*© 2026. El Rincón de la OPE. Todos los derechos reservados.*

# 17.GAIA



**OINARRIZKO GORPUTZ-GAITASUNEN GARAPENA ESKOLA-ADINEAN. FAKTOREAK, ENTRENATZEKOAK ETA ENTRENATZEKO MODUKOAK EZ DIRENAK. HAURRAK ESFORTZU FISIKORA EGOKITZEKO PROZESUA.**

El Rincón de la OPE

*SARRERA*

**1. OINARRIZKO GORPUTZ-GAITASUNEN GARAPENA ESKOLA-ADINEAN.**

**1.1. ERRESISTENTZIA**

**1.2. INDARRA**

**1.3. ABIADURA**

**1.4. MALGUTASUNA**

**2. FAKTOREAK, ENTRENATZEKOAK ETA ENTRENATZEKO MODUKOAK EZ DIRENAK.**

***3.* HAURRAK ESFORTZU FISIKORA EGOKITZEKO PROZESUA.**

**4. GAIAREN KOKAPENA ETA APLIKAZIOA ESKOLA-ESPARRUAN.**

***ONDORIOAK***

***BIBLIOGRAFIA***

El Rincón de la OPE

## SARRERA

Haurraren ezaugarri psikoebolutiboak eta helduarenak oso **desberdinak** dira. Hori dela eta, gaitasun fisikoen garapena haurraren adinera eta **banakako baldintzetara egokitu** behar da. Lehen Hezkuntzako etapan, **egoera fisikoaren garapena abilezia eta trebetasun motorren garapenarekin batera** gertatzen da, modu paraleloan.

Garrantzitsua da kontuan hartzea haurtzaroko hazkunde eta garapen prozesuak berak, berez, egoera fisikoaren hobekuntza naturala dakarrela Lehen Hezkuntzan. Hori dela eta, aldi honen zatirik handienean **ez da egokia gaitasun fisiko zehatzak** garatzera bideratutako entrenamendu espezifikoak egitea; aitzitik, gehiago arduratu behar dugu mugimenduaren alderdi kualitatiboez.

**10 urte bete arte**, ez dago egoera fisikoaren lan espezifikorik. **Mugimenduaren alderdi kualitatiboetan** zentratzen da lana, gorputzaren ezagutzan eta kontrolean oinarrituta.

10 urtetik aurrera hasten da alderdi kuantitatiboen garapen intentzionatua, nahiz eta gaur egun, eskola-esparruan, gure lanbide-eremuan ez duen ospe handirik. Baldintzatze fisikoak osasun-heziketarekin batera joan behar du derrigorrez.

Bestalde, irakasleak **aparatu lokomotorean eta kardiobaskularrean gertatzen diren eraldaketak** ezagutu behar ditu, etapa amaierako exigentzia fisikoak haurraren garapen zuzenerako kaltegarriak izan ez daitezen.

Guzti horregatik, irakasle gisa, gure ikasleen berezitasunak ezagutu behar ditugu eta egoera fisiko ona sustatzeko ekintzak proposatu behar ditugu, ez bakarrik osasun fisikorako, baita osasun mental eta emozionalerako ere.

D77/2023 Dekretuaren arabera, **gaitasun fisikoak zeharkako elementuak** dira Gorputz Heziketako arloan, eta bloke guztietan landu behar dira. Zentzu horretan, Gorputz Heziketako 2. konpetentzia espezifikoak honako hau dio:

*“Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako egoera psikomotorretan jardutea, nork bere burua ezagutzeko, auto-erregulatzeko eta gaitasun fisikoak hobetzeko ekintza-eskemak barneratuz”.*

KE horri lotuta, alde batetik, **Ebaluazio Irizpide** hau daukagu: “*2.1-Motrizitatearen alderdi guztiak (**kualitatiboak eta kuantitatiboak**) modu eraginkor eta sortzailean aplikatzea, **gorputz-kontrol** progresiboa lortzeko eta **oinarrizko gaitasun fisikoak** identifikatzeko*.” Bestetik, **A multzoko oinarrizko jakintzak** ditugu; “Egoera psikomotorrak".

El Rincón de la OPE

# 1. OINARRIZKO GORPUTZ-GAITASUNEN GARAPENA ESKOLA-ADINEAN.

Oinarrizko Gaitasun Fisiko guztiak hobetu daitezke, neurri handiagoan edo txikiagoan, lantzen badira. Hala ere, kontuan hartu behar dugu LHko Gorputz Heziketari lotutako entrenamendua, oro har, bateraezina dela adin horrekin (errendimendura zuzendutako ikuspegi batetik hartuta).

Ildo horretan, **Rigal-en** (1979) "aldi kritikoaren" kontzeptua gogoratu behar dugu: "**heldutasun-faktore bereziak gertatzen diren denbora-tartea**". Ideia honetatik ondorio hauek atera ditzakegu:

- Adin jakin batera arte, **errendimendu-maila entrenamendurik gabe** igotzen da, prozesu biologikoen ondorioz.
- Adin jakin baten ondoren, nahiz eta entrenamendu egokia egin, pertsonak **ez du inoiz lortuko** une egokian entrenatu izan balitz lortuko lukeen **errendimendu-maila**.

**Álvarez del Villar-ek** (1983), arlo honetako autore garrantzitsuenetako batek, honela definitzen ditu gaitasun fisikoak: "*Pertsona baten egoera fisikoa zehazten duten faktoreak dira, jarduera fisiko bat egitera bideratzen dutenak eta, entrenamenduaren bidez, subjektuaren potentzial fisikoa mugaraino garatzea ahalbidetzen dutenak*".

Sailkapenari dagokionez, **Berlín de Cotea** (1985) aipatu behar dugu, "ezaugarri fisikoak" (cualidades físicas) terminoaren sortzailea. Hark honela banatu zituen: Erresistentzia, indarra, abiadura eta trebezia (malgutasuna, koordinazioa, oreka eta agilitatea). Hala ere, denborarekin, autore garrantzitsuenek **lau multzotan** finkatu dituzte: **Erresistentzia, Indarra, Abiadura eta Malgutasuna**. Horien artean, Cristina Redondok (2011) modu zehatz eta argian definitzen ditu:

- **Erresistentzia:** Estimulu fisiko bati ahalik eta denbora gehien eusteko gaitasuna, nekeari aurre eginez eta azkar errekuperatuz.
- **Indarra:** Kontrakzio muskular baten bidez erresistentzia bati eusteko edo aurre egiteko gaitasuna.
- **Abiadura:** Estimulu bat ahalik eta denbora laburrenean burutzeko gaitasuna.
- **Malgutasuna:** Artikulazio jakin batean mugimenduaren zabaltasun maximoa lortzeko gaitasuna. Genetikak asko baldintzatzen du.

Gaitasun fisiko hauen barruan, mota desberdinak aurki ditzakegu:

| ERRESISTENTZIA | INDARRA | ABIADURA | MALGUTASUNA |
|---|---|---|---|
| - Aerobikoa | - Maximoa | - Gestuala | - Aktiboa edo Pasiboa |
| - Anaerobikoa | - Erresistentzia-indarra | - Erreakziozkoa | - Orokorra edo Espezifikoa |
| | - Abiadura-indarra | - Desplazamenduzkoa | - Estatikoa edo Dinamikoa |

## 1.1. ERRESISTENTZIA

Lan-metodoak **erresistentzia aerobikoa** garatzera bideratu behar dira, Lehen Hezkuntzan erresistentzia anaerobikoa lantzea ez baita gomendagarria. Denboran luzatzen den edozein ahaleginek erresistentzia garatzea dakar.

Erresistentzia era egokian lantzeak **hobekuntza hauek** eragiten ditu organismoan:

El Rincón de la OPE

- Bihotz-maiztasuna jaistea atsedenean.
- Pultsazioak egoera normalera oso azkar itzultzea ahaleginaren ostean.
- Bihotz-barrunbeen bolumena handitzea.
- Odolean oxigeno portzentaje handiagoa garraiatzea.
- Muskuluek oxigeno gehiago hartzea.

**Lehen Hezkuntzan jarraitu beharreko pautak:**

1. Erresistentzia aerobikoa bakarrik landu.
2. Modu globalean eta dibertigarrian lan egin (jolasak, zirkuituak, dantzak, kirol egokituak...).
3. Kontuan hartu printzipio hauek: **Banakotasuna, Progresioa eta Motibazioa**.
4. Talde homogeneoak sortu.
5. Ariketa eten neke handiko sintomak ikusten badira.
6. Emaitza baino gehiago, ahalegina eta hobekuntza pertsonala baloratu.

## 1.2. INDARRA

Eskola-adinean, batez ere **koordinazio inter-muskularra** landu behar da, ariketa globalen bidez: korrika egin, jauzi egin, narrasaka egin, etab. Koordinazio intramuskularra geroagoko etapetarako utziko dugu.

Gaur egun ezin da adin zehatz bat ezarri indarra lantzen hasteko, ikasleen artean 4-5 urteko aldea egon baitaiteke heldutasun biologikoan. Hori dela eta, **taldekatzeak heldutasunaren eta gaitasun motorraren arabera** egin behar dira. Prebentzio handiz jokatu behar dugu, haurrak prest ez dauden kargak saihestuz, lesioak saihesteko.

**Gomendioak indarra lantzeko:**

1. **Entrenamenduaren printzipioak** errespetatu:
    - ***Egokitzapena:*** Kargen pisua, errepikapen kopurua eta iraupena haurrera egokitu.
    - ***Jarraipena****:* Ariketak aldian-aldian errepikatu.
    - ***Gainkarga:*** Karga progresiboki igotzea (indarra irabazi ahala). Intentsitate handiagoan, errepikapen gutxiago.
    - ***Multilateralitatea:*** Gorputz osoko gihar-masa guztien garapen harmonikoa bilatu.
    - ***Motibazioa:*** Jolasen bidez (multijauziak, kuadrupediak, narrasaka, garraioak...).
2. **Prestakuntza orokorra bilatu**, ez hipertrofia muskularra, **tonu muskularraren** hobekuntza baizik.
3. **Lan dinamikoa:** indarra gaitasun motrizarekin, estimulazio anitzekin eta errekuperazio-pausekin garatu behar da.

## 1.3. ABIADURA

**Osagai genetikoa** erabakigarria da hemen, **muskulu-zuntz motak** pertsona bakoitzaren potentziala baldintzatzen duelako.

10 eta 12 urte artean abiaduraren etengabeko hazkundea dago (8 eta 12 urte artean %54ko igoera). Bi arrazoi nagusi daude:

- Garapen biologikoak dakarren indarraren hobekuntza.
- Mugimenduen jariakortasuna errazten duen koordinazio mekanikoaren hobekuntza (neuromuskularra).

El Rincón de la OPE

**Esku-hartzea Lehen Hezkuntzan:**

1. Saio berean abiadura mota desberdinak landu.
2. Jolasera egokitu; errepikapen aspergarriak saihestuz.
3. Estimulu mota desberdinak erabili (entzunezkoak, ikusmenezkoak...).
4. Beroketa ona egin lesioak saihesteko.
5. Distantzia motzak landu (20 eta 60 metro artean, adinaren arabera).
6. Alderdi psikologikoak landu (kontzentrazioa).
7. Intentsitatea maximoan aritu eta atsedenaldiak hartu (ATP muskularra erabiltzen delako).

## 1.4. MALGUTASUNA

Malgutasuna artikulazioek ematen duten mugimendu-zabaltasun maximoa erraztasunez lortzeko gaitasuna da. Gaitasun hau galdu egiten da denborarekin ("inbolutiboa" da), beraz, **helburua galera hori moteltzea** da.

**Esku-hartzea Lehen Hezkuntzan:**

- Helburua ez da malgutasun maximoa, gradu onargarri eta orokor bat baizik.
- Printzipioak: Lokalizazioa (bi aldeak landu), Jarraitutasuna (etapa osoan zehar), eta Motibazioa (materialak erabiliz: arotzak, pika, baloiak).
- Mugan deserosotasuna egon daiteke, baina **inoiz ez mina**.

**LAN-METODOAK**

**a) Teknika dinamikoak:** Mugimendu jarraitua dagoenean.

- ***Erreboteak****:* Azelerazio baten bidez egiten diren mugimenduak (kontuz erreflexu miotatikoarekin).
- ***Jaurtiketak:*** Muturreko elongazioa bilatzen duten mugimendu azkarrak (kontuz erabili behar dira).
- ***Presioak edo trakzioak:*** Kanpoko laguntza baten bidez indar progresiboa aplikatzea ibilbidearen amaieran.

**b) Teknika estatikoak:** Mugimendu motelak, muskulua zabaltasun maximora eraman eta bertan mantenduz.

- **F.N.P. (Errazte-Neuromuskular Propiozeptiboa):** Presio eta luzatze sisteman oinarritua.
- **Stretching:** Hiru fase (erlaxazioa-kontrakzioa-luzatzea). LHn erabil daiteke.

**c) Jolas-formak:** Jolasen bidez (adibidez, animalien imitazioak) artikulazio-mugikortasuna eta elastikotasuna lantzea modu ez-zuzen eta dibertigarrian.

## 2. FAKTOREAK, ENTRENATZEKOAK ETA ENTRENATZEKO MODUKOAK EZ DIRENAK.

Kontuan izan behar da gaitasun fisikoak garatu eta hobetu daitezkeela baldintzatze fisiko egoki bat egiten bada; hala ere, denak ez dira modu berean garatzen. Alde batetik, **indarra eta erresistentzia** ditugu, **garapen-potentzial handiagoa** dutenak; bestetik, **malgutasuna eta abiadura, faktore genetikoek** gehiago mugatzen dituztenak.

El Rincón de la OPE

Lehen Hezkuntzan, entrenamendua ez da mugimendu errepikakorren serie mekaniko bat izan behar; aitzitik, ariketa kontzientea, boluntarioa eta jarraitua izan behar du, ikaslearen funtzionamendu organikoa hobetzeko helburuarekin, bere gaitasun fisiko guztien garapen globalaren bidez.

Praktikaren bidez zuzenean hobetu daitezkeen faktore batzuk daude: **faktore entrenagarriak**. Beste batzuk ikaslearen baldintza pertsonalen edo ingurumenekoen menpe daude; horiei faktore ez-entrenagarriak deitzen zaie, eta entrenamenduak ez du inolako eraginik hauen gainean.

### 1.1. Faktore entrenagarriak

- **Egoera fisikoa.** Baldintzatze fisikoko lanak gaitasun fisiko guztiak hartzen ditu kontuan, eta Lehen Hezkuntzan alderdi hauetan eragiten du bereziki:
  - Indar-erresistentzia eta indar-abiadura.
  - Abiadura mota guztiak, baina oso modu berezian, erreakzio-abiadura.
  - Erresistentzia aerobikoa.
  - Malgutasuna, izaera dinamikoko ariketen bidez.
- **Keinu teknikoen exekuzioa**, modu globalean.
- **Oposizio- eta kooperazio-estrategiak** jolas eta kiroletan.
- Parte-hartzeko **jarrerak**; errespetua, norbere gaitasunekiko ezagutza, etab.
- **Pertzepzio- eta erabaki**-gaitasuna.
- Mota guztietako **trebetasun motor espezifikoak**.
- **Koordinazioa eta oreka**.

### 1.2. Faktore ez-entrenagarriak

Entrenamenduaren bidez aldatu ezin direnak dira. Batzuk subjektuaren ezaugarri anatomiko eta fisiologikoekin lotuta daude: “**barneko faktoreak edo intrintsekoak**”; beste batzuk, berriz, kirolaria inguratzen duten ingurumen-baldintzekin: “**kanpoko faktoreak edo estrintsekoak**”.

- **Intrintsekoak.** Potentzial genetikoak zehazten ditu. Haien artean nabarmentzen dira:
  - Sexua.
  - Neurri antropometrikoak (altuera).
  - Muskulu-zuntzen mota eta kopurua.
  - Nerbio-sistema (kitzikakortasuna -excitabilidad- eta inpultsoen transmisio-abiadura).
  - Efikazia mekanikoa (palankak).
  - Aparatu ligamentu-kapsula eta hezur-erliebeen arteko talkak mugikortasunean.
- **Estrintsekoak.** Kanpo-faktoreak dira, baina pertsonaren errendimenduan eragina dute. Horietako batzuk elikadura, giro sozioekonomikoa, ingurune fisikoa, lagunak, gaixotasunak eta abar dira.

## 3.HAURRAK ESFORTZU FISIKORA EGOKITZEKO PROZESUA.

**Álvarez del Villar-ek** (1983) honela definitzen du egokitzapen kontzeptua: "*entrenamenduaren ondoren datorren aldaketa nahiko iraunkorra, organismoa ariketak sortutako hurrengo estimuluei errazago erantzuteko gaitzen duena*".

Honela, ahalegin fisikoarekiko egokitzapena egitura edo funtzio baten aldaketa gisa ulertzen da, entrenamenduaren ondorengoa, organismoa ariketak sortutako norabide bereko edo antzeko estimuluei errazago erantzuteko gaitzen duena.

**García Mansok** (1996), aldiz, honela ulertzen du: "*karga edo estimulu fisiko-kirol jakin batzuk aplikatzearen ondorioz subjektu baten organismoan gertatzen diren aldaketak edo ondorioak*".

El Rincón de la OPE

Bi egokitzapen mota bereiz daitezke:

- **Berehalako egokitzapena:** ariketa jakin baten aurrean organismoak dituen erreakzioekin lotuta dago (berehalako alterazio organikoak).
- **Epe luzerako egokitzapena:** egokitzapen fisiologiko kronikoa da; progresiboa, iraunkorra eta beharrezkoak diren organoen funtzioari eta egiturari eragiten diona.

Jarraian, ahaleginaren aurreko egokitzapen biologikoko prozesua azaltzen saiatzen diren hiru teoria nagusiak azaltzen dira:

### 3.1. Atalasearen Legea edo ARNDT-SCHULTZ legea

Teoria hau organismoan aldaketa, hobekuntza edo egokitzapenen bat gertatzeko beharrezkoa den gutxieneko estimulu edo atalase baten existentziatik abiatzen da. Atalasea pertsonaren oinarrizko gaitasun gisa hartzen da (edo entrenamenduak garatutakoa), eta horrek estimuluaren intentsitate-maila baldintzatuko du. Estimuluak honela banatzen ditu:

- **Estimulu ahulak:** atalasearen azpitik daude, ez dute egokitzapenik sortzen.
- **Estimulu ertainak:** atalasetik gertu daude, behin eta berriz eginez gero egokitzapenak sor ditzakete.
- **Estimulu indartsuak:** atalasearen barruan daude, erraz sortzen dituzte egokitzapenak.
- **Estimulu oso indartsuak:** atalasearen gainetik daude, kaltegarriak dira eta horiek errepikatzeak gain-entrenamendua (sobre-entrenamiento) ekar dezake.

### 2.2. Estresaren teoria edo Egokitzapen Sindrome Orokorra (ESO), SELYErena

SELYEk honela definitu zuen E.S.O: "*organismoaren erantzun egokitzaile ez-espezifikoa, bere oreka biologikoa aldatu nahi duen edozein kaxaren aurrean*". Fase hauek ditu:

- **Alarma-fasea:** organismoaren berezko erreakzio espontaneoa edozein estimuluren aurrean.
- **Erresistentzia-fasea:** organismoak estimulu estresagarria kontrolatzen du eta egoera biologiko berrira egokitzeko prestatzen da.
- **Agortze-fasea:** organismoak bere erreserba guztiak agortzen dituenean gertatzen da, estimulua ez delako gelditzen eta, ondorioz, organismoaren maila jaitsi egiten da.

### 2.3. Superkonpentsazio-printzipioa

Ahalegin fisikoak errekuperazio-prozesuan berrezartzen den energia-galera sortzen du; nekea kentzea, berez, galdutako baliabideak berreskuratzea da. Entrenamenduaren bidez, errekuperazioa ahalik eta azkarrena izatea bilatzen dugu, hau da, alterazio organikoak txikiagoak izatea hurrengo ahaleginetara hobeto egokitzeko.

### 2.4. Haurren entrenamendua

Haurren entrenamenduaz hitz egiten dugunean, helduenarekin alderatuta, ezin zaio lan-eredu bera aplikatu haurtzaro osoari. Adin bakoitzari heldutasun- eta garapen-maila jakin bat dagokio, eta hori kontuan hartu behar da saioen plangintzan.

Hona hemen haurren entrenamenduan kontuan hartu beharreko pauta batzuk; askotan, entrenatzaileek eta irakasleek helduen praktikaren analogia gisa tratatzen dute, eta hori, logikoki, akats bat da:

- **Goiztiarregia den entrenamendu intentsiboa** guztiz okerra da eta haurren behar biologiko eta psikologikoetatik urrun dago.
- **Aurrekoegi den ikaskuntzak**, errendimenduaren hazkunde azkarrak sortzen dituenak, ez-ekonomikoa eta alferrekoa izaten da; izan ere, jarrera eta estereotipo dinamiko primitiboak finkatzen ditu, eta horien ondorioz, gerora geldialdiak eta garapen eskasak gertatzen dira etapetako garapenean.
- **Errendimendu-osasun** kontzeptua haurraren garapen integralera bideratu behar da, eta prozesu pedagogiko progresibo, sistematiko eta aldakorrean oinarritu behar da.
- **Ikasle bakoitza izaki bakarra da**, garatzen ari den errealitate bat, bere egoera pertsonal eta sozialen arabera aldatzen dena; beraz, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuak banakako prozesua izan beharko du.
- **Kirol-pedagogiak** ikaskuntza-ekintzen exekuzioa ez ezik, ekintza horien etorkizuneko ondorioak ere kontrolatu behar ditu, argi baitago *"ez zaizkigula udaberri bakarreko loreak interesatzen, uzta bat baino gehiagorako lurra baizik"*.
- **Kirol-diziplina bat hasteko beharrezko heldutasuna** ez da beti heldutasun biologikoa, psikologikoa baizik, eta hauek ez datoz beti bat adin ebolutiboan.
- Beharrezkoa da haurraren **entrenamendurako metodologia sortzea**, haurrarentzako entrenamendu bat; hau da, gaitasun motorrak eskuratzeko eta garatzeko entrenamendu bat, errendimendu handiko entrenamendutik bereiziko dena.

## 4. GAIAREN KOKAPENA ETA APLIKAZIOA ESKOLA-ESPARRUAN.

**D77/2023** Dekretuan jasotzen denez, "*Gorputz Heziketak osasunarekin lotutako konpetentzia-eremuak garatzeko proposamenak egitera bideratu behar du, eta horien helburua jarduera fisikoak erregulartasunez egitearen ondoriozko **ohitura osasungarriak eskuratzea** izango litzateke*".

Atal hau orientazio edo hausnarketa pedagogiko gisa aurkeztuko dugu, funtsean galdera honi erantzuteko: "**Nola landu Oinarrizko Gaitasun Fisikoak Lehen Hezkuntzan**?". Jarduera fisikoaren ohiturak eskuratzeko edozein planteamenduk gaitasun fisikoen garapenean eragina duten faktore eta bilakaeratik abiatu behar du. Beraz, LHko ziklo bakoitzaren ezaugarri psikoebolutiboetara egokitu beharko da, banakotasun-printzipioa (aniztasunari arreta emateko) ahaztu gabe. **Sánchez Bañuelos** (1984) bezalako autoreetan oinarrituta, orientazio hauek nabarmentzen ditugu:

- **Ikasleen ezaugarri eta aniztasunera** egokitutako lan-programak eta helburuak proposatzea, haien garapen fisio-biologiko egokia eta osotasun fisiko zein sozio-afektiboa bermatuz.
- Kirol-entrenamenduaren berezko lan sistematikoa saihestea, **jolas-izaerako proposamenen** alde eginez (gorputzaren pisua erabiliz, jolas motorrak, kirol-aurreko jolasak...), Oinarrizko Gorputz Heziketan oinarrituta.
- Edukien eta jardueren sorta zabala eskaintzea, **oinarrizko trebetasunen garapenean** oinarrituta; baliabide motibatzaile gisa ez ezik, ikaslearen garapen multilateral edo globala ahalbidetzeko bide gisa ere.
- **Balio zibikoak** sustatuko dituzten ikaskuntza-egoerak eta taldekatzeak bultzatzea: ahalegina, hobetzeko gogoa, errespetua, kidetasuna, gizarteratzea...
- **Ikaslearen interesa piztuko duten baliabideak** erabiltzea: musika motibatzailea, jolasak, material anitzak, **IKTak**, etab.

- Ahal den neurrian, ikaslearen **autonomia eta ekimena** sustatzen duten estrategiak eta irakaskuntza-estiloak erabiltzea.
- Ikaslea bere egoera fisiko-motorraz eta horrek osasunarekin eta bizi-kalitatearekin duen loturaz jabetzeko **ebaluazio-neurriak** sustatzea; testak edo proba errazak, jolas-forman emanak.
- Informazioa modu argi eta sinplean transmititzea, kontzeptu teorikoetan gehiegi tematu gabe; hauek sartzean, modu praktiko eta esanguratsuan asimilatzeko aukera emanez.
- Curriculumeko beste arlo batzuekin **diziplinarteko planteamenduak** sustatzea (adibidez: malgutasuna eta jarrera-garapena; lasterketak eta bihotz-garapena; indarra eta muskulu-garapena; abiadura eta nerbio-sistema).
- Ingurune hurbilean eta **natura-ingurunean** jarduerak sustatzea, haurrak OGFen lanaren eta osasunaren arteko loturaz jabetu daitezen.

## OGF-en Garapena Zikloaren Arabera

| Etapa | Adin-tartea | Ezaugarriak eta Garapen Fisikoa |
|---|---|---|
| **1. Zikloa** | 6-8 urte | **Oinarrizko abilezia eta trebetasun motorren** garapenean zentratzen da; desplazamenduak, jauziak, jaurtiketak, birak,… jolasaren bidez. Indarra, erresistentzia eta abiadura zeharka eta modu ludikoan lantzen dira. Ez da gaitasun fisikoen hobekuntza espezifikorik bilatzen. |
| **2. Zikloa** | 8-10 urte | Gaitasun fisikoak hobetzeko aukerak handitzen dira. **Erresistentzia aerobikoa** modu progresiboan sartzen da. Erreakzio-abiadura jolas motibatzaileekin lantzen da. Malgutasuna hobetzeko luzatze-errutina errazak lantzen dira. Ikaslea bere gaitasunez eta ahaleginaz jabetzen hasten da. |
| **3. Zikloa** | 10-12 urte | Neskatoetan **pubertaro-garapen** goiztiarragoa hasten da, eta horrek garapen fisikoan eragiten du. Neskekin indar-abiadura, desplazamendu-abiadura eta keinu-abiadura modu espezifikoagoan landu daitezke. Mutilekin aurreko zikloko gaitasunak mantentzen dira. Baldintzatze fisikoari lotutako saio espezifikoak egin daitezke, betiere ikasle bakoitzaren garapen-maila errespetatuz. |

El Rincón de la OPE

## ONDORIOAK

Gorputz Heziketako profesional gisa, jakin behar dugu, printzipio fisiologikoen arabera, **Oinarrizko Gaitasun Fisikoak** (OGF) hobetzeko beharrezkoa dela horiek lantzea. Hala ere, argi dago gure ikasleak indartsuago, erresistenteago eta azkarrago bihurtzen direla ikusten dugunean, hori haien **hazkunde eta heldutasun prozesuari** zor zaiola gehienbat, eta ez hainbeste GH saioetan egindako lanari.

Haur-adinean, **esfortzuaren aurreko egokitzapenak** ikuspegi **globa**l eta diziplinarteko batetik bideratu behar dira. Horrela, osotasun fisikoa eta garapen egokia bermatuko dugu, betiere gure ikasleen **ezaugarri pertsonal, fisiologiko eta funtzionalak kontuan hartuta**.

Faktore entrenagarriei eta ez-entrenagarriei dagokienez, haurrekin egiten den lanaren helburu nagusia prozesu naturalak indartzeko **estimulu egokiak** ematea izan behar da. Etorkizuneko baldintzetarako **oinarriak finkatu** behar ditugu, adin aurreratuagoetako entrenamendu espezifiko eta sistematizatuak erabat saihestuz.

Hausnarketa didaktiko gisa, honako alderdi hauek izan behar ditugu gogoan:

- **Banakotasuna:** Edukiak eta jarduerak ikasleen berezitasunei eta OGFen garapenari lotutako bilakaera psikomotrizari egokitu behar zaizkio.
- **Jolas-izaera:** Saioei izaera ludikoa emango dieten baliabideak erabiltzea funtsezkoa da, kirol-entrenamenduaren berezko lan sistematikoetatik urrunduz.
- **Balioak:** Gizalegezko balioak eta integrazioa sustatuko dituzten estrategia eta jarduerak proposatu behar ditugu.

Azken hausnarketa gisa, ahalegina egin behar dugu gure planteamenduei izaera **multilateral, dinamiko eta motibatzailea** emateko (lehengo eskola-baldintzatze fisikoaren ikuskera utilitarista zaharkituaren aurrean). Horrela, ikasleek geroko ikaskuntza motorren oinarri izango diren gaitasunak garatuko dituzte, jarduera fisikoarekiko erakarpena sentituko dute eta, azken finean, haien **osasuna eta bizi-kalitatea** hobetzen lagunduko dugu.

El Rincón de la OPE

## BIBLIOGRAFIA

**-Arráez, Trigueros y Torres.** *Fundamentos teórico-prácticos de Educación Física para Educación Primaria*. Rosillo. Granada. (1993).

**-García Manso, J. M. (1996).** *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

**-Hahn, E. (1988).** *Entrenamiento con niños.* Barcelona.

**-Alvarez del Villar, C.** *La preparación física del futbolista basada en el atletismo*. Madrid. Gymnos. (1983).

**-Delgado, Gutiérrez y Castillo.** *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación*. Paidotribo. Barcelona (1997).

**-77/2023 Dekretua,** maiatzaren 30ekoa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzekoa.

**-Ley Orgánica 3/2020,** de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de de mayo, de Educación.

**-Real Decreto 157/2022,** de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

El Rincón de la OPE