

## HEZIKETA FISIKOA

Egoera motorren bidez, ingurune fisiko, sozial eta kulturalarekiko interakzioen unibertso bat azaltzen diegu gure ikasleei, funtsezkoa euren garapenerako. Gainera, nor bere burua eta besteak ezagutzeko aukera ematen diegu, harreman, emozio, erabaki eta sorkuntzen unibertso aberasgarria sustatuz. Horregatik, Batxilergoan akzio motorrak gure irakasgaiaren ardatz egituratzailea izaten jarraitu behar du, aurreko hezkuntza-etapetan bezala. Jokabide motorren hezkuntzaren bidez, premia pertsonalei eta sozialei erantzungo dien benetako kompetentzia motorra eraikitzen eta finkatzen lagunduko dugu.

Egoera motor bati aurre egite aldera, askotariko fenomenoetan oinarritzen da baliabideak mobilizatzeko eta erantzun berritzaileak eta sormenezkoak emateko gaitasuna: pertzepzioa, motibazioa, emozioa, autoestimua, komunikazioa eta aurrea hartzea. 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 eta harremanetakoa, afektiboa, adierazpenekoa 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.

Derrigorrezko hezkuntzan egindako lanari eta bertan landu ziren funtsezko erronkei jarraipena emateaz gain (bizimodu aktiboa sendotzea, norberaren gorpuztasunaz eta izaera motorreko kultura-adierazpenez gozatzea, eko-sozialki arduratsuak diren jarrerak aktiboki garatzea edo motor-egoerak konpontzeko esku hartzen duten erabaki-prozesu guztien garapena finkatzea), etapa honetan, Heziketa Fisikoa irakasgaiak ere aurrera egiten du, bere izaera propedeutikoarekin lotutako bigarren lan-ildoaren arabera. Ildo horretan, azken hamarkadan jarduera fisikoak, kirolak, osasunak eta astialdiaren erabilerak izan duten eboluzioak azaltzen du horrekin lotutako titulazioen eta lan-aukeren eskaintzak izan duen hazkunde esponenziala. Irakasgaia diziplinaren aldakortasuna erakusten duten aukera ugari aurkezten saiatuko da, ikasleak lanbide horietara eta ikasteko aukeretara hurbiltzeko, dela unibertsitatean, dela lanbide-heziketan, dela kirol-irakaskuntzetan.

Gure ikasleen garapen integrala lortzeko helburuari erreparatuta, Batxilergoaren amaieran ikasleen irteera-profilean ezarritako kompetentziak eta etaparen helburu orokorrak izango dira oinarritzko erreferentzia. Kompetentzia horien deskriptoreak dira, hain zuzen ere, arloko kompetentzia espezifikoko zehazteko erreferentziazko esparrua. Heziketa Fisikoak funtsezko kompetentziak garatzen laguntzen badu ere, ekarpen garrantzitsuena kompetentzia pertsonalari, sozialari eta ikasten ikasteari egiten die. Izan ere, akzio motorren bidez, kooperatzen ikasten dugu, baita norberaren eta besteen mugak eta aukerak ezagutzen, erronkak taldean ebatzi behar diren egoerei aurre egiten, ohitura osasungarriak hartzen, norberaren ahalegina eta dedikazioa baloratzen eta gogoeta-prozesu gidatuetan parte hartzen.

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 eszenatoki ezin hobea da kulturetatik ikasteko, gure gizartearen azterketa politikoa proposatzeko, eztabaida etiko esanguratsuak eta sakonak pizteko, gure biologia hobeto ezagutzeko, hitzezko eta hitzik gabeko adierazpen eta komunikazio eraginkorragoa lortzeko (arloan hau, gainera, oso egokia da familia-hizkuntza euskara ez duten ikasleek hizkuntzaren erregistro informalagoak ikasteko eta erabiltzeko), artea ezagutzeko eta sortzeko, harremanak izaten ikasteko eta gure historia ezagutzeko... Horrenbestez, garrantzitsua izango da loturak ezartzea eta beste irakasgai batzuekin konbergentziak sortzea, ikaskuntzaren ikuspegi holistikoa eskaini ahal izateko, gure errealitate konplexu eta interkonektatuarekin lotuagoa.

Heziketa Fisikoaren arloko kompetentzia espezifikoek egoera motorretan moldatzeko beharrezkoak diren kompetentzia motorrak biltzen dituzte, eta gizartearen funtsezko erronkekin lotutako alderdiak integratzen dituzte: bizimodu aktibo eta osasungarria sendotzen jarraitzea, afektibitate- eta motibazio-gaitasunak, pertsonen arteko harremanak eta gizarteratzeko gaitasunak garatzen jarraitzea, eta ingurumenarekin eta bertan bizi diren izaki bizidunekin errespetuz bizitzeko beharra azpimarratzen jarraitzea.

Kompetentzia espezifiko horiek lortze aldera, zazpi multzotan antolatzen dira oinarrizko jakintzak, eta multzo horiek zenbait testuingurutan garatu beharko dira, izaera inklusiboagatik nabarmenduko diren askotariko ikaste-egoerak sor daitezkeen. Zazpi multzoetatik sei akzio motorraren dominioei dagozkien, eta gure arloko dominioekiko zeharkakoa den zazpigarren multzo bat eransten da. Irakasleek erabakiko dute nola uztartu jakintza horiek.

Akzio motorraren dominioak kompetentzia mota desberdinekin lotzen dira, egoera bakoitzak erantzun motor espezifikoak abian jartzen dituzten akzio-baliabideak eskatzen baititu. Akzio dominioen ezaugarri bereizgarriak ezagutzen baditugu, eragin ditzaketen hezkuntza-efektuen arabera sailka ditzakegu dominio horiek; hain zuzen ere, horixe da arloko oinarrizko 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 osatzen dutela gure gizartearentzat eta ikasleentzat aberastasun eta balio aparta duen kultura-ondare motorra. Hori dela eta, Heziketa Fisikoak ez du izan behar erreproduzitu beharreko tekniken sorta hutsa, eta ez du kirolera mugatu behar. Gainera, garrantzi handikoa da kompetentzia motorra ez dadila murriztu aurrez definitutako erantzun batzuetara; izan daitezkeen berrikuntzetara ireki behar dugu.

## KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK

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

1. Euren jarduera fisikoa planifikatzea autoebaluaziotik hasita, parametro zientifikoetan eta ebaluagarrietan oinarrituz, osasunean dituen ondorioak baloratuz, autorregulazio emozionaleko prozesuak eta gatazken kudeaketa garatuz, aisialdi aktiboko eta ongizate pertsonaleko eskaerak asetzeko, komunitateari zerbitzua emateko ekintzak antolatu eta garatzeko, eta jarduera fisikoarekin lotutako irtenbide profesional posibleak ezagutzeko.

Konpetentzia espezifikoko hori eskuratuko dute, ikasleak —osasuna eta jarduera fisikoa baldintzatzen duten elementu guztiez jabetuta— elementu horiek kontuan hartzeko, egokitzeko eta koordinatzeko gai direnean (euren jardun motorra eta bizi-ohiturak kudeatzeko, planifikatzeko eta autorregulatzeko), euren interes eta helburu pertsonalen arabera.

Konpetentzia honi hel dakiokete parte-hartze aktibotik, elikadura osasungarritik, postura-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. Ikaskuntza horiek gauzatzeko hainbat formula eta aplikazio-testuinguru daude. Horiek lantzen jarraitu behar da jardun motorraren plangintza pertsonalarekin edo dieta osasungarria mantentzeko alderdi desberdinen analisiarekin, motrizitatearekin zerikusia duten egoeren azterketa kritikotik hasi, eta lehen sorospen, lesioen prebentzio edo ikasleen eguneroko bizitzara eramanez aurreko guztia testuinguruan kokatuko duten proposamen fisiko eta kirol-proposamen ugaritan parte hartu arte.

Bestalde, batzuetan testuinguru fisiko eta kirol-testuinguruetan gertatzen diren desparekotasunak eta portaera antidemokratikoak eta gizalegearen aurkakoak gainditu nahi ditu. Horretarako, alde batetik, emozioen kudeaketa pertsonala azpimarratzen du, baita hobetze-jarrerak, frustrazioarekiko tolerantzia, eta arrakasta eta porrota maneiatzeko jarrerak sustatzea ere, jardun motorreko testuinguruetan. Bestetik, maila kolektiboan, gizarte-trebetasunak jarri behar dira jokoan, jardun motorrean norberarekin parte hartzen duten pertsonen arteko interakzioari aurre egiteko.

Azkenik, teknologia digitalaren erabilera egokia gure arloko diziplinaz haraindikoko ikuspegi batetik bultzatu behar da, batez ere konpetentzia honetan, sedentarismoaren eta gaixotasun hipozinetikoak deiturikoen —neurri handi batean, pantailen aurrean denbora gehiago igarotzeak eragina— aurkako borrokan.

Konpetentzia espezifikoko hori Batxilergoko funtsezko konpetentzien honako deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, KE1, STEM2, STEM5, KD1, KD4, PSIIK1.1, PSIIK2, PSIIK5, EK1 eta EK3.

2. Ziurgabetasunik gabeko ingurunean egoera psikomotorretan jardutea, akzio-plan pertsonalak aplikatuz, autonomiaz, erronka fisikoei aurre egitean hobetze- eta erresilientzia-jarrerak sendotuz, autonomia eta hazkunde harmonikoa garatzeko ikuspegi organiko, kognitibo, afektibo eta sozialetik.

Egoera psikomotorrek sortzen dituzten esperientziek eskatzen dute: estereotipo motorrak automatizatzea, akzio motorrak egiteko modu jakin bat behin eta berriz errepikatzea, energia-iturriak dosifikatzea —eskatzen den ahalegin fisikoan eraginkortasunez jardun dadin—, nork bere buruaz jabetzea, eta norberaren gorputza barrutik aztertu eta ezagutzea (introiekzioa). Egoera psikomotorretan jarduteak espiritu kritikoa eta gogoetatsua garatzen lagunduko die, beharrezkoa baita autonomia eta hazkunde harmonikoa hezteko ikuspegi organiko (fisiologikoa), kognitibo, afektibo eta sozialetik.

Konpetentzia horrek berekin dakar inguruabarrei egokitutako erabakiak hartzea, jomugak zehaztea, planak egitea, akzioak sekuentziaztea, planifikatutakoa gauzatzea, prozesuan zer gertatzen den aztertzea, beharrezkoa bada estrategia aldatzea eta, azkenik, emaitza balioestea. Ikasleek esku hartzen duten egoera motorren barne-logika aztertzen dutenean, beren esku-hartzea planifikatzen eta modu gogoetatsuan parte hartzen ikasten dute.

Konpetentzia espezifiko hori Batxilergoko funtsezko konpetentzien honako deskriptore operatibo hauekin lotzen da: STEM5, PSIIK1.1, PSIIK1.2, PSIIK5 eta EK3.

3. Ziurgabetasunik gabeko ingurunean aurkaritza-egoeren eskakizunetara egokitzea, kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa eta proaktiboa hartuz, erronkara egokitutako jokabideak doitzeko eta kultura motorren lorpenean eta sorreran laguntzeko.

Konpetentzia honek eskatzen du erabakiak hartzea, aurrea hartzea, mezu engainagarriak kodetzea (emititzea) eta besteen gorputz-zeinuak deskodetzea, betiere modu estrategikoan jardun eta aurkaria gainditzeko. Egoera multzo hori baliagarria izan daiteke erronkarekin, lehiakortasunarekin edo arazoaren ebazpenarekin lotzen diren jokabide motorrak susta daitezkeen. Era berean, dimentsio afektiboa ondo kudeatzeak duen garrantziaz hitz egiten digu, faktore mugatzaile bihur ez dadin eta, horren ordez, jokabide egokiagoak eragin ahal izan ditzan. Gainera, aurkaritza-egoerak agertoki egokia dira sor daitezkeen (edo hedabideen bidez ikus daitezkeen) kirol-legearen kontrako portaerei buruz taldean hausnartzeko, eta jarrera kritikoa eta proaktiboa izateko kalitatezko erreferentziak eskaintzeko aukera emango digu.

Halaber, berarekin dakar helburuak zehaztea, planak egitea, akzioak sekuentziaztea, planifikatutakoa gauzatzea, prozesuan zer gertatzen den aztertzea, beharrezkoa izanez gero estrategia aldatzea eta, azkenik, emaitza baloratzea. Aurkaritza-jokoek eskaintzen dituzten egitura interaktibo mota guztiekin lan egitea komeni da (bat baten aurka, bat denen aurka edo denak denen aurka).

Etaparen honetako ikasleek duten ezagutza motorrak aukera emango die egoerei aurrea hartzeko eta euren trebetasun motorrak egoera bakoitzaren eskakizunetara egokitzeko. Abantaila horri esker, orain arte bigarren mailan geratzen ziren alderdietara bideratu ahal izango dute arreta, eta, horrela, gauzatze tekniko-taktikoa hobetu ahal izango dute, eta egoera bakoitzean gertatzen diren akats ohikoenak identifikatu ahal izango dituzte, horiek saihesteko. Horri esker, beste urrats bat eman ahal izango dute, eta beste pertsona batzuentzako jarduerak fisikoko planifikatu, zuzendu eta gainbegiratu ahal izango dituzte, entrenatzaile- edo teknikari-funtzioak garatuz.

Konpetentzia espezifiko hori Batxilergoko funtsezko konpetentzien honako deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, PSIIK1.1, PSIIK1.2, PSIIK5, HK1 eta HK3.

4. Ziurgabetasunik gabeko ingurunean kooperazioko egoera soziomotorretan moldatzea, jarduerak fisikoko eta kirol-jarduerako espazioak partekatuz, kultura-, gizarte-, genero- eta trebetasun-desberdintasunak alde batera utzita, parte hartzen den espazioetan gizartearen ulermenean eta

konpromiso etikoan autonomiaz laguntzeko, eta lan kooperatiboaren potentziala aitortzeko.

Konpetentzia honek bizipen ugari eskaintzen ditu, eta horien ondorioz, komunikazio motorrarekin lotzen diren jokabide motorrak sortzen dira, baita itunarekin, kolaborazioko eskuzabaltasunarekin, ekimena hartzearekin, erantzun originalak sortzearekin eta besteen erabakiak errespetatzearekin lotzen diren jokabide motorrak ere. Helburua da elkarrizketan aritzea, eztabaidatzea, ideiak kontrastatzea eta ados jartzea, egoerak ebatz daitezen, proposamenak, pentsamenduak eta emozioak adieraz daitezen, modu aktiboan entzun dadin eta asertibitatez jardun dadin. Horrelako egoerek nolabaiteko enpatia garatzea eta prosozialtasunetik jardutea eskatzen dute. Akzio horiek kanpoko ongizatea ere bilatzen dute, eta, aldi berean, jardun motorrarekin lotutako errealitatea baloratzea eta erantzukizunez, zuzentasunez, inklusioz, errespetuz, elkartasunez, justiziaz eta modu baketsuan baliatutako askatasun-parametroetatik jardutea.

Azkenik, gure ikasleei helarazi ahal izango diegu zein garrantzitsua den elkarrekin lan egitea guztion onerako eta kooperazioa indartzea, zeregin jakin batzuei aurre egiteko. Horrela, lehiatzeko edo kooperatzeko aukera duten egoeretan, hautatzeko ahalmena emango dien kooperazioaren ezagutza eta kultura eskuratu dute.

Konpetentzia espezifikoki hori Batxilergoko funtsezko konpetentzien honako deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, PSIIK3.1, PSIIK3.2, HK1 eta HK3.

5. Ziurgabetasunik gabeko ingurunean aurkaritza-/kolaborazio-egoera soziomotorretan elkarrekintzan jardutea, akzio-plan kolektibo bat prestatuz, akzio-arauak eta -printzipioak aplikatuz, informazio-eskaera handiko zereginetan jokabide motorra optimizatzeke eta, jarrera etiko eta kritiko batetik, praktika horiek transmititzen dituzten balioak defendatzeko.

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 daitezken. Gainera, ikasleak aurreko etapetan eraikitzen hasi diren kultura motorren kontzeptuan sakontzen du. Ezagutza sakon horretatik abiatuta, norberaren nortasuna sendotzen jarraitzea da helburua, haren adierazpenak eta faktore baldintzatzaileak oro har aztertu eta ulertu ahal izateko. Etapa honetan, gainera, transmititzen dituzten eta kontserbatzea interesgarri egiten duten balioak ikasleek ulertzea lortu nahi da, balio horiek baitira beren existentziaren gakoa eta kultura globalari egiten dioten ekarpen nagusia.

Konpetentzia hori garatzeko testuinguru ugari dago, hala nola kirol-joko kolektiboak edo joko tradizionalak. Horiez gain, kontuan hartu beharko lirateke kolaborazio-erlaziotik aurkaritza-erlaziora alda daitezkeen jokoak, talde-jokoak edo erlazio kontraesankorren arloko jokoak. Adibide horietan, partekatutako lehiaketa da, eta, hartara, jokoak geratzen denean, ez dago ez irabazlerik ez galtzailerik.

Azkenik, azterketa kritikoak egin daitezke kirolean dauden genero-estereotipo jakin batzuei buruz edo kirolaren alde ezkutuari buruz —pertsonen osasunetik edo lehiaketa osasuntsutik

kanpo dauden interes ekonomikoak eta politikoak ezkututzen ditu—.

Konpetentzia espezifiko hori Batxilergoko funtsezko konpetentzien honako deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, PSIIK1. 2, HK1, HK3, EK2 eta KAKK1.

6. Ziurgabetasuna erakusten duen inguruneko mugimendu-egoeretan jarduteko aukerak aurkitzea eta aprobetxatzea eraginkortasunez eta doitasunez, praktiken segurtasunean erantzukizunak hartuz, bizimodu aktibo eta osasungarria barneratzeko, ingurune naturala eta hirikoa kontserbatzearekin eta hobetzearekin konprometitua.

Konpetentzia honek eskatzen du protagonistek irakur eta deszifra ditzatela praktika-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 ekarri ohi dute, eta horrek karga emozional handia eragin dezake; horrenbestez, funtsezkoak izango dira emozioen identifikazioa eta kudeaketa.

Aurreko etapetan hasitako lanarekin jarraituz, Batxilergoko ikasleek natura- eta hiritestuinguruetako jardueretan parte hartu beharko dute, beren ezagutza motorra eta eskolatestuingurutik kanpoko esperientziak zabaltzeko. Besteentzako jarduerak ere diseinatu eta antolatuko dituzte. Bertan, ingurumena eta bertan bizi diren izaki bizidunak errespetatzeaz gain, hura hobetzen eta horretaz kontzientziazten saiatuko dira. Ingurumena komunitate-ondasuntzat hartzen duen erantzukizun ekologiko eta sozialaren ikuspegi horrek ongintzako jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak eta ekitaldiak antola daitezzen bultzatzen dezake, ikaskuntza/zerbitzua gisako planteamenduen ildo beretik.

Konpetentzia espezifiko hori Batxilergoko funtsezko konpetentzien honako deskriptore operatibo hauekin lotzen da: STEM5, PSIIK1.1, PSIIK1.2, PSIIK2, HK4 eta EK1.

7. Gorputza adierazpen- eta komunikazio-tresna gisa baliatzea, proiektu artistiko-espresibo bat sortzeko prozesua barneratuz, azken produktua aberastuko duten ekarpen estetiko eta sortzaileekin, gorputzak eta mugimenduak eskaintzen dituzten adierazpen-aukerak eta -baliabideak integratzeko.

Konpetentzia honek egoera motorretan asmo artistiko edo espresiboekin moldatzeko gaitasuna hartzen du aintzat. Horrelako akzioak biltzen dituzten jarduerak eskakizun bikoitz baten inguruan antolatzen dira: adierazpena eta komunikazioa. Jokabide motor adierazkorrek motrizitate adierazkorrean, sinbolizazioan eta komunikazioan oinarritzen dira. Sortzeko eta adierazteko garaian, subjektuak irudimena eta sormena mobilizatzen ditu, sentsibiltatea eta afektibitatea pizten ditu, zenbait adierazpen-erregistro erabiltzen ditu (gorputza, hitza, dantza,

musika, eta abar), akzioak kateatzen ditu eta adierazpen-baliabide ugari erabiltzen du (espazioak, erritmoak, desplazamenduak, formak, objektuak, rolak...).

Akzio horien oinarriak dira espazioaren erabilera, akzio motorraren kalitatea, osagai erritmikoak eta irudimena, baita sormena mobilizatzea, adierazpen-erregistro desberdinak erabiltzean (gorputza, hitza, dantza, musika). Ikasleek sortzailearen, interpretatzailearen eta ikuslearen/epailearen/kritikariaren rolak esperimintatu ahal izango dituzte, eta, ikusle gisa, aukera izango dute begirada hezteko, aktorearen lana errespetatzeko, esker ona amaieran erakusteko, baita nabarmendu beharreko alderdiak hautemateko, eta horretatik ikasteko ere. Gainera, adierazpen-jardun motorrek emozioen identifikazioa eta kudeaketa dakarte, emozioak kontrolatzen eta adierazpen positiborantz bideratzen jakin dadin.

Konpetentzia hori testuinguru ugarian garatu ahal izango da. Aurreko etapetan bezala, kultura motor tradizionala jokoan, folklore tradizionalako dantzen edo munduko dantzen bidez landu daiteke, besteak beste. Kultura artistiko eta espresibo garaikidea lantzeko garaian, adierazpen-teknika zehatzak erabil ahal izango dira (bat-batekotasuna, mimika edo pantomima), keinu-antzerkia, itzal-antzerkia, antzezpen landuagoak (borroka eszenikoa, rol-jokoak edo zirko-jarduerak, besteak beste), edo jarduera erritmiko-musikalak (gorputz-perkusioa, dantzak, koreografiak edo antzeko beste adierazpen batzuk). Gainera, etapa honetan, jakintza horiek aberastu egin daitezke kritika sozialeko elementuak txertatuz.

Konpetentzia espezifikoa hori Batxilergoko funtsezko konpetentzien honako deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, KE3, PSIIK3.1, PSIIK3.2, EK3, KAKK3.1, KAKK3.2, KAKK4.1 eta KAKK4.2.

## EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

### 1. konpetentzia espezifikoa

1.1. Osasuna hobetzera edo mantentzera bideratutako jarduera fisikoko programa pertsonal bat modu autonomoan planifikatzea, lantzea eta praktikan jartzea, nahastutako gaitasun fisikoak garatzeko sistemak aplikatuz, norbanakoaren beharren eta interesen arabera, eta norberaren gorputz-errealitatea eta -nortasuna errespetatuz, eta lortutako emaitzak ebaluatuz.

1.2. Norberaren lehenetsuen arabera, honako prozesu hauek modu autonomoan txertatzea: gorputzaren aktibazioa, autorregulazioa eta esfortzuaren dosifikazioa, elikadura osasungarria, jarrera-hezkuntza, erlaxazioa eta higieena jarduera motorrak egiten diren bitartean; ondorengo edo etorkizuneko eginkizun profesionalekin izan dezaketen loturari buruz hausnartuz.

1.3. Jarduera fisikoaren aurretik, bitartean eta ondoren lesioak prebenitzeko neurri espezifikoa ezagutzeko eta modu arduratsu eta autonomoan aplikatzea, baita larrialdi- edo istripu-egoeretan

lehen sorospenak aplikatzeko neurriak ere, ezagutza horiek lanbide- eta okupazio-esparruetan izan ditzaketen erabilerak identifikatuz.

1.4. Hainbat jarduera motor antolatzea eta praktikatzea, haien potentziala baloratuz irtenbide profesional posible gisa, eta haien onurak aztertuz osasunaren, gozamenaren, autosuperazioaren eta interakzio sozialeko aukeren ikuspegitik, interes-, ahalegin-, lidergo- eta enpatia-jarrerak hartuz haiekin lotutako rol desberdinak hartzean eta betetzean.

1.5. Gorputz-esparruarekin eta osasuna arriskuan jartzen duten portaerekin lotutako gizarte-estereotipoen aurrean modu kritiko, konprometitu eta arduratsuan jardutea, jasotako informazioari baliozkotasuna, fidagarritasuna eta objektibotasuna emateko irizpide zientifikoak autonomiaz eta independentziaz aplikatuz.

1.6. Gatazkak kudeatzea, horretarako, autorregulazio emozionaleko prozesuak aplikatuz jardun motorretan, aniztasunarekiko errespetuz, eta kiroltasunez jokatuz antolatzaileren, ikuslearen, parte-hartzailearen edo bestelakoen rolak betetzean.

1.7. Jarduera fisikoaren kudeaketarekin lotutako aplikazio eta gailu digitalak autonomiaz erabiltzea, egokiena hautatuz, eta pribatutasuna eta datu pertsonalen zabalkunde publikoari lotutako oinarritzko segurtasun-neurriak errespetatuz.

## **2. konpetentzia espezifikoa**

2.1. Egoera psikomotorrak ebaztea, akzio-printzipioak eraginkortasunez aplikatuz, gorputzaren kontrola eta nagusitasuna nabarmenduz, autonomiaz, eta norberaren eta besteen jarduketari buruz birdoitzuz eta hausnartuz.

2.2. Akzio-plan pertsonalak eraikitzea, egoera bakoitzaren logika interpretatuz eta akzio-estrategiak modu autonomoan landuz.

2.3. Nork bere jokabide motorra erregulatzea, norberaren ahalmen motorrak aztertuz, gaitasun fisikoak hobetzen lagunduz, eta ezagutza eta balioak beren bizi-eremura eramanez.

## **3. konpetentzia espezifikoa**

3.1. Aurkaritza-egoerak arintasunez, zehaztasunez eta kontrolez ebaztea, estrategiak praktikan sortzen diren baldintza aldakorretara egokituz, eta jarrera proaktiboa erakutsiz kirol-legearen kontrako edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean.



3.2. Akzio-planak aplikatzea, esku-hartzea baldintzatzen duten funtsezko faktoreak aztertuz, errore komunak, gabeziak eta parte-hartzaileen indarguneak identifikatuz, eta plana berregokituz.

3.3. Aurkaritzako kirol-jokoetan modu aktiboan parte hartzea, kultura motorraren lorpenean eta sorreran lagunduz, eta jatorri desberdineko pertsonen artean interakzio eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten potentziala aztertuz eta baloratuz.

#### **4. kompetentzia espezifikoa**

4.1. Izaera kooperatiboko proiektu motorrak ebatzea, autonomiaz kudeatuz, helburu komunak bilatuz, arauak hitzartuz, erabaki partekatuak hartuz eta elkarri lagunduz, eta autoebaluaziorako eta koebaluaziorako estrategiak barne hartuz.

4.2. Harremanetarako eta elkar ulertzeko mekanismoak autonomiaz ezartzea, elkarriketarako gizarte-trebetasunak eraginkortasunez erabiliz, aniztasunarekiko errespetuz, eta estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean jarrera aktiboa eta kritikoa hartuz.

#### **5. kompetentzia espezifikoa**

5.1. Aurkaritza-/kolaborazio-testuinguruetan akzio-plan kolektibo bat egiten laguntzea, barne-logika aztertuz, kolektiboaren potentziala kontuan hartuz, akats komunak identifikatuz eta horientzako soluzioak proposatuz, eta, horrela, akzio-plan kolektiboa berregokituz.

5.2. Aurkaritza-/kolaborazio-testuinguruetan egokiro jardutea, esku hartzeari buruz hausnartuz, jokabide motorraren dimentsioetatik abiatuta, jarrera kritiko eta proaktiboarekin, kirol-legearen kontrako edo bizikidetzaren aurkako portaeren aurrean.

5.3. Adierazpen motor garrantzitsuenen eragin kulturala eta soziala ulertzea eta testuinguruan kokatzea, haien jatorriak eta eboluzioak aztertuz, eta gizarte ireki, inklusibo, askotariko eta berdintasunezko baten balioetara egokitzen ez diren osagaiak baztertuz.

#### **6. kompetentzia espezifikoa**

6.1. Ziurgabetasuna duen ingurune batean egoera motorrak ebaztea, kirol-jardueren eta jarduera fisikoen oinarri teknikoak eta taktikoak aplikatuz, eta eraginkortasuna eta doitasuna bilatuz.

6.2. Ingurune naturaletan (lurrekoak edo uretakoak) egiten diren kirol-jarduerak sustatzea eta haietan parte hartzea, inguruneaz modu jasangarrian gozatuz, jarduera horiek sor dezaketen ingurumen-inpaktua minimizatuz, haien aztarna ekologikoa ahal den guztia murriztuz eta garatzen direneko espazioetako baldintzak kontserbatzeko eta hobetzeko jardunak ginez.

6.3. Natura- eta hiri-ingurunean kirol-jarduerak diseinatzea eta antolatzea, erantzukizunak norberaren gain hartuz, eta banakako eta taldeko segurtasun-arauak aplikatuz, ekipamenduak erabiltzearen, ingurunearen edo parte-hartzaileen jarduketa beraren ondoriozko norberaren jardueraren berezko arriskuak aurreikusteko eta kontrolatzeko.

## **7. kompetentzia espezifikoa**

7.1. Banakako edo taldeko gorputz-konposizioak sortzea eta irudikatzea, oinarri musikalarekin eta gabe, konposizio bakoitzerako adierazpen-teknika egokienak zehaztasunez, egokitasunez eta koordinazio eszenikoz aplikatuz, taldekideen edo komunitateko beste kide batzuen aurrean antzetzeko.

7.2. Proiektu eta ekoizpen motorrak garatzen diren bitartean, ekimena erakutsiz kooperatzea eta kolaboratzea, prozesuan zehar sor daitekeen edozein ezusteko edo egoera modu koordinatuan konponduz.

7.3. Emozioak kudeatzea, arte-/adierazpen- egoeretan desinhibituta eta eraginkortasunez parte hartzeko gai izanik, eta gainerakoen esku-hartzeak errespetatuz.

## **OINARRIZKO JAKINTZAK**

***A multzoa. Egoera psikomotorrak***

<p>Pertzepzio-/motor-gaitasunak praktika-testuinguruan: gorputz-eskemaren integrazioa; koordinazio-, espazio- eta denbora-mekanismoei buruzko jarduera motor bat egin aurretik erabakiak hartu, baita esku-hartzea bera egokitu ere. *</p>
<p>Euren interesei erantzuten dieten jarduera fisikoen trebetasun espezifikoen hobekuntza.</p>
<p>Gorputzaren entzute aktiboari eta hura praktikan jartzeari lotutako printzipioak (adibidez, arreta, geldotasuna eta arintasuna), hainbat luzamendu-motatan; arnasketa-tekniketan; esfortzuaren errekupeazioan. *</p>
<p><b>B multzoa: Aurkaritza-egoera soziomotorrak.</b></p>
<p>Teknika optimoa erreproduzitzeko eraginkortasun-printzipioen eskuratzea. *</p>
<p>Espazioak handitzeko edo murrizteko printzipioen konbinazioa. *</p>
<p>Espazio libreak aurkariaren zelaian, jotzeak etengabe aldatuz sakoneran, zabaleran, potentzian eta altueran, ziurgabetasuna sortzeko eta txandakatzea eteteko. *</p>
<p>Ziurgabetasun-printzipioen aplikazioa aurkariari zuzendutako mezu engainagarriekin (iskin egin, aurrea hartu) eta horien interpretazioa deskodetu.</p>
<p>Estrategia esku-hartzea planifikatzen edo prestatzen denean. *</p>
<p>Aurkariaren analisitik abiatuta, kontaktuko jarduera fisiko eta kirol-jardueretan ekintzen aukera, egokitasuna eta arriskua. *</p>
<p><b>C multzoa: Kooperazio-egoera soziomotorrak.</b></p>
<p>Akzio-printzipioak eta egoera kooperatiboetan arrakasta izateko giltzarriak: sinkronizazioa, algoritmo motorrak, gorputzaren kontrola, enpatia... *</p>
<p>Pertzepzio-/motor-gaitasunak praktika-testuinguruan: gorputz-eskemaren integrazioa; aldez aurreko erabakiak hartu eta esku-hartzea bera egokitu, behar bezala ebazteko. *</p>
<p>Emaitzak taldean aztertzeke prozesuak, jarduera kooperatiboetan arrakasta lortzeko eta partaidetza orekatua ziurtatzeko. *</p>
<p>Sormen motorra: erronkak eta arazo-egoerak sortu konponbide eraginkorrenarekin, eskura dauden baliabideen arabera.</p>
<p>Jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa estereotipoen, diskriminazioen eta indarkeriaren aurrean. *</p>
<p><b>D multzoa: Aurkaritza-/kolaborazio-egoera soziomotorrak</b></p>

Domeinu honen berezko akzio-printzipioak eskuratu, hala nola erasoko eta defentsako algoritmoak, helbururantz aurrera egin, eragilearen kontrol esanguratsu indibiduala eta kolektiboa, taldearen aldeko desorekak, kateatzeak eta ekintzen jarraipena, rolen aldaketa azkarra eta estatus-aldaketa... *
Ziurtasun/ziurgabetasun printzipioen aplikazioa mezu garden edo engainagarriekin.
Eraso- eta defentsa-estrategiak, taldekideen eta aurkarien ezaugarrien arabera, kolaborazioko/aurkaritzako egoera motorretan. *
Timing: une egokiena jokoari lotutako erantzun bat emateko jokoaren egoera bakoitzaren arabera. *
Talde-kirolen araudia (jokoaren hasiera, jokalarien eskubideak eta betebeharrak, puntuatzeko aukerak, zigorrak...). *
Aurkaritza kolektiboko jardunen balioak eta taldekideekiko eta aurkarietara errespetua arrakasta-eta porrot-egoeretan. *
Askotariko rolen jardura sistema taktikotan. Kirolarekin lotutako rolen jardura: epailea, entrenatzailea, parte-hartzailea, ikuslea...
<b><i>E multzoa: Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak.</i></b>
Ingurunea deskodetzearen printzipioen aplikazioa. *
Adierazleak erabiltzeko orientazioa. *
Gorputza jardueraren esfortzura egokitzeko printzipioen aplikazioa. *
Jardueren euskarri-materialen erabilera. *
Ustekabeen aurrean autonomiaz eta erantzukizunez jarduteko modua. *
Hurbileko ingurunearen zaintza eta hobekuntza, komunitaterako zerbitzu gisa, ingurune naturalean egiten den jardura fisikoan. *
Jardueren ondoriozko arriskuen aurreikuspena eta materialen erabileraren segurtasun-printzipioak.
Ingurunearen sustapena eta erabilera sortzaileak, motrizitatetik abiatuta.
<b><i>F multzoa: Arte- eta adierazpen-egoera motorrak.</i></b>
Gorputz-adierazpeneko teknika espezifikoak. *

Espazio, denbora eta objektu errealean eta imaginarioen erabileran sinbolizazio-printzipioen aplikazioa. \*

Musikaren egitura erritmikoa: erritmo, tempo eta antolaketa motak.

Sormenezko irudikapen baten planifikazioa: ideia edo gaia; eraldaketa nagusiak eta paperen banaketa...\*

Sormen-prozesuaren faseak: eragilea, aniztasuna/barietatea, aberastea, banakako edo taldeko aukeraketa, ekoizpena eta aurkezpena besteen aurrean. \*

Akzio-plan espresibo edo artistiko bat sortzeko prozesuan esleitutako rolaerakiko (zuzendaria/koreografoa/interpretea/ikuslea) errespetua. \*

### **G multzoa: Heziketa Fisikoaren zeharkako jakintzak**

*Bizitza aktiboa eta osasungarria.*

*Osasun fisikoa: jarduera fisikoaren programa pertsonala (maiztasuna, bolumena, intentsitatea eta jarduera mota kontuan hartuta).\** Gaitasun fisikoen eta koordinazio-gaitasunen autoebaluazioa: teknikak, estrategiak eta neurtzeko tresnak.\* *Jarduera fisiko pertsonaleko programa baten bidez lortu beharreko helburuen identifikazioa (motorrak, osasungarriak, jarduerakoak edo antzekoak). Programaren helburuen lorpenaren ebaluazioa eta emaitzetatik abiatuta jardueren orientazio berria. Jarduera fisikoari eta osasunari lotutako lanbideak. Dieta orekatuak, ezaugarri fisiko eta pertsonalen arabera. Jarduera fisikoa kudeatzeko tresna digitalak. Jarrera deskargatzeko eta erlaxatzeko oinarrizko teknikak. Core-aren muskulatura (erdialdeko zona edo lunbo-pelbikoa) indarra entrenatzeko. Oinarrizko jarrera-arazoaren identifikazioa eta jarrera-osasunaren prebentzio-plangintza jarduera espezifikotan.\**

*Gizarte-osasuna: norberaren edo taldearen osasunerako ondorio positiboak eta negatiboak dituzten jarduera fisikoko praktikak.\** *Gizarte-ohiturak eta horiek egoera fisikoan eta osasunean duten eragina. Kirol profesionalaren abantailak eta eragozpenak. Bi generoetako kirolari profesionalen bizitza-historiak.*

*Osasun mentala: arnasteko, bistartzeko eta erlaxatzeko teknikak, estresa askatzeko eta karga kognitibo handia eskatzen duten egoerak bideratzeko.\** *Gorputzaren irudiarri lotutako nahasmenduak: bigorexia, anorexia, bulimia eta beste batzuk.\** *Gizartean nagusi diren gorputz-tipologiak, eta publizitatean eta komunikabideetan duten presentziaren azterketa kritikoa.*

*Jarduera fisikoaren antolaketa eta kudeaketa.*

*Oinarrizko gaitasun fisikoak garatzeko plangintza: indarra eta erresistentzia. Entrenamendu-sistemak. Energia-gastuaren kudeaketa. \**

*Jarduera fisikoaren eta kirolaren plangintzarekin lotutako neurriak (kirol mota, materialak, helburuak, jarduerak eta antzekoak).*

	<p><i>Kirol-materialaren hautaketa arduraz eta modu jasangarrian. Publizitate-estrategien azterketa kritikoa.</i></p> <p><i>Izaera motorreko proiektu pertsonalen autokudeaketa maila guztietan (soziala, motibaziozkoa, antolaketakoa edo antzekoa). *</i></p> <p><i>Arrisku-faktoreak jarduera fisikotan. Segurtasun-neurri kolektiboak. *</i></p> <p><i>Jardun kritikoak istripuen aurrean. BAL jokabidea: babestu, abisatu, lagundu. Istripua izan dutenen joan-etorriak eta garraioa. Desfibriladore erdiautomatikoaren bidezko erreanimazioa (DESA). BBB protokoloa.* Teknika espezifikoak eta istripu kardiobaskularren zantzuak (Heimlich maniobra, iktus-seinaleak eta antzekoak). Sorospen-kitaren oinarrizko edukia (botikina).</i></p> <p><i>Protokoloak eskola-alerten aurrean.</i></p> <p><i>Autorregulazio emozionala eta interakzio soziala egoera motorretan.</i></p> <p><i>Adostutako parte hartzeko arauen onarpena eta errespetua. *</i></p> <p><i>Arrakastaren eta ospearen kudeaketa testuinguru fisiko eta kirol-testuinguruetan: Adibideak.</i></p> <p><i>Talde-jardueretan beste pertsona batzuk integrazeko estrategiak.* *</i></p> <p><i>Kirolaz kanpoko arauak kirolean berdintasuna bermatzeko: joko garbi finantzarioa, oinarrizko kiroleko hezkidetzak eta antzekoak.</i></p> <p><i>Egoera motorretan bizikidetzaren aurkako jokabideen identifikazioa eta gaitzespena (indarkeriazko portaerak, konpetentzia motorreko gaien ondoriozko diskriminazioa, jarrera xenofoboak edo sexistak). *</i></p>
<i>Kultura motorraren adierazpenak</i>	<p><i>Joko eta kirol tradizionalak eta autoktonoak eta horien lotura kulturala: jatorria, eboluzioa, babesa eta faktore baldintzatzaileak. *</i></p> <p><i>Praktika profesionalak kirolean.</i></p> <p><i>Kirola eta genero-ikuspegia: genero-estereotipoak testuinguru fisiko eta kirol-testuinguruetan. Presentzia komunikabideetan. *</i></p> <p><i>Kirola, politika eta ekonomia: gizartean duten eraginaren azterketa kritikoa; kontsumismoa eta kirola; kirolaren inguruko lanbideak.</i></p>
<i>Ingurunearekiko interakzio</i>	<p><i>Garraio aktiboaren eta jasangarriaren sustapena eguneroko jardueretan. *</i></p> <p><i>Hiri-inguruneak praktika fisikorako eta hura hobetzeko jardueretarako dituen aukeren azterketa: ekipamenduak, erabilerak, irisgarritasuna...</i></p>

*efizientea eta  
jasangarria*

*Jarduerei lotutako arriskuen aurreikuspena eta jarduketaren beraren eta taldearen jarduketaren ondoriozkoak. Arrisku-faktoreak eta ekipamenduak.\**

*Jarduera fisikoa egiteko hiri- eta natura-baliabideen mantentzea eta erabilera jasangarria. Ingurunearen sustapena eta erabilera sortzaileak.*

ZIRIBORRA