

Urteko/ikasturteko programazio didaktikoa.

ikastetxea:	ABADIÑO BHI	kodea:	015073
etapa:	DBH	zikloa/ maila:	3
arloa/irakasgaia:	OSASUN FISIKO ETA EMOZIONALA		
osatutako arloak/irakasgaiak			
diziplina barruko oinarrizko konpetentzia elkartuak:	-Konpetentzia motorra. -Hizkuntza eta Literatura komunikaziorako konpetentzia. -Gizarterako eta herritartasunerako konpetentzia. -Matematikarako konpetentzia. -Zientzia, teknologia eta osasun kulturarako konpetentzia. -Ikasten ikasteko konpetentzia. -Informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko konpetentzia		
irakasleak:	Idoia Goikoetxea	ikasturtea :	2022-2023

Zeharkako konpetentziak:

1. Ahozko komunikaziorako, ahozkoa ez den komunikaziorako eta komunikazio digitalerako gaitasuna.
2. Ikasten ikasteko eta pentsatzen ikasteko gaitasuna.
3. Elkarrekin bizitzeko gaitasuna.
4. Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako gaitasuna.
5. Izaten ikasteko gaitasuna.

konpetentzia espezifikoak	ebaluazio-irizpideak
1.Mugimen-egoeretan askotariko barneko eta kanpoko logikekin jardutea, mugimen-gaitasuna zabalduz, norberaren esku-hartzea baloratuz eta berregokituz, eta bizitza aktibo eta osasungarriaren ezaugarriak ezagutuz, ikasleen mugimendu-premia asetzeko eta haien osasun fisikoa hobetzeko.	1.1.Proposamen ludomotriz eta artistiko-adierazkor berriak sortzea, jolas eta kirol errepertorio zabal baten bitartez, bere barne eta kanpo logika aztertuz.
2.Emozioak praktika motorrean	1.2. Jarduera artistiko-adierazkor eta kirol jolas tradizional eta egokietan aktiboki parte hartzea, prozesua eta lortutako azken emaitza azalduz, eta norberaren eta besteen esperientziak baloratuz.

kudeatzea, gero eta autonomia handiagoz, kontzientzia landuz eta emozioak erregulatuz, jarduera fisikoez gozatzeko, ongizatea lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.

3.Egoera soziomotorren bidez beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna garatzea, taldeko giro positiboa sustatuz jarduera fisikoaz gozatzeko eta osasun sozialean laguntzeko eta estresa murrizteko.

1.3. Bizitza aktibo eta osasuntsu baten ondorio positiboak baloratzea, testuinguru ezberdin eta inklusiboetan praktikaturako aktibitate fisiko kementsu baten ondorioak aitortuz, bizituz eta gozatuz.

2.1. Norberaren emozioaren knzientzia hartu: sentitu eta izaena jarri. sentitu, eta izena jarri.Emozioei lekua egin eta erregulatzeko tresnak erabili.

3.1. Jarduera fisikoa norberaren ongizate pertsonal eta erlazional iturri gisa baloratu, jolasak eta jokoak ere estresa gutxitzeko bide-tresna erabili.

3.2.Giza trebezien erabilera taldearen aniztasuna onartzeko errespetuan oinarrituz.

JAKINTZEN SEKUENTZIA [denbora-tarteka, unitate didaktikoak, proiektuka, ikaskuntza-nukleoka edo beste moduren batera antolatuta...].

JAKINTZAK

A. Blokea: ongizate fisiko, emozional eta soziala.

Ongizate fisikoa:

- Ariketa fisikoak pertsonaren osasunean eta garapen integralean dituen ondorio positiboak.
- Ohitura jakin batzuek osasunean duten eragina, hala nola sedentarismoak, elikadura orekatuak eta hidratazio egokiak.
- Kirol edo jarduera baten ondorioz egindako lesioak: oinarrizko esku hartzeak.

Ongizate emozionala

- Emozioen konzientzia: sentitu, ezagutu eta izena jarri.Konturatu.
- Emozioen erregulazioa: Kontzientzia izan, adierazi eta erregulatzeko estrategi eta baliabideak..
- Erregulazioa tresnak: arnasketa, arreta- mindfulness-a jolasak, yoga..
- Norbere barne eta kanpoko euskarriak. Barne espazio berrien lekua, kanpoko espazioak.
- Autonomia emozionala: jarrera positiboa, hausnarketarako gaitasuna, norberenaren ardura...
- Jarduera fisikoa eta jolasak gozamen eta katarsi-iturri gisa.
- Erlaxaziorako teknikak.

Gizarte ongizatea

- Errespetua, norbera eta besteak eta aniztasunari (generoa, raza, izaera, trebetasun maila..).
- Errespetuan oinarritutako ahozko komunikazio egokia.
- Kooperazioa eta elkarlana jardueretan. Giza- Taldea, taldekide.
- Giza trebetasunen kudeaketarako baliabideak. Arauen onarpena
- Ingururaren zainketa: materialak, espazioak..
- Ingurune naturalean, dohainik, jarduera fisikoa egiteko aukerak.

B Blokea: gorputz adierazpena

- Gorputza komunikazio eta adierazpen sortzailerako tresna : gorputza sentitu eta mugimendurako aukerak frogatu eta adierazi
- .Mugimendua, desioak eta sentimenduak komunikatzeko eta adierazteko bitarteko gisa, gogo-aldarteak, egoerak, bizipenak etab. Dinamikak.
- Barne erritmoa-kanpoko erritmoa.Askeak, gidatuak.
- Dantzak, koreografiak, euskal dantzak eta beste kultura batzuetako dantza tradizionalak.
- Inprobisazioak eta sorkuntzak

C Blokea: jolasak eta kirolak.

- Jokoen eta kirolen berezko kirol ekintzei eta keinuei lotutako mugimen-trebetasunak. Banakakoak edo kolektiboak.
- Banakako edo taldeko jokoen eta kirolen oinarrizko estrategiak.
- Euskal tradizio ludikoa: «Jokoa» eta «jolasa».
- Beste kultura batzuen tradizio ludikoa: kultura-aniztasunaren balioa.
- Kirol alternatiboak eta kirol egokitua.
- Jolas librea.
- Barneko eta kanpoko logika aztertzeke elementuak .Prozeduren hausnarketa.

JAKINTZEN SEKUENTZIA

1. **Unitatea:** Talde kohesiorako jolasak. Norbera-besteak- borobila: sentitu eta emozioei izena eman. Oinarrizko erlaxazioa: 3 arnasketa -arretarako jolasak..
2. Beste unitate guztiak 1.aren arabera egingo dira.Hainbat edukin nahastuz eta elkartuz beharrian eta lehentasunen arabera.

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

Metodologia

- Egin beharreko proposamenen arabera metodologia bat edo beste erabiliko dugu. Honako hauek batez ere: zereginen , aginte zuzena, aurkikuntza gidatua eta aurkikuntza.
- Lehenetsuta prozedurak izango dituzte eta ikasleen aniztasuna eta erritmo desberdinak kontuan izango dira, ikaslea egongo baita erdigunean.

Baliabideak

- Liburutegiko zabalunea.
- Kirol instalazioak: kiroldegia, frontoia eta patioa.
- Kirol materiala: biltegiko guztia eta disfrazak.
- Ohiko arbela eta arbel digitala.

<p>EBALUAZIO-TRESNAK [ahozko eta idatzizko probak, galdetegiak, banakako eta taldeko lanak, behaketa-eskalak, kontrol-zerrendak, ikasgelako koadernoak, portfolioak, kontratu didaktikoa...]</p>	<p>KALIFIKAZIO-IRIZPIDEAK [ebaluazio-tresna bakoitzaren pisua eta balioa]</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Eguneroko jarreraren jarraipen taula. ● Bakarka eta taldeko praktikak ● Behaketa taulak ● Autoebaluazioa ● Besteen ebaluazioa 	<p><u>KALIFIKAZIO-IRIZPIDEAK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kontzeptuzko irizpideak: %10 ● Prozedurazko irizpideak: %20 ● Jarrerazko irizpideak: %70 <p>- <u>Kontzeptuzko irizpideak idatzizko lanen bidez</u> neurtuko dira (%10a)</p> <p>- <u>Prozedurazko irizpideak bakarkako eta</u></p>

	<p><u>talde lanak eta behaketa taularen bidez neurtuko dira. (%20a)</u></p> <p>- Jarrerazko irizpideak eguneroko jarraipen taularen bidez neurtuko dira. Ikasle bakoitzak jarrera nota egunero jasoko du hurrengoak kontuan hartuta: <i>parte hartzea, ahalegina, eta errespetua. Errespetua: errespetuagaz hitz egin saioan zehar, azalpenetan adi egon, kide guztiekin lan egiteko gai izan.</i></p>
<p>EBALUAZIOAREN ONDORIOAK [indartzeko eta zabaltzeko neurriak, antolamendu-egokitzapenak eta egokitzapen metodologikoak, emaitzen analisia, plangintza didaktikoaren berrikuspena, errekupezio-sistema...].</p>	
<p>Zehazteke.</p>	

OHARRAK / OBSERVACIONES

--