da ingurune "ideal" horretan, jarduerak horiek gauzatzeko inguru egoki horretan mugitzea. Kasu horretan, eta seguraski gauza bera izango ez den arren, hurbilagoko inguruneak dauzkagu, ikastetxetik gertu eta hainbat aukera eskaintzen digutenak: hiriko parkeak, jolas-parkeak, basoak, zelaiak... eta abenturako gorputz jarduerak inguru horietara egokitu ahal izango ditugu. Zeintzuk dira jarduerak horiek? Beste batzuen artean eta errezak aipatzearen:

**LURREAN:** trekkinga, ibilaldiak, eskalada, orientazioa, espeleologia, mendiko bizikleta, hipika, monopatina, patinak, biziraupena eta paintballa.

**ELURREAN:** snow boarda, carvinga, monoeskia, big foota, telemarkia, nordikoa, lerak eta erraketak.

**URETAN:** surfa, winsurfa, boogey boarda, bela, piraguismoa, urpekaritza, hydrospeeda, raftinga eta arroiletako jaitsiera.

**AIREAN:** parapentea, puentinga eta gominga.

Aurrekoa laburbiltzeko, natura funtsezkoa da jardueren euskarri gisa ondoko arrazoi hauengatik:

- Hezkuntzarako duen balioagatik
- Erakargarria delako
- Ondo pasatzeko egokia delako
- Benetakoa delako
- Ohitura sortzailea delako

**PROPOSAMENAK.** Zer egin?

## 1. Orientabidea

Lehenengo urratsa da, naturan egingo den edozein jardueraren funtsa; behar-beharrezkoa da orientabiderako teknikak zeintzuk diren jakitea.

**Non:** Gure lurraldeko edozein lekutan, betiere, arriskurik ez badauka (errepide, amildegiak...).

**Nola:** - udaletxean eskatu alde horretako mapa.

- COBIk hilerok antolatzen duen Orientabide Lasterketa batera joan gaitezke; egunkarietan iragarrita agertzen dira.

- 441.48. 79 telefonoan Jesús de la Fuenteri informazioa eskatu.

- Bibliografia: Gómez Encinas, V. "Deporte de Orientación". Hezkuntza eta Zientzia Ministerioa.

Egokitu: jarduerak hau ikastetxean bertan edo udalean dauden lorategietan egin daitezke. Planoak udaleko Bulego Teknikoan eska daitezke.

## 2. Ibilaldiak-trek-mendia

Hau da jarduerarik errazena. Berez adin batzuetan ez da oso erakargarria eta jolasekin lotu behar dira: arrastoak bilatzekoak, orientabidekoak, lehenbiziko laguntza ematekoak, jolas ekologikoak, biziraupenekoak...

**Non:** lehenetik ezagutzen dugun edozein gunetan egin daitezke. Arestian aipatu ditugun jarduerak egiteko leku aproposa eta arriskurik gabea izan beharko du.

**Nola:** - eskualde horretako mendiko klubekin harremanetan jarriko gara.

- mendiko federazioak antolatutako jardueretan parte hartuko dugu: intzerak, ikastaroak (mendizaleasuna eta natura). Tel.: 444.35.62

- liburudendetan ditugun edozein gida-liburutan agertzen den ibilbideren bat egin dezakegu.
- Bibliografia: Pliego, D. "Excursionismo básico". Ed. Desnivel.

### 3. Kanpaketa-gaua kanpoan pasatzea- udalekua

Oinarrizko beste jarduera bat kanpoan lo egitea da, baliabide gehiagorekin (babesleku, aterpe, kanpadenda) edo gutxiagorekin (zakua).

**Non:** kanpaketa zein lekutan egingo den aipatu behar da; behintzat, baimendutako eremu publikoan ala pribatuan den.

**Nola:** - babeslekuak: mendiko federazioek babeslekuak dituzte Gorbeian, Aitzgorrin eta Izarraitzen.

- aterpeak: diputazioek hainbat aterpe dituzte Orduñan, Galdamesen, Atxondon, Espejon, Barrian eta Orion.

- kanpatzeko lur arloak: Suspergintza (tel.: 470.07.47) enpresak ondo hornitutako kanpatzeko tokiak ditu. Taldeentzako etxeak ere baditu eta aipatutako guneetan hezkuntza programak antolatzen ditu.

- gaua kanpoan pasatzeko: edozein lekutan egin daiteke; politenetariko aukeratuko dugu.

- Bibliografia: Laperal, J.A. "Acampada. Materiales y técnicas". Ed. Desnivel.

Egokitu: ez da behar-beharrezkoa, baina egokia izango litzateke Gorbeiaren tontorrean kanpoan lo egitea; horrela, aurretiaz aukeratutako helburuetako batzuk lor ditzakegu. Bestela, ikastetxearen patioan, inguruko lorategiren batean (udalaren baimenarekin) edo hondartza batean egin dezakegu.

### 4. Eskalada

Eskalada mendian gora igotzearen garapena besterik ez da. Jarduera hori ez da dirudien bezain mugatua ikasleekin aitzeko.

**Non:** eskalada-horma da erosoena eta segurua. Eskalada egiten ikasteko eskolak daude Urdulizen, Pagasarrin eta Atxarten.

**Nola:** - inguruko mendiko klubekin harremanetan jarriko gara.

- Mendiko Federazioaren Eskolarekin harremanak izango ditugu.

- Bibliografia: Hoffman, M. "Manual de escalada de roca". Ed. Desnivel.

Egokitu: ikastetxean bertan mastak, sokak, eskailerak, horma-barrak, bankuak, koltxonetak, arbolak, zabuak, hesiak, zutabeak, ateak, saskiak... eta horiek guztiak moldatu egin daitezke eskalada egiteko eta oreka, trebetasuna eta talde-lana (kordada) lantzeko.

### 5. Espeleologia

Ikasleentzat espeleologia hasikera mailetan oso ikusgarria izaten da. Iluntasunak eta luraren barruan daudela jakiteak interes handia sortzen du. Oso ondo ezagutu behar dugu kobazuloa.

**Non:** behar diren neurriak hartuz gero, Balzola, adibidez, oso kobazulo erraza da. Bertan lau hankatan, narras ibili, igo eta salto egin behar da, baina guztia segurtasunez. Horrelako kobazulo gehiago ere badago.

**Nola:** - kirol mota honetan gehiago sakondu nahi badugu edo seguruago ibili, Espeleologiako Federazioari informazioa eskatuko diogu (tel.: 410.28.67).

- Bibliografia: Martínez, J. "Manual de espeleología". Ed. Desnivel.

### 6. Mendiko bizikleta

Oso jarduera arrunta dirudien arren, arazo handiak dakartza gure kontura egin nahi badugu. Abiadura, bihurguneak, erorketak eta bizikleta batzuen egoera txarra dira horietako batzuk. Abentura enpresei ez zaie gehiegi gustatzen jarduera hau. Dena dela, egin daiteke, ia gaztetxo gehienek dute eta bizikleta.

**Non:** errepiderik edo zirkulaziorik ez dagoen lekuetan eta aldapa gutxiko lekuetan (zaila Bizkaian). Retuerto-Trapaga-Muskiz-Galdames antzinako trenbidea gomendatu ahal dugu eta Sopuertako goialdea, Orduña ingurua eta Getxo eta Barrika arteko kostaldea ere bai. Zenbait lekutara joateko garraio publikoa erabiliko dugu; beste batzuetara joateko autobusa alokatuko dugu atona eta guzti (Laudioko Sobrón autobusak, adibidez).

**Nola:** - bizikletak lekuan bertan alokatuz edo abentura enpresa kontratatuz.

- Bibliografia: Bueno, P. "Conducción de Bicicleta de montaña". Ed. Desnivel.

Egokitu: ikastetxean konponketa tailerrak, gynkanak, bideetako zirkulazioa, zirkuitoak, bizikleta-futbola, orientabidea, oreka... antola ditzakegu

## 7. Piraguismoa-bela-arraunketa

Jarduera hauek jolasaren arlokoak dira. Uretako jolasak, oro har, ez dira gehiegi lantzen. Naturan egin behar direnez, aldatu egiten dira eta horrek hezkuntzarako oso interesgarriak diren aukerak ematen dizkigu.

**Non:** bereziki arlo horretako klubak dauden lekuetan.

**Nola:** - klubekin harremanetan jarriko gara.

- Foru Aldundiak piraguismo ikastaroak antolatzen ditu Plentzian, Ermuan eta Getxon, bai eta lehiaketak ere.

- BBK-ko Gaztedi klubak (tel.: 423.99.23) ere ematen ditu piraguismoko eta belako ikastaroak.

- zenbait udaletan kirol programak antolatzen dituzte: adibidez, Bilbon, "Igandean hobeto kirola eginez" eta "Larunbatetan kirol ugari". Leioan mendiko abentura (bizikleta, eskalada eta piraguismoa).

- Bibliografia: De Bergia, E. "Iniciación al piraguismo". Ed. Gymnos.

## 8. Hondartzako boleia

Badaude hondartzan egin daitezkeen kirol gehiago ere: fut-boleia, hondartzako palak eta gehiago. Egia esan, hondartzak aukera ugari ematen ditu.

**Non:** geure jardueraz gain, Getxoko Udalak eta Kirik-ek apiriletik aurrera Ereagan boleia, baloi-tiroa, futbola, arku-tiroa eta sokatira antolatzen dute, guztia jolasteko asmoarekin.

## 9. Eskia

Jarduera garestia da, baina oso erakargarria; iraupen-eskia oso baliagarria da.

**Non:** eski alpinoa Valdezkarain egin daiteke; hurbil dago eta merkeena da. Iraupen-eskia Lunadan egin daiteke. Leku bi horietan elurak gutxi irauten du, horregatik egokiena Candanchura joatea izango litzateke.

**Nola:** - Neguko Kirolen Federazioaren bidez, Foru Aldundiak 3.000 pezetan antolatzen ditu bidaiak edo geuk antolatzen ditugun bidaietarako diru-laguntza eman.

- Zallako Enkarterri klubarekin 1.000 pezetaren truke iraupen-eskian aitzeko aukera dugu.

- badaude eski taldea duten eta ikastaroak eta bidaiak antolatzen dituzten mendiko klubak (handienak); adibidez, Bilboko Juventus edo Durangoko Tabira.

Egokitu: patina edo monopatina eskiaren antzeko kirolak dira, bieran iristatu egiten baita, baina motibazioa oso bestelakoa da. Ikastetxeko patioaz edo gimnasioaz gain, badaude beste pista batzuk ere: skate pista, merkataritza gunen handien parkinak, industrialdeak, bidegorriak.

## 10. Jolasak

Beharbada, lehenengo postuan jarri beharko genuke hezkuntzarako eta jolaserako dituen ezaugarriak eta moldaketarako aukerak kontuan hartuz gero. Hala eta guztiz ere, proposamen guztiak jolasak balira bezala azaldu daitezke edo azaldu behar dira. Amarru itxura duten jolasak, ezkutatzeak edo/eta gauez egitekoak oso erakargarriak dira.

- INGURUGIRO HEZKUNTZA, NATURA ERRESPETATZEA ETA ZAINZEA OINARRIZKO LANA DA. NATURAN EGITEN DIREN JARDUERA GUZTIEK ERAGITEN DIOTE.

- Proposatutako jarduerak guztietarako abenturako enpresak daude; adibidez, Kiik (491.17.46) eta UR (479.05.61).

## PROPOSAMEN METODOLOGIKOAK

Jardueren eskaintza antolatzearen era

- 1 Abentura kluba antolatu, eta, gutxienez hilean behin, irteerak egin kideekin.
- 2 Naturan egingo diren jarduerak atal zabalago batean jarri, adibidez, Kirol Ugaritako Jardueren barruan.
- 3 Egingo diren irteeren egutegia egin.

## Nola lortu “guztiontzat” izatea

Gure jarduerak eskaintzarekin batera marketing teknikak ere erabili behar ditugu, informatzeko kartelak jartzea ez da nahikoa izaten eta. “Saldu” egin behar ditugu eta erakargarriak izan behar dute; horretarako argazkiak eta bideoak jarriko ditugu, klaseko burua ezagutuko dugu...

Bestalde, jarduerak edo jarduerak eskola orduetan egin daitezkeen aztertu beharko dugu. Horrela guztiak parte hartzea lortuko genuke.

Ikasturte amaierako ikasketa bidaiek ere aukera ematen digute jarduerak bereziak egiteko; esaterako, raftinga, arroiletatik jaistea edo hydro speeda.

## Nola planifikatu ikasturtea

Taula bat erabiltzea komeni da, horren bidez egin daitezkeen jarduerak eta jarduerak horiek noiz egin kontrolatzeko.

## JARDUERA

Set= ira.  
Oct= urr.  
Nov= aza.  
Dic= abe.  
Ene= urt.  
Feb= ots.  
Mar= mar.  
Abr= apl.  
May= mai.  
Jun= eka.

Orientabidea  
Trek  
Mendiko ikastaroa  
Eskia  
Espeleo.  
Multiabentura  
Hondartzan  
Kanpoan lo egitea

## **ONDORIOA:**

Hitzaldi honetan mota horietako jarduerak gauzatzeko arazoak eta zailtasunak ikusi baditugu ere, gehienetan arazoa ez da izaten ariketa bera zaila dela, baizik eta jarduerak egiteko edo antolatzeke prestakuntza teknikoa ez izatea.

## **IKASKIDEEKIN LANKIDETZA**

Gimnasia eritmikoa

## **IKASKIDEEKIN LANKIDETZA INGURUNE ALDAKORREAN**

### **KONTRAKOEI AURRE EGITEA**

Atletismoa, badmintona, igeriketa, irristaketa, pilota, mahai-tenisa, tenisa, bizikleta, judoa, karatea

### **KONTRAKOEI AURRE EGITEA INGURUNE ALDAKORREAN**

Piraguismoa, triatloia

### **LANKIDETZA ETA KONTRAKOTASUNA**

Badmintona, saskibaloia, futbola, eskubaloia, pilota, mahai-tenisa, boleia, waterpolo, beisbola, tenisa, rugbya, hockeya

### **LANKIDETZA ETA KONTRAKOTASUNA INGURUNE ALDAKORREAN**

### **BAKARKAKO JARDUERA**

G. erritmikoa, g. artistikoa, g. tranpolina

### **BAKARKAKO JARDUERA INGURUNE ALDAKORREAN**

Mendia, eskia, piraguismoa

### **EDUKIEN MULTZOAK GORPUTZ HEZKUNTZA DBH**

- 1 Egoera fisikoa
- 2 Bakarkako jolasak eta kirolak
- 3 Taldeko jolasak eta kirolak
- 4 Gorputz espresioa
- 5 Ingurunera egokitzeko jarduerak