

II. ERANSKINA

LEHEN HEZKUNTZAKO ARLOAK

*Heziguneko Curriculumak ataletik
kopiatutakoa (Ofiziala)*

HEZIKETA FISIKOA

HEZIKETA FISIKOA

Lehen Hezkuntzako etapan, Heziketa fisikoak ahalmen handia du mugitzen den gizakia bere osotasunean inplikatzen —ekintza motorra du ardatz egituratzaile—. Egoera motorrei esker, ingurune fisiko, sozial eta kulturalarekin sortzen den elkarreraginen mundu zoragarri batera eramaten ditugu ikasleak. Gainera, beren burua eta besteak ezagutzeko aukera ematen diegu, eta harremanen, emozioen, erabakien eta sorkuntzaren unibertso interesgarria eta aberasgarria askatzen dugu. Hortaz, jokabide motorren hezkuntzaren bidez, premia pertsonalei eta sozialei erantzungo dien benetako konpetentzia motorra eraikitzen eta finkatzen lagunduko dugu.

Egoera motor bati aurre egite aldera, baliabideak mobilizatzeko eta erantzun berritzaileak eta sortzaileak emateko gaitasuna oinarritzen da pertzepzioko, motibazioko, emozioiko, autoestimuko, komunikazioko eta aurrea hartzeko fenomenoetan. Jokabide motorrak —nortasunaren adierazpen gisa ulertuta— gure esku-hartzearen ardatz bihurtzen dira; izatez, egoera motor bati aurre egiten diogun bakoitzean, nortasunaren alderdi guztiak abian jartzen dira (biologikoa, kognitiboa, soziala, harremanetakoa, afektiboa, espresiboa eta erabakien arlokoa). Ez dugu ahaztu behar nortasun bakoitzaren adierazpen partikularrak esperientzia motorra baldintzatzen eta zehazten duela, jarduten duen pertsonak bere beldur, ilusio, motibazio, itxaropen, historia eta sormenarekin jarduten baitu. Pertsona bakoitzaren potentziala garatuko bada, pertsona bere gaitasunen eta inguruabarren arabera hezi behar dugu, hala lortuko baitugu pertsonaren garapen integrala.

Gure ikasleen garapen osoa lortzeko helburuari erreparatuta, oinarritzko erreferentzia izango dira Oinarritzko Hezkuntzaren amaieran ikasleen irteera-profilean ezarritako funtsezko konpetentziak eta etaparen helburu orokorrak —Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenari begira—. Konpetentzia horien deskriptoreak dira, hain zuzen ere, arloko konpetentzia espezifikokoak zehazteko erreferentziazko esparrua. Heziketa fisikoak funtsezko konpetentziak garatzen laguntzen badu ere, ekarpen garrantzitsuena gaitasun pertsonalari, sozialari eta ikasten ikasteari egiten die. Izan ere, ekintza motorren bidez, elkarlanean jarduten ikasten dugu, baita norberaren eta besteen mugak eta aukerak ezagutzen, erronkak taldean ebatzi behar diren egoerei aurre egiten, ohitura osasungarriak hartzen, norberaren esfortzua eta dedikazioa baloratzen eta hausnarketa-prozesu gidatuetan parte hartzen ere.

Mekanismo kognitibo guztiak motrizitatean oinarritzen dira, eta badakigu mugimenduak ezagutza berriak eskuratzen laguntzen duela, baita askotariko adimenak garatzen, ikaskuntza berrien aurrean motibatzen, kontzentratzen eta hezkuntza-laguntzako berariazko zailtasunak dituzten ikasleak gizarteratzen ere. Heziketa fisikoa agertoki ezin hobea da kulturetatik ikasteko, gure gizartearen azterketa politikoa proposatzeko, eztabaida etiko esanguratsuak eta sakonak pizteko, gure biologia hobeto ezagutzeko, hitzezko eta ez-hitzezko adierazpen eta komunikazio eraginkorragoa lortzeko (arlo hori oso egokia da, gainera, ama-hizkuntza euskara ez duten ikasleek hizkuntzaren erregistro informalagoak ikasi eta erabil ditzaten), gure osasunari buruz hausnartzeko, ohitura osasungarriak eskuratzen laguntzeko, artea ezagutu eta sortzeko, harremanetan jartzen ikasteko eta gure historia ezagutzeko.... Garrantzitsua da loturak ezartzea eta beste irakasgai batzuekiko konbergentziak sortzea, betiere gure errealitate konplexu eta konektatuarekin bat etorriko den ikaskuntzaren ikuspegi holistikoa eskain dadin.

Egoera motorretan moldatzeko beharrezkoak diren konpetentzia motorrak aintzat hartzen dira etapa honetako Heziketa fisikoaren konpetentzia espezifikoen artean. Konpetentzia espezifikoko horiek zenbait funtsezko alderdi biltzen dituzte, hala nola bizimodu aktibo eta osasungarria hartzea, norberaren gorputza ezagutzea, kultura-adierazpen motorretara hurbiltzea eta jarrera eko-sozial arduratsuak integratzea. Gainera, hainbat testuingurutan egoera motorrak abian jartzeari esker, ikasleak aurre egin ahal izango dio zenbait helburutako jardun motorrari (jolas eta aisialdikoa, agonistikoa, funtzionala, soziala, adierazpen eta komunikaziokoa, sormenezkoa, katartikoa edo hiri-eta natura-ingurunearekiko elkarreraginekoa).

Konpetentzia espezifikoko horiek lortze aldera, oinarritzko jakintzak zazpi multzotan antolatzen dira, eta multzo horiek zenbait testuingurutan garatu beharko dira, izaera inklusiboagatik nabarmenduko diren askotariko ikaskuntza-egoerak sor daitezen. Zazpi multzoetatik seik ekintza motorren eremuei

dagozkie, eta gure arloko gaitasunekiko zeharkakoa den zazpigarren multzo bat eransten da. Irakasleek erabakiko dute nola uztartu jakintza horiek.

Ekintza motorren arloko eremuak konpetentzia mota desberdinekin lotzen dira, egoera bakoitzak erantzun motor espezifikoak abian jartzen dituzten ekintza-baliabideak eskatzen baititu. Ekintza-eremuen ezaugarri bereizgarriak ezagutzen baditugu, eragin ditzaketen hezkuntza-ondorioen arabera sailka ditzakegu esparru horiek; hain zuzen ere, horixe da arloko oinarritzko jakintzak antolatzeke irizpiderik onena. Kontuan hartu behar dugu, halaber, unibertso ludomotorra kirol-jokoen lau arlo handitan hedatzen dela (arauak, lehiaketak eta instituzionalizazioak dituztenak eta ez dituztenak), eta horiek gure gizartearentzat eta ikasleentzat aberastasun eta balio aparta duen kultura-ondare motorra osatzen dutela. Hori dela eta, Heziketa fisikoak ez du izan behar erreproduzitu beharreko tekniken sorta hutsa, eta ez du kirolera mugatu behar. Gainera, garrantzi handikoa da konpetentzia motorra ez dadila murriztu aurrez definitutako erantzun batzuetara; izan daitezkeen berrikuntzetara ireki behar dugu.

KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK

Jarraian adierazten diren konpetentzia motorrak baliagarriak izango ditugu proiektu motorren eta jardun motorren eskaerei erantzuteko, hainbat helbururekin eta eguneroko bizitzako testuinguruetan.

1. Jarduera fisikoak osasun globalean dituen ondorioak ezagutzea, emozioen eta gatazken kudeaketa landuz, osasun fisikoa, emozionala eta soziala indartzeko.

Konpetentzia honek zenbait alderdi lantzeko aukera ematen digu, hala nola elikadura osasungarria, jarrera-hezkuntza, gorputzaren zaintza, autokontzeptua, autoestimua, jarduera fisikoaren eta kirolaren arloan hautemandako irudia —genero-ikuspegitik— edo eguneroko testuinguruetan eta/edo kirolarekin eta jarduera fisikoarekin lotutako egoeretan gertatzen diren jokabide antisozialen eta osasunerako ohitura txarren azterketa.

Bestalde, parte-hartzaileen emozioek protagonismo handia hartzen dute, eta aukera paregabea izango da emozioen kudeaketa lantzeko. Halaber, ikasleek gatazkei elkarriketa bidez aurre egin beharko diete, eta, horretarako, inplikaturako beste pertsonen ikuspegia ere aintzat hartu beharko dute eta inplikaturako aldean gutxieneko premiak aseko dituzten konponbide zuzenak bilatu beharko dituzte.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitapenean: HKK1, KE1, STEM5, KPSII1, KPSII2, KPSII4.

2. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako egoera psikomotorretan jardutea, nork bere burua ezagutzeko, autoerregulatzeko eta gaitasun fisikoak hobetzeko ekintza-eskemak barneratuz.

Egoera psikomotorrek sortzen dituzten esperientziek eskatzen dute: estereotipo motorrak automatizatzea, ekintza motorrak egiteko modu jakin bat behin eta berriz errepikatzea, energia-iturriak dosifikatzea

—eskatzen den esfortzu fisikoan eraginkortasunez jarduteko—, nork bere buruaz jabetzea, norberaren gorputza barrutik aztertu eta ezagutzea (introiektzioa), eta oldarkortasuna, frustrazioarekiko tolerantzia eta zailtasunei aurre egiteko iraunkortasuna erregulatzea. Gainera, gorputzaren zaintza eta ongizatea bultzatu nahi dira arnasketa kontzienteko ariketen bidez, artikulazioen askapenaren bidez, gorputz- jarreraren bidez, luzamenduen bidez edo arreta osoaren bidez.

Ikaskuntza horiek gauzatzeko, zenbait formula eta testuinguru daude, esate baterako jardun

aerobikoak edo eguneroko egoeren azterketa (ingurune hurbilekoak edo hedabideetakoak), hausnarketarako talde- dinamikak (eztabaida edo analisi kritikoak) edo diziplinarteko proiektuak, baita segurtasun-arauketa higie-ne-ohiturak eguneroko jardun motorretan barne hartzea edo kirol-istripuetan esku hartzeko protokoloak simulatzea.

Konpetentzia espezifikoa hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: KPSII1, KPSII4, KPSII5.

3. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetan, oposizio-egoera sozomotorren eskakizunetara egokitzea, parte-hartzaileekiko errespetua eta arauak lehenetsiz —emaitzen gainetik—, erronkarekin lotzen diren jokabideak arautzeko eta kultura motorra eskuratzen eta sortzen laguntzeko.

Konpetentzia honek eskatzen du erabakiak hartzea, aurrea hartzea, mezu engainagarriak kodetzea (emititzea) eta besteen gorputz-zeinuak deskodetzea, betiere modu estrategikoan jardun eta aurkaria gainditzeko. Egoera multzo hori baliagarria izan daiteke erronkarekin, lehiakortasunarekin edo arazo-ebazpenarekin lotzen diren jokabide motorrak susta daitezen. Oposizio-jokoek eskaintzen dituzten egitura interaktibo mota guztiekin lan egitea komeni da (bat baten aurka, bat denen aurka edo denak denen aurka).

Egoera motor horiek beraiekin dakarte erabakiak hartzen hastea, helburuak zehaztea, plan errazak egitea, ekintzak sekuentziazatzea, planifikatutakoa gauzatzea, prozesuan zer gertatzen den aztertzea, beharrezkoa izanez gero estrategia aldatzea eta, azkenik, emaitza baloratzea.

Egoera horien karga emozionalak emozioen kontrolean sakontzea ahalbidetuko digu. Hartara, egoera motor horiek egokiak izango dira porrotari aurre egiten ikasteko, garaipena erlatibizatzen ikasteko eta jokoaren arauak errespetatzen ikasteko.

Konpetentzia espezifikoa hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: KPSII1, KPSII3, KPSII5, HK3, KAKK1, KAKK3.

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-bizikidetzaren eta konpromiso etikoa lortzen laguntzeko.

Konpetentzia honek bizipen ugari eskaintzen ditu, eta horien ondorioz, komunikazio motorrarekin lotzen diren jokabide motorrak sortzen dira, baita itunarekin, kolaborazioko sakrifizio eskuzabalarekin, ekimena hartzearekin, jatorrizko adierazpen-erantzunak sortzearekin eta besteen erabakiak errespetatzearekin lotzen direnak ere. Era berean, konpetentzia honetan, jardun motorrean bizi diren emozioak identifikatuko dira, eta, horiekin batera, emozio horien adierazpen positiboa eta emozio desatseginak kontrolatzen eta bideratzen jakiteko kudeaketa egokia ere bai. Horrez gain, jardun motorrean bat egiten duten pertsonetik elkarrekin aurre egiteko gaitasun sozialak baliatzea ere badakar. Helburua da elkarriketan aritzea, eztabaidatzea, ideiak alderatzea eta ados jartzea, betiere egoerak ebatz daitezen, proposamenak, pentsamenduak eta emozioak adieraz daitezen, modu aktiboan entzun dadin eta asertibitatez jardun dadin. Ekintza horiek kanpoko ongizatea ere bilatzen dute, eta, aldi berean, jardun motorrarekin lotutako errealitatea baloratzea eta erantzukizunez, zuzentasunez, inklusioz, errespetuz, elkartasunez, kooperazioz, justiziaz eta modu baketsuan baliatutako askatasun-parametroetatik jardutea.

Egoera horiek askotariko jardun-testuinguruetan garatu ahal izango dira. Horien artean, nabarmen daitezke kooperazio-ipuina motorrekin, sokekin, akrosport-ekin eta kooperazio-erronka fisikoekin lotutako proiektuak eta muntaketak.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK3, 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 lagungarria izateko.

Konpetentzia honek erabakiak etengabe hartzea eta gainerako parte-hartzaileen mezuak interpretatzea eskatzen du. Ikasleek ahaleginak egin beharko dituzte taldekideen eta aurkarien jarrerak deskodetzeko, logika kolektibo batean sartzen diren aukeraketa estrategikoak egin daitezzen. Era berean, nortasun pertsonala eta soziala eraikitzea eskatzen du, jolasa eta kirola gisako kultura-adierazpenak barnean hartzen dituen jardun bizi batetik abiatuta —aintzat hartu behar da jolasa eta kirola kultura-ondarearen parte direla eta ezagutu, zaindu eta hobetu behar direla eta horiez gozatu behar dela—.Ingurunean sustraituta dauden edo beste kultura batzuetatik datozen jolas eta kirol tradizionalei ekiteaz gain, kirolean oraindik ere badauden genero-estereotipoak buruzko azterketak egin daitezke, eta horiek nola saihestu ere azter daiteke.

Azkenik, karga emozionala dela eta, konpetentzia honek emozioen kudeaketan eragiteko eta joko garbia eta kiroltasuna gisako balioak eskuratzeko aukera ematen digu.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: STEM1, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, KAKK1.

6. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorretan jarduteko aukerak aurkitzea eta baliatzea, ikuspegi iraunkorretik ingurunea errespetatuko duen eta arriskuaren gainetik segurtasuna lehenetsiko duen jarduna eginez, zenbait natura- eta hiri-ingurune jardunaren testuinguru gisa baloratzeko eta ingurune horiek zaintzen eta hobetzen laguntzeko.

Konpetentzia honek eskatzen du protagonistek interpreta ditzatela jardun-eremuarekin dituzten erlazioetan sortutako zailtasunak eta ezustekoak. Horrelako egoerek moldagarritasuneko jokabide motorrak errazten dituzte, batik bat erabakiak hartzearekin, eraginkortasunarekin, aurreratzearekin, ingurunearekiko errespetuarekin, arriskuarekin eta abenturarekin zerikusia dutenak. Horrelako jarduerak egitea prestakuntza-interes handiko beste alderdi batzuekin lotzen da, hala nola, natura ezagutu eta errespetatzearekin, bizikidetzarako hezkuntzarekin, norberaren babesarekin eta segurtasun pertsonalarekin nahiz kolektiboarekin. Ikasleek ingurune naturalarekin dituzten erlazioek inplikazio handia eta erabateko konpromisoa ekartzen dute, eta horrek karga emozional handia eragin dezake; hartara, funtsezkoa izango da emozioen identifikazioa eta kudeaketa.

Askotariko aplikazio-testuinguruak aurki daitezke zentroaren kokapenaren arabera, testuinguru-aukeren arabera eta irisgarritasunaren arabera: mendi-ibilaldiak, eskalada, uretako jarduerak, orientazioa (baita hiriguneetan ere), materialak eraikitzea, oztopoak gainditzea, eta abar. Horiek guztiak ingurunearekiko elkarrekintzara zuzendutako proiektuen ikuspegitik egingo dira.

Konpetentzia espezifiko hau bat dator XXI. mendeko erronkekin eta Garapen Jasangarriko Helburuekin. Etapa honetan bertan hasi beharko da ingurumenerako eta haren kontserbaziorako iraunkorrak diren ohiturak hartzen, eta, batez ere, etapa honetan azpimarratu beharko da norberak zer keinu sinple egin ditzakeen eta zer jokabide sinple har ditzakeen guztion ongiari begira. Ikuspegi

horrek oso testuinguru egokia du kirol-jardueretan, eta, hartara, inguruneak —naturalak zein hirikoak— horrelako jardunetarako eskaintzen duen potentziala erakutsi ahal izango da.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: STEM1, STEM2, STEM5, KPSII1, HK4, EK1.

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.

Konpetentzia honek egoera motorretan asmo artistiko edo espresiboekin moldatzeko gaitasuna hartzen du aintzat. Horrelako ekintzak biltzen dituzten jarduerak eskakizun bikoitz baten inguruan antolatzen dira: adierazpena eta komunikazioa —biak eskutik doaz sorkuntza-prozesuan—.Jokabide motorrak motrizitate adierazkorrean, sinbolizazioan eta komunikazioan oinarritzen dira. Sortzeko eta adierazteko garaian, subjektuak irudimena eta sormena mobilizatzen ditu, sentsibiltatea eta afektibitatea pizten ditu, zenbait adierazpen-erregistro erabiltzen ditu (gorputza, hitza, dantza, musika, eta abar), ekintzak kateatzen ditu eta adierazpen-baliabide ugari erabiltzen du (espazioak, erritmoak, desplazamenduak, formak, objektuak...).

Ekintza horien oinarriak dira espazioaren erabilera, ekintza motorraren kalitatea, osagai erritmikoak eta irudimena, baita sormena mobilizatzea, adierazpen-erregistro desberdinak erabiltzean (gorputza, hitza, dantza, musika). Ikasleek sortzailearen, interpretearen eta ikuslearen rola esperimendatzakete. Adierazpen-jardun motorrek emozioen identifikazioa eta kudeaketa dakarte, emozioak kontrolatzen eta adierazpen positiborantz bideratzen jakin dadin.

Konpetentzia honek berarekin dakar, halaber, nortasun pertsonala eta soziala eraikitzea, betiere kultura-ondarearen parte diren eta motrizitatearekin lotzen diren kultura-adierazpenak —hala nola jarduera artistiko espresiboak— barnean hartzen dituen jardun bizi batetik. Migrazio-mugimenduak oinarri dituen mundu globalizatu honetan, kultura desberdinen ekarpenekin aberasten da ondare komuna.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: KE3, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK3, KAKK1, KAKK2, KAKK3, KAKK4.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

Lehen zikloa	Bigarren zikloa	Hirugarren zikloa
1. konpetentzia espezifikoa		
1.1 Jarduera fisikoaren onurak esperimintatzea, bizimodu aktiboaren oinarriak ezartzen hasiz.	1.1 Jarduera fisikoa aisialdirako alternatiba osasungarri gisa antzematea, bizimodu aktiboak maila fisikoan eta mentalean dituen ondorio onuragarriak antzemanaz eta jarduera fisikorako eta esfortzurako jarrera positiboa hartuz.	1.1 Jarduera fisikoak dituen ondorio onuragarriak antzematea, eguneroko bizitzan barne hartzeko aurretiko urrats gisa, prestasuna, esfortzua, iraunkortasuna eta hazteko pentsamoldea azalduz.
1.2 Norberaren osasuna zaintzeko oinarritzko neurriak hartzea, gorputzaren higienearen, atsedeneren, jarrera- hezkuntzaren eta elikaduraren bidez.	1.2 Jarrera-hezkuntzarako, elikadura osasungarriako, gorputz-higienearako eta jardun motorraren prestaketarako neurriak aplikatzea, erantzukizunak hartuz eta eguneroko egoeretan errutinak sortuz —istripuren bat gertatuz gero nola jokatu jakitea—.	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 Jardun motor partekatuak sustatzen dituen balio positiboak antzematea, askotariko testuinguru inklusiboetan jardun motorraren onurak antzemanaz, biziz eta gozatuz eta parte-hartzaile guztiak errespetatuz, norbanakoen artean dauden aldeak edozein izanik ere.	1.3 Norberaren eta besteen gorputzaren irudia ezagutzea, norbanakoen artean egon daitezkeen aldeak onartuz eta errespetatuz, jarrera diskriminatzailerak gaindituz eta baztertuz eta gatazkak elkarriketa bidez kudeatuz.	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 afektiboaz jabetzea, norberaren emozioak identifikatuz.	1.4 Egoera motorretako dimentsio afektiboan garrantzia baloratzea, norberaren emozioak kudeatzen hasiz eta besteenak identifikatuz.	1.4 Egoera motorretako dimentsio afektiboa kudeatzea, norberaren eta besteen emozioak legitimatu eta modu asertiboan adieraziz.
2. konpetentzia espezifikoa		
2.1 Motrizitatearen osagai kualitatibo eta kuantitatiboak modu ludikoan aurkitzea, antzematea eta erabiltzea, gorputzak horien gainean duen kontrola pixkanaka hobetuz eta horiek hobeto menderatuz.	2.1 Motrizitatearen osagai kualitatibo eta kuantitatiboak eraginkortasunez eta sormenez erabiltzea zenbait testuingurutan, gorputzak osagai horien gainean gero eta kontrol eta menderatze handiagoa izan dezan lortuz eta oinarritzko gaitasun fisikoak identifikatuz.	2.1 Gero eta gorputzaren gaineko kontrol eta menderatze handiagoa lortzea, 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, ekintza-eskemak barneratuz, jarduera eta jolas psikomotorren bidez.	2.2 Nork bere burua ezagutzea eta erregulatzea, ekintza-eskemak barneratuz, jarduera eta jolas psikomotorren bidez.	2.2 Nork bere burua ezagutzea eta erregulatzea, bere bizi-espaziora transferi daitezkeen egoera psikomotorretan arazoak konponduz.
3. konpetentzia espezifikoa		

3.1 Oposizioko ekintza motorrak egitea, jokoaren gertaeren zentzua ulertuz eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz.	3.1 Oposizioko ekintza motorrak kateatzea, aurkariaren jokabide motorrei aurre eginez eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz.	3.1 Oposizioko egoeretako berezko oinarritzko erronka taktikoak ebaztea, ekintzako printzipio eta arauak aplikatuz, eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz.
<i>Lehen zikloa</i>	<i>Bigarren zikloa</i>	<i>Hirugarren zikloa</i>
3.2 Inguruneko berezko izaera kulturalako joko motorretan eta kiroletan modu aktiboan parte hartzea, horietan jarduteaz gozatuz eta sortzen diren emozioak kudeatzen hasiz.	3.2 Norberaren kulturen erroretako joko eta kiroletan modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, oldarkortasuna eta emozioak kontrolatuz.	3.2 Norberaren kulturen erroretako joko eta kiroletan modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, horiek jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarrekin erakitzailerak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala antzemanez, eta emozioak kudeatuz eta modu asertiboan adieraziz.
4. konpetentzia espezifikoa		
4.1 Kooperazio-ekintza motorrak egitea, gorputzaren mugimenduak egoera horietan gertatzen diren aldaketetara egokituz.	4.1 Kooperazio-egoeren eskaerei erantzuteko ekintzak kateatzea, oinarritzko mugimendurako trebetasunak hautatuz eta taldearekiko konpromisoarekin eta elkartasunarekin konbinatuz.	4.1 Kooperazio-egoerak ebaztea, oinarritzko trebetasun motorrak hautatuz eta konbinatuz eta eraginkortasunez, enpatiaz, elkartasunez, errespetuz eta inplikazioz egokituz.
4.2 Eguneroko jardun motorretan parte hartzea, harrera, inklusio, laguntza eta kooperaziorako gizarte-trebetasunak garatzen hasiz, gatazka pertsonalak elkarriketa bidez kudeatzen hasiz, eta diskriminazio- eta indarkeria-jarduketan aurrean konpromiso aktiboa erakutsiz.	4.2 Harrera, inklusio, laguntza eta kooperazioko gizarte-trebetasunak garatzea, gatazka indibidualak eta kolektiboak elkarriketa bidez kudeatuz eta estereotipoen, jardura diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean konpromiso aktiboa erakutsiz.	4.2 Bizikidetzan, gizarte-trebetasunak erakustea, gatazka elkarriketa bidez konpontzea eta aniztasunarekiko errespetua erakustea — generokoa, afektibo-sexuala, jatorrizkoa, etnikoa, sozioekonomikoa edo konpetentzia motorrekoa—, jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakutsiz estereotipoen, jardura diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.
5. konpetentzia espezifikoa		
5.1 Oposizioko/kolaborazioko egoeretan ekintza motorrak gauzatzea, gorputz-mugimenduak gertatzen diren aldaketetara egokituz eta parte-hartzaileen ezaugarriak eta mailak onartuz.	5.1 Oposizioko/kolaborazioko egoerei erantzuteko ekintzak kateatzea, eskatutako ekintza-arauak barneratuz eta norberaren eta besteen emozioak ulertuz.	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.	5.2 Ikasgelan adostutako arauak eta joko-arauak errespetatzea, eta kiroltasunaren eta joko garbiaren parametroen arabera jardutea, parte-hartzaileen ekarpenak baloratuz.	5.2 Adostutako arauak eta joko-arauak errespetatzea, eta kiroltasunaren eta joko garbiaren parametroen arabera jardutea, taldekideen eta aurkariaren jarduketak antzemanda.
5.3 Inguruneko berezko izaera kulturalako joko motorretan eta kiroletan modu aktiboan parte hartzea, horietan jarduteaz gozatuz eta norberaren emozioez jabetuz.	5.3 Norberaren kulturen erroretako joko eta kiroletan, tradizioetan edo gaur egungoetan, modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, horien jatorria, agerpena eta denboran izan duten transmisioa testuinguruan kokatuz.	5.3 Norberaren kulturen erroretako joko motorretan eta kiroletan, tradizioetan edo gaur egungoetan, modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarrekin erakitzailerak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz

		eta transmitituz, haien kontserbazioa erraztearren.
5.4 Bi generoetako kirolari erreferenteen lorpenak ezagutzea eta baloratzea, arrakasta horiek erdiesteko beharrezkoak diren esfortzua, dedikazioa eta sakrifizioak ezagutuz.	5.4 Kirolari buruzko ikuspegi irekia hartzea, hainbat liga eta txapelketa ezagutzea abiapuntu izanik (emakumezkoenak, gizonezkoenak edo mistoak), kirol federatura hurbilduz eta bizikidetzaren aurkako portaerak identifikatuz eta baztertuz, edozein testuingurutan gertatzen direla ere.	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.
<i>Lehen zikloa</i>	<i>Bigarren zikloa</i>	<i>Hirugarren zikloa</i>
6. kompetentzia espezifikoa		
6.1 Ekintza motorrak egitea, ikasleen motrizitatea ikastetxearen inguruko natura- eta hiri-inguruneako jardueren ziurgabetasunera egokituz.	6.1 Ekintza motorrak egitea, informazioa deskodetuz eta ikasleen motrizitatea ikastetxearen inguruko natura- eta hiri-inguruneako jardueren ziurgabetasunera egokituz.	6.1 Ekintza motorrak natura- eta hiri-inguruneako jardueren ziurgabetasunera efizientziaz egokitzea.
6.2 Natura- eta hiri-inguruneaz gozatzea, motrizitatearen ikuspegitik, beste erabilera batzuk ezagutuz eta horiekiko errespetu, zaintza eta kontserbazioko jarrera hartuz, jolas eta aisialdiko jardunetan.	6.2 Jardun motor segurua garatzea natura- eta hiri-testuinguruetan, ekintzak egoera bakoitzaren azterketara egokituz eta ingurumena zaintzeko neurriak aplikatuz.	6.2 Ikastetxearen inguruko natura- eta hiri-inguruneak jardura fisikoa egiteko eskaintzen dituen aukerak baloratzea, ingurunearen ikuspegi ekojasangarri eta komunitariotik jardunez.
6.3 Arrisku-testuinguruak antzematea, jardura fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartuz.	6.3 Jardura fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartzea, arrisku-testuinguruak ezagutuz eta horien aurrean kontuz jokatzuz.	6.3 Jardura fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartzea, izan daitezkeen arriskuei aurrea hartuz eta horien aurrean kontuz jokatzuz.
7. kompetentzia espezifikoa		
7.1 Erritmo-egitura sinpleak erreproduzitzea eta sortzea, produkzioak eginez eta gorputzaren adierazpen- eta komunikazio-erabilerak egokituz eta asmo artistikoarekin eta agerpen sexistak saihestuz.	7.1 Sentimenduak, emozioak edo ideiak transmititzen dituzten komunikazio- jardunetako banakako eta taldeko mugimendu-konbinazioak edo koreografiak erreproduzitzea, gorputzaren adierazpen- eta erritmo-baliabideak erabiliz.	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 garatzen hastea, horien lorpena baloratzuz.	7.2 Banakako edo taldeko proiektu motorrak egitea, lortutako emaitzak aztertzeko estrategiak erabiliz.	7.2 Banakako edo taldeko proiektu motorrak garatzea, helburuak zehaztuz, ekintzak sekuentziaz eta jarraitutako prozesua eta lortutako emaitza baloratzuz.
7.3 Arte-adierazpen espresiboen erreprodukzioan modu aktiboan eta bidezkoan parte hartzea, haien jolas- eta jai-osagaia balioetsiz.	7.3 Ingurune berezko kulturaren arloko arte-adierazpen espresiboetan modu aktiboan eta bidezkoan parte hartzea, modu kritikoan baloratzuz gizartearen dituzten garrantzia, ondorioak eta eragina.	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.

OINARRIZKO JAKINTZAK

Lehen zikloa
A multzoa. Egoera psikomotorrak
Gorputz-eskema: gorputzaz jabetu eta gorputzaren kontrola. Lateralitatea eta proiektzioa espazioan.*
Gaitasun fisikoak jolasaren eta jokoaren arlotik.*
Oinarrizko gaitasun eta trebetasun motor orokorrak: lokomotorrak, ez-lokomotorrak eta manipulaziokoak.*
Sormen motorra: ekintza motorra barne-estimuluen arabera aldatu eta egokitu.*
Norberaren gaitasunak eta mugak.
B multzoa. Oposizioko egoera sozomotorrak
Aurkaria gainditzeko funtsezko nozioak eta ekintza-printzipioak: gorputz-jarrera eta distantzia egokia aukeratu, ekintza aurkariaren kokalekura egokitu, espazioak eta denborak murriztu/areagotu, aurea hartu, oreka eta desoreka...*
“Urrezko” segurtasun-araua: minik ez hartu eta minik ez eman.*
C multzoa. Kooperazioko egoera sozomotorrak
Ekintza printzipioak eta arrakasta lortzeko gakoak kooperazio-egoeretan: ekintzak lankideekin koordinatu, sinkronizatu, gorputza kontrolatu, erabakiak adostasunez hartu.*
Erronken aurrean askotariko erantzunak.
Harrerako, inklusioko, laguntzako eta kooperazioko gizarte-trebetasunak.*
Gatazka pertsonalak elkarriketa bidez eta zuzen ebatzi.*
Diskriminazioko eta indarkeriako jokabideen aurreko jarduketak.*
D multzoa. Oposizioko/kolaborazioko egoera sozomotorrak
Erasoko ekintza motorrak: taldeko jokoetan mugikariaren eramaile eta ez-eramaile gisa (jaurti, pasatu, driblatu, mugitu, kolpatu...).*
Defentsako ekintza motorrak: moztu, urrundu, blokeatu...*
Oposizioko eta kolaborazioko jardunekin lotzen diren nozioak: ibilbidea, iskin egin, jaurtiketa eta paserako distantzia ...*
E multzoa. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak
Landaeta hiri-inguruneetako jardura fisikoak.
Kokatzeko informazio eta erreferentzia egokiak.*
Ikastetxeaz kanpoko segurtasun-arauak.*

Lehen zikloa
Ziurgabetasuna duten inguruneetako arrisku eta muga pertsonalak.*
Haurren jolas eta aisialdirako guneetako aukera motorrak.
F multzoa. Arte- eta adierazpen-egoera motorrak
Gorputzaren komunikazio-erabilerak: keinuak, imintzioak, jarrerak eta abar.*
Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako erritmo- eta musika-jardun artistikoak eta adierazpenekoak.*
Norberaren espazioa, erritmoa eta denboraren antolaketa.
Hurbileko espazioaren esplorazioa: objektuekin eta objekturik gabe, zenbait norabide eta mailatan, zabalera handiagoa/txikiagoa.*
Espazioaren nozioak: tamaina (handia, txikia), norabideak (aurrera, atzera, albo batera), okupazioa ("in situ", desplazamenduan), irekia/itxia, gainean/azpian...*
Ekintza-kontrasteak: txikia/handia, zabala/estua, igurtzi/jo, astuna/arina, azkarra/makala.
Talde-dantzetako oinarritzko pausuak.
G multzoa. Heziketa fisikoaren zeharkako jakintzak
Osasun fisikoa: bizimodu aktiboaren ondorio fisiko onuragarriak. Elikadura osasungarria eta hidratazioa. Jardun motorra prestatu: kirol-jantziak eta gorputz-higienarako ohitura orokorrak.*
Gizarte-osasuna: jarduera fisikoa gizarte-jardun osasungarri gisa. Pertsona guztiak errespetatu, haien ezaugarri pertsonalak edozein direla ere. Joko- eta segurtasun-arauak ezagutu, errespetatu eta onartu.*
Osasun mentala: kudeaketa emozionala (arriskuaren kontrola; emozioak, pentsamenduak eta sentimenduak identifikatzeko, esperimendatzeko eta adierazteko estrategiak, esperientzia motorretatik abiatuta).*
Istripuen prebentzioa jardun motorretan: aktibazio-, beroketa- eta lasaitze-jokoak.
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Jolasak eta dantzak, norberaren kulturaren adierazpen gisa.
Kirola eta genero-ikuspegia: zenbait generotako kirolari erreferenteak.*
Haurren jolas eta aisialdirako guneetako aukera motorrak.
Jardueraren parte diren rolak eta azpirrolak hartu: defendatzailea/erasotzailea, jazarlea/jazarria, presoak.*

Bigarren zikloa
A multzoa. Egoera psikomotorrak
Gorputzaren kontrola, automatismo eta estereotipo motorrak.*
Gorputz-eskema: kontrol tonikoa eta jarrerakoa eta independentzia segmentarioa, egoera motorretan. Lateralitatearen definizioa. Koordinazio dinamiko orokorra eta segmentarioa.*
Oinarrizko gaitasun fisikoak jolas-jardueretan.*
Oinarrizko gaitasun eta trebetasun motor orokorrak: lokomotorrak, ez-lokomotorrak eta manipulaziokoak. Trebetasunen konbinazioa.*
Sormen motorra: ekintza motorra barne- eta kanpo-estimuluen arabera aldatu eta egokitu.
Norberaren gaitasunak eta mugak.
B multzoa. Oposizioko egoera sozomotorrak
Aurkaria gainditzeko oinarrizko nozioak eta ekintza-printzipioak: ekintza espazioan duen kokapenaren arabera egokitu, ekintza bakoitzaren ondoren birkokatu, aurkariaren indarra erabili, alternantzia, aurrea hartu, oreka eta desoreka, espazioak eta denborak murriztu/areagotu, mugikariaren jarraitutasuna eta trukea...*
Estrategia sinpleak oposizioko egoeretan.*
“Urrezko” segurtasun-arauak: minik ez hartu, minik ez eman eta min ematen ez utzi.*
C Multzoa. Kooperazioko egoera sozomotorrak
Esparru honen berezko askotariko jardun motorrak.
Ekintza printzipioak eta arrakasta lortzeko gakoak kooperazio-egoeretan: taldeko ekintzak lankideekin koordinatu eta kateatu, sinkronizatu, algoritmo motorrak, gorputza kontrolatu, erabakiak adostasunez hartu...*
Jokoan bertan proposatzen den erronka bati edo sortzen den arazo bati konponbidea emateko erantzun originalak.
Harrerako, inklusioko, laguntzako eta kooperazioko gizarte-trebetasunak.*
Oinarrizko trebetasun motorren aukeraketa eta konbinazioa.*
Gatazka indibidualak eta kolektiboak elkarriketa bidez ebatzi.*
Diskriminazioko eta indarkeriako jokabideen aurreko jarduketak.*
Taldearekiko konpromisoa eta elkartasuna.*
D multzoa. Oposizioko/kolaborazioko egoera sozomotorrak
Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jarduera fisikoak.
Nork bere ekintza aztertzeko eta azaltzeko prozedura.
Jardun horiekin lotzen diren nozioak: norabidea, iskin egin, paserako eta jaurtiketarako distantzia ...*
Defentsako eta erasoko ekintza motorrak. Jokoen taktikaren hastapenak.*
Jokoen arauak ezagutu, errespetatu eta onartu.*
Ekintza motorrak kateatu eta ekintzen sorta zabaldu.*
Babes-arauak (baloia daramanarekiko distantzia, hura ez ukitu).
Oposizio kolektiboko jardunen balioak (saiaetzea, zintzotasuna, elkartasuna, segurtasuna, legezkotasuna).
E multzoa. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak
Landa-ingurunekeo jarduera fisikoak.
Energia kudeatu eta erregulatu, jarduera behar bezala garatzeko.
Emozioen kontrola ziurgabetasuna duen esparru batean.*
Oinarrizko orientazio-teknikak: norbera kokatzeko bidezko informazioak eta erreferentziak hartu.*
Arriskuak eta jarduera segurua norberarentzat (autobabesa) eta gainerakoentzat (arriskuak identifikatu gune ezezagun batean; segurtasun-baldintza onak dituzten oztopoak gainditu; arriskuak hartu norberaren gaitasunen arabera).*
Jarduera horietarako berezko materiala eta ekipamendua, segurtasuneko barne.
Hiri-testuinguruko naturaguneak: erabili, gozatu eta mantendu.
F multzoa. Arte- eta adierazpen-egoera motorrak
Gorputzaren komunikazio-erabilerak: sentsazioak, sentimenduak, emozioak eta ideia sinpleak komunikatu.*
Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako erritmo- eta musika-jardun artistikoak eta adierazpenekoak.*
Norberaren espazioa eta hurbileko espazioa, erritmoa eta denboraren antolaketa.*

Bigarren zikloa
Mugimenduaren eta haren osagaien kalitateak: energia (indartsua-ahula), espazioa (tamaina handia edo txikia, aurrera, atzera, albora, desplazamenduan, irekia/itxia, gaineazpian...) eta denbora (azkarra-makala, iraupenak, esaldiak, isiluneak, hasiera/amaiera).*
Ekintza-contrasteak (txikia/handia, zabala/estua, igurtzi/jo, astuna/arina, azkarra/makala).*
Norberaren eta besteen produkzioak. Gainerakoen begirada onartu.*
Genero-estereotipoak eta horien ondoriozko mugak.*
Ekizpen artistikoak, espresiboak eta akrobatikoak behatzeko irizpideak: zailtasuna, aniztasuna, jarraipena.
Dantzetako oinarritzko pausuak.*
G multzoa. Heziketa fisikoaren zeharkako jakintzak
Osasun fisikoa: bizimodu aktibo baten ondorio fisiko eta psikologiko onuragarriak. Gorputzaren zaintzan eragina duten oinarritzko faktoreak. Jarduera fisikoarekin zerikusia duten higie pertsonaleko jarraibideak. Istipuen prebentzioa jardun motorretan.*
Gizarte-osasuna: jarduera fisikoa, ohitura eta alternatiba osasungarri gisa, aisialdi modu kaltegarrien aurrean. Entzute aktiboa eta negoziatio-estrategiak testuinguru motorretako gatazkak ebazteko. Egoera motorretan bizikidetzaren kontrako jokabideak, diskriminatzaileak edo sexistak baztertu.*
Osasun mentala: norberaren gorputza errespetatu eta onartu. Nork bere burua ezagutu eta indarguneak eta ahulguneak identifikatu.*
Jardueraren parte diren rolak eta azpirrolak hartu: defendatzailea/erasotzailea, jazarlea/jazarria, presoa, epailea, ebaluatzailea.*
Jokoaren arauak eta segurtasun-arauak ezagutu, errespetatu eta onartu.*
Materiala zaindu eta prestatu, garatu beharreko jokoaren arabera.
Proiektu motorren plangintza eta autoerregulazioa: planifikatutakoa gauzatzeko oinarritzko mekanismoak.
Bizikidetzaren aurkako jokabideak: identifikazio-estrategiak eta ondorio negatiboak.*
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Jolasak eta dantzak, kulturartekotasunaren adierazpen gisa.
Kirola eta genero-ikuspegia: zenbait generotako kirolari erreferenteak.*
Bide-hezkuntza. Mugikortasun iraunkorra.

Hirugarren zikloa
A multzoa. Egoera psikomotorrak
Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jardura fisikoak eta kirol-jarduerak.
Gorputzaren kontrola eta energia-gastuaren erregulazioa.*
Oinarritzko eta emaitzazko gaitasun fisikoak (koordinazioa, oreka eta bizitasuna).*
Kirol-jardura fisikoen teknikarekin lotzen diren trebetasun motorren hastapena: alderdi nagusiak.*
Sormen motorra: ekintza motorra bat-batean egokitzea eskatzen duten barne- eta kanpo-estimuluak identifikatu.
Sekuentziak planifikatu, eta jokabide motorrak aurreikusi.*
B multzoa. Oposizioko egoera sozomotorrak
Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jardura fisikoak eta kirol-jarduerak.
Aurkaria gainditzeko oinarritzko nozioak eta ekintza-printzipioak: eremuan duen kokapena, aurkariaren indarra erabili, aurea hartu, oreka eta desoreka, espazioak eta denborak txikitu/handitu, erasorako/defentsarako une egokia identifikatu.*
Mendean egotetik nagusi izatera pasatzeko estrategia sinpleak eta bitartekoak.*
Espazio librea eta aurkariaren kokalekua, mugikaria hutsik dagoen espaziora zuzentzeko.*
Oposizioko jardueretako oinarritzko teknikak.*
Norberaren erabakien ebaluazioa eta jarduketaren emaitzaren analisia, norberaren ekintzen arrakasten eta porroten azterketa. Norberaren ondorengo jarduerak hobetuko dituzten ekintza-printzipioak eta -arauak sortzeko moduak azaldu.
C Multzoa. Kooperazioko egoera sozomotorrak
Eremu honen berezko askotariko jardun motorrak.
Ekintza-printzipioak eta arrakasta lortzeko gakoak kooperazio-egoeretan: taldeko ekintzak lankideekin koordinatu eta kateatu, sinkronizatu, algoritmo motorrak, gorputza kontrolatu, erabakiak adostasunez hartu...*
Oinarritzko trebetasun motorren aukeraketa eta konbinazioa.*
Jokoan bertan proposatzen den erronka bati edo sortzen den arazo bati konponbidea emateko erantzun originalak.
Trebetasun sozialak eta elkarriketa, gatazken ebazpenean.*
Jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa estereotipoen, diskriminazioen eta indarkeriaren aurrean.*
Enpatia, elkartasuna eta dibertsitatearekiko errespetua (generoa, afektibo-sexuala, jatorri nazionala, etnikoa, sozioekonomikoa edo konpetentzia motorrekoa).*
D multzoa. Oposizioko/kolaborazioko egoera sozomotorrak
Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jardura fisikoak eta kirol-jarduerak.
Jardun horiekin lotzen diren nozioak: norabidea, iskin egin, pibotatu, zuzeneko pasabidea, paserako eta jaurtiketarako distantzia...*
Esparru honetako berezko ekintza-printzipioen hastapenak: defentsako eta erasoko algoritmoa abian jarri, kateatu, ekintzen jarraipena egin, rol-trukea (rolak ezagutu) ...*
Timing-a: erasoko edo defentsako jokoan jarduteko une egokia.*
Mugikariaren eramaile gisa edo ez-eramaile gisa egin beharreko ekintza motorrak.*
Aurkaria gainditzen saiatzeko ekintza kolektiboko estrategia sinpleak.*
Norberaren eta taldekideen eta aurkariaren ekintza aztertzeko eta azaltzeko prozedurak.*
Oposizio kolektiboko jardunen balioak (saiatzea, aurka egin, zintzotasuna, elkartasuna, segurtasuna, legezkotasuna).
E multzoa. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak
Landaeta hiri-inguruneetako jardura fisikoak.
Natura-ingurunean egindako desplazamendu arrazoitua eta hausnartua, kokapenerako informazio eta erreferentzia egokiak hartuz (plano batean markatutako ibilbide bati jarraitu).*
Iraupen eta intentsitate desberdineko egoeretan esfortzua kudeatzearen printzipioak.*
Natura-ingurunean jardutean sor daitezkeen istripu-arriskuak: alde zuzeneko balorazioa eta jarduketa (arriskuak identifikatu eremu ezezagun batean; segurtasun-baldintza onak dituzten oztopoak gainditi; arriskuak hartu norberaren gaitasunen arabera).*
Natura-ingurunean jarduteko printzipioak eta ekintza-arauak: arriskuaren/segurtasunaren kudeaketa, emozioen kontrola...*

Jarduera horietarako berezko materiala eta ekipamendua, segurtasuneko barne. Ezagutza teknikoak eta oinarritzko mantentze-ezagutzak.
Puntu kardinalak, ipar magnetikoa eta orientazioak.
Hirugarren zikloa
F multzoa. Arte- eta adierazpen-egoera motorrak
Gorputzaren komunikazio-erabilerak: sentimenduak, emozioak eta ideia sinpleak komunikatu.*
Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako erritmo- eta musika-jarduera artistikoak eta adierazpenekoak.*
Norberaren espazioa eta hurbilekoa, eta komuna edo koreografikoa, erritmoa eta denboraren antolaketa (tempoa, egitura erritmikoa, esaldia, errepika melodikoa, pultsazioak, isiluneak, intentsitateak, altuera).*
Espazioaren nozioak: planoak (aurretikoa, dortsala, sagitala), simetriak, gauzatze-norabideak eta -altuerak, prestakuntzak, orientazioak.*
Norberaren eta besteen produkzioak. Gainerakoen begirada onartu.*
Genero-estereotipoen ondoriozko asimilazioak.*
Behaketa-irizpideak: zailtasuna, originaltasuna, edertasuna, ekintzak kontrolatu eta menderatu, espazioaren erabilera, denboraren egituraketa, ekintzen jarraipena, zehaztasuna.*
Euskal dantzen eta beste kultura batzuetako dantzen oinarritzko pausu zehatzak.*
Askotariko rolak (aktorea, dantzaria, ikuslea, behatzailea, koreografoa).
G multzoa. Heziketa fisikoaren zeharkako jakintzak
Euskal jolasen unibertsoa: "jolasa" eta "jokoa" kontzeptuak.
Osasun fisikoa: bizimodu aktiboaren ondorio fisiko, psikologiko eta sozialak. Elikagai ultraprozesatuaren eta edari energetiko edo azukredunen inpaktua. Norberaren erantzukizuna gorputzaren zaintzan. Jardun motorretan istripuak prebenitu (beroketa orokorra eta lasaitasunera itzuli). Segurtasun-arauak errespetatzearen garrantzia. Gorputz-higienearen arloko ohitura autonomoak eguneroko ekintzetan.*
Osasun soziala: osasunarekin lotutako ohitura txarrak eta horiek jarduera fisikoan duten eragina. Trebetasun sozialak (talde- lanerako estrategiak, egoera motor kolektiboetan gatazkak konpontzeko). Egoera motorretan, bizikidetzaren kontrako jokabideak identifikatu eta baztertu (generoaren ondoriozko diskriminazioa, gaitasuna, kompetentzia motorra, jarrera xenofoboak, arrazakeriakoak edo sexistak). Irnatasuna, iraunkortasuna, tolerantzia, errespetua eta erantzukizuna gisako balioak.*
Osasun mentala: autokontzeptua modu errealistan sendotu eta egokitu, genero-ikuspegia kontuan hartuta. Norberaren gorputza eta besteen gorputz-itxura errespetatu eta onartu. Kudeaketa emozionala (arriskuaren kontrola, antsietatea eta egoera motorrak. Aurre egiteko eta kudeatzeko estrategiak).*
Jokoaren oinarritzko arauak ezagutu, errespetatu eta onartu.*
Jardueraren parte diren rolak eta azpirrolak hartu: defendatzailea/erasotzailea, jazarlea/jazarria, presoa, epailea, ebaluatzailea.*
Proiektu motorren plangintza eta autoerregulazioa: jarraipena eta balorazioa prozesuan eta emaitzan.*
Jarduera fisikoak egitean izan daitezkeen istripuetako oinarritzko jardunak. Segurtasuneko alboko posizioa. Babesteko, laguntzeko eta sorosteko teknikak.
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Jolasak, kirolak eta arte- eta adierazpen-jarduerak, kultura-nortasunaren ezaugarri gisa.
Kirola eta genero-ikuspegia: sexismoa kirol amateurrean eta profesionalean.*
Bide-hezkuntza, jarduera fisikotik eta kiroletik. Garraio aktiboa eta iraunkorra.
Materialak eraiki eta berrerabili, jardun motorrerako.
Ingurunearen zaintza, komunitaterako zerbitzu gisa, naturagunean egiten den jarduera fisikoan.*