

ARLOAREN, JAKINTZAGAIAREN EDO EREMUAREN URTEKO PROGRAMAZIO DIDAKTIKOA TXANTILLOIA

Ikastetxea	Arrigorriaga BHI	Kodea	015072	Ikasturtea	2025/2026
Etap	DBH	Zikloa/maila	1		
Arloa/ Jakintzagaia/ Eremua	Osasun fisikoa eta emozionala	Irakasleak	Ander Legarra		

Programazio didaktikoaren justifikazioa

Programazioan garrantzitsuak diren erabakiak argudiatzea eta, horretarako, honako alderdi hauek kontuan hartzea: ikasleen abiapuntua, ikasgelaren testuingurua, ikastetxeko proiektuak, aurreko ikasturteko memoriatik eratorritako hobekuntza proposamenak, etab.

Ikasleen abiapuntua

Ikasgai berria da ikasle hauentzat. Orain arte Heziketa Fisikoa izan da honen ikasgai antzekoena. Hala ere, hemen osasunean askoz gehiago zentratuko gara eta alderdi teorikoak orain arte baino gehiago aztertuko ditugu.

Ikasleen artean aniztasuna izango da nagusi eta taldeak ezingo dira maila zehatz batean kokatu. Izan ere, taldeetan gaitasun fisiko eta trebetasun motor maila desberdinak aurkituko ditugu, eta gainera, lantzen ditugun eduki edo kirolen arabera ere maila ezberdinak egongo dira. Horregatik, ikasleen desberdintasunak aintzakotzat hartuko dira, bakoitzaren gaitasunak eta mugak kontuan hartuz, ikasleen beharrei eta ezinegonei erantzuna emateko. Horretarako, desberdintasun fisikoak, motibazio-aniztasuna eta sentsibilitateak kontuan hartuko dira, baita osasun-arazoak, desberdintasun sozialak edo taldean integratzeko zailtasunak ere.

Ikasgelaren testuingurua

Ikasleei aurkeztutako proposamenek ikaslearen ingurune sozialarekin lotura izango dute, Arrigorriagako testuingurua kontutan hartuz, eguneroko bizimoduan aplikatu eta erreproduzitu ditzakeen praktikak eta ariketa fisikoak eskaintzeko. Bestalde, ikasleek ezagutzen ez dituzten proposamen berriak ere txertatuko dira, ondoren beren jarduera sozialean modu autonomoan arobetxa ditzaten, aisialdian, hain justu.

Beraz, testuinguruaren alde aurreko azterketa egin ostean, programazio honetan proposatzen diren jarduerak ikasleetatik gertu dauden egoerak izango dituzte abiapuntu, beraien interesei erantzuteko. Izan ere, ikasleek edukiak baliagarriak direla sentitu behar dute, funtzionaltasuna eta aplikagarritasuna ikusi behar diete eskolatik kanpo ere, eta, halaber, erakargarri eta motibatzaile direla iruditu behar zaie.

Horretarako, ikasleek eguneroko bizimoduan egiten dituzten kirolak kontuan izango ditugu, eta telebistan, aldizkarietan edo sareetan zer interesatzen zaien jakitea ere garrantzitsua izango da. Batez ere, ezinbestekoa izango da haiekin hitz egitea, beraien zaletasunez, aspirazioez eta motibazioez arduratzea, hau da, ikas-egoerak hasi baino lehen, beraien iritzia jakitea, jardueren aukeraketan parte hartzeko aukera emonez. Honi esker, ikasleen interesguneetatik gertu dauden ikas-egoerak diseinatu edo egokituko ditugu, gustuko dituzten jardueretatik abiatuta.

Ikastetxeko proiektuak

Agenda 30: ikastetxearen iraunkortasun eta kalitaterako hezkuntza programa honen bidez hezkuntza komunitatea tokiko zein planetako ingurumenaren egoeraz sentsibilizatu eta honen aldeko jarrerak eta konpromisoak hartzen dira. Agenda 30eko helburuetan oinarrituta garatu behar ditugu ikas-egoerak ahal den neurrian.

Hizkuntza Normalkuntza:

Aurreko memoriatik eratorritako hobekuntza proposamenak

Erabaki metodologikoak

Estrategiak eta metodoak, hizkuntzen tratamendua, IDU, ikasleen eta irakasleen antolamendua, espazioen eta baliabideen erabilera, IKT baliabideak, etab.

Estrategiak eta metodoak

Ikasleek zeregin aktiboa izango dute, irakaslea bitartekaria izango da. Ikasleei sortzeko, erabiltzeko, aplikatzeko eta komunikatzeko aukera emango zaie. Espazioa, denborak eta taldeak beharren arabera antolatuko dira. Lankidetzak sustatuko dira, ingurune seguru bat sortuz. Osaunean eta emozioen kudeaketan oinarritutako jarduerak esanguratsuak proposatuko ditugu beraien eguneroko bizitzan aplikatu ahal izateko modukoak.

Hizkuntzen trataera

Ikastetxean hizkuntza desberdinak erabiltzen dira eta hauetan ikasleak konpetenteak izatea da helburua. Gure arloan, euskarari ematen diogu garrantzia batez ere maila gehienetan. Hala ere, 1.DBH eta 2. DBHko Osasun fisiko eta emozionala arloa ingelesez ematen da proiektu eleanitzaren parte bezala eta ingelesaren erabilera eta ezagutza bultzatuko da. Ikasle askok arazoak dituzte, bai irakurtzen dutena ulertzeko bai esan nahi dutena azaltzeko ere. Hau horrela izanda, Normalkuntza proiektuaren helburuekin bat egingo du gure arloak eta euskararen erabilera eta ezagutza bultzatuko da. Gainera, ez dugu ahaztu behar curriculumak zehazten dituela etapa bukaeran ikaslearen irteera profilean hizkuntza-komunikazio konpetentzia eta konpetentzia eleanitza lortzeko, jakintzagaiak egin beharreko ekarpenak (deskriptore operatiboetan zehazten direnak). Beraz, hauek bermatzeko ikaskuntza-egoera eta atazak diseinatuko dira.

Etaparen bukaeran ikaslearen irteera profilean zehaztutako hizkuntza-komunikazio konpetentzia eta konpetentzia eleanitza lortzeko, jakintzagaiak egin beharreko ekarpenak (deskriptore operatiboetan zehazten direnak) bermatuko dituen ikaskuntza-egoera eta atazak diseinatuko dira.

IDU

Ikaskuntzarako Diseinu Unibertsalaren (IDU) printzipioak erabiliko ditugu sortzen zein erabiltzen ditugun materialetan. Printzipio berak aplikatuko ditugu, ahal den neurrian, guk ikasleei eskatuko dizkiegun ebaluazio tresnetan zein atazetan. Asmoa, gure ikasleen aniztasuna aintzat hartuz banakako ikaskuntza-estilo propiora egokitzea da ikaskuntza-ingurune malguak eraikiz, eurek ikasteko daukaten era zein den inporta gabe, ikaskuntza prozesuan aurrera egin dezaten.

Ikasleen eta irakasleen antolamendua

Ikasleak binaka antolatuta daude klasean, eta atazen arabera, banaka, binaka edo taldeka jarriko dira. Talde lanak edo proiektuak egingo direla

kontutan izanda, lan kooperatiboa eta taldeka biltzea beste mota guztien gainetik gailenduko da. Espazio ezberdinak erabiliko ditugunez, taldekatzeak espazioaren arabera antolatu eta moldatuko dira.

Espazioen eta baliabideen erabilera

Oro har gimnasioa bera da espazioari dagokionez ikaskuntza prozesuaren oinarritzko tokia baina ikasgelak ere erabiliko ditugu batzutan arlo teorikoa edo zenbait proiektu lantzeko. Era berean, curriculumak eskatzen duen bezala ikasleei gertuko ingurunean dituzten espazio ezberdinak ezagutu eta hauetan aritzeko aukera emango diegu.

Baliabideei dagokionez alde materialean ikastetxeak hainbat material dauka jarduera eta kirol ezberdinetarako eta hauek erabiliko ditugu. Era berean zenbait elkarte edo federazioak utzitako material espezifikoak ere erabiliko ditugu; hala nola Herri kirol federazioak edo CRI elkarteak.

Azkenik, ikasturtean zehar egiten diren txangoak ere aipatu behar dira, klasean lantzen dugunean sakondu edo konplementatzeko beste espazio eta baliabide batzuei hurbilpena suposatzen baitute.

IKT erabilera

Ikasgelan digitalizazioa ikaskuntza-prozesuak garatzeko elementu lagungarria izango da. Izan ere, hainbat ataza garatzeko plataforma izateaz gain informazio iturri zein erraminta bezala ere erabil daitezke digitalizazioak eskaintzen dituen proposamenak. Era berean, ebaluazioan zein komunikazioan ere berebiziko garrantzia izango dute teknologia-berriek. Espezifiki, doakoak diren lan egiteko, erregistroak egiteko, grabaketak egiteko aplikazioetan oinarrituko gara (G-suite, Flipgrid, entrenamendu/orientazio aplikazioak...).

Curriculum erabakiak	
Funtsezko konpetentziak	Oinarritzko irakaskuntza bukatzean zehazten den ikasleen irteera-profilean jasotzen diren funtsezko konpetentziak honako hauek dira: • Hizkuntza-komunikaziorako konpetentzia (HKK). • Konpetentzia eleaniztuna (KE). • Matematikarako konpetentzia eta zientzia, teknologia eta ingeniariartzarako konpetentzia (STEM). • Konpetentzia digitala (KD). • Konpetentzia pertsonala, soziala eta ikasten ikastekoa (KPSII).

	• Herritartasunerako konpetentzia (HK). • Ekintzailletza-konpetentzia (EK). • Kontzientzia eta adierazpide kulturaletarako konpetentzia (KAKK).
Konpetentzia espezifikoak	Ebaluazio-irizpideak
KE1. 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. . <i>Deskriptore operatiboak: HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK1, EK3, KAKK3 eta KAKK4.</i>	El 1.1. Hainbat proposamen ludomotor eta artistiko-espresibo antolatzea inguruneak eskaintzen dituen motibazioetan eta aukera pertsonaletan oinarrituta, proposamen horietan aktiboki parte hartuz. El 1.2. Proposamen ludomotor berriak edo alternatiboak ezagutzea praktikaren eta haien barne- eta kanpo-logikaren azterketaren bidez, haiekiko interesa eta errespetua agertuz. El 1.3. Joko eta kirol tradizional eta egokituetan aktiboki parte hartzea, norberaren esku-hartzea baloratuz eta autonomia progresiboarekin egokituz eta, aniztasunarekiko errespetuan oinarrituta, era kooperatiboan ikasiz. El 1.4. Proposamen artistiko-espresiboak era gidatuan garatzea euskal tradizioaren eta beste kultura batzuen ezagutzaren bidez, norberaren gaitasunekiko konfiantza agertuz. El 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.
KE2 - Jardun motorrean emozioak kudeatzea, autonomia	El 2.1. Lehen eta bigarren mailako emozioak ezagutzea, bizipen pertsonala

progresiboarekin eta kontzientzia eta erregulazio emozionala lantzearen bidez, jarduera fisikoez gozatzeko eta ongizate pertsonala lortzen eta estresa murrizten laguntzeko. <i>Deskriptore operatiboak: HKK5, KE1, STEM5, KPSII1 eta KPSII2.</i>	baloratuz eta gainerakoen emozioak identifikatzen lagunduz. El 2.2. Erregulazio emozionaleko hainbat teknika praktikan jartzea, emozioez jabetuz.
KE3 - Egoera soziomotorren bidez beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna garatzea, taldearen giro positiboa sustatuz, jarduera fisikoaz gozatzeko eta gizarte-osasuna lortzen eta estresa murrizten laguntzeko. <i>Deskriptore operatiboak: HKK5, KE3, STEM5, KPSII2, HK2 eta HK3.</i>	El 3.1. Jarduera fisikoa ongizate pertsonalaren eta harreman-ongizatearen iturri gisa aztertzea, jardun motorrez gozatuz eta jardun horiek estresa murrizteko estrategiatzat hartuz. El 3.2. Giro positiboa sortzen laguntzea, portaera prosoziala eta kooperazio-portaera agertuz eta komunikazio espresiboa eta harkorra praktikan jarritz.

Curriculumaren plangintza			
Unitatearen / Ikas-egoeraren izenburua	Konpetentzia espezifikoak	Ebaluazio-irizpideak	Oinarrizko jakintzak (Ikus. 1. eranskina)
Lehen hiruhilekoa			
Mendikosolon zer?	KE1, KE2, KE3	1.1 / 1.2 / 2.1 / 3.1 / 3.2	A: 1, 2, 7, 8 B: 4 C: 1 (1, 2, 3, 4, 6)

Jarduera Fisikoa eta Osasuna			2 (3) 3 (1, 2, 4, 5, 6, 7)
Bigarren hiruhilekoa			
Artzikirola Pinfuvote Joko jolas tradizionalak Osasun emozionalerako jarduerak: yoga, erlaxazioa, mindfulness	KE1, KE2, KE3	1.1 / 1.2 / 1.3/ 2.1/ 3.1 / 3.2	A: 1, 2, 3, 4, 6, 7 C: 2 (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8) 3 (1, 2, 3, 4, 5, 7)
Hirugarren hiruhilekoa			
Euskal eta munduko dantzak Euskal Pilota Kirol egokitua: Goalball, bolei eseria eta boccia.	KE1, KE2, KE3	1.1 / 1.2 / 1.3/ 2.1/ 3.1 / 3.2	A: 1, 2, 3, 4, 5, 6 B: 1, 2, 3, 5, 6 C: 1 (5) 2 (3, 7) 3 (1, 2, 4, 5, 7)

<u>Ebaluazioari, kalifikazioari eta hauen ondorioei buruzko erabakiak</u>
Ebaluazioa <i>Ebaluazioaren helburua, denborak, eragileak, teknikak, tresnak eta erremintak.</i>
Ebaluazioa hezitzailea izango da. Ebaluazioak ikasleen aurrerapenak identifikatzera eta ikasleek izan ditzaketen zailtasunak hautematera bideratuta dago; irakasteko eta ikasteko prozesuaren plangintzan zailtasun horiek zuzentzen lagunduko duten erabakiak hartu daitezten. Horrela, prozesu didaktikoa ikasleen beharretara egokituko da. Ikasleen ikasketak ez ezik, ikasteko prozesuak ere ebaluatuko dira. Ebaluazioa konpetentziak

ebaluatzera zuzenduko da (ez oinarritzako jakintzak ebaluatzera). Konpetentzia espezifikoen ebaluazio-irizpideak izango dira ikaskuntza-prozesuen erreferente. Ikastetxearen autonomiaren barruan eta ikasgelaren ezaugarri erantzuna emateko, ebaluazio-irizpideak egokitu dira. Ebaluazioa globala, etengabea eta prestakuntzakoa da. Ebaluazioa eguneroko jardunean txertatuta egongo da eta ez soilik bukaeran. Irakasle-taldeak, ikasturtea amaitzean, azken ebaluazio-saioa egingo du ikasleek lortutako konpetentzia-garapena aztertu ondoren.

Ebaluazio eragileak: autoebaluazioa, koebaluazioa eta heteroebaluazioa.

Ebaluazio tresnak eta erremintak: askotariko ebaluazio tresnak erabiliko dira, ikasleen ezaugarri eta premia indibidualetara egokituz (aurkezpenak, galdetegiak, iruzkinak, frogak, ekoizpenak, audioak, bideoak...). Ebaluazio erremintei dagokienez, kontrol zerrendak, errubrikak, balorazio eskalak, etab, erabiliko ditugu.

Kalifikazioa

Kalifikazio-irizpideak: konpetentzien ponderazioa, ebaluazio-irizpideen ponderazioa eta ebaluazio-irizpideen jardun-maila

Arlo, jakintzagai, eremu edo proiektu globalizatuetakoa ikaskuntzen kalifikazioa kasuan kasuko konpetentzia espezifikoen ebaluazio-irizpideen arabera egingo da. Disziplinarteko proiektuetan barne hartzen diren konpetentzia espezifikokoak eta ebaluazio-irizpideak definitu beharko dira, eta horiek izango dira ebaluazio eta kalifikaziorako erreferentzia.

Kalifikazioa kualitatiboa izango da. Ebaluazioaren emaitzak honela adieraziko dira: «Ez da nahikoa (EN)», «nahikoa (NA)», «Ondo (ON)», «Nabarmena (OO)», edo «Bikaina (BK)».

Ebaluazio-irizpideen ponderazioan oinarriturik, konpetentzia espezifikoko bakoitzerako kalifikazioa lortuko da; eta hauek ponderatuz, ikasgaiarena.

Konpetentzia espezifikoa	%	Ebaluazio-irizpidea	%	Ebaluazio-irizpideen jardun-maila (ebaluazio-irizpidea gaitzaz emateko lortu beharreko minimoa)
KE 1	60	EI 1.1.	15	1.1. Hainbat proposamen ludomotor eta artistiko-espresibo antolatzen ditu inguruneak eskaintzen dituen motibazioetan eta aukera pertsonaletan oinarrituta, proposamen horietan aktiboki parte hartuz.

		EI 1.2	25	1.2. Proposamen ludomotor berriak edo alternatiboak ezagutzen ditu praktikaren eta haien barne- eta kanpo-logikaren azterketaren bidez, haiekiko interesa eta errespetua agertuz.
		EI 1.3	25	1.3. Joko eta kirol tradizional eta egokitueta aktiboki parte hartzen du, norberaren esku-hartzea baloratuz eta autonomia progresiboarekin egokituz eta, aniztasunarekiko errespetuan oinarrituta, era kooperatiboan ikasiz.
		EI 1.4	10	1.4. Proposamen artistiko-espresiboak era gidatuan garatzen ditu euskal tradizioaren eta beste kultura batzuen ezagutzaren bidez, norberaren gaitasunekiko konfiantza agertuz.
		EI 1.5	25	1.5. Bizitza aktibo eta osasungarri baten ezaugarriak (fisiologikoak, emozionalak, dietetikoak eta abar) eta jardun motor biziaren ondorio positiboak ezagutzen ditu, haren onurak ezagutuz, biziz eta gozatuz.
KE 2	20	EI 2.1	40	2.1. Lehen eta bigarren mailako emozioak ezagutzen ditu, bizipen pertsonala baloratuz eta gainerakoen emozioak identifikatzen lagunduz.
		EI 2.2	60	2.2. Erregulazio emozionaleko hainbat teknika praktikan jartzen ditu, emozioez jabetuz.
KE 3	20	EI 3.1	50	3.1. Jarduera fisikoa ongizate pertsonalaren eta harreman-ongizatearen iturri gisa aztertzen ditu, jardun motorrez gozatuz eta jardun horiek estresa murrizteko estrategiatzat hartuz.
		EI 3.2	50	3.2. Giro positiboa sortzen laguntzen du, portaera prosoziala eta kooperazio-portaera agertuz eta komunikazio espresiboa eta harkorra praktikan jarritz.

Era honetan lortzen diren zenbakizko kalifikazioek, hurrengo baliokidetza izango dute kalifikazioa kualitatiboekin:

Kalifikazio kualitatiboa	Zenbakizko kalifikazioa
Gutxiegia	0-4.9
Nahikoa	5-5.9
Ondo	6-6.9
Oso ondo	7-8.9
Bikaina	9-10

Ebaluazioaren ondorioak

Errefortzu-neurriak eta egokitzeko-neurriak, curriculumazabaltzeko eta aberasteko proposamenak, berariazko programatan parte hartzea

Ikasleek lortutako emaitzen analisiari buruzko ondorioetatik abiatuta, irakasleek neurriak ezarriko dituzte curriculumaren, antolamenduaren eta, bereziki, irakaskuntza-praktikaren esparruan. Errefortzua hainbat bidetatik etor daiteke: material gehiagarria edo materialaren egokitzapena: eskemak, laburpenak, taulak...Hedatze saioetara etortzea.

Ikasgaia pendiente duten ikasleekin nola jokatu zehaztuko da: lana, froga idatzia...

Ikasgaia ondo menderatzen dutela erakusten duten ikasleei eduki jakin batzuetan sakontzeko aukera emango zaie.

Sakontze jarduerak anitzak izan daitezke: gaiarekin lotutako testuak, albisteak, mapak, grafikoak, pelikulak... aztertzea eta iruzkintzea.

IKASGAIA BERRESKURATZEKO PROZEDURA

- 1- Ebaluazio bat gainditzeko ez denean, zer egin behar da gainditzeko? Gorputz Hezkuntzako arloan, ikasturteko edukin guztiak gainditu behar dira. Honela izanik, ebaluaketa bakoitzari dagozkion berreskuratzeko edukinak, sistema eta gutxienezko edukinak zeintzuk diren eta noiz birebaluatuko diren zehatz-mehatz azalduko zaizkie ikasle guztiei.
- 2- Ikasgaia gainditu gabe baldin badago aurreko ikasturtetik, zer egin behar da gainditzeko? Lehenengo bi ebaluaketak gainditu behar dira eta aurreko urteko ikasgaiaren ebaluaketa guztietako edukinak era teorikoan landu eta gainditu egin beharko dira, horiei buruzko azterketa idatzia edo lana izango dutelarik.
- 3- Ebaluazio bat gainditu gabe daukan ikasleak Hedatze errefortzuetara joan beharko da berreskuratu ahal izateko.

Progamazioaren jarraipena eta ebaluazioa				
Ebaluatuko den alderdia		Indarguneak	Zailtasunak	Hobekuntza-proposamena
	Atazen eta material didaktikoaren diseinua.			
	Erabilitako baliabideen aukeraketa.			
	Irakaslearen eta ikasleen rolak.			
	IDU printzipioen aplikazioa.			
	Taldekatzeak eratzeko irizpideak.			

	Egokitzapenak.			
	Espazioaren antolaketa.			
Ebaluatuko den alderdia		Indarguneak	Zailtasunak	Hobekuntza-proposamena
	Programazio-unitateen sekuentzia.			
	Programazio-unitateen antolaketa.			
	Konpetentzia espezifikoaren eta ebaluazio irizpideen arteko lotura.			
	Oinarrizko jakintzen antolaketa.			
Ebaluatuko den alderdia		Indarguneak	Zailtasunak	Hobekuntza-proposamena
	Erabilitako erremintak.			
	Erabilitako tresnak.			
	Heteroevaluazioaren diseinua eta plangintza.			
	Errefortzu-neurriak egokiak izan dira.			

--	--	--	--	--

1.ERANSKINA (OINARRIZKO JAKINTZAK)

A) Jokoak eta kirolak.	1.Joko eta kirol indibidual edo kolektiboen berezko akzioei eta kirol-keinuei lotutako trebetasun motorrak. 2.Joko eta kirol indibidual edo kolektiboen berezko oinarrizko estrategiak. 3.Euskal tradizio ludikoa:“jokoa” eta “jolasa”. 4.Beste kultura batzuetako tradizio ludikoa: kultura-aniztasunaren balioa. 5.Jolasak eta dantzak sortzeko prozesuak. 6.Kirol alternatiboak eta kirol egokitua. 7.Barneko eta kanpoko logika aztertze elementuak. 8.Egindako jarduketak aztertze prozedurak.
B) Gorputz adierazpena	1.Mugimendua nahiak eta sentimenduak, gogo-aldateak eta emozioak jakinarazi eta adierazteko baliabide eta eguneroko egoera eta ekintzen adierazpen gisa. 2.Gorputza, komunikazio eta adierazpen kreatiborako tresna: gorputzaren eta haren aukerak (keinu, jarrera, zentzumen, adierazpen eta mugimendukoak) ezagutu eta menderatzeko estrategiak.

	3.Hainbat erritmo zein gune eta objektuen erabilera konbinatuko dituzten adierazpen dramatikoko eta gorputz-adierazpeneko jokoak eta jarduerak. 4.Konfiantza- eta integrazio-dinamikak. 5.Euskal dantzak eta beste kultura batzuetako dantza tradizionalak. 6. eta sorkuntza kolektiboak eta indibidualak bat-bateko komunikazio-baliabide gisa.
C) Ongizate fisikoa, emozionala eta soziala	1.Ongizate fisikoa 1.1.Oinarritzko ezaugarri fisikoak eta egoera fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura. 1.2.Egoera fisikoa eta osasunarekin duen lotura (dimentsio guztietan). 1.3.Ariketa fisikoak pertsonaren osasunean eta garapen integralean dituen ondorio positiboak. 1.4.Ohitura jakin batzuek (hala nola egoneko bizitzak), nutrizio-desorekek eta hidratazio desegokiak osasunean dituzten ondorioak. 1.5.Jarduera fisikoetan eta kirol-jardueretan aritzean gertatzen diren lesiorik ohikoenetan egin beharreko oinarritzko jarduketak. 1.6.Nutrizioa eta jarduera fisikoa: osasunerako nutrizio orekatua. 2. Ongizate emozionala 2.1.Lehen eta bigarren mailako emozioak. 2.2.Emozioen faktore abiarazleak, akzioak eta ondorioak. 2.3.Jarduera fisikoa, gozamen- eta katarsi-iturri. 2.4.Kudeaketa emozionala eta jarduera fisikoarekin eta osasunarekin duen lotura. 2.5.Egoera emozionala aztertze prozesuak: mood meter...

	2.6. Erregulazio emozionalerako estrategiak. 2.7. Autokontrola, tolerantzia eta kiroltasuna, emaitzak lortzeko zutabe. 2.8. Arnasketa eta erlaxazioa, eta osasun integralarekin eta emozioen erregulazioarekin duten lotura. 3. Gizarte-ongizatea 3.1. Enpatia, laguntzeko eta kolaborazioan jarduteko prestasuna eta pertsona bakoitzaren muga eta premiekiko errespetua. 3.2. Kolaborazioa eta kooperazioa taldeko ikaskuntza-zereginetan. 3.3. Gatazken eta gizarte-trebetasunen kudeatzeko estrategiak. 3.4. Higieneari, instalazioei eta materialei buruzko araudia. 3.5. Generoari lotutako estereotipoekiko jarrera kritikoa. 3.6. Inguruneak jardura fisikoa egiteko eskaintzen dizkigun aukerak: udal-eskaintza, ingurune naturala, kirol-klubak, gimnasioak eta abar. 3.7. Konpetentzia motorraren maila guztiekiko eta aniztasunaren balioarekiko errespetua.
--	--