

## 2022-2023 Urteko/zikloko programazio didaktikoa

<b>Ikastetxea:</b> <i>Centro:</i>	ABADIÑO BHI	<b>kodea:</b> <i>código:</i>	015071
<b>etapa:</b> <i>etapa:</i>	DBH	<b>zikloa/maila:</b> <i>ciclo/nivel:</i>	2.Zikloa 3.Maila
<b>Arloa/irakasgaia:</b> <i>Área / materia:</i>	GORPUTZ HEZKUNTZA		
<b>Diziplina barneko kompetentzia</b>	KONPETENTZIA MOTORRA		
<b>Diziplina barneko kompetentzia elkartuak</b>	GIZARTERAKO ETA HERRITARTASUNERAKO KONPETENTZIA		
<b>irakasleak:</b> <i>profesorado:</i>	JOSEBA PLAZA	<b>ikasturtea:</b> <i>curso:</i>	2022-2023

<b>Zeharkako kompetentziak</b> <i>Competencias transversales</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elkarbizitzarako kompetentzia.</li> <li>2. Ekimenerako eta ekiteko espiriturako kompetentzia.</li> <li>3. Izaten ikasteko kompetentzia.</li> <li>4. Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.</li> <li>5. Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia.</li> </ol>	
<b>Helburuak</b> <i>Objetivos</i>	<b>Ebaluazio-irizpideak</b> <i>Criterios de evaluación</i>
<p>1. Jarduera fisiko eta kirol-jarduera osasungarria zehazten duten alderdi guztiak identifikatzea eta aztertzea, modu kontzientean balioesteko ongizatea lortzeko dakartzan onurak, alderdi guztietan, eta gizarteak osasunari, jarduera fisikoari, kirol-jarduerari, gorputzaren tratamenduari eta gorputz-irudiari buruz duen ikuspegia jarrera kritikoz aztertzea.</p> <p>2. Gaitasun eta trebetasun fisikoak nahiz hautemate-mekanismoak, erabakiak hartzekoak eta gauzatzekoak identifikatzea eta aztertzea, bai eta haiek ebaluatzeko eta garatzeko bitartekoak ere, jokabide motor autonomoa lortzeko, besteak beste IKTen baliabide hezitzaileak erabiliz.</p> <p>3. Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografaren aldetik, jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak bai banaka bai taldean aztertzeko, esperimintatzeko, diseinatzeko, antolatzeko eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea, eta aldi berean, jarduera fisikoaren beste adierazpen batzuetara hurbiltzea.</p> <p>4. Euskal Herriko jolas- eta kirol-tradizioak ezagutzea, interpretatzea eta haietan parte hartzea, eta beste kultura batzuetakoak ere aztertzea eta haien berri jakitea, bai eta haiekin lotutako askotariko jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak praktikatzeko ere, herrialde bakoitzeko identitatea eta kultura-balioak ulertzeko eta baieztatzeko, eta aldi berean aberastasuna eta inklusioa dakartela ulertzea eta balioestea.</p>	<p><b>1. Beroketa orokorra egiteko eta berriro atsedenera itzultzeko ariketak, jolasak eta jarduerak biltzea eta praktikatzeko.</b></p> <p>1.1. Badaki autonomiaz egiten ariketen katalogo oinarritzko bat, egiten dituen jarduera fisikoetarako beroketa egokiak landu eta berriro atsedenera itzultzeko.</p> <p>1.2. Beroketak egin eta atzera lasaitasunera itzultzeko printzipio orokorrak ezagutzen ditu eta saio praktikoetan erabiltzen ditu.</p> <p>1.3. Lokomozio-aparatuko oinarritzko osagaiak eta bihotz-biriketako sistemaren funtzio oinarritzkoak ezagutzen ditu.</p> <p><b>2. Higiene-ohitura eta jarrera osasungarriak identifikatzea jarduera fisikoa egitean eta eguneroko bizitzan.</b></p> <p>2.1. Ariketa fisikoa egitean, zenbait ohitura identifikatzen eta betetzen ditu; hala nola jantzi egokiak (arropa eta oinetakoak) erabiltzea, ariketa egin bitartean hidratatzea eta saioen ondoren higiene pertsonala zaintzea.</p> <p>2.2. Jarduera fisikoetan eta eguneroko bizitzan hartu behar diren gorputz-jarrera egokiak ezagutzen ditu; hala nola eserita egoteko, zamak jasotzeko edo motxilak garraiatzeko hartu beharrekoak.</p> <p><b>3. Osasuna hobetzeko helburua duten jarduera fisikoetan parte hartzea, hasierako maila hobetzen saiatuz.</b></p> <p>3.1. Ohitura osasungarriak eta osasungarri ez direnak</p>

<p>5. Gorputza ezagutzea eta ulertzea, alderdi biologikoan, sortzailean, komunikatiboan eta emozionalean, banaka nahiz taldean banakako eta taldeko jolas-jarduerak aztertuz eta espermentatuz, musika-euskarria erabiliz zein ez, pertsonaren konpetentzia sozioemozionala eta garapen integrala bideratze aldera.</p> <p>6. Norberaren sentimenduak eta emozioak identifikatzea, interpretatzea, erregulatzea eta komunikatzea, modu kontzientean, aldi berean besteen sentimenduak eta emozioak bereiziz, interpretatuz eta ulertuz, harremanetarako gaitasunak, komunikatzeko trebetasunak eta gaitasun afektiboak ahalik hobekien garatzeko, eta horrela bizikidetzarako jarraibide jakin batzuk nork bere egiteko.</p> <p>7. Jarduera fisikoak edo kirol-jarduerak egitean lesioak edo larrialdi-egoerak gertatuz gero eman beharreko lehen laguntzak identifikatzea eta baliatzea, teknika egokiak erabiliz zaurituaren nahiz egoeraren hasierako balioespena egiteko, eta ezarritako protokoloak betez lehen esku-hartzerako oinarritzko teknikak eta bizi-euskarrikoak aplikatzeko, gerora laguntza emateko egin beharreko esku-hartzeak bideratzeko eta errazteko.</p> <p>8. Jolas-jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak modu autonomoan eta sistematikoan planifikatzea, antolatzea eta praktikatzea, kontuan hartuta banakoen nahiz taldearen ezaugarriak, interesak eta beharrak, bizi-kalitatea areagotzeko, oreka emozionala lortzeko eta komunikazio- eta adierazpen-trebetasunak hobetzeko helburuarekin.</p> <p>9. Jakintza eguneratzeko eta konpetentziak etengabe hobetzeko premia ulertzea eta premia hori adieraztea, eta, horrekin batera, teknologia berriek lan hori egiteko eskaintzen dizkiguten baliabideak jartzea ikasleen eskura.</p> <p>10. Jolas-jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egitean balio pertsonal eta sozial jakin batzuk erakustea, oinarri dutenak errespetua, pentsamendu autonomoa, sortzailea eta ulerkorra, erantzukizuna, ahalegina, parte-hartzea, eta ingurune fisikoarekiko eta kulturalarekiko sentsibilitatea, agerian jarriz herrialdeko balioekin bat datorren mugimenduaren kultura bat.</p>	<p>bereizten ditu.</p> <p>3.2. Ahalegin zorrotza egiten du bere ezaugarri fisikoak eta, haiekin lotuta, osasuna hobetzeko.</p> <p>3.3. Elikaduraren desoreka nabarmenenak eta horien arazoak identifikatzen ditu.</p> <p>3.4. Jarrera kritikoa du inguruan ikusten dituen elikadura-joera ezegokiekiko.</p> <p><b>4. Taldekako aurkezpen bat prestatzea, oinarritzko adierazpen-teknikak erabiliz, hala nola mimoa, keinua, antzezpena eta dantza, eta gainerako taldeen aurrean aurkeztea.</b></p> <p>4.1. Egoki erabiltzen ditu gorputz-adierazpeneko teknikak, aurrez landutakoak.</p> <p>4.2. Sormena baliatzen du eta gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu bere sentimenduak eta emozioak komunikatzeko.</p> <p>4.3. Taldean lan egiten du amaierako jarduera edo ariketa prestatzeko.</p> <p>4.4. Gorputzaren hizkuntza transmititzen du eta modu ulergarrian komunikatzen da ikaskideekin, keinuen eta mugimenduen bidez adierazita bere sentimendu, emozio eta mezuak.</p> <p><b>5. Norberaren kultura-balioak nahiz kulturen artekoak eraikitzea eta komunikatzea antzezpenaren eta dantzaren bidez.</b></p> <p>5.1. Euskal kulturako talde jolas, dantza eta kirol ohikoenak egiten ditu.</p> <p>5.2. Euskal Kulturaren balioak eta beste kultura batzuetakoak ikasteko jarrera harkorra du.</p> <p><b>6. Ekintza eraginkortasunez hautatzea, proposatu zaion banakako nahiz taldeko jolasa edo kirola kontuan hartuta.</b></p> <p>6.1. Taldekideei laguntzen die eta elkarlanean aritzen da, tolerantzia eta kiroltasuna erakusten ditu eta ikaste-prozesuaren garrantzia balioesten du, emaitzen gainetik.</p> <p>6.2. Gogoz parte hartzen du jarduera fisiko eta kirolean, arauak betetzen ditu eta egoki erabiltzen ditu materialak eta instalazioak.</p> <p><b>7. Orientazio-seinaleak bilatzea aurrez zehaztutako ibilbide batean.</b></p> <p>7.1. Bete egiten ditu proposatutako jardueraren arauak.</p> <p>7.2. Jarduerari dagozkion ingurune fisiko eta sozialak errespetatzen ditu.</p> <p>7.3. Jarduera segurtasunez egiteko material egokia identifikatzen eta hautatzen du.</p> <p><b>8. Ariketa fisikoak osasunean dituen eragin onuragarriak aintzat hartzea, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen integralean dituzten eraginak baztertzea.</b></p>
---	--

	<p>8.1. Ariketa fisikoak organismoari dakartzion onurak deskribatzen ditu.</p> <p>8.2. Mendekotasunek gorputzean eta portaeran eragiten dituzten ondorioak deskribatzen ditu.</p> <p>8.3. Gaitzetsi egiten ditu drogak eta substantziarik gabeko mendekotasunak.</p>
--	--

**EDUKIEN SEKUENTZIA** [denbora-tarteka, unitate didaktikoka, proiektuka, ikaskuntza-nukleoka edo beste moduren batera antolatuta,...]

EDUKIEN DENBORALIZAZIOA								
2	1. ebaluazioa		24	2. ebaluazioa		24	3. ebaluazioa	
1	- AURKEZPENA		6	- BEISBOLA		4	- ULTIMATE	
7	- JOKO JOLASAK		6	- FUTBOLA		4	- COLPBOL	
8	- GAITASUN FISIKOAK		6	- ESKU PILOTA ETA PALA		4	- ARTZIKIROLA	
4	- LEHEN SOROSPENAK		2	- GORPUTZ ADIERAZPENA		4	- TOUCHBALL	
4	- PROBA FISIKOAK		2	- TXIRRINDULARITZA (K.I.)		6	- NATUR INGURUNEA	
			2	- ESKIA (K.I.)		2	- TAG ERRUGBIA	
	- BEROKETA: BETI			- BEROKETA: BETI			- BEROKETA: BETI	
	- LASAITASUNA: BETI			- LASAITASUNA: BETI			- LASAITASUNA: BETI	

**METODOLOGIA** [edukien antolaketa, jarduera motak, baliabide didaktikoak, ikasleen taldekatzeak, espazioen eta denboren antolaketa, irakasleen eta ikasleen eginkizuna... ikuspegi inklusibo batetik]

Irakasgaiaren metodologian ikaslearen garapen integrala kontuan hartuko da.

- **Sortzailea:** Ikasleen sormena lantzeko proposamen ezberdinak egingo ditugu.
- **Ludikoa:** jolasen garrantzia edozein jarduerataro bideratuko da.
- **Integratzailea:** Sexu, arraza eta gaitasun ezberdintasunik ez da onartuko.
- **Aktiboa:** Ikaslea, egindako ekintzaren protagonista izango da.
- **Parte hartzailea:** Kooperazioa eta hezkidetzatza bultzatuko dira, talde lanean.

Ikasleen taldekatzeak saioen arabera antolatuko dira.

Talde handiak, azalpenetan,....

Talde txikiak, zirkuituak, binaka edo hirunak egiteko jarduerak,..

Banaka, froga fisikoak, teorikoak, praktikak,...

Saioak 1h50' ditu eta orokorrean honela banatuko da:

1. *Ikasleak gelan bildu eta saioa burutuko den tokira eraman:* 5'.

2. *Egin beharrekoaren azalpena:* 5'.

3. *Beroketa, orokorra:* 10'.

4. *Zati nagusia:* 60'.

5. *Lasaitasunera itzulera:* 10'.

6. *Dutxatzeko denbora – gelara bueltatzea:* 20'

<b>EBALUAZIO-TRESNAK</b> [ahozko eta idatzizko probak, galdetegiak, banakako eta taldeko lanak, behaketa-eskalak, kontrol-zerrendak, ikasgelako koadernoak, portfolioa, kontratu didaktikoa...]	<b>KALIFIKAZIO-IRIZPIDEAK</b> [ebaluazio-tresna bakoitzaren pisua eta balioa]
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte hartzea, jarrera eta garbitasuna: Irakaslearen koadernoak eta eguneroko behaketa (parte hartzea, puntualtasuna, klasera etortzea, ahalegina, materiala zaindu eta ekartzea, ikaskide eta irakaslearekiko errespetua, euskaraz hitz egitea.)</li> <li>- Fitxak, lanak, azterketa idatziak eta ahozko galderak.</li> <li>- Proba praktikoak: Egoera eta jarduera ezberdinen trebetasuna neurtzeko probak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2.ZK (PARTE HARTZEA): % 30</b> (egunero klasean izandako parte hartzea, egindako lana, %30).</li> <li>- <b>1.-5.ZK (JARRERA): % 20.</b> Ikasleen arteko eta irakaslearekiko errespetua, elkarri eskainiko laguntza, euskaraz aritzea, puntualtasuna.</li> <li>- <b>GARBITASUNA/MATERIALA: %10.</b> Arropa egokia ekarri eta dutxatzea.</li> <li>- <b>U.D. EZBERDINEI BURUZKO EZAGUPENAK. % 20</b> (idatzizko probak, lanak, fitxen edo ahozko galderen bidez)</li> <li>- <b>GAITASUNA: %20.</b> Saioetan erautsitako maila edo abilezia baloratuko da (PF, edo test bidez).</li> </ul> <p>** Egin gabeko saio praktikoak: justifikatu gabeko huts egiteetan ikasleak 0 nota izango du parte hartzea eta jarrera ataletan.</p> <p style="color: red;">** Alor guztietan gutxienez 5 bat atera beharko da batz bestekoa kalkulatzeko.</p> <p>** Kirol arropa ekartzea derrigorrezkoa izango da eta gehienez 3 hutsegite onartuko dira.</p> <p>** Klase ostean dutxatzea beharrezkoa izango da eta gehienez 4 hutsegite onartuko dira.</p> <p>** Ezin duenean parte aktiborik hartu saio praktikoetan, justifikatuta egon behar da (idatzizko ziurtagiria). Luzerako denean lesioa (4 saio baino gehiago) medikuaren ziurtagiria ekarri behar du eta lan teoriko bat egin beharko du saio hauen ordezkoko nota jarri ahal izateko.</p> <p style="color: red;"><b>Azken nota:</b> 3 ebaluazioan noten batez bestekoa izango da ikasgaiaren azken nota (ebaluazio guztiak gainditu behar dira, bestela ez-ohiko azterketa edo lan teoriko praktiko bat egin beharko da).</p>
<b>EBALUAZIOAREN ONDORIOAK</b> [indartzeko eta zabaltzeko neurriak, antolamendu-egokitzapenak eta egokitzapen metodologikoak, emaitzen analisisa, plangintza didaktikoaren berrikuspena, errekuperazio-sistema...]	
<p><b>Kontzeptu teorikoak:</b> beste azterketa, lan edo fitxa bat egin.</p> <p><b>Praktika:</b> normalean hurrengo ebaluazioa gaintututa nahiko izango da, bestela proba bereziren bat eginez.</p> <p><b>Jarrera:</b> hurrengo ebaluazioaren arabera, aurreko akatsak zuzenduz.</p> <p>Berreskurapena bakarka planteatuko da. Ikasle bakoitzaren beharren arabera.</p> <p>* Ez ohizko azterketa egin behar izanez gero, ikasturtean zehar landutakoaren azterketa praktikoa eta teorikoa edo lan bereziren bat egin beharko dira.</p>	

## OHARRAK

\***BALIABIDE DIGITALAK:** Google Classroom plataforma erabiliko da eta bertan elkar banatuko dira irakasgaiak erabiliko diren materialak.

