



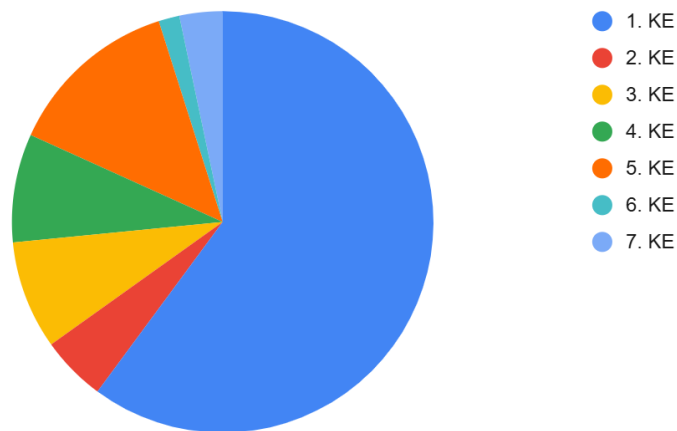
Heziketa Fisikoa DBH 3

Edukien sekuentzia		
1. ebaluazioa	2. ebaluazioa	3. ebaluazioa
BEROKETA eta OINARRIZKO KUALITATE FISIKOAK. TALDE JOLASAK TALDE KIROLAK Colball;Hokey	LEHEN SOROSPENAK eta LESIOAK IGERIKETA TALDE KIROLAK 2. BOLEY	GORPUTZ ADIERAZPENA. J.K. NATURAN. TALDE KIROLAK 3. KIROL ALTERNATIBOAK.

Konpetentzia espezifikokoak (laburtuta)	Ponderazioa (%)
1. KE: Jarduera fisikoaren eraginak kritikoki baloratzea, praktika eta estereotipo kaltegarriak baztertuz, bizimodu aktibo eta osasungarria sustatzeko.	%60
2. KE: Ziurgabetasun handiko egoera fisikoetan modu autonomo eta erresilientean jardutea, erronkak ikuspegi integraletik (organikoa, kognitiboa, afektiboa eta soziala) gainditzeko.	%5
3. KE: Ziurgabetasuneko aurkaritza-egoeretan egokitzea, portaera desegokien aurrean jarrera kritikoa izanez eta jokabideak doitzuz, kultura motorra sortu eta garatzen laguntzeko.	% 8,3
4. KE: Ziurgabetasunik gabeko kooperazio-egoeretan moldatzea, autorregulazioa eta enpatia garatuz, eta gizarte-bizikidetzaz, gizarteratzea eta konpromiso etikoak sustatzeko.	% 8,3
5. KE: Ziurgabetasunik gabeko aurkaritza/kolaborazio-egoeretan elkarerraginez jardutea, arauak eta printzipioak aplikatuz eta informazioa kudeatuz, jokabidea doitzen eta kultura motorra garatzen laguntzeko.	%13,3
6. KE: Ziurgabetasuneko inguruneetan mugitzeko aukerak segurtasunez aprobetxatzea, natura eta hiri-inguruneetan aisia osasuntsu, jasangarri eta arduratsua ohituretan txertatzeko.	%1,6
7. KE: Gorputza adierazpenerako eta komunikaziorako erabiltzea, emozioak kudeatuz eta kultura motorreko adierazpenen balio estetiko eta sortzailea aztertuz, baliabide adierazkorak jarduerak motorretan integratzeko.	%3,3



Konpetentzia espezifikoen ponderazioa



Ebaluazioa

Ebaluazioa jarraia da, eta hiru ebaluazioetako aurrerapausuak eta lorpenak neurtzeko ebaluazio-tresnak hartuko dira kontutan azken nota kalkulatzeko.

Konpetentzia espezifikoren baten ez bada beharrezko maila eskuratzen, horiek indartzeko neurriak eta aukerak eskainiko zaizkio ikasleari.

Programazio didaktikoa berrikusi eta ikastaldearen beharretara doitu ahal da ikasturtean zehar.

Irakasgaia pendiente duten ikasleek, lehen ebaluazioa gaituz gero eta INDARTZE txosten bat eginez gero, aurreko ikasturteko irakasgaia gaitutzat emango da. Ez baldin bada lehen ebaluazioa gaituzten, txostenean oinarritutako azterketa egin beharko dute.



Konpetentzia espezifikoak	Ebaluazio-irizpideak
1. Jarduera fisikoak osasunean, oro har, dituen efektuak ebaluatzea, oinarri zientifikorik gabeko praktikak baztertuz, gorputz-eredu estereotipuekin kritikoa izanez eta autorregulazio emozionaleko prozesuak eta gatazkak kudeatzeko prozesuak garatuz, bizimodu aktiboa eta osasungarria hartzeko. (HKK3, HKK5, KE1, STEM2, STEM5, KPSII2, KPSII4, HK4)	1.1 Osasunaren kontzeptu integralera eta bizimodu aktibora zuzendutako jarduera fisikoko sekuentzia errazak ezartzea eta antolatzea, hasierako mailaren baloraziotik abiatuta eta norberaren gorputzerrealitatea eta -nortasuna errespetatuz. 1.2 Ohitura osasungarriak gero eta autonomia eta erantzukizun handiagoz hartzea, baita lesioen prebentziorako neurri orokorrak ere, arrisku-egoerak antzematen ikasiz 1.3 Jarduera fisikoaren ondoriozko istripuetan, protokoloen arabera esku hartzea, lehen laguntzako oinarritzko neurriak aplikatuz. 1.4 Zenbait praktikak eta portaerak gure osasunean eta bizikidetzan duten eragina aztertzea eta baloratzea, horien eragina baloratuz eta berriro gerta daitezen modu aktiboan saihestuz. 1.5 Baliabide eta aplikazio digitalak miatzea, haien potentziala ezagutuz eta jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruan erabiltzeko arriskuak ezagutuz. 1.6 Gizarte-trebetasunak gero eta autonomia handiagoz erabiltzea, baita gatazken kudeaketan elkarrizketa eta aniztasunarekiko errespetua ere, jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakutsiz estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta orotariko indarkeriaren aurrean. 1.7 Emozioak kudeatzea, eraginkortasunez parte hartzeko gai izanik, gainerako esku-hartzeak errespetatuz, eta kirol-legez jokatzu ikuslearen, partehartzailearen edo beste batzuen rola betetzean.
2. Ziurtasunik gabeko inguruneetako egoera psikomotorretan jardutea, gero eta autonomia handiagoz eta, erronka fisikoei aurre egitean, hobetze- eta erresilientzia-jarreraz, betiere autonomia eta hazkunde harmonikoa garatzeko ikuspuntu organikotik, kognitibotik, afektibotik eta sozialetik. (KPSII1, KPSII4 eta KPSII5)	2.1 Egoera psikomotorrak ebaztea, gorputzaren kontrol- eta menderatze-maila jakin batez eta motrizitatearen osagai kualitatiboak eta kuantitatiboak gero eta autonomia handiagoz eta sormenez erabiliz. 2.2 Estrategiaren oinarritzko nozioak bereganatzea, akzio-hipotesiak formulatuz, barne-logikaren interpretaziotik abiatuta, eta kateamendu motorrak automatizatuz. 2.3 Nork bere ahalmen motorra ezagutzea eta jolasjardueren bidez nork berak erregulatzea, gaitasun fisikoak hobetzen lagunduz, eta ezagutza eta balioak beren bizi-eremura eramanez.
3. Ziurtasunik gabeko inguruneetako aurkaritza-egoera soziomotorren eskakizunetara egokitzea, kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa hartuz, erronkara egokitutako jokabideak doitzeko eta kultura	3.1 Aurkaritza-testuinguruetan elkarreraginean aritzea, akzio-printzipioak aplikatuz eta kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa azalduz.



motorraren lorpenean eta sorreran laguntzeko. (KPSII1, KPSII4, KPSII5, HK3 eta KAKK1)	3.2 Oinarrizko akzio-planak prestatzea, egoeren barne-logika eta parte-hartzaileen gabeziak eta indarguneak aztertuz eta, beharrezkoa izanez gero, plana berregokituz. 3.3 Norberaren kulturen errotutako aurkaritzako kiroljokoetan modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, jatorri desberdineko pertsonen artean elkarrekin eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz eta transmitituz.
4. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako kooperazio-egoera sozomotorretan moldatzea, autorregulazio-prozesuak jarrera enpatikoz garatuz —desberdintasun kulturalak, sozialak, generokoak eta trebetasunekoak edozein izanik ere—, parte hartzen den guneetako gizarte-bizikidetzan, gizarteratzean eta konpromiso etikoan laguntzeko. (HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK2 eta KAKK1)	4.1 Proiektu motor kooperatiboak ebaztea, helburu komunak bilatuz, arau-itunak eginez, autoebaluaziorako eta koebaluaziorako estrategiak barne hartuz —prozesuarenak zein emaitzarenak—, eta esleitutako rolak eta horien erantzukizunak bere gain hartuz. 4.2 Bizikidetzaren sozialean eta gizarteratze-prozesuan laguntzea, portaera etikoaren eta jarrera enpatikoaren bidez, eta jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakutsiz estereotipoen, jardun diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.
5. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako aurkaritza-/kolaborazio-egoera sozomotorretan elkarrekin aritzea, akzio-arauak eta -printzipioak aplikatuz eta aditze sozialean lagunduz, informazio-eskaera handia duten egoeretan jokabide motorra doitzeko eta kultura motorra lortzen eta sortzen laguntzeko. (KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3 eta KAKK1)	5.1 Aurkaritza-/kolaborazio-egoeretan elkarrekin aritzea, akzio-printzipioak aplikatuz, erantzunak automatizatuz eta kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako jarreraren aurrean jarrera kritikoa azalduz. 5.2 Kirol-jokoetan modu aktiboan parte hartzea, kultura motorraren lorpenean eta sorreran lagunduz, kultura horren jatorria, bilakaera eta gizarte garaikideetan duen eragina aztertuz, eta jatorri desberdineko pertsonen artean eraikuntza-elkarrekin sortzen dituen espazio gisa baloratuz. 5.3 Motrizitatearen testuinguru batzuetan oraindik ere gertatzen diren genero-estereotipoak eta portaera sexistak identifikatzea eta aztertzea, haiek mantentzen laguntzen duten faktoreak ezagutuz.
6. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorretan akzio-aukerak aurkitzea eta behar bezala eta segurtasunez aprobetxatzea, ikasleen ohituretan natura- eta hiri-ingurunean garatuko den aisia osasuntsu, jasangarri eta maila ekosozialean arduratsua sartzeko. (STEM5, KPSII1, HK4, EK1 eta KAKK1)	6.1 Ziurgabetasuna duen ingurune batean egoera motorrak ebaztea, kirol-jardueren eta jarduera fisikoen oinarri teknikoak eta taktikoak aplikatuz. 6.2 Ingurune naturaletan (lurrekoak edo uretakoak) egiten diren kirol-jardueretan parte hartzea, inguruneaz modu jasangarrian gozatuz, jarduera horiek sor dezaketen ingurumen-inpaktua minimizatuz eta haien aztarna ekologikoaz jabetuz. 6.3 Natura- eta hiri-ingurunean jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak praktikatzeko, segurtasun-arau indibidualak eta kolektiboak aplikatuz.



7. Gorputza adierazpen- eta komunikazio-tresna gisa erabiltzea, emozioak kudeatuz eta kultura motorraren adierazpen guztiak aztertuz, haien eragina eta kulturari egiten dizkioten ekarpen estetikoak eta sormenezkoak baloratzeko eta akzio-aukerak eta adierazpen-baliabideak jardun motorren artean integratzeko.

7.1 Gorputza nahita eta gero eta autonomia handiagoz erabiltzea, adierazpen- eta komunikaziotresna gisa, zenbait adierazpen-tekniken bidez, eta musika-oinarria duten eta ez duten konposizio indibidualen edo kolektiboen sorreran eta errepresentazioan modu aktiboan parte hartuz.

7.2 Norberaren kulturarekin eta beste kultura batzuekin lotzen diren adierazpen artistikoetan eta espresiboetan parte hartzea, haien kontserbazioa erraztuz eta kultura-nortasunaren sorreran duten garrantzia baloratuz

7.3 Emozioak kudeatzea, arte- eta adierazpenegoeretan desinhibituta parte hartzeko gai izanik, eta gainerakoen esku-hartzeak errespetatuz.