

JAKINTZAGAIA: HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA

KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK	EBALUAZIO IRIZPIDEAK (LH 5.MAILA)	EBALUAZIO IRIZPIDEAK (LH 6.MAILA)	LOTURA FUNTSEZKO KONPETENTZIE KIN (Deskriptore operatiboak)
1. Jarduera fisikoak osasun globalean dituen ondorioak ezagutzea, emozioen eta gatazken kudeaketa landuz, osasun fisikoa, emozionala eta soziala indartzeko.	1.1 Jarduera fisikoak dituen ondorio onuragarriak antzematea, eguneroko bizitzan barneratzeko urrats gisa, prestasuna, esfortzua, eta iraunkortasuna azalduz. 1.2 Jarduera motorretan gorputz-aktibazio, esfortzuaren dosifikazio, erlaxazio eta higieneko prozesuak barneratzea eta istripuen aurrean jarduteko oinarritzko neurriak antzemanaz. 1.3 Gorputzarekin, jarduera fisikoarekin eta kirolarekin zerikusia duten, osasunerako kaltegarriak diren edo bizikidetzari kalte egiten dioten jokabide desegokiak identifikatzea, diskriminazioa eta genero-estereotipoak baztertzeko jarrera hartuz. 1.4 Egoera motorretako dimentsio afektiboa kudeatzea, norberaren eta besteen emozioak	1.1 Jarduera fisikoak dituen ondorio onuragarriak antzematea, eguneroko bizitzan barne hartzeko aurretiko urrats gisa, prestasuna, esfortzua, iraunkortasuna eta hazteko pentsamoldea azalduz. 1.2 Jarduera motorretan barnean hartzea gorputz-aktibazio, esfortzuaren dosifikazio, erlaxazio eta higieneko prozesuak, jardun motor osasuntsu eta arduratsu baten errutinak barneratuz eta istripuen aurrean jarduteko oinarritzko protokoloak antzemanaz. 1.3 Gorputzarekin, jarduera fisikoarekin eta kirolarekin zerikusia duten, osasunerako kaltegarriak diren edo bizikidetzari kalte egiten dioten jokabide desegokiak identifikatzea, diskriminazioa eta genero-estereotipoak baztertzeko jarrera hartuz, eta horrelakoak berriro gerta daitezen modu aktiboan saihestuz. 1.4 Egoera motorretako dimentsio afektiboa kudeatzea, norberaren eta besteen emozioak	HKK1, KE1, STEM5, KPSII1, KPSII2 eta KPSII4.

JAKINTZAGAIA: HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA

	baloratz.	legitimatu eta modu asertiboan adieraziz.	
2. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako egoera psikomotorretan jardutea, nork bere burua ezagutzeko, autoerregulatze eta gaitasun fisikoak hobetzeko ekintza-eskemak barneratuz.	2.1 Gorputzaren gaineko gero eta kontrol eta menderatze handiagoa lortzea, ekintza-eskemak barneratuz, motrizitatearen osagai kualitatibo eta kuantitatiboak eraginkortasunez eta sormenez erabiliz eta gaitasun fisikoak hobetzen jarraituz. 2.2 Nork bere burua ezagutzea eta erregulatzen saiatzea, bere bizi-espaziora transferi daitezkeen egoera psikomotorretan arazoak konponduz.	2.1 Gero eta gorputzaren gaineko kontrol eta menderatze handiagoalortzea, ekintza-eskemak barneratuz, motrizitatearen osagai kualitatibo eta kuantitatiboak eraginkortasunez eta sormenez erabiliz eta gaitasun fisikoak hobetzen lagunduz. 2.2 Nork bere burua ezagutzea eta erregulatzea, bere bizi-espaziora transferi daitezkeen egoera psikomotorretan arazoak konponduz.	KPSII1, KPSII4 eta KPSII5.
3. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetan, oposizioko egoera soziomotorren eskakizunetara egokitzea, parte-hartzaileekiko errespetua eta arauak lehenetsiz —emaitzen gainera—, erronkarekin lotzen diren jokabideak arautzeko eta kultura motorra eskuratzen eta sortzen laguntzeko.	3.1 Oposizioko egoeretako berezko oinarritzko erronka taktikoak ebazten hastea, ekintzako printzipio eta arauak aplikatuz, eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz. 3.2 Norberaren kulturen errotutako joko eta kirolean modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, horiek jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarreragin eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala antzemanaz, eta emozioak kudeatzen hasiz.	3.1 Oposizioko egoeretako berezko oinarritzko erronka taktikoak ebaztea, ekintzako printzipio eta arauak aplikatuz, eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz. 3.2 Norberaren kulturen errotutako joko eta kirolean modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, horiek jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarreragin eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala antzemanaz, eta emozioak kudeatuz eta modu asertiboan adieraziz.	KPSII1, KPSII3, KPSII5, HK3, KAKK1 eta KAKK3.

JAKINTZAGAIA: **HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA**

4. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako kooperazio-egoera sozomotorretan moldatzea, autorregulazio-prozesuak jarrera enpatiko eta inklusiboz garatuz, gizarte-trebetasunak baliatuz eta kooperazioko eta errespetuzko jarrerak hartuz, parte hartzen den guneetan gizarte-bizikidetzeta eta konpromiso etikoa lortzen laguntzeko.	4.1 Kooperazio-egoerak ebaztea, oinarritzko trebetasun motorrak hautatuz eta konbinatuz enpatia, elkartasuna, errespetua eta inplikazioa adieraziz. 4.2 Bizikidetzan, gizarte-trebetasunak erakustea, gatazkak elkarrizketa bidez konpontzea eta aniztasunarekiko errespetua erakustea —generokoa, afektibo-sexuala, jatorrizkoa, etnikoa, sozioekonomikoa edo konpetentzia motorrekoa—, jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakusten hasiz estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.	4.1 Kooperazio-egoerak ebaztea, oinarritzko trebetasun motorrak hautatuz eta konbinatuz eta eraginkortasunez, enpatiaz, elkartasunez, errespetuz eta inplikazioz egokituz. 4.2 Bizikidetzan, gizarte-trebetasunak erakustea, gatazkak elkarrizketa bidez konpontzea eta aniztasunarekiko errespetua erakustea —generokoa, afektibo-sexuala, jatorrizkoa, etnikoa, sozioekonomikoa edo konpetentzia motorrekoa—, jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakutsiz estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.	HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK3 eta KAKK1.
5. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako oposizioko/kolaborazioko egoera sozomotorretan elkarrekintzan aritzea, horrelako jardueren berezko ekintza-arauez eta -printzipioez jabetuz, informazio-eskaera handiko egoeretako jokabide motorra egokitzen hasteko eta kultura motorra eskuratzeko	5.1 Oposizioko/kolaborazioko egoeretako funtsezko erronka taktikoak ebaztea, esparruaren berezko printzipio eta arauak doitasunez aplikatzen saiatuz. 5.2 Adostutako arauak eta joko-arauak errespetatzea, eta kiroltasunaren eta joko garbiaren parametroen arabera jardutea, taldekideen eta aurkarien jarduketak antzemanda. 5.3 Norberaren kulturen errotutako joko motorretan eta kirolean, tradizioan edo gaur	5.1 Oposizioko/kolaborazioko egoeretako funtsezko erronka taktikoak ebaztea, esparruaren berezko printzipio eta arauak doitasunez aplikatuz. 5.2 Adostutako arauak eta joko-arauak errespetatzea, eta kiroltasunaren eta joko garbiaren parametroen arabera jardutea, taldekideen eta aurkarien jarduketak antzemanda. 5.3 Norberaren kulturen errotutako joko motorretan eta kirolean, tradizioan edo gaur egungoetan, modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarreragin	STEM1, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3 eta KAKK1.

JAKINTZAGAIA: HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA

lagungarria izateko.	egungoetan, modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarreragin eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz. 5.4 Kirola kultura-fenomeno gisa baloratzea, kirolaren testuinguruan batzuetan gertatzen diren genero-estereotipoak eta portaera sexistak modu kritikoan aztertuz eta horiek baztertuz.	eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz eta transmitituz, haien kontserbazioa erraztearren. 5.4 Kirola kultura-fenomeno gisa baloratzea, kirolaren testuinguruan batzuetan gertatzen diren genero-estereotipoak eta portaera sexistak modu kritikoan aztertuz, horiek baztertuz eta etorkizunean horrelakorik ez gertatzeko jarrera hartuz.	
6. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorretan jarduteko aukerak aurkitzea eta baliatzea, ikuspegi iraunkorretik ingurunea errespetatuko duen eta arriskuaren gainera segurtasuna lehenetsiko duen jarduna eginez, zenbait natura- eta hiri-ingurune jardunaren testuinguru gisa baloratzeko eta ingurune horiek zaintzen eta hobetzen laguntzeko.	6.1 Ekintza motorrak natura-eta hiri-inguruneak jardueren ziurgabetasunera egokitzea. 6.2 Ikastetxearen inguruko natura-eta hiri-inguruneak jarduera fisikoa egiteko eskaintzen dituen aukerak baloratzea, ingurunearen ikuspegi iraunkorra jardunez. 6.3 Jarduera fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartzea, izan daitezkeen arriskuei aurrea hartuz eta horien aurrean kontuz jokatzuz.	6.1 Ekintza motorrak natura- eta hiri-inguruneak jardueren ziurgabetasunera efizientziaz egokitzea. 6.2 Ikastetxearen inguruko natura- eta hiri-inguruneak jarduera fisikoa egiteko eskaintzen dituen aukerak baloratzea, ingurunearen ikuspegi ekoiraunkor eta komunitariotik jardunez. 6.3 Jarduera fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartzea, izan daitezkeen arriskuei aurrea hartuz eta horien aurrean kontuz jokatzuz.	STEM1, STEM2, STEM5, KPSII1, HK4 eta EK1.

JAKINTZAGAIA: **HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA**

7. Gorputza adierazpen- eta komunikazio-tresna gisa baliatzea, haren eragina baloratzuz, baita kultura tradizionalari eta garaikideari egiten dizkion ekarpen estetikoak eta sorkuntzakoak ere, eguneroko bizitzan modu erregularrean erabiltzen diren jarduketa motorren artean integratzeko.	7.1 Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-baliabideak modu estetiko eta sortzailean erabiltzea, sentsazioak, emozioak eta ideiak komunikatuz eta arte- edo adierazpen-asmoa duten ekintzetan eta adierazpen sexistak saihesten hasiz. 7.2 Banakako edo taldeko proiektu motorrak garatzea, ekintzak sekuentziatuz eta jarraitutako prozesua eta lortutako emaitza baloratzuz. 7.3 Bertako kulturako eta beste kultura batzuetako arte-adierazpen espresiboetan modu aktiboan eta bidezkoan parte hartzea, haien kultura-balioa antzemanaz, baita jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarrekintza eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten potentziala ere.	7.1 Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-baliabideak modu estetiko eta sortzailean erabiltzea, sentsazioak, emozioak eta ideiak komunikatuz eta arte- edo adierazpen-asmoa duten ekintzetan eta adierazpen sexistak saihestuz. 7.2 Banakako edo taldeko proiektu motorrak garatzea, helburuak zehaztuz, ekintzak sekuentziatuz eta jarraitutako prozesua eta lortutako emaitza baloratzuz. 7.3 Bertako kulturako eta beste kultura batzuetako arte-adierazpen espresiboetan modu aktiboan eta bidezkoan parte hartzea, haien kultura-balioa antzemanaz eta transmitituz, baita jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarrekintza eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten potentziala ere.	KE3, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK3, KAKK1, KAKK2, KAKK3 eta KAKK4.
--	--	---	---

GORPUTZ HEZKUNTZAKO 3. ZIKLOAN LANTZEN DIREN DESKRIPTORE OPERATIBOAK (FUNTSEZKO KONPETENTZIAK) - LEHEN

HEZKUNTZA OSATZEAN IKASLEAK:

HIZKUNTZA-KOMUNIKAZIORAKO KONPETENTZIA (HKK):

- **HKK1.** Gertakariak, kontzeptuak, pentsamenduak, iritziak edo sentimenduak ahoz, idatziz eta era multimodalean edo siglen bidez

JAKINTZAGAIA: **HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA**

adierazten ditu, argi eta bere ingurune pertsonal, sozial eta hezitzaileko eguneroko testuinguruetara egokituta, eta elkarrekintza komunikatiboetan parte hartzen du, lankidetzaz eta errespetuz, bai informazioa trukatzeko eta ezagutza sortzeko, bai lotura pertsonalak eraikitzeko.

- **HKK 5.** Bere komunikazio-praktikak elkarbizitza demokratikoaren, gatazken kudeaketa elkarriketatuaren eta pertsona guztien eskubide-berdintasunaren zerbitzura jartzen ditu, hizkuntzaren erabilera diskriminatzaileak hautemanez, bai eta hizkuntzaren bidez gertatzen diren botere-gehiegikeriak ere, hizkuntzaren erabilera eraginkorra ez ezik, etikoa ere bultzatzeko eta euskararen ohiko erabilerarekiko jarrera asertiboa izateko.

KONPETENTZIA ELEANIZTUNA (KE):

- **KE1.** Gutxienez, hizkuntza bat erabiltzen du, familiako hizkuntzaz edo hizkuntzez eta hizkuntza ofizialez gain, komunikazio-premia erraz eta aurreikusteko modukoei erantzuteko, bai haren garapenari eta interesei erantzuteko, bai eremu pertsonaleko, sozialeko eta hezkuntzako eguneroko egoera eta testuinguruei erantzuteko.
- **KE3.** Lagunduta, ikastetxearen eta ingurunearen hizkuntza-aniztasuna identifikatzen du, errespetuzko eta enpatiazko jarrera hartuta, eta hizkuntzak komunikabide eraginkortzat eta bizikidetzak hobetzeko tresnatzat hartuta.

MATEMATIKARAKO KONPETENTZIA eta ZIENTZIA. TEKNOLOGIA ETA INGENIERITZARAKO KONPETENTZIA (STEM):

- **STEM1.** Gidatuta, arrazoiketa matematikoaren berezko metodo induktibo, deduktibo eta logiko batzuk erabiltzen ditu, bai eta metodo

JAKINTZAGAIA: HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA

zientifikoaren arrazoiketa hipotetiko-deduktiboa ere egoera ezagunetan, eta problemak ebazteko estrategia batzuk hautatu eta erabiltzen ditu, lortutako soluzioei eta jarraitutako prozesuari buruz hausnartuz.

- **STEM2.** Pentsamendu zientifikoa erabiltzen du bere inguruan gertatzen diren sistema naturalei eta materialei buruzko prozesu eta gertaera batzuk ulertzeko eta azaltzeko, ezagutzen konfiantza bereganatuz garapenerako motor gisa, galderak eginez, esperimendu errazak gidatuz, jarduera zientifikoaren berezko oinarrizko trebetasunak modu egokian erabiliz eta, laguntzarekin, horien gauzatzea eta emaitzen interpretazioa baloratuz.
- **STEM5.** Osasuna eta ingurumena babesteko zientifikoki oinarritutako ekintzetan parte hartzen du, proposamenak eginez eta kontsumo arduratsuaren praktikan etika- eta segurtasun-printzipioak aplikatuz.

KONPETENTZIA PERTSONALA, SOZIALA ETA IKASTEN IKASTEKOA (KPSII):

- **KPSII1.** Bere emozioak, ideiak eta jokabide pertsonalak ezagutzen ditu, eta tentsio- edo gatazka-egoeretan horiek kudeatzeko estrategiak erabiltzen ditu, zenbait portaera erregulatzeko gai izanik, aldaketetara egokituz eta harmonizatuz, bere helburuak lortzeko.
- **KPSII2.** Osasunerako arrisku garrantzitsuenak ezagutzen ditu eta bere ongizate fisiko eta mentalerako ohitura osasungarriak hartzen hasten da.
- **KPSII3.** Besteen emozioak eta esperientziak ezagutu eta errespetatzen ditu, talde-lanean parte hartzen du, esleitutako banakako erantzukizunak bere gain hartzen ditu eta partekatutako helburuak lortzera bideratutako lankidetzak-estrategia errazak erabiltzen ditu.
- **KPSII4.** Bere ikaskuntza hobetzeko ahalegin eta dedikazio pertsonalaren balioa ezagutzen du, eta jarrera kritikoak hartzen ditu

JAKINTZAGAIA: HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA

hausnarketa-prozesu gidatuak gertatzen direnean.

- **KPSII 5.** Epe laburreko helburuak planifikatzen ditu, ikaskuntza autorregulatuko estrategiak erabiltzen ditu eta autoebaluazioko eta koebaluazioko prozesuetan parte hartzen du, bere mugak ezagutuz eta ezagutza eraikitzeko prozesuan laguntza bilatzen jakinez.

KONTZIENTZIA ETA ADIERAZPIDE KULTURALERAKO KONPETENTZIA (KAKK):

- **KAKK1.** Edozein garitako kultura- eta arte-ondarearen funtsezko alderdiak ezagutzen eta errespetatzen ditu, kulturarteko ingurune batean kultura-desberdintasunak eta horiek errespetatzeko beharra ulertuta.
- **KAKK2.** Ondareko arte- eta kultura-adierazpen garrantzitsuenen espezifikotasunak eta intentzioak ezagutu eta horietaz arduratzen da, bere hizkuntza eta elementu teknikoen bidez, hainbat baliabide eta euskarritan, etengabe aldatzen ari den testuinguru batean.
- **KAKK3.** Bere nortasuna aberasten eta eraikitzen du, ingurunearekin eta gizartearekin elkarreraginez, adierazpen kultural eta artistiko sortzailearen bidez, bere gorputza integratuz eta konpetentzia afektiboak garatuz, besteekiko jarrera ireki eta inklusiboarekin.
- **KAKK4.** Irudikapenak eta arte-adierazpenak sormenez erabiltzen ditu, teknika plastikoak, ikusizkoak, ikus-entzunezkoak, soinudunak eta gorputzezkoak erabiliz, proposamen artistiko eta kulturalak sortzeko, lankidetzan...

HERRITARTASUNERAKO KONPETENTZIA (HK):

- **HK2.** Erkidegoko jardueretan parte hartzen du, erabakiak hartzen ditu eta gatazkak konpontzen ditu, Europar Batasunaren eta Euskal Autonomia Estatutua esparruko prozedura demokratikoak, giza eta haur eskubideak, aniztasunaren balioa eta genero-berdintasuna,

JAKINTZAGAIA: HEZIKETA FISIKOA LH 3 ZIKLOA

gizarte-koheresia eta Garapen Iraunkorrerako Helburuak errespetatuz.

- **HK3.** Gaurkotasuneko balio eta arazo etikoei buruz hausnartu eta hitz egiten du, eta kultura eta ideologia desberdinak errespetatzeko, ingurunea zaintzeko, aurreiritziak eta estereotipoak baztertzeko eta diskriminazio eta indarkeria mota ororen aurka egiteko beharra ulertzen du.
- **HK4.** Giza ekintzen eta ingurunearen arteko harreman sistemikoak ulertzen ditu, eta bizi-ohitura iraunkorrak hartzen hasten da, biodibertsitatea kontserbatzen laguntzeko, tokiko ikuspegitik zein ikuspegi globaletik.

EKINTZAILETZA-KONPETENTZIA (EK):

- **EK1.** Aurre egin beharreko beharrak eta erronkak ezagutzen ditu, eta ideia originalak lantzen ditu, sormen-trebetasunak erabiliz eta ideiek ingurunean sor ditzaketen ondorioez jabetuz, hautemandako beharrei erantzungo dieten konponbide baliotsuak proposatzeko.
- **EK3.** Ideia eta konponbide originalak sortzen ditu, zereginak planifikatzen ditu, beste batzuekin eta taldean lan egiten du, egindako prozesua eta lortutako emaitza baloratuta, ekimen ekintzaile bat aurrera eramateko, esperientzia ikasteko aukeratzat hartuta.