

CORPUTZAREKIN

Sarrera gisa

GORPUTZAREKIN hezkuntza fisikoa eta gorputz adierazpena uztartu nahi duten Gorputz Hezkuntzako irakasleei zuzendutako bideo seriea da. Bideoen lehen atalean ariketa batzuk proposatzen dira eta bigarrenean ariketak aplikatzeko tailer bat.

Gorputz Hezkuntza ematen duen hainbat irakaslerekin egon gara eta, ia beti, gauza bera esan digute “ez daukagu ikus-entzunezko materialik gure klaseetan erabiltzeko”. Halakoaren aurrean martxan jarri gara eta, material idatzia bilatzen ari ginela, liburu batzuk ikusi eta gero, Gasteizko PAT-i esker “*1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*” (*) izenburua duen, eta bi liburukitan argitaratua dagoen, materiala eskuratu ahal izan dugu.

1.000 ariketa horien artean adin guztietarakoak aurkitu ditugu. Gure helburua, ordea, **Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako bigarren zikloan (DBH 2. zikloa)** diharduten irakasle-ikasleentzat materiala prestatzea zenez, entresaka egin dugu hamalau-hamasei urte bitarteko gazteentzako moduko ariketak aukeratzeko.

Ariketek, oro har, ez diote alde zuretik dohain berezirik eskatzen ikasleari; ez du, beraz, aparteko akrobata izan behar.

GORPUTZAREKINek proposatzen dituen ariketa eta teknikak, arlo pedagogikoaren eta artistikoaren artean kokatzen dira, hau da, ariketa soiletik ekoizpen artistikora garamatzan bidean.

Ariketa eta teknika hauek honako adierazgarriak agertzen dituzte:

-SORMENA - IRUDIMENA - ESTETIKA - KOMUNIKAZIOA -

(*) 1.000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión. VOLUMEN -I- y -II-
Mercé Mateu Serra, Conxita Durán Delgado, Margarida Troguet Taull
Paidotribo argitaletxea, Bartzelona.

Proiektuaren azalpen teorikoa

Adierazpenezko gorputz ekintzak bi ekintza mota uztartzetik sortzen dira:

gorputzaren garapenerakoak eta artistikoak.

Honelako edukietara abiatzen denak, gutxi edo asko, bere gorputza ezagutzen du. Ez da, beraz, erabateko ezezagutzatik abiatzen. Irakaslea ariketak egiteko gutxieneko gaitasuna duen pertsona baten aurrean aurkituko da, kasuaren arabera gaitasun hori ezberdina bada ere.

Irakaslearen lehen xedea, ikaslearen berezko gaitasun horiek hobetzea izango da, kantitatea kalitate bihurtzeko. Gaitasunak zehaztea, zuzentzea eta moldatzea izango da irakaslearen betebeharra. Hori lortzeko, **espazioa, denbora eta energia** erreferenteak **gorputz atal** bakoitzari aplikatuz garatzea komeni da. Lau elementuen lanketa uztartuz lortuko du ikasleak **mugimenduaren kalitatea**.

Mugimenduaren kalitatea aberastu egin dezakegu gaitasun berriak erantsiz, besteak beste: imitazioa, adierazpena, irudimena, antzezpena, komunikazioa, inprobisazioa etab. Horrela ahalmen berri horien barruan dagoen ekarpen artistikoa garatuko dugu. Hori eginda, **sormenerako ahalmena** lantzeko moduan gaude.

Horrela gure azken xedea lortuko dugu: ikaslea **errealitatearen jabetze estetikoa** lortzeko bidean jartzea.

-GORPUTZA-

-DENBORA- -ENERGIA- -ESPAZIOA-

MUGIMENDUAREN KUALITATEA

-irudikatu-errepresentatu-imitatu-buruz ikasi-inprobisatu-adierazi-komunikatu-

SORMENERAKO AHALMENAK

OCDk Gorputz Hezkuntza ikasgaiaren sarrera egiten duenean zera dio:

Gorputz Hezkuntza Arloan, gorputzarekin eta haren mugimenduzko jarduerekin zerikusia duten jarduerak medio, garapen pertsonala bultzatu eta bizi-maila hobea lortzeko gaitasunak erantsi nahi zaizkio gazteen kulturari.

Mugimenduzko jokabidearen nondik norakoak ulertzeko, alabaina, gorputza ulertu beharra dago aurrena, pertsonen esperientzia eta bizipenetan erabat integraturik dagoen elementu gisa ulertu ere. Aldi berean, Gorputz Hezkuntzan ezin dira hautemate-mugimenduzko, koordinaziozko alderdiak edo eta alderdi fisikoak soilik landu, horiek ez ezik, adierazpenari, komunikazioari, afektibotasunari eta ezagutzei dagozkien alderdiak ere jorratu behar dira.

Gorputzak, mugitzen ari delarik, funtzio ugari betetzen du:

***Ezagutza-funtzioa:** mugimendua pertsonak dugun oinarritzko ezagutza-tresnetariko bat da, nor bere burua ezagutzeko eta ingurune hurbila arakatu edo egituratzeko modua ematen diguna. Sentipen eta mugimenduzko hautemateen bidez, gure gorputzaz eta inguratzen gaituen munduaz³ jabetzen gara.*

***Funtzio estetiko eta adierazlea:** mugimenduaren bizipenak esanahia hartzen du. Mugitzen ari den gorputz batek ideiak eta sentimenduak adierazten ditu batik bat, baina, horretaz gain, gorputz adierazpenaren eta beste zenbait teknikaren bitartez, mugimenduzko adierazpenak askoz egituratuagoak izan daitezke estetikoki.*

***Komunikazio eta harreman funtzioa:** Gorputza eta mugimendua besteekin harremanak izateko erabili ohi ditugu pertsonak, mugimenduzko jarduera orotan eta bizitzako egoera guztietan erabili ere.*

Azpiarratutakoak neronek azpimarratu ditut, izan ere horiexek dira, nagusiki, GORPUTZAREKIN bideo serieak jorratu nahi dituenak.

Honainokoa sakontzeko, Merleau-Pontyren⁴ paragrafo bat aldatuko dut hona.

“Gorputzak existentziaren osotasuna adierazten du...; izan ere, existentzia gorputzean gauzatzen da (...). Gorputzak existentzia gauzatzen duenez eta bere gaurkotasuna denez, gorputza existentziaren sinboloa dela esan daiteke. Horrela ikusita adierazpena gorputzaren gauzarik oinarritzkoena da.”

HELBURU OROKORRAK

- 1.- Jarduera fisikoak egiteak ikaslearen garapenean eta bizi kalitate eta osasunaren hobekuntzan dituen eraginak ezagutu eta baliostea. Mugimenduzko jarduera mota ezberdinak burutzeko zaletasuna hartzea.
- 2.- Ikasleari gorputzaren irudia doitzeko bidea emango dioten jarduerak erakustea, bere gorputz ahalmenak eta mugimenezko trebetasunak garatu ahal izan ditzan.
- 3.- Praktika fisikoko testuinguru desberdinetan ikaslearen mugimenduzko errendimenduaren ahalbideak gehitzea, bere gorputza doitu, menperatu eta kontrolatzeko funtzioak egokituz eta hobetuz.
- 4.- Gorputzaren adierazpen aberastasuna eta mugimendua komunikabide eta adierazpide sortzaile gisa ezagutzea, baloratzea eta erabiltzea, kultur eta arte jarduera eta adierazpen ezberdinetan.

EBALUAZIORAKO IRIZPIDEAK

- 1.- Mugimenduzko jarduerak antolatu eta burutzeko orduan parte hartzea, ikasleak bere jarduera norberaren ahalbideen ezagutza eta ebaluazioari doitzuz, eta taldeko jardueretako balio nagusitzat lankidetzarekin eta elkarlaguntza hartuz.
- 2.- Egoera emotiboak eta ideiak adieraztea eta komunikatzea eta, oinarrizko teknikak aplikatuz, artelan sinpleak egitea, banaka nahiz taldeka, lankidetzazko jarrerak hartuz.
- 3.- Era arrazoituan, ezagutzen dituzten kultur eta arte adierazpenak baloratzea, bertan dauden elementuak euren esperientzia edota gustuekin erlazionatuz.
- 4.- Modu autonomoan, gorputz hezkuntzako eskola baten plan bat egitea eta praktikan jartzea, saioak izango dituen egitura eta uneak deskribatuz eta bakoitzaren ezaugarri nagusiak errespetatuz.

EDUKIAK

1. Multzoa: Egoera fisikoa

Multzo honek hezkuntza asmo bikoitza du: alde batetik, osasun hezkuntzarekin eta pertsonaren garapen armonikoa eskuratzarekin dago lotuta; beste aldetik, berriz, errendimendua eta eraginkortasuna garatu nahi ditu. Bata eta bestea elkarren osagarri direla pentsatu behar dugu.

Kontzeptuzko edukiak

Egoera fisikoan eragina duten alderdiak: intentsitatea, errepikapenak, beste batzuk. Kualitate fisikoen eboluzio prozesua eta euren ezaugarri desberdinen garapena. Prestaketa eta prebentzioa.

Prozedurazko edukiak

Beroketa: prestaketa orokorretik berariazko prestaketara.
Gertaketa fisikoa: zeregin generikoak erabiliz sistema organikoak martxan jartzea.
Arnasketa eta erlaxazio teknikak erabiltzea.
Egoera fisikoa mantentzeko eta garatzeko plangintzak diseinatzea.

Jarrerazko edukiak

Gizarte eremuan mugimenduzko ahalbide ezberdinak errespetatzea, aniztasunaren eta lankidetzaren balioa kontuan hartuz, eta eremu pertsonalean mugimenduzko praktikek eskatzen duten ahalegina baloratzea.

4. Multzoa: Gorputz Adierazpena.

Multzo honetan gorputza, keinuak eta mugimendua komunikazio iturri bilakatzen dituzten edukiak biltzen dira.

Kontzeptuzko edukiak

Gorputz adierazpena mintzaira gisa. Beste adierazpen edo komunikazio modu batzuekiko harremanak.

Zenbait parametro erabiltzeko teknika eta horien esanahia: intentsitatea, espazioa eta denbora.

Gorputz adierazlea: adierazpen eta komunikazio ahalbideak mugimenduetan.

Prozedurazko edukiak

Gorputzaren elementuak espazio eta denbora pertsonal nahiz kolektiboan esploratzea eta erabiltzea. Sentipenak eta emozioak aztertzea.

Adierazpen trebetasunak esperimintatu eta eskuratu ondoren, adierazpen jardueretan erabiltzea, hala nola, dantza, gorputz adierazpen, mimo, pantomima eta antzezlanetan.

Jarrerazko edukiak

a) Gizarte eremua:

Gorputzaren adierazpen praktikan parte hartzea, nork bere gorputzaren mugak errespetatuz.

b) Eremu pertsonala:

Gorputzaren adierazpen ahalbideak baloratzea, kultur adierazpen gisa.

Komunikazio kodeez baliatuz, besteek diotena ulertzea eta norberak nahi duena adieraztea.

Euskal Herriko artelanetako adierazpen eta komunikazio balioak ezagutzea eta praktikan jartzea.

Nork bere burua gorputzaren irudiarekin identifikatzea, adierazpen nahiz plastika ahalbideak baloratuz.

Bideoa nola erabili

Bideoetan erakusten denak gorputz hezkuntza ematen duen irakaslearentzat lanabes lagungarri izatea du xede. Bideoak saio biribila izateko asmoz burutu dira. Halere, irakasleak, bere lan ordutegiaren nahiz ikaslegoaren izaeraren arabera, nahi bezala molda dezake bideoen edukia.

Bideoak, denak, bi atal nagusiz osatuak daude. Lehenengo atalean, hogeit hamar minutuz, mugimenduzko hainbat ariketa proposatzen dira, beti ere xede jakin bat lortzeko asmoz, horrela sailkatu baititugu kapituluak. Bigarren atalean, hamar minutuz, ordura arte proposatu diren ekintzak praktikan jartzeko teknika bat proposatzen da.

LEHENENGO ATALA

- 1.- Goian aipatutako lehenengo atal nagusian, azpiatal zenbait daude. Azpiatal bakoitzak bere xedea du; beraz, bakoitza bere osotasunean lantzea komeni da.
- 2.- Bideoetan proposatzen diren ariketek ez dute erabat itxiak izan behar. Ikasleei aukera emango diegu nahi adina aldagai proposa dezaten. Ariketak egitean ondo pasatzea bezain garrantzitsua da mugimendu bakoitza zuzen egitea.

BIGARREN ATALA

- 1.- Ariketak burutu ostean, teknikarekin has gaitzke. Horretarako, egindako ariketek eta haiei erantsitako aldagaiez baliaturik, ikuskizun erraz bat presta dezakegu. Bideoan erakusten den ikuskizuna ikusiko dugu adibide gisa.
- 2.- Ikuskizuna antolatzeko nahitaezkoa da gidoia prestatzea, alde aurretik. Bertan ikuskizunaren ñabardura guztiak zehaztuko ditugu: narradorea, musika, mugimenduak, dantzak, argiak, dekoratuak, jantziak, apaingarriak, objektuak...
- 3.- Gidoia burutzeko, ikasle guztiak bilduko ditugu eta lanean jarriko. Sortzen zaizkien ideia guztiak, oso txikiak izanik ere, denen aurrera atera ditzatela eskatuko diegu. Ideiak bata bestearekin lotuko ditugu hari logiko batean ezarriz eta biribilduz.
- 4.- Dena prest dugunean, ikuskizuna emanaldi bihurtuko dugu, eskolako gainerako ikasleen iritziak entzuteko asmoz. Ez izan presarik emanaldia burutzeko, hobe da ñabardurarik txikiak ere ongi lotuak izatea ezeri ekin aurretik. Gure helburua ikuskizuna prestatzen eta montatzen ari garenean, talde lanarekin disfruta dezaten da. Ikuskizunak bigarren mailako gertakaria izan behar du.

HONA HEMEN SERIEA OSATZEN DUTEN BIDEOAK.

CORPUTZA

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1.- CORPUTZ EGITURA, POSTURA | —YOGA -I— |
| 2.- KOORDINAZIOA, OREKA | —GIZA eskulturak— |
| 3.- BIRAK, JAUZIAK, URRATSAK | —Arin-arin— |
| 4.- ZENTZUMENEN MUNDUA | —Ahots taldea— |
| 5.- <u>CORPUTZA ATALKA</u> | — <u>ESKUEN ETA HANKEN TALERRA</u> — |
| 6.- ARNASA, AHOTSA, ERLAXAZIOA | —YOGA -II— |

ESPAZIOA

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| 7.- ESPAZIOA BETE | —Itzalak— |
| 8.- GIZA IRUDIAK, BIKOTEAK, TALDEAK | —JAZZ dANTZA— |

DENBORA ETA ENERGIA

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 9.- ERRITMOA ETA DINAMORRITMOAK | —Perkusio taldea— |
|---------------------------------|-------------------|

PERTSONAIATIK INPROBISAZIOA

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 10.- PERTSONAIA | —Mimodrama— |
| 11.- EKINTZA ETA ECOERA | —Daniza dramatikoA— |
| 12.- INPROBISAZIOA | —Joko dramatikoA— |

**HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILAK
ONETSIA**

2000 / 12 / 20