

## HEZIKETA FISIKOA

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

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

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

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

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

Kompetentzia espezifiko horiek lortze aldera, oinarrizko jakintzak zazpi multzotan antolatzen dira,

eta multzo horiek zenbait testuingurutan garatu beharko dira, izaera inklusiboagatik nabarmenduko diren askotariko ikaskuntza-egoerak sor daitezzen. Zazpi multzoetatik seik ekintza motorraren eremuei dagozkie, eta gure arloko gaitasunekiko zeharkakoa den zazpigarren multzo bat eransten da. Irakasleek erabakiko dute nola uztartu jakintza horiek.

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

## KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK

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

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

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

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

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

2. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako egoera psikomotorretan jardutea, nor bere burua ezagutzeko, autoerregulatzeko eta gaitasun fisikoak hobetzeko ekintza-eskemak barneratuz.

Egoera psikomotorrek sortzen dituzten esperientziek eskatzen dute: estereotipo motorrak automatizatzea, ekintza motorrak egiteko modu jakin bat behin eta berriz errepikatzea, energia-iturriak dosifikatzea —eskatzen den esfortzu fisikoan eraginkortasunez jarduteko—, nor bere buruaz jabetzea, norberaren gorputza barrutik aztertu eta ezagutzea (introiektzioa), eta oldarkortasuna, frustrazioarekiko tolerantzia eta zailtasunei aurre egiteko iraunkortasuna erregulatzeko. Gainera, gorputzaren zaintza eta ongizatea bultzatu nahi dira arnasketa kontzienteko ariketen bidez, artikulazioen askapenaren bidez, gorputz-jarreraren bidez, luzamenduen bidez edo arreata osoaren bidez.

Ikaskuntza horiek gauzatzeko, zenbait formula eta testuinguru daude, esate baterako jardun aerobikoak edo eguneroko egoeren azterketa (ingurune hurbilekoak edo hedabideetakoak), hausnarketarako talde-dinamikak (eztabaida edo analisi kritikoak) edo diziplina arteko proiektuak, baita segurtasun-arauak eta higiene-ohiturak eguneroko jardun motorretan barne hartzea edo kirol-istripuetan esku hartzeko protokoloak simulatzea.

Kompetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: KPSII1, KPSII4 eta KPSII5.

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

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

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

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

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

4. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako kooperazio-egoera soziomotorretan moldatzea, autorregulazio-prozesuak jarrera enpatiko eta inklusiboz garatuz, gizarte-trebetasunak baliatuz eta kooperazioko eta errespetuzko jarrerak hartuz, parte hartzen den guneeetan gizarte-bizikidetzeta eta konpromiso etikoa lortzen laguntzeko.

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

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

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da, Lehen Hezkuntzako etaparako egokitzapenean: HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK3 eta KAKK1.

5. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako oposizioko/kolaborazioko egoera soziomotorretan elkarrekintzan aritzea, horrelako jardueren berezko ekintza-arauez eta -printzipioez jabetuz, informazio-eskaera handiko egoeretako jokabide motorra egokitzen hasteko eta kultura motorra eskuratzeko lagungarria izateko.

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

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

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

Konpetentzia honek eskatzen du protagonistek interpreta ditzatela jardun-eremuarekin dituzten erlazioetan sortutako zailtasunak eta ezustekoak. Horrelako egoerek moldagarritasuneko jokabide motorrak errazten dituzte, batik bat erabakiak hartzearekin, eraginkortasunarekin, aurreratzearekin, ingurunearekiko errespetuarekin, arriskuarekin eta abenturarekin zerikusia dutenak. Horrelako jarduerak egitea prestakuntza-interes handiko beste alderdi batzuekin lotzen da, hala nola, natura ezagutu eta errespetatzearekin, bizikidetzarako hezkuntzarekin, norberaren babesarekin eta segurtasun pertsonalarekin nahiz kolektiboarekin. Ikasleek ingurune naturalarekin dituzten erlazioek inplikazio handia eta erabateko konpromisoa ekartzen dute, eta horrek karga emozional handia eragin dezake; hartara, funtsezkoa izango da emozioen identifikazioa eta kudeaketa. Askotariko aplikazio-testuinguruak aurki daitezke zentroaren kokapenaren arabera, testuinguru-aukeren arabera eta irisgarritasunaren arabera: mendi-ibilaldiak, eskalada, uretako jarduerak, orientazioa (baita hiriguneetan ere), materialak eraikitzea, oztopoak gainditzea, eta abar. Horiek guztiak ingurunearekiko elkarrekintzara zuzendutako proiektuen ikuspegitik egingo dira.

Konpetentzia espezifiko hau bat dator XXI. mendeko erronkekin eta Garapen Iraunkorreko Helburuekin. Etapa honetan bertan hasi beharko da ingurumenerako eta haren kontserbaziorako iraunkorrak diren ohiturak hartzen, eta, batez ere, etapa honetan azpimarratu beharko da norberak zer keinu simple egin ditzakeen eta zer jokabide simple har ditzakeen guztion ongiari begira. Ikuspegi horrek oso testuinguru egokia du kirol-jardueretan, eta, hartara, inguruneak —naturalak zein hirikoak— horrelako jardunetarako eskaintzen duen potentziala erakutsi ahal izango da.

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

7. Gorputza adierazpen- eta komunikazio-tresna gisa baliatzea, haren eragina baloratuz, baita kultura tradizionalari eta garaikideari egiten dizkion ekarpen estetikoak eta sorkuntzakoak ere, eguneroko bizitzan modu erregularrean erabiltzen diren jarduketa motorren artean integratzeko.

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

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

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

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

## EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

Lehen zikloa	Bigarren zikloa	Hirugarren zikloa
1. konpetentzia espezifikoa		
1.1 Jarduera fisikoaren onurak esperimentera, bizimodu aktiboaren oinarriak ezartzen hasiz.	1.1 Jarduera fisikoa aisialdirako alternatiba osasungarri gisa antzematea, bizimodu aktiboak maila fisikoan eta mentalean dituen ondorio onuragarriak antzemanen eta jarduera fisikorako eta esfortzurako jarrera positiboa hartuz.	1.1 Jarduera fisikoak dituen ondorio onuragarriak antzematea, eguneroko bizitzan barne hartzeko aurretiko urrats gisa, prestasuna, esfortzua, iraunkortasuna eta hazteko pentsamoldea azalduz.
1.2 Norberaren osasuna zaintzeko oinarriko neurriak hartzea, gorputzaren higiearen, atsedenearen, jarrera-hezkuntzaren eta elikaduraren bidez.	1.2 Jarrera-hezkuntzarako, elikadura osasungarriko, gorputz-higiearako eta jardun motorraren prestaketarako neurriak aplikatzea, erantzukizunak hartuz eta eguneroko egoeretan errutinak sortuz —istripuren bat gertatuz gero nola jokatu jakitea—.	1.2 Jarduera motorretan barnean hartzea gorputz-aktibazio, esfortzuaren dosifikazio, erlaxazio eta higieko prozesuak, jardun motor osasuntsu eta arduratsu baten errutinak barneratuz eta istripuen aurrean jarduteko oinarriko protokoloak

<p>1.3 Jardun motor partekatua sustatzen dituen balio positiboak antzematea, askotariko testuinguru inklusiboetan jardun motorren onurak antzemanaz, biziz eta gozatuz eta parte-hartzaile guztiak errespetatuz, norbanakoen artean dauden aldeak edozein izanik ere.</p> <p>1.4 Egoera motorretako dimentsio afektiboaz jabetzea, norberaren emozioak identifikatuz.</p>	<p>1.3 Norberaren eta besteen gorputzaren irudia ezagutzea, norbanakoen artean egon daitezkeen aldeak onartuz eta errespetatuz, jarrera diskriminatzaileak gaindituz eta baztertuz eta gatazkak elkarriketa bidez kudeatuz.</p> <p>1.4 Egoera motorretako dimentsio afektiboaren garrantzia baloratzea, norberaren emozioak kudeatzen hasiz eta besteenak identifikatuz.</p>	<p>antzemanaz.</p> <p>1.3 Gorputzarekin, jarduera fisikoarekin eta kirolarekin zerikusia duten, osasunerako kaltegarriak diren edo bizikidetzari kalte egiten dioten jokabide desegokiak identifikatzea, diskriminazioa eta genero-estereotipoak baztertzeko jarrera hartuz, eta horrelakoak berriro gerta daitezzen modu aktiboan saihestuz.</p> <p>1.4 Egoera motorretako dimentsio afektiboa kudeatzea, norberaren eta besteen emozioak legitimatu eta modu asertiboan adieraziz.</p>
<p>2. konpetentzia espezifikoa</p>		
<p>2.1 Motrizitatearen osagai kualitatibo eta kuantitatiboak modu ludikoan aurkitzea, antzematea eta erabiltzea, gorputzak horien gainean duen kontrola pixkanaka hobetuz eta horiek hobeto menderatuz.</p> <p>2.2 Nork bere burua ezagutzea eta erregulatzea, ekintza-eskemak barneratuz, jarduera eta jolas psikomotorren bidez.</p>	<p>2.1 Motrizitatearen osagai kualitatibo eta kuantitatiboak eraginkortasunez eta sormenez erabiltzea zenbait testuingurutan, gorputzak osagai horien gainean gero eta kontrol eta menderatze handiagoa izan dezan lortuz eta oinarriko gaitasun fisikoak identifikatuz.</p> <p>2.2 Nork bere burua ezagutzea eta erregulatzea, ekintza-eskemak barneratuz, jarduera eta jolas psikomotorren bidez.</p>	<p>2.1 Gero eta gorputzaren gaineko kontrol eta menderatze handiagoa lortzea, ekintza-eskemak barneratuz, motrizitatearen osagai kualitatibo eta kuantitatiboak eraginkortasunez eta sormenez erabiliz eta gaitasun fisikoak hobetzen lagunduz.</p> <p>2.2 Nork bere burua ezagutzea eta erregulatzea, bere bizi-espaziora transferi daitezkeen egoera psikomotorretan arazoak konponduz.</p>
<p>3. konpetentzia espezifikoa</p>		
<p>3.1 Oposizioko ekintza motorrak egitea, jokoaren gertaeren zentzua ulertuz eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz.</p> <p>3.2 Inguruneko berezko izaera kulturalako joko motorretan eta kiroletan modu aktiboan parte hartzea, horietan jarduteaz gozatuz eta sortzen diren emozioak kudeatzen hasiz.</p>	<p>3.1 Oposizioko ekintza motorrak kateatzea, aurkariaren jokabide motorrei aurre eginez eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz.</p> <p>3.2 Norberaren kulturen errotutako joko eta kiroletan modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, oldarkortasuna eta emozioak kontrolatuz.</p>	<p>3.1 Oposizioko egoeretako berezko oinarriko erronka taktikoak ebaztea, ekintzako printzipio eta arauak aplikatuz, eta arauak eta parte-hartzaileak errespetatuz.</p> <p>3.2 Norberaren kulturen errotutako joko eta kiroletan modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, horiek jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarreagin eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala antzemanaz, eta emozioak kudeatuz eta modu asertiboan adieraziz.</p>
<p>4. konpetentzia espezifikoa</p>		
<p>4.1 Kooperazio-ekintza motorrak</p>	<p>4.1 Kooperazio-egoeren eskaerei</p>	<p>4.1 Kooperazio-egoerak ebaztea,</p>

<p>egitea, gorputzaren mugimenduak egoera horietan gertatzen diren aldaketetara egokituz.</p> <p>4.2 Eguneroko jardun motorretan parte hartzea, harrera, inklusio, laguntza eta kooperaziorako gizarte-trebetasunak garatzen hasiz, gatazka pertsonalak elkarriketa bidez kudeatzen hasiz, eta diskriminazio- eta indarkeria-jarduketan aurrean konpromiso aktiboa erakutsiz.</p>	<p>erantzuteko ekintzak kateatzea, oinarrizko mugimendurako trebetasunak hautatuz eta taldearekiko konpromisoarekin eta elkartasunarekin konbinatuz.</p> <p>4.2 Harrera, inklusio, laguntza eta kooperazioko gizarte-trebetasunak garatzea, gatazka indibidualak eta kolektiboak elkarriketa bidez kudeatuz eta estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean konpromiso aktiboa erakutsiz.</p>	<p>oinarrizko trebetasun motorrak hautatuz eta konbinatuz eta eraginkortasunez, enpatiaz, elkartasunez, errespetuz eta inplikazioz egokituz.</p> <p>4.2 Bizikidetzan, gizarte-trebetasunak erakustea, gatazka elkarriketa bidez konpontzea eta aniztasunarekiko errespetua erakustea —generokoa, afektibo-sexuala, jatorrizkoa, etnikoa, sozioekonomikoa edo konpetentzia motorrekoa—, jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakutsiz estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.</p>
<p>5. konpetentzia espezifikoa</p>		
<p>5.1 Oposizioko/kolaborazioko egoeretan ekintza motorrak gauzatzea, gorputz-mugimenduak gertatzen diren aldaketetara egokituz eta parte-hartzaileen ezaugarriak eta mailak onartuz.</p> <p>5.2 Adostutako arauak eta joko-arauak errespetatzea, eta kiroltasunaren eta joko garbiaren parametroen arabera jardutea.</p> <p>5.3 Inguruneko berezko izaera kulturalerako joko motorretan eta kirolean modu aktiboan parte hartzea, horietan jarduteaz gozatuz eta norberaren emozioez jabetuz.</p> <p>5.4 Bi generoetako kirolari erreferenteen lorpenak ezagutzea eta baloratzea, arrakasta horiek erdiesteko beharrezkoak diren esfortzua, dedikazioa eta sakrifizioak ezagutuz.</p>	<p>5.1 Oposizioko/kolaborazioko egoerei erantzuteko ekintzak kateatzea, eskatutako ekintza-arauak barneratuz eta norberaren eta besteen emozioak ulertuz.</p> <p>5.2 Ikasgelan adostutako arauak eta joko-arauak errespetatzea, eta kiroltasunaren eta joko garbiaren parametroen arabera jardutea, parte-hartzaileen ekarpenak baloratuz.</p> <p>5.3 Norberaren kulturaren errotutako joko eta kirolean, tradizioarekin edo gaur egungoetan, modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, horien jatorria, agerpena eta denboran izan duten transmisioa testuinguruan kokatuz.</p> <p>5.4 Kirolari buruzko ikuspegi irekia hartzea, hainbat liga eta txapelketa ezagutzea abiapuntu izanik (emakumezkoenak, gizonezkoenak edo mistoak), kirol federatura hurbilduz eta bizikidetzaren aurkako portaerak identifikatuz eta baztertuz, edozein testuingurutan gertatzen direla ere.</p>	<p>5.1 Oposizioko/kolaborazioko egoeretakiko funtsezko erroka taktikoak ebaztea, esparruaren berezko printzipio eta arauak doitasunez aplikatuz.</p> <p>5.2 Adostutako arauak eta joko-arauak errespetatzea, eta kiroltasunaren eta joko garbiaren parametroen arabera jardutea, taldekideen eta aurkariaren jarduketak antzemanda.</p> <p>5.3 Norberaren kulturaren errotutako joko motorretan eta kirolean, tradizioarekin edo gaur egungoetan, modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarrekin erabiltzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz eta transmitituz, haien kontserbazioa erraztearen.</p> <p>5.4 Kirola kultura-fenomeno gisa baloratzea, kirolaren testuinguruan batzuetan gertatzen diren genero-estereotipoak eta portaera sexistak modu kritikoa aztertuz, horiek baztertuz eta etorkizunean horrelakorik ez gertatzeko jarrera hartuz.</p>
<p>6. konpetentzia espezifikoa</p>		
<p>6.1 Ekintza motorrak egitea, ikasleen motrizitatea ikastetxearen</p>	<p>6.1 Ekintza motorrak egitea, informazioa deskodetuz eta</p>	<p>6.1 Ekintza motorrak natura- eta hiri-ingurunean jardueren</p>

<p>inguruko natura- eta hiri-inguruneko jardueren ziurgabetasunera egokituz.</p> <p>6.2 Natura- eta hiri-inguruneaz gozatzea, motrizitatearen ikuspegitik, beste erabilera batzuk ezagutuz eta horiekiko errespetu, zaintza eta kontserbazioko jarrera hartuz, jolas eta aisialdiko jardunetan.</p> <p>6.3 Arrisku-testuinguruak antzematea, jarduera fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartuz.</p>	<p>ikasleen motrizitatea ikastetxearen inguruko natura- eta hiri-inguruneko jardueren ziurgabetasunera egokituz.</p> <p>6.2 Jardun motor segurua garatzea natura- eta hiri-testuinguruetan, ekintzak egoera bakoitzaren azterketara egokituz eta ingurumena zaintzeko neurriak aplikatuz.</p> <p>6.3 Jarduera fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartzea, arrisku-testuinguruak ezagutuz eta horien aurrean kontuz jokatzuz.</p>	<p>ziurgabetasunera efizientziaz egokitzea.</p> <p>6.2 Ikastetxearen inguruko natura- eta hiri-inguruneak jarduera fisikoa egiteko eskaintzen dituen aukerak baloratzea, ingurunearen ikuspegi ekoiraunkor eta komunitariotik jardunez.</p> <p>6.3 Jarduera fisikoa egitean segurtasun-neurriak hartzea, izan daitezkeen arriskuei aurrea hartuz eta horien aurrean kontuz jokatzuz.</p>
<p>7. konpetentzia espezifikoa</p>		
<p>7.1 Erritmo-egitura sinpleak erreproduzitzea eta sortzea, produkzioak eginez eta gorputzaren adierazpen- eta komunikazio-erabilerak egokituz eta asmo artistikoarekin eta agerpen sexistak saihestuz.</p> <p>7.2 Banakako edo taldeko proiektu motorrak garatzen hastea, horien lorpena baloratuz.</p> <p>7.3 Arte-adierazpen espresiboen erreprodukzioan modu aktiboan eta bidezkoan parte hartzea, haien jolas- eta jai-osagaia balioetsiz.</p>	<p>7.1 Sentimenduak, emozioak edo ideiak transmititzen dituzten komunikazio-jardunetako banakako eta taldeko mugimendukonbinazioak edo koreografiak erreproduzitzea, gorputzaren adierazpen- eta erritmo-baliabideak erabiliz.</p> <p>7.2 Banakako edo taldeko proiektu motorrak egitea, lortutako emaitzak aztertzeko estrategiak erabiliz.</p> <p>7.3 Inguruneko berezko kulturaren arloko arte-adierazpen espresiboetan modu aktiboan eta bidezkoan parte hartzea, modu kritikoa baloratuz gizartean dituzten garrantzia, ondorioak eta eragina.</p>	<p>7.1 Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-baliabideak modu estetiko eta sortzailean erabiltzea, sentsazioak, emozioak eta ideiak komunikatuz eta arte- edo adierazpen-asmoa duten ekintzetan eta adierazpen sexistak saihestuz.</p> <p>7.2 Banakako edo taldeko proiektu motorrak garatzea, helburuak zehaztuz, ekintzak sekuentziatuz eta jarraitutako prozesua eta lortutako emaitza baloratuz.</p> <p>7.3 Bertako kulturako eta beste kultura batzuetako arte-adierazpen espresiboetan modu aktiboan eta bidezkoan parte hartzea, haien kultura-balioa antzemanaz eta transmitituz, baita jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarrekintza eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten potentziala ere.</p>

## OINARRIZKO JAKINTZAK

<p><b>Oinarrizko jakintzak. Lehen zikloa</b></p>	
	<p>Gorputz-eskema: gorputzaz jabetu eta gorputzaren kontrola. Lateralitatea eta proiektzioa espazioan. *</p>



<b>A multzoa.</b> Egoera psikomotorrak	Gaitasun fisikoak jolasaren eta jokoaren arlotik. *
	Oinarrizko gaitasun eta trebetasun motor orokorrak: lokomotorrak, ez-lokomotorrak eta manipulaziokoak. *
	Sormen motorra: ekintza motorra barne-estimuluen arabera aldatu eta egokitu. *
	Norberaren gaitasunak eta mugak.
<b>B multzoa.</b> Oposizioko egoera soziomotorrak	Aurkaria gainditzeko funtsezko nozioak eta ekintza-printzipioak: gorputz-jarrera eta distantzia egokia aukeratu, ekintza aurkariaren kokalekura egokitu, espazioak eta denborak murriztu/areagotu, aurrea hartu, oreka eta desoreka... *
	“Urrezko” segurtasun-araua: minik ez hartu eta minik ez eman. *
<b>C multzoa.</b> Kooperazioko egoera soziomotorrak	Ekintza printzipioak eta arrakasta lortzeko gakoak kooperazio-egoeretan: ekintzak lankideekin koordinatu, sinkronizatu, gorputza kontrolatu, erabakiak adostasunez hartu. *
	Erronken aurrean askotariko erantzunak.
	Harrerako, inklusioko, laguntzako eta kooperazioko gizarte-trebetasunak. *
	Gatazka pertsonalak elkarrizketa bidez eta zuzen ebatzi. *
<b>D multzoa.</b> Oposizioko/kolaborazioko egoera soziomotorrak	Diskriminazioko eta indarkeriako jokabideen aurreko jarduketak. *
	Erasoko ekintza motorrak: taldeko jokoetan mugikariaren eramaile eta ez-eramaile gisa (jaurti, pasatu, driblatu, mugitu, kolpatu...). *
	Defentsako ekintza motorrak: moztu, urrundu, blokeatu... *
<b>E multzoa.</b> Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak	Oposizioko eta kolaborazioko jardunekin lotzen diren nozioak: ibilbidea, iskin egin, jaurtiketa eta paserako distantzia ... *
	Landa- eta hiri-inguruneetako jarduera fisikoak.
	Kokatzeko informazio eta erreferentzia egokiak. *
	Ikastetxeaz kanpoko segurtasun-arauak. *
<b>F multzoa.</b> Arte- eta adierazpen-egoera motorrak	Ziurgabetasuna duten inguruneetako arrisku eta muga pertsonalak. *
	Haurren jolas eta aisialdirako guneetako aukera motorrak.
	Gorputzaren komunikazio-erabilerak: keinuak, imintzioak, jarrerak eta abar. *
	Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako erritmo- eta musika-jardun artistikoak eta adierazpenekoak. *
	Norberaren espazioa, erritmoa eta denboraren antolaketa.
	Hurbileko espazioaren esplorazioa: objektuekin eta objekturik gabe, zenbait norabide eta mailatan, zabalera handiagoa/txikiagoa. *
Espazioaren nozioak: tamaina (handia, txikia), norabideak (aurrera, atzera, albo batera), okupazioa (“in situ”, desplazamenduan), irekia/itxia, gainean/azpian... *	
Ekintza-contrasteak: txikia/handia, zabal/estua, igurtzi/jo, astuna/arina,	

	azkarra/makala.
	Talde-dantzetako oinarrizko pausuak.
<b>G multzoa.</b> Heziketa fisikoaren zeharkako jakintzak	Osasun fisikoa: bizimodu aktiboaren ondorio fisiko onuragarriak. Elikadura osasungarria eta hidratazioa. Jardun motorra prestatu: kirol-jantziak eta gorputz-higienarako ohitura orokorrak. *
	Gizarte-osasuna: jarduera fisikoa gizarte-jardun osasungarri gisa. Pertsona guztiak errespetatu, haien ezaugarri pertsonalak edozein direla ere. Joko- eta segurtasun-arauak ezagutu, errespetatu eta onartu. *
	Osasun mentala: kudeaketa emozionala (arriskuaren kontrola; emozioak, pentsamenduak eta sentimenduak identifikatzeko, esperimendatzeko eta adierazteko estrategiak, esperientzia motorretatik abiatuta). *
	Istripuen prebentzioa jardun motorretan: aktibazio-, beroketa- eta lasaitze-jokoak.
	Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Jolasak eta dantzak, norberaren kulturaren adierazpen gisa.
	Kirola eta genero-ikuspegia: zenbait generotako kirolari erreferenteak. *
	Haurren jolas eta aisialdirako guneetako aukera motorrak.
	Jardueraren parte diren rolak eta azpirrolak hartu: defendatzailea/erasotzailea, jazarlea/jazarria, presoak. *

<b>Oinarrizko jakintzak. Bigarren zikloa</b>	
<b>A multzoa.</b> Egoera psikomotorrak	Gorputzaren kontrola, automatismo eta estereotipo motorrak. *
	Gorputz-eskema: kontrol tonikoa eta jarrerakoa eta independentzia segmentarioa, egoera motorretan. Lateralitatearen definizioa. Koordinazio dinamikoa orokorra eta segmentarioa. *
	Oinarrizko gaitasun fisikoak jolas-jardueretan. *
	Oinarrizko gaitasun eta trebetasun motor orokorrak: lokomotorrak, ez-lokomotorrak eta manipulaziokoak. Trebetasunen konbinazioa. *
	Sormen motorra: ekintza motorra barne- eta kanpo-estimuluen arabera aldatu eta egokitu.
	Norberaren gaitasunak eta mugak.
<b>B multzoa.</b> Oposizioko egoera soziomotorrak	Aurkaria gainditzeko oinarrizko nozioak eta ekintza-printzipioak: ekintza espazioan duen kokapenaren arabera egokitu, ekintza bakoitzaren ondoren birkokatu, aurkariaren indarra erabili, alternantzia, aurea hartu, oreka eta desoreka, espazioak eta denborak murriztu/areagotu, mugikariaren jarraitasuna eta trukea... *
	Estrategia sinpleak oposizioko egoeretan. *
	“Urrezko” segurtasun-arauak: minik ez hartu, minik ez eman eta min ematen ez utzi. *

<b>C Multzoa</b> Kooperazioko egoera soziomotorrak	Esparru honen berezko askotariko jardun motorrak.
	Ekintza printzipioak eta arrakasta lortzeko gakoak kooperazio-egoeretan: taldeko ekintzak lankideekin koordinatu eta kateatu, sinkronizatu, algoritmo motorrak, gorputza kontrolatu, erabakiak adostasunez hartu...*
	Jokoan bertan proposatzen den erronka bati edo sortzen den arazo bati konponbidea emateko erantzun originalak.
	Harrerako, inklusioko, laguntzako eta kooperazioko gizarte-trebetasunak. *
	Oinarrizko trebetasun motorren aukeraketa eta konbinazioa. *
	Gatazka indibidualak eta kolektiboak elkarrizketa bidez ebatzi. *
	Diskriminazioko eta indarkeriako jokabideen aurreko jarduketak. *
	Taldearekiko konpromisoa eta elkartasuna. *
<b>D multzoa.</b> Oposizioko/kolaboraziok o egoera soziomotorrak	Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jarduera fisikoak.
	Nork bere ekintza aztertzeko eta azaltzeko prozedura.
	Jardun horiekin lotzen diren nozioak: norabidea, iskin egin, paserako eta jaurtiketarako distantzia ... *
	Defentsako eta erasoko ekintza motorrak. Jokoaren taktikaren hastapenak. *
	Jokoaren arauak ezagutu, errespetatu eta onartu. *
	Ekintza motorrak kateatu eta ekintzen sorta zabaldu. *
	Babes-arauak (baloia daramanarekiko distantzia, hura ez ukitu).
	Oposizio kolektiboko jardunen balioak (saiatzea, zintzotasuna, elkartasuna, segurtasuna, legezketasuna).
<b>E multzoa.</b> Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak	Landa-inguruneetako jarduera fisikoak.
	Energia kudeatu eta erregulatu, jarduera behar bezala garatzeko.
	Emozioen kontrola ziurgabetasuna duen esparru batean. *
	Oinarrizko orientazio-teknikak: norbera kokatzeko bidezko informazioak eta erreferentziak hartu. *
	Arriskuak eta jarduera segurua norberarentzat (autobabesa) eta gainerakoentzat (arriskuak identifikatu gune ezezagun batean; segurtasun-baldintza onak dituzten oztopoak gainditu; arriskuak hartu norberaren gaitasunen arabera). *
	Jarduera horietarako berezko materiala eta ekipamendua, segurtasuneko barne.
	Hiri-testuinguruko naturaguneak: erabili, gozatu eta mantendu.
<b>F multzoa.</b> Arte- eta adierazpen-egoera motorrak	Gorputzaren komunikazio-erabilerak: sentsazioak, sentimenduak, emozioak eta ideia sinpleak komunikatu. *
	Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako erritmo- eta musika-jardun artistikoak eta adierazpenekoak. *

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

## Oinarrizko jakintzak. Hirugarren zikloa

<b>A multzoa.</b> Egoera psikomotorrak	Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak.
	Gorputzaren kontrola eta energia-gastuaren erregulazioa. *
	Oinarrizko eta emaitzazko gaitasun fisikoak (koordinazioa, oreka eta bizitasuna). *
	Kirol-jarduera fisikoen teknikarekin lotzen diren trebetasun motorren hastapena: alderdi nagusiak. *
	Sormen motorra: ekintza motorra bat-batean egokitzea eskatzen duten barne- eta kanpo-estimuluak identifikatu.
	Sekuentziak planifikatu, eta jokabide motorrak aurreikusi. *
<b>B multzoa.</b> Oposizioko egoera soziomotorrak	Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak.
	Aurkaria gainditzeko oinarrizko nozioak eta ekintza-printzipioak: eremuan duen kokapena, aurkariaren indarra erabili, aurrea hartu, oreka eta desoreka, espazioak eta denborak txikitu/handitu, erasorako/defentsarako une egokia identifikatu. *
	Mendean egotetik nagusi izatera pasatzeko estrategia sinpleak eta bitartekoak. *
	Espazio librea eta aurkariaren kokalekua, mugikaria hutsik dagoen espaziora zuzentzeko. *
	Oposizioko jardueretako oinarrizko teknikak. *
	Norberaren erabakien ebaluazioa eta jarduketaren emaitzaren analisia, norberaren ekintzen arrakasten eta porroten azterketa. Norberaren ondorengo jarduerak hobetuko dituzten ekintza-printzipioak eta -arauak sortzeko moduak azaldu.
<b>C Multzoa.</b> Kooperazioko egoera soziomotorrak	Eremu honen berezko askotariko jardun motorrak.
	Ekintza-printzipioak eta arrakasta lortzeko gakoak kooperazio-egoeretan: taldeko ekintzak lankideekin koordinatu eta kateatu, sinkronizatu, algoritmo motorrak, gorputza kontrolatu, erabakiak adostasunez hartu...*
	Oinarrizko trebetasun motorren aukeraketa eta konbinazioa. *
	Jokoan bertan proposatzen den erronka bati edo sortzen den arazo bati konponbidea emateko erantzun originalak.
	Trebetasun sozialak eta elkarrizketa, gatazken ebazpenean. *
	Jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa estereotipoen, diskriminazioen eta indarkeriaren aurrean. *
Enpatia, elkartasuna eta dibertsitatearekiko errespetua (generoa, afektibo-sexuala, jatorri nazionala, etnikoa, sozioekonomikoa edo kompetentzia motorrekoa). *	

<p><b>D multzoa.</b> Oposizioko/kolaboraziok o egoera soziomotorrak</p>	<p>Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak.</p> <p>Jardun horiekin lotzen diren nozioak: norabidea, iskin egin, pibotatu, zuzeneko pasabidea, paserako eta jaurtiketarako distantzia... *</p> <p>Esparru honetako berezko ekintza-printzipioen hastapenak: defentsako eta erasoko algoritmoa abian jarri, kateatu, ekintzen jarraipena egin, rol-trukea (rolak ezagutu) ... *</p> <p>Timing-a: erasoko edo defentsako jokoan jarduteko une egokia. *</p> <p>Mugikariaren eramaile gisa edo ez-eramaile gisa egin beharreko ekintza motorrak. *</p> <p>Aurkaria gainditzen saiatzeko ekintza kolektiboko estrategia sinpleak. *</p> <p>Norberaren eta taldekideen eta aurkarien ekintza aztertzeko eta azaltzeko prozedurak. *</p> <p>Oposizio kolektiboko jardunen balioak (saiatzea, aurka egin, zintzotasuna, elkartasuna, segurtasuna, legezketasuna).</p>
<p><b>E multzoa.</b> Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak</p>	<p>Landa- eta hiri-inguruneetako jarduera fisikoak.</p> <p>Natura-ingurunean egindako desplazamendu arrazoitua eta hausnartua, kokapenerako informazio eta erreferentzia egokiak hartuz (plano batean markatutako ibilbide bati jarraitu). *</p> <p>Iraupen eta intentsitate desberdineko egoeretan esfortzua kudeatzearen printzipioak. *</p> <p>Natura-ingurunean jardutean sor daitezkeen istripu-arriskuak: aldez aurreko balorazioa eta jarduketa (arriskuak identifikatu eremu ezezagun batean; segurtasun-baldintza onak dituzten oztopoak gainditu; arriskuak hartu norberaren gaitasunen arabera). *</p> <p>Natura-ingurunean jarduteko printzipioak eta ekintza-arauak: arriskuaren/segurtasunaren kudeaketa, emozioen kontrola... *</p> <p>Jarduera horietarako berezko materiala eta ekipamendua, segurtasunekoa barne. Ezagutza teknikoak eta oinarrizko mantentze-ezagutzak.</p> <p>Puntu kardinalak, ipar magnetikoa eta orientazioak.</p>
<p><b>F multzoa.</b> Arte- eta adierazpen-egoera motorrak</p>	<p>Gorputzaren komunikazio-erabilerak: sentimenduak, emozioak eta ideia sinpleak komunikatu. *</p> <p>Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako erritmo- eta musika-jarduera artistikoak eta adierazpenekoak. *</p> <p>Norberaren espazioa eta hurbilekoa, eta komuna edo koreografikoa, erritmoa eta denboraren antolaketa (tempoa, egitura erritmikoa, esaldia, errepika melodikoa, pultsazioak, isiluneak, intentsitateak, altuera). *</p> <p>Espazioaren nozioak: planoak (aurretikoa, dortsala, sagitala), simetriak, gauzatze-norabideak eta -altuerak, prestakuntzak, orientazioak. *</p> <p>Norberaren eta besteen produkzioak. Gainerakoen begirada onartu. *</p>

	<p>Genero-estereotipoen ondoriozko asimilazioak. *</p> <p>Behaketa-irizpideak: zailtasuna, originaltasuna, edertasuna, ekintzak kontrolatu eta menderatu, espazioaren erabilera, denboraren egituraketa, ekintzen jarraipena, zehaztasuna. *</p> <p>Euskal dantzen eta beste kultura batzuetako dantzen oinarrizko pausu zehatzak. *</p> <p>Askotariko rolak (aktorea, dantzaria, ikuslea, behatzailea, koreografoa).</p>
<p><b>G multzoa.</b> Heziketa fisikoaren zeharkako jakintzak</p>	<p>Euskal jolasen unibertsoa: "jolasa" eta "jokoa" kontzeptuak.</p> <p>Osasun fisikoa: bizimodu aktiboaren ondorio fisiko, psikologiko eta sozialak. Elikagai ultraprozesatuen eta edari energetiko edo azukredunen inpaktua. Norberaren erantzukizuna gorputzaren zaintzan. Jardun motorretan istripuak prebenitu (beroketa orokorra eta lasaitasunera itzuli). Segurtasun-arauak errespetatzearen garrantzia. Gorputz-higienearen arloko ohitura autonomoak eguneroko ekintzetan. *</p> <p>Osasun soziala: osasunarekin lotutako ohitura txarrak eta horiek jarduera fisikoan duten eragina. Trebetasun sozialak (talde-lanerako estrategiak, egoera motor kolektiboetan gatazkak konpontzeko). Egoera motorretan, bizikidetzaren kontrako jokabideak identifikatu eta baztertu (generoaren ondoriozko diskriminazioa, gaitasuna, konpetentzia motorra, jarrera xenofoboak, arrazakeriakoak edo sexistak). Irmotasuna, iraunkortasuna, tolerantzia, errespetua eta erantzukizuna gisako balioak. *</p> <p>Osasun mentala: autokontzeptua modu errealistan sendotu eta egokitu, genero-ikuspegia kontuan hartuta. Norberaren gorputza eta besteen gorputz-itxura errespetatu eta onartu. Kudeaketa emozionala (arrikuaren kontrola, antsietatea eta egoera motorrak. Aurre egiteko eta kudeatzeko estrategiak). *</p> <p>Jokoaren oinarrizko arauak ezagutu, errespetatu eta onartu. *</p> <p>Jardueraren parte diren rolak eta azpirrolak hartu: defendatzailea/erasotzailea, jazarlea/jazarria, preso, epailea, ebaluatzailea. *</p> <p>Proiektu motorren plangintza eta autoerregulazioa: jarraipena eta balorazioa prozesuan eta emaitzan. *</p> <p>Jarduera fisikoak egitean izan daitezkeen istripuetako oinarrizko jardunak. Segurtasuneko alboko posizioa. Babesteko, laguntzeko eta sorosteko teknikak.</p> <p>Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Jolasak, kirolak eta arte- eta adierazpen-jarduerak, kultura-nortasunaren ezaugarri gisa.</p> <p>Kirola eta genero-ikuspegia: sexismoa kirol amateurrean eta profesionalean. *</p> <p>Bide-hezkuntza, jarduera fisikotik eta kiroleatik. Garraio aktiboa eta iraunkorra.</p> <p>Materialak eraiki eta berrerabili, jardun motorrerako.</p> <p>Ingurunearen zaintza, komunitaterako zerbitzu gisa, naturagunean egiten den jarduera fisikoan. *</p>

ZREBRCA