

Material alternatiboa heziketa fisikoan

Alfredo López de Sosoaga López de Robles
Musica, Plastika eta Gorputz - Adierazpenaren Didaktika
Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea

En el área de Educación Física disponemos de material cada vez más variado que puede contribuir a mejorar nuestra labor docente. A menudo, el profesorado sigue utilizando el material convencional, quizá por miedo a realizar cambios; se siente más cómodo organizando las clases y el material como siempre. Sin embargo, otra parte del profesorado sí emplea este material nuevo o alternativo. Proponemos conseguir el material necesario para juegos y deportes alternativos a partir de material de desecho.

Palabras clave: Educación física, recreación, juegos con material alternativo, deportes alternativos.

In Physical Education we have a variety of tools and materials that can contribute to our aim of training. Very often teachers keep on using conventional material because they are more comfortable organizing their classes "as always". Here comes our proposal: we can get the material we need from scratch. Nevertheless there are teachers that use these alternative tools in their classes.

Key words: Physical education, games with alternative tools, alternative sports.

Heziketa Fisikoaren alorrean gero eta material ugariagoa daukagu. Baliabide horiei esker, gure irakas-lana hobetu dezakegu. Sarritan irakasleek ohiko materiala erabiltzen jarraitzen dute, aldaketan beldur, agian, seguroago sentitzen baitira. Materiala betiko moduan antolatuz. Beste irakasle batzuk, ordea, material berria edo alternatiboa erabiltzen dute. Hauxe proposatzen dugu: erabili eta zaborretara botatako gauzetatik lortzea joko eta kirol alternatibo hauetarako materiala.

Giltzarriak: Heziketa fisikoa, aisialdia, material alternatibozko jokoak, kirol alternatiboak.

Betidanik etxean gurasoek esan izan digute beraiek egiten zituztela jostailuak, horretarako egurra, harriak edo hostoak lehengaitzat erabiliz. Beraz, premiak sormena lantzerantz bultzatzen zituen haurrak, jostailu, jolas eta jokoak asmatzera.

Gaur, aldiz, jostailuak ez dira eskuz egiten. Etxe gehienetan haurren gelak dendetan erositako jostailuez beterik daude. Hala ere, jolasteko orduan, batzuetan haurrek nahiago izaten dute kartoizko kutxa ziztrin batekin jolastu erositako jostailuekin baino.

Ildo beretik, Heziketa Fisikoaren alorrean gero eta material ugariagoa daukagu. Baliabide horiei esker, gure irakas-lana hobetu dezakegu. Material berri hauek kolore bizikoak, bigunak, itxura ederrekoak eta seguroak izan ohi dira.. Horietariko batzuk hau alternatibotzat har ditzakegu.

Sarritan irakasleek ohiko materiala erabiltzen jarraitzen dute, aldaketen beldur, agian, seguroago sentitzen baitira materiala betiko moduan antolatuz.

Beste irakasle batzuk, ordea, material berria edo alternatiboa erabiltzen dute. Lan hau guztiz txalogarria da, eta batez ere ikasleek eskertzen dute horrela ez baitira aspertzen betiko jardueraz. Baina beste arazo bati egin behar diote aurre, alegia, material honen prezioa. Izan ere, PVC, plastiko eta goma berezi, nailon, likra, kautxu, polietileno edo neoprenoz egina baita. Beraz, joko eta kirol alternatiboak egin nahi izan arren, eskoletako aurrekontuetan ez dago nahikoa diru material horiek erosteko.

Arazo hau konpontzeko, haxe proposatzen dugu: erabili eta zaborretara botatuko gauzetatik lortzea joko eta kirol alternatibo hauetarako materiala. Hau da, ikasleek maiz zaborretara botatzen dituzten gauzetako batzuk aprobetxatzea Heziketa Fisikoko saiotarako material baliotsua sortzeko. Merkeagoa izateaz gain, ikasleen partaidetza bultzatuko litzateke, baita eta materiala zaintzeko erantzukizuna ere. Gainera, ekologiaren alde jokatzuz, ikasleek naturarekiko begirune handiagoa erakutsiko lukete.

Irakasleen arteko lana ere bultzatuko genuke, Heziketa Fisikoa bera, Ingurunearen Ezaguera eta Plastika Hezkuntza arloen artean, besteak beste, harreman estuagoak sortuz.

ZER DA MATERIAL ALTERNATIBOA?

Elz dago zehazturik benetan zer den. Normalean esaten da material alternatiboa konbentzionala edo ohi ez bezalakoa dela. Multzo honetan aipatuko genituzke:

- Kirol alternatiboetan erabiltzen dena: bolanteak, erraketak, stick-ak, frisbee-ak...
- Berariak Gorputz Hezkuntzakoak ez dena. egunkariak, zapiak...
- Enpresetatik at egina: katalogoetan agertzen ez dena
- Caja egileak (1993) esan zuen material alternatiboa dela, helburu hezitzaileak dituzten elementuek, irakasle eta ikasleen ekiteko askatasuna bermatuz, arautegi estua ez dutenak, norberaren sormena bultzatuz
- Jolasteko edo dibertitzeko materiala ere izan daiteke.

MATERIAL ALTERNATIBOAREN SAILKAPENAK

Sailkapen ugari aurki dezakegu.

Alicia Vallejo irakasleak(1984) erabili eta botatzeko materiala zein izan daitekeen ondo zehaztu zuen. Bere esparrua Haur Hezkuntzakoa bazen ere, gehien-gehiena irudimenaz baliagarria gerta dakiguke Heziketa Fisikoaren klase edo eskoletan. Hala nola:

- Etxekoak: poltsak, paperak, kutxak, poteak...
- Ospitalekoak: esparatrapu-txirrikak, kutxak...
- Frutategikoak: zorroak, egurrezko kutxak, fruta gordetzeko kartoi bereziak, lastoa, zelofanaren txirbila...
- Bulegokoak: paperak...
- Jostunenak: zapiak, hari-txirrikak, oihalkiak...
- Eraikuntzakoak: axuleiuak, egurrezko takoak...
- Automobilekoak: gomazko gurpilak, pneumatikoak, bujiak, haizagailuaren uhalak...
- Guztiok erabiltzen ditugunak: txapak, pintzak...

Nahiz eta material orokorraz idatzi, Alberto García, Carlos Pomares eta Miguel Serrano idazleen sailkapenak (1993) balio du material alternatiboaz mintzatzeko:

1. Erositako materiala
2. Eraiki edo egin daitekeena
3. Birziklatutakoa
4. Ikasleak berak gehitutakoa
5. Eskatutakoa: erakundeek utzia

Ildo beretik, Jordi Díaz Lucea irakasleak (1996), Heziketa Fisikoko material orokorra aztertzean, zehaztu zuen:

1. Kirolak edo jarduera fisikoak burutzeko berariaz eginda
2. Birziklatzeko materiala edo beste xede batekin erabilia:
 - Ikasleek edo maisu-maistrek egindakoa: marakak, pilota-kometak, trikima-kuak...
 - Eguneroko bizitzan erabiltzen dena: eskuohialak, zorroak, zapiak, oihalak, ikurrinak...
 - Birziklatutakoa (erabili eta botatzekoa): kartoiak, kartoizko kutxak, egunkariak, plastikozko botilak, poteak, gurpilak, tetrabrik-ak, garbigarriak, jogurtekoak...
3. Erositakoa: ring-ak, boomerang-ak, paddle-eko palak, diaboloko makilak, floorball-eko makilak...

4. Ohiko jarduerak errazten dituen materiala: PVC-ko hesiak, makilak, gomazko pilotak, aparrezkoak, zimurtsuak, tamainu ezberdinekoak...

5. Ohiko materiala beste era batean erabilia

Julia Blandezek (1995) ez du material alternatiboaz espreski hitz egiten, Heziketa Fisikoan erabiltzen ez denaz baizik. Lau multzo bereizten ditu:

1. Naturakoa: hostoak, adarrak, harriak eta gaztainak

2. Erreziklatua (zaborrekoak)

a) Etxekoa: paperak, yogur poteak, oihalak, arropa zaharra, plastikozko botilak, plastikoak, kartoizko hodiak, poteak eta tapak

b) Industrialia: dendek, biltegiek, enpresek edo industriek zaborretara botatakoak. Besteak beste, kartoizko kutxak, pneumatikoak, kartoizko hodi luzeak, zorroak, egurrezko takoak...

3. Norberak egina: pilotak, pilota-kometak, marakak, ziluetak, kanpaiak eta trikima-kuak

4. Komertziala, edozein dendatan saltzen dena: goma elastikoak, komuneko papera, oihalak, plastikoak, sokak, inbutuak eta zinta isolatzailea

Hurrengo sailkapenetan material alternatiboaz espreski hitz egingo da: Hauen artean, Belén Tabernero eta Sara Márquezek egindakoa dago. Honetan ezberdintzen da:

1. Erabili eta botatzekoa: normalean zaborretara botatzen dena.

2. Ikasleek, gurasoek edo maisu-maistrek egindako materiala: birlak, ...

3. Erositakoa: frisbee-ak, jausgailuak...

Ángeles Caja irakaslearen sailkapenean (), aldiz, material alternatiboaz mintzatzean, zehazten da:

1. Batetik, aisialdi- eta kirol-jokoetan erabilia: frisbee-a, indiakak, plastikozko erraketak, aparrezko pilotak...

2. Ikasleen ahalmen psikomotoreak garatzeko erabilitako materiala, bestetik: kartoizko kutxak, puxikak, zapiak, plastikozko hodiak, trikimakuak, taula gurpildunak, skate-ak, jausgailuak, pilota itzelak, zaku kooperatiboak...

Xavier Aguado eta Marisa del Riego (1991) irakasleen sailkapena aipatuko dugu. Hauxe da:

1. Kiroletan baliatutako materialari beste erabilpen bat ematea

2. Kiroletan ohikoa ez den materiala kiroletan erabiltzea

3. Zaborretara botatako gauzak kiroletan erabiltzea: adibidez, kamioi edo kotxeko pneumatikoak untzi moduan erabiliz

4. Zaborretara botatako gauzez baliatuz beste batzuk sortzea: leungarri potetik saski bat lortzea

5. Ikasleek beraiek egina: indiakak...

6. Herri-jokoetan erabilitakoa, estandarizatu gabea: malabarismoak egiteko, intxaurrak.

Sailkapenekin amaitzeko, hurrengo egileen lanak ezin ditugu baztertu:

Alde batetik, Barbara Sherrek (1996) jolasak eta jokoak egiteko guztiz alternatibokoa den materiala erabiltzen du, besteak beste: egunkariak, esne-, yogur- eta izozki-poteak, tutu malguak eta plastikozko hodiak, sokak, lokarriak, poteak, pape-
rak, kartoizko kutzak, galtzerdiak, tapak eta tapoiak...

Bestetik, Jim L. Stillwell (1987) material berria sortzen saiatzen da, lehengai ezberdinetatik aterata. Aipatu egingo dugu, zerrenda luzea bada ere: oreka mantentzeko taulak, pilotak, baloiak, kupel batetik ateratako taulak, kartoizko diskoak, uztaiak, irudi geometrikoak, bizikleta gurpilen barruko ganbarak, sokak, lacrosse-makilak, sokazko eskailerak, jausgailu txikiak, tranpolinak, egunkariak, erraketak, trikimakuak, plastikozko poteak, zorroak, pouch-ak (saretxoak), goitibeherak, pape-
rezko xingolak, taula amankomunak, pneumatikoak, makilak eta egurrezko bobinak. Beraz, eskuz egindako tamaina guztietako materiala agertzen zaigu.

Hau guztia ikusita, egin nahi dena da joko eta kirol alternatiboetan aritzeko edozein dendatan eros dezakegun materiala ea eskuz egin daitekeen ikustea.

PROPOSAMENA: JOKO ETA KIROL ALTERNATIBOETAN MATERIALA EROSI ORDEZ, ESKUZ EGITEA

Joko eta kirol alternatiboez José Gerardo Ruízek(1991) eta Alberto Virostak (1994) egindako sailkapenak moldaturik honako hau sortzen dugu:

1. Makilaz jokatzeko direnak
2. Baloi alternatiboak
3. Bolanteaz edo erraketaz jokatzeko direnak
4. Airean botatzen direnak
5. Gurpildunak
6. Beste batzuk
7. Ohiko joko eta jostailuak alternatibo bihurtuak

Sailkapen honetan ez daude naturan egin daitezkeenak, hala nola, mendian, elurretan, uretan edo airean aritutakoak.

1. Makilaz jokatzeko direnak.

EROSIA	ESKUZ EGINA
Floorball-a	<p>Stick-ak: makilak, kartoizko hodi luzeak, sukalde-papereko barruko hoditxoak, erratz baten makila...</p> <p>Zuloz beteriko pilota: feltro edo larru, paper, aluminio-paper edo trapuzko pilota, puxika, xaboi-pastila ...</p> <p>Ateak: psikomotrizitatean erabiltzen diren adreiluak, honen gainean pika edo makilak eta sokak langara bihurtuz. Bi ur botila hareaz bete eta itxiz</p>
Lacrosse-a / Intercrosse-a	<p>Stick-ak: leungarri-pote moztuaren barruan erratzaren makila sartuz</p> <p>Ateak eta pilota: aurrekoan ikusitakoak</p>
Ring-a	<p>Stick-ak eta ateak: Aurreko bietan ikusitako berberak</p> <p>Ring-a: kartoizko uztai txikiak, puxikak, pilota txikiak edo xaboi-pastilak erabiliz</p>
Mazaball-a	<p>Stick-ak: makilak, kartoizko hodi luzeak, sukalde-papera biltzeko hoditxoak, erratz baten makila... baina guzti-guztietan aparrezko babeslea jarri behar zaie muturrean</p>

2. Baloi alternatiboak.

EROSIA	ESKUZ EGINA
Balonkorf edo korfbal-a	Saskia: saski zaharra, baldea, psikomotrizitateko tunela zutik jarrita
Netball-a	Saskibaloiko saskiak
Tchouk ball-a	Minitramp-az baliaturik
Kicking ball-a	Baloia sare batean sartuta
Fluffball-ak	Feltrozko pilotak Paperezko pilotak
Baloi itzelak	

3. Bolanteaz edo erraketaz jokatzen direnak.

EROSIA	ESKUZ EGINA
Indiaka edo peteka	<p>Aguado irakasleak (1990) zortzi indiaka asmatu zituen, etxean aurki daitekeen materialaz eginak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komuneko paper-erroiluaz • Ospitaleko udareaz • Dutzako alkatxofaz • Txanpu-poteaz • Pilota-kometaz • Puxika eta arroz alez beteriko zorrotxoaz • Larruzko uztaitxo eta xingolaz • Kartoitxoaz loturiko harilkoaz
Badminton-a	<ul style="list-style-type: none"> • Sarea: bi zirrindoletan lotutako soka edo plastikozko zinta bat, handik oihalak edo xingolak zintzilikatuz • Erraketa: egurrezkoa • Bolantea: puxikak, lehen aipaturiko indiakak
Shuttleball-a	<ul style="list-style-type: none"> • Erraketa: egurrezkoa • Aparrezko pilota: puxikak, eskuz egindako indiakak edo pilota bigunak
Tenis motza	<ul style="list-style-type: none"> • Aurreko aldaketak
Futbol-luma	<ul style="list-style-type: none"> • Sarea: arestian aipatutakoa • Bolantea: arestian aipatutakoa
Funball-a	<ul style="list-style-type: none"> • Scoop-a: leungarri-potea asko moztua • Pilota: lehenago aipatu bezalakoa
Ball Netto-a	<ul style="list-style-type: none"> • Sarea: eskuohiala. Laranjak gordetzeko saretxoak • Ertzeak: egurrezko bi makiltxo
Peloc-a	<ul style="list-style-type: none"> • Peloc-a • Sling-a • Sarea: lehen aipatutakoa bera

4. Airean botatzen diren tresnak.

Naturan hobeto egin daitezke

EROSIA	ESKUZ EGINA
Frisbee-a edo diskoa	Kartoizko diskoak
Boomerang-a	Egurrezkoak

5. Gurpildunak.

EROSIA	ESKUZ EGINA
Plastikozko pedaloak	<ul style="list-style-type: none">• Ohikoak, egurrezkoak
Skateboard-a	<ul style="list-style-type: none">• Goitibehera. Gurpilak dituzten egurrezko kutxak. Pneumatikoa soka batez lotuta, hari heltzeko
Irrisgailuak	<ul style="list-style-type: none">• Goian aipatutakoak
Bizikleta	<ul style="list-style-type: none">• Maileguz hartzen dira zenbait erakundetan
Oholtza irristakorra	<ul style="list-style-type: none">• Egurrezkoa

6. Beste batzuk.

EROSIA	ESKUZ EGINA
Jausgailuak	<ul style="list-style-type: none">• Armadan erabilitakoak moldatuz• Zaharkitutako izara itzelak
Sareak	<ul style="list-style-type: none">• Arrantzaleek egindakoak
Trikimakuak	<ul style="list-style-type: none">• Latak eta sokak (txikiak)• Egurrezkoak (handiak)
Txirloak	<ul style="list-style-type: none">• Plastikozko ur botila, hareaz betea
Kono itzela	<ul style="list-style-type: none">• Kartoi edo egurrezko kutxak
Azpil kulunkaria	<ul style="list-style-type: none">• Ohiko azpil, balde edo ontziak
Sare oktagonala	<ul style="list-style-type: none">• Eskuohiala
Zaku kooperatiboa	<ul style="list-style-type: none">• Oihalaz
Puxika handi-handiak	

7. Ohiko joko eta jostailuak alternatibo bihurtuak.

Orain arte ikusitakoaren arabera material berriak ari garela ematen du. Hala ere zenbaitetan material alternatibotzat hartzen dena guztiz herrikoa da. Adibidez:

OHIKO JOLASA / JOKOA	ALTERNATIBOA
Boomerang-ak	Egurrezkoak
Jolas malabareak (pilota, ponpoi eta zapiak)	Plastiko, goma edo aparrezko pilotak, ponpoiak eta nailonezko zapiak
Makila bihurriak (egurrezko esku-makiltxoak eta deabruarena)	Plastikozkoak
Trikimakuak	Trikimaku txikiak (plastikozkoak) Trikimaku handiak (egurrezkoak)
Txabila edo diaboloa	Plastikozkoa
Txinatar platerrak	Plastikozkoak
Txirloak	Plastikozkoak
Txirringola edo uztaia	Plastikozkoa
Zesta punta	Funball-a: Txistera txikia, plastikozkoa
Palak	Likra, plastiko edo sarezkoak
Txurra (zigorra)	Stick-a
Zaku-lasterketa	Zaku berriak

BI MATERIAL HAUEN EZAUGARRIAK

Bi material hauen ezaugarriak aurrez aurre aztertuko ditugu. Ikus daitenez, biek izan ditzakete alde onak eta ez hain onak.

EROSIA	ESKUZ EGINA
• Kolore bizikoa, itxura ederrekoa, leuna: erakargarria	• Gehienetan ikasleek beraiek egin: erakargarria
• Ikasleen partaidetza mugatua: beraiek egin ez denez, gutxi zaindu eta baloratzen dute	• Ikasleen partaidetza aktiboagoa: beraiek materiala egin, zaindu eta baloratzen dute
• Seguritate aldetik, material egokia	• Ekologikoagoa
• Garestia	• Bestea baino merkeagoa
• Sormena: materialaren egileengan	• Sormena: ikasleengan
• Ez dira irakasleen arteko harremanak bultzatzen	• Arlo arteko lotura eta irakasleen arteko harremanak bultzatzen dira
• Material bereziak lor daitezke	• Material batzuk ezin dira egin: baloi eta puxika itzelak, pilota bereziak...

MATERIAL ALTERNATIBOA IRAUNARAZTEKO

IRADOKIZUNAK

Amaitzeko Juan Carlos Fernández Truán (1997) irakasleak eginikoak gogoratzen ditugu:

1. Biltegi handiak izan
2. Biltegiak hurbil kokatu (garraio laburrak)
3. Maisu-maistren prestakuntza hobetu eta hausnarketa ahalmena areagotu
4. Instalazio egokiak eduki
5. Ikastoletan maisu-maistren lana iraunarazi
6. Orduz kanpoko ekintza gehiago burutu: zenbat eta ugariagoa izan eskaintza, orduan eta oparagoak aldundien dirulaguntzak. Horretarako ezinbestekoa da Guraso Elkartearen eta Gorputz Heziketa sailaren arteko elkarlana
7. Erabilpen anitza duten materialak bultzatu, espezifikagoak murriztu
8. Gobernuek Hezkuntzarako emandako diru-kopurua gehitu
9. Eskolek Heziketa Fisikorako daukaten diru-kopurua gehitu, hondatutako materiala konpondu edo berritzeko, berria erosteko....

BIBLIOGRAFÍA

- Aguado, X. eta del Riego, M. (1991). Material alternativo en Educación Física. ¿Cómo fabricar indiacas? *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 6: 29-32.
- Azkarate, M.; Kintana, X. eta Mendiguren, X. (1996). *Elhuyar Hiztegia*. Usurbil: Elhuyar K.E.
- Blández, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: INDE.
- Caja, A. (1993). Consideraciones didácticas frente al trabajo en el aula con materiales alternativos. *Revista de Educación Física: Renovación y Práctica*, 49: 2-6.
- Díaz Lucea, J. (1996). Los recursos y materiales didácticos en Educación Física. *Apunts*, 46: 42-52.
- Eusko Jaurlaritza (1992). *Oinarritzko curriculum diseinua. Lehen Hezkuntza. Gorputz Hezkuntza. Inguruaren Ezaguera*. Gasteiz: Eusko Jaurlaritza.
- Etniker Euskalerría (1993). *Juegos infantiles de Vasconia*. Bilbao: Eusko Jaurlaritza.
- Fernández Truan, J.C. (1997). Los materiales de la educación física. *Habilidad motriz*: 9. 3-14.
- García, A.; Pomares, C. eta Serrano, M. (1993). *La Educación Física en la Enseñan-*

za *Primaria II*. Madrid: Alhambra Longman.

- McDermott, A.; Golsmith, P. eta Pérez, M.A. (1996). *Diccionario Oxford Avanzado para estudiantes de inglés*. Oxford: Oxford University Press.
- Ruiz, J.G. (1991). *Juegos y deportes alternativos en la programación de educación física escolar*. Lérida: Agonos.
- Sher, B. (1996). *Juegos estupendos con juguetes improvisados*. Barcelona: Martínez Roca.
- Stillwell, J.L. (1987). *Making and using creative PLAY equipment*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Taberero, B. eta Márquez, S. (1995). La Educación Física en la Reforma: Los recursos materiales en la etapa infantil. *Habilidad motriz*, 42-45.
- Vallejo, A. (1984). El material de deshecho. *Cuadernos de Pedagogía*, 119: 76 -79.
- Virosta, A. (1994). *Deportes alternativos en el ámbito de la Educación Física*. Madrid: Gymnos