



**NON DAGO
GORPUTZA ESKOLAN?**

Gorputzetik ikasten

Ez gara bakarrik buru, gorputza ere bagara, baina burmuina lantzeari eskaintzen zaio ahalegin gehien eskolan. Zein presentzia eta zein leku du gorputzak hezkuntzan? Nola landu berau? Nola eragiten du ikasleen gorputzetan ikastetxeetako espazioen antolaketak? Zein modutan bizi dituzte ikasleek gorputzeko aldaketak? Irakasleek aintzat hartzen al dute eurak ere gorputz direla, gorputz batetik ari direla?... Garatzen ari diren gorputz anitzez eta biziez betetako ikasgelak ditugula sinetsita, galdera ugari planteatu dizkiegu gure lau mahaikideei: Eider Salegi Haur Hezkuntzan diplomatua da eta irakasle izango direnen prestatzailea Mondragon Unibertsitatean, Luis Larrañaga Gorputz Hezkuntzako irakaslea da, eta Amaia Navascues eta Maider Urrutia berriz, Gorputzaldiak egitasmoko kideak dira. Adibide praktiko bat ere jaso dugu bukaeran: nola hartu kontuan gorputza ikasgai batean, Musikan adibidez.

■ **Egilea: Mikel Garcia Idiakez**
Argazkiak: Dani Blanco

Azala: Joseba Larratxe · **Maketazioa:** Antza Komunikazio Grafikoa

LARRUN pentsamendu aldizkaria ARGIArekin batera banatzen da. **Zuzendaria:** Estitxu Eizagirre Kerejeta. **Jabea:** Komunikazio Biziagoa S.A.L. **Helbidea:** Zirkuitu ibilbidea, 15. pabiloia 20160 Lasarte-Oria **Posta elektronikoa:** larrun@argia.eus **Telefonoa:** (00 34) 943 37 15 45. **Inprimategia:** Antza Komunikazio Grafikoa (ARGIAREN 2.584. zenbakiarekin banatua, 2018ko urtarrilaren 28an)



Ezker-eskuin, Eider Salegi, Mainer Urrutia, Amaia Navascues eta Luis Larrañaga. “Ni disoziatuak” hezten ari garela dio Salegik, “agian gu geu ere disoziatuak gaudelako eta gu garen osotasuna ukatzen dugulako”.

Edukiei eta adimenari asko begiraten die eskolak, gutxiago gorputzari. Kontziente al gara, ikasgelan buruez gain gorputzak ere badaudela?

EIDER SALEGI: Orokorrean, toki gutxi hartzen du gorputzak eskolan. Haur Hezkuntzako lehenengo zikloan badu presentzia, besteak beste garapen motorra zutabeetako bat delako, baina Haur Hezkuntzako bigarren zikloan jada, batez ere azken urteetan, alde kognitiboari garrantzi handiagoa ematen hasten gara eta Lehen Hezkuntzatik datorkigun presioagatik, alderdi kognitiboa landu behar horrekin haurrak bideratzen

ditugu eserita eta mahaietan idatzizko jarduerak edo fitxak egitera. Kezkagarria da, iruditzen zai-gulako haurrak ohitu egin behar ditugula eserita egotera, eta gorputza alde batera uzten dugu. Baina pertsonak izate globalak gara eta ezin ditugu burua eta gorputza banandu; globaltasun hori ulertzen hasten garen unean ziurrenik gure egiteko moduetan ere aldaketak antzemango ditugu.

Irakasleon artean ere norbere gorputzaren kontzientzia oso urria da oro har, ez dakit zenbateraino ekartzen dugun kontzientziara gorputza

ere bagarela eta gorputza harremanak egiteko baliatzen dugula: azken finean, gure gorputza lanerako erreminta bat da eta horrek esan nahi du gorputzaren lanketa egin beharko genukeela. Badakigu identifikatzen gorputzak bidaltzen dizkidan seinaleak? Gorputz bidezko harremana ikasleekin eta gainerakoekin nolakoa da?

LUIS LARRAÑAGA: Gorputz Hezkuntza ikasgaiaren ikuspegitik, guk ez ditugu gorputzak hezten edo mugimenduan soilik trebatzen, ez gara entrenatzaile hutsak, ikaslea osotasunean hartzen eta hezten dugu. Ikaslea ez baitzaigu etortzen

gorputz batekin bakarrik, etortzen zaigu aurre-erperientzia batzuekin, motibazio eta emozio batzuekin... eta hori guztia hartzen dugu aintzat: alderdi kognitiboa, emozionala, erlazionala... eta noski, alderdi fisikoa ere bai. Gorputz Hezkuntzatik kanpo, eskolan gorputzari denbora gehiago dedikatu beharko litzaiokeela? Bai, jakina, inongo zalantzarik gabe.

AMAIA NAVASCUES: Eskolan, gorputza dago buruaren azpian, ez bakarrik literalki; bigarren edo hirugarren plano batean dago, eta gainera bertikalitatea da nagusi: etxean edota beste espa-

M a h a i k i d e a k

■ **EIDER SALEGI**
HUHEZIKo irakaslea



Orion jaioa, 1981ean. Psikologian lizentziatua eta Haur Hezkuntzan diplomatua, Berrikuntza Didaktiko Metodologikoko Proiektuen Garapena eta Kudeaketa Hezkuntza Erakundeetan masterra ere badu. Hezkuntzan eta Terapian psikomotrizista da eta urte batzuk Haur Hezkuntzan lanean aritu ostean, gaur egun Mondragon Unibertsitateko Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko irakaslea eta Haur Hezkuntza Graduaren koordinatzailea da. Irakaslearen begirada sentikorri buruz doktorego tesia ari da egiten eta Hazitegi ikerketa taldeko kidea da.

■ **LUIS LARRAÑAGA "PIZTI"**
Gorputz Hezkuntzako irakaslea



Azkoitian sortua, 1965ean. Gorputz Hezkuntzako espezialitatean Magisteritzan diplomatua eta Ekologia emozionalean masterduna. Hogei urte daramatza hezkuntzan: Tuterako Argia ikastolan hamar urte egin zituen irakasle, eta duela sei urtetik Donostiako Jakintza ikastolan dabil. SOHAT Soin Hezkuntzaren Aldeko Taldean hartzen du parte (Gorputz Hezkuntzak ikaslearen garapenean duen garrantzia gizartratzea eta derrigorrezko hezkuntzan baldintza egokiak lortzea dute helburu) eta Gorputz Hezkuntzan euskaraz egindako lehen programazio bateratuaren proiektuko kidea ere bada.

zio batzuetan lurrean egon daitezke, baina hezkuntza formalean halakoek ez dute lekurik, izatekotan Haur Hezkuntzan. Gorputzak gaur egun hezkuntzan duen presentzia ez da kasualitatea, garai batean oso ongi pentsatutakoaren ondorioa baizik, gorputzak paralizatzeko eta instrumentalizatzeko ahaleginaren ondorioa, geldia eta isilik errazagoa delako adiestratzea. Irakasleok kultura hori guztia jaso dugu, irakurketa kritiko sakona egitea beharrezkoa da, eta nahiz eta modu kontziente batean askok ez dugun konpartitzen, transmititu egiten dugu. Egia da irakasleen artean paradigma edo begirada aldaketa badago-

ela, ikusten dugu emozioak eta gorputzaren presentzia garrantzitsuak direla, baina inertzia aldatzeko lan asko egin behar da oraindik.

Ados, gorputza landu behar du eskolak. Zer esan nahi du gorputza lantzeak?

MAIDER URRUTIA: Gorputzak leku gutxi dauka, baina badauka bere lekua, gorputzak egon badaudelako. Kontua da zein modutan ari garen aktibatzen edo desaktibatzen gorputz horiek. Lantzen ari garenaz jabetzen gara, ala ez dugu fokua gorputzetan jartzen? Nire ustez, bidea da modu integralean lantzea, osotasunean, aipatu den gisan alde kognitiboa, emozioak eta bestelakoak kontuan hartuz.

E. SALEGI: Hain zuzen, globaltasunaren ideia hori natural biziko bagenu, espresuki gorputza landu beharrik ere ez genuke izango. Dena bat garelako baldin badiogu, eskolan egiten ditugun planteamenduek premisa horretatik abiatu beharko lukete. Haur Hezkuntzaren kasuan, umeak bere osotasuna mugimenduaren bidez adierazten du; mugimenduaren bitartez eta gorputzarekin esperimentatuz doa bere gorputzaz jabetzen eta bere identitatea eraikitzen. Eta bide horretan laguntzeko, berriz diot, ezinbestekoa da irakaslea ere presente egotea bere gorputzarekin. Urduri dagoen umea besotan hartu eta lasaitzea lortzen ez dugunean, kontziente gara agian gure gorputza ere urduri dagoela eta ez diogula lasaitasuna transmititzen?

L. LARRAÑAGA: Gorputz Hezkuntzaren ikuspegitik, ikasleari bere gorputza ezagutzen laguntzea da gakoa. Ikaslea bere gorputzaren nortasuna eta kontzientzia hartzen joaten da, eta bereganatzen doan heinean, bestea ere ezagutzen doa; ezagutzen doa ingurune bat, eta hor bizitzen ikasten du. Ezagutza horiek sailkatu egiten ditugu: jarduera batzuk bakarka landuko ditu ikasleak, beste batzuk buruz buru aritzekoak dira, beste hainbat gainerakoekin lankidetzan aritzeak... Ziurgabetasun eremuetan ere trebatzen

■ MAIDER URRUTIA ETA AMAIA NAVASCUES Gorputzaldiak proiektuko kideak



Gorputzaldiak ekimeneko partaide dira: hezkuntza eta dantza uztartzen dituen proiektu pedagogikoa da, irakasleei tresna berriak eskaintzea helburu. Navascues Donostian jaio zen (1983). Dantza Garaikideko ikasketak egiten ari da Miguel Hernández Unibertsitatean (Alacant), baita Dantza Mugimendu Terapia ere, Barzelonako Unibertsitate Autonomoan. Norabidea Kolektiboan dabil. Urrutia Bilbon sortua da (1980) eta Artaziak Arte Hezkuntza Ekimenak guneko bazkidea da. Gorputz transbertsalak lan ildoaren baitan, gorputza ikaskuntza tresna gisa lantzen du.

“ E. Salegi

Pertsonak izate globalak gara eta ezin ditugu burua eta gorputza banandu; globaltasun hori ulertzen hasten garen unean ziurrenik gure egiteko moduetan ere aldaketak antzemango ditugu”

“ L. Larrañaga

Gorputz Hezkuntzaren ikuspegitik, ikasleri bere gorputza ezagutzen laguntzea da gakoa. Ikaslea bere gorputzaren nortasuna eta kontzientzia hartzen joaten da, eta bereganatzen doan heinean, besteena ere ezagutzen doa; hor bizitzen ikasten du”

ditugu, eta jarduerak antolatzen ditugu gorputzaren bidez sormena lantzeko, gorputz-adierazpena sustatzeko eta zentzu estetikoak garatzeko (mugimenduari ematen diogun zentzu estetikoak, alegia).

Buru eta gorputz, dena bat garen neurrian, eduki intelektualak barneratzeko garaian nola eragiten du gorputzak?

A. NAVASCUES: Gorputzaren jarrera funtsezkoa da: nola dagoen emozionalki, arreta non duen kokatua, eta barne nahiz kanpo faktoreak (sabeleko mina daukadan edo eguraldi txarra egiten duen). Eduki intelektualak jaso eta eraikitzeke orduan, faktore ugari hartu behar dira kontuan, baina adimena bera ulertzen badugu adimen

anitz moduan (adimen espaziala, gorputz-adimena, musikala...), elkarrekin erlazionatuta dauden adimen interdependentek izateaz gain, gorputza ez da tresna hutsa eduki intelektualak jaso edo islatzeko, baizik eta gorputzaren bitartez ere beste adimen mota batzuk garatzen eta eraikitzen dira. Inportantea da nola gorputzen ditugun edukiak, baina baita ere nola azaleratzen ditugun gorputzetik.

E. SALEGI: “Ni globala” aldagai ezberdinen interakzioan joaten da osatzen eta aldagai guztiek elkarreragina dute. Gure identitatea eraikitzen duen oro, gorputz esperientziatik pasatzen da; marka uzten diguna da gorputz edo azal esperientziatik jasotzen duguna. Edukiekin gauza bera gertatzen da, eta hortik egitearen beraren garrantzia: edukiak modu isolatuan eta kontzeptualean barneratzea ez da hain esanguratsua izango, baina egite horrek ekintzara bultzatzen gaitu, gorputza martxan jartzera, eta horrek ahalbidetzen digu eduki kognitiboak errazago eta hobeto barneratzea. Jean Piagetek esaten zuen pentsamendua ekintzatik jaiotzen dela eta ekintza horren konpasean garatzen doala, etengabeko dialektika batean. Edukiak barneratzeko, norbera den horretatik abiatu beharra dago, norberaren egoerak eta historia pertsonalak eragina duelako, eta barrutik ez bazaude lasai eta bare, zaila izango da kanpokoa barneratzea.

L. LARRAÑAGA: Neurozientziaren arloko azkeneko ikerketek ere gero eta gehiago azpimarratzen dute mugitzeari denbora eskaintzeak garrantzi handia duela eduki intelektualak hobeto barneratzeko orduan.

M. URRUTIA: Dantza garaikidean adibidez nabarmendu ohi da burmuina muskulu bat dela, eta pentsamendua dela gorputzean mugimenduan dabilen zerbait. Ikuspegi horrek pentsamenduari eta gorputzaren arteko binomioa gaitzen du, eta alde intelektuala gorputzetik at ikusi beharrean, mugimenduaren parte bezala ikusten du.

Mugimenduaz ari garenez, ikasle mugituak ala mugimenduan gabeziak dituzten ikasleak iristen zaizkizu Gorputz Hezkuntzako ikasgaira, Luis?

L. LARRAÑAGA: Eskolan bakarrik ez, gizartean oro har umeez gero eta aukera gutxiago dute jolasteko, libreki eta euren kabuz, gainera dena antolatuta ematen zaielako, eta horren erruz oinarrizko bizipen eta ezagutzak galtzen dituzte. Ikasleek mugimendu behar hori ez dute aseta. Batzuek eskolaz kanpoko ekintzak egingo dituzte, baina egunero ikastetxean ordu ugari pasatzea eta ordu horietako gehienak eserita egotea ez da egokia, batez ere adin horietan. Etxean gainera telebista aurrean, bideo-kontsolan edo antzeko jolas sedentarioetan emango badituzte orduak, horrek ere ez du laguntzen. Gorputza berez prestatuta dago mugimendurako, ez orduak eta orduak eserita egoteko, eta horrek ondorioak ekartzen ditu.

E. SALEGI: Daukagun hezkuntza ikuspegiarekin dago lotuta: pentsatzen badugu gazteak ikasi behar duela isilik, geldi eta formal egoten, txikitatik entrenatuko ditugu mugimendu oso barea izan dezaten eta saiatuko gara beraiek diren hori galarazten. Horrek esan nahi du norberaren osotasuna garatu gabe geratuko dela eta nahi izanez gero ikasleak bere kontura lortu beharko duela, hezkuntza formalaren esparrutik kanpo.

A. NAVASCUES: Bai, mugimendurako prestatuta dago gorputza, eta mugimendutik eraikitzen da, baina begira ikasgeletan aulki eta mahaien zein antolakuntza dagoen, eta jolastokia bera ere ze mugimendu mota egiteko prestatuta dagoen, nahiz eta jolaslekuak berrikusten ari diren hainbat ikastetxetan.

M. URRUTIA: Eta zein espazio ezberdinak diren ikasgela eta jolastokia.

Hain zuzen, ikastetxeetako espazioen antolaketak eta egiturek zerikusi handia dute. Nolako gorputzak/pertsonak ari gara hezten?



E. SALEGI: “Ni disoziatuak” hezten ari gara esango nuke, agian gu geu ere disoziatuak gaude-lako eta gu garen osotasuna ukatzen dugulako; horregatik ditugu ditugun gelak eta espazioak, eta egiten ditugu egiten ditugun planteamendu metodologikoak. Sistemak berak nahiago du pertsona anputatu bat, pertsona osoa baino, pertsona osoa arriskutsua izan daitekeelako sistemarentzat. Orain arte hezkuntzak entrenatu izan ditu pertsonak gure gizartera molda daitezten, gure gizartea eredugarria bailitzan, eta hori nahiko perbertsoa da. Kanpokoari erantzuteko adiestratzen ari gara gorputzak, helduak esaten duen horri erantzuteko. Besteen eskaerak asetzen aditu bilakatzen gaitu sistema homogeneizatzaile honek, eta menpekotasun toxikoak eta botere harremanak elikatzera garamatza.

L. LARRAÑAGA: Nik esan ohi dut hezkuntzan aldaketak egitea dela elefante bati bultzaka aritzea bezala; zerbait aurreratzen da, baina poliki-poliki. Konfiantzaren Pedagogia delakoaren baitan adibidez hasi dira ikastetxeetan paretak botatzen, haurrak desplazamendu libre behar duela ulertuta; batzuk beraz iritsi dira hausnarke-ta hauetara. Espero dut planteamendua Haur Hezkuntzatik Lehen Hezkuntzara ere eramatea, eta zaharragoen artean ziurrenik betiko talkak aurkituko ditugu. Batxilergoko bigarren mailan

“ M. Urrutia

Gorputzak leku gutxi dauka, baina badauka bere lekua, gorputzak egon badaudelako. Kontua da zein modutan ari garen aktibatzen edo desaktibatzen gorputz horiek”

“ A. Navascues

Gorputza ez da tresna hutsa eduki intelektualak jaso edo islatzeko, baizik eta gorputzaren bitartez ere beste adimen mota batzuk garatzen eta eraikitzen dira. Inportantea da nola gorputzen ditugun edukiak, baina baita ere nola azaleratzen ditugun gorputzetik”

esaterako, Gorputz Hezkuntza ikasgaia zuzenean kendu egin dute, eta ez dago horretarako inongo justifikaziorik gainera. Gobernuak hezkuntzan dituzten interesak badakigu zeintzuk diren, ebaluaketa ospetsuetako rankingetan goian azaltzea dute helburu, eta ikastetxetan lan egiten dugunok ez gaude ranking horietara begira, ikasleen garapenean zentratuta baizik.

Gorputz indibidualetatik harago, elkarreraginaz hitz egiten du Mari Luz Esteban antropologoak, “gorputzartekotasunaz”. Ikastaldeak eta nik besteekin eta besteek nirekin duten harreman sareak duen garrantziaz, ikas prozesuan.

A. NAVASCUES: Ikas prozesuan bakoitzak bere eritmoak dituela ohiko kontzeptua da hezkuntzan, baina egia da beste dimentsio hori ere aintzat hartu behar dugula: talde-gorputza. Irakas-

leok begirada hori ere garatu beharra daukagu, ikaslearekin bakarrik ez, talde-gorputz horrekin ere harremana nola gauzatu asmatzeko.

L. LARRAÑAGA: Gorputz Hezkuntzan egiten diren jarduerak asko dute elkarrenganako harremanetik, eta gero eta gehiago zaintzen dugu harreman horiek egoki garatu daitezzen. Eskola inklusiboa izan nahi badugu, diskurtsotik harago eguneroan aplikatu egin behar dugu, nahiz eta batzuetan ez den batere erraza. Zailtasun motorrak dituzten ikasleak ditugu eta kasu horietan abantailak ematen dizkiegu, objektuen edo espazioaren erabileran; edo alderantziz, trebezia handiak dituztenei zailtasunak gehitzen dizkiegu, bakoitza bere mailan gara dadin, baina lehia tartean baldin badago, ikasle batzuek ez dute hori ulertzen. Baldintza berdinak nahi dituzte, klub batean ariko balira bezala, eta gure lana da transmititzea ez garela klub bat, denok daukagula eskubidea garatzeko eta ikasteko, eta horretara iristen garenean, gero saioak askoz hobeto joaten dira.

E. SALEGI: Bat dator Mari Luzekin. Azken finean, norbera bestearekin harremanetan eraikitzen da. Gorputz fisiko instrumentala dugu batetik, nolabait lege biologikoei lotuta, baina gure gorputzak harremanen historia bat ere badu, izaki sozialak gara eta bestearekin batera, bestearekiko, eraikitzen goaz. Ispilua ere bada bestea.

Ikasleek bakarrik ez, irakasleek ere euren gorputza lantzea funtsezkoa dela aipatu duzu, Eider. Irakasle izango direnak formatzen dituzu, gainera. Klasera iristen zaizkizun irakaslegaiak kontziente al dira, haiek ere gorputz direla eta gorputz batetik hitz egingo dietela ikasleei?

E. SALEGI: Hori da zailena, kontzientzia hartzea. Harremanetan oinarritutako lanbidea da gurea, eta sarri gure irakaslegaiari gertatzen zaiena da hain juxtu harremanak kudeatzeko dituztela oztupoak. Blokeoak ikusten ditugu, eta horregatik da hain inportantea gorputzetik abiatzea. Irakasle izateko norbere buruaz jabe izatea (gorpu-

tza barne) eta horretan ardura hartzea ezinbestekoa da, norbera onartzeko eta ondorioz gero bestea onartzeko. Ezagutza teorikoez gain, ezagutza prozedimental horiek ere landu behar ditugu, irakasle izango direnek sentikortasuna eta pertzepzioa lantzea, komunikazioa hobetzeko, enpatizatze eta daukagun entzute-gaitasuna garatzeko. Gorputzaren komunikazioan %75 ez-hitzezkoda da, eta bestearen inkontzienteak jasotzen duena ere gorputzarekin adierazten duguna da, nahiz eta hitzekin manipulatzeko saiatzen garen. Ikusi dugu irakaslearen gorputz adierazpenekin lan egitea eraginkorra dela, irakasleek eurek benetako begirada aldaketa egiteko. Jarrera hauek pixkanaka joaten dira barneratzen, bizipen-praktiken bidez. Etorkizuneko irakaslearentzat, oso inportantea da harremanen benekotasuna, sakontasunez entzuten jakitea, pazientzia izatea eta ikasleak bere beharrak asetzeko behar duen testuingurua eskaintzea, eta horretarako, irakasle horiek autoezagutza, autorregulazioa eta enpatia bezalako kompetentzia sozio-pertsonalak garatzeko ezinbestekoa iruditzen zaigu gorputzetik abiatzea.

L. LARRAÑAGA: Gaur egun oraindik Gorputz Hezkuntzako irakasle titulua ez duten tutoreak aritzen dira ikasgaia ematen hainbat ikastetxetan, legez irakasle espezialista batek eman behar duen arren. Horri eta Eiderrek esan duenari lotuta azpimarratu nahi dudana da zuk zerbait transmititzeko zuk hori maitatu egin behar duzula. Ez duzu transmitituko ez duzun zerbait, ezin duzu eskatu zuk ematen ez baduzu. Eta tutore horri iruditzen bazaio Gorputz Hezkuntza dela beste arlo “garrantzitsuagoetatik” liberatzeko jolas-orduaren luzapena, gaizki gabiltza. Irakasle espezialista jarri ordez, beste arloekin gertatzen ez dena gertatzen da Gorputz Hezkuntzan, eta hori hala da Gorputz Hezkuntza neurri batean gutxiago baloratzen dugulako. Baina ikaslearen garapeneraren kalterako da.

M. URRUTIA: Irakasleei baliabideak eskaini behar zaizkie esperientzietatik igaroz. Guk hala egiten dugu Gorputzaldiak egitasmoan: irakasleekin lan



egiten dugu esperientzietatik, azalpenak eman ordez dinamika ezberdinak planteatuz, gero eurek begirada hori euren gorputzetatik pasatuta eskainiko dutelako eta egingo dutelako ikasleekin.

Gorputz Hezkuntza gutxi baloratzen dela diozu, Luis. Nahikoa denbora eskaintzen al zaio?

L. LARRAÑAGA: Ordutegi aldetik, garbi dago ez dela nahikoa, eta proposamenak ere egin ditugu, ordutegi orekatu baten alde, baina zeinek diseinatzen du curriculum? Guk aurrean lortu dugu Heziberrin [Eusko Jaurlaritzaren Hezkuntza planean] kompetentzia motorra onartzea oinarritzko kompetentzia bezala, baina gero hori ez bada behar bezala elikatzen ikastetxeetan eta tutoreek jarraitzen badute hala moduz ematen, ibilbide motza egin dugu. Gainera, Hezkuntza sailaren gaitetik, gaur egun ELGEk berak [Ekonomia Lankidetzeta eta Garapenerako Antolakundeak] gomendioak ematen ditu ikasleak zertan trebatu behar ditugun eta zer den garrantzitsua esanez; ez da hezkuntza erakunde bat hezkuntzari buruzko gidalerroak ematen dituena. Osasun Mundu Erakundeak dio ikasle batek egunero 60 minutuz egin beharko lukeela ariketa fisikoa eskolan, baina Lehen Hezkuntzan adibidez ordu eta erdi edo bi ordu ematen dira astean eta 55 minutuko bi saiorekin ez zoaz inora, desplazatzen

“ L. Larrañaga

Umeek gero eta aukera gutxiago dute jolasteko, libreki eta euren kabuz, gainera dena antolatuta ematen zaielako, eta horren erruz oinarrizko bizipen eta ezagutzak galtzen dituzte. Ikasleek mugimendu behar hori ez dute aseta; gorputza berez prestatuta dago mugimendurako, ez orduak eta orduak eserita egoteko, eta horrek ondorioak ditu”

“ E. Salegi

Norbera bestearekin harremanetan eraikitzen da. Gorputz fisiko instrumentala dugu batetik, nolabait lege biologikoei lotuta, baina gure gorputzak harremanen historia bat ere badu, izaki sozialak gara eta bestearekin batera, bestearekiko, eraikitzen goaz. Ispilua ere bada bestea”

mendua, materiala prestatu, higiene kontuak... tarteko. Paper gainean ateratzen dira kontuak, baina egunerokoan dabilenak badaki ez dela errealia eta denbora gutxiegi dela konpetentzia motorra behar bezala bereganatzeko.

Ikaslearen garapen osoa bilatzeko bidean, ezinbesteko tresna da konpetentzia motorra garatzea, ez etorkizunean eliteko kirolaria izateko, ikasle gehienek ez baitute bide hori hautatuko, bizi kalitate hobea izateko baizik, eta inportantea

da hori aitortzea, aitortzen zaion bezala matematika ikasgaiari bere helburua dela pertsonaren garapenerako lagungarri izatea, ez gero matematikari bihurtzea, edo berdin hizkuntzak ikasteari, helburua ez baita gero filologo izatea.

Eta garai batean bezala, kirolari lotuta jarraitzen du Gorputz Hezkuntzak ala gorputzaren beste dimentsioek leku handiagoa hartu dute ikasgai honen barruan?

L. LARRAÑAGA: Lanketa hori ere Hezkuntza Sailetik kanpo egin behar izan dugu, Sohat (Soin Heziketaren Aldeko Taldea) eta ikasgaiko mintegien bidez. Hainbat irakasle elkartu eta Lehen Hezkuntzako programazio osoa berregiten ari gara, unitate didaktiko guztiak diseinatzen, lehen aipatu ditudan helburu eta ekintzetan oinarrituta. Irakasleak eskuragai ditu webean eskegita unitate didaktikoak. Horrez gain, metodologikoki ere aldaketa handia egin dugu: lehen irakaslea zen orojakilea, berak transmititzen zuen ezagutza guztia, eta gaur egun beste ikuspegi batetik egiten dugu lan, ikasleak ere baduelako bere ezagutza eta hori ateratzen lagundu behar diogu, adibidez egiten ari garen jolasa edo ariketa gelditu eta hausnarketarako tarte bat eskainiz. Eta emaitza automatikoa da: erronka bat jarri eta agian ez dira helburua lortzen ari, ba ariketa gelditu, haiei galdera pare bat egin eta proposamenak egiten hasten dira; gero hori praktikara eramanez eta helburua lortzen dute.

Eta bai, kirolek harago doan Gorputz Hezkuntza nahi dugu. Saioak esaterako beti berdin hasten ditut: borobila eginez esertzen gara denak eta hoguei bat emozio idatzita dituzten fitxak eskura dituzte ikasleek. Saioa hasterako bakoitzak bat jartzen du aurrean (edo emozio bat baino gehiago, batzuetan) eta begirada batekin badakizu zein den taldeko giroa. Ikasle batek “antsietatea” hartu badu, bazter hartu eta berarekin hitz egin dezakezu. Bestalde, gorputz-adierazpenari izugarritzko garrantzia ematen diogu. Lehen irakasle bakoitzaren borondatearen arabera eskaintzen

zen, baina gaur egun ikastetxe gehienetan lantzen da eta gero jendaurrera eraman ohi da emaitza. Nik seigarren mailakoekin (11-12 urte) antzerki proiektu bat lantzen dut, eta eskolan egiteaz gain, beste ikastetxe batean ere errepikatzen dute emanaldia. Edo dantza jorratzen dutenek koreografia bat sortzen dute taldean...

Ikasle askok eskertu egiten dute programazioa hain anitza izatea, taldeko kiroletan gaitasun gutxiago dutenak deseroso sentitu daitezkeelako, baina badakite gero beste proiektu bat etorriko dela atzetik. Eta gainera hori da gure egitekoa: abaniko anitza eskaintzea, etorkizunean helduaroan aukeratu ditzaten bizpahiru jarduera eta horiek txertatu ditzaten euren bizi-ohituretan, bizi kalitate hobea lortzeko.

Eskolan gorputzaren lanketak transbertsala behar lukeela esan dugu, baina ba al da harremanik Gorputz Hezkuntzaren eta beste ikasgaien artean?

L. LARRAÑAGA: Gorputz Hezkuntzaren altxor handienetakoa da zuzenean teoria aplikatu eta praktikara eramaten dugula: orientazioa edo egoera fisikoa lantzen baditugu, angeluak, denbora, distantzia neurtuko ditugu, eta polita litzateke adibidez matematikako ikasgaiarekin elkarlanean proiektua egitea, ikasle bakoitzaren denborak eta garapenak hartu eta grafikoak eta abar egitea, baina jendea oso lotuta dago testu-liburura, eta hortik oso gutxi ateratzeko prest daude.

Nerabezaroa bezalako garaietan, aldaketa handiak bizi ditu gorputzak eta ohikoagoak dira lotsak, beldurrak, ziurgabetasunak... Lantzen al da hori guztia?

E. SALEGI: Ni ez naiz zuzenean nerabeekin aritzen, baina iruditzen zait ez dela planteamendu global edo integratzailerik ematen, eta gorputza alde batera uzten badugu, nola hitz egingo dugu gorputz anitzez? Aldi ebolutibo horretan dauden ezaugarriak kontuan izan beharko genituzke eskaintzen diegun hezkuntza proposame-



nean, ez bakarrik arlo kognitiboan, baita bizipenak azaleratuz ere, haiei entzunez eta haiekin negoziatuz. Horregatik behar da hezkuntza ulertzeko eta eskola barruko harremanak ulertzeko beste modu bat. Eta egia da irakasleok ispilu lana egin behar dugula ume eta nerabeekin, baina gizartean gorputz eredu hegemoniko bat nagusitzen da eta merkatuak pisu handia du horretan. Kontzientzia badaukagu, baina gauza gutxi egin dezakegu merkatu hori aldatzen ez bada: kontsumismoa, “ni”-aren gorespina, arrakasta zerk ematen digun... Dena den, helduon esku dago beste mota bateko ereduak erakustea eta arduraz jokatzeko, nerabezaroan kanporantz bizi ohi garelako: adin horietan gorputzak izugarritzko pisua hartzen du, badirudi gu osotasunean garelako gure gorputzak adierazten duen hori, eta estereotipoetan eta konparaketetan sartzen garenean kalte handia egin diezaiokegu gure buruari, gorputz errearen eta idealaren arteko distantzia handia bada nerabe horrek oso gaizki biziko duelako, eta helduoi dagokigu jabetzea, ulertzea eta laguntzea, ispilu lana egoki egitea.

A. NAVASCUES: Izan ere, irudi idealak ekar dezake gure gorputza ukatzea eta ez onartzea, eta horregatik da hain inportantea txikitatik gure gorputzaren kontzientzia lantzea, gure gorputza

“ A. Navascues

Irudi idealak ekar dezake gure gorputza ukatzea eta ez onartzea, eta horregatik da hain inportantea txikitatik gure gorputzaren kontzientzia lantzea, gure gorputza eta gure fisikaltatea esploratzea, aukera ezberdinak irekiz eta biziz: nire gorputzaren mugak, mugimenduak, jarrerak...”



eta gure fisikaltatea esploratzea, aukera ezberdinak irekiz eta biziz: nire gorputzaren mugak, mugimenduak, jarrerak, erosoago sentitzen al naizen espazioaren erdian kokatuz edo izkina batean...

L. LARRAÑAGA: Konplexuen aurrean, batzuk ezkututzen ahalegintzen dira, beste batzuek aukera ematen dute gaia jorrazteko eta hainbatekin zailagoa zaigu. Egia da aldaketa garaia izan ohi dela eta nahiz eta guk esku hartu, loditasun kasuetan adibidez nahiko gaizki pasatzen dutela batzuek, sarri ingurukoek ere hitz itsusiak esaten

dizkietelako. Bonbardatzen gaituzten estereotipoetatik kanpo dagoen ikasleari kostatzen zaio bere gorputzean ongi sentitzea.

Estereotipo horiek ezberdinak dira mutil eta neskentzat; ezberdina da gorputz batzuei eta besteei eskatzen zaiena.

L. LARRAÑAGA: Guk adibidez seigarren mailakoekin antzezlan berezia egiten dugu Gorputz Hezkuntzan, ikasgaien bertan (partidetan, ariketetan...) ematen diren komentarioak eta egoerak biltzen dituenak, eta neskek mutilen rola antzezten dute eta alderantziz. Helburua da enpatia bidez bestearen lekuan kokatzea eta ikustea zer bizi duten batzuek eta besteek. Estereotipo, bazterkeria, loditasun... kasuak biltzen ditu antzezlanak. Baina lehen esandakoa, gu iristen gara iristen garen lekura, eta agian gazte hori Anoetara joango da partidu bat ikustera eta bertan behera geratuko da egingako guztia.

E. SALEGI: Genero kontuak gero eta garrantzi handiagoa hartzen ari badira ere, sentsazioa da oraindik ez dugula asmatu oso ondo nola egin. Hasteko gure praktikaren gogoeta sakona egin beharko genuke, ea gure ekintzak bat datozen pentsatzen dugunarekin, eta abiapuntua hori izatea. Txiki-txikitatik heldu beharreko gaia da, ez bat-batean nerabazeroan edo adin jakin batean, ea zein eredu eskaintzen ditugun oinarri hartuta, haurrek gero eredu horiek modu naturalean jaso ditzaten.

M. URRUTIA: Aukera ezberdinetara irekitzea ere interesgarria da, bestela berdina egingo dugu behin eta berriz: gaur aukietan eseri ordeztu, zutik emango dugu klasea... Eta ikastetxean erabiltzen dugun materiala ere begirada horretatik sortua izan beharko luke.

E. SALEGI: Bai, baina curriculum ezkutua ere hor dago. Gauza bat delako materialean eta edukietan lantzen duguna, eta beste bat inkontzienteki zer transmititzen dugun (eta transmisio horretan

garrantzitsua da gorputza berriz ere), modu jakin batean hezi gaituztelako eta oharkabean genero bereizketa erreproduzitzen aritu gaitezkeelako. Horretaz jabetzea da lehenengo pausoa.

L. LARRAÑAGA: Antzezlanaren gidoian, ikasleek eurek aipatzen duten esaldietako bat da gurasoek mutilei exijitzen dietela kiroletan ona izatea, eta neskei nota onak ateratzea. Horrelako sinesmenak dituzte...

E. SALEGI: Eta hala uste badute da guk hori transmititzen diegulako.

A. NAVASCUES: Ahaztu gabe generoari lotutako agindu inplizituak askoz bortitzagoak direla

emakumeongan, eta hori guztiz lotuta dago autoestimuarekin eta zure gorputzaz duzun irudiarekin. Zer nolako mugimenduak egiten dituzun, egiten duzunak bestearen onespena bilatzen al duen, taldean zeinek hartzen duen hitza... Guk adibidez dantza erabiltzen dugu Gorputzaldiak ekimenean, eta jende bat larritu egiten da, dantzaren inguruan estereotipo jakin bat dutelako buruan, baina guretzat dantza edozer gauza izan daiteke, norberak jartzen ditu mugak. Urte askoan dantzan egon da gorputzaren objektualizazioa: kanpotik ikusiak gara eta ederrak izan nahi dugu, emakumearen historian oso presente dagoen ideia, baina dantzan paradigma hori aldatuz doa, anbiguetatea, aukera berriak... sartu dira jokoan. ■



“Harremanetan oinarritutako lanbidea da gurea, eta sarri irakasle izan nahi dutenei gertatzen zaiena da hain juxtu harremanak kudeatzeko dituztela oztopoak”, dio Salegik.

Ikasgai batean nola hartu gorputza kontuan. Adibidez, Musikan



Abstrakzioa egin aurretik haur eta gazteek musika sentitu eta bizi dezatela; gero horri zentzua emango diote, baina aurretik gorputzak ulertu du musika, barneratu du.

Musika irakasteko dauden aukera interesgarrien isla da Dalcroze erritmika. Beñat Rallak Genevan ikasi zuen metodologia hau, eta Euskal Herriko ikastetxeetan ematen duen bakarretakoa da, nahiz eta beste herrialde ugarritan hamarkadak daramatzaten berau aplikatzen. Musika eta mugimendua uztartzean datza, gorputza elementu zentral bihurtzen da eta musikaren eraginaren

arabera gorputzak ekintzak burutu behar ditu, espazioa kudeatuz, elementu osagarriak kudeatuz (izan daitezke pilotak, uztaiak, fularrak, panderoak...) eta besteekin elkarlanean. Mahai eta aulkiak baztertu, espazio zabala hartu, eta gorputzaren bidez musika biziaraztea, gure gorputzak musika barneratu eta nolabait gorputztea da xedea, modu dinamiko eta ludikoan.

Eta nola egiten da hori? Irakasleak zuzeneko musika sortuko du, pianoa joaz adibidez, eta landu nahi duen musika elementuaren (zelula erritmikoak, tonalitateak, tempoak, piano eta forteak...) eta ikasleen parte-hartzearen arabera inprobisatuko du. Oinez hasi eta irakasleak jotzen duen musikara pausoa egokituko du haurrak, mantsotuz, azkartuz, isiluneetan geldituz... edo erritmoa lantzeko hiru balore hartu (beltza, zuria, kortxea) eta bakoitzari funtzio bat emango diote: aurreraka ibiltzea, atzeraka, alboz; edo konbinazio ezberdinak egingo dituzte, esku eta oinekin, ezker eta eskuin... edota konpasen zentzua barneratzeko ariketa asko egin daitezke pilota bat elkarri pasaz. Proporzioak lantzeko, eskuekin beltzak egin bitartean hankekin zuriak edo kortxeak irudikatuko dituzte, aldi berean. Erritmoan bakarrik ez, gorputzaren jarreran ere eragiten du musikak, eta entzuten dutenaren arabera uzkurto edo ireki egingo dute gorputza, animalia bat edo bestea imitatuko dute, “galderak” planteatu eta gorputzaren bidez erantzungo dituzte, askatasunez, edota espazioarekin jokatu-ko: musika aldaketekin batera, taldean erreazio-natu behar dute, gelako mutur batera joanez, edo espazioan zabalduz eta dispersatuz, edo bat-batean elkartuz eta batuz.

Azken finean, azaldu digu Rallak, solfeo tradizionalak musika deskodifikatu egiten du (hau kortxea bat da, hau fusa bat...), hasieratik da kontzeptuala eta kognitiboa; eta Dalcroze erritmikan, alderantzizkoa da prozesua: abstrakzioa egin aurretik musika sentitu eta bizi dezatela haur eta gazteek, gero horri zentzua emango diote, baina aurretik gorputzak ulertu du musika, barneratu du, eta prest dago hori guztia intelektualizatzeko, lengoia musikalera eraman eta teorikoki finkatzeko. “Horrez gain, norberaren gorputza, mugak eta aukerak ezagutzeko modua ere bada, lateralitatea lantzekoa, gure gorputza armonian jartzekoa; desplazamendua eta espazioa kudeatzeko gaitasuna hartzen dute, eta psikomotrizitate globala, partziala (besoak) eta fina (hatzak) jorratzen dute, baita



Beñat Ralla

Norberak bere gorpuzkera eta ibiltzeko modua onartu behar ditu, eta konturatzen zara 10 urterekin batzuek, izan lotsagatik izan autonomia faltagatik, ez dakitela ibiltzen. Oinarrizko erritmo bat jarri eta ez dira gai musika jarraituz oinez ibiltzeko; horiei nola hasiko natzaie ez-dakit-zein erritmo berezi azaltzen?”

koordinazioa ere, memoria, sormena, inprobisatzeko ahalmena...”.

Ume txikiek bata bestearen atzetik ibiltzeko edo borobilak osatzeko joera dutela azaldu digu, eta aurreko ikasturtean, hiru hilabete inguruko lan- ketaren ostean, 4-5 urteko umeak bakoitzak bere ibilbidea asumitzea lortu zuela, “eta hori gauza handia da ikasleen autonomiarako. Lehenengo egunean denak erdi-lotsatuta borobilean egote- tik, ikasleak bere burua inoren menpe eta liderra- ri jarraitu gabe ikustea, musikaren bidez garapen integralerako egindako lorpena da”. Ongi ibiltze- ko, gorputza armonian jartzea eta gainera hain- bat beldur kentzea omen da bidea. “Norberak bere gorpuzkera eta ibiltzeko modua onartu behar ditu, eta konturatzen zara 10 urterekin batzuek, izan lotsagatik izan autonomia falta- gatik, ez dakitela ibiltzen. Oinarrizko erritmo bat jarri eta ez dira gai musika jarraituz oinez ibiltze- ko; horiei nola hasiko natzaie ez-dakit-zein errit- mo berezi azaltzen, oinarrizkoena ere ez dauka- te-eta? 4 urtekoekin eta 12koekin, batzuetan gauza berdinak landu behar ditut biekin, aurretik ez delako halakoetan indarra jarri. Horregatik du hain ikuspegi aberatsa Dalcrozek”. ■

(ARGIAREN 2.492 ZENBAKIAN ARGITARATUA)

ZULOAN

Bidaia bat AHT
eta lan-esplotazioan
barrena

Urko Apaolaza Avila



14 €

ARGIA
// LIBURUAK //

AHTko obren hesi laranja gainditu dugu

Lehen eskuko dokumentazio eta testigantzen bidez
egindako bidaia AHTko lan-esplotazioan barrena.

ARGIA eta Manu Robles-Arangizen elkarlanari esker argitaraturiko liburua.

ESKAERAK

www.argia.eus/denda | ☎ 943 371 545 | azoka@argia.eus

AHTzuloan



@AHTzuloan



www.argia.eus/blogak/zuloan

