



KIROLAREN BITARTEZ NESKEN AHALDUNTZEA SUSTATZEN DUEN ESKU-HARTZE PROPOSAMENA

Egilea: Malen Martínez Arrillaga

NAN: 72600563M

Tutorea: Sonia Mayordomo López

Ikasturtea: 2018-2019

AURKIBIDEA

	<u>Orr.</u>
1. Laburpena.....	3
2. Sarrera teorikoa	3
a. Marko teorikoa	3
Autokontzeptua	6
Lidergotza	7
b. Lanaren justifikazioak.....	8
c. Lanaren helburua	9
3. Metodologia	10
a. Lagina	10
b. Instrumentuak	10
c. Prozedura, diseinua eta analisi estatistikoak	11
4. Esku-hartzearen proposamena	13
a. Esku-hartzearen helburuak	13
b. Hartzaileak	13
c. Esku-hartzearen diseinua, planifikazioa eta inplementazioa	13
Esku-hartzearen alderdi teorikoa	14
Esku-hartzearen alderdi praktikoa	15
d. Esku-hartzearen ebaluazioa	17
5. Ondorioak.....	18
6. Erreferentzia bibliografikoak	19
7. Eranskinak	22

1. LABURPENA

Genero diskriminazioari dagozkion aurrerapasuak egon badira ere, ikastetxeetan, zehazki, Gorputz Hezkuntzako saioetan eta bereziki neska nerabeei zuzenduriko ekintza zehatzen bitartez, esku-hartzeko beharra ageri da. Kontuan izanik kirola genero estereotipoari aurre egiteko tresna baliagarria dela, lan honen helburua, Gorputz Hezkuntzako saioetan, kirola zein jarduera fisikoaren bitartez, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 2. mailako nesken ahalduntzea areagotzea da, konstruktua hau osatzen duten bi dimentsio (autokontzeptu positiboa eta lidergotzarako gaitasuna) landuz. Esku-hartzeak bi alderdi ditu bigarren hiru hileko osoan zehar gauzatuko direnak. Alde batetik alderdi praktikoa dugu, non Atletismoaren Hastapenerako diseinaturiko Unitate Didaktiko bat gauzatuko dugun eta, bestetik, honen osagarria den alderdi teoriko bat, zeina tutoretzako sei saiotan zehar gauzatuko den, dinamika desberdinen bitartez. Esku-hartze honen parte-hartzaileak Donostiako 48 nerabe izango dira, horietatik %47,92 neskek eta %52,08 mutilak, eta beraien adin tartea 13-14 urtekoa izango da. Lagina 2. DBH burutzen ari diren ikasle talde batetik sortuko da, zehazki, bi ikastola ezberdinetako 2 gela zoriz aukeratu direlarik. Ebaluaziorako erabiliko diren diren instrumentuak Autokontzeptu Fisikoaren itaunketa, Lidergotza Gaitasuna Baloratzeko Galdesorta eta elkarrizketa izango dira. Esku-hartze honen bitartez, alde batetik, nesken ahalduntzea eta zehazki, autokontzeptu positibo baten eraikuntza eta lidergotzarako gaitasunen hobekuntza espero da, eta bestetik, irakasle eta ikasleengan genero perspektibaren inguruko kontzientzia piztea.

2. SARRERA TEORIKOA

a. Marko teorikoa

Jaiotzen garen sexu biologikoaren baitan egiten den interpretazio medikuak, gure ingurune soziala osatzen duten pertsonetan zenbait jarrera eta jokaera jartzen ditu martxan. Momentu honetatik aurrera, neska edo mutil bezala izendatutako pertsonen ingurune sozialeko kideak, beren sozializazio prozesuan integratutako genero-rolak eta estereotipoak mantenduz (kontziente edo inkontzienteki) erlazionatzen dira beraienekin, hauek gizartean barneratzeko helburuarekin (Azurmendi, 2016). Hortaz, genero-rolak, genero-aginduen zatiak dira, hots, kultura eta une historiko bakoitzean gizon eta emakumeei esleitzen zaizkien funtzioak, jokabideak, balioak eta jarrera, genero sozializazioaren bitartez bereganatzen direnak (Reizabal, 2007; Reizabal-en, 2015 aipatua).

Halaber, genero sozializazioa har edo eme bezala izendatutako pertsonen beraien marka biologikoaren esanahi soziala barnertzen duteneko prozesuari deritza. Hau, gizarteko esparru guztietan, kirolean barne, egokiak diren zenbait jarrera eta jokaera ezartzen dituen malgutasun gutxiko dikotomia baten baitan egiten dute (Azurmendi, 2016). Laburki esanda,

gizakiak har edo eme jaiotzen dira eta neska edo mutil izaten ikasten dute geroago, emakume edo gizon bilakatzeko (Meier, 2005).

Bestalde, sozialki zein historikoki, gizon eta emakumeen artean sortu diren boterezko erlazioek, emakumeek bizi duten diskriminazio eta subordinazioaren sortzaile dira. Erlazio hauen arteko desparekotasunek, antolaketa sozial patrialkalera eraman gaituzte (Ulloa, 2011), zeina gizonezkoen autoritatean eta lidergotzan oinarritutako antolaketa politiko, ekonomiko, erlijioso eta soziala den, non emakumeak gizonezkoak baino gutxiago direnaren ideia aldarrikatzen den (Dolera, 2018). Nahiz eta gizon eta emakumeen arteko berdintasuna oinarritzko giza eskubidea eta bortxatu ezin den arau unibertsala kontsideratu internazionalki, lortu diren aurrerapausuek ez dute ekiditen emakumeek diskriminazio, marginalizazio eta bazterketa bizitzea (FRIDE, 2006). Hala erakutsi dute herrialde garatuetan genero desberdintasunen inguruan egindako analisiek non emakumeek eta neskek gizarte, politika, ekonomia, legedia, hezkuntza eta arlo fisiko kontuei dagokionean estatus maila baxuagoa dutela adierazten duten (Meier, 2005).

Aldi berean, mendebaldeko soziologo askok esaten duten moduan, kirola *“gizartearen ispilua da”* non balio kulturalak zein arau sozialak islatzen diren (Meier, 2005). Gauzak horrela izanik, zenbait autoreren esanetan, kirola gizonengatik eta gizonentzako sortu zen zenbait balio eta gaitasun fisiko transmititzeko modu gisa (MNRA, 2017) eta, hortaz, esparru maskulinoa da, non genero desberdintasunak errepikatzen diren (Alfaro, Vázquez, Gallardo eta Ferro, 2013). Gainera, zenbait kulturek onartu izan duten eta gaur egun zenbaitek hala kontsideratzen jarraitzen duten moduan, kirola eta gorputz hezkuntza *“Beranduago gizarteko buruzagi bilakatuko diren gizonak hezteko tresna da”* (Meier, 2005). Bestalde, kirolean parte-hartzea gizonentzako onuragarria baina emakumeentzako denbora galtzea dela pentsatzeko joera izan da (Sever, 2005) eta gaur egun, oraindik ere, emakumeen parte-hartzea kirolean feminitatearen galerarekin erlazionatzen da kiroleko estamentu guztietan, hala nola, atleta, entrenatzaile, manager roletan edota komunikabideetan errepresentazio maila baxua dute (Meier, 2005). Hortaz, kirola tradizionalki gizonengatik menperatuta egon dela kontuan izanik, nesken parte-hartzea estereotipoek eta errotuta dauden zenbait jarrerak aurre egiteko (UNICEF, 2007), baita gizartean diharduten genero arau zein rola zalantzan jartzeko ere, modua izan daiteke (Huggins eta Randel, 2007). Hau da, emakumeen parte-hartzea kirolean zein jarduera fisikoan sustatuz, generoaren baitako arauak alda daitezke (Aajfes eta Coltman, 2011) eta, ondorioz, generoaren baitako roletan eragin daiteke rol

berriak ezarriz (Huggins eta Randel, 2007). Gainera, jakina da kirola onuragarria dela osasun mental zein fisikorako (Aajfes eta Coltman, 2011). Izan ere, ikerketek diote kirolak etorkizunean gaixotasun kronikoak pairatzeko arriskua gutxiagotzen duela (Sever, 2005).

Argi dago, hortaz, kirola genero berdintasuna lortzeko tresna garrantzitsua dela eta, horrez gain, emakumearen ahalduntzerako baliagarria ere (Aajfes eta Coltman, 2011). Baina zer da ahalduntzea? Ahalduntzea, boterea eskuratzea (Casique-Rodríguez, 2014), identitatearen eraikuntza ahalbidetzen duen prozesu dinamikoa da eta bi dimentsioz osaturik dago (Caubergs *et al.*, 2007). Alde batetik, dimentsio indibiduala, zeinak autonomiaren gehikuntza, autodeterminaziorako gaitasuna eta beren bizitzetan erabaki propioak hartzeko gaitasunen areagotzeari erreferentzia egiten dion. Bestetik, kolektiboa (Casique-Rodríguez, 2014) zeinak, talde batek aldaketa sozialetan eragiteko garatu ditzakeen gaitasunez dihardun, helburua gizarte justu eta berdinzalea lortzea izanik, batez ere, emakume eta gizonen arteko harremanei dagokionean (Caubergs *et al.*, 2007). Rowlands-en arabera (1998), ahalduntzea prozesu psikologikoen multzoa da eta elkarren artean eragiten duten hiru dimentsioen baitan aztertu daiteke. Alde batetik, dimentsio pertsonala izango genuke, zeinaren arabera, ahalduntzea autokonfiantza, identitatea eta autoestimua garatzean datza. Bestalde, gertuko erlazioen dimentsioari dagokionean, ahalduntzea eskuratuz gero, erlazioetan negoziatzeko eta eragiteko gaitasunaren areagotzea emango litzateke. Azkenik, dimentsio kolektiboaz hitz egiten dugunean, talde lanaren bitartez, indibidualki lor daitezkeen aldaketak baino aldaketa handiagoak lortzeko prozesuari egiten diogu erreferentzia. Aipatu bezala, prozesu honen bitartez, emakume zein gizonak trebetasunak eskuratzen dituzte, modu honetan, beren autoestimua handituz, mota ezberdinetako arazoak ebazteko gaitasuna landuz eta autogestioa garatuz (ONU mujeres, 2010). Ez hori bakarrik, emakumeen ahalduntzeak gizarte guztietan gizonak emakumeak kontrolatzen dituztela (Casique-Rodríguez, 2014) eta kontrol hau gizarte bakoitzean nagusitzen diren balio eta arau sistemetan oinarritzen dela auresuposatzen du. Hori dela eta, konstruktua hau genero arteko botere erlazioekin guztiz erlasionaturik dagoela kontsidera daiteke (Urriola, Mendieta eta Lobato, 2007). Gauzak horrela, emakumearen ahalduntzeak urteetan zehar emakumearen mendekotasuna bermatu duten balio zein egiturei aurre egiteko baita eraldatzeko ere beharra aldarrikatzen du (Casique-Rodríguez, 2014), garapenerako beharrezko erreminta izanik (Caubergs *et al.*, 2007). Kirolaren bitartez egunerokoan aplikatu daitezkeen eta emakumea ahalduntzen duten estrategiak, hots,

kompetentzia sozialak, gara daitezke, zeinak helburu pertsonal, profesional eta kirolekoak lortzeko gaitasuna dutela sentiarazten dieten (Azurmedi, 2016). Gainera, autokontzeptuaren garapenak (Azurmedi, 2016) interakzioa ahalbidetzen duen sare sozial berria eratzeko aukera eskaintzen du, emakumea esparru publikora gerturatzeko modua izanik (Aajfes eta Coltman, 2011). Era berean, emakumearen ahalduntzerako garrantzitsuak diren hezkuntza, komunikazioa, negoziatzeko gaitasuna eta lidergotza sustatzen ditu ere (Instituto Europeo de la Igualdad de Género, 2014).

Honengatik guztiagatik, hemen aurkezten den lanean, Rowlands-ek (1998) ahalduntzeari dagokionez proposatutako hiru dimentsioetatik bi landuko dira, autokontzeptua eta lidergotza alegia, ahalduntzearen oinarria direlako eta, hortaz, beraien baitan ahalbidetzen direlako gainontzeko aldagai guztien (autonomía, identitatea eta autokonfiantza, alderdi kolektiboa) sustapena.

Autokontzeptua

Betidanik azpimarratu da nerabezaroan zehar ematen diren aldaketen garrantzia (Sureda, 1998) eta jakina da, aldi honetan beste garapen aldietan ematen ez den identitate krisi bat bizitzen dutela nerabeek (Cazalla-Luna eta Molero, 2013). Identitatea, norberaren ezaugarri fisiko, psikologiko, emozional eta portaerazkoen multzoa da eta honen erakuntzan, autokontzeptuak eragiten du, besteak beste (Urriola *et al.*, 2007). Autokontzeptua, pertsona batek bere ezaugarri zein bertutez duen sinesmen eta ezagutza multzoa da (Mann, Hosman, Schaalma eta de Vries, 2004), zeina ingurunearekin elkarrekintzan bizi izandako esperientzietatik bereganatu duen (Cazalla-Luna eta Molero, 2013). Nerabezaroan ematen diren aldaketek, beraien autokontzeptuan eragiten dute. Horregatik, gazteak beren autokontzeptua berreraikitzen joan behar dira, ezustean gertatzen zaizkien aldaketa fisikoetara eta bereganatutako estatus sozial berrira egokitzeko (Sureda, 1998). Autoestimua berriz, autokontzeptuaren dimentsio ebaluatibo zein afektiboa dela esan daiteke (Healy *et al.*, 2019). Autokontzeptu orokorra zenbait domeinuz osaturik dago, hala nola, akademikoa, pertsonala, soziala eta fisikoa. Hauek, aldi berean, zehaztasun handiagoko dimentsio gehiagotaz osatzen dira eta, hortaz, aldagai multidimentsionala bezala definitzen da (Axpe eta Uralde, 2008). Autokontzeptu fisikoa, norberak bere gaitasun eta itxura fisikoaren inguruan duen pertzepzio deskribatzaile eta ebaluatzailea da (Potard, Lancelot eta Courtois,

2019) eta paper garrantzitsua jokatzen du ongizate pertsonalean zein jokaeraren nahaste eta zailtasunen prebentzioari dagokionean. Horregatik da hain garrantzitsua heziketaren bidez autopertzepio fisiko egokien garapenean laguntzea (Axpe eta Uralde, 2008). Gainera, ikerketa anitzek autokontzeptu fisikoaren, kirola zein jarduera fisikoa egitearen eta ongizate nahiz autobalorazio orokorraren arteko erlazio positibo eta zuzena dagoela erakusten dute (Axpe, Infante eta Goñi, 2016; Fernández, Contreras, García eta González, 2010). Beraz, emakumearen ahalduntzearen bitartez, parte-hartze sozial aktiboa bermatzen da eta, honi esker, autokontzeptu positiboaren garapena ematen da (Silva eta Martínez, 2007). Gainera, urteak aurrera doazen heinean, egonkorragoa den eta gure portaera zuzentzeko gaitasun handiagoa duen autokontzeptua eratzen joaten gara (Cazalla-Luna eta Molero, 2013). Honengatik guztiagatik, autokontzeptua pertsonaren garapen zein egokitzapen psikosozialeko aldagai gako bat dela esan daiteke (Axpe, Infante eta Goñi, 2016).

Lidergotza

Horrez gain, ahalduntzea lidergotzarekin erlazionatzen da. Liderra, inspiratu, gidatu, motibatu eta taldea kohesionatzen duena da (Urriola *et al.*, 2007) eta, hortaz, aldaketarako eragilea da ere. Prozesu hau, talde bateko kide batek beste taldekideen motibazio edo kompetentziak eraldatzen dituenean ematen da (Erazo, Jiménez eta López, 2014).

Bestalde, jakina da, mundu guztian zehar emakumeek lidergo postu gutxiago dituztela gizonekin alderatuz gero (Griffiths, Roberts eta Price, 2019). Desparekotasun honen arrazoiak, genero arauen eta lidergotzarako beharrezkoak diren betekizunen arteko doikuntza eza (Hoyt eta Burnette, 2013), oztopo instituzionalak, babes eza, lantokiko malgutasuna eta seme-alaben edoskitzaroa izango liratezke (Howe-Walsh eta Turnbull, 2016). Horrez gain, autoestimuari dagozkion desberdintasun interpertsonalak (Howe-Walsh eta Turnbull, 2016) eta besteengan eragin dezakeen paper bat eskuratzeko motibazioa izango genituzke ere (Schuh *et al.*, 2014). Hala ere, baliteke aldagai guzti hauek elkarren artean erlazonaturik egotea (Griffiths *et al.*, 2019).

Lidergotza azaltzen duten teoria gehienen aburuz, zenbait pertsonak liderrak izateko zenbait ezaugarri dituzte, zeinak denboran eta testuinguru desberdinetan egonkor mantentzen diren (Urriola *et al.*, 2007). Hau horrela, emakumeek lidergotza papera aurrera eramateko beharrezkoak diren ezaugarri horiek ez dituztelaren pentsamendu orokortua

nagusitzen da, nahiz eta Australiako lan munduan aurrera eramandako ikerketa bateko emaitzen arabera, lidergotza eraginkorrarekin erlazionatutako ezaugarrien eta emakumeekin lotutako ezaugarrien artean desadostasun gutxi dagoela frogatu den, gutxienez, aztergai izan duten laginean (Griffiths *et al.*, 2019).

b. Lanaren justifikazioak

Alde batetik, XXI. mendean oraindik ere haurrek eta nerabeek generoaren ikusmolde sexitaren araberako uste, rol eta jokabide estereotipatuak errepikatzen dituzte. Izan ere, familian, eskolan, kalean, komunikabideetan eta antzekoetan gizon eta emakumeen ikusmolde estereotipatuak jaso eta barneratzen dituzte (Reizabal, 2015). Gainera, nerabezaroa generoaren baitako estereotipoen sorkuntzarako unerik ohikoena da (Rodríguez eta Miraflores, 2018). Jakina da, etapa honetan zehar, neskek generoaren baitako diskriminazio eta gradu zein era desberdinetako desparekotasuna maiztasun handiagoz bizitzen dutela (Aajfes eta Coltman, 2011).

Bestetik, pubertaroan zehar gorputzean ematen diren aldaketek eta kirolak estereotipoetan duen eragina dela eta, Gorputz Hezkuntza da gazteen arteko desparekotasuna gehien suma daitekeen irakasgaia, batez ere, neska eta mutilen arteko jarrera zein hauen parte-hartzean (Rodríguez eta Miraflores, 2018). Gainera, ikerketen arabera, jarrera eta portaera maskulino zein femenino tradizionalak iraunkor jarraitzen dute Derrigorrezko Bigarren mailako Gorputz Hezkuntzako saioetan (Larsson, Quennerstedt eta Ôhmann, 2014). Honen adibide dugu, Vázquez, Fernández, Ferro, Learreta eta Viejo-k (2000) aurrera eramandako ikerketa zeinaren arabera, irakasleek arreta handiagoa eskaintzen diete mutileri Gorputz Hezkuntzako saioetan eta, gainera, ekintzak generoaren arabera egiteko ohitura dago, maskulinoak bezala izendatutakoak nagusitzen direlarik. Horren ondorioz, nesken parte-hartzea eta motibazioa gutxitu egiten dira (Rodríguez eta Miraflores, 2018). Baliteke generoaren baitako jarrera eta portaera hauek egonkor mantentzearen arrazoietakoa bat, ikasle eta irakasleek neska eta mutil gazteen artean Gorputz Hezkuntzako klaseetan behatutako “desberdintasunak” naturalizat hauteman izana eta ez sozializazio prozesu baten emaitza bezala (Cameron eta Humbert, 2019).

Horrez gain, eskolak zer esan handia du jarrera sexista eta estereotipatuei dagokionean (Baena eta Ruiz, 2009). Horiek horrela, hezkidetzan, hau da, bi sexuek aukera, tratu eskubide, betebeharrak, eskaera, itxaropen, ardura, kargu, baliabide, denbora, espazio eta beste berdinak

izan ditzaten sustatzen duen esku-hartze prozesu hezitzailea (Reizabal, 2015), Gorputz Hezkuntzaren bitartez sustatuz, pertsona baten gaitasun guztien garapenean eragin daiteke, ikaslegoaren garapen integrala eskuratuz (Baena eta Ruiz, 2009). Gainera, emakumeen ahalduntzea helburutzat duten eta ondo diseinaturik dauden kirol zein jarduera fisikoko programek, neska zein emakumeengan eragin positibo ugari izan ditzakete, hala nola, horrelako programetan parte hartzeak, autoestimua gehikuntza eta autokontzeptuaren hobekuntza eragin dezakete (Aajfes eta Coltman, 2011).

Halaber, Gorputz Hezkuntzako irakasleen elkartearen Gorputz Hezkuntzako saioretan genero diskriminazioa ezabatzeko aholkuen dekalogoan dioen bezala *“ikasleek generoaren baitako alde aurretiko ideiarik agertzen ez dituzten joko zein kirol asko existitzen dira”* (Martínez, 2017), hots, kirol femenino edo maskulino bezala etiketatzen ez dituztenak. Ildo beretik, *garrantzitsua da estereotipatuta ez dauden edukiengatik apustu egitea ikasle guztien parte-hartzea sustatzeko*” (Martínez, 2017). Atletismoak ezaugarri horiek betetzeaz gain, oinarritzko konpetentzia eta “etapako” helburu orokorrak eskuratzeko baliabide egokia da (Delgado, Valero eta Conde, 2003). Modu honetan, ikaslegoaren formakuntza integralerako tresna egokia da, kooperaziozko, elkartasunezko eta besteekiko errespetua bezalako balioak sustatzen baititu. Gainera, ez du instalazio konplexu edo material teknologiko bereziren beharrik, nahikoa baita leku ireki batetaz gozatzea non jaurtiketa, jauzi eta lasterketa mota desberdinak egiteko aukera eskaintzen duen (Valero eta Gómez, 2013).

c. Lanaren helburua

Lehen aipatu den bezala, aurrerapausuak egon badira ere, ikastetxeetan egiaztatutako egoeren arabera, bereziki neska nerabeei zuzenduriko ekintza zehatzen bitartez esku-hartzeko beharra ageri da (Fernández *et al.*, 2010). Horregatik, lan honen helburu orokorra, Gorputz Hezkuntzako saioretan kirola zein jarduera fisikoaren bitartez, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 2. mailako nesken ahalduntzea bultzatzea da. Horretarako, esku-hartze baten bidez, nesken lidergotza sustatu eta autokontzeptu positiboaren eraikuntza bermatzen duten Unitate Didaktikoak diseinatuko ditugu atletismoaren hastapenera bideratuta.

Arestian proposatutako helburua lortzeko, beharrezkoa da Gorputz Hezkuntzako saioretan presente dauden genero-ezberdintasunei aurre egitea, estereotipo tradizionalak alde batera utziz, modu honetan, neska eta mutilen arteko berdintasuna lortuz. Horregatik,

hurrengo lerroetan proposaturiko esku-hartze honen diseinu, inplementazio eta ebaluazioarako, diskriminazio egoerekin amaitzeko eta mutil zein neskeganako tratu berdinzalea bermatzeko aditu desberdinek proposatutako aholku eta irizpide ezberdinak kontuan izan dira. Izan ere, Espainiako Atletismoko Federakuntzak, *“Jugando al Atletismo”* (García, Durán eta Sainz, 2004) deritzon programa bat diseinatu berri du. Honen helburu nagusia, atletismoak eta kirol jarduerak gazteen osasunean dituen onurak ezagutaraztea eta Atletismoak eskaintzen dituen balioak hezkuntza zein bizikidetzara transmititzea da. Horregatik, aproposa iruditu zaigu beraiekin kontaktuan jartzea esku-hartze honen diseinuan elkarlanean aritzeko. Hau eginez, esan daiteke, beraz, generoaren dimentsioa uneoro izan dela kontuan eta edozein diskriminazio mota ekiditen ahaleginduko garela.

Bestalde, DBH 2.go ikasleek Gorputz Hezkuntzako irakasgaietan landu beharreko kompetentzien inguruan Heziberri Oinarrizko Hezkuntza Curriculumak (Eusko Jaurlaritza, 2014) dioena kontuan izan dugu ere. Bertan, Heziberri 2020 Planaren bigarren egitasmoaren baitan Eusko Jaurlaritzak onartutako *Oinarrizko Hezkuntzaren curriculumak zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duen 236/2015 Dekretuaren* II. Eranskinean plazaratutako curriculumaren garapena egiten da.

Azkenik, ikastolen metodologia eta aldagai sozio-demografikoak ere kontuan izango dira, besteak-beste.

3. METODOLOGIA

a. Lagina

Esku-hartze honen parte-hartzaileak Donostiako 48 nerabe izango dira, horietatik %47,92 neskek (n = 23) eta %52,08 mutilak (n = 25), eta beraien adin tartea 13-14 urtekoa izango da. Lagina 2. DBH burutzen ari diren ikasle talde batetik sortuko da, zehazki, bi ikastola ez berdinetako 2 gela zoriz aukeratu direlarik.

b. Instrumentuak

Neurketak aurrera eramateko hiru instrumentuz baliatuko gara, hauek hurrengoak izanik:

a) *Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI)*; Esnaola, 2005). Tresna honek autokontzeptu fisiko multidimentsionala ebaluatzen du eta 30 itenez osaturik dago, horietatik 16 era zuzenean idatzita eta 14 alderantzikatuta. Ondorengo dimentsioak bereizi daitezke:

Gaitatasun fisikoa (GF; adb., “*Kirol berri bat praktikatzerakoan berehala ikasten duen pertsonetarikoa naiz*”), sasoi fisikoa (SF; adb., “*Ariketa fisiko gogorretarako erresistentzia ona dut*”), erakargarritasun fisikoa (EF; adb., “*Gehienekin konparatuz gero neure gorputza polita da*”) eta indarra (F; adb., “*Indarra behar den ekintzetan nabarmentzen naiz*”). Gainera, autokontzeptu fisiko orokorrari (AFO) eta autokontzeptu orokorrari (AO) dagokioen bi neurri osagarri kalkula daiteke. Item guzti hauek Likert eskala baten bitartez erantzuten dira, non 1 *gezurra* eta 5 *egia* kontsideratzen diren. Amaitzeko, galdetegi honen sorrera suposatzen zuten ikerketa batean (Esnaola, 2003) egindako fidagarritasun analisek balio oso egokiak adierazten dituzte (.86tik - .95ra) (xehetasun gehiagorako, ikusi 1. *eranskina*).

b) *Lidergotza Gaiatsuna Baloratzeko Galdesorta* (Ávila de Encío, 2010). Tresna honek *lidergotzarako* gaitasuna neurtzen du eta 15 itenez osaturik dago (adb., “*Sus compañeros/as le consideran en muchas ocasiones como un modelo a imitar*”). Likert motako eskala baten bitartez erantzuten da, non A *inoiz* eta E *beti* diren (2. *eranskina* ikusi).

c) *Elkarrizketak*: Tutore eta Gorputz Hezkuntzako irakasle eta ikasleei elkarrizketa labur bat egingo zaie esku-hartzea bukatu ondoren, honen ebaluazioa egin dezaten eta beraien gogobetetasun mailari buruz jakiteko (Ikusi elkarrizketa-gida 3. *eranskinean*).

c. Prozedura, diseinua eta analisi estatistikoak

Lehenik eta behin, *prestaketa etapa* deritzon hasierako fasea izango dugu non, lehenengo, Espainiako Atletismo Federakuntzarekin kontaktuan jarriko garen Atletismoaren Hastapenerako Unitate Didaktikoa diseinatzen laguntzeko eta, bigarrenik, hautatutako eskolekin harremanetan jarriko gara gauzatu nahi dugun esku-hartzearen berri emateko eta beraien oniritzia jasotzeko. Behin beraien adostasun jaso dugula, esku-hartzean parte hartuko duten bi ikasgelak hautatuko ditugu zoriz, eta ondoren, hau aurrera eramateko unerik aproposena adostuko dugu eskoletako zuzendari, orientatzaile, Gorputz Hezkuntzako irakasle eta hautatutako geletako tutoreekin. Proiektua aurrera eramateko unerik aproposena aukeratzerakoan, kontuan izan beharko da eskola bakoitzaren egutegia, ikasturtean zehar 2. Mailako ikasleek izango dituzten irteera posibleak, azterketa garaiak, ikasturte horretan jorratu behar diren gaiak eta landu behar diren kompetentziak, eta eskola bakoitzaren lan egiteko modua, besteak beste. Izan ere, guzti hau beharrezkoa da proposamena behar bezala planifikatzeko eta inplementatzeko. Ondorioz, hasierako proposamenak moldaketa jaso ditzake eskolaren arabera. Horrez gain, eskola bakoitzeko

hautatutako geletako tutore zein Gorputz Hezkuntzako irakasleekin sakonago lan egingo dugu beraiek baitira esku-hartzea, gure laguntzarekin, abian jarriko dutenak. Horregatik, beharrezkoa iruditzen zaigu proiektua gauzatu baino lehen sentsibilizazio-lana aurrera eramatea, non irakasleei zuzendutako formakuntza batzuk antolatuko ditugun. Azkenik, gurasoei ere honen berri emateaz arduratuko gara, eskolako zuzendari eta orientatzailearekin batera, beraien seme-alabek proiektu honetan parte-hartzeko oniritzi idatzia eskatzeaz gain (ikusi 4. Eranskina).

Ondoren, *tratamendu fasea* egongo litzateke zeinak hiru azpi-fase dituen: lehenik, pretest motakoa non galdesortak pasako zaizkien ikasleei, bigarrenik, talde esperimentalak esku-hartzea jasoko du eta azkenik, posttest fasea, non autokontzeptu fisikoaren galdesorta, lidergotza gaiatasuna baloratzeko galdetegia eta elkarrizketak pasako diren.

Ikusi daitekeenez, ezbalioak kontrol taldearen diseinu ia esperimentala erabiliko da (1. taula ikusi).

1. Irudia.

Tratamendu fasearen diseinua

	Pre	Trat	Post
KT	B_{1K}	-	B_{2K}
TE	B_{1E}	X	B_{2E}

Analisi estatistikoei dagokienez, taldeen arteko puntuazioak konparatzeko Man-Whitney-ren U estatistiko ez parametrikoa erabiliko dugu. Horren bitartez, B_{1K} eta B_{1E} puntuazioen arteko konparaketa egingo da eta bien arteko desberdintasunik ez egotea espero da. B_{2K} eta B_{2E} puntuazioen arteko konparaketa egiteerakoan berriz, desberdintasun esaguratsuak espero dira, talde esperimentalaren puntuazioak hobetoak izanik. Hala ere, pretesteko puntuazioen konparaketa egiteerakoan desberdintasun esaguratsuak lortzen badira, B_{1K} eta B_{1E} puntuazioen arteko diferentzia erabiliko da aldagai kobariantedun moduan, postesteko puntuazioen konpareketa egiteerakoan.

Talde barruko analisia egiteko, Wilcoxon froga ez parametrikoa erabiliko da. Kontrol taldeko konparaketetan desberdintasunik ez egotea espero da. Talde esperimentaleko alderaketan, berriz, ezberdintasun esanguratsuak izatea espero da, postesteko puntuazioak hobetoak izanik. Izan ere, kontrol taldeko pretest eta posttest arteko konparaketan desberdintasun esanguratsuak egotekotan, bi puntuazio horien desberdintasuna aldagai

kobariantedun gisa erabiliko da ere, talde esperimentalean pretest eta posttest arteko desberdintasuna aztertzerakoan.

4. ESKU-HARTZEAREN PROPOSAMENA

a. Esku-hartzearen helburuak:

Esku-hartze honen helburu orokorra, 2.DBHko nesken ahalduntzea areagotzea da. Horretarako, ahalduntzea osatzen duten bi dimentsio landuko dira, hala nola, lidergotza eta autokontzeptua. Hortaz, helburu espezifikoak nesken lidergotzarako gaitasuna gehitzea eta autokontzeptu fisiko positiboaren eraikuntzan laguntzea izango dira.

b. Hartzailleak:

Esku-hartze honen hartzailleak, Donostiako bi eskola desberdinetako ikasleak izango dira, zehazki, derrigorrezko bigarren hezkuntzako 2. Mailako kideak. Esku-hartzea, ikastetxe bakoitzeko gela bakar bati inplementatuko zaio, bakoitza 24 ikasle ingurukoa, eskola bereko bi gelatan inplementatzeak dituen arriskuak ekiditeko. Eskolen hautaketarako zenbait aldagai izan dira kontuan, hala nola, aldagai sozio-demografikoak, ekonomikoak eta eskolen metodologia besteak beste, eta aldagai guzti hauek bi eskoletan ahalik eta antzekoenak izaten ahaleginduko gara. Helburua, esku-hartzea ahalik eta baldintza beretsuenetan inplementatzea izango da emaitzak orokortu ahal izateko baldintza antzekoak betetzen dituzten eskoletara.

c. Esku-hartzearen diseinua, planifikazioa eta inplementazioa.

Lehenago aipatu bezala, esku-hartze honen diseinuan, profesional desberdinek parte hartuko dute. Hala nola, *“Jugando al Atletismo”* programaren sorkuntzan parte-hartu duten Espainiako Atletismo Federakuntzako (RFEA) kideek, bi ikastetxeetako Gorputz Hezkuntzako irakasleek, hautatutako geletako tutoreek, zentruko orientatzaile zein zuzendariek eta, noski, esku-hartze hau proposatu duen psikologoak.

Eskola bakoitzeko tutore zein Gorputz Hezkuntzako irakasleek, sentsibilizazio fase barruan antolatuko diren formakuntza batzuk jasoko dituzte ikasleekin esku-hartzea gauzatu

aurretik. Honen helburua, ikastetxeetako zuzendaritza eta irakasleria genero perspektiba, beraien erakunde eta ikaskuntza planetan, era integratzaile eta transbertsalean txertatzeko sensibilizatzea da (Soler, Serra eta Vilanova, 2018). Gainera, formakuntza saio hauetan, esku-hartze honen nondik norakoak azaldu eta honen helburuak lortzeko beharrezko elementuak landuko dira. Horrez gain, Gorputz Hezkuntzako irakasleek, Atletismoaren Hastapenerako Unitate Didaktikoa behar bezala gauzatzeko, atletismoaren irakaskuntzarako oinarrizko nozioak landuko dituzte RFEA-ko kideen eskutik. Formakuntza saio hauek jorratuko diren eguna irakasleekin zehaztuko litzateke.

Esku-hartzearen antolaketari dagokionez, bi alderdi izango ditu paraleloki jorratuko direnak. Alde batetik alderdi teorikoa, non dinamika desberdinak gauzatuko diren eta, bestetik, praktikoa, Gorputz Hezkuntzako saioetan jorratuko dena. Esku-hartzea 2019-2020ko ikasturteko bigarren hiruhilekoan (salbuespena: tutoretzako lehenengo saioa, 1. Hiruhilekoko tutoretzako azken saioan egingo da) inplementatuko balitz bezala antolatu da.

Esku-hartzearen alderdi teorikoa

Alderdi teorikoa aurrera eramateko tutoretzako saioak erabiliko ditugu, zeinak astean behin izaten diren eta ordu bateko iraupena duten. Tutoretzak, eguneroko elkarbizitzan ikasleen artean sortu daitezkeen edozein arazo edo zailtasun partekatzeke gunea denez, garrantzitsua iruditzen zaigu horretarako momentuak ez kentzea. Horregatik, ez dugu astero erabiliko tutoretzako saioa. Lehenengo saioan, esku-hartzearen inguruko zenbait ideia azalduko zaizkie ikasleei baina beraien jarrera ez baldintzatzearen, ez zaie helburu nagusien berri emango. Horrez gain, *Autokontzeptu Fisikoaren Galdetegia* eta *Lidergotza Gaiatuna Baloratzeko Galdesorta* pasako zaizkie lehenengo saio honetan. Bigarren saioan, lehenengo dinamikekin hasiko gara: *“Pertsona perfektua”* (Ikusi 5. eranskina) eta *“Sexu-genero sistema”* (Ikusi 6. eranskina). Hirugarren saioan, lidergotzaren inguruko dinamika bat gauzatuko dugu *“Lidergotza femeninoak eta maskulinoak”* (Ikusi 7. Eranskina) deiturikoa. Laugarren saioan, *“Ekitaterako Politika”* (Ikusi 8. eranskina) deritzon dinamika gauzatuko dugu eta bostgarren saioan, autokontzeptuaren inguruko dinamika bat *“Ni... naiz”* (Ikusi 9. eranskina) izendatutakoa. Azken saioan, esku-hartzearen ebaluazioa egiteko, lehenago pasatako bi galdetegiak pasako dizkiegu. Horrez gain, bakarkako elkarrizketa laburra aurrera eramango dugu, nahiz eta hau, egun batzuetan zehar luzatuko den. Bukatzeko, esku-hartzeari amaiera

emango diogu eskerrak emanez beraien parte-hartzeagatik. Aipatu behar da, dinamikak aurrera eramateaz psikologoa eta tutorea arduratuko direla. Irakaslea dinamiketan zehar bertan egotea garrantzitsua iruditzen zaigu segurtasun eta konfiantzazko giro bat eratzen lagundu dezakeelako.

Esku-hartzearen alderdi praktikoa

Esku-hartzearen alderdi praktikoa aurrera eramateko, Gorputz Hezkuntzako 2. hiruhilekoko saioak izango ditugu. DBH 2. mailako ikasleek astean Gorputz Hezkuntzako bi orduko saio bakarra dutela eta hiruhilekoan zehar ikastexe bakoitzaren egutegia kontuan izanik (irteera edo bestelako jarduerak barne), Gorputz Hezkuntzako 9 saio izango ditugu Atletismoaren Hastapenerako Unitate Didaktikoa (Ikusi 10. *Eranskinean*) aurrera eramateko. Gorputz Hezkuntzako saioaren hasieran bost minutu jantziz aldatzeko eta saio amaieran dutxatzeko 15 minutu izaten dituztela jakinik, saio bakoitzak ordu eta berrogei minutuko iraupena izango du gutxi gorabehera. Proposamen honetan, Gorputz Hezkuntzako saioak tutoretzen ondorengo egunean direla kontsideratu da.

Saioen egitura azaldu aurretik, Gorputz Hezkuntzako saioetan genero berdintasuna bermatzeko kontuan izan diren aholku zein irizpide desberdinak adieraziko ditugu.

Hasteko, *Heziberri* planak maila honetan landu beharreko konpetentzia guztiak, estereotipatuta ez dagoen kirol baten bitartez, kasu honetan Atletismoa, lantzea proposatzen dugu Martínez-en (2017) aholkua jarraituz. Horrez gain, saio guztietan zehar proposatzen diren jokoetan ere, aholku bera jarraituko dugu inongo diskriminazio motarik ematen ez dela bermatuz.

Bestalde, norberaren lorpenenen hobekuntzara bideratutako zereginak proposatu dira, arreta berezia eskainiz norberaren konpetentzien ikaskuntzan aurrerapausuak ematen direla. Gainera, jakinik pertsona bakoitzak berezko maila eta ikaskuntzarako erritmoa baduela, ikasle guztien beharretara egokitzeko eta ikasle guztiek konpetentzia desberdinak garatzen dituztela ziurtatzeko, maila eta erritmo desberdinetara doitzen diren estrategiak jarriko ditugu martxan (Fernández *et al.*, 2010). Horren adibide dugu, 3. Saioan “Pausu bateko batidak” (xehetasun gehiagorako ikusi 10. *eranskina*) ariketa.

Horrez gain, gehienetan, mutilei egozten zaizkie erabaki hartzea edota indar fisikoa eskatzen duten lidergotzarako zereginak, hala nola, ariketa tekniko zehatz bat nola egin behar den erakusteko eredu edo material pisutsua ekartzeko hautatuak izaten dira (Martínez, 2010). Hortaz, gure saioetan horrelakoak ekiditeaz gain, nesken lidergotza sustatzen duen jarduera bat proposatuko dugu, entrenatzaile papera jorratzerena zehazki. Izan ere, 6-8. Saioetan zehar, ikasleak izango dira Gorputz Hezkuntzako saioak zuzentzeaz arduratuko direnak. Horretarako, lau pertsonako talde mistoak antolatuko dira, baina gure helburua neskek lidergotza papera aurrera eramatea denez, saioaren zuzendaritzan kide guztiek parte-hartzea balioztatuko dela azpimarratuko dugu eta beharrezkoa izanez gero, hori bermatzeko neurri zehatzak jarriko dira martxan (aurrerago zehaztasunez azaltzen da taldeen banaketa).

Era berean, Gorputz Hezkuntzako iraskaleek saioetan zehar hizkuntza inklusiboa erabiltzen dutela (Soler, Serra eta Vilanova, 2018) eta ikasleen artean ez dela inolako diskriminazio berbalik edo bestelakorik ematen ziurtatuko gara.

Halaber, aditu askoren aburuz, beharrezkoa da emakume kirolariak eredu gisa aurkeztea, kolektibo hau ere ezagutzera emateko eta neska gazteak beraiekin identifikatzeko aukera izateko (Soler, Serra eta Vilanova, 2018). Horregatik, Euskal Herrian atletismoan eredu diren neskei egingo zaie erreferentzia saioetan zehar eta ikasleei beraien saioa diseinatzeko atleta hauei laguntza eskatzeko proposatuko zaie.

Informazio hau izanik, saioen antolaketa orokorra honakoa izango litzateke: lehenengo saiotik bostgarrenera bitartean (1-5), Gorputz Hezkuntzako irakasleak arduratuko dira saioak zuzentzeaz. Bost saio horietan zehar, atletismoko modalitate desberdinetako (jauziak, jaurtiketak eta lasterketak) froga desberdinak landuko dituzte. Ondoren, seigarren saiotik zortzigarrenera (6-8), ikasleak arduratuko dira Gorputz Hezkuntzako sesioak diseinatu eta aurrera eramateaz. Hauen antolaketarako, lau pertsonako talde mistoak osatuko dira guztira sei talde geratzen direlarik. Saio bakoitza bi talderen artean jorratuko da, hauetako bakoitzak bi froga landu beharko dituelarik. Saio bakoitzean landuko diren frogen antolaketa *10. eranskinean* ikus daiteke. Antzeman daitekeen moduan, modalitate berdinekoak edo gaitasun antzekoak lantzen diren frogak saio berdinetan jartzen ahalegindu gara, saioaren hasieran bi taldeek beroketa amankomunean gauzatuko baitute eta beroketan landu beharreko giharrak eta egin beharreko ariketak baliagarriak izan behar direlako bi

frogetarako. Ondoren, saio baten egitura azalduko dugu adibide gisa: hasteko, 30 minutu inguruko beroketa amankomunean, ondoren, A taldeak zuzenduko du saioa, B taldeko kideak beste ikasleekin elkartzen direlarik. Modu honetan, lau pertsona izango dira *entrenatzaile* papera beteko dutenak eta gainontzeko guztiak, 20 pertsona, atletak. Aldi berean, A taldea bitan banatuko da eta bikote bakoitzak (mutil eta neska) aukeratutako frogetako bat landuko du 15 minutuz, hortaz, 10 pertsonako talde txikitan lan egingo dute dinamikoagoa eta gidatzeko errazagoa izan dadin. Azken saioan, aste hauetan zehar ikasitako guztia praktikan jartzeko aukera izango dute guztion artean antolatuko den taldekako txapelketa baten bitartez. Horretarako, aurretik osatutako taldeak mantenduko dira eta kide bakoitzak banakako froga bat eta erreleboa egin beharko du. Lau izango dira gauzatuko diren frogak, guztion artean aukeratuko dira, modalitate bakoitzeko bat. Adibidez: 60 hesiak, pisu jaurtiketa, luzeera jauzia eta 600m-ak. Erreleboan berriz, nahiz eta errealitatean kide guztiek distantzia bera egin behar duten, gure kasuan posta bakoitza distantzia desberdinekoa izango da: lehenengo posta, 50 metrokoa, bigarrena, 100 metrokoa, hirugarrena 200 metrokoa eta, azkena, 300 metrokoa. Guzti honen helburua, talde bakoitzak taldekideen ezaugarriak kontuan izanik, ahalik eta talde hobereana osatzea izango da.

Aipatzekoa da Gorputz Hezkuntzako irakaslea arduratuko dela proposatutakoa aurrera eramateaz, baina momenturo kirol psikologoaren laguntza izango duelarik. Honen betebeharr nagusia esku-hartzearen helburu nagusia, hots, nesken ahalduntzearako kontuan izandako aholku eta irizpide guztiak betetzen direla ziurtzea da.

Bukatzeko, saioak atletismoko pista batean egitea gomendatzen da; kasu honetan, Donostiako bi eskola direnez, Anoetako Miniestadioan edo Belodromoan egiteko aukera izango lukete eta bertara joateko beharko luketen denbora jolas-garaitik hartu (Ikusi kronograma 11. *Eranskinean*).

d. Esku-hartzearen ebaluazioa.

Esku-hartzearen eraginkortasuna frogatzeko prozedura atalean aipatutako analisiak aurrera eramango dira. Gainera, informatzaile anitzeko informazio triangulazioa gauzatuko da elkarriketetan lortutako berriekin.

Bestalde, prozedurazko ebaluazioa egiteko, saio bakoitzako amaieran honen egokitzapenari buruzko hausnarketa egingo da (adb., denboraren kudeaketa, edukien ulermena, jardueren ordenaren egokitasuna edota planteaturiko argibideen argitasuna). Gainera, elkarrizketaren bidez jasotako esku-hartzearekiko gogobatetasunaren informazioa kontuan izango da esku-hartze diseinuan behar diren moldaketak egiteko (hauek esku-hartze honen hurrengo implementazioetan gauzatuko dira).

5. ONDORIOAK

Lan honetan, ikuspegi berritzailea eskaintzen da hautatutako adin tartean kirolaren bitartez generoaren ikuspegi lantzen duten lan gutxi baitaude, eta are gutxiago, euskaraz.

Dena den, aipatzekoa da lanen dituen mugak. Alde batetik, esku-hartze honen lagina nahiko txikia da eta hortaz, emaitzak ezin dira orokortu. Horrez gain, ahalduntzea dimentsio anitzez osaturik dago, baina esku-hartze honetan horietako bi soilik izan ditugu kontuan. Bestalde, egon daitezkeen aldagai arrotzak ez ditugu guztiak kontuan izan, hala nola, eskolatik kanpo jaso dezaketen eragina.

Horregatik, proiektu honen emaitzak positiboak izango balira, interesgarria izango litzateke lagin handiago batean inplementatzea, emaitzak orokortu ahal izateko. Bestalde, ahalduntzearen dimentsio gehiago jorratuko genituzke konstruktua hau bere osotasunean lantzeko. Horrez gain, egon daitezkeen aldagai arrotzak kontuan izatea eta horien eragina ekiditeko neurriak hartzea gomendagarria izango litzateke ere.

Hezkuntzaren bitartez, diskriminazio egoera hauekin amaitzeko aukera dago. Izan ere, txiki txikitatik hezkidetzan oinarritutako hezkuntza jasoko bagenu, era guztietako zapalkuntza eta diskriminazio egoerak amaituko liratezke. Horregatik, alderdi teorikoari denbora gehiago eskaintzea egokia izango litzateke, nerabeak balio berdinezaleagoetan hezteko eta beraien pentsamenduan aldaketa iraunkorrak eragiteko. Ez hori bakarrik, gurasoek beraien seme-alaben heziketan duten eragina kontuan izanik, interesgarria izango litzateke esku-hartze honen partaide izatea ere. Behar bada, irakasleekin sentsibilizazio fasean antolatutako formakuntza saioen antzerako zerbait egitea baliagarria izan liteke, izan ditzaketen uste eta ideia estereotipatuak aldatzeko. Modu honetan, seme-alabek jasoko duten heziketa berdinezaleagoa izan daiteke.

Amaitzeko, jakinik emakumeen parte-hartzea kirol zein jarduera fisikoetan genero estereotipoengatik baldintzatua dagoela eta esparru horretan beraien parte hartzea sustatuz genero estereotipoei aurre egiteko modua dela, guztiz beharrezkoa iruditzen zaigu horrelako programak gauzatzeko. Beraz, neskei zuzendutako proiektuen implementazioa bereziki garrantzitsua dela uste dugu, beraien baitira kolektiborik zapalduena.

6. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- 236/2015 Dekretua, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculumak zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena, BOPV 9. Zk § 141 (2016).
- Aajfes, A. eta Coltman, C. (2011). *Empowering Girls and Women through Sport and Physical Activity*. Amsterdam: Womenwin.
- Alfaro, E., Vázquez, B., Gallardo, J. M. eta Ferro, S. (2013). Mujeres en puestos de responsabilidad dentro de las organizaciones públicas deportivas de la Comunidad de Madrid. *Ágora para la educación física y el deporte*, 15, 40-53.
- Ávila de Encío, M. C. (2010). *Cuestionario de capacidad de liderazgo*. [http://www.google.com/search?q=liderazgo+carmen+avila+de+encio+&sourceid=ie7&rls=c om.microsoft:en-US&ie=utf8&oe=utf8&rlz=117GGLL_esES310](http://www.google.com/search?q=liderazgo+carmen+avila+de+encio+&sourceid=ie7&rls=c%20om.microsoft:en-US&ie=utf8&oe=utf8&rlz=117GGLL_esES310) el 10/IX/2015 –tik errekuperatua.
- Axpe, I., Infante, G. eta Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una Intervención Cognitiva Breve con Alumnado Universitario de Educación Primaria. *Educación XX1*, 19, 227-245.
- Axpe, I. eta Uralde, E. (2008). Two Versions (paper and on line) of an Educational Program for the Enhancement of the Physical Self-Concept. *Revista de Psicodidáctica*, 13, 53-69.
- Azurmendi, A. (2016). *Óstaculos psicosociales para la participación de las mujeres en el deporte como entrenadoras y árbitras* (Tesi doktora). Euskal Herriko Unibertsitatea, Euskal Herria. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/26195/TESIS_AZURMENDI_ECHEGARAY_AINHUA.pdf?sequence=1&isAllowed=y –tik errekuperatua
- Baena, A. eta Ruiz, P.J. (2009). Tratamiento educativo de la coeducación y la igualdad de sexos en el contexto escolar y en especial en educación física. *Aula Abierta*, 37, 111-121.
- Cameron, N. eta Humbert, L. (2019). “Strong girls” in physical education: opportunities for social justice education. *Sport, Education and Society*. doi: [10.1080/13573322.2019.1582478](https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1582478)
- Casique-Rodríguez, I. (2014). Empoderamiento de las jóvenes mexicanas y prevención de la violencia en el noviazgo. *Papeles de población*, 20, 27-56.
- Caubergs, L., Drory, E., Kittel, F., Mula, E., Staes, V., Ravesloot, S., ... Charlier, S. (2007). *El proceso de empoderamiento de las mujeres. Guía Metodológica*. Brusela: Comisión de Mujeres y Desarrollo.
- Cazalla-Luna, N. eta Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10, 43-64.

- Delgado, M., Valero, A. eta Conde, J. L. (2003). Justificación del Atletismo como Contenido Curricular de Primaria basándose en una Propuesta Práctica. *Retos*, 5, 21-26.
- Dolera, L. (2018). *Morder la manzana*. Bartzelona: Planeta.
- Erazo, M., Jiménez, M. eta López, C. (2014). Empoderamiento y liderazgo femenino; su papel en la autogestión comunitaria en el corregimiento El Hormiguero-Valle Del Cauca. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32, 149-157.
- Esnaola, I. (2003). Fases y tareas en la construcción y validación de un nuevo cuestionario. *Revista de Psicodidáctica*, 15-16, 16-29.
- Esnaola, I. (2005). *Elaboración y Validación del cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI) de autoconcepto físico*. Bilbo: Euskal Herriko Unibertsitateko Zerbitzu Editorialak
- Eusko Jaurlaritza (2014). Heziberri 2020. Hezkuntza-Eredu Pedagogikoaren Markoa. Gasteiz: Eusko Jaurlaritza.
- Fernández, J.G., Contreras, O.R., García, L.M. eta González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico-deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42, 251-263.
- FRIDE. (2006). El empoderamiento. *Desarrollo "En Contexto"*, 1, 1-8.
- García, J., Durán, J.P. eta Sainz, A, (2004). *Jugando al atletismo. Guía y pautas de referencia para realizar competiciones alternativas de atletismo en las categorías infantil (12-13 años), alevín (10-11 años), benjamín (8-9 años) y edades anteriores según un nuevo concepto y formato de competiciones* (2. ed.). Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Griffiths, O., Roberts, L. eta Price, J. (2019). Desirable leadership attributes are preferentially associated with women: A quantitative study of gender and leadership roles in the Australian workforce. *Australian Journal of Management*, 44, 32-49.
- Healy, C., Coughlan, H., Williams, J., Clarke, M., Kelleher, I. eta Cannon, M. (2019). Changes in self-concept and risk of psychotic experiences in adolescence: a longitudinal population based cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. doi: 10.1111/jcpp.13022
- Howe-Walsh, L. eta Turnbull, S. (2016). Barriers to women leaders in academia: Tales from science and technology. *Studies in Higher Education*, 41, 415-428.
- Hoyt, C.L. eta Burnette, J.L. (2013). Gender bias in leader evaluations: Merging implicit theories and role congruity perspectives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1306-1319.
- Huggins, A. eta Randell, S. (2007). *The Contribution of Sports to Gender Equality and Women's Empowerment*. International Conference on Gender Equity on Sports for Social Change-an aurkeztutako ponentzia, Kigali, Ruanda.
- Instituto Europeo de la Igualdad de Género. (2014). *La igualdad de género en el deporte*. Lituania: Instituto Europeo de la igualdad de género.
- Larsson, H., Quennerstedt, M. eta Ôhman, M. (2014). Heterotopias in physical education: Towards a queer pedagogy? *Gender and Education*, 26, 135-150.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. O. eta de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372.
- Martínez, M. (2017). 10 consejos para eliminar desigualdades de género en tus clases de Educación Física. *Revista pedagógica ADAL*, 35, 21-23.
- Meier, M. (2005). *Gender equity, sport and development*. Viena: Swiss academy for Development.

- MNRA. (2017) *Equality between men and women in the sport programmes through audiovisual media services. Spain, Croatia, Andalusia, Catalonia, Morocco, Portugal, Serbia and France*. Paris: MNRA.
- ONU mujeres. (2010). *Principios para el empoderamiento de las mujeres. La igualdad es buen negocio*. New York: ONU mujeres.
- Potard, C., Lancelot, C. eta Courtois, R. (2019). Examining Relationships Between Sexual Risk-Safety Behaviors and Physical Self-Concept by Gender: A Cluster Analytical Approach. *Emerging Adulthood*, 7, 31-44.
- Reizabal, L. (2007). Generoari buruzko ezagutzaren garapena. L. Reizabal-ean (Arg.), *Gizarte- ezagutzaren garapena nerabegarora arte* (369-387 orr.). Bilbo: UEU.
- Reizabal, L. (2015). *Genero-berdintasunean hezteko gida. Familia, irakasle eta bestelako hezitzaileentzat*. Bilbo: UEU.
- Rodríguez, L. eta Miraflores, E. (2018). Propuesta de igualdad de género en Educación Física: adaptaciones de las normas en fútbol. *Retos*, 33, 293-297.
- Rowlands, J. (1998). Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo. M. León-ean (komp.), *Poder y empoderamiento de las mujeres* (213-245 orr.). Bogotá: Tercer Mundo, Fondo de Documentación Mujer y Género.
- Ruiz, P. J. (2004). *Evaluación proyectiva del autoconcepto*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Sever, C. (2005). Género y Deporte: Integrar la equidad de género en los proyectos deportivos. Berna: COSUDE:
- Schuh, S.C., Hernandez, A.S., Van Quaquebeke, N., Hossiep, R., Frieg, P. eta Van Dick, R. (2014). Gender Differences in Leadership Role Occupancy: The Mediating Role of Power Motivation. *Journal of Business Ethics*, 120, 363-379.
- Silva, C. eta Martínez, L. (2007). Empoderamiento, participación y autoconcepto de persona socialmente comprometida en adolescentes chilenos. *Interamerican Journal of Psychology*, 41, 129-138.
- Soler, S., Serra, P. eta Vilanova, A. (2018). *La igualdad en juego. Guías de buenas prácticas de género en los estudios de la familia de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD)*. Barcelona: INDE:
- Solidaridad Don Bosco (d.g). *Equidad de género. Anexo II. Recursos para educar en la Equidad de Género en las AA.JJ. 15-19 años*. Sevilla: Junta de Andalucía eta Solidaridad Don Bosco.
- Sureda, I. (1998). Autoconcepto y adolescencia. Una línea de intervención psicoeducativa. *Educació i Cultura*, 11, 157-170.
- Ulloa, T. C. (2011). La prostitución: Una de las expresiones más arcaicas y violentas del patriarcado contra las mujeres. M. Lagarde eta A. Valcárcel (Arg.), *Feminismo, género e igualdad* (293-312 orr.). Madrid: Pensamiento Iberoamericano.
- UNICEF. (2007). *Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe*. Panama: UNICEF.
- Urriola, I., Mendieta, E. eta Lobato, R. (2007). *Empoderamiento y liderazgo: Guía metodológica para trabajar con grupos*. Madrid: INJUVE.
- Valero, A. eta Gómez, A. (2013). El Atletismo en el Sistema Educativo. *Espiral: Cuadernos del profesorado*, 6, 46-58.
- Vázquez, B., Fernández, E., Ferro, S., Learreta, N. eta Viejo, J. (2000). *Educación física y género: Modelo para la observación y el análisis del comportamiento del alumnado y del profesorado*. Madrid: Gymnos.

7. ERANSKINAK

1. eranskina. AFI galdesorta

		GEZURRA	GEHIENETAN GEZURRA	NOIZ BEHINKA	GEHIENETAN EGIA	EGIA
1	Kiroletarako gaitasun onak ditut.					
2	Ariketa fisiko gogorretarako erresistentzia ona dut.					
3	Gehienekin konparatuz gero neure gorputza polita da.					
4	Neure adinekoek baino indar handiagoa dut.					
5	Orokorrean, fisikoki ondo sentitzen naiz.					
6	Zoriontsu sentitzen naiz.					
7	Ez naiz kirolari trebea.					
8	Korrika moduko ariketetan berehala atsedena hartu behar izaten dut.					
9	Ez zaizkit neure aurpegi eta gorputza gustatzen.					
10	Neure burua ez dut ikusten indar handia dutenen taldean.					
11	Ez nago pozik fisikoki dudan gaitasunaz.					
12	Ez nago pozik neure buruarekin.					
13	Kirol berri bat praktikatzerakoan berehala ikasten duen pertsonetarikoa naiz.					
14	Denbora luze jardun dezaket korrika eta kirola egiten.					
15	Neure gorputz irudiarekin pozik sentitzen naiz.					
16	Indarra behar den ekintzetan nabarmentzen naiz.					
17	Fisikoki gustora sentitzen naiz.					
18	Neure izateko modua gustokoa dut.					
19	Kirol jardueretan baldarra ikusten dut neure burua.					
20	Erresistentzia fisiko eskasa (txarra) dut.					
21	Ez nago pozik neure gorputzak duen itxurarekin.					
22	Neure adinekoekin konparatuz indar gutxiago daukat.					
23	Ez nago pozik fisikoki nolakoa naizen ikusita.					
24	Neure buruarekin ez nago gustora aspaldian.					
25	Kiroletan ez naiz pertsona trebea.					
26	Ez nago sasoi fisiko (forma) onean.					
27	Neure itxura fisikoarekin gustora nago.					
28	Indartsua naiz.					
29	Fisikoki gustora sentitzen naiz neure buruarekin.					
30	Neure izateko moduaz zoriontsu sentitzen naiz.					

Galdesortaren eskalak

- Trebetasun Fisikoa*: Kirol praktikarako gaitasun ("ona naiz", "gaitasunak ditut") eta trebetasunen ("trebea naiz", "iaioa sentitzen naiz") pertzepzioa; kirolak ikasteko gaitasuna; zihurtasun pertsonala eta kirolen aldeko jarrera (1, 7, 13, 19 eta 25. itemak).
- Sasoi Fisikoa*: *Sasoi eta forma fisikoa; erresistentzia eta energia; egoera fisikoarekiko konfidantza* (2, 8, 14, 20 eta 26. itemak).
- Erakasgarritasun Fisikoa*: Itxura fisikoaren pertzepzioa; gorputz itxurarekiko zihurtasuna eta satisfakzioa (3, 9, 15, 21 eta 27. itemak).
- Indarra*: Indartsua ikusi edo sentitzea, pisua altxatzeko kapazitatearekin, indarra eskatzen duten ariketetariko zihurtasuna eta ariketa horiek egitearen aldeko jarrera (4, 10, 16, 22, eta 28. itemak).
- Autokontzeptu Fisiko Orokorra*: Eritzi eta sentsazio positiboak (zoriontasuna, satisfakzioa, harrotasuna eta konfidantza) alderdi fisikoarekiko (5, 11, 17, 23 eta 29. itemak).
- Autokontzeptu Orokorra*: Bakoitzarekiko eta bizitzarekiko satisfakzio gradu orokorra (6, 12, 18, 24 eta 30. itemak).

Zuzenean idatzitako itemak (bost erantzun posibleen balorea: 1/2/3/4/5) =

1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 27, 28, 29 y 30.

Alderantziz idatzitako itemak (bost erantzun posibleen balorea: 5/4/3/2/1) =

7, 8, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 y 26.

2. eranskina. Lidergotza Gaiatsuna Baloratzeko Galdesorta

El alumno líder destaca por su popularidad, capacidad de iniciativa, confianza en sí mismo y espíritu de servicio. En principio, es un rasgo de personalidad positivo. Como todas las capacidades humanas tienen un sustrato hereditario y asimismo es susceptible de desarrollo. Se puede, por tanto, aprender a ser líder.

En el aula, es importante conocer quiénes son los líderes para sus compañeros porque van a marcar la pauta de comportamiento del grupo.

Para valorar el liderazgo responde al cuestionario del siguiente modo:

A: nunca B: casi nunca C: a veces D: casi siempre E: siempre

		A	B	C	D	E
1	Le agrada organizar actividades nuevas.					
2	Sugiere nuevas ideas.					
3	Es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas.					
4	Acometer tareas difíciles con moral de éxito.					
5	Intenta organizar un grupo para trabajar conjuntamente.					
6	Es de palabra fácil. Tiene facilidad y soltura para expresarse verbalmente.					
7	Hace sugerencias a sus compañeros.					
8	Es popular entre sus compañeros o compañeras.					
9	Sus compañeros/as le eligen como árbitro o juez para dirimir sus problemas.					
10	Sus compañeros/as le eligen como jefe en las actividades de grupo.					
11	Tiene confianza en sus propias fuerzas.					
12	Sus compañeros/as le consideran en muchos aspectos como un modelo a imitar.					
13	Toma la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo.					
14	Es capaz de plantear discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias).					
15	Le agrada dirigir actividades de grupo.					

Balorazioa eta Interpretazioa

Balorazioa: A = 0 B = 1 C = 2 D = 3 E = 4

19 puntu baino gutxiago: Subjetua ez da liderra; ez du gaitasunik agintzeko. Halako erantzukizuna onartzeko ahalmen faltagatik, ideia/uste argiak ez izateagatik edo bere ahul/aldakor/malgu izaerangatik izan daiteke. Edozein arrazoi izanda ere, besteren arrazoiketak eta erabakiak onartzen ditu.

20 - 40 puntu: Lidergoa ez du adierazten, baina ez da pasiboa edo dudatsua ezta ere. Berezko inizatiba dauka, baino gainerakoei eragiteko ez da gai.

40 puntu baino gehiago: Liderra da: Agintzeko gaitasuna dauka, erabakiak zihurtasunez hartzen ditu, inizatiba dauka eta gainerakoei eragiten die.

3. Eranskina. Ikasle, irakasle eta tutoreen elkarrizketa-gida

IKASLEEN ELKARRIZKETA-GIDA:

1. Esku-hatze honetan parte-hartzea baliagarria iruditu zaizu? Aldaketarik sumatu al duzu zure egunerokoan?
2. Aldaketarik sumatu baduzu, izenda itzazu eta positiboki edo negatiboki balioztatuko zenituzkeen zehaztu.
3. Egindako jarduerak aproposak iruditu zaizkizu? Zerbait aldatuko zenuke?
4. Gustora sentitu al zara esku-hartzean zehar egindako jardueretan? Hala izango ez balitz, zehaztuko zenuke zein momentutan ez zaren eroso sentitu?

IRAKASLEEN ETA TUTOREEN ELKARRIZKETA-GIDA:

1. Orokorrean, aldaketarik sumatu al duzu ikasleengan? Zein motatakoak?
2. Esku-hartzean proposatzen ziren helburuak bete direla uste duzu? Zer mailatan?
3. Nola balioztatuko zenuke esku-hartzea orokorrean?
4. Hurrengo ikasturteetan horrelako beste esku-hartze bat egitea aproposa iruditzen zaizu? Zergatik?

4. eranskina. Tutoreen baimena



Guraso agurgarriak:

Malen Martínez Arrillaga deitzen naiz eta Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Psikologiako azken urteko ikaslea naiz. Azken urteko gradu amaierako lana Kirol Psikologiaren inguruan egiten ari naizela informatzeko idazten dizuet. Honi dagokionez, Gorputz Hezkuntzako saioen bitartez nesken ahalduntzea helburu duen proiektua litzateke.

Honako proiektu hau aurrera eramateko, zure seme/alabari hainbat instrumentu pasatzea beharrezkoa nuke.

Zehazki, lan hau zure seme/alaba dagoen ikastola taldean egitea gustatuko litzaidake. Baina, hau adingabekoa izanik, ezinbestekoa litzaidake guraso edota tutore legalen baimen esplizitua.

Horretarako, guraso nahiz tutore legal zareten neurrian, zure seme/alaba elkarrizketa nahiz beharrezkoak diren galdesortak pasa ahal izateko baimena eskatzen dizuet. Informatu nahi nizueke, jasotako datuak guztiz anonimoak izango direla eta ez direla proiekturako beste ezertarako ez erabiliko (eta ez dela inongo interbentzio psikologikorik egingo).

Aldez aurretik zeuen konfiantza eta kolaborazio eskertuz, zuen baimena eskatzen dizuet dokumentu honen sinaduraren bitartez.

Adeitasunez,

Guraso edo tutoren legaren sinadura:

Malen Martínez Arrillaga

Donostia, 2019ko urtarrilaren 22a.

Estimado/a padre/madre:



Me llamo Malen Martínez Arrillaga y soy estudiante del último curso de psicología en la universidad del País Vasco (UPV/EHU). Les escribo esta carta para informarles que estoy realizando el trabajo de fin de grado sobre Psicología del Deporte. El mismo se trata de un proyecto que tiene por objetivo el empoderamiento de las jóvenes mediante la Educación Física.

Para llevar a acabo dicho proyecto, necesitaría pasar diferentes instrumentos a su hijo/a

En concreto, me gustaría realizar este estudio con el grupo de alumnos del colegio al que pertenece su hijo/a. No obstante, al ser éste menor de edad, requiero el consentimiento explícito de los/las padres/madres o tutores.

Por ello, solicito su consentimiento como padre/madre o tutor legal para realiza una entrevista y pasar los cuestionarios oportunos. Informarles que los datos recogidos serán anónimos y que se no se utilizarán para ningún otro fin que el propio estudio (y que en ningún caso se realizarán intervenciones psicológicas).

Agradeciendo de antemano su confianza y colaboración, solicito su consentimiento a través de la firma del presente documento.

Respetuosamnete,

Firma padre/madre o tutor/es legales

Fdo: Malen Martínez Arrillaga

En Donostia, a 22 de enero de 2019.

5. eranskina. **Pertsona perfektua**

Iraupena: 45´

Helburuak:

1. Genero rolen eraikuntza soziala agerian jarri.
2. Genero estereotipoak identifikatu.
3. Neska zein mutilen hezkuntzan agertzen diren genero desberdintasunak aztertu.

Materiala: Orriak eta bolalumak.

Deskribapena:

- 3 talde osatzeko eskatuko diegu ikasleei, horietako talde bat mutilez soilik, beste bat neskez soilik eta hirugarrena mistoa izango delarik.
- Talde bakoitzak orri bat izango du bi zutabetan banatuko duena: “emakume perfektua” eta “Gizon perfektua”.
- Talde bakoitzak, 50. Hamarkadan emakume zein gizon perfektuak kontsideratzeko izan behar ziren ezaugarriak jartzeko eskatuko zaie. Hala nola, ezaugarri fisikoak, janzteko era, jostailuak, helduen hitz egiteko era (gizonak beraien artean, emakumeak beraien artean edota gizon eta emakumeen artean), egitea gustoko zutena, jokabide ohikoenak (eskolan, etxean eta berdinkideen artean)...
- Zerrenda osatu ondoren, gaur egun indarrean jarraitzen duten ezaugarriak azpimarratzeko eskatuko zaie.
- Talde bakoitzak barne eztabaida egingo du hasieran eta ondoren amankomunean jarriko da orrian idatzitakoa eta hitz egindakoa.

Amaierako hausnarketa:

- Zer aldatu da emakumeen edo gizonengandik espero diren iguripenaren inguruan?
- Zergatik uste duzu aldatu direla (edo ez direla aldatu)?
- Zerrendan azaldu diren ezaugarrietatik zeinek dute oinarri biologikoa (sexua) eta zeinek kulturala (generoa).
- Gaur egun emakumeak gizonaren menpe dihardu?

Iturria: “[Asocia Equidad](#)” (Solidaridad Don Bosco, d.g) egokitutako teknika.

6. eranskina: **Sexu-genero sistema**

Iraupena: 10´

Helburuak:

1. Sexu eta genero terminoen arteko desberdintasuna ulertu.
2. Pertsonen ezaugarri biologikoak desparekotasun sozialetan nola bilakatzen diren ulertu.

Materiala: Arbela eta errotuladoreak.

Deskribapena:

- Ondorengo koadroa bete beharko dute aurreko jardueran hitz egindako ezaugarriak sailkatuz galdera honen baitan:
- Zein ezaugarri daude aspektu biologikoekin (sexua) erlazionaturik eta zein dira gizarteak gizonen edo emakumeen (generoa) ezaugarriak bezala izendatzen dituenak?

SISTEMA	SEXUA	GENEROA
EMAKUME(A)		
GIZON(A)		

Amaierako hausnarketa:

Desberdintasun biologikoek emakume zein gizonen eskubide berdinak ez izatea justifikatzen al du? Zergatik?

Iturria: Urriola, Mendieta eta Lobato-tik (2007) egokitua.

7. eranskina: Lidergotza femeninoak eta maskulinoak

Iraupena: 60 minutu

Helburuak:

1. Lidergotza gauzatzerakoan femenino edo maskulinoak bezala hautemandako ezaugarriak identifikatu eta eztabaidatu zer puntutaraino diren naturalak edo kulturalak.
2. Boterea eta emakumearen inguruko okerreko ideiak identifikatu eta hauen inguruan sakondu.
3. Autoritatea nolako izan behar den eta hau gauzatzeko era desberdinen inguruan hausnartu.

Materiala: papera, bolaluma eta arbela.

Deskribapena:

- Norberak emakume zein gizonek lidergotza gauzatzerakoan dituzten ustezko ezaugarriak idatzi behar ditu paper batean. Hala nola, jarrera, jokabide, pentsatzeko erak eta beldurrak.
- Ondoren, bi zutabe egingo ditugu arbelean: bata, emakumeei dagokiona eta bestea, gizonei dagokiona eta guztion artean, genero bakoitzari dagozkion ezaugarriak adostu eta idatziko ditugu.
- Gero, zutabeen tituluak aldatuko ditugu, modu honetan, hasiera batean emakumeei egotzitako ezaugarriak mutilei egotziko zaizkielarik eta alderantziz. Ostean, ikasleei honen inguruan pentsatzen dutena galdetu zaie.
- Bestalde, ondorengo galderak egingo zaizkie: zein dira inondik inora gizonei edo neskei ez dagozkien ezaugarriak? (arbelean borobildu ezaugarri horiek); Ba al daude botere edo autoritate era zehatzak genero batengatik gehiago erabiliak?; Nola uste duzue direla botere forma horiek?; Nola uste duzue gauzatu behar dela boterea?; Ze ezaugarri izan behar ditu lider on batek?
- Horrez gain, boterea eta emakumeen inguruko zenbait mito aipatuko dizkiegu eta hauen inguruko eztabaida irekiko dugu: emakumeei ez zaie boterea axola, emakumeek politika beste era batera egiten dugu, emakume guztiak berdinak dira, gizonek emakumeen parte-hartzea politikan bultzatzen dute...
- Jarduerari itxiera emango diogu ikustaraziz emakume zein gizonen berezko ezaugarri bakarrak, aldatzeko aukerarik ez dutenak, batetik, ugalketarekin erlazionatutako funtzioak direla: emakumeen kasuan haurdunaldia, erditzea eta edoskitzaroa, eta gizonen kasuan, ernalketa, eta bestetik, bestelako ezaugarriak kulturalki ezarriatakoak eta, hortaz, tranformagarriak direla.

Iturria: Urriola, Mendieta eta Lobato-tik (2007) egokitua.

8. eranskina: Ekitaterako politika

Iraupena: 60 minutu

Helburuak:

1. Inguratzen gaituzten desparekotasunen inguruan hausnartu.
2. Gure testuinguruan emakume zein gizonen arteko berdintasun erreala lortzeko proposamenak egin.
3. Taldean lan egiten, elkarrizketan aritzen eta besteen proposamenak errespetatzen ikasi.

Materiala: Bost kartulina, errotuladorea edo koloretako arkatzak eta boligrafoak, orriak

Deskribapena:

- Gela laupabost taldetan banatuko dugu.
- Talde bakoitzak talde politiko berri bat sortu beharko du eta beraien kezka bakarra emakume eta gizonen arteko berdintasuna izango da.
- Talde bakoitzak partidu politiko berriaren izena, sigla eta partiduaren logotipoa aukeratu beharko dituzte eta ondoren, kartel bat diseinatu beharko dute guzti horrekin.
- Eslogan bat asmatu beharko dute ere (partiduaren filosofia laburtzen duen esaldi motza).
- Partidu bakoitzak munduan genero ekitatea lortzeko bost proposamen aurkeztu eta nola gauzatuko dituzten azaldu beharko dute. Proposamen errealak eta benetan egin izango liratekeenak izan behar dira.
- Behin partidu bakoitzak beraien proposamenak jasotzen dituen kartela eginda duela, taldeko bozeramaile bat hautatuko dute eta mitin bat antolatuko da partidu bakoitzak besteei beraien proposamenak azaltzeko. Bozeramaile bakoitzak bost minutu izango ditu bere partidu politikoaren ideiak ahalik eta hoberen azaltzeko.
- Baldintza: Bozeramaileak aukeratzeko garaian, bi neska eta bi mutil direla bermatuko dugu (bost talde badira, hiru neska eta bi mutil).

Amaierako hausnarketa:

Behin bozkaketa bukatu eta partidu irabazlea aukeratu dela, eztabaida txiki bat egingo da hurrengo galderen inguruan: Zaila egin al zaizue jarduera?; Zer izan da gehien gustatu zaizuen proposamena?; Gizartean horrelako proposamenak beharrezkoak direla uste duzue?

PROPOSAMENA: Beraien Gorputz Hezkuntzako saioa diseinatzerakoan horrelako proposamenak edo antzekoak aurrera eramatea.

Iturria: "[Asocia Equidad](#)"-etik (Solidaridad Don Bosco, d.g.) egokitutako teknika.

9. eranskina: **Ni... naiz**

Iraupena: 60 minutu.

Helburuak:

1. Norberak bere buruaz duen iritzia ezagutu.
2. Benetan direnaren eta errealitatean jarduten duten moduaren arteko desberdintasuna ikusi.
3. Besteek gure autokontzeptu eta jarreretan nola eragiten duten hausnartu.
4. Elkarren artean beraien autokontzeptu positiboa eraikitzen laguntzea.

Materiala: orriak, bolaluma eta arbela.

Deskribapena:

- Hasieran autoestimua, autokontzeptu orokorra eta autoestimu fisikoa zer diren azalduko zaie.
- Norberak bere buruaren inguruko eta positiboak iruditzen zaizkion ezaugarriak (nolakotasun, lorpen, trebetasun, ezagutza, gaitasun...) idatziko ditu orri batean "Ni...naiz" esaldia osatuz.
- Ondoren, binaka jarriko dira batek "saltzaile" papera eta besteak "erosle" papera izango du eta gero, alderantziz. "Saltzaileak" bera "erosteko" arrazoiak argudiatuko ditu eta ondoren, alderantziz.
- Horren ostean zenbait galdera egingo zaizkie: zailtasunik izan al duzuen zuen buruaren ezaugarri positiboak aukeratzeko garaian? Zailtasunik izan al duzue zuen burua "saltzerako" garaian? Nola eragiten dute besteek gure autokontzeptuaren eraikuntzan eta jokabidean? Besteak bezalakoak izaten saiatzen al gara? Benetan garen bezalakoak azaltzen gara? Gure nahien arabera jarduten dugu edo besteen oniritzia jasotzeko? Ateratzen doazen ideiak arbelean idatziko ditugu eta ondoren hauen inguruan eztabaidatzen arituko gara.

Iturria: Ruiz-etik (2004) eraldatutako teknika.

10. eranskina: Atletismoaren hastapenerako unitate didaktikoa: DBH2

HELBURU DIDAKTIKOAK:

1. Atletismoaren oinarrizko teknikaren ikaskuntzaren bidez, norberaren gorputz pertzepzioa hobetu.
2. Zenbait diziplina atletikoren oinarrizko teknikaren ikaskuntza erabiliz, era guztietako froga nahiz gorpuzkera daudela jakin.
3. Atletismoaren oinarrizko arauak ezagutu eta aplikatzen jakin, hauen betekizunak dakartzaten erantzukizunak nork bere egiteko eta horren arabera erabakiak hartzen jakiteko.
4. Zenbait diziplina atletiko landu jokuen bitartez, kirolak duen ludikotasunaz ohartzuz, kirol ohiturak nork bere egiteko.
5. Gaitasun motoreen zein egoera fisikoaren hobenkuntzan lagundu, esfortzuaren balioa ulertu dezaten.

1. SAIOA: Abiadura eta erreleboak:

Helburua: Abiadura eta erreleboen oinarrizko teknikaren ikaskuntza jokoaren bitartez.

Jarduerak:

1- **Bizkarra-bizkarrarekin:** ikasleak bikoteka jarriko dira altuera antzekoa dutenen artean eta bata besteari bizkarra ematen ilara bat osatuko dute denek zelaiaren erdialdean. Kide batek zenbaki bakoitiak ateratzean egingo du ihes bere kideak ez harrapatzeko eta besteak berriz, zenbaki bikoitia esatean. Irakasleak eragiketa matematiko bat esango eta horren emaitzaren arabera, bikote batek ihes eta besteak bere kidea harrapatu beharko du zelaiaren bukaerara iritsi aurretik. Helburua, erreakzioa eta bizkortasuna lantzea eta bide batez, konpetentzia matematikoak lantzea izango da ere.

2- **Lokotxak:** azkartasuna lantzeko jokia.

3- **Erreleboen pasea lantzeko ariketa:** hasieran launaka bata bestearen atzean tokian bertan daudela testigua pasako diote elkarri atzetik aurrera. Gero jarduera bera egingo da

baina oraingo honetan taldekide guztiak mugimenduan daudela. Gutxinaka zailtzen joango gara ariketa.

4- **Erreleboak:** distantzia desberdinekoak baita hesiekin ere: Praktikan jarri beharko dute lehenago landutako teknika ahalik eta azkarren pasaz testigua elkarri ahalik eta abiadura gutxiena galduz.

Materiala: lokotxak, testiguak eta hesiak.

2. SAIOA: Jaurtiketak:

Helburua: Jaurtiketen oinarrizko teknikaren ikaskuntza.

Jarduerak:

1.- **Pisua:** a) Multijaurtiketak baloi medizinalekin: eserita, aurreraka, atzeraka, aldeetara...; b) Pisu jaurtiketa baloi medizinalarekin (bi eskuekin)

2.- **Diskoa:** a) Diskua lurretik arrastaka joan dadin jaurti eta ondoren gorantz (diskoaren ibilbidea zein izan behar den jakiteko); b) Bira erdia eginez jaurti.

3.- **Mailua:** a) Hasteko: beraiek sortu beharko dituzte mailuak baloi medizinal eta telazko poltsekin (etxetik ekarri beharko dituzte); b) Sortutako mailuekin era desberdinetara jaurtitzeko probatu hasieran eta ondoren irakasleak azaldutako bi birekin dagokion teknikarekin.

4.- **Bortexa** (jabalinaren baliokide): a) Oinarrizko pausuak eta posizioa erakutsi (arku forma); b) Ondoren, Punteria lantzeko ariketa bat proposatu dagokion teknika praktikan jarri.

Materiala: Baloi medizinalak, gomazko diskoak, telazko poltsa handiak eta bridak, bortexak, uztailak, soka bat eta alturako saltometroak (Irudiak jarri/egin.. eskaneatu

3. SAIOA: Jauziak:

Helburua: Jauzien oinarrizko teknikaren ikaskuntza.

Jarduerak:

1.- **Txingoka:** Lau pertsonako taldeak osatu eta bata bestearen atzean jarriko dira ilara bat osatzen. Ondoren, pertsona bakoitzak bere aurrekoaren oina helduko du eta askatu gabe zelaieko puntu batetik bestera joan beharko dira saltoka jauzien teknika aplikatuz (oinazpia erabiliz...). Gero, ariketa bera egingo da baina oraingo honetan atzekoaren oina helduz.

2.- **Pausu bateko jauziak:** Lau maila ezberdin jarriko dira konoen distantzia aldatuz. Maila zailenak lau puntu balioko ditu eta errazenak, berriz, bat. Ikasle bakoitzak hiru aukera izango ditu ahalik eta puntuazio altuena lortzeko. Hortaz, berak erabakiko du zer mailatan probatu nahi duen. Dena den, puntuazioa jasotzeko ariketa bukatu beharko du. Aukera

bakoitzean maila desberdinak probatu daitezke eta hiru aukerak egin ostean, puntuen batuketa egingo da.

3.- “Hirukoitza jauziak uztailekin”: bi talde egingo dira eta talde bakoitzeko zelaieko punta batean jarriko da. Jokoa hasi aurretik, bidean zehar egongo diren uztailak pasa behar dituzte jauzi eginez. Kolore urdineko uztailak eskubiko oinarekin eta kolore gorrikoak ezkerreko oinarekin.

Materiala: konoak eta uztailak

4. SAIOA: Altuera jauzia eta hesiak:

Helburua: altuera jauziko eta hesien oinarrizko teknika ikastea.

Jarduerak:

Altuera:

1.- Borobila: Kurbako lasterraldia lantzeko: 2-3 talde osatuko dituzte eta borobilean jarriko dira. Banaka, borobilaren kanpoaldetik korrika egin beharko dute teknika egokia erabiliz, lehenengo alde batera eta gero bestera.

2.- “Zig-zag”: konoekin zig-zag zabal bat osatuko da zelaian zehar eta ikasleak bertatik igaro beharko dira *skippinga* egiten, hau da, belaunak altxatzen korrika eginez.

3.- Guraize jauziak: Hirunaka jarri; bi pertsonak goma bat eutsiko dute eta besteak salto egin beharko du, lehenengo bi pausurekin eta ondoren lau pausuko lasterraldia altuera jauziko kurba egiten, Gomaren altuera igotzen joango gara eta postua txandakatuz, hau da, goma eusten dutenek ondoren salto egingo dute ere.

Materiala: Konoak eta gomak

Hesiak:

1.- Aldakaren mugikortasuna hesiekin: Oinarrizko ariketa gauzatuko da erasoko hanka eta pasuko hanka lantzeko. 5 hesi jarriko dira bata bestearen jarraian metro bateko distantziara eta lehenengo erasoko hanka pasako da aurretik altxatuz eta gero pasukoa albo batetik.

2.- Mugikortasuna eta abiadura: Mugikortasun ariketak egiten diren bitartean, ahalik eta azkarren hesiak igaro behar dira aurreko ikaskidea harrapatzeko asmoz.

3.- Hesiak distantzia desberdinetan: 8-10 hesi ausazko distantziara jarri eta ikasleek bi hankekin igarotzen saiatu behar dira pausuak doituaz.

4.- Erreleboak hesiekin.

Materiala: Hesiak

5. SAIOA: Fondo eta martxa:

Helburuak: gaitasun aerobikoa eta martxako lasterketaren oinarritzko teknika landu.

Jarduerak:

1.- Beroketa: *Fartlek* (erritmo aldaketak) bat egingo dute (minutu bat mantso korri eginez; 30´ azkar eta guztira 10 errepikapenekin).

2.- Pikak: Pika batzuen laguntzaz, martxako teknika lantzeko ariketa desberdinak egingo dira.

3.- Zapiaren jolasa: Joku klasiko hau erabiliko da aldaera batekin: Lasterka egin beharrean, martxa eginez hartu beharko dute zapia.

Materiala: pikak

6-8. SAIOAK: Ikasleak entrenatzaile rola betetzen aurreko saioetan ikasitako jarduerak azalduz.

2. Taula

Saioen antolakuntza, taldeei jardueren esleipena eta jarduera bakoitzeko iraupena

SAIOA	A + B	A TALDEA: Jaurtiketak		B TALDEA: Jaurtiketak	
6	Beroketa 30 min	A ₁ Pisua 15 min	A ₂ Diskua 15 min	B ₁ Bortex 15 min	B ₂ Mailua 15 min
	C + D	C TALDEA: Jauziak		D TALDEA: Jauziak	
7	Beroketa 30 min	C ₁ Luzeera 15 min	C ₂ Hirukoitza 15 min	D Altuera 30 min	
	E + F	E TALDEA: Abiadura		F: Hesiak eta fondo	
8	Beroketa 30 min	E ₁ Irteerak Abiadura 15 min	E ₂ Abiadura 15 min	F ₁ Hesiak 15 min	F ₂ Martxa 15 min

11. Eranskina: Kronograma

AZAROA / NOVIEMBRE							ABENDUA / DICIEMBRE							URTARRILA / ENERO							
A	A	A	O	O	L	I	A	A	A	O	O	L	I	A	A	A	O	O	L	I	
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
		1	2	3	4							1	2			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				
							31														

OTSAILA / FEBRERO						
A	A	A	O	O	L	I
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

	Tutoretzako saioak
	Gorputz Hezkuntzako saioak