

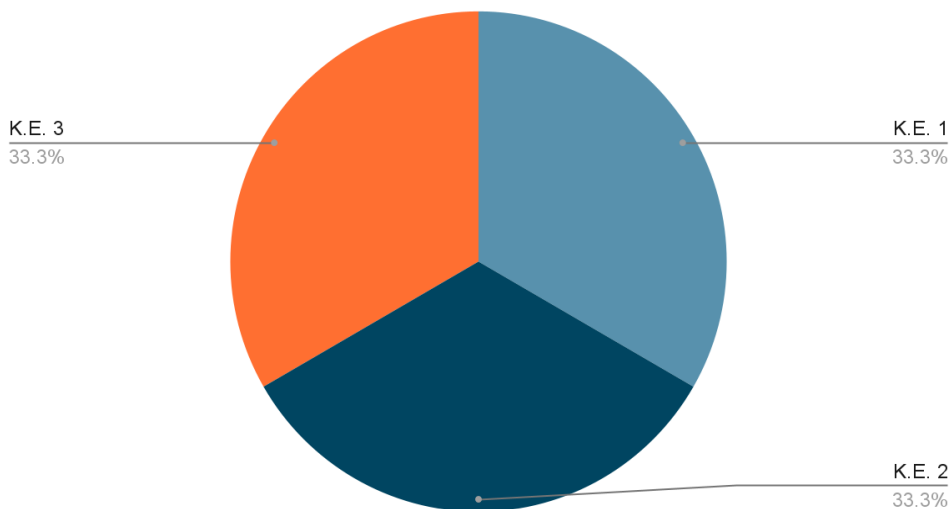


Osasun Fisiko eta emozionala DBH 1

Edukien sekuentzia		
1. ebaluazioa	2. ebaluazioa	3. ebaluazioa
-Talde kooperazioa -Talde kirolak -Kirol Alternatiboak (Colpbol) -Tabakismoa, Sedentarismoa, Osasun mentala eta Elikadura Txarra	-Ultimate -Soka Jarduerak -Yoga -Emozioak (Del reves)	-Parkour -Herri Kirolak -Hondartza jarduerak -Higiene posturala

Konpetentzia espezifikoak (laburtuta)	Ponderazioa (%)
1. KE: Barne- eta kanpo-logika desberdineko egoera motorretan jardutea, ezagutza motorra handituz eta norberaren esku-hartzea egokituz, bizitza aktibo eta osasungarria sustatzeko eta osasun fisikoa hobetzeko.	33
2. KE: Jardun motorrean emozioak kudeatzea, autonomia progresiboarekin eta kontzientzia eta erregulazio emozionala lantzearen bidez, jarduera fisikoez gozatzeko eta ongizate pertsonala lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.	33
3. KE: Egoera sozomotorren bidez beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna 3 garatzea, taldearen giro positiboa sustatuz, jarduera fisikoaz gozatzeko eta gizarte-osasuna lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.	33

KONPETENTZIA BAKOITZAREN 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 gaindituz gero eta INDARTZE txosten bat eginez gero, aurreko ikasturteko ikasgaia gainditutzat emango da. Ez baldin bada lehen ebaluazioa gainditzen, txostenean oinarritutako azterketa egin beharko dute.

Konpetentzia espezifikoa	Ebaluazio-irizpideak
1-Askotariko barne- eta kanpo-logikadun egoera motorretan jardutea, ezagutza motorra zabalduz, norberaren esku-hartzea baloratuz eta egokituz eta bizitza aktibo eta osasungarri baten ezaugarriak ezagutuz, ikasleen mugimendu-premiari erantzuteko eta haien osasun fisikoa hobetzeko. Konpetentzia espezifikoa hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK1, EK3, KAKK3 eta KAKK4.	1.1. Hainbat proposamen ludomotor eta artistiko-espresibo antolatzea inguruneak eskaintzen dituen motibazioetan eta aukera pertsonaletan oinarrituta, proposamen horietan aktiboki parte hartuz. 1.2. Proposamen ludomotor berriak edo alternatiboak ezagutzea praktikaren eta haien barne- eta kanpo-logikaren azterketaren bidez, haiekiko interesa eta errespetua agertuz. 1.3. Joko eta kirol tradizional eta egokitueta aktiboki parte hartzea, norberaren esku-hartzea baloratuz eta autonomia progresiboarekin egokituz eta, aniztasunarekiko errespetuan oinarrituta, era kooperatiboan ikasiz. 1.4. Proposamen artistiko-espresiboak era gidatuan garatzea euskal tradizioaren eta beste kultura batzuen ezagutzaren bidez, norberaren gaitasunekiko konfiantza agertuz. 1.5. Bizitza aktibo eta osasungarri baten ezaugarriak (fisiologikoak, emozionalak, dietetikoak eta abar) eta jardun motor biziaren ondorio positiboak ezagutzea, haren onurak ezagutuz, biziz eta gozatuz.
2-Jardun motorrean emozioak kudeatzea, autonomia progresiboarekin eta kontzientzia eta erregulazio emozionala lantzearen bidez, jarduera	2.1. Lehen eta bigarren mailako emozioak ezagutzea, bizipen pertsonala baloratuz eta gainerakoen emozioak identifikatzen



fisikoez goatzeko eta ongizate pertsonala lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: HKK5, KE1, STEM5, KPSII1 eta KPSII2.

lagunduz.

2.2. Erregulazio emozionaleko hainbat teknika praktikan jartzea, emozioez jabetuz.

3-Egoera sozomotorren bidez beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna garatzea, taldearen giro positiboa sustatuz, jarduera fisikoaz goatzeko eta gizarte-osasuna lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, KE3, STEM5, KPSII2, HK2 eta HK3.

3.1. Jarduera fisikoa ongizate pertsonalaren eta harreman-ongizatearen iturri gisa aztertzea, jardun motorrez gozatuz eta jardun horiek estresa murrizteko estrategiatzat hartuz.

3.2. Giro positiboa sortzen laguntzea, portaera prosoziala eta kooperazio-portaera agertuz eta komunikazio espresiboa eta harkorra praktikan jarritz.