

## GORPUTZ HEZKUNTZA

## SARRERA

Eremu honetako hezkuntza-ekintzaren oinarritzko elementuak gorputza eta giza mugimena dira, eta mugimen-jarduerarekin eta gorputz-kulturako elementuak barneratzearekin lotutako ahalmenak garatzea du helburu nagusi. Hain zuzen, garapen horren funtsezko osagaia gorputz-hezkuntza da; hau da, irakasgai hori mugimen-jarreraren pedagogiatzat hartzen da, eta pertsona bakoitzaren garapena lortzen eta bizi-kalitatea hobetzen laguntzen du.

Ikaskuntza-eremu honetan egindako proposamena, espezifikoki hezkuntza formalerako egin arren, egunerokotasunera transferitzeko baliagarria izatea da asmoa, eta bizitza osorako, gainera; izan ere, jarduera motorraren bidezko gorputz-garapena gure bizitzaren zati da.

Hala eta guztiz ere, eremu honetako curriculum mugimen-jarrerak eskuratzea eta perfektionatzea baino urrunago doa. Gorputz-hezkuntzaren eremuak nabarmen hautematen ditu gizartean gertatzen diren aldaketa bizkorak; beraz, hezkuntza-asmoen bitartez, norberaren ongizatea lortzera bideratzen duten eta bizitza osasungarri bat sustatzen duten premiei (gizabanakoarenak eta taldekoak) erantzun nahi die, edonolako estereotipoak eta diskriminazioak alde batera utziz.

Egungo gizartean gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio ahalegin intelektuala eta fisikoa optimizatzeari, eta, beraz, ezinbesteko bihurtu da jarduera fisikoa egitea; batez ere, oreka psikofisikoa lortzeko baliabide modura, egoneko bizitzatik eratorritako arriskuak prebenitzeko eragile modura eta aisialdi-denbora okupatzeko alternatiba modura.

Beste ikaskuntza-eremu batzuek bezala, «gorputz-hezkuntza» ikaskuntza-eremuaren funtzioa zehaztutako eskolatzeko-aldietarako hezkuntza-helburuak eta hezkuntza-gaitasun nagusiak eskuratzen laguntzea da. Ikaskuntza-eremu bakoitzak bere ekarpena egiten du, eta, «gorputz-hezkuntzaren» kasuan, zeregin hori gorputzaren portaera motorraren eta jolasen bitartez garatzen da. Horrela, ikasleen adimen motorra, komunikatzeko eta harremanak egiteko ahalmena, emozioak adierazteko eta kontrolatzeko ahalmena, eta norberaren ekintzak behar bezala bideratzeko gaitasunak garatzen dira.

Jarduera fisikorekin inguruan sortzen diren pertsonen arteko harremanek hainbat balio barneratzen eragiten dute; besteak beste: errespetua, onarpena edo lankidetzatza. Balio horiek, hain zuzen, egunerokotasunera transferi daitezke, eta, horrela, ikasleak bideratu egin nahi dira, berdintasun-egoeretan gainerako pertsonekin harreman eraikitzaileak izan ditzaten. Era berean, gorputzak eta mugimen-jarduerak dituzten adierazpen-aukerak gorputz-hizkuntzen sormena eta erabilera indartzen dute;

## EDUCACION FISICA

## INTRODUCCIÓN

Esta área, que tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa se orienta, en primer lugar, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal, donde el componente fundamental de este desarrollo lo constituye la Educación Física entendida como una pedagogía de las conductas motrices que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

La propuesta realizada en esta área de aprendizaje, a pesar de realizarse específicamente con miras a la educación formal, se efectúa con la intención de realizar una transferencia válida del mismo a lo cotidiano y durante toda la vida; y es que el desarrollo corporal realizado mediante la actividad motora conforma nuestra vida.

No obstante, el currículo del área va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. El área de Educación Física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo.

En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, sobre todo su valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

La función del área de aprendizaje «Educación Física» es, al igual que otras áreas de aprendizaje, ayudar en la consecución de los Objetivos Educativos y las Competencias Educativas Generales para el periodo de escolarización definidos. Cada área de aprendizaje hace su propia aportación, y en el caso de la «Educación Corporal» ese cometido se desarrolla mediante el comportamiento motor del cuerpo y los juegos. De ese modo se desarrollan la inteligencia motora de los alumnos y alumnas, la capacidad de comunicación y de relación, la capacidad para expresar y controlar las emociones, y las competencias para encauzar adecuadamente las propias acciones.

Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas en situaciones de igualdad. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para trans-

zehazki, pertsonen arteko harremanak leuntzen dituzten sentimenduak eta emozioak transmititzeko.

Gorputza eta mugimendua, beraz, irakasgai honetako hezkuntza-jardueraren oinarritzko ardatzak dira. Alde batetik, gorputzaren eta mugimenduaren hezkuntza da, ezaugarri fisikoak eta mugimen-ezaugarriak hobetzen eta, ondorioz, ohitura osasungarriak bultzatzen baititu. Eta bestetik, gorputzaren eta mugimenduaren bidezko hezkuntza da, gizartean bizitzeko behar diren afektibitate- eta harreman-gaitasunak barneratzea bultzatzen duena.

Edukiak hiru multzotan antolatu dira: 1. eduki multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna; 2. eduki multzoa: Gorputz-adierazpena eta komunikazioa; eta 3. eduki multzoa: Mugimen-kultura: aisialdia eta denbora libre-rako hezkuntza.

- 1. eduki multzoan —Jarduera fisikoa eta osasuna— osasun fisikoarekin, jarduera fisikoaren ohiturekin eta kirola egitearekin lotutako edukiak sartu dira. Hau da, eduki horien bidez, pertsonaren ahalmen fisikoak garatu nahi dira (pertsona horren bizi-kalitatea hobetzeko) eta, era berean, denbora libre-a modu eraikigarri-an baliatu nahi da.

Osasuna Gorputz Hezkuntzaren barruan sartuta dagoen dimentsio handia da guretzat; bertan, hainbat eragilerekin (pertzepziozkoak, koordinaziozkoak eta fisikoak) lotutako alderdiak lantzen dira, eta horiek gorputza ezagutzeko eta oinarritzko trebetasunak eta trebetasun espezifikoak gauzatzeko aukera ematen dute, bai eta norberaren eta gizartearen ongizatearekin lotutako jarduera fisikoaren ohiturak barneratzeko ere.

- 2. eduki multzoan —Gorputz-adierazpena eta komunikazioa—, berriz, hainbat teknika erabiliz, gorputzaren, emozioen, sentimenduen eta ideien bidez adierazten eta komunikatzen ikastea helburu duten edukiak sartzen dira. Jolas- eta emozio-ikuspegia emateak norberaren gozamenerako eta aberastasunerako erabiltzea bultzatuko du.

- 3. eduki multzoan —Mugimen-kultura: aisialdia eta denbora libre-rako hezkuntza— naturan egiten diren jolasak, kirolak eta jarduerak sartu dira. Horiez gainera, eduki multzo honetan, dantza ere sartu dugu; izan ere, kultura-dimentsioa du, eta, gainera, bizitza osoan egin daitekeen jarduera fisikoa da.

Jolasak eta kirolak irakasteak zentzua du Gorputz Hezkuntzan, hezigarria izateaz gainera, irakasgai honetan lortu nahi diren ahalmenak hobetzeko egokia delako, eta elkarlana, parte-hartzea eta zenbait jarrera (elkartasuna, lankidetzeta eta bazterketarik eza helburu dutenak) sustatzen dituzten jarduerak direlako.

Natura-ingurunean egiten diren jarduerak ere bertan sartzen dira; izan ere, aukera ematen du ikasleek berentzat ezaguna den inguruarekin —bere jarduera fisikoaren zati handi bat bertan egiten du— zuzeneko elkarrekin-tzan jarduteko, bai eta ikasleek, jarduera apalak eta segurua eginez, inguru horren babesa balioesteko ere.

mitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

Los contenidos se organizan alrededor de tres bloques: bloque 1, Actividad física y salud, bloque 2, Expresión corporal y comunicación, bloque 3, Cultura Motriz: Ocio, y Educación para el tiempo libre.

- El bloque 1, Actividad física y salud, agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo, para la mejora de su calidad de vida, y en el empleo constructivo del tiempo libre.

Entendemos la salud como una gran dimensión dentro de la educación física, en ella, se trabajan aspectos relacionados con los diferentes condicionantes perceptivos, coordinativos y físicos que hacen posible el conocimiento del cuerpo y la ejecución de habilidades básicas y específicas, así como, la adquisición de hábitos asociados a una práctica de la actividad física relacionada con el bienestar personal y social.

- En el bloque 2, Expresión corporal y comunicación, se hallan incorporados los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

- Los contenidos incluidos en el bloque 3, Cultura Motriz: Ocio, y Educación para el tiempo libre, son los juegos, los deportes y las actividades en la naturaleza. Además incluimos en este bloque las danzas, por su dimensión cultural y por tratarse de un tipo de actividad física que puede realizarse a lo largo de toda la vida.

La enseñanza de los juegos y deportes tiene sentido en la Educación física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación.

Se incluyen las actividades en el medio natural, porque constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno que le es conocido, en el que se desarrolla buena parte de la actividad física, y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

Jarduera fisikoaren eta osasunaren eduki multzoan bezala, XXI. mendeko dimentsio berri batekin egin dugu topo, hau da, aisialdiarekin. Aisialdirako eta denbora librerako hezte premia bihurtu da.

Irakasgai-edukiak antolatzea helburu duten eduki multzoetan, kontzeptuak, prozedurak eta jarrerak modu integratuan aurkeztu dira. Sekuentzian egiteko proposamenaren helburua ikasleek gero eta autonomia handiagoa lortzea da, eta, ondorioz, etapa-amaieran, ikasleek gai izan beharko lukete beren jarduera fisikoa modu burutsuan planifikatzeko. Era berean, gogorarazi behar da adin honetan aukera kognitiboak ere handiagoak direla, eta, ondorioz, bada aukerarik ikasleei jarduerak zergatik eta zertarako egiten diren irakasteko. Horrela, jarduera horiek bere ahalmenen, interesen eta premien arabera programatu ahal izango ditu, eta lortutako aurrerapenak ebaluatuko ditu; hau da, ikaslea gai izango da bere jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak autonomiaz kudeatzeko.

Jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak ondare soziologikoak, estetikoak eta ekonomikoak dituzten kultura-fenomenotzat hartzen dituzte ikasleek, eta gai izan behar dute fenomeno hori ikuspegi kritikoz balioesteko.

Ikasleen interesak etapan zehar definituz joaten direla gauza jakina da; beraz, curriculum atal bateratu bat eta aldaera gehiago dituen beste atal bat bereizi beharko dira. Hain zuzen, bigarren atal horretan, hainbat interes-maila hartuko dira kontuan.

Zati bateratuan pertsona guztientzat balio duten eta, batez ere, gizarte-bizitzaren egokitzapenean eragiten duten alderdiak sartu dira. Hau da, jarduera fisikoaren ohitura osasungarriari, ikasleek norbanako eta gizarteko kide gisa duten garapen emozionalari eta jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egiteko ohiturei —herritarren gizarteratzea eta herritartasunerako hezkuntza bultzatzeko hezkuntza-bitarteko den heinean— egiten die erreferentzia. Halaber, egoneko bizitzak, gehiegi gizen-tzeak, alkoholak eta gure gazteen zenbait aisialdi-eremutan ohikoak diren beste substantzia toxiko batzuek dituzten arriskuei aurre egiteko oinarrizko prestakuntza ere bada.

Alderdi espezifikoaren interesen, ahalmenen eta bitartekoen arabera aukeretan oinarritu da, eta hori zenbait trebetasunen espezializaziora bideratu daiteke, denbora librea luzatzeko proposamenaren haritik. Trebetasun espezifikoak lantzean, tresna gisa, prestakuntzarako, jolasarako eta harremanetarako duten balioari lehentasun handiagoa eman beharko zaio, teknika horien erabilera menderatzeari baino. Jarduera horiek egitean, halaber, lehentasuna emango zaio errespetuan, tolerantzian, lankidetzan, hezkidetzan eta herritartasunerako hezkuntzan hezteari.

Gorputz Hezkuntzako irakasleek hezkuntza-proposamen batean oinarrituta esku hartu behar dute; zehazki, ikasleak jardutera bultzatzen dituen asmoari buruzko proposamenean oinarrituta. Ikasleen mugimen-jarreraren xedea interpretatu ahal izateko, ikaslea sozializatu

Como sucede con el bloque de Actividad Física y Salud, nos encontramos con una nueva dimensión propia del siglo XXI, tal como es el ocio. Educar para el ocio y el tiempo libre, se ha convertido en una necesidad.

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física. Recordemos que esta edad supone también mayores posibilidades cognitivas y, por ello, es posible educar al alumnado, para que conozca el por qué y para qué de las actividades, para que las programe en función de sus capacidades, intereses y necesidades, para que evalúe los progresos obtenidos, es decir, que sea capaz de gestionar de forma autónoma su práctica físico-deportiva.

Las actividades físico-deportivas van apareciendo ante el alumnado como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, estéticas y económicas, que ha de ser capaz de valorar críticamente.

Sabemos que los intereses del alumnado van definiéndose a lo largo de la etapa, por lo que debiera diferenciarse entre una parte común del currículo y otra de mayor variedad en el mismo, que atendería a los diferentes grados de interés.

La parte común incluye los aspectos que tienen una funcionalidad sobre todas las personas e inciden prioritariamente en su adaptación a la vida social. Se refiere a hábitos ligados a la práctica saludable de la actividad física, al desarrollo emocional del alumnado, como ser individual y social, y a la realización de actividades físico-deportivas como medio formativo para favorecer la inserción social y la educación para la ciudadanía; así como una formación básica que les permita hacer frente a los riesgos del sedentarismo, obesidad, alcohol y otras sustancias tóxicas tan presentes en algunos ambientes de ocio de nuestros jóvenes.

La parte específica, centrada en opciones según intereses, capacidades y medios, podría enfocarse a posibles especializaciones en determinadas habilidades, con un planteamiento de prolongación hacia el tiempo libre. En el tratamiento de las habilidades específicas se deberá priorizar su valor instrumental, formativo, lúdico y de relación, más que del dominio de las técnicas en sí misma. En el desarrollo de estas actividades se priorizará el contribuir a educar en el respeto, tolerancia, cooperación, coeducación y educación para la ciudadanía.

El profesorado de Educación Física debe intervenir con un propósito educativo sobre la intencionalidad que mueve al alumnado a actuar. Para poder hacerlo, para poder interpretar la intencionalidad de las conductas motrices adoptadas por el alumnado, se debe ser

den gizarte- eta kultura-testuingurua interpretatzeko ere gai izan behar da. Ezin da hezkuntzako esku-hartzerik egin horren kultura-testuingurua kontuan hartu gabe. Ikasgelan, irakasle bakoitzak lanari buruz egiten dituen galderak bere irakasle-zereginen dituen zalantzatan oinarritu behar dira, eta, horrez gainera, bere buruari galdetu behar dio erakusten duenak eta erakusteko duen moduak zer ondorio dituen. Hainbat autorek (Tinning, 1992; Kirk, 1990) diotenez, curriculuma hobetzeko ez dira konponketa azkarrak egin behar, ez eta goitik behera ezarritako hezkuntza-politikak ere; hau da, irakasleen garapen profesionala lortu behar da, eta horrek lotura zuzena du gorputz-hezkuntzaren curriculum ezkutua ezagutzera ematearekin. Gehiago arduratu behar dugu gure erabakien ondorio etiko eta moraletan, bai eta gure proposamenen atzean ezkutaturik dagoen curriculuma ezagutarazteaz ere; izan ere, neurri handi batean, lehiakortasuna, bazterketa, xenofobia, elitismoa eta sexismoa dira nagusi proposamen horietan.

#### OINARRIZKO GAITASUNAK ESKURATZEKO IRAKASGAI HONEK EGINDAKO EKARPENEA

Gorputz Hezkuntza irakasgaiak laguntza zuzena eta argia ematen dio oinarrizko bi gaitasun lortzeari: zientzia-, teknologia- eta osasun-kulturaren gaitasuna eta gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna. Giza gorputza funtsezko atala da pertsonaren eta inguruaren arteko harremanean, eta gorputz-hezkuntza zuzenean arduratzen da fisikoki, mentalki eta sozialki ahalik eta egoerarik hobereana lortzeaz, eta, gainera, inguru osasungarri batean.

Zientzia-, teknologia- eta osasun-kulturaren gaitasunari dagokionez, Gorputz Hezkuntzak zenbait ohitura osasungarri buruzko ezagutzak eta trebeziak ematen ditu, eta horiek lagungarriak izango dira gazteentzat, baita derrigorrezko etapa amaitu ondoren ere. Gainera, irizpideak ematen ditu egoera fisiko onean egoeko eta hobetzeko; batez ere, osasunarekin loturik dauden ezaugarri fisikoei buruzkoak: bihotz-hobietako erresistentzia, erresistentzia-indarra eta malgutasuna. Bestalde, naturan egiten diren jarduera fisikoen bitartez, natura-ingurunea arduraz erabiltzen laguntzen du.

Inguru fisikoarekin harremanean egoteko, ezinbestekoa da inguratzen duen espazioarekin elkarreragiteko trebetasuna izatea: bertan mugitzea, eta objektuek eta haien egoerak esku hartzen duten arazoak konpontzea. Espazio fisikoan mugitzearekin lotutako trebetasunak dira, eta gaitasun honen beste alderdi batean elkartzen dira; hau da, jarduera fisikoari eta norberaren gorputzaren kontrolari buruzko alderdian.

Portaera motorren arabera, osasuna ikuspegi oso batetik ulertzeko aukera dugu; izan ere, osasunaren ikuspegia oso partziala izaten da askotan. Hau da, hainbat pertsonak elikadurari ematen diote lehentasuna, eta beste batzuek, berriz, jarduera fisikoari. Kasu askotan, kirola osasunarekin lotu ohi da, nahiz eta zenbaitetan (lehiakortasun-baldintzak direla-eta) osasuna eta kirola

capaz de interpretar igualmente el contexto socio-cultural en el que el alumnado se ha socializado. No hay intervención educativa sin atender al contexto cultural en el que ésta tiene lugar. Los interrogantes de trabajo que se plantee cada profesor y cada profesora en su aula partan de su propio cuestionamiento en torno a su quehacer docente, preguntándose por las consecuencias de lo que enseña y cómo lo enseña. Como dicen diferentes autores (Tinning, 1992; Kirk 1990) la mejora del currículo no es ni cuestión de arreglos rápidos, ni de políticas educativas impuestas de forma vertical, sino del desarrollo profesional de los docentes, ligado directamente al compromiso de sacar a la luz el currículo oculto de la educación física. Preocupémonos más por las consecuencias éticas y morales de nuestras decisiones y por sacar a la luz el currículo oculto que se esconde tras nuestras propuestas, que están cargadas de competitividad, exclusión, xenofobia, elitismo y sexismo....

#### CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en la cultura científica, tecnológica y de la salud, y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en la cultura científica, tecnológica y de la salud, la educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La interacción con el espacio físico requiere la habilidad para interactuar con el espacio circundante: moverse en él y resolver problemas en los que intervengan los objetos y su posición. Son habilidades asociadas al movimiento en el espacio físico, que se conjugan en otro de los aspectos de esta competencia, el referido a la actividad física y al control del propio cuerpo.

Según el comportamiento motor, tenemos la posibilidad para entender la salud desde una perspectiva integral. La visión de la salud suele ser, con frecuencia, muy parcial. Algunas personas priman la alimentación, y otras, en cambio, la actividad física. En muchas ocasiones suele asociarse el deporte con la salud, pese a que en ciertas ocasiones y debido a los condicionantes com-

elementu kontrajarriak izan. Jarduera motorra ez da osasun-eremua lantzeko bide bakarra, osasunak diziplina askotako esku-hartzeak behar baititu. Dena den, jarduera motorraren «talaia» ona da osasuna bere osotasunean bizitzeko eta esperimentatzeko.

Osasunak osotasuna eskatzen du; eta, beraz, osotasun hori pitzatzen bada, bateratasun horren oreka galdu egiten da. Gure gizartean, osasun-irudia aurreiritzietan oinarritutako kontzeptuei buruzkoa da; besteak beste, gorputz-irudiaren, janari lasterren eta gehiegizko aktibotasunaren ereduak dira nagusi. Horiek dira, hain zuzen, gure gizarteak ezarritako baldintzak, eta gure osasuna baldintza horien mende gelditzen da, oso osorik.

Gorputzari berari dagokionez, beharrezkoa da zenbait jarduerak (ariketa fisikoak, segurtasuna, garbitasuna) osasunerako dituzten onurak nahiz laneko eta norberaren bizitzako jarduerak (elikadura motak, garbitasun eza, substantzia toxikoen kontsumoa...) dituzten arriskuak ezagutzea, bai eta gizakiak egiten dituen zenbait jarduerak ingurumenerako dituzten arriskuak ezagutzea ere.

Gorputz-hezkuntzak lagundu egiten du ikasten ikasketeko gaitasuna lortzen, zenbait jarduera fisiko planifikatzeko baliabideak ematen baititu, esperimentatze-prozesu batean oinarrituta. Horri guztiari esker, ikaslea gaitza, bere denbora librean, jarduera fisikoaren ikaskuntza eta praktika era antolatuan eta egituratuan erregulatzen. Era berean, taldeko hainbat kirol- eta adierazpen-jardueratan beste pertsonekin lan egiteko trebetasunak garatzen ditu, eta, horrez gainera, teknika-, estrategia- eta taktika-ikaskuntzak (beste kirol-jarduera batzuetan erabil daitezkeenak) eskuratzen laguntzen du.

Gorputz-hezkuntzak matematikarako gaitasuna lortzen laguntzen du, bere jarduerak matematika-kontzeptuen osagarri garrantzitsuak baitira; hau da, norberaren ikuspuntutik nahiz besteen ikuspuntutik espazio- eta denbora-kontzeptuak lantzen, eta eskemak nahiz planoak irudikatzen hainbat modu interpretatzen laguntzen du.

Gorputz-hezkuntzak beste eremuek ez dituzten beerezitasunak ematen dizkio gaitasun honi. Hau da, matematika-kontzeptuei (esaterako, denbora, distantziak, ibilbideak edo pisuak kalkulatzeari) nahiz gainerako mugimen-asmoei esanahia ematen die, eta mugimenezko aurrerapena eta aurre-ekintza eskatzen ditu, bizitza fisikoan gerta daitezkeen egoeretara egokitzen.

Gainerako ikaskuntzek bezala, eremu honek hizkuntza-komunikaziorako gaitasuna lortzen laguntzen du; izan ere, komunikazio-harremanetarako aukera zabala, horiek gidatzen dituzten erabilera-arau ugari eta hiztegi espezifikoa ematen ditu.

Portaera motorrak komunikazioa errazten du, eta, beraz, komunikazio-kanal garrantzitsua da. Gure gizartean balio handiagoa ematen zaio hitzari portaera

petitivos, la salud y el deporte suelen ser elementos contrapuestos. No es la actividad motora la única vía para desarrollar el ámbito de la salud, puesto que la salud requiere intervenciones multidisciplinares. Pese a ello, la actividad motora es una buena «atalaya» para vivir y experimentar la salud en toda su dimensión.

La salud implica integridad. Si esa integridad se resquebraja, se pierde el equilibrio del conjunto. En nuestra sociedad, la imagen de la salud se construye sobre conceptos basados en prejuicios. Imperan los patrones de la imagen física, la comida rápida, la hiperactividad, etc. Esas son las condiciones impuestas por nuestra sociedad y nuestra salud queda enteramente condicionada a ellas.

En relación con el propio cuerpo, es necesario el conocimiento de los beneficios para la salud de determinadas prácticas (ejercicio físico, seguridad, higiene) y de los riesgos de determinados hábitos dependientes de actividades profesionales o personales (formas de alimentación, prácticas antihigiénicas, consumo de sustancias tóxicas, etc.) y de los riesgos para el medio ambiente de determinadas actividades humanas.

La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

La Educación Física contribuye a la adquisición de la competencia matemática ya que sus actividades es un complemento importante en los conceptos matemáticos desde la perspectiva de uno mismo y de los demás en el trabajo de conceptos espaciales, temporales, e interpretaciones de diferentes modos de representación esquemas planos...

Desde la Educación Física aporta a esta competencia peculiaridades que otros ámbitos carecen. Da sentido a conceptos matemáticos como cálculo de tiempos, cálculo de distancias, de las trayectorias, de los pesos, o las intenciones motrices de los demás, exige anticipación y pre-acción motriz, necesarias para adaptarse a las situaciones de la vida física.

El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.

El comportamiento motor facilita la comunicación. El comportamiento motor es un canal importante para la comunicación. Nuestra sociedad da más valor a la pa-

motorrari baino; hala ere, praxema bidezko gorputz-adierazpena ezinbesteko baldintza da adierazpen-komunikazio bat egiteko. Beraz, komunikazioari laguntzeko, hitz gabeko mintzairaz baliatzen da, eta bigarren mailako elementuak hitz egiteko ekintzaren esku uzten ditu. Ikasleek ikasi beharreko hizkuntzak dira Lagun arteko mugimen-komunikazioa, aurkari arteko kontrako komunikazioa, metakomunikazioa edo norberaren adierazpen sinbolikoa.

Era berean, curriculumean gorputz-adierazpenaren indarra azpimarratu da; hots, gorputz-hizkuntzak (soinuak, hitz gabeko hizkuntza, sorkuntza-adierazpenak, dramatizazioa...) sentimenduak, ideiak eta esateko komunikatzeko duen garrantzia. Nolabait ezateko, ikaslearen adierazpen- eta afektibitate-dimentsioa gehiago landu behar da; izan ere, dimentsio horrek lotura zuzena du emozioen eta sentimenduen munduarekin —autoestimarekin, egituraketarekin eta nortasunaren baieztapenarekin lotura estua duten elementuak—, inhibizioak gaintzearekin, sorkuntza-adierazpenez gozatzearekin, giza balioak errespetatzeko sentsibilitatearekin...

Bestalde, informazioaren eta komunikazioaren zenbait baliabidek gorputzari buruz zabaltzen dituzten mezuen eta estereotipoen balorazio kritikoa egiten laguntzen du eremu honek, txiki-txikitatik; izan ere, komunikabideetatik jasotako mezua eta informazio horiek norberaren gorputzaren irudiari kalte egin diezaiokete, eta, horrez gainera, horietan estereotipo baztertzailak identifika daitezke (esaterako, sexistak, arrazistak, gizar-tekoak edo beste mota batekoak). Dena den, teknologia-baliabideen erabilera ohitura osasungarriak hartzen lagundu dezakete: gorputz-jarrera egokia, distantzia, erabilera-denbora... Ikuspegi honen bidez, informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna lortzen laguntzen zaio, neurri batean.

Gorputz-hezkuntzak, halaber, gizarte- eta herritartasun-eskumenerako onuragarriak diren egoera bereziak proposatzen ditu. Irakasgai honi bereziki dagozkion jardura fisikoak bitarteko eraginkorrak dira integrazioa errazteko eta elkarrenganako errespetua sustatzeko; eta, horrez gainera, lankidetzaren, berdintasuna eta talde-lana bultzatzen laguntzen dute. Taldeko kirol-jarduerak egiteko eta antolatzeke, ezinbestekoa da proiektu bateratu bat egitea eta parte-hartzaileek dituzten desberdintasunak eta zailtasunak onartzea; gainera, taldea antolatzeke arau demokratikoak jarraituko dira, eta parte-hartzaile bakoitzak bere ardura onartuko ditu. Kirol-jarduerak zuzentzen dituzten arauak eta erregelamenduak bete-tzeak lagundu egiten du gizarte bati bereziki dagozkion jokabide-kodeak onartzen.

Gizarteratzeari lotutako eskumenak lantzeko, hainbat kulturatatik eratorritako jolasen eta kirolen kulturadimentsioa baliatu daiteke. Halaber, era askotako jolas herrikoien eta bertako dantza berezien bidez, Euskal Herriko kultura-aherastasuna ezagutzen bereziki lagundu daitekeela azpimarratu behar da. Gizarteratzeari dagokionez, gorputz-hezkuntzak irekitasunerako jarre-

labra que al comportamiento motor. La expresión corporal mediante el praxema es condición indispensable para realizar una comunicación asertiva, por ello ayuda a la comunicación utilizando un lenguaje no verbal, dejando los elementos secundarios a la acción verbal. La comunicación motriz entre compañeros/as, la comunicación entre adversarios/as, la metacomunicación o la propia expresión simbólica son lenguajes que han de ser aprendidos por el alumnado.

En el currículo se ha obviado el potencial que encierra la expresión corporal como instrumento para la comunicación de sentimientos, ideas y mensajes a través del lenguaje corporal: los sonidos, el lenguaje no verbal, las expresiones creativas, la dramatización. De algún modo, se debe trabajar más la dimensión Expresivo-Afectiva del alumnado, dimensión conectada con el mundo de las emociones y sentimientos elementos íntimamente relacionados con la autoestima, la estructuración y afirmación de la personalidad; la superación de inhibiciones; el disfrute ante las manifestaciones creativas, la sensibilidad respecto a los valores humanos, etc.

Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal e identificar estereotipos discriminatorios (sexistas, racistas, sociales o de otro tipo) en los mensajes e informaciones procedentes de los medios de comunicación. Por otro lado puede ayudar a la adopción de hábitos saludables en la utilización de medios tecnológicos: postura corporal, distancias, tiempo de utilización. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia en el tratamiento de la información y la competencia digital.

La Educación física plantea también situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y la ciudadana. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

Para trabajar competencias asociadas al ámbito de la inserción social se puede utilizar la dimensión cultural de los juegos y deportes procedentes de diferentes culturas. Cabe destacar que se puede contribuir de forma significativa a conocer la riqueza cultural de Euskal Herria, mediante la práctica de diferentes juegos populares y danzas propias del lugar. La Educación Física dentro

ra du eta horri eusten dio; hau da, jarduera ludikoen nahiz fisikoen eta kirol-jardueren gizarte- eta kultura-ezaugarriei irekita dago. Horrenbestez, kultura zehatz bateko kide izatea bultzatzen duen elementua da, bai eta norberarenak ez diren beste kultura batzuk errespetatzen dituen ere.

Oro har, araututa dauden jolas eta kirol lehiakorrek aukera ematen dute zatiketa gogorra eragiten duten gatazkak eta portaerak lantzeko; hain zuzen, gatazkak konpontzeko protokoloak –ikasleak gizarte-harremantetan gaituko dituztenak (gizarte-trebetasunak)– eta taldean nahiz gizartean integratzeko protokoloak jarraituko dituzte. Jolasek eta lehiaketek pertsonen ahalmena eta trebetasunak garatzeko aukera eman behar dute. Ikuspegi ludikoak pertsonari gaitasuna ematen dio pertsonalitate autonomoa lortzeko eta bere buruan konfiantza izateko; gainera, gatazkak konpontzeko birtarteko oso egokia da.

Eremu horrek, neurri batean, giza eta arte-kulturarako gaitasuna eskuratzen laguntzen du. Ideiak eta sentimenduak modu sortzailean adierazteko, gorputzaren eta mugimenduaren aukerak eta baliabideak aztertzen eta erabiltzen ditu. Kultura-egitateak hautemateko eta ulertzeko nahiz bertako aniztasuna balioesteko, giza mugimenaren kultura-adierazpen espezifikoak (esaterako, kirolak, tradizioko jolasak, adierazpen-jarduerak edo dantza) ezagutu eta baloratzen ditu, eta, horrez gainera, horiek herrietako kultura-ondaretzat hartzen ditu. Eremu hau herri-kultura bizitzeko bitarteko bat da. Gure portaera motorrak lotura estua du gure kultura- eta sinbologia-tradizioarekin, eta, gainera, euskal kulturaren eta kultura unibertsalaren arteko integrazioa eta oreka bultzatzen ditu. Kirola jolasaren eta lehiaren ikuspegitik aztertzeak jarduera baten eta kultura jakin baten arteko lotura azpimarratzea dakar. Ikuspegi horrek, hainbat jolasen heterogeneotasuna bultzatzeaz gainera, herrietako kulturen artean errespetuzko jarrera bultzatzen du. Kultura batzuk ez dira besteak baino hobekak; hau da, kulturak ondare unibertsalak dira, eta, beraz, horiek errespetatzeak kultura guztien arteko oreka lortzen laguntzen du.

Euskal Herriko eta mundu osoko jolasak bitarteko egokiak dira ikasleak horretaz konturatu daitezten. Hau da, jolastuz eta kirola eginez, euskal kulturaren balioa ezagutu daiteke; gainera, hori da gainerako kulturak onartzeko eta errespetatzeko eman beharreko lehenengo urratsa.

Amaitzeko, gorputz-hezkuntzak laguntza nabarmena ematen du pertsonaren autonomia eta inizatiba lortzen; bereziki, bi alorretan. Batetik, ikasleari protagonismoa ematen zaio, bai banaka edo taldean jardunaldiak eta jarduera fisiko nahiz kirol-jarduerak edo erritmo-jarduerak antolatzean, bai bere egoera fisikoa hobetzeko jarduerak planifikatzean. Eta bestetik, ikasleak bere buruaren hobekuntza, iraunkortasuna eta jarrera positiboa agertu behar izaten ditu, bai teknikoki zailtasun apur bat duten zereginen aurrean jartzean, bai, arauak

del ámbito de la inserción social, aprecia y mantiene una actitud de apertura hacia el carácter sociocultural de las actividades lúdicas y físico-deportivas como elemento impulsor del sentido de pertenencia a una cultura determinada y respeto hacia otras formas culturales diferentes a la propia.

En general, los Juegos y Deportes reglados de carácter competitivo dan oportunidades para trabajar los conflictos y comportamientos disruptivos a través de la utilización de protocolos de resolución de conflictos que capaciten al alumnado en el ámbito de las relaciones sociales (habilidades sociales) y de inserción en los grupos y en la sociedad. Los juegos y competiciones deben permitir desarrollar las capacidades y habilidades de las personas. La perspectiva lúdica capacita a la persona para desarrollar una personalidad autónoma y tener confianza en sí misma; además, es un medio muy adecuado para resolver conflictos.

Esta área contribuye a la adquisición de la competencia en cultura humanística y artística. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos. Esta área es un medio para vivir la cultura popular, Nuestro comportamiento motor tiene una estrecha relación con nuestra tradición cultural y simbólica, además favorece a la integración y equilibrio entre la cultura vasca y la cultura universal. Analizar el deporte desde una perspectiva de juego y competición implica subrayar la vinculación de una actividad lúdica con una determinada cultura. Ese punto de vista, además de impulsar la heterogeneidad de los distintos juegos, fomenta una actitud de respeto entre las culturas de los pueblos. Las culturas no son unas mejores que otras, las culturas son bienes universales, y respetarlas ayuda a lograr un equilibrio entre todas las culturas.

Los juegos vascos y del mundo entero son una buena vía para que los estudiantes se den cuenta de ello. Mediante el juego y los deportes puede llegar a descubrirse el valor de la cultura vasca, siendo ese el primer paso para aceptar y respetar las demás culturas.

Por último, la educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva

aplikatuz, bakoitzaren egoera fisikoaren, arduraren eta zintzotasunaren maila hobetzean. Horrez gainera, egoera fisikoari eta mugimenari dagokienez, taldean hainbat maila daudela onartzeko gaitasuna izan behar du.

Mugimendua da gorputz-hezkuntzaren oinarriko baldintza. Mugimendurik gabe ez dago ekintza motorrik, ez eta portaera motorrik ere. Ekintza motorrak erabaki-hartze bat adierazten du inplizituki. Erabakiak asmo, helburu edo intentzio zehatz bat dute, portaera motorraren oinarri dena. Beraz, hainbat egoera bizitzen diren heinean, zalantza desagertuz joaten da, eta gure erabaki motorrak gero eta zehatzagoak izaten dira. Jolasetan eta kiroltan sortzen diren askotariko egoerei aurre egiteko estrategiak garatzen dira (barne-logika), eta, ideia berriak sortuz eta erabakiak hartuz, hainbat zailtasun gainditu egiten dira. Estrategiak erabiltzeak, halaber, erabakiak hartzearekin lotutako gaitasuna dakar, eta hori eguneroko bizitzara transferi daiteke.

Espazioek zalantzak sortzen dituzte, eta, beraz, une oro erabakiak hartu behar izaten dira. Arrisku-egoerek, berriz, «argi gorria» pizten dute garuneko sistema limbikoan. Bestalde, bide pedagogikoa garatuz, arriskuak gure emozioak interpretatzen eta kontrolatzen lagundu diezaguke.

#### HELBURUAK

Eta honetan, Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren helburua honako gaitasun hauek lortzea izango da:

1. Osasuna bere osotasunean ulertzea eta zaintzea. Hau da, osasunaren ezaugarri guztiak kontuan hartzea (biologikoak, bioenergetikoak, emozionalak, psikologikoak, dietetikoak eta higienikoak), eta, horrez gainera, arnasketa- eta erlaxazio-teknikak nahiz segurtasun-neurriak ezagutzea, bizi-kalitate onaz gozatzeko.

2. Osasunaren eta bizi-kalitatearen egoera hobetzeko egiten den jarduera fisikoaren erabilera (ohikoa eta sistematikoa) balioestea.

3. Errendimendu motorraren aukerak handitzeko, osasun-egoera fisikoa hobetzeko, eta gorputzaren doitze-, menderatze- eta kontrol-funtzioak perfektionatzeko lanak egitea, eta zeregin horretan nor bere burua behartzeko jarrera hartzea.

4. Kiroleko jarduera fisikoak egin bitartean sor daitezkeen lesioetan lehenengo zer egin behar den jakitea eta hori aplikatzea, prebentzio-erabakiak hartu ahal izateko; horrela, esku-hartzeko protokolo espezifikoak aplikatuz, errekupeazioa bizkorragoa izango da.

5. Hasierako mailaren balorazioa kontuan hartuta, ahalmen fisikoekin eta trebetasun espezifikoekin lotutako premiak ase ditzaketan jarduerak planifikatzea, jarduera fisikoaren programak autonomiaz eta banan-banan sortzeko.

ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas, y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

El movimiento es condición básica de la Educación Corporal. Sin movimiento no hay acción motora, ni tampoco comportamiento motor. La acción motora, lleva implícita una decisión. Las decisiones tienen un propósito, un objetivo o intención concretos, que fundamentan el comportamiento motor. A medida que se experimentan diferentes situaciones, disminuye la incertidumbre, y nuestras decisiones motoras son más ajustadas. Se desarrollan estrategias (lógica interna) para hacer frente a diferentes situaciones de juego y deporte superando diversas dificultades a través de la generación de ideas y toma de decisiones. La utilización de estrategias conlleva una competencia ligada a toma de decisiones que puede transferirse a la vida cotidiana.

La incertidumbre provocada por los espacios exige una toma de decisiones constante. Las situaciones de riesgo encienden la «luz roja» del cerebro límbico. Desarrollando la vía pedagógica, el riesgo puede ayudarnos a interpretar y controlar nuestras emociones.

#### OBJETIVOS

La enseñanza de la materia de Educación Física tendrá como finalidad el logro de las siguientes competencias en la etapa:

1. Entender y cuidar la salud en su integridad, conociendo todas sus características, biológicas, bioenergéticas, emocionales, psicológicas, dietéticas e higiénicas, así como técnicas de respiración y relajación, y medidas de seguridad para disfrutar de una buena calidad de vida.

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

4. Conocer y aplicar las primeras actuaciones en el caso de lesiones que puedan producirse durante la práctica de las actividades físicas deportivas, para poder tomar decisiones preventivas que favorezcan la posterior recuperación mediante la aplicación de protocolos específicos de intervención.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial, para elaborar programas de actividad física de una manera autónoma e individualizada.



6. Euskal Herriko inguruak ematen dizkigun auke-  
rak baliatuz, ingurumen-inpaktu txikia duten natura-  
inguruneko jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak azter-  
tzea, diseinatzea, antolatzea eta horietan parte hartzea,  
eta, horrez gainera, leku horiek mantentzen laguntzea.

7. Banakako, taldekako eta aurkaritzako kirol- eta  
jolas-jarduerak ezagutzea eta egitea, eta, horietan, arau-  
di-oinarri teknikoak eta taktikoak aplikatzea; horrez  
gainera, ekintza horiek gero eta autonomia handiagoz  
gauzatzea.

8. Jarduerak, jolasak eta kirola egitean, errespetuz jo-  
katzeko, talde-lanean aritzeko eta kiroltasunez jardute-  
ko trebetasunak eta jarrera izatea, bakoitzaren kultura-  
gizarte- eta trebetasun-desberdintasunak kontuan hartu  
gabe.

9. Ezkutuko curriculumaz aztertuz, gizarteak gor-  
putza lantzeari, jarduera fisikoari, kirolari eta osasunari  
buruz duen ikuspegia modu kritikoa eta autonomoan  
aztertzea, mezu gaiztoak identifikatu ahal izateko.

10. Musika oinarri hartuta edo hartu gabe, adieraz-  
pen-jarduerak egitea eta diseinatzea, eta gorputza komu-  
nikatzeko eta sormena adierazteko erabiltzea; horretara-  
ko, dantzen eta banakako nahiz taldekako antzezpenen  
bidez, mugimendu sortzaileak garatuko dira.

11. Jarduera ludikoak eta kirol-jarduerak diseina-  
tzea, antolatzea, kudeatzea eta horietan parte hartzea,  
helburu bateratuak lortzeko; helburu horiei esker, aisi-  
aldi-denboran beste pertsonekin elkartu eta lankidetzan  
aritu ahal izango da.

12. Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako tra-  
dizio ludikoak eta fisiko nahiz kirolekoak duten gizar-  
te- eta kultura-kutsua aintzat hartzea, euskal kulturaren  
eta beste kultura batzuen balioak errespetatzeko eta ba-  
loratzeko; horretarako, dantzak, jolasak eta tradizioko  
adierazpen herrikoiak praktikatu dira.

13. Zenbait jolas mota, kirol-jarduera eta dantza  
aztertzea, hainbat informazio-iturri baliatuz modu au-  
tonomoan aukera zabalago bat eskuratzeko.

#### 1. MAILA EDUKIAK

1. eduki multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna.

– Beroketa-helburuak. Beroketa orokorra eta espe-  
zifikoa. Beroketa orokorrari aplikatutako ariketak bil-  
tzea.

– Beroketarako egokiak diren jolasak eta ariketak  
egitea.

– Jarduera fisikoa amaitzean, intentsitate txikiko  
ariketak egitea.

– Osasunarekin lotutako egoera fisikoa (erresisten-  
tzia aerobikoa, malgutasuna, erresistentzia-endarra, in-  
dar tonikoa eta posturala, abiadura, bizkortasuna).

6. Aprovechar las oportunidades ofrecidas por el en-  
torno de Euskal Herria para explorar, diseñar, organi-  
zar y participar de las actividades físico-deportivas en  
el medio natural que tengan bajo impacto ambiental,  
contribuyendo a su conservación.

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recrea-  
tivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando  
los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en  
situaciones de juego, con progresiva autonomía en su  
ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respe-  
to, trabajo en equipo y deportividad en la participación  
en actividades, juegos y deportes, independientemente  
de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. Analizar de forma crítica y autónoma la visión  
que tiene la sociedad ante el tratamiento del cuerpo, la  
actividad física, el deporte y la salud para poder identi-  
ficar mensajes perversos, a través de la investigación del  
currículo oculto.

10. Practicar y diseñar actividades expresivas con  
o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio  
de comunicación y expresión creativa, desarrollando el  
movimiento creativo a través de danzas y representacio-  
nes individuales y colectivas.

11. Diseñar, organizar, gestionar y participar en acti-  
vidades lúdicas y deportivas para lograr metas compa-  
rtidas que hagan del tiempo de ocio un lugar de encuen-  
tro y colaboración con otras personas.

12. Apreciar el carácter sociocultural de las tradi-  
ciones lúdicas y físico-deportivas de Euskal Herria y  
de otras culturas, para respetar y apreciar los valores de  
la cultura vasca y del resto de las culturas, mediante la  
práctica de danzas, juegos y expresiones tradicionales y  
populares.

13. Investigar diferentes tipos de juego, actividades  
deportivas y danzas, para poder acceder de forma autó-  
noma a un mayor abanico de posibilidades mediante  
búsqueda en diferentes fuentes de información.

#### PRIMER CURSO CONTENIDOS

Bloque 1. Actividad física y Salud.

– Objetivos del calentamiento. Calentamiento gen-  
eral y específico. Recopilación de ejercicios aplicados al  
calentamiento general.

– Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el  
calentamiento.

– Realización de actividades de baja intensidad en la  
finalización de la actividad física.

– Condición Física (resistencia aeróbica, flexibilidad,  
fuerza-resistencia, fuerza tónico-postural, velocidad,  
agilidad) relacionada con la salud.

– Osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoen bitartez, egokitzapen fisikoa egitea.

– Gorputz-posizio egokien ariketak lantzea, jarduera fisikoak egitean eta eguneroko bizitzako egoeretan (eserita egotea, zama igotzea, motxilak eramatea...).

– Euskarri-muskuluak indartzea, mugimendu artikulatuen eta erlaxazio-mugimenduen ariketak eginez.

– Oinarrizko ereduak edo trebetasunak erabiltzea, hainbat egoeratan eta exekuzio modutan.

– Garbitasunari, higienerari, ordenari, instalazioei eta materialei buruzko araudiak onartzea, errespetatzea eta erabiltzea. Jarduera fisikoak egin ondoren, gorputzeko higienerari arreta jartzea.

– Norberaren egoera fisikoarekin jarrera kritikoa izatea eta hobetzeko gooa izatea.

– Mugimendua lantzeko era bateko eta besteko aukerak errespetatzea eta aniztasunak duen aberastasuna balioestea.

2. eduki multzoa. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.

– Bakoitzaren erritmoa eta emozioak, adierazpen-eta komunikazio-dinamiketarako oinarri.

– Sentimenduak eta gogo-aldarteak keinuen eta mugimenduen bidez adieraztea.

– Mugimenduaren bidez sinbolizatzea eta kodetzea eta, proposatutako egoera berrien aurrean, gorputzaren bidez erantzun berriak sortzea eta asmatzea.

– Gorputz-adierazpena: jarrera, keinua eta mugimendua. Hainbat mugimendu-adierazpenen bidez adierazi eta komunikatu ahal izatea.

– Talde-dinamika positiboa bultzatzeko adierazpen-jarduerak esperimentatzea.

– Adierazpen-jarduerak egitean, hainbat erritmo konbinatzea eta objektu ugari erabiltzea.

– Gorputz-adierazpeneko jarduerak egitean, naturaltasunez jokatzeko prest egotea.

– Desinhibizioa, naturaltasuna, plastikotasuna eta sormena.

– Pertsona bakoitzak adierazteko dituen mugak errespetatzea.

3. eduki multzoa. Mugimen-kultura: Aisialdia eta denbora librerako hezkuntza.

– Jolasak, dantzak eta kirolak —euskal kulturarekin nahiz beste kultura batzuekin bereziki lotuta daudenak— kultura- eta gizarte-elementutzat erabiltzea.

– Kirol-ekintzekin lotutako mugimen-trebetasunak gauzatzea.

– Mugimendu koordinatua: oreka eta bizkortasuna.

– Desarrollo del acondicionamiento físico a través de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

– Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana (estar sentado, levantar cargas, transportar mochilas...).

– Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.

– Manejo de los patrones o habilidades básicas en diferentes situaciones y formas de ejecución.

– Aceptación, respeto y uso de las normativas sobre limpieza, higiene, orden, instalaciones y materiales. Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

– Actitud crítica hacia la propia condición física y disposición para mejorarla.

– Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz, valorando la riqueza que conlleva la integración de la diversidad.

Bloque 2. Expresión corporal y comunicación.

– El propio ritmo personal y las emociones, como base de la dinámica expresivo-comunicativa.

– Manifestación gestual y de movimiento de los sentimientos y estados de ánimo

– Simbolización y codificación mediante el movimiento elaborando e inventando respuestas corporales nuevas a las situaciones planteadas.

– El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones motrices.

– Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.

– Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.

– Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

– Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad

– Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.

Bloque 3. Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre

– Los juegos, las danzas y los deportes, tanto los relacionados con la cultura específica vasca como con otras culturas, como elemento cultural y social.

– Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.

– El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.

– Oinarrizko keinu teknikoak egitea eta ezagutzen duen banakako kirol baten araudiko elementuak identifikatzea.

– Taldean egiten diren kiroletako joko faseak: konzeptua eta helburuak.

– Kirol arautuak eta egokituak egitea, talde-kirolen berdinak diren oinarri teknikoak eta taktikoak nahiz eraso- eta defentsa-estrategiak ikastea errazten dutenak.

– Oposizioko, lankidetzako eta oposizio-lankidetzako egoerak lantzea: zalantzarekin nahiz gabe, banakako lekuetan edo bateratuetan, tresna higigarriekin nahiz gabe...

– Batez ere talde-kiroletan ohikoak diren alderdiak lantzen diren jolasak eta jarduerak egitea.

– Norberaren exekuzio-maila onartzea eta hori hobetzeko gogoia izatea.

– Kirol-jarduerak osasuna hobetzeko bidetzat baliostea.

– Egindako jardueren, jolasen eta kirolen erregelak eta arauak errespetatzea eta onartzea.

– Jolasetan, dantzetan eta kiroletan parte hartzea —bereziki, euskal kulturaren adierazpen direnak barne—, eta laguntzeko eta lankidetzan aritzeko gogoia izatea.

– Natura-ingurunean egiten diren jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak, hau da, lurlean, airean eta uretan.

– Bilaketa-seinaleak identifikatuz, ibilbideak egitea.

– Hiri- eta natura-inguruneak mantentzeko arauak onartzea eta errespetatzea.

#### EBALUAZIO IRIZPIDEAK

1. Mugimendu artikulatuak lantzeko jarduerak, jolasak, luzaketak eta ariketak biltzea, beroketarako egokiak direnak eta eskolan landu direnak.

1.1. Ea biltzen dituen (bai idatziz, bai euskarri digitaletan) edozein jarduera fisiko egiten hasi aurretik berotzeko beharrezko diren hainbat jolas eta ariketa.

1.2. Ea dakien ariketen oinarrizko katalogo bat autonomiaz egiten; katalogo hori, hain zuzen, praktikatzen dituen jarduera fisikoetara egokitutako beroketak egiteko erabili ahal izango du.

1.3. Ea dakizkien beroketen printzipio nagusiak.

2. Jarduera fisikoarekin eta eguneroko bizitzarekin lotutako higiene- eta jarrera-ohitura osasungarriak identifikatzea.

2.1. Ea identifikatzen eta gordetzen dituen hainbat ohitura jarduera fisikoa egitean; esaterako: tresna egokiak erabiltzea (jantziak eta oinetakoak), jarduera egin bitartean hidratatzea edo, saioa amaitu ondoren, bere higieina zaintzea.

– Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual al que está familiarizado.

– Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.

– Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.

– Situaciones de oposición, colaboración, oposición-colaboración. Con o sin incertidumbre, en espacio separado o compartido, con o sin móvil,

– Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.

– Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.

– Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

– Respeto y aceptación de las reglas y normas de las actividades, juegos y deportes practicados.

– Participación en los juegos, danzas y deportes, incluyendo aquellos que son expresión de la cultura específica vasca, con disposición de ayuda y cooperación.

– Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.

– Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.

– Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

1.1. Recoge en soporte escrito o digital juegos y ejercicios diversos para calentar antes de iniciar cualquier actividad física.

1.2. Sabe confeccionar autónomamente un catálogo básico de ejercicios que pueda utilizar para elaborar calentamientos adecuados a las actividades físicas que practica.

1.3. Conoce los principios generales del calentamiento.

2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

2.1. Durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada (vestimenta y calzado), hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones.

2.2. Ea ezagutzen dituen jarrera egokiak, bai egiten dituen jarduera fisikoetan, bai eguneroko bizitzako ekintzetan (eserita egotea, zama igotzea edo motxilak eramatea).

2.3. Ea bereizten dituen ohitura osasungarriak eta osasungarriak ez direnak.

2.4. Ea aztertzen dituen osasunerako onuragarriak diren ondorio iraunkorrak (indarrean lan egiteak eta muskulu-erresistentziak eragindakoak).

3. Ikasturtean landu diren eta osasunarekin lotura duten ezaugarri fisikoak handitzea, eta hasierako mailarekiko hobetzea.

3.1. Ea bere buruarekin zorrotz agertzen den osasunarekin lotuta dauden ezaugarri fisikoak hobetzeko ahaleginean.

3.2. Ea hobetu duen erresistentzia aerobikoaren, indar-erresistentziaren eta malgutasunaren ahalmena hasierako mailekin alderatuz.

4. Banakako kirol baten oinarriko alderdi teknikoak hobetzea, eta lortutako maila onartzea.

4.1. Ea aurrera egiten duen koordinazio-ahalmenean banakako kirol bateko trebetasun espezifikoak lantzean.

4.2. Ea bere exekuzio-mailaren arabera autoebaluzioa egiten duen.

4.3. Ea gai den arazo motorrak eraginkortasunez konpontzeko.

5. Taldean egiteko proposatutako jolasak edo kirolak praktikatzean, jolasaren fase bakoitzari (erasoa edo defentsa) dagokion mugimen-ekintza egitea.

5.1. Ea saiatzen den baloiari eusten, aurrera egiten eta marka lortzen erasora jotzen duenean, eta horretarako, ea ekintza tekniko egokiak hautatzen dituen.

5.2. Ea saiatzen den baloia berreskuratzen, eta aurkari aurrera egiten eta marka lortzen eragozten, defendatzea dagokionean.

5.3. Ea taldean egiten duen lan, eta lankidetzatza bilatzen duen. Eraitza onak lortzeari baino garrantzi handiagoa ematen dion tolerantziari eta kiroltasunari.

5.4. Ea parte-hartze aktiboa duen jarduera fisikoetan eta kirol-jardueretan, eta, ezarritako erregelak eta arauak errespetatzeaz gainera, materialak eta instalazioak behar bezala erabiltzeaz arduratzen den.

5.5. Ea koordinatzen dituen norberaren ekintzak taldekideekin, eta hautatutako kirolean lehiakortasunez parte hartzen duen.

6. Hainbat teknika erabiliz (mimoa, keinuak, antzezpena edo dantza) taldean mezu bat sortzea, eta, ondoren, gainerako taldeei zabaltzea.

6.1– Ea behar bezala erabiltzen dituen gorputz-adierazpenerako landutako teknikak.

2.2. Reconoce las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

2.3. Distingue los hábitos que son saludables de los que no lo son.

2.4. Analiza los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo en fuerza y resistencia muscular.

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso, mejorando con respecto a su nivel inicial.

3.1. Se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar sus cualidades físicas relacionadas con la salud.

3.2. Mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.

4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

4.1. Progresa en las capacidades coordinativas al trabajar las habilidades específicas de un deporte individual.

4.2. Hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución.

4.3. Es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

5.1. Demuestra en situaciones de ataque que intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas.

5.2. Demuestra en situaciones de defensa que intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca.

5.3. Trabaja en equipo. Busca la cooperación. Demuestra tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

5.4. Participa de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

5.5. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma competitiva.

6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

6.1. Utiliza adecuadamente las técnicas de expresión corporal trabajadas.

6.2. Ea baliatzen duen sormenerako ahalmena, eta, horrez gainera, sentimenduak komunikatzeko, ea erabiltzen dituen bere gorputzaren adierazpen-baliabideak.

6.3. Ea egoki erabiltzen duen hautatutako adierazpen-teknika.

6.4. Ea taldean egiten duen lan azken jarduera presatzeko.

6.5. Ea erabiltzen duen gorputz-alfabetoa, eta ikas-kideekin modu ulergarrian komunikatzen den; hau da, keinuak eta mugimenduak erabiliz, sentipenak, emozioak eta mezuak adierazten dituen.

6.6. Ea dakien euskal jolas, dantza eta kirol herrikoiak egiten.

6.7. Ea jarrera irekia duen Euskal Herriko eta beste herrialde batzuetako tradizio ludikoei eta kirol-tradizioei dagokienez.

7. Bilaketa-seinaleen oharrak jarraitzea, erdigunean nahiz inguruetan egiten diren ibilbideetan.

7.1. Ea identifikatzen dituen ibilbide-amaierara iristeko beharrezko diren seinaleak.

7.2. Ea jarraitzen dion ezarritako ordenari, eta ahalik eta azkarren, gainera.

7.3. Ea gai den jarduera gauzatzen ari den ingurune fisikoan eta gizartean errespetuz jokatzeko.

## 2. MAILA EDUKIAK

1. eduki multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna.

– Beroketek jarduera fisikoak egitean duten esanahia. Beroketak jarduera fisikoaren aurretiko ohitura osasungarritzat eta lesioak prebenitzeko baliabidetzat hartzea.

– Giharrak berotzeko jolasak eta ariketak identifikatzea eta egitea.

– Osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoak: erresistentzia aerobikoa eta malgutasuna.

– Esfortzu-intentsitatea kontrolatzea: bihotz-taupaden maiztasuna hartzea eta jardueragunea kalkulatzeko.

– Prestaketa fisiko orokorra lortzea, eta erresistentzia aerobikoan eta malgutasunean arreta berezia jartzea.

– Erlaxatzeko bidetzat baliatzea arnasketa.

– Egoera fisiko onaren eta osasun-baldintzak hobetzearen artean dagoen lotura ikustea eta balioestea.

– Eguneroko jardueretan jarrera egokia hartzeak duen garrantzia aitortzea eta balioestea.

– Hidratazioaren eta jarduera fisikoaren arteko lotura.

6.2. Hace uso de la capacidad creativa y utiliza los recursos expresivos del propio cuerpo para comunicar sus sentimientos.

6.3. Adecua la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida.

6.4. Trabajo en equipo en la preparación de la actividad final.

6.5. Utiliza el alfabeto corporal y se comunica de forma comprensible con los compañeros y compañeras expresando sensaciones, emociones y mensajes a partir del gesto y el movimiento.

6.6. Sabe llevar a la práctica juegos, danzas y deportes de carácter popular y autóctono vascos.

6.7. Muestra una actitud de apertura ante las tradiciones lúdico-deportivas vascas y de otros países.

7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

7.1. Identifica las señales necesarias para completar el recorrido.

7.2. Sigue el orden establecido y lo más rápido posible.

7.3. Es capaz de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolla la actividad.

## SEGUNDO CURSO CONTENIDOS

Bloque 1. Actividad física y Salud.

– El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física y para prevenir lesiones.

– Identificación y puesta en práctica de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.

– Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.

– Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.

– Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.

– La respiración como medio de llegar a la relajación.

– Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

– Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.

– Relación entre hidratación y práctica de actividad física.

– Zenbait ohiturak (egoneko bizitzak, nutrizio-de-sorekak eta tabakoaren nahiz alkoholaren kontsumoak) osasunean dituzten ondorioak.

– Jarrera-ohitura desagokiak aztertzea eta, ondoren, zuzentzea.

2. eduki multzoa. Gorputz-adierazpena eta komu-nikazioa

– Antzeppen-baliabideak edo dantza baliatuz, ideiak transmititzea, gainerako pertsonekin mezuak trukatzeko eta besteekin nahasteko (emozio-adierazpenak, itzal-antzerkia, txotxongiloak, ipuinak, istorioak, txotxongilo biziak, mimoa, bikoizketa-lantegiak, dantzak...).

– Gorputz-hizkuntza eta ahozkoa ez den komuni-kazioa.

– Keinuak eta jarrerak. Jakitea, gorputz-kontrola lortzea eta gainerakoekin komunikatzea helburu duten jarduerekin espermentatzea.

– Adierazpen-jardueretan, arnasketa eta erlaxazioa kontrolatzea.

– Gorputz-mugimendu orokorrak eta zatikakoak egitea (erritmoan edo musikan oinarrituta), eta espazio-, denbora- eta intentsitate-aldagaiak konbinatzea; horrez gainera, mugimendu horien adierazpen-balioa nabarmenduko da.

– Taldekako nahiz banakako inprobisazioak egitea, komunikazio naturala lortzeko.

– Gizabanakoen desberdintasunak onartzea, eta gainerakoen adierazpen adierazkorrek errespetatzea.

– Adierazpeneko mugimen-jardueretan parte hartzea, laguntzeko eta lankidetzan aritzeko gogoia izanda.

3. eduki multzoa. Mugimen-kultura: Aisialdia eta denbora librerako hezkuntza

– Oinarrizko keinu teknikoak egitea eta banakako kirol baten araudi-elementuak identifikatzea (aurreko ikasturtean egindakoak bestelakoa).

– Gimnasia- eta akrobazia-trebetasun zenbaiten konbinazioak egitea.

– Euskal dantzak, jolasak eta kirolak praktikatzea.

– Aurkari-kirolak gizarte- eta kultura-fenomenotzat hartzea.

– Jolasak eta jarduerak egitea, aurkari-kirolen teknika-, taktika- eta araudi-elementuak kontuan hartuta (materialekin edo materialik gabe).

– Aurkari-kirolen arauak eta taldeak ezarritakoak errespetatzea eta onartzea.

– Lankidetzat jarduerak eta jarduera lehiakorrek lantzea; horrela, ikaslearen herrian tradizioz egin izan den edo horren kultura-inguruarekin lotura duen talde-kirolaren oinarri teknikoak, taktikoak eta araudiak ikasi ahal izango dira.

– Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el sedentarismo, los desequilibrios nutricionales y el consumo de tabaco y alcohol.

– Análisis de los malos hábitos posturales y corrección de los mismos.

Bloque 2. Expresión corporal y comunicación

– Transmisión de ideas a través de recursos de dramatización o de danza para trasladar y combinar mensajes con los otros (expresión de emociones, teatros de sombras, guiñol, cuentos, historias, marionetas vivas, mimo, talleres de doblaje, bailes...)

– El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.

– Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.

– Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

– Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, o soporte musical combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.

– Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

– Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante las manifestaciones expresivas de los demás

– Participar en las actividades motrices de expresión con disposición de ayuda y colaboración

Bloque 3. Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre

– Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.

– Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.

– Práctica de danzas, juegos y deportes autóctonos vascos.

– Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.

– Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario (con o sin implemento).

– Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

– Práctica de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un deporte colectivo tradicionalmente practicado en su localidad o cercano a los entornos culturales de los escolares.

- Jolasetan eta kirolatan gertatzen diren ukitze fisioketan nork bere burua kontrolatzea.
- Talde-lan batean norberari dagozkion funtzioetan laguntzea, helburu bateratuak lortzeko.
- Mugimen-erantzunaren aukera posibleak errespetatzea, eta aniztasunak dakarren aberastasuna balioestea.
- Emaidza onak lortzeak duen garrantziaren gainetik tolerantzia eta kiroltasuna ezartzea.
- Mendi-ibilaldiak: deskripzioak, bide motak, beharrezko materiala eta arropa.
- Ibilbideak egitea; ahal dela, natura-ingurunean.
- Hiri- eta natura-inguruneetan egokiak diren erabileretikiko kontzientzia hartzea.
- Ingurumena errespetatzea eta hori jolas-jarduerak egiteko baliabide aberatsak dituen gunetzat hartzea.
- Jarduera bakoitzaren segurtasun-arauak errespetatzea.
- Inguru hurbilak gozamererako eskaintzen dizkigun aukerak balioestea.

#### EBALUAZIO IRIZPIDEAK

1. Ikaslearen hasierako erresistentzia aerobikoa eta malgutasuna handitzea.
  - 1.1. Ea hobetzen duen erresistentzia- eta malgutasun-maila, saioetan aktiboki parte hartuta.
  - 1.2. Ea hobetu duen maila, hasierako mailarekin alderatuz.
  - 1.3. Ea jarrera saiatua duen eta bere buruarekin zorrotz jokatzeko duen; horrez gainera, tolerantziari eta kiroltasunari garrantzi handiagoa ematen dien, emaitza onak lortzeari baino.
2. Praktikak eginez, osasunerako onuragarria den bihotz-taupaden maiztasun egokia duten jarduera fisikoak ezagutzea.
  - 2.1. Ea dakien bere jarduera-eremu egokia kalkulatzeko; horretarako, hain zuzen, ea kalkulatzeko duen bere bihotz-taupaden gehienezko maiztasun teorikoaren ehunekoak.
  - 2.2. Ea identifikatzen dituen jarduera aerobikotzat hartzen den tartean dauden jarduera fisikoak.
  - 2.3. Ea bihotz-taupaden eta arnasketaren maiztasun-aldaketak hartzen dituen esfortzu-intentsitatea neurtzeko adierazletzat.
  - 2.4. Ea dakien zein diren osasuntsu dagoen pertsona batek izan beharreko ezaugarriak.
  - 2.5. Ea dakien azaltzen osasun kontzeptuaren esanahia kontzeptu-mapa baten bidez.

- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Respeto hacia las diferentes posibilidades de respuesta motriz, valorando la riqueza de la diversidad.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.
- Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.
- Respeto de las normas de seguridad de cada actividad.
- Valoración de las posibilidades de disfrute que nos ofrece el entorno próximo.

#### CRITERIOS DE EVALUACION

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
  - 1.1. Mejora los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones.
  - 1.2. Mejora respecto a su propio nivel inicial.
  - 1.3. Muestra actitud perseverante y autoexigente en el esfuerzo, y manifiesta tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
  - 2.1. Sabe calcular su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica.
  - 2.2. Identifica las diferentes actividades físicas que se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.
  - 2.3. Adopta como indicadores de la intensidad del esfuerzo las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria.
  - 2.4. Identifica cuáles son las características que una persona con salud equilibrada debe tener.
  - 2.5. Sabe exponer el significado del concepto salud mediante un mapa conceptual.

3. Jolasetan eta borroka-jardueretan ukitze fisikoko egoerak gertatzen direnean, nork bere burua kontrolatzea, bai indarrari dagokionez, bai aurkarietik harremanari dagokionez.

3.1. Ea indarra modu proportzionalean erabiltzen duen, egoera bakoitzeko aldagarritasuna kontuan hartuta.

3.2. Ea zuzen aplikatzen dituen irakatsitako teknikak.

3.3. Ea gai den aurkariarekin errespetuz jokatzeko, eta, beraz, ezarritako arauak errespetatuz borrokatzen duen.

4. Taldekako kirol bat egitean (bai parte-hartzailea denean, bai ikuslea denean), lankidetzan, tolerantzian eta kiroltasun-jarrerak izatea.

4.1. Ea oinarrizko betebeharrak trebetasun nahikoaz egiten dituen parte-hartzaile denean, eta gai den bere taldeak ematen dizkion arduetan inplikatzeko eta horiek betetzeko.

4.3. Ea ezagutzen dituen oinarrizko arauak, eta, epailea, taldekideak eta aurkariak errespetatzeaz gainera, emaitza onartzen duen.

4.4. Ea lehiari parte hartzen duen eta motibatuta agertzen den ikusle denean; horrez gainera, ea errespetatzen dituen jokalariek, epailea eta azken horren erabakiak.

5. Hautatutako erritmo batean oinarrituta, gorputz-mugimenduen jarraipen harmoniko bat sortzea eta egitea.

5.1. Ea egokitzen duen sekuentzia erritmoaren arabera, eta, jarduera prestatzean eta gauzatzean, ea sormen-ahalmenik eta naturaltasunik ageri duen.

5.2. Ea gai den bere gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzeko, hala, ideiak eta sentimenduak komunikatzeko.

5.3. Ea aurre egiten dien eta konpontzen dituen espazio ez-formaletan eta estandarizatu gabekoetan egoera berrietan sortzen diren arazoak.

6. Ibilaldi bat autonomiaz egitea, eta, oinarrizko segurtasun-arauak betetzeaz gainera, jarduera gauzatzen den ingurua errespetatzea.

6.1. Ea ibilaldia autonomiaz egiten duen.

6.2. Ea betetzen dituen oinarrizko zenbait segurtasun-arau.

6.3. Ea arropa egokia prestatzen duen eta irizpide argiak jarraitzen dituen beharrezko janaria, edariak eta materiala aukeratzeko, ibilbide bat egin aurretik.

6.4. Ea inguruko flora eta fauna kaltetu gabe ibiltzen den, eta ibilbidean sortutako hondakinak behar bezala jasotzen dituen.

3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

3.1. Aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación.

3.2. Aplica de forma correcta las técnicas enseñadas.

3.3. Es capaz de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

4.1. Como participante, ejecuta los fundamentos básicos con relativa habilidad, y es capaz de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo.

4.2. Conoce las normas básicas; y respeta al árbitro, los propios compañeros, los oponentes y acepta el resultado.

4.3. Como espectador, es capaz de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.

5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

5.1. Adecua la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.

5.2. Es capaz de utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para comunicar ideas y sentimientos.

5.3. Hace frente y resuelve los problemas planteados al utilizar situaciones desconocidas, en espacios no formales ni estandarizados,

6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

6.1. Realizar el recorrido de forma autónoma.

6.2. Cumple unas normas de seguridad básicas.

6.3. Antes de realizar un itinerario, lleva una indumentaria adecuada y tiene criterios claros al elegir la comida, bebida y el material necesario.

6.4. Evolucionar por el terreno sin perjudicar la flora y la fauna del entorno, y recoger debidamente los residuos producidos durante la marcha.



7. Jolas eta dantza tradizionalak eta herrikoiak ezagutzera eta balioestea; horretarako, Euskal Herriko eta munduko beste herrialde batzuetako jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak landuko dira.

7.1. Ea ezagutzen duen euskal kulturako jolas-eremua.

7.2. Ea dakien Euskal Herriko jolas, dantza eta kirol herrikoiak egiten.

7.3. Ea jarrera irekia duen Euskal Herriko eta beste herrialde batzuetako tradizio ludikoei eta kirol-tradizioei dagokienez.

### 3. MAILA EDUKIAK

1. eduki multzoa. Jarduera fisikoak eta osasuna.

– Beroketa. Ondorioak. Beroketa lesioak prebenitzeko baliabidez.

– Egin behar den jarduera fisikoak aztertu ondoren, beroketak prestatzea eta egitea.

– Osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoak hobetzaren eta giza gorputzaren aparatuek eta sistemak egokitzearen arteko lotura.

– Entrenamendu-sistemak eta metodoak baliatuz, osasunarekin lotutako ezaugarriak egokitzea: erresistentzia aerobikoa, malgutasuna eta erresistentzia-indar orokorra.

– Erlaxazio-metodoak erabiltzea, tentsioak askatzea.

– Jarduera fisikoak egiteak giza gorputzeko aparatuetan eta sistemetan sortzen duen ondorio positiboa aitortzea.

– Egindako jarduera fisikoetan eta kirol-jardueretan, jarrera egokia hartzea.

– Elikadura eta jarduera fisikoak: jan-edanaren eta kaloria-gastuaren arteko oreka.

– Elikadura pertsonaren osasunerako faktore garrantzitsutzat balioestea. Substantzia toxikoen organismoan eragiten dituzten ondorio negatiboak.

2. eduki multzoa. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

– Banaka, binaka edo taldean dantzak egitea.

– Edozein ikaskiderekin dantzatzeko prest egotea.

– Norberaren eta taldearen sormena: mimoa, antzerkia eta dantza.

– Adierazpeneko mugimen-jardueretan parte hartzea, eta laguntzeko eta lankidetzan aritzeko prest egotea.

– Dantzak: gorputz-adierazpenarekin lotutako kultura-ezaugarriak.

7. Conocer y valorar los juegos y danzas tradicionales y populares, mediante la práctica de actividades físico-deportivas propias del País Vasco y de otros países el mundo.

7.1. Conoce la presencia del área lúdica en la cultura vasca.

7.2. Sabe llevar a la práctica juegos, danzas y deportes de carácter popular y autóctono vascos.

7.3. Muestra una actitud de apertura ante las tradiciones lúdico-deportivas vascas y de otros países.

### TERCER CURSO CONTENIDOS

Bloque 1. Actividad física y Salud.

– El calentamiento. Efectos. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

– Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.

– Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

– Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.

– Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

– Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

– Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.

– Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

– Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Efectos negativos en el organismo de diferentes sustancias tóxicas.

Bloque 2. Expresión corporal y comunicación

– Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.

– Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

– Creatividad personal y grupal: mimo, dramatización y danza.

– Participación en las actividades motrices de expresión con disposición de ayuda y colaboración.

– Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.

– Joko motak edo dantzak proposatzea; kasu horietan, parte-hartzaileen arteko distantzia eta harreman zuzena aldatzea izango da (hurbilen dauden parte-hartzaileetatik urrunen dauden parte-hartzaileetara) eta horiek talde-ezaugarrien arabera hautatuko dira.

3. eduki multzoa. Mugimen-kultura: Aisialdia eta denbora librerako hezkuntza

– Taldekako kirol baten teknika-, taktika- eta araudi-oinarriak praktikatzea, aurreko ikasturtean egindakoaz bestelakoa.

– Taldean egiten diren kirolak joko faseak: eraso eta defentsa antolatzea.

– Erabakitze-mekanismoak sinplifikatuz, partaide gutxiagorekin egiten diren jolasak praktikatzea; mekanismo horiek, hain zuzen, landutako kirol gehienetan aplikatu daitezke eta ikasleen parte-hartzea sustatzen dute.

– Kirol-trebetasunen oinarriko ezaugarriak eta bateratuak: arauak, erregelak, alderdi teknikoak eta taktikoak.

– Jarduera nahiz jolasetan eta taldekako kirol-jardueretan aktiboki parte hartzea.

– Jolas-, kirol- eta dantza-lantegiak (sormen-prozesuak) egitea; horrela, ikasleek eurek jolasak eta dantzak egokitu, asmatu eta sortu ahal izango dituzte.

– Gatazkak konpontzeko protokoloak aplikatzea: arazoaren oinarria aztertzea, alderdi guztiei entzutea, konponbide ugari eta era askotarikoak bilatzea, horiek probatzea eta ondorio kaltegarri gutxien dituztenak aukeratzea.

– Kirol-txapelketak antolatzen lankidetzan aritzea eta laguntzea. Joko garbiaren gogo-oinarriak egitea.

– Banaka egiten diren bertako jolas, dantza eta kirol herrikoiak praktikatzea.

– Orientazio-ibilbideak egitea, orientazio naturalaren oinarriko elementuetan eta mapetan oinarrituta.

– Hiri- eta natura-inguruneetan orientazio-ibilbideak egiteko segurtasun-arauak.

– Orientazio-jarduerak egitean, segurtasun- eta babes-arauak onartzea.

#### EBALUAZIO IRIZPIDEAK

1. Jarduera fisikoak eta horiek giza gorputzaren hainbat aparatu eta sistematan eragiten dituzten ondorioak lotzea (bereziki, osasunerako garrantzitsuenak).

1.1. Ea dakien ariketa fisikoak gorputzeko zer aparatu eta sistematan eragiten duen, eta baita horren ondorioz sortzen diren egokitzapenak ere.

1.2. Ea dakien zer-nolakoak diren osasunarekin zuzen-zuzenean lotuta dauden aparatu eta sistematan

– Propuestas de formas jugadas o bailes, actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y seleccionadas en función de las características del grupo.

Bloque 3. Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre

– Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.

– Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.

– Práctica de situaciones de juego reducido simplificando los mecanismos de decisión, aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, y que fomentan la participación del alumnado.

– Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.

– Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.

– Talleres de juegos, deportes y danzas (proceso creativo) para que sean los propios escolares los que adapten, inventen y creen los juegos y danzas con algunas premisas dadas por el profesor/a.

– Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: Analizar el origen del problema, escucha las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas.

– Cooperación y ayuda en la organización de torneos deportivos. Elaboración de un ideario de juego limpio.

– Práctica de juegos, danzas y deportes individuales de carácter popular y autóctono.

– Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.

– Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.

– Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.

1.1. Conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce.

1.2. Reconoce los cambios provocados en los aparatos y sistemas más directamente relacionados con la

izaten diren aldaketak, bereziki, bihotz-hodietako aparatuan eta lokomozio-aparatuan izaten direnak.

1.3. Ea ezagutzen dituen bizitzan zehar pertsonen bizi-kalitatean eta autonomian aldaketa horiek dituzten ondorioak.

1.4. Ea ezagutzen dituen jarrera ez-osasungarriak, eta, horrez gainera, gai den gure gizartean eta kulturaren osasuna era orekatuan garatzeko beharrezko diren baliabideak adierazteko.

1.5. Ea era koherentean egiten dituen jarduera fisikoak –maiz, seguru eta bere burua erregulatuz–, eta, horretarako, jasotako ezagutzak aplikatu eta bihotz-taupaden nahiz arnasketaren maiztasuna kontrolatzen dituen.

2. Hasierako mailetan oinarrituz, erresistentzia aerobikoaren, malgutasunaren eta erresistentzia-indarraren mailak hobetzea, eta, bakoitzaren ahalmenari dagozkion entrenamendu-metodoak kontuan hartuta, jarduerak eta ariketak aukeratzen parte hartzea.

2.1. Ea ariketa- eta jarduera-aukera zabal baten berri duen eta ea horiek konbinatzen dituen irakasleek ezarritako entrenamendu-metodoetan oinarrituta, aipatutako ezaugarri fisikoen maila handitzeko.

2.2. Ea dakien egiten osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoak hobetzea helburu duen lan erregular, autonomo eta arduratsua (jakinda hobekuntza hori ikasle bakoitzaren ezaugarriei begira egin behar dela, eta eguneroko ahalegina duela oinarri).

3. Egokitzapen fisikorako ariketak egitea jarrera-higienearen irizpideei jarraiki, hartara, lesioak prebenitzeko.

3.1. Ea behar bezala egiten dituen ariketak, batez ere, muskulu-indarra eta malgutasuna hobetzekoak; izan ere, azken ariketa horiek ongi egiten ez badira, osasunerako arriskutsuak izan daitezke.

3.2. Ea aplikatzen dituen mugimenduari buruzko jarraibideak, eta, horrez gainera, ea dakien horiek eguneroko jardueretan egiten diren gorputz-jarreretara transferitzen.

4. Elikadura orekatuak (jan-edanaren eta kaloriagastuaren arteko kalkuluan oinarrituta) duen garrantziari buruz hausnartzea, elikagai multzo bakoitzaren eguneroko anoa eta egunero egiten diren jardueretan oinarrituta.

4.1. Ea dakien jan-edanaren eta kontsumoaren kaloria-ekarpena kalkulatzeko, eta, horrez gainera, ea hausnartzen duen bi alderdi horien arteko eguneroko orekari eusteak duen garrantziari buruz.

4.2. Ea kontziente den jan-edanaren eta kaloriagastuaren artean gerta daitezkeen desorekek osasunean eragin ditzaketen arriskuez eta gaixotasunez.

5. Taldean egiten den kirol baten edo hainbaten joko murriztua (pertsonak, espazioa...) egitean sortzen diren egoerak konpontzea, eskuratutako teknika-, taktika- eta araudi-ezagutzak aplikatuz.

salud, especialmente el aparato cardiovascular y el aparato locomotor.

1.3. Identifica la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

1.4. Identifica las actitudes no saludables, siendo capaz de enunciar los medios necesarios para desarrollar la salud de forma equilibrada en nuestra sociedad y en nuestra cultura.

1.5. Realiza una práctica física coherente - asidua, segura y autorregulada-, aplicando los conocimientos adquiridos, y básicamente desde el control de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

2.1. Conoce un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las cualidades físicas citadas.

2.2. Sabe como desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

3.1. Ejecuta correctamente ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad, que realizados incorrectamente pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud.

3.2. Aplica las pautas de movimiento y sabe transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

4.1. Sabe calcular el aporte calórico de la ingesta y el consumo, y reflexiona posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos.

4.2. Es consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

5.1. Ea erabaki egokiak hartzen dituen jokoa murritu beharreko egoerak konpontzeko, maila teknikoa dena delakoa izanda ere.

5.2. Ea erabaki zuzenak hartzen dituen egoera ludikoetan eta kirol-egoeretan sortzen diren arazo estrategikoetan (laguntza, euskarriak, mugitzen ari dena geldiaraztea, lekuak okupatzea...).

5.3. Ea aplikatzen duen mugimen-logika (estrategia) norberaren ekintzak taldekideenekin koordinatu behar diren jarduera fisikoak egitean, eta ea eraginkortasunez interpretatzen dituen mugimenduen bitartez egiten diren komunikazio-trukeen kodeak.

5.4. Ea saihesten dituen indarkeriazko portaerak, eta praktikan parte hartzen duen asebetetzeari, gainditze-ahalmenari eta ahaleginari balio handiagoa emanaz emaitzari baino, eta jokatuz.

5.5. Ea aitortzen duen norbanakoaren ardurak duen garrantzia taldean egiten den jarduera batean, eta helburu bateratu bat lortzeko ezinbesteko baldintzat hartzen duen.

5.6. Ea egiten dituen erasorako eta defentsarako oinarrizko estrategiak.

5.7. Ea egiten dituen euskal kulturako zenbait kirol herrikoi: sokatira, dema, arrauna, harri-jasotzea, sega, lokotx-bilketa, zaku-karrera, bola-jokoa, euskal pilota...

6. Bikoteka edo taldeka dantza egitea (kidea edo kideak dena delakoak izanda ere), eta, zeregin horretan, errespetuz eta naturaltasunez jokatzea.

6.1. Ea zuzeneko harremanak dituen ikaskideekin, eta, elkar errespetatzeaz gainera, ea egokitzen den horietako bakoitzera.

6.2. Ea egiten dituen talde txikitik jarri eta dantza errazak, eta, adierazkortasun-kutsua emateaz gainera, ea jardun hori gainerako ikaskideen arabera egokitzen duen.

7. Euskal tradizio ludikoa (dantzak, inauteriak, kirolak) ezagutzea eta interpretatzea, bai eta munduko beste tradizio ludiko batzuk ere.

7.1. Ea ezagutzen dituen urteko garai bakoitzeko euskal tradizio ludikoak, eta badakien zer-nola har daitkeen parte horietako bakoitzean.

7.2. Ea jarduten duen bere tradizioan eta beste herrialde batzuetako tradizioetan sustraituta dauden jolas, dantza eta kirolean.

7.3. Ea ezagutzen dituen Europako edota munduko herrialdeetako tradizio ludikoak eta horiek gauzatzen dakien.

7.4. Ea biltzen dituen bere tradizioan sustraituta dauden jolasak, dantzak eta kirolak.

7.5. Ea arduratzen den informazioa biltzeaz eta ekartzeaz, bere auzoan egiten diren jarduera ludikoak eta kirol-jarduerak zabaltzeko.

5.1. Toma de decisiones adecuadas en la resolución de situaciones de juego reducido, independientemente del nivel de ejecución técnica.

5.2. Toma decisiones ajustadas a los problemas estratégicos (ayuda, apoyos, intercepción del móvil, ocupación de espacios...) que presentan las situaciones lúdico-deportivas.

5.3. Aplica la lógica motriz (estrategia) en la resolución de actividades físicas que requieran coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia códigos de intercomunicación motriz.

5.4. Evita comportamientos violentos, y participa en la práctica identificando como valor fundamental la satisfacción, la capacidad de superación y esfuerzo por encima del resultado, actuando con deportividad.

5.5. Asume la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

5.6. Elabora estrategias básicas de ataque y defensa.

5.7. Practica algunos de los deportes populares vascos (sokatira, arrastre, remo, levantamiento de piedra, siega, mazorcas, carrera de sacos, bolos, pelota vasca...)

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

6.1. Interacciona directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos.

6.2. Practica danzas sencillas en pequeños grupos, dándole un matiz expresivo y adapta la ejecución a la de los demás compañeros/as.

7. Conocer e interpretar la tradición lúdica vasca (bailes, carnavales, deportes) y otras tradiciones lúdicas a escala mundial.

7.1. Conoce las tradiciones lúdicas vascas de cada momento del año, y sabe qué características hay que poseer para participar en ellas.

7.2. Practica juegos, danzas y deportes arraigados en su tradición y en otros países.

7.3. Conoce y sabe llevar a la práctica las tradiciones lúdicas de otros países de Europa y del mundo.

7.4. Recopila juegos, danzas y deportes arraigados en su tradición.

7.5. Se informa y se preocupa de traer información para divulgar las actividades lúdico-deportivas que se dan en su barrio.

8. Mapa baten laguntzaz eta segurtasun-arauak errespetatuz, orientazio-jarduera bat burutzea; ahal dela, natura-ingurunean.

8.1. Ea gai den mapa baten laguntzaz orientazio-jarduera bat burutzeko, eta, beharrezkoa bada, ea erabiltzen dituen orientazioko beste baliabide batzuk.

8.2. Ea kontuan hartzen dituen segurtasun-neurriak (bereziki, arropa eta oinetako egokiei, hidratazioari edota mapa-erabilerari dagozkienak), batez ere jarduera natura-ingurune batean egiten denean.

#### 4. MAILA EDUKIAK

1. eduki multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna.

– Egin behar den jarduera fisikoa aztertu ondoren, beroketa autonomoak prestatzea eta egitea. Jarraibideak.

– Osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoen sistemak eta entrenamendu-metodoak aplikatzea: erresistentzia aerobikoa, malgutasuna eta erresistentzia-indarra.

– Erresistentzia aerobikoa, malgutasuna eta erresistentzia-indarra lantzeak osasun-egoeran dituen ondorioak: ondorio onuragarriak, arriskuak eta prebentzioa.

– Kirola egiten gerta daitezkeen ohiko lesioak direla-eta, lehenik eta behin eman beharreko pausoak. Jarduera-protokoloak erabiltzea.

– Erlaxazioa eta arnasketa. Erlaxazio-teknikak eta -metodoak autonomiaz aplikatzea eta metodo horiek eguneroko bizitzako tentsioak arintzeko metodotzat hartzea.

– Lanerako plan bat egiteko oinarritzko jarraibideak ezartzea (prozesu-gida), eta osasunarekin lotutako ezaugarri fisikoetako bat martxan jartzea.

– Norberaren egoera fisikoaren kontzientzia hartzea, eta hori hobetzeko prest egitea.

– Zenbait ohiturak (erretzea, edatea, egoneko bizitza) gure egoera fisikoan eta osasunean dituzten ondorio negatiboak balioestea, eta, aldi berean, ohitura horiei eta komunikabideek gorputzaren zenbait jarduerari ematen dioten trataerari dagokionez, jarrera kritikoa izatea.

– Jarduera fisikoaren ohitura onak eta txarrak balioestea, eta bakoitzaren premietara eta aukeretara egokitzea.

2. eduki multzoa. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

– Taldean koreografiak sortzea, musika-egitura baten laguntzaz eta honako elementu hauek kontuan hartuta: espazioa, denbora eta intentsitatea.

– Koreografiak diseinatzeko ideiak barneratzea.

8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

8.1. Es capaz de completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y, si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación.

8.2. Atiende a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc., sobre todo si la actividad se realiza en un entorno natural.

#### CUARTO CURSO CONTENIDOS

Bloque 1. Actividad física y Salud.

– Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. Pautas para su elaboración.

– Aplicación de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

– Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.

– Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva. Utilización de protocolos de actuación.

– Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

– Pautas básicas (guía del proceso) para desarrollar un plan de trabajo y puesta en práctica de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

– Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.

– Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.

– Valoración de la buena y mala práctica de actividad física adecuándose a sus necesidades y posibilidades.

Bloque 2. Expresión corporal y comunicación

– Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.

– Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.

– Hainbat parametro erabiltzeko teknikak eta horien esanahia; besteak beste, intentsitatea, espazioa eta denbora.

– Gorputz-adierazpena hizkuntzatat erabiltzea. Adierazteko eta komunikatzeko beste bide batzuekin lotura izatea.

– Erritmoa lantzeko jardueretan, talde-lanean parte hartzea eta ekarpenak egitea.

– Gizabanakoaren desberdintasunak onartzea, eta gainerakoien adierazpen adierazkorak errespetatzea.

3. eduki multzoa. Mugimen-kultura: Aisialdia eta denbora librerako hezkuntza

– Aisialdian eta jolas-egoeretan, banakako, aurkariko eta taldekako jolasak eta kirolak egitea.

– Materialen bat behar duten aurkari-kirolen teknika-, taktika- eta araudi-oinarriak lantzea.

– Puntuazio-sistema berezia duten txapelketak planifikatzea eta antolatzea; hau da, puntuazio-sistema horiek jarrerak, balioak eta araudiarekiko errespetua bultzatuko dituzte.

– Lantzen ari diren kirolean aplika daitezkeen jardura-proposamenak planifikatzea eta autonomiaz gauzatzea.

– Jolasak eta kirolak aisialdiko eta denbora libreko jardura fisikotzat hartzea, eta horiek kirol profesionalarekin dituzten desberdintasunak balioestea. Azterketa kritikoa eta hausnarketa.

– Talde-lana gidatzen duten gizarte- eta demokrazia-arauak onartzea.

– Jardura fisikoaren, osasunaren eta natura-inguruen arteko lotura.

– Udalerrian egiten diren jardura fisikoen eta kirolen modalitateak, instalazioak, eta gizarte-, kultura- eta kirol-eskaintzak ezagutzeko.

– Jardura fisikoaren programak autonomiaz eta banan-banan egiteko irizpideak. Alderdi nagusiak.

– Ikaslearen denbora librearen araberako jardura fisikoa programatzea.

– Natura-ingurunekeo jarduerak antolatzen parte hartzea; zehazki, lurrean nahiz uretan ingurumen-inpaktu txikia eragiten dutenak.

– Natura-ingurunean antolatutako jarduerak egitea.

– Zenbait jardura fisikok eta kirol-jarduerak natura-ingurunean duten eraginaren kontzientzia hartzea.

– Natura-ingurunean egiten diren hainbat jardura-ekin lotutako teknikak, eta jardura horietako bakoitza natura-ingurunean antolatzeko hartu behar diren oinarriko segurtasun-neurriak.

– Técnica y significado del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo.

– La expresión corporal como lenguaje. Relación con otras formas de expresión y comunicación.

– Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

– Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante las manifestaciones expresivas de los demás.

Bloque 3. Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre

– Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.

– Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.

– Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.

– Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando, llevándolas a la práctica de manera autónoma.

– Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional. Análisis crítico y reflexión.

– Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

– Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

– Conocimiento de modalidades físico-deportivas, instalaciones y las diferentes ofertas socioculturales y deportivas de su Municipio.

– Criterios para la elaboración de programas de actividad física de una manera autónoma e individualizada. Aspectos generales.

– Programación de la actividad física acorde a su tiempo libre.

– Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.

– Realización de las actividades organizadas en el medio natural.

– Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

– Técnicas asociadas a las diferentes actividades en el medio natural y principios básicos de seguridad que requiere la organización de cada actividad en el medio natural.

– Hainbat natura-ingurunetara egokitzea bultzatzen duten mugimen-jarduerak egitea, eta, natura-ingurunean, araututako eta arautu gabeko jolasak eta jarduera fisikoak egitea.

#### EBALUAZIO IRIZPIDEAK

1. Beroketa autonomoak planifikatzea eta egitea, eta, gainera, sorkuntzarako oinarrizko jarraibideak errespetatzea eta egingo den jarduera fisikoaren ezaugarriak kontuan hartzea.

1.1. Ea autonomia nahikoa duen beroketak planifikatzeari dagokionez.

1.2. Ea beroketa egokiak egiten dituen egin behar duen jarduera fisikorako.

1.3. Ea gai den talde txiki bati saio bat hasi aurretiko oinarrizko beroketak proposatzeko eta zuzentzeko.

2. Erresistentzia aerobikoa, malgutasuna eta erresistentzia-indarra erregulariki lantzeak osasun-egoeran dituen ondorio onuragarriak eta prebentzio-ondorioak aztertzea.

2.1. Ea ezagutzen dituen osasunarekin lotutako ezaugarri fisiko bakoitza modu jarraian lantzeak organismorako eta horren egoera hobetzeko dituen ondorio eta egokitzapen nagusiak.

2.2. Ea ezagutzen dituen egunero jarduera fisiko gutxi egiteak osasunean eta bizi-kalitatean dituen arriskuak.

3. Entrenamendu-sistemen eta -metodoen ezagutzan oinarrituta, osasunarekin lotutako ezaugarri fisiko bat lantzeko plan bat diseinatzea eta aurrera eramatea; horrela, bakoitzaren hasierako maila hobetu egingo da.

3.1. Ea dakien ezaugarri fisiko bat lantzeko plana egiten irakasleak emandako eredia eta material-baliabideak erabiliz.

3.2. Ea dakien biltzen hobetu nahi duen ezaugarria lantzeko ariketak eta jarduerak.

3.3. Ea erabiltzen dituen ezaugarri fisikoen bilakeari, entrenamendu-sistemei eta saioen egiturari buruzko ezagutzak, epe ertainerako eta luzerako oinarrizko programazioak diseinatuta, gero eta autonomia-maila handiagoa lortzeko.

3.3. Ea ezagutzen dituen entrenamendu-printzipioak, eta ulertzen dituen karga eta intentsitate kontzeptuak.

4. Lehen mailako osasun-arreta emanaz, eguneroko bizitzan eta jarduera fisikoa edo kirola egitean sor daitezkeen lesioei buruzko hipotesi praktikoak konpontzea.

4.1. Ea oinarrizko ezagutza teoriko eta praktikoa nahikoa duen lesioak gertatzean izan beharreko jokatibideak.

4.2. Ea ezagutzen dituen lehen mailako osasun-arreta emateko aplikazio egokiak (zauria garbitu, muskulu-

– Realización de actividades motrices que favorezcan la adaptación a distintos entornos naturales; práctica de juegos y actividades físicas regladas o no regladas en el medio natural.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

1.1. Logra una relativa autonomía en la planificación del calentamiento.

1.2. Pone en práctica calentamientos adecuados a la actividad física que realizará.

1.3. Es capaz de plantear o dirigir un calentamiento básico a un grupo pequeño antes de una sesión

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

2.1. Conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo.

2.2. Reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

3.1. Elabora un plan de trabajo sobre una de las cualidades físicas, siguiendo las pautas y recursos materiales proporcionados por el profesor/a.

3.2. Recopila ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.

3.3. Utilizar los conocimientos sobre evolución de las cualidades físicas, los sistemas de entrenamiento y la estructura de sesión, para progresar en los niveles de autonomía mediante el diseño de programaciones elementales a medio y largo plazo.

3.4. Conoce los principios del entrenamiento y comprende los conceptos de carga e intensidad.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

4.1. Tiene un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante las lesiones.

4.2. Identifica la aplicación adecuada en las primeras atenciones (limpiar una herida, o aplicar frío ante un

aren edo hezurduraren traumatismoan hotza jarri edo oinarrizko masajeak eman...).

5. Hainbat komunikabidetan kirolari eta gorputzari buruz egiten diren zenbait jardute eta balorazioerikiko jarrera kritikoa agertzea.

5.1. Ea erabiltzen duen hainbat komunikabidek ematen duten informazioa (prentsa, gazteentzako aldizkariak, Internet, irratia, telebista...), hala, kirolari eta gorputzari buruz gizartean indarrean dauden gaiak lantzeko eta horiei buruz hausnartzeko modua izateko.

5.2. Ea ikuspegi kritikoz aztertzen dituen gorputzaren irudiari, egungo gizartean bizitzeko moduari, kirolaren era bateko eta besteko alderdietako balioei, indarkeriari, borondatezko lanari, profesionaltasunari edo lehiakortasunari buruzko gaiak.

5.3. Ea eusten dion jarrera kritikoa, eta, horri esker, ea ohiko jarduera fisikoa ongizatearekin eta osasunarekin lotzen duen.

5.4. Ea bereizten dituen jarduera fisiko osasungarriak eta ez-osasungarriak, eta, arrazoiak argudiatzean, jarrera kritikoa ageri duen.

6. Etapa honetan egindako kirolak eta jarduera fisikoak landuko diren txapelketak antolatzen eta gauzatzeko parte hartzea.

6.1. Ea laguntzen duen era bateko edo besteko kirollehiaketak antolatzen, eta, gerta daitezkeen desorekak aurreikusteaz gainera, ea inizatibarik ageri duen.

6.2. Ea parte hartzen duen ikasleek bere kudeatutako topaketetan.

6.3. Ea parte-hartze aktiboa duen, lankidetzan aritzen den talde bereko kideekin, eta errespetatzen dituen arauak eta aurkariak.

7. Musikan oinarrituta, taldekako adierazpen-jarduerak sortzen eta egiten parte hartzea, naturaltasunez eta modu eraikigarrian.

7.1. Ea aktiboki parte hartzen duen koreografia errazak diseinatzen eta gauzatzeko talde txikitan jarrita eta musikan oinarrituta.

7.2. Ea gai den musikaren erritmoa jarraitzeko, eta agerian uzten duen gorputzaren adierazkortasuna.

7.3. Gainera, bere taldeko gainerako parte-hartzaileei bezala, koreografiaren originaltasuna baloratuko zaio, bai eta koreografiaren sortze-prozesuan talde-lanari egindako jarraipena ere.

8. Euskal kulturarekin bereziki lotutako jolas eta jardueretan interesa jartzea eta horiei buruzko ezagutza teorikoak izatea.

8.1. Ea egiten dituen euskal kulturako zenbait kirol herrikoi: sokatira, dema, arrauna, harri-jasotzea, sega, lokotx-bilketa, zaku-karrera, bola-jokoa, euskal pilota...

8.2. Ea ezagutzen dituen kirol horietako pertsona eta talde garrantzitsuenak, eta azaltzen dituen kirolaren jatorria, oinarria eta joko-arauak.

traumatismo músculo-esquelético, o aplicando las técnicas básicas de masaje...).

5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

5.1. Utiliza la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, para abordar y reflexionar temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad.

5.2. Analiza de forma crítica temas referentes a la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte, la violencia, el voluntariado, el profesionalismo o la competitividad.

5.3. Mantiene una actitud crítica que le sirve para relacionar la práctica habitual de la actividad física con el bienestar y la salud.

5.4. Distingue las actividades físicas saludables de las que no lo son, y argumenta las razones manifestando una actitud crítica.

6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

6.1. Colabora en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes; prevé los posibles desajustes y tiene iniciativa.

6.2. Participa en encuentros autogestionados por el propio alumnado.

6.3. Adopta una participación activa, colabora con los miembros de un mismo equipo y muestra el respeto por las normas y por los adversarios.

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

7.1. Participa activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos.

7.2. Es capaz de seguir el ritmo de la música, manifestando la expresividad del cuerpo.

7.3. Como al resto de participantes de su grupo, además, se les valorará la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo del grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

8. Practica con interés y tiene conocimientos teóricos sobre los juegos y actividades corporales relacionados con la cultura específica vasca:

8.1. Practica algunos de los deportes populares vascos (sokatira, arrastre, remo, levantamiento de piedra, siega, mazorcas, carrera de sacos, bolos, pelota vasca...)

8.2. Conoce los personajes y equipos más representativos de dichos deportes y explica el origen, fundamento y sus reglas de juego.



9. Euskal kulturako eta nazioarteko zenbait dantza egitea, eta horien jatorriari eta egungo saioei buruzko ezagutza teorikoak izatea.

9.1. Ea egiten dituen euskal kulturako erreperatorioko (kalejira, fandango, arin-arina...) eta nazioarteko erreperatorioko dantza ohikoenak, eta behar bezala lotzen dituen musika, mugimendua eta adierazpena.

9.2. Ea dakien sailkatzen euskal kulturako eta nazioarteko dantza-modalitateak (ludikoak eta irekiak, formalak eta itxiak, egun bereziei dagozkienak), eta bereizten dituen dantza mota nagusiak.

9.3. Ea identifikatzen dituen euskal kulturako eta nazioarteko dantzetako pertsona eta talde garrantzitsuenak.

10. Arnasketa motak eta erlaxazio-teknikak eta -metodoak erabiltzea desorekak gutxitzeko eta eguneroko bizitzan sortutako tentsioak arintzeko.

10.1. Ea gai den etapa honetan ikasitako arnasketa motak eta erlaxazio-teknikak eta -metodoak autonomiaz aplikatzeko.

10.2. Ea prozesu hori hainbat adierazle kontuan hartuta egiten duen; besteak beste, arnasketa-kokapena eta -kontrola, kontzentrazioa, «tentsioa-erlaxazioa» edo «hotza-beroa» sentsazioen disoziazioa eta jarduera amaitu ondoren gorputzak duen sentsazioa.

10.3. Ea erabiltzen dituen erlaxazio-teknikak oreka psikofisikoa berreskuratzeko eta beste jarduera batzuen garapena prestatzeko.

10.4. Ea kontziente den arnasketak duen garrantziaz.

11. Bere aisialdi-denbora autonomiaz kudeatzea, banakako edo taldekako zereginetan parte hartzeko.

11.1. Ea era autonomoan eta bakarrik egiten duen jarduera fisikoen bere programa.

11.2. Ea jarrera kritikoa hartzen duen jardueren eskaintza publiko zein pribatuekin.

11.3. Ea parte-hartze aktiboa duen jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egiten, eta, aisialdian eta jolasean, ea talde-kirol praktikatzen duen.

11.4. Ea orientatzaile-lanik egiten duen talde-lanean jardutean edo lankidetzan aritzean.

11.5. Ea errespetatzen dituen pertsona bakoitzaren mugak, eta onartzen dituen trebetasunetan dituzten desberdintasunak (alegia, ea errespetatzen dituen desberdintasun horiek sexuaren eta ahalmen fisikoaren arabera).

## NATURAREN ZIENTZIAK

### SARRERA

Naturaren Zientziak irakasgaiko edukietan, natura-munduaren azterketa empirikoa egiten da, kontzeptuak

9. Baila algunas danzas vascas e internacionales y tiene conocimientos teóricos sobre el origen y su práctica actual:

9.1. Practica las danzas más habituales del repertorio vasco kalejira, fandango, arin-arin...) y del repertorio internacional, relacionando adecuadamente música, movimiento y expresión.

9.2. Clasifica las modalidades de danzas vascas (lúdicas y abiertas, formales y cerradas, danzas en el calendario) y las internacionales, diferenciando los principales tipos de danza.

9.3. Identifica los personajes y grupos más significativos de las danzas vascas e internacionales.

10. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

10.1. Es capaz de aplicar autónomamente los tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa.

10.2. Ajusta su ejecución teniendo en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales al finalizar la actividad.

10.3. Utiliza técnicas de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.

10.4. Es consciente de la importancia de la respiración.

11. Gestionar de manera autónoma su tiempo de ocio para participar en tareas individuales o grupales.

11.1. Elabora su propio programa de actividad física de manera autónoma e individualizada.

11.2. Adopta una postura crítica ante la oferta pública o privada de las actividades.

11.3. Participa de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas y practica deportes colectivos de ocio y recreación

11.4. Adopta una actitud facilitadora ante el trabajo de equipo y la cooperación.

11.5. Respeta las limitaciones personales, y acepta las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, capacidad física, etc.

## CIENCIAS DE LA NATURALEZA

### INTRODUCCION

Las Ciencias de la naturaleza están constituidas por un conjunto de contenidos que se caracterizan por