

# Kirolaren balioei buruzko

## Heziketa Eskuliburua

En la vida, como en el deporte.

Bizitzan, kirolean bezala.

**JUEGO LIMPIO**  
**\_JOKO GARBIA**

Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



En la vida, como en el deporte.

Bizitzan, kirolean bezala.

**INCLUSIÓN**  
**\_GIZARTERATZEA**

Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



En la vida, como en el deporte.

Bizitzan, kirolean bezala.

**RESPECTO**  
**\_BEGIRUNEA**

Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



En la vida, como en el deporte.

Bizitzan, kirolean bezala.

**COMPAÑERISMO**  
**\_LAGUNTASUNA**

Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



En la vida, como en el deporte.

Bizitzan, kirolean bezala.

**SUPERACIÓN**  
**\_HOBETZEKO GRINA**

Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



En la vida, como en el deporte.

Bizitzan, kirolean bezala.

**IGUALDAD**  
**\_BERDINTASUNA**

Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



Hezkuntza eta kirol proiektuen irakasle eta arduradunei zuzenduta

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutua  
Instituto Navarro de Deporte y Juventud

**KIROLAREN BALIOEI BURUZKO HEZIKETA ESKULIBURUA**  
**Edizioa eta koordinazioa: NAFARROAKO KIROLAREN ETA GAZTERIAREN INSTITUTUA**  
**Egilea: BORJA ABAD GALZACORTA**  
**Disenua eta maketazioa: ESTAMOS EN ELLO**  
**2018ko apirila**  
**Lege-gordailua: NA 613-2018**

# Aurkezpena

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuak, Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Sailarekin lankidetzan, Kirolaren Balioen Planaren barnean, **“KIROLAREN BALIOEI buruzko HEZIKETA ESKULIBURU”** hau aurkezten du, laguntza-material bat dena “Jarduera fisikoak Ingurune Naturalean” eskola-kanpainen arduradunak diren irakasle eta monitorean, baita Gorputz Hezkuntzako irakasleendako ere, Lehen Hezkuntzakoak zein Bigarrenekoak.

Guztion lana, NKGIk eskertzen duena, ekarpen baliotsu bat da Kirolaren Balioen Planean, baita beste erakunde batzuen lankidetzaren material honen argitalpenean ere.

Rubén Goñi Urroz

Nafarroako Kirolaren eta  
Gazteriaren Institutuko Zuzendari  
Kudeatzailea

# Aurkibidea

HITZAURREA .....	5
1. HITZARMENA: Joko garbia .....	6
2. ESLOGANA: Joko garbia .....	8
3. BASOA: Begirunea .....	10
4. SALBAMENDU-TXALUPA: Begirunea .....	12
5. TALDE ABERATSA, TALDE BEHARTSUA: Berdintasuna .....	14
6. BERDINTASUNAREN ZUHAITZA: Berdintasuna .....	16
7. BEGIRADA DESBERDIN BAT: Gizarteratzea .....	18
8. OBJEKTUA: Gizarteratzea .....	20
9. ARMIARMA-SAREA: Hobetzeko grina .....	22
10. ERAIKITZEA: Hobetzeko grina .....	24
11. BIZIRIK DIRAUTENAK: Adiskidetasuna .....	26
12. AMILDEGIRAKO JAUZIA: Adiskidetasuna .....	28
ERANSKINAK .....	30
1. ERANSKINA: HITZARMENA .....	30
2. ERANSKINA: JAZARPEN-PROTOKOLOA .....	31
3. ERANSKINA: ESLOGANA .....	32
4. ERANSKINA: BASOA .....	33
5. ERANSKINA: OBJEKTUA .....	34
6. ERANSKINA: BIZIRAUN .....	35
7. ERANSKINA: BIZIRAUN .....	36
8. ERANSKINA: TXARTELAK- BALIOAK .....	38

# Hitzaurrea

NKGik **KIROLAREN BALIOEI buruzko HEZIKETA ESKULIBURU** hau eskaintzen die Ingurune Naturalean jarduera fisikoen kanpainak dinamizatzeko ardura duten pertsoneri, baita Gorputz Hezkuntza irakasten dutenei ere. Haren funtzioa da kanpaina bakoitzaren jarduera espezifikoa osatzea, kirol praktikaren balioak sustatuz.

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuak “BIZITZAN KIROLEAN BEZALA” bere kanpaina barnean aukeratutako 6 balioak honako hauek dira:

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. JOKO GARBIA   | 2. ADISKIDETASUNA  |
| 3. GIZARTERATZEA | 4. HOBETZEKO GRINA |
| 5. BEGIRUNEA     | 6. BERDINTASUNA    |

Eskuliburuak 6 balio hauek lantzeko 12 teknika eraginkor jasotzen ditu, kanpainetako saioetan edo Gorputz Hezkuntzako klaseetan parte hartzen duten ikasleekin egiteko.

Proposamen praktikoak dira, kanpainak garatzen diren ingurunean kokatuak, kirolean eta bizitzan beharrezkoak diren balioen arteko erlazioari buruz hausnarketa tarte bat sorrarazi nahi dutenak. Hortik dator Kirolaren Balioen Planaren eslogana: “Bizitzan kirolean bezala”.

Eskuliburu hau estu-estu lotuta dago 3 edo 4 orduko iraupeneko formazio programa batera. Programa hori eskuliburu honen erabileran ardaztuko da baina baita beste proposamen batzuetan ere: komunikazio-trebetasunen garapenarekin erlazionatutakoak, gatazken ebazpenarekin, komunikazio eraginkorarekin edo teknika aktiboak lantzeko argibideekin. Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuak bultzatzen dituen kirol eta elkarbizitza positiboaren balioen ikuspegitik egingen da hori guztia.

Hala ere, Gorputz Hezkuntzako edo Tutoretzako edozein irakaslek erabili ahal izanen du material hau esku-hartze didaktikoko gida bezala, haren helburua Lehen Hezkuntzako azken mailetakoko edo Bigarren Hezkuntzako lehen mailetakoko ikasleekin kirolaren balioak garatzea denean.

# 1. HITZARMENA

---

## Deskribapena

Teknika hau hitzarmen baten sinaduran datza, egun batzuk elkarrekin bizi aurretik, taldeko pertsonen arteko harremana hasteko abiapuntu gisa. Jokoa arauak erakusteko modu sinboliko bat da, horietako batzuk adostu eta hitzartzea. Pertsona guztiek sinatutako “hitzarmen” horiek, irakasleek barne, gerora dokumentu erreferenteak izanen dira. Joko garbia joko-arauen ezagutzatik eta, ondorioz, aritzetik abiatzen da edozein testuingurutan; alegia, arauak errespetatuz.

**“BIZITZAN KIROLEAN BEZALA BALIOEK IPARRA SEINALATZEN DUTE”**

## Helburuak

- JOKO GARBIAREN balioa abiapuntutzat onartzea, taldearen barnean harreman egokia izateko.
- Kanpainak nabarmendu nahi dituen 6 balioak ezagutzea, honen funtsezko atalak direla ulertuz.
- Hitzarmen adostuetara eta itunduetara iristea.
- Kanpainaren jarduerak zuzentzen dituzten balioak ezagutzea eta jarduerak irauten duen egunetan jokabide protokolo desberdinak gogoratzea.
- Jardueretan jokaera protokoloak ikusgarri egin eta balioa ematea: materialen eta instalazioen erabileran, larrialdi kasuetan eta gerta daitezkeen jazarpen kasuetan.

## Materialak eta instalazioak

- Inprimatutako protokoloak (2.Eranskina)
- Kartoi meheak
- Boligrafoak / errotulagailuak
- Aretoa edo gunea irekia
- 1.Eranskina

# Garapena

Lehen egunean edo behintzat jarduerak uzten duen lehen unetik. 5-8 pertsonetako taldeetan egonaldi-rako BIZIKIDETZA HITZARMENA emanen zaie. Hori irakurri (I. Eranskina).

Hitzarmenak puntu-sail bat dauka, baina baita talde bakoitzaren proposamen berri eta espezifikoren bat sartzeko tarte ere, hitzarmen hori zerbait pertsonala eta adostuan izan dadin.

Behin hitzarmena eta haren letra txikia talde-talde irakurri eta eztabaidatu ostean, talde handi batean elkartuko dira guztiak, sinatu aurretik haren inguruko ekarpenak eta azalpenak egiteko.

Horretarako, jardueraren arduradunek kartoi mehe batean itsatsiko dute HITZARMENA eta ozen irakurri. Puntuz puntu irakurriko da, zalantzak baleude argitu eta taldeen ekarpenekin hitzarmena gehitu eta hobetzeko.

Zenbait puntutan gogoraziko da instalazioetako zenbait lekutan seinalatutako protokolo espezifiko batzuk daudela. (Ebakuzio eta larrialdietarako protokoloaz eta dokumentu honen 2. Eranskinean azaltzen den JAZARPEN protokoloaz hitz egiteko aukera izanen da).

Hitzarmena sinatuko da, ekarpenekin eta hobekuntzekin amaitzerakoan. BEGIRALEAK hasiko dira, IRAKASLEAK eta ZENTROKO ARDURADUNAK ondoren eta IKASLEEK amaituko dute.

HITZARMENA (hitzarmenak, nahi bada) leku ikusgarri batean jarriko da.

## Puntu erabakigarriak

Erakunde, kanpaina eta antolakuntza bakoitzaren jokaera-protokolo desberdinak berrikusi:

- EBAKUAZIOA
- ISTRIPUA
- JAZARPENA (II. Eranskina)
- ARDURADUNAK, MATERIALAK ETA INSTALAZIOAK

Zein garrantzia ematen diozu kirolean joko arauak ezagutzeari? Eta egiten dituzun ekintzetan? Eta bizitzan? Zein adibide bururatzen zaizkizu?

Zuretzako zer da Joko Garbia kirolean? Eta bizitzan? JOKO GARBIAK gatazkak saihesten dituela uste duzu? Baduzu adibiderik kirolean edota bizitzaren beste testuinguru batzuetan?

Balioa:



45  
min

## 2. ESLOGANA

### Deskribapena

Modu “garbian” edo desegokian jardun daitekeen egoeren dramatizazioa. JOKO GARBIAZ publizitate-kanpaina baterako ESLOGAN bat landuko da eta ondoren bozketa bat kanpainarako aukeratu den eslogana ikusteko. Joko garbia egonen da?

**“ARRAKASTA OHORERIK GABE PORROTIK HANDIENA DA”**

### Helburuak

- JOKO GARBIAREN balioa onartzea, bizikidetzarako eta ezarritako arauetikiko begirunea lortzeko jarduteko modu positibo bat baita.
- Kanpainak nabarmendu nahi dituen 6 balioak ezagutzea, eta honen atal nagusia direla ulertzea.
- Joko garbiaren aldeko mezu propioak sortzea, sormena sustatuz.
- Gorputza komunikatzeko tresna gisa erabiltzea, eta dramatizazioa sormena garatzeko teknika bezala hartuta.

### Materialak eta instalazioak

- Kartoi meheak / orriak
- Guraizeak
- Boligrafoak / errotulagailuak
- Aretoa edo leku irekia



# Garapena

Arduradunak azalduko du egindako jardueretan, zein hortik kanpo zer nolako garrantzia duen joko garbiak. Horretarako adibideak erabiliko ditu, norbaitek bere helburua lortzeko tranpak egiten dituenen sortzen duen minaz hausnar dezaten. Taldea gonbidatuko du kirol munduan entzun edo irakurri ahal izan duten adibideren bat azaltzera.

Adib: dopatze kasua, aurkari bat kanporatzeko eraso simulazioak...

Ondoren “Joko zikinaren” adibideren bat azaltzeko eskatuko zaie, kirol esparruetakoa zein kirol esparruetakoa ez dena.

Adib: Gezurra esatea zerbait lortzeko, dopatzea lehiaketa bat irabazteko, aitortu gabeko diru bat kobratzea...

5-8 pertsonako taldeak egingo ditugu, eta partaide bakoitzari bizitza errealeko egoera bat emango zaio (kirol esparrukoa edo beste esparru batekoa). Egoera prestatzen utziko ditugu, ondoren haien kideen aurrean dramatiza dezaten. (Beste leku batzuk baldin badaude, talde bakoitzak bere lekuan lan egin dezake). (Ikus 3. Eranskina)

Talde aurrean interpretatu beharko dituzte, ahotsa erabili gabe, egoeraren bi aldaerak eta haren ondorioak:

- a) Garbi jokatzuz
- b) Zikin jokatzuz

Aukera bat edo bestea hartzearen ondorioez hitz egin. Emanaldiaren ondoren eta talde bakoitzaren hausnarketaren ondoren.

Amaitzerakoan, talde bakoitzak ESLOGAN bat sortu behar du, bizitzan eta kirolean JOKO GARBIAREN aldeko publizitate-kanpaina baterako. Orri/kartoi mehe bat banatuko zaie, eta haien esloganarekin collage bat egiten dute. Gero taldean aurkeztu eta azalduko dute. Bozketa bat egiten da, eslogan irabazlea zein den ikusteko. Collage guztiak instalazioetan zehar paratuko dira, JOKO GARBIAK bizitzaren esparru guztietan duen garrantzia gogorarazteko.

Amaitzerakoan, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta gure pentsamenduak berrikusten ditugu (jar dezakegu talde ABERATSA aukietan eserita eta berokiarekin, eta talde BEHARTSUA lurrean).

## Puntu erabakigarriak

Zer da joko garbia? Joko garbiak ez al ditu beti epe motzean ondorio positiboak ekartzen? Helburuak bitartekoak justifikatzen ditu?

Garaipenak edo bizitzan helburu bat lortzeak zapore berdina dauka ez bada modu garbian lortu? Bizitzan zein motako aitoren dute balio gehiago? Egiten dugun edozertan zintzotasuna.



## 3. BASOA

### Deskribapena

Begiak itxita espazioan ibiltzean datza, arduradunak emandako argibideak jarraituz. URRATS bakoitza aukera bat da eta era berean beste aukeren ukatze bat. Geure erabakiak epaitu gabe begirunea erakustea eta besteen erabakiak errespetatzea mundua deitzen dugun baso horretatik ibiltzeko modurik zintzoena da.

**“BEGIRUNEA MUNDUARI ETA NORBERE BURUARI BEGIRATZEKO  
LEIHORIK ONENA DA”**

### Helburuak

- Norberaren BEGIRUNEAREN balioa onartzea taldearen eta inguruaren artean.
- Une bakoitzean hartzen ditugun erabakiak nigan eta nire inguruan aldaketa bat sortzen dutela identifikatzea.
- Munduaren eta pertsonen arteko harremanak zerbait aldakorra eta dinamikoa direla onartzea, non bakoitzaren erabakiak, epaitu gabe, errespetatu behar ditugun.
- Behatzea zer den gutako bakoitza urratsak ematera bultzatzen duena (norberaren, familiaren, gizartearen, eskolaren... ikuspegitik)
- Jardutera naramaten emozioak sentitzea eta pentsamenduak entzutea.

### Materialak eta instalazioak

- Oztoporik eta zaratarik gabeko leku itxia. Hormekin mugatuta egon daiteke taldea zertxobait gehiago biltzeko. 30 pertsonetako talde batendako 20×15 bateko neurria gomendatzen da.

# Garapena

Taldean, oztoporik gabeko leku batean, pertsona bakoitzak jarduera hasteko leku bat eta modu bat (lurrean, aulki batean, zutik... ) aukeratuko du.

Jarduera arduraduna ekintza zuzentzen hasiko da. (Irakurketa pausatu eta lasai bat gomendatzen da, galdera bakoitzaren ondorengo tartearekin).

Arauekiko begirunea gogoraraztea oinarritzkoa da mota honetako edozein teknikan, jarduera modu egokian gara dadin.

Eranskinaren irakurketa (4. Eranskina)

Amaitzerakoan, taldeari borobilean eser dadila eskatuko diogu, eta hausnartzeko minutu pare bat utziko dugu. Horren ostean hitz egin ahal izanen dute berriro.

Amaitzerakoan ere, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta gure pentsamenduak berrikusiko ditugu.

## Puntu erabakigarriak

Jardueraren arauak gogoratu.

Sentitzen eta pentsatzen dugun horrekiko BEGIRUNEAREN garrantziaz ohartu.

Nola sentitu gara ariketa bitartean?

Zein emozio lagunduz joan zaizkigu?

Zer sentitu dut norbaitekin topo egiterakoan?

Zer sentitu eta pentsatu dut begiak zabaltzen nituen bakoitzean?

Zertara eraman nau teknika honek: oroimenak, egoerak, pentsamenduak...?



## 4. SALBAMENDU-TXALUPA

### Deskribapena

Taldea egoera zail batean jarriko da, non bizirik irauteko gaitasun pertsonalak aurkitu eta erakutsi beharko dituzten, gainontzeko adiskideenak ere antzeman eta indartzeko. Taldearen argudioei begirunea landuko da: haren ikuspuntuak eta neureak duten garrantzia

**“BEGIRUNEA NORBERARENGANDIK HASTEN DA, GURE AUTOESTIMUA GERO ETA HANDIAGOA IZAN, HOBE TRATATZEN DITUGU GAINONTZEKOAK”**

### Helburuak

- BEGIRUNEA aitortzea taldearen barnean harreman egoki baterako abiapuntutzat.
- Nor eta nola naizen defenda dezakedala ulertzea, besteen akatsak seinalatu beharrik gabe.
- Erantzutera garamatzaten beldur eta motibazioen kontzientzia hartzea eta errespetatzea.
- Taldeko beste pertsonengan alde positiboak eta bereizgarriak identifikatzea.

### Materialak eta instalazioak

- Orri-laurden bat partaide bakoitzeko.
- Boligrafo edo arkatx bat partaide bakoitzeko.
- Sokak/klarionak lurrean salbamendu-txalupa bat irudikatzen (aukeran).

# Garapena

8-10 pertsonetako taldeak. Jardueraren arduradunak “txalupa” batean igo arazten ditu lurretik oso hurbil eseri araziz. Ondoren talde bakoitzean honako egoera argitu beharko da.

Gertaera:

**“Bela ikastaro batean daude eta ekaitz handi batek ontzia erasotzen du eta bitan banatzen du. Talde guztia salbamendu-txalupara igo behar da. Arazoa da salbamendu-txalupak taldeko partaideen kopurua baino bi pertsona gutxiagoren pisua besterik ez duela sostengatzen. (Adib: taldean 9 bagara 7 pertsona baino ez du sostengatzen). 15 minututan ez badute 2 pertsonak jauzi egiten, txalupa hondoratuko da. Taldeko bi pertsona sakrifikatu behar dira gainontzekoak salbatzeko. Txalupa nork utziko duen erabakia taldeak edo banakako moduan hartu behar da.**

**Pertsona bakoitzak 15 minutu dauzka zergatik mantendu behar den txalupan arrazoitzeko. Argudio positiboak bakarrik eman ditzakegu txalupan jarraitu behar dugula uste dugunengatik (gure presentziaren garrantzia nabigazio-gaitasunei dagokionez argudiatuz, taldearekin harremana, lidergoa, bizirik irautea ...)”.**

15 minutu egonen dira DENBORA AMAITZEN DEN UNE HORRETAN BERTAN eta inorekin ezin hitz eginda, MODU ANONIMOAN idatzirik izan beharko dugula txalupan geratu behar direla pentsatzen dugun 5 pertsonen izenak. EZIN DUGU GURE IZEN PROPIOA IDATZI!

Une horretan papera estalita utziko dugu eta jardueraren arduradunak bilduko du. Jarduera horretan geratzen da ... ez da beharrezkoa izenak irakurtzea ez eta txalupatik inor “jauzi” araztea.

Amaitzerakoan ere, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta gure pentsamenduak berrikusiko ditugu.

## Puntu erabakigarriak

Denbora egon da guztiek geratu behar zirenen arrazoiak azaltzeko? Nola sentitu zarete jakinez 5 besterik ez zenituztela aukeratu behar?

Zein elementu baloratzen dugu gehiago erabakitzeko orduan?

Nola errespetatzen ditugu gainontzekoen argudioak? Eta geureak?

Zein ezaugarri ikusten ditugu taldeko beste pertsonengan? Gai gara ezaugarri positibo berezkoak ikusteko? Zeintzuk?

Nola sentitu zara jarduera bitartean? Inoiz zure burua antzeko egoera batean ikusi duzu? Nola jokatu zenuen? Beste iritzi batzuk errespetatu zenituen?



## 5. TALDE ABERATSA TALDE BEHARTSUA

### Deskribapena

Bi taldeen arteko partidua edo jokoak, non haietako batek (Talde behartsuak) murrizketa pilo bat izanen ditu bere joko baldintzetan.

**“BERDINTASUNA ETA ZUZENTASUNA EZ DIRA GAUZA BERA”**

### Helburuak

- BERDINTASUNAREN eta ZUZENTASUNAREN arteko aldea ezagutzea.
- Guztiek arrakasta aukera izanen duten guneak eta testuinguruak sortzea (arrakasta ulertuz lortu nahi den HELBURU bat eskuratzeko aukera bezala).
- Enpatia sentitzea aukera berdintasun gutxiago duten pertsonekin: generoagatik, arrazagatik, gizarte eta ekonomia mailagatik, nazionalitateagatik, erlijioagatik ...
- Kirol praktikaren helburuak testuinguruaren arabera aldatzen direla ikustea eta horiei buruz hausnartzea.

### Materialak eta instalazioak

- Jolasgune itxia edo aire librean / kiroldegi pista.
- Koloretako petoak taldeak identifikatzeko.
- Futbol / eskubaloi / saskibaloi / errugbi baloiak.
- Bankuak, aulkiak.
- Ur botilak.

# Garapena

Bi talde ausaz. (Edozein teknika erabili taldeak ausaz egiteko).

Adib: ***Txartel bat edo kolore zehatz bateko petoa hartu poltsa opaku batetik. Zenbakiak eman eta gero bikoitiak bakoitien aurka jolastu.***

Talde ABERATSA (zozketaren bitartez):

- Material zehatza izanen du (petoak talde bateratua izateko, zai daudenentzako bankuak eta berokia, ura, eskularruak atezainarendako).
- 3 goleko abantailarekin hasiko dira.
- Nahi dituzten aldaketak egin ahal izanen dituzte.
- Haien golek bikoitza balioko dute.
- Murrizketarik gabe jokatzen dute.

Talde BEHARTSUA (gainontzekoak):

- Ez du material zehatzik izanen (petorik gabe, bankurik gabe, ezin izanen dituzte berokiak erabili eserita egoteko, urik gabe, eskularrurik gabe atezainarendako).
- 3 goleko desabantailarekin hasiko dira.
- Atea zaintzen duen pertsonak belauniko jolastu beharko du (demokrazia gutxiago duten gobernu erak).
- Bi jokalaria besorik gabe jolastuko dute (osasun baliabide gutxiago).
- Ezin izanen da hitz egin (hezuntza / hizuntza gabezia)
- Ez du urik izanen (elikadura-baliabide gutxiago).

20 minutuko partidu bat jokatuko dugu hausnarketa egin aurretik.

Amaitzerakoan, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta gure pentsamenduak berrikusten ditugu (jar dezakegu talde ABERATSA aulkietan eserita eta berokiarekin, eta talde BEHARTSUA lurrean).

## Puntu erabakigarriak

Zer gertatu da? Nork irabazi du? Gerta daiteke baliabide gutxiago dituen taldeak irabaztea eta desberdintasun gehiagorekin abiatuta baina...

Nahiz eta helburua berdina izan eta baita lortzeko modua ere (BERDINTASUNA), arrakasta-aukerak berdinak zituzten?

Nola sentitu zarete?

Bizitzako beste zein egoeratan aurkitzen dituzue horrelako desberdintasunak?

Zer uste duzue adierazten duela talde BEHARTSUAK zuen murrizketa bakoitza? (Banan bana izendatu).



## 6. BERDINTASUNAREN ZUHAITZA

### Deskribapena

Benetako edo modu sinbolikoan sortutako berdintasunaren zuhaitz bat dekoratu, berdintasun aukera bultzatzen duten hitzak eta ekintzak dauzkaten txartelez beteta.

**“BIZI GAREN MUNDUA GURE ZAINZAREN ESKU DAGOEN EMARIA DA”**

### Helburuak

- Gizartean balioak ezartzerako garaian, daukagun betebeharra aitortzea.
- Eskubide eta aukera BERDINTASUNAREN alde jarduera proaktiboak sustatzea.
- Desberdintasuna bultzatzen duten testuinguruen gainean hausnartzea.
- Pertsonen arteko berdintasunaren aurka doazen egoerak identifikatzea gure egunerokoan.

### Materialak eta instalazioak

- Txartel gorriak eta beste koloretako txartelak.
- Boligrafo bat talde bakoitzeko.
- Artilea / zinta itsasgarria / zelo-papera
- Benetako zuhaitza edo sinbolikoa (horma-irudia, marrazkia, esekitokia ... )



# Garapena

4-6 pertsonetako taldeetan. Jardueraren arduradunak BERDINTASUNAZ hitz egingo du, oinarrizko balioa baita kirolean zein bizitzan.

5 txartel gorri banatzen dira (kiroleko txartel gorriaren metafora) eta bizi diren inguruan DESBERDINTASUNA bultzatzen duten 5 eguneroko egoera idazteko eskatzen zaie (gela, ikastetxea, hiria, herrialdea, mundua). Desberdintasunak KIROLEAN generoagatik, gaitasunagatik, gizarte eta ekonomia mailagatik, nazionalitateagatik... edo beste testuinguruengatik izan daitezke (10-15 minutu).

Taldeko arduradunak munduan desberdintasuna eragiten duten hitzekin, ekintzekin eta ideiekin txartel gorriak jarriko ditu zuhaitz horren gainean (txarteletan artile bat edo zinta itsasgarria jarriko zaie zintzilikatzeko). Arduradunak tarte bat utziko du. Horrela, aipatu dena behatu eta gizarte gisa ereiten ari garen zuhaitzek irudikatzen dutenaz hausnartuko dugu.

Ondoren taldeetan agertu diren ideia horiei irtenbideak bilatuko dizkiegu. Bai KIROLEAN bai kirolek kanpo (gela, ikastetxe, hiri, herrialde eta mundu mailan), BERDINTASUNA bultzatuko duten ekintzak, testuinguruak eta proposamenak koloretako txarteletan idatziko ditugu (urdira izan ezik).

Talde bakoitzeko beste ordezkari bat aterako da eta berdintasuna bultzatzen duten ideia horiek zintzilikatuko ditu, txartel txuri edo koloretakoetan jarriak. Gorrien ondoan jar daitezke edo gorria kendu, aurkezten zen arazoari irtenbidea ematen dion proposamena bada.

Amaitzeko, 3 txartel urdin banatzen ditugu, zuhaitz hori ureztatuko duten BALIOAK irudikatuko dituztenak. Talde bakoitzak aldaketa horretarako oinarrizkoak iruditzen zaizkion 3 balio idatziko ditu. Talde bakoitzeko beste ordezkari batek zuhaitzaren oinetan (sustraiak) jarriko ditu txartel urdinak.

Amaitzerakoan, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta gure pentsamenduak berrikusten ditugu (jar dezakegu talde ABERATSA aukietan eserita eta berokiarekin, eta talde BEHARTSUA lurrean).

## Puntu erabakigarriak

Zein zeregin dugu dagokigun gizartean?

Erabiltzen ditugun gune, jarrera eta hizkuntzen eta sortu edo sor dezaketen desberdintasunez kontzienteak gara?

Zein zuhaitz uste duzue irudikatzen duela hobe zuen gela / ikastetxea / hiria / herrialdea... gaur egun? Nola irudikatzen duzue zuhaitz hau 10 urte barru? Nola gustatuko litzaizueke izatea?

Berdintasuna izan da zuen taldean teknika bitartean lan egiteko moduan?

Zertan oinarritzen zara hori esateko?

## 7. BEGIRADA DESBERDIN BAT

### Deskribapena

Bikoteka, zirkuitu bat egin instalazioan barrena, edo inguru hurbilenetik, pertsonetako batek ikusteko desgaitasun bat duela itxurak eginez. Beste pertsonak gidariarena eginen du eta ondoren rola aldatuko dira.

**“GIZARTERATZEA EZ DA ARAUDI, INSTALAZIO EDO MATERIAL EGOKITZAPEN SINPLE BAT; INGURATZEN GAITUEN MUNDUA BEGIRATZEKO BESTE MODU BAT BAINO EZ”**

### Helburuak

- GIZARTERATZEAREN balioa bizitzaren aurrean hartzen den jarrera bat bezala onartzea.
- Kanpainak nabarmendu nahi dituen 6 balioak ezagutzea, honen funtsezko atalak direla ulertuz.
- Diferentzia aberastasun bat bezala identifikatzea eta aniztasunaren balioa ulertzea.
- Geure zailtasunen inguruan eta kanporatuta sentitzen garen edo sentiarazten gaituzten testuinguruen inguruan hausnartzea.
- Bazterketa egoeran dauden pertsonekin enpatia sentitzea.

### Materialak eta instalazioak

- Mozorroak / petoak / zapiak / kirol-jertseak.
- Gune itxia edo irekia; altuera, oztopo eta bide desberdinekin.

# Garapena

Arduradunak bikoteka jartzea eskatuko du. Behin jarrita, bikote bakoitzari mozorro bat edo zapi bat banatuko dizkio, edo arropa propioen bat erabiltzeko eskatu.

Bikoteko batek begiak estaliko ditu deus ez ikusteraino. Ariketaren lehen zatian EZIN IZANEN DU EZER ESAN!

Gidariak bere kidea gidatuko du, gunean zehar edo jomuga baterantz, libreki edo dinamizatzen duen pertsonaren aginduen funtziora.

Adib: Oinez goaz, eskuinaldera okertzen gara /ezkerraldera, jauzi egiten dugu, korrika egiten dugu, eta abar.

1. Nahi bezala helduko diote elkarri. (5-8 minutu)

2. Ondoren, gelditu eta ziurrago sentitzeko izan dituzten beharrez hitz egingo dute (bai gidariak, bai gidatua izan denak). Berriz hasterakoan, ezin izango dute hitz egin (5 minutu).

3. Azkeneko aldian, haien beharrizanak azaltzen ahalko dizkiote elkarri, eta gidatua denak ibiltzen diren bitartean hitz egin ahalko du (5 minutu).

Denbora tarte bat pasata, rolak aldatuko dira. Leku berean errepikatuko da jarduera edo posible balitz leku desberdin batean.

Azken hausnarketa. Teknika guztietan bezalaxe, taldea borobilean eserita, paper desberdinetan nola sentitu diren adieraziko dute, eta bere bikotearengan konfiantza izan duten.

## Puntu erabakigarriak

Zer ulertzen duzue ENPATIATZAT? Enpatia izateak gizartean pertsonak gizarteratzen laguntzen du? Eskolak GIZARTERATZEA sustatzen du? Nola?

Nola laguntzen du pertsonen arteko komunikazioak lagundu ahal izateko garaietan?

Lagundu aurretik galdetzen ohi dugu nola sentitzen diren pertsonak?

Zergatik pentsatzen duzue azken proposamenean bikotearen artean konfiantza gehiago dagoela?

Zer gertatzen ohi da lagundu aurretik galdetzen dugunean? Laguntza kalitatea hobetzen edo okertzen da?

## 8. OBJEKTUA

---

### Deskribapena

OBJEKTU batean pertsonifikazioa. Naturako edo belaontzi bateko objektu bat edo elementu bat bilatu behar da, berarekin identifikatzen zarelako edota berezia iruditzen zaizulako. Taldeari azaldu behar zaio zergatik den berezia eta zergatik identifikatzen garen harekin. Objektu horrekin emozionalki, fisikoki eta metaforikoki bateratzen gaituena bilatu.

**“Pertsona APARTA, BEREZIA ETA BEHARREZKOA naiz.”**

### Helburuak

- Gizarteratzearen balioa bizitzarekiko jarrera gisa onartu.
- Ezberdintasunak aberastasun moduan berneratu eta naturan dena ezberdina dela ulertu: ez daude bi objektu berdin, nahiz eta elkarren arteko antzekotasunak eduki.
- Pertsonifikazioa eta metaforak, literatura figurak, gure burua ezagutzeko erabili, bai norberarena eta bai besteena.
- Entzumen aktiboa garatu eta taldekideak ezagutu norberak bere buruari buruz ezaten dituenak entzunaz.

### Materialak eta instalazioak

- Naturatik hartutako gauzak, apurtu beharrik ez direnak (harri bat, hosto bat, lurrean dagoen fruitu bat...).
- Belaontzi bat osatzen duten zatiak eta euren izenak agertzen diren orria (5. eranskina).
- Taldea borobilean esertzeko eragozpenik gabeko lekua.

# Garapena

Borobilean eserita. Alde teknikoaren arduradunak hasieran azalduko du:

***“EZ naturan, EZ eta itsaon ere, EZ daude bi objektu berdin, ez daude bi ur tanta berdin-berdinik.***

***Natura, mundua bezalaxe, bereziki polita da ezberdintasunei esker. Kolore, forma, soinu, ehundura, usai...ezberdinak.”***

Partaideei zutik ipintzeko eskatuko zaie, ondoren 10-15 minutu izango dituzte inguruetan bakoitzarekin modu berezian bat egiten duen objektu bat bilatzeko. Bila dezatela gustuko ezaugarriak dituen gauza bat, norberarekin identifikatzen dituen ezaugarriak dituen edota edukitzea gustatuko litzaiekenak. Oroitzapen batekin ala sentimendu batekin lotura dutelako ere hautatu dezakete. (Ariketa, belaontzi baten objektuekin ere egin daiteke).

Gero, berriro eserita, bakoitzak objektu hori zergatik aukeratu duen kontatuko du.

Hasteko, jardueraren arduraduna edo irakasleren bat berak hartutako objektua azaltzen eta zergatiak aurkezten has daiteke..

Amaitzerakoan, teknika guztietan bezala gure emozioak eta pentsamenduak berraztertuko ditugu.

## Puntu erabakigarriak

Ezberdintasunak aberastasuna direla aitortu eta garbi gera dadila ez daudela bi gauza berdin, ezta bi pertsona berdin ere. Objektua topatzea kostatu zaizu? Erraza izan al da objektuarekin batzen zaituena aurkitzea? Zuretzako berezia den gauza hori taldekideekin konpartitzerakoan, nola sentitu zara? Beste pertsonen inguruko kontu berriak ezagutu dituzu?

## 9. ARMIARMA SAREA

---

### Deskribapena

Taldekie guztiek batera soka, artile edo gomazko “armiarma sare” bat igaro behar dute, ukitu gabe eta denbora zehatz batean.

**“PORROT BAKOITZAK ERAKUSTEN DIGU IKASI BEHARREKO ZERBAIT”**

### Helburuak

- HOBETZEKO GRINA eta TALDE LANA bizitzarako eta kirola egiteko oinarrizko balio gisa aitortu.
- Taldean erabakiak hartzeko eta gatazkak konpontzeko gaitasuna garatu.
- Elkarlanerako beharra sustatu.
- Taldearekiko konfidantza garatu.
- Talde barruko rola identifikatu eta lanerako lagungarriak direnak eta kalte egiten dutenak ezberdindu.

### Materialak eta instalazioak

- Soka luze bat edo hainbat soka motz, ala goma elastiko bat (artilearekin ere egin daiteke).
- Bi helduleku (bi zutabe, bi zuhaitz...) dituen leku bat, tartean armiarma sare bat eraikitzeko. (Segurtasun eremuetan jarri puzgarriak, zonalde bigunak, urratzen ez dutenak).

# Garapena

Talde osoak “armiarma sarea” igaro behar du, ukitu gabe eta 3-5 minutuan (taldekide kopuruaren arabera eta adinaren arabera). Taldeari esaten ahal diogu “armiarma sareak” pozoia baduela eta ukitzerakoan akatzen duela.

Hasieran, taldea “armiarma sarearen” alde batean egongo da eta denek pasa beharko dute. Gainontzeko taldekideen laguntza jaso daiteke.

Ezin da berriro pasa aurretik norbait pasa den zulo berdinetik. Zulo bat ez da berriro pasatzeko erabilgarri egongo beste zulo guztiak erabiliak izan diren arte. Hau da, zulo batetik pasatu eta gero automatikoki itxiko balitz bezala izango da.

## BETEBEHARRAK:

- Ezin da zulo bat berriro erabili beste guztiak erabiliak izan diren arte (ala arduradunak pasabide moduan hartzen dituen zuloak).
- Sarea ukituz gero, talde osoa itzuliko da hasierako aldera.

Helburua lortzen baldin bada, erronka zaildu daiteke modu ezberdinetan:

- Denbora murrizten joan.
- Zulo errazenak pasabide moduan baztertu.

Amaitzerakoan ere, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta pentsamenduak berrikusiko ditugu.

# Puntu erabakigarriak

Nola sentitu zarete?

Denbora-mugak baldintzatu dizue? Positiboki ala negatiboki?

Zergatik? Errua beste pertsonengan jarri dugu? Guztion ardura gisa ulertu dugu garaipena zein porrota? Jarduera honek, zer iradoki dizue? Zer bururatu zaizue? Taldean nolako rolak somatu dituzue? Taldearen helburuak lortzeko zein rol izan da onuragarria? Taldean lan egin al duzue?

Hasierara berriro bueltatu behar izan duzuenean zer bururatu zaizue?

## 10. ERAIKUNTZA

### Deskribapena

Taldeka jarririk, denbora tarte eta materiala zehatz batzuekin ahalik eta eraikuntza altuena eta sendoena egitea.

**“PORROT BAKOITZAK ERAKUSTEN DIGU IKASI BEHARREKO ZERBAIT”**

### Helburuak

- HOBETZEKO GRINA eta TALDE LANA bizitzarako eta kirola egiteko oinarrizko balio gisa aitortu.
- Taldean erabakiak hartzeko eta gatazkak konpontzeko gaitasuna garatu.
- Elkarlanerako beharra sustatu.
- Taldearekiko konfidantza garatu.
- Talde barruko rolak identifikatu eta lanerako lagungarriak direnak eta kalte egiten dutenak ezberdindu.
- Entzumen aktiboa garatu eta taldekideak ezagutu norberak bere buruari buruz ezaten dituenak entzunaz.

### Materialak eta instalazioak

Talde bakoitzarentzako bi aukera:

#### A AUKERA:

- 20 espageti
- Zinta itsaskorra ala plastilina
- Artilea

#### B AUKERA:

- Egunkarietako 10 orri.
- Guraizeak 1
- Zinta itsaskorra edo zeloak.
- Kartulina 1



# Garapena

Taldeka elkartzeko dira 4-6 pertsona. Talde bakoitzari materiala banatuko zaio. Mahaiaren gainean ala lurzoruan eraiki beharko dute (jarduera egiteko mahaiarik egotekotan).

Eraikin altuenak eta naturaren haizeari eta lurrikareei eusten dien eraikinak irabaziko du.

## BETEBEHARRAK:

- Ariketa egiteko 15 minutuko tartea dago.
- Bakarrik ariketarako eskuraturiko materiala erabili daiteke
- Eraikuntzak bere kabuz mantendu behar du.

15 minutuak amaitu direnean, borobilean jarrita eraikuntza guztiak ikusgai jarriko dira.

Talde bakoitzeko partaide bat zutituko da, eta eraikuntza lanen sendotasuna aztertuko duen taldean parte hartuko du.

Eraikin bakoitzaren ondoan ipiniko dira, eraikinetik metro batera eta salto eta putz egin beharko dute 15 segundoz, erausten saiatzeko.

Zutik mantendu diren eraikinen arteko altuenak irabaziko du.

Amaitzerakoan, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta pentsamenduak berrikusiko ditugu.

# Puntu erabakigarriak

Nola sentitu zarete?

Jarduera honek, zer iradoki dizue? Zer bururatu zaizue?

Taldean nolako rolak somatu dituzue? Taldearen helburuak lortzeko zein rol izan da onuragarria? Taldean lan egin al duzue? Nolako antolakuntza izan duzue? Nolako izan da talde barruko komunikazioa?

# 11. BIZIRIK ATERA

## Deskribapena

Taldeak 5 edo 6 pertsonarekin osatzen dira eta muturreko egoera hau azaltzen zaie: hegazkin istripu bat izan dute eta basamortutik bizirik atera beharra dute. Partaide bakoitzak hegazkinetik zein objektu jaso erabaki beharko du garrantziaren arabera, ordenean, hasi garrantzi handiagoa duenetik eta bukatu garrantzi gutxien duenarekin. Banaka hautapen lanak egin eta gero, taldean beste hautapen zerrenda bat osatu beharko dute.

Bizirik ateratzeko aukera gehiago zein egoeratan dute, hautaketa banaka ala taldeka egiten dutenean?

**“PERTSONA BAT BAKARRIK JOANDA ARINAGO IBILIKO DA, BAINA TALDEAN URRUNAGO IRITSIKO DA”**

## Helburuak

- LAGUNTASUNA eta TALDE LANA bizitzarako eta kirola egiteko oinarrizko balio gisa aitortu.
- Talde barruko rolak identifikatu eta taldeak behar dituen gauzen arabera eta pertsona bakoitzetik espero denaren arabera jardutearen beharraz jabetu.
- Ulertu beharra dago taldean lan egitea zenbaitetan motelagoa eta konplexuagoa dela, baina epe luzera emaitza hobekak dituela eta gehiengoari on egiten diotela.

## Materialak eta instalazioak

- Dinamika honen erantzun-orria.
- Boligrafo bat pertsona bakoitzarentzat.

## Puntu erabakigarriak

Ezarritako denbora epeak jarraitu eta jardueraren aririk ez galtzea.

Taldean jarduerak aztertu eta jarrera eta hitz lagunkoiak jaso.

Talde gisa hobekuntzak izan ditugu? Nire zenbaketa baxuagoa (hobea) izan arren taldearen hobekuntzan lagundu dudala jakitean nola sentitu naiz?

Taldeko lanean nola sentitu naiz? Taldearen garaipenekin ongi sentitzen naiz?

# Garapena

Taldeak partaide kopuru berdinarekin osatuko dira, 4-6 pertsona. Jarduera aurrera ateratzeko arduradunak “egoera” emango die taldean irakurtzeko. Partaide bakoitzari erantzun orri bat ematen zaio.

Egoera:

“Hegazkin batean bidaiatzen ari zineten eta, Sonorako basamortuan ezinbesteko lurreratzea egin du. Zuek bakarrik atera zarete isripetik onik, pilotuak ere kiskali baitira hegazkinarekin batera. Landareriarik gabeko lautada batean zaudete, bizitegi gertuena 130 km-tara dago, meategi bat dago han. Lurrartzea jarraitu beharreko bidetik 120 km-tara gertatu da. Temperatura 40 graduetara iritsi daiteke. Soinean jantzirik arropa arina duzue eta zapiak badituzue; gainera, guztien diruarekin txanponetan bi euro eta bileteetan 40 euro biltzen dituzue; zigarro pakete bat eta boligrafo bat ere badituzue.

Hegazkina erre aurretik objektu hauek egoera onean eskuratu dituzue: linterna bat, ispilu txiki bat, 2 litroko vodka botila bat, iparorratz bat, pertsona bakoitzarentzako beroki bana, guztientzako eguzki betaurrekoak, gasa pakete bat, gatz-tableten pote bat, litro bat ur pertsona bakoitzarentzat, laban bat, lekuko aire-mapa bat, kateorraz bat, 45 kalibreko pistola bat, paratxut bat (gorria eta txuria) eta “Basamortuko animalia jangarriak” izenburua duen liburua. Gauza guztiak egoera onean daude. Taldean elkarrekin egotea erabaki duzue.

## 1. BAKARKA EGITEKO, BESTE TALDEKIDEEKIN HITZ EGIN GABE.

Gauzak zerrendatuko dira bizirik ateratzeko duten balioaren arabera. Gauza garrantzitsuenari 1 zenbakia jarriko zaio, eta garrantzi handienaren logikan hurrenkera osatuko da; 15 zenbakia garrantzi txikieneko gauzari jarri behar zaio.

2. TALDEAN. Talde guztiaren artean erabaki bat hartu beharko dute, elkarlanean. Beraz, 15 gauzen zerrenda osatzeko, erabaki kolektiboa lortu behar da. Erabakiak guztien artean hartu beharko dituzte (15 minutu).

Bi zerrendak osatu dituztenean (norbanakoarena eta taldearena) arduradunak azalduko du biziraupenean adituak diren pertsonen nola zerrendatuko lituzketen OBJEKTU horiek (ikus 7. eranskina). Horrekin beteko da erantzun-orriaren hirugarren zutabea.

Laugarren zutabea osatzeko, bakoitzak hautatutako gauzen eta adituek adostutakoen zerrenden arteko ezberdintasunak jarri beharko dira.

Bosgarren zutabea osatzeko, taldean hartutako erabakiak eta adituek adostutako zerrenda alderatu beharra dago.

Laugarren zutabearen puntuak batuketa egingo da, eta hori norberaren biziraupenerako aukeren emaitza izango da.

Ondoren, bostgarren zutabearen puntuak batuko dira, eta horiek taldearen emaitza izango dira.

Norberaren emaitza taldearen emaitza baino txikiago baldin bada, horrek esan nahi du taldeari esker bizirik ateratzeko aukera gehiago izan direla.

Amaitzerakoa ere, teknika guztietan bezaaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta pentsamenduak berrikusiko ditugu.

Balioa:



50  
min

## 12. HUTSERA JAUZI

---

### Deskribapena

Pertsona baten eskuetara edo taldekideen eskuetara erortzen utzi.

**“PERTSONEN GARRANTZIAZ OHARTZEKO INOIZ BAINO BEHAR  
HANDIAGOA DUGU”**

### Helburuak

- LAGUNTASUNAren balioak adiskide izatea baino askoz harago doazela ulertu. Taldeetan beharrezkoa dela ulertu.
- Talde osoarekin fidatu.
- LAGUNTASUNA eta ADISKIDETASUNA ezberdindu.
- Batzen gaituzten helburuak ezagutu.
- Taldeari buruzko usteak hobetu eta taldekideen autoestima handitu.

### Materialak eta instalazioak

- Oztoporik gabeko zonalde bat.
- Zonalde txuri bat edo koltxonetak dauden zonalde bat.
- Banku, eserleku edo mahaiak (bertatik jauzi egiteko).

# Garapena

Arduradunak LAGUNTASUNAZ mintzatzen emango dio hasiera ariketari.

“Bakarrik ez gaudela sentitu, besteen beharrak zaintzeko gai garela nabaritzea. Horretarako, ez da taldekide guztien laguna izan behar, baina laguntasunaren balioak indar gehiago erakusten dizkigu. Ondoan duguna sentitu behar dugu, pertsona hori aitortu eta ikusmira helburu komunetan jarri.”

1. Bikoteka lanean hasiko gara, altuera eta pisu antzekoa duen pertsonen artean. Elkarren artean metro bateko distantzia egon beharra dago. Pertsona bat bestearen atzean ipinita, lehenengoak bere burua erortzen utziko du, gorputza zuzen, zurrun dagoela eta besoak gurutze-itxuran ipiniak dituela Erortzen utzi aurretik, atzean dagoenak abisua eman behar du: “PREST NAGO, UTZI ERORTZEN”. Amaitutakoan rola aldatuko da (5 minutu).

2. Launaka (lehen osatu diren bikoteak elkartuko ditugu). Pertsona bat erdian ipiniko da eta bere inguruan, beste partaideek hiruki bat osatuko dute, erdian dagoen pertsonatik 30-50 zentimetrora. Erdian dagoen pertsonak begiak itxiko ditu eta oinak lurreko puntu batetik mugitu gabe edozein aldera eroriko da. Gainontzeko taldekideek eskuzabalik eta gozoki erdian jarriko dute berriro. Partaide guztiak, txandaka, erdian ipiniko dira ariketa egiteko (8 minutu).

3. Taldeak 8 -10 pertsonekin osatuko dira. Taldekideren bat aulkian igoko da eta beste batek aulkia eutsiko du mugi ez dadin. Gainontzeko taldekideak aulkian igota dagoen taldekidearen ondoan ipiniko dira, erdiak alde batean eta beste erdiak beste aldean, sare, ohe, puzgarri antzeko bat sortzeko. Banaka, taldearekin fido diren pertsonak aulkira igoko dira eta beste aldera begira jarriko dira, begiak itxiko dituzte eta gorputza zuzen eta zurruna dutela besteek osatutako sarean eroriko dira. Jauzi egin aurretik, aulkia eusten dagoen pertsonak goian dagoen pertsonari begietara begira esango dio: ” TALDEA PREST DAGO, FIDA ZAITEZKE”. Orduan, goian dagoen pertsonak begiak itxi eta jauzi egin beharko du.

Amaitzerakoa ere, teknika guztietan bezalaxe, borobilean eserita, gure emozioak eta pentsamenduak berrikusiko ditugu.

## Puntu erabakigarriak

Proposatutako jardueretan nola sentitu naiz?

Norbaitengan fida zaitezke jakitean nola sentitu naiz?

Jarduera honekin zer bururatu zait?

Nire inguroko pertsonak zein egoeratan sentitu al izan dira horrela?

# 1. ERANSKINA: HITZARMENA

## HITZARMENA ELKARBIZITZA ON BATERAKO

Dokumentu hau sinatzearekin batera konpromisoa hauek azaltzen ditut:

1. **ERRESPETATUKO** DITUDALA NIRE IKASKIDEAK, IRAKASLEAK ETA MONITOREAK, IKASTAROAN PARTE HARTZEN DUTEN LANGILEAK, ERABILITAKO MATERIALAK ETA AZPIEGITURAK. BEREZIKI, NIRE BURUA ERRESPETATUKO DUT, BAITA JARDUNALDI HAUEK EGINGO DIREN INGURUA ERE BAI.
2. LARRIALDI EGOERETARAKO (EBAKUAZIO, JAZARPEN ETA AZPIEGITUREN ERABILERA) EZARRITA DAUDEN **ARAUTEGIAK ETA JARRAIBIDEAK** BETEKO DITUT, TALDEAREN ETA JARDUERAREN ONURARAKO.
3. TALDEAREKIKO ETA JARDUERAN PARTE HARTZEN DUTEN PERTSONA GUZTIEKIKO JARRERA **INKLUSIBOA ETA BERDINTASUNEZKOA** IZANGO DUT, PLANAK IRAUTEN DUEN UNE ETA INGURU GUZTIETAN.
4. AKTIBOKI PARTE HARTUKO DUT AZALTZEN DIREN PROPOSAMEN GUZTIETAN, PERTSONA BAKOITZAREN MUGAK ETA DOAHIAK KONTUAN HARTURIK, ETA **TALDE SENTIMENDUA ETA LAGUNTASUNA** IPINIKO DITUT NORBANAKOAREN HELBURUEN GAINETIK.
5. AURREKO LAU PUNTUAK ERRESPETATUKO DITUT, **KIROLERAKO JARRERA ONA EDUKIZ ETA JOKO GARBIAN** ARITUZ, ETA HORIEK EZ BETETZEAREN ONDORIOAK ONARTUKO DITUT.



\_\_\_\_\_  
Sinatuta

## 2. ERANSKINA: Balioen protokoloa

### NAFARROAN KIROL EN TESTUINGURUAN JAZARPEN-EGOEREN AURREAN JARDUTEKO PROTOKOLOA.

Kirol-jazarpena honako hau da: eraso eta jazarpen fisikoa, hitzezkoa edo soziala dakarten portaerak, nahita egindakoak eta denboran zehar irauten dutenak, kirol-talde edo -erakunde bateko kide batek edo batzuek beste kide ahulago baten kontra zuzentzen dituztenak.

Jazarpen hori klubean bertan eta/edo kanpoan gauzatu daiteke, bai eta teknologia berrien bidez ere; era berean, klubeko pertsonak edo hainbat klubetakoek parte har dezakete.

Kirolari bat edo kirolaren arloko beste eragile bat tratatu txar fisiko, psikologiko edo sozialen biktima delako susmoak edo ebidentziak dituen ororen betebeharra da horren berri ematea kirol-erakundeko arduradunei (horiek familia jakinaren gainean jarriko dute) edo agintari eskudunei, premiazko kasuetan egoki izan litezkeen jarduketan kalterik gabe.

Kirol-arduradunek ondoko printzipio hauek bermatu behar dituzte beti eta edonon:

- **Babesa:** lehen helburua irainak edo erasoak geldiarazi eta berriro ez sortzea da.
- **Esku-hartze eraginkor, azkar eta ez-presatsua:** hautemandako indarkeriazko gertaeren aurrean beti esku hartu behar da, eraginkortasunez eta azkar, eta inoiz ere ez presaka. Erantzunean bi neurri motak hartuko dira kontuan: konpontzaileak eta, hala behar denean, diziplinakoak.
- **Zuhertasuna eta isilpekotasuna:** horrek esan nahi du esku-hartzean inplikaturiko pertsonak soilik ezagutuko dituztela gertaerak, gorabeherak eta jarduerak.
- **Talde guztiarekin esku hartzea:** inplikaturiko kirolari guztiak barne hartuko dira esku-hartzean: biktimak, jazarleak eta lekukoak.
- **Zuhertasuna eta sentikortasuna esku-hartzeetan:** kontuan hartu behar da arazo honek sufrimendu handia eragiten duela biktimengan zein familiengan. Familiak zuhurtziaz jokatzeko eta zehaztutako neurriak aplikatzeko klubarekin elkarlanean aritzea ere oinarritzeko baldintzak dira.

Protokolo guztia irakurtzeko esteka:

<https://www.deporteyjuventudnavarra.es/imagenes/documentos/jazarpen-egoeren-aurrean-jarduteko-protokoloa-128-eu.pdf>

### 3. ERANSKINA: ESLOGAN

**Partido de fútbol:** Futbol partida: futbol partida bat jokatzen ari dira, eta momentu batean, jokalaria bati falta bat egiten diote, baina arbitro lanetan dagoenak ezin izan du ikusi beste norbaitek ikuspuntua estaltzen ziolako; falta argia izan da:

1. *Orduan, pilotaz jabetu den taldeak, falta gertatu dela jakin arren, jokatzen jarraitu du eta azkenerako gola sartu du.*
2. *Pilotaz jabetu den taldeak pilota futbol zelaitik kanpora jaurti dute eta partida ikustenari direnak taldearen joko garbia txalotu dute.*

**Bikoteen arteko tenis partida:** partidaren azken puntuan, irabazten ari den taldeak partida amaituko lukeen puntu bat lortzen du, baina arbitro lanetan dagoenak ez du puntua ontzat ematen eta atzetik doan taldearen markagailura igotzen da. Orden, galtzen dagoen aurkarietako batek puntua ona zela argi ikusi du:

1. *Hori eta guztiz ere, puntua ontzat ematen da eta galtzaileak arbitroarengana hurbiltzen dira kexaka, tematurik tanto txarra izan ez delakoan. Azkenerako, haserre amaitzen dute partida eta galtzaileak ez diete irabazleei eskurik eman nahi azpijokoetan ibili direla esaka.*
2. *Puntu ona egin duen taldeak kexa agertzen du eta aurkariak arrazoia ematen diete; arbitroak bere erabakia zuzentzen du. Ikusleek joko garbia txalotzen dute.*

**Joko Olinpikoetako errelebo lasterketa:** korrika ari direnean, 5. kaleko partaideari bihotzekoak eman dio eta erori egin da:

1. *Ez diot korrika egiteari utziko, lehenengoa iritsi nahi dut; gero amaitutakoan lagunduko diot nik edo beste batzuek.*
2. *Nik eta beste korrikariak lasterketa gelditu egiten dugu. Laguntzeko asmoz berarengana goaz medikuak bertaratu arte. Ikusleek txalotu egiten gaituzte egindakoagatik.*

**Txirrindularitza itzulia:** txirrindulariak pelotoian goaz, lasterketaren une batean bost txirrindulariek aurrera ihes egitea lortzen dute eta beraien guztien elkarlari esker ongi atera da jokaldia. Ustekabean, ikusle bat errepidera irten da eta txirrindularietako bat lurrera bota du:

1. *Egoera ikusita, txirrindularietako batek gertaera profitatu eta aurrera egiten du bera bakarrik. Horrela, irabazle izateko aukera gehiago ditu.*
2. *Gainontzeko txirrindulariek itxarotea erabaki dute, ez da bidezkoa ikusle batek kirolari bat joko kanpo utzi duen egoera batengatik parte hartzeko aukerarik galtzea. Taldeak egindako elkarlanari balioa ematen diote eta ihesaldiarekin denak aurrera egitea hautatzen dute. Lasterketa irabazteko auzia geroko utzi dute.*



## 4. ERANSKINA: BASOA

Begiak itxi, arnasa sakon hartu eta erlaxatu. Zuzen ipini zaitezte eta zuen gorpuzkeraren jabe izan, zuengan kontzentratu egon. Konturatu zaitezte, hemen eta orain zaudete. Begiak itxita mantendu eta ariketa honen arauak azalduko dizkizuet:

**1. Ariketaren hasieran zutik egongo zarete eta pausu bat eman dezakezue aldi berean. Begiak itxita izan arren, pausu bat eman dezakezue edonora – aurrera, atzera, ezkerrera ala eskuinera. Pausu bat ematen duzuen bakoitzean nola sentitzen zareten eta taldearekiko gelan nola zaudeten pentsatu. Geldiune asko egongo dira; nork bere buruarekin duen harremana handitzeko erabili.**

**2. Gelan dauden beste pertsonak ukitzeko aukera duzue. Ongi sentiarazten dizuen egin. Ez da derrigorrezkoa beste inor ukitzea edo bere keinuei erantzutea. ZUEN BORONDATEA eta BESTE PERTSONEN BORONDATEA ERRESPETATZUZ eroso dituzuen gauzak egin.**

Lehenengo bi arauak errepikatuko ditugu: 1. Pausu bat eman dezakezue edonoruntz. Pausu bat ematen duzuen bakoitzean, gelan non zauden pentsatu. 2. Besteekin harreman fisikoa izateko aukera duzue eroso baldin baduzue beti ere (besarkada bat, keinu atsegin bat, ERRESPETUZ. Harreman fisikorik nahi ez izatea posible da eta horretarako ERRESPETUZ beti ere, keinu batekin ezezko bat adierazi dezakezue, limite bat ezarri.... 3. Arau bat badago eta garrantzitsua da hau: ezin da hitz egin.

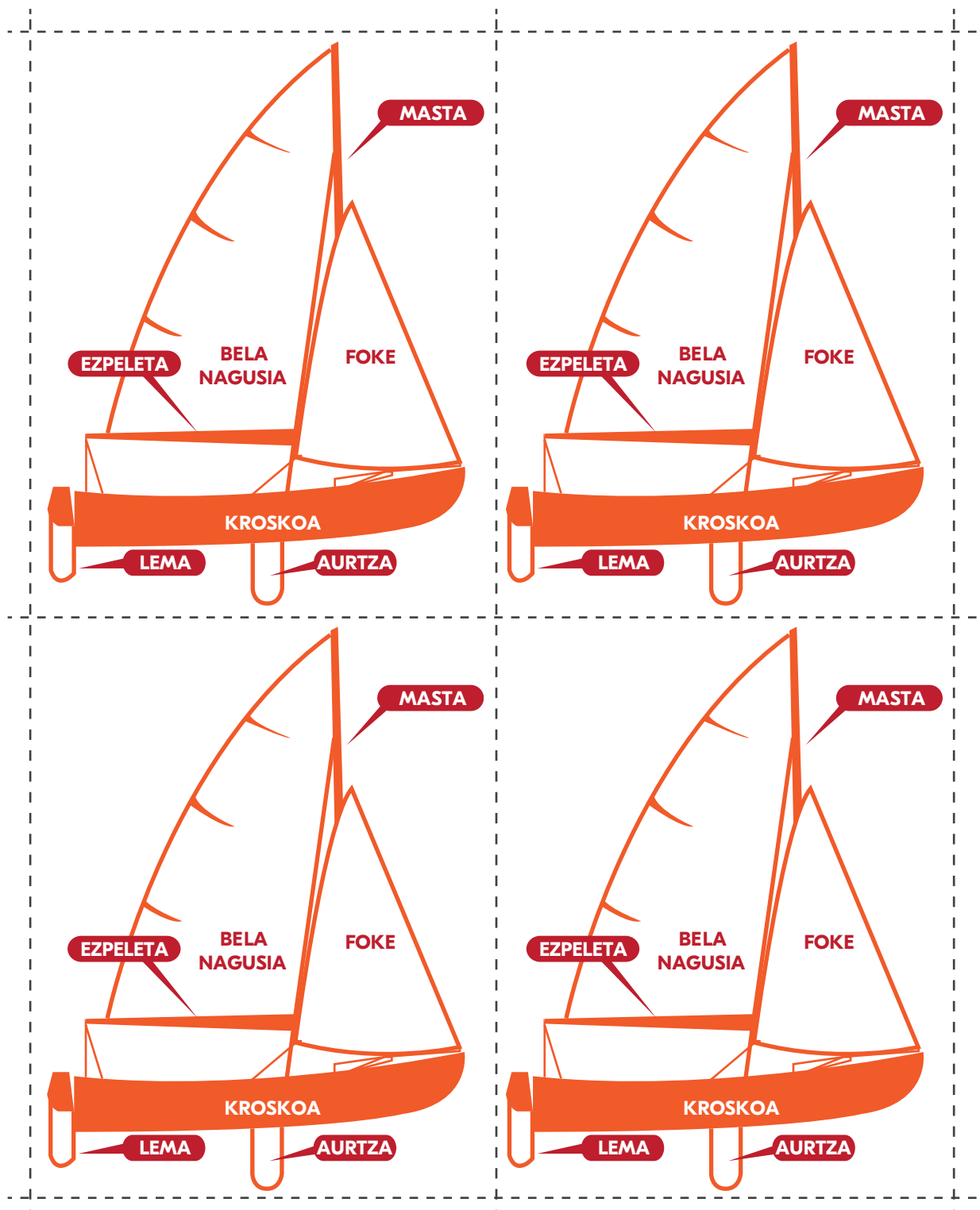
Ahozpezt hitzegiteko gogoia izan arren, ez egin, mesedez. Arau hori betetzeagatik ariketak ez du zertan tristea gertatu behar. Barre egin dezakezu, hotsak ateratu...baina hitzik ezin da egin. Hastera goaz:

1. Begiak ireki, jarri zutik gelan eroso egonen zaren leku batean. Zure txokora joan, begiak itxi eta lehenengo pausua emanen dugu alde ezezagunera. Zer moduz? Zure ondoan nor dago?
2. Orain, bigarren pausua emanen dugu. Pausu bakoitzean hartutako erabakiak bere ondorioak ditu.
3. Hirugarren pausua eman. Mundu honetan, pertsona bakoitzak mugitzeko era berezitua du. Orain arte emandako hiru pausuek zure ezaugarriak erakusten dituzte. Pentsatu honetan une batez...
4. Beste pausu bat. Desiatutako dena ezin dugu lortu. Erabakiak hartu behar dira. Pausu bakoitza erabaki bat da. Pentsatu honetan une batez...
5. Beste pausu bat. Gogoratu! Edonoruntz pausu bat eman eta edonoiz harreman fisiko bat suertatu daiteke.
6. Beste pausu bat. Begiak ireki eta ingurura begiratu. Zauden leku berriaz zer diozu? Hurrengo pausua eman aurretik erabaki bat hartzen saiatu. Pausu bat ematerakoan zure borondatearekin izatea saiatu – zure borondatea ekintzak egiten. Itxi begiak.
7. Beste pausu bat. Pertsona guztiek beste pertsonak, egoerak... sahiesteko modu berezitu bat daukagu. Orain arte norbaitekin topatzeko gogorik ez duzu izan?
8. Beste pausu bat. Zure ingurura begiratu. Ikusten duzunaz zer deritzozu? Itxi begiak berriro.
9. Beste pausu bat...Benetan nahi duzuna egiten ari zara? Edo egiten ari zarenak besteen ustezko nahiei erantzuten die? Edo egiten ari zarena aurretik erakutsi dizutena da?
10. Beste pausu bat. Zuetako batzuk gelaren erdialdean zaudete eta beste batzuk alboetan. Zure ustez, gertakari horrek esanahi berezia du? Beste pausu bat eman. Orain arte emandako pausuek zenbateraino poztu zaituzten pentsa ezazu. Hemendik aurrera eman ditzazkezun pausuek pozgarriagoak izaten ahal dira?
11. Beste pausu bat. Pertsona batzuk ekintzak bere kabuz hasteko tenorea erakusten dute eta beste batzuk jarraitzaileak izateko tenorea dute. Jokabide horiek esanahi berezia dute zuretzat? Beste pausu bat.
12. Begiak ireki. Non zauden aztertu. Leku horretaraino heldu zara eta bertan zaude. Leku horretara heltzearen arduraduna zara? Pertsona batekin egin dezakeen gauzarik garrantzitsuenak nork bere borondatez eginakoak dira... Itxi begiak... Beste pausu bat. Pertsona guztiak hauskorrak gara, bakoitza bere ezaugarriekin. Emandako pausuek esandakoa adierazten dute? Beste pausu bat eman...
13. Pertsona bakoitzak pausu kopuru zehatz eta mugatu bat ibiliko ditu bizitza honetan. Orain, azken bost pausuek falta zaizkigu. Geratzen zaizkigun pausuekin zer egin nahi duzu? Eman lehen pausua...gero bigarrena... Hiru urrats besterik ez ditugu amaitu aurretik...Beste bat. Orain bi ditugu.
14. Emandako pausuei buruz hausnartu ezazu. Emandako pausuren batekin on egin dizu? Azken aurreko pausua ematera goaz. Egingo duzuna ongi pentsatu. Atzera eginen zenituzkeen pausurik ba al dago? Emandako pauso batzuegatik ala eman gabeko pausuegatik zure buruaren errukirik duzu ?
15. Azken pausua ematera goaz. Bizi gogoz. Besteak ikusita non zaude? Zure buruarekiko non zaude?

## 5. ERANSKINA: OBJEKTUA



### MOZTU BANATZEKO



## 6. ERANSKINA: Biziraun

### ERANTZUN ORRIA <sup>1</sup>

Objektuak	1. FASEA (Bakarka)	2. FASEA Taldea	3. FASEA Adituak	4. FASEA 1-3 Ezberdintasunak	5. FASEA 2-3 Ezberdintasunak
Esku-argia (4 pila)					
Dolesteko labana					
Lekuaren aire-mapa					
Plastiko handia eta iragazgaitza					
Iparorratza					
Larrialdietarako botikina gazekin					
45 kalibreko pistola balekin					
Paratxuta (gorria eta txuria)					
Botila eta gatza tabletak (1000 tableta)					
Litro bat ur/ pertsone bakoitzeko					
"Basamortuko animalia jangarriak" liburua					
Guztientzako eguzki betaurrekoak					
Bi litro vodka, 80°-koa					
Beroki bat pertsona bakoitzarentzat					
Eskuko poltsan eramateko ispilu txikia					
<b>OSOTARA</b>					

<sup>1</sup> <https://es.slideshare.net/vhcastro/dinamica-estadistica-toma-de-decisiones>

## 7. ERANSKINA: Bizirain

# BIZIRAUPENEAN ADITUAK DIRENEN ERANTZUNAK <sup>2</sup>

### 1. APAIN EGOTEKO ERABILTZEN DEN ISPILU TXIKIA

Ojektu guztien artean ispilu txikiak bere biziko garrantzia du. Taldearen kokalekua jakinarazteko tresna garrantzitsuena da. Ispilu batek eguzkiaren argiarekin, 5 eta 7 milioi arteko argi-indarra duen isla sor ditzake. Ispiluaren isla zerumugaz haratago ikusia izan daiteke. Ispilu bat eskuan izanda, %80en aukera dago norbaitek aurkitu eta babesera eramateko.

### 2. BEROKIA

Taldearen kokalekua jakinarazteko sistema martxan dugunean, gorputzen deshidratazioa sahiestea da konpondu beharreko hurrengo arazoa. Gorputzaren hezetasunaren %40 arnasketaren eta deshidratazioaren bidez galtzen da. Berokirik gabe, bizitzeko egun bat galduko dugu.

### 3. LITRO BAT UR

Pertsonak bizirik iraun dezakete besterik gabe azken hiru egunetan hartutako gaiekin bakarrik. Ur litro batek luze irauten ez duen arren, deshidratazioa gelditzeko erabilgarria da. Egarrri garenean edatea gomendatzen da, lehenengo egunean tenore onean mantentzeko, horrela, hasieran hartu beharreko erabaki garrantzitsuak ongi pentsatzeko eta babesleku bat eraikitzeko. Deshidratazioa hasiz gero, urarekin kontrolpean mantentzen ahalegindu beharra dago.

### 4. ESKU-ARGIA (4 BATERIA)

Gauean seinaleak egiteko baliabide azkar eta seguru bakarra da. Lanpararekin eta ispilu txikiarekin 24 orduz jarraian seinaleak egiteko gaitasuna izaten da. Egunez, erabilpen ezberdinetak izan ditzake: islatzen duen zatia eta lentea seinaleak bidaltzeko erabili daitezke, baita sua pizteko ere. Bateriak gorderik mantentzeko zilindroa zuloak egiteko erabili daiteke edo asmatutako alanbik batean bihur daiteke plastiko iragazgaitzarekin batera erabilia.

### 5. PARATXUT (GORRIA ETA TXURIA)

Paratxuta seinale gisa eta babesleku gisa erabili daiteke. Kaktusak babeslekurako kanpain-denda baten euskarri modura erabili daitezke; lokarriak eta ohiala itzala emateko erabili eta horiekin, tenperaturaren % 20 gutxituko da.

### 6. LABANA (TXIKIA ETA DOLESGARRIA)

Ez du aurretik deskribatutako objektuen balio berdina, hala ere, erabili daiteke babeslekua eraikitzeko edo kaktusak moztu ahal izateko eta horien hezetasuna hartzeko. Erabilera anitzek balio handia ematen diote.

<sup>2</sup> <https://es.slideshare.net/vhcastro/dinamica-estadistica-toma-de-decisiones>

## 7. ERANSKINA: Bizirain

### 7. PLASTIKO IRAGAZGAITZA (HANDIA)

Berarekin eguzki-anlanbike bat egin daiteke. Lehenbizi, zulo bat egin baharra dago eta bertan, kaktus zatiak ipini behar dira. Plastikoa zuloa estaliz zabaldu behar da eta erdian harri bat jarri, kono itxura eduki dezan. Temperatura aldaketa bat lortuko dugu zuloan plastikoaren azpian, temperatura kondentsatuko delako.

### 8. 45 KALIBREKO PISTOLA (BALEKIN)

Bigarren eguna bukatzerakoan, pertsonak mintzatzeko eta ibiltzeko gaitasuna galdua dute. Orduan, pistolak balio garrantzitsua eduki dezake zarataren bidezko seinaleak egiteko. Hiru tiro jarraian bota (...) hori, nazioarteko laguntza eskaera da.

### 9. PERTSONA BAKOITZARENTZAKO EGUZKI BETAURREKOAK

Erretina gaizotzea arazo larria izan daiteke. Hegazkinaren ondarretatik kedarra eskuratu daiteke, begi inguan jarri eta horrela, babestu. Txano bat egiteko materiala ere eskuratu daiteke. Betaurrekoek, ordea, egora erraztu dezakete. Paratxutarekin eraikitako kanpain-denda babesgarri gisa dugula kontuan hartuko dugu.

### 10. BOTIKINA

Botikinean dauden materialak hainbat zauri sendatzeko erabili daitezke edo horiekin, sua piztu daiteke.

### 11. IPARORRATZA

Argia islatu eta seinaleak egiteko erabilgarri izango da; konpasak erabilerarik ez du izango gure kasuan.

### 12. LEKUAREN AIRE-MAPA

Erabilgarria izan daiteke sua pizteko eta komuneko paper gisa. Berarekin burua estali dezakegu edo txano bat egin.

### 13. "BASAMORTUKO ANIMALIA JANGARRIAK" IZENENKO LIBURUA

Erabilpen ezberdiinak izango ditu guretzat: sua pizteko, likidoak edateko ontziak egitea...

### 14. BI LITRO VODKA, 80°-KOA

Alkohola edanez gero, gorputzak ur gehiago behar du, eta deshidratazioa eragin dezake.

### 15. GATZ PASTILLAK

Klima beroetan, gatza jateak ez du gorputzaren ura gordetzen uzten; kontrako eragina du: deshidratazio azkarra eragiten du eta heriotza dakar.

## 8. ERANSKINA: Balio-txartelak

Txartel hauek, ekintza-plana aurrera eramateko hautatu diren sei balioen irudia dira. Txartel hauek banatuko dira balio hauetako batekin edo batzuekin bat eginez aritu diren pertsonei; eguneko jardunaldia amaitzerakoan banatu daitezke, modu dinamikoan eta horretarako denbora luzea hartu gabe. Soinean janzea eskatu diezaiokegu partaideei (zintzilik, lepoko gisa, domina baten eran, txapa baten modura, pin gisa...) hurrengo banaketa egin arte (hurrengo eguneko jardunaldian).

Txartelak banatzearen xedea jarduera positiboetan eta zehatzetan ohartzea da. Ariketetan bertan banatu daitezke ala eguneko beste une batzuetan (jantokian, instalazioetan, leku aldaketetan, materiala biltzen ari direnean...). Txartel bat banatu izanari garrantzia emango diogu taldekideen aurrean.

Egunero, taldeko pertsona ezberdinek txartelak jasoko dituzte (irakasleei, jardueretako arduradunei edota beste langileei ere txartelak banatzen ahal dizkiegu) bere jokaera erreferente bat izan dadin.

Arduradunek hautatu dezakete txartelak nori banatu. Bestela, taldekideei proposamenak egitea eskatzen ahal zaie eta hautatu dutena arrazoiez argitzea eskatu. Ikastaro ekintzaile honen helburuetako bat da partehartzaileek azpimarratu nahi ditugun balioak sustatzen dituzten jarrerari arreta ematea.



## 8. ERANSKINA: Balio-txartelak

En la vida,  
como en el  
deporte,

Bizitzan,  
kirolean  
bezala,

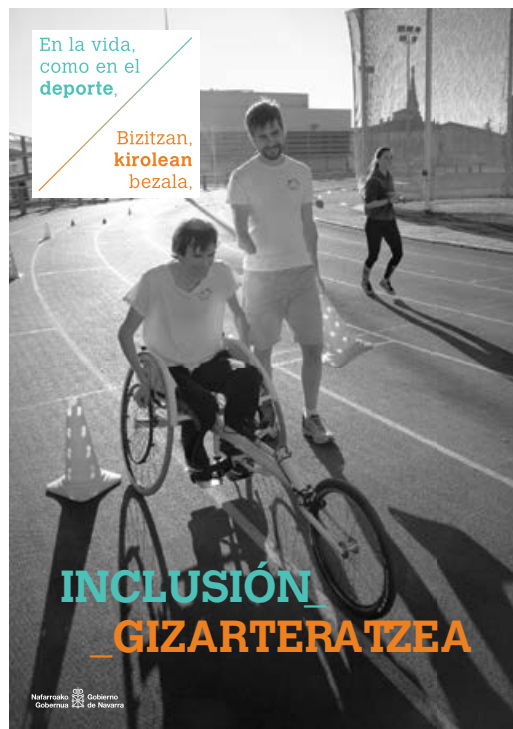


**IGUALDAD**  
**\_BERDINTASUNA**

Nafarroako 100 Gobierno  
Gobernua 100 de Navarra

En la vida,  
como en el  
deporte,

Bizitzan,  
kirolean  
bezala,



**INCLUSIÓN**  
**\_GIZARTERATZEA**

Nafarroako 100 Gobierno  
Gobernua 100 de Navarra

En la vida,  
como en el  
deporte,

Bizitzan,  
kirolean  
bezala,



**JUEGO LIMPIO**  
**\_JOKO GARBIA**

Nafarroako 100 Gobierno  
Gobernua 100 de Navarra

En la vida,  
como en el  
deporte,

Bizitzan,  
kirolean  
bezala,



**RESPECTO**  
**\_BEGIRUNEA**

Nafarroako 100 Gobierno  
Gobernua 100 de Navarra



Bizitzan,  
**kirolean**  
bezala