

JARDUERA FISIKOA, AISIA ETA OSASUNA

Gazteek astialdiaz egiten duten erabilerarekin eta sedentarismoaren datuekin, osasungarriak ez diren ohiturekin eta haurren obesitatearekin edo gehiegizko pisuarekin gero eta kezkatuago dagoen gizarte honetan, ezinbestekoa da norabidea aldatzea. Gero eta ebidentzia gehiago daude ekintza motorrak maila psikologikoan, fisiologikoan, sozialean eta, azken batean, gure ikasleen garapen integralari ekartzen dizkion onurei buruz. Ildo horretan, Jarduera Fisikoa, Aisia eta Osasuna aukerako irakasgaiak beste urrats bat egiten du bizitza aktiboa eta osasungarria lortzeko bidean. Era berean, jarduera fisikoarekin, aisiarekin eta osasunarekin erlazioatutako etorkizuneko ikasketetarako zubi eta orientabide modukoa da irakasgai hau, etorkizunean ikasketa horiei aurre egitea ahalbidetuko duten ezagutza espezifikoak, kompetentziak eta trebetasunak ematen ditu-eta. Ildo horretan, irakasgai honen bitartez ikasleek gai izan behar dute jarduera fisikoarekin, aisiarekin eta osasunarekin erlazioatutako lanbideak eta ikasketak zuzenean ezagutzeko, eta, hartara, beren interes, helburu eta beharren arabera dagozkien erabakiak hartzeko.

Jarduera Fisikoa, Aisia eta Osasuna irakasgaietan, ikasleen garapen pertsonal eta sozial egokia bermatuko duen kompetentzia motorra hobetzeko eta norberaren edo besteen jarduera fisikoa planifikatzeko behar den autonomia garatzeko lan egiten da. Kultura motorraren berezko ezagutzetan ere sakontzen da, eta herritartasun aktiboa eta demokratikoa egikaritzea ahalbidetzen duten balio zibikoak bultzatzen dira. Asmoa da, gainera, ikasleek gure gizartean aisia konstruktiboa zuzentzen duten oinarri kontzeptualak ulertzea, astialdian erabiltzeko, beste esparru batzuetan erabiltzea baztertu gabe. Azkenik, jarduera fisikoarekin erlazioatutako praktiken irakaskuntzaren eta ikaskuntzaren alderdi psikopedagogikoak ikasten hasiko dira ikasleak.

Gure ikasleen garapen integrala lortzeko helburuari erreparatuta, Batxilergoaren amaieran irteera-profilean ezarritako kompetentziak eta etaparen helburu orokorrak izango dira oinarrizko erreferentzia. Kompetentzia horien deskriptoreak izan dira arloaren kompetentzia espezifikoak definitzeko erreferentzia-esparrua. Aukerako irakasgai honek funtsezko kompetentziak garatzen laguntzen badu ere, ekarpen garrantzitsuena kompetentzia pertsonalari, sozialari eta ikasten ikastekoari eta herritartasunerako kompetentziari egiten die.

Heziketa Fisikoaren arloko kompetentzia espezifikoek kompetentzia motorrak biltzen dituzte, baita jarduera fisikoarekin, aisiarekin eta osasunarekin erlazioatutako etorkizun akademiko, profesional eta pertsonalerako funtsezko alderdiak jaso ere. Esparru motorreko irakaskuntzarekin, jarduera fisikoaren plangintzarekin eta kudeaketarekin, egokitze fisikoarekin eta portaera arduratsuak eta errespetuzkoak garatzearekin zerikusia duten alderdiak jorratzen dira. Ekintza motorraren bitartez eta jarduera fisikoarekin, aisiarekin eta osasunarekin erlazioatutako ezagutza, trebetasun eta jarreraren bidez, kooperatzen ikasten dugu, gure mugak eta aukerak eta besteenak ezagutzen, erronkak ebazteko talde gisa lan egin behar dugun egoerei aurre egiten eta ohitura osasungarriak hartzen, besteak beste.

Curriculumaren antolaketa-proposamen berrian eta elementuetan, funtsezko elementuak kompetentzia espezifikoak dira, eta, batez ere, ebaluazio-irizpideak; izan ere, horiek dira praktikatik hurbilen dagoen tresna eta kompetentzia espezifikoak eta, beraz, irteera-profila eskuratzeko eta garatzeko graduazioa eskaintzen duena. Oinarrizko jakintzak, ikuspegi berri horretan, haien

presentzia justifikatzen duten baliabideak dira, ezinbestekoak baitira konpetentziak eta irizpideak garatzeko. Irakasgai honetan 5 multzotan antolatzen dira oinarrizko jakintzak, eta multzo horiek zenbait testuingurutan garatu beharko dira, izaera praktikoa eta inklusiboagatik nabarmenduko diren askotariko ikaste-egoerak sor daitezzen.

Kontuan harturik mekanismo kognitibo guztiak motrizitatean oinarritzen direla eta mugimenduak ezagutza berriak eskuratzen, ikaskuntza berrien aurrean motibatzen eta kontzentratzen laguntzen duela, irakasgai hau agertoki ezin hobea da kulturetatik ikasteko, gure biologia hobeto ezagutzeko, harremanak izaten ikasteko eta gure historia ezagutzeko... Horrek erraztu egiten du loturak ezartzea eta beste ikasgai batzuekin konbergentziak sortzea, ikaskuntzaren ikuspegi holistikoa eskaini ahal izateko, gure errealitate konplexu eta interkonektatuarekin bat.

Adierazi beharra dago egoera motorren bidez ingurune fisiko, sozial eta kulturalarekiko interakzioen unibertso bat azaltzen diegula gure ikasleei, haien garapenerako funtsezkoa. Gainera, nor bere burua eta besteak ezagutzeko aukera ematen diegu, harreman, emozio, erabaki eta sorkuntzen unibertso aberasgarria sustatuz.

Azkenik, irakasgaiaren eduki kontzeptual handiak ez gaitu ikasgelan lan teoriko gehiegi egitera eramane behar. Beraz, praktika motorraren denborak nagusi izan behar du eduki teorikoak modu praktikoa eta metodologia aktiboak erabiliz garatzea helburu duen irakasgai honetan.

KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK

1. Gaur egungo gizartean aisia eta jarduera fisikoa ulertzeko moduak analizatzea, bizi-kalitatean dituzten ondorioekin erlazionatuz eta ohitura osasungarrien funtsezko alderdiak identifikatuz, bizi-kalitatea hobetzen lagunduko duen bizimodu aktiboa eta osasungarria hartzeko beharrek konprometitzeko.

Aisia sedentarioaren gehiegizko eskaintzak eta nerabeen pantailen aurreko gehiegizko egonaldiari eta beste ohitura negatibo batzuei buruzko hausnarketak gure gizarteak aisiari buruz duen ideiarene analisi kritikoa eskatzen digute. Ikasleen ingurune hurbileko aisia-eskaintza eta jarduera fisikoarekin erlazionatutako esperientzia positiboak ezagutuz gero, aukera gehiago izango dituzte beren astialdia bizi-kalitatea areagotzen lagunduko dieten aisia-proposamen aktibo eta osasungarriekin betetzeko.

Ikasleak aisia osasungarriko jardueretan parte hartzea baldintzatzen duten elementu guztiez jabetzen direnean eta beren bizi-ohiturak, interesak, helburu pertsonalak eta aukerak kontuan hartzeko gai direnean eskuratzen dute konpetentzia espezifikoa hau. Horretarako, garrantzitsua da gure erkidegoko kirol-jarduera fisikoaren antolaketa-egitura ezagutzea eta analizatzea, baita kirol-elkarte bat sortzeko prozedura ere.

Konpetentzia honi hel dakiokete parte-hartze aktibotik, elikadura osasungarritik, lehen sorospentetik, jarrera-hezkuntzatik, gorputzaren zaintzatik, autokontzeptutik, autoestimutik, jarduera fisikoaren eta kirolaren arloan hautemandako iruditik edo eguneroko testuinguruetan

eta/edo kirolarekin eta jarduera fisikoarekin lotutako egoeretan gertatzen diren portaera antisozialen eta osasunerako ohitura txarren azterketatik, besteak beste.

Konpetentzia espezifiko hau Batxilergoko funtsezko konpetentzien deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, STEM5, PSIIK1.2, HK1 eta HK3.

2. Egoera motorretan askotariko barne- eta kanpo-logikekin moldatzea, norberaren eta besteen esku-hartzea baloratuz eta berregokituz, ekintza-plan indibidual eta kolektibo landuak modu autonomoan sortzeko.

Gure ikasleak ekintza-eremu guztien eraginpean jarriz eta, gainera, kirol-jokoen lau arlo handiak kontuan hartuz (ia jokoak, joko tradizionalak, ia kirolak eta kirolak), konpetentzia honek jokabide motorra lantzeko aukera ugari eskaintzen ditu. Egoera psikomotor eta sozomotorren bidez sortuko diren esperientziak eta ikaskuntzak honako hauek izango dituzte ardatz: energia-iturriak dosifikatzea, norberaren gorputza ezagutzea, erabakiak hartzea, gainerakoen gorputz-zeinuak deskodetzea, aurkaria gainditzeko estrategikoki jardutea, jokabide motor solidarioak sortzea... Eta gorputz-adierazpeneko jardueren bidez, egoera artistiko-espresiboetan era motorrean adierazteko gaitasuna ere garatuko dugu, eta ohiko motrizitatea motrizitate sinboliko eta espresibo bihurtuko dugu.

Konpetentzia honi esker, ikasleek aurrera egin dezakete ekintza-eremu bakoitzean gero eta konplexuagoak eta doituagoak diren ekintza-planak lantzen, eta gai izan daitezke beren eta besteen jarduketari buruz hausnartzeko, beren ikaskuntza-prozesuaz jabetuz eta jomuga berriak ezarri ahalezien, indarguneen eta hobetzeko aukeren arabera.

Aukera ematen digu, halaber, ikasleen mugimendu-premia asetzeko, bizitza aktiboa eta osasungarria sustatzeko eta ezagutza motorra areagotzeko. Gainera, ikasleak konpromiso motorreko une gehiagotan jartzeak garun-aktibazioaren maila handitzea ahalbidetuko du, eta, era horretan, ikaskuntzen eraginkortasuna hobetuko da eta emaitza positiboak lortuko dira beste irakasgai batzuetan.

Konpetentzia espezifiko hau Batxilergoko funtsezko konpetentzien deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, ELK1, PSIIK1.1, PSIIK1.2, PSIIK3.2, HK1, HK4, KKAK3.2, KKAK4.1 eta KKAK4.2.

3. Esparru motorreko esku-hartze didaktikoak diseinatzea, aplikatzea eta ebaluatzea, esku-hartzearen xede diren pertsonen ezaugarrien eta premien analitik abiatura, irakatsi eta ikasteko prozesu motorren funtsezko elementuekin ohitzeko.

Konpetentzia honek proposatutako premia eta helburuetara egokitutako irakatsi eta ikasteko prozesuak proposatzeko gaitasuna hartzen du aintzat. Irakaslearen eta/edo monitorearen rolean jartzean datza, saio eta sekuentzia didaktiko errazak diseinatzeko eta gauzatzeko behar diren kontzeptuak eta tresnak bereganatze aldera.

Egoera motor bakoitzaren barne-logika ulertzeak espero diren eragin pedagogikoak ezagutzea ahalbidetzen du, eta ezarritako helburuak lortzeko zeregin motor egokienak

hautatzeko aukera ematen digu. Gainera, hautatutako praktiken ezaugarri estrukturalak ezagututa, haien barneko eta kanpoko logikaren alderdiak alda ditzakegu, proposatutako zereginak planteatutako premia eta helburuetara egokitzeko.

Konpetentzia espezifiko hau Batxilergoko funtsezko konpetentzien deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, STEM2, PSIIK1.2, PSIIK5 eta EKK3.

4. Egoera fisikoa planifikatzea eta kudeatzea, entrenamendu-legeak eta -printzipioak aplikatuz eta jarduera fisikoarekin erlazionatutako lanbideetan edo ikasketetan sartzeko proba fisikoak analizatuz, norberaren edo hirugarrenen baldintza- eta koordinazio-gaitasun fisikoak eraginkortasunez garatzen laguntzeko.

Konpetentzia hau osasunera bideratutako egoera fisikoaren hobekuntzarekin erlazionatutako osagaien entrenamendu-sistemen ezagutzatik eta bizipenetik jorra daiteke: erresistentzia kardiobaskularra edo erresistentzia aerobikoa, indar muskularra eta malgutasuna, batez ere. Jarduera fisiko guztiek ez dute zertan osasungarriak izan. Baldintza jakin batzuk betetzen ez baditu, litekeena da osasunean eragin nabarmenik ez izatea. Gainera, jarduera fisikoa gizabanakoaren gaitasun-mailara egokituta ez badago, osasunean eragin negatiboren bat ere izan lezake.

Plangintza eraginkorra izateko, protagonistek entrenamenduaren legeak eta printzipioak aplikatu behar dituzte, aldagaiak behar bezala eta pixkanaka konbinatzeko, eta, hartara, gaitasunen hasierako ebaluaziotik abiatuta eta helburu jakin baten arabera hobekuntza ahalbidetzeko.

Laburbilduz, konpetentzia honen bitartez gaitasun fisikoak identifikatzeko ahalmena garatzen dugu, eta, etorkizuneko ikasketen edo lanbideen eskakizunen arabera, proba fisikoetan nolabaiteko errendimendua lortu behar bada, ikasleak gai izango dira denbora, baliaabideak, ezagutzak eta praktikak modu autonomoan kudeatzeko, helburua lortzea ahalbidetuko duen plangintza koherente eta eraginkor baten bitartez.

Konpetentzia espezifiko hau Batxilergoko funtsezko konpetentzien deskriptore operatibo hauekin lotzen da: DK3, PSIIK1.1, PSIIK1.2, EKK1 eta EKK3.

5. Portaera arduratsuak eta errespetuzkoak garatzea, giro positiboa, espirtu ekintzailea, sormena, autonomia, ekimen pertsonala, talde-lana eta zentzu kritikoa bultzatuz, gizarteratze emankorra ahalbidetuko duten balioak eta jarrerak sustatzeko eta ondasun naturalak eta soziokulturalak kontserbatzeko.

Konpetentzia honek gure ikasleen dimentsio afektiboa eta erlazionala besteekiko interakzioan jorratzeko aukera ematen digu, eta ingurunearekiko harreman ekoiraunkorra azpimarratzea ahalbidetzen du. Egoera sozomotorren bidez gizarte-dimentsioa lantzeak aukera ugari ematen ditu ikasleen arteko harremanak lantzeko eta konplizitateen, babesen eta kooperazioaren balioa agerian jartzeko. Gainera, praktika motorrak aproposak dira gatazkei aurrea hartzeko eta gatazken kudeaketa dialogikoa lantzeko, ikasleek elkar ezagutzeko, zaintzeko eta elkarrekiko konfiantza izateko. Horrek guztiak ikasgelan giro positiboa sortzen laguntzen du.

Ikasleen hurbileko testuinguru ludikoetan lan egiteak aukera ematen du oinarritzko gizarte-trebetasunak, komunikazio eraginkorrerako gaitasuna, errespetua eta ongizaterako eta gizarteratze emankorrerako beharrezkoak diren jarrera prosozialak eta asertibitatea probatzeko. Praktika motorren eta irakasleak ikasleekin duen interakzioaren balio emergenteek tresna ona eskaintzen dute jarrerak eta balio positiboak transmititzeko.

Konpetentzia espezifikoa hau Batxilergoko funtsezko konpetentzien deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, ELK1, STEM5, PSIIK2, PSIIK3.1, HK2, HK3 eta HK4.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK	
1. konpetentzia espezifikoa	1.1. Jarduera fisikoek ongizate fisiko, afektibo eta sozial-erlazonalerako eskaintzen dizkiguten ekarpenak baloratzea eta esperimendatzea, aisialdiaren antolaketan kontuan hartuz.
	1.2. Jarduera fisikoaren gizarte-eskaintza analizatzea eta baloratzea, aisiaren, osasunaren eta bizi-kalitatearen kontzeptuei buruz hausnartuz eta jarrera kritikoa erakutsiz jarduera fisikoak eta kirolak gaur egungo gizartean duten tratamenduaren aurrean.
	1.3. Ikastetxean jarduera fisikoa antolatzen eta sustatzen parte hartzea, kirol-eta/edo jolas-ekitaldi baten antolaketaren elementuak analizatuz eta eskubide-eta aukera-berdintasun eraginkorra esplizituki sustatuz.
	1.4. Kirol-erakunde baten sorkuntza, antolaketa eta funtzionamendua ulertzea, ingurune hurbileko kirol-elkarteak analizatuz.
	1.5. Jarduera fisikoarekin erlazonatutako lesioak sendatzeko neurri espezifikoa ezagutzea eta modu arduratsu eta autonomoan aplikatzea, baita lehen sorospenak aplikatzea ere, lehen eta bigarren mailako balorazio-protokoloak barneratuz.
2. konpetentzia espezifikoa	2.1. Jarduera artistiko-espresiboen, jokoaren eta kirolen sorta zabal batean aktiboki parte hartzea, egindako esku-hartzea baloratuz eta hobekuntza-proposamenak planteatuz.
	2.2. Ekintza-plan landuak modu autonomoan sortzea, zeregin motorren eskakizunak eta parte-hartzaileen ezaugarriak eta inguruabarrak analizatuz.

3. kompetentzia espezifikoa	<p>3.1. Egoera motorrak haien barne- eta kanpo-logikatik analizatzea, zeregin motorrak hautatuz eta aldatuz eta esku-hartze didaktikoaren premietara egokituz.</p>
	<p>3.2. Sekuentzia didaktiko motorrak diseinatzea eta zuzentzea, esku hartzeko estrategiak eta estiloak baloratuz eta prozesua eta emaitzak ebaluatuz.</p>
4. kompetentzia espezifikoa	<p>4.1. Giza gorputzaren egitura eta funtzionamendua identifikatzea eta ulertzea, organismoa ariketa fisikora egokitzeko oinarritzko fenomenoak eta elikadura osasungarriaren garrantzia analizatuz.</p>
	<p>4.2. Ezaugarri eta premia pertsonaletara egokitutako eta egoera fisikoaren alde aurreko analisisan oinarritutako egokitze fisikorako oinarritzko programa bat diseinatzea eta gauzatzea.</p>
	<p>4.3. Jarduera fisikoarekin erlazionatutako irtenbide akademiko eta profesional posibleak baloratzea, sarbide-betekizunak, ibilbideak eta lanbide-garapeneko esparruak analizatuz.</p>
5. kompetentzia espezifikoa	<p>5.1. Bizikidetzako balioak eta jarrerak sustatzea, ikasgelako eta ikastetxeko giro onaren mesedetan, autonomia, ekimen pertsonala eta zentzu kritikoa erakutsiz.</p>
	<p>5.2. Natura- eta hiri-ingurunearen kontserbazioan laguntzea, praktika motorrek sor dezaketen ingurumen-inpaktua minimizatuz eta jarrera ekoarduratsua erakutsiz.</p>
	<p>5.3. Material autoeraikiak sortzea eta erabiltzea, ingurunearen ikuspegi ekoiraunkor eta komunitario batetik jardunez.</p>
	<p>5.4. Planteatutako dinamika eta jardueretan aktiboki parte hartzea, emozioak eta gizarte-harremanak behar bezala kudeatuz.</p>

OINARRIZKO JAKINTZAK

A multzoa: jarduera fisikoa eta osasuna.

Oinarrizko kontzeptuen analisia: jarduera fisikoa, ariketa fisikoa, egoera fisikoa, osasuna eta bizi-kalitatea.

Bizi-kalitatearen kontzeptuaren bilakaera.

Ariketa fisikoa erregulartasunez egiteak sasoiaren eta osasunaren gainean dituen ondorio positiboak eta arriskuak.

Lehen sorospenetako oinarrizko maniobrak egiteko eta jarduteko oinarrizko irizpideen aplikazioa: lehen eta bigarren mailako balorazioa.

Jarduera fisikoarekin erlazionatutako lesioak sendatzeko jarraibideak.

Jarrera, erlaxazioa eta arnasketa bezalako ohitura osasungarriekin erlazionatutako jarduerak.

Mugikortasun iraunkorra.

B multzoa: egokitze fisikoa

Ariketa fisikoaren anatomia eta fisiologia.

Organismoa ariketa fisikora egokitzeko oinarrizko fenomenoak.

Entrenamendua erregulatzen duten printzipioak eta legeak.

Oinarrizko baldintza- eta koordinazio-gaitasun fisikoak.

Gaitasun fisikoak entrenatzeko sistemak.

Entrenamenduaren diseinua.

Egoera fisikoaren ebaluazioa proba objektiboen bidez.

	<p>Premia pertsonaletara egokitutako egokitze fisikorako programa baten diseinua.</p> <p>Elikadura-ohiturei buruzko analisia eta hausnarketa, eta elikadura orekatura zuzendutako jarduera fisikoaren araberrako dieten diseinua.</p>
<p>C multzoa: ludomotrizitatea</p>	Egoera psikomotorrak.
	Oposizioko, kooperazioko eta oposizio-kolaborazioko egoera soziomotorrak.
	Ziurgabetasuna duen inguruneke egoera motorrak.
	Jarduera fisiko artistiko-espresiboak.
	Ia jokoak, kirolak, joko tradizionalak eta egoera didaktikoak.
	Balio indibidualak, sozialak eta ingurumenekoak: joko garbia, talde-lana, norberaren gaineko konfiantza, arauetikiko errespetua, parte-hartze demokratikoa, autonomia eta ekimen pertsonala, aniztasunarekiko errespetua, jokabide iraunkorrak eta ekologikoak.
Esfortzuaren eta hobetzeko grinaren aurreko erresilientzia eta jarrera positiboa.	
<p>D multzoa: jarduera fisikoaren irakaskuntza, plangintza eta kudeaketa</p>	Kirol-jarduera fisikoen plangintza eta antolaketa.
	Heziketa fisikoarekin erlazionatutako ekintza motorraren zientziaren oinarriko kontzeptuak.
	Heziketa fisikoa: bilakaera historikoa, xedeak eta gaur egungo ikuspegiak.
	Saio eta sekuentzia didaktiko errazen diseinua: helburuak, edukiak, metodologia eta ebaluazioa.
	Jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruko ikasketak eta irtenbide profesionalak eta sarbide-proba fisikoak.

E multzoa: jarduera fisikoa eta kirola aisiaren gizartean.	Aisia eta astialdia: jarduera fisikoa gizartean.
	Kirola gaur egungo gizartean: kontzeptua, bilakaera eta adierazpideak (ikuskitun-kirola, lehiakorra, hezigarria, egokitua, jolas modukoa...).
	Kirol-erakundeak eta -instituzioak: Kirol Kontseilu Gorena, kirol-entitateak: federazioak, klubak, eskolako kirol-elkarteak...
	Jarduera jakin batzuen ingurumenaren gaineko inpaktua eta ingurunea zaintzeko jarduketak.
	Autoeraikuntza eta materialen birziklatzea.
	Gure ingurunean egin daitezkeen kirol edo jarduera fisiko posibleen gizarte-eskaintza.
	Euskal unibertso ludikoa: jokoaren eta jolasaren kontzeptuak eta praktiken katalogoa.
	Pierre de Coubertinen proiektu pedagogikoa eta gaur egungo olinpiar mugimendua: olinpiar jokoaren bilakaera.