

## OSASUN FISIKOA ETA EMOZIONALA

Irakasgai hau praktikoa eta parte-hartzean oinarritutakoa da funtsean, eta lagungarria da ongizatea lortzeko eta bizitza aktiboa eta osasungarria sustatzeko. Haren bidez, Heziketa Fisikoaren arloan landutako alderdiak sakondu nahi dira, eta mugimenduaren beharrari erantzuteko eta ongizate fisiko, emozionala eta soziala indartzeko konpromiso motorrerako denbora gehiago eskaini nahi zaie ikasleei. Akzio motorraren bidez, aisialdi-, jolas- eta katarsi-iturri den praktika fisikoaren inguruko esperientzia arrakastatsuak eta gozatzekoak bilatzen dira, giza harremanen eta akzio sortzailearen testuinguruan.

Kooperazioa lantzen da, talde-kohesioa eta bizikidetzaren positiboa bultzatzeko. Aldi berean, irakasgaiak aukera ematen du lehiaketa sana, errespetuzkoa eta jardunbide finkatuena, alternatiboena edo berrien bidez autoerregulazio emozionala ere lantzeko. Halaber, dibertsitate funtzionala duten pertsonen premietara egokituta dauden eta/edo pertsona horien berezkoak diren kirol-modalitateak eta jokoak lantzen ditu, gure gizarteko kolektibo garrantzitsu bati ikusgarritasuna emateko.

Halaber, inguruneak aisialdian jarduera fisiko osasungarria egiteko eskaintzen dizkigun aukerak aztertzen ditu. Bizikidetzaren joko propioen eta beste kultura batzuetako en eta gorputz-adierazpeneko jardueren bidez, kultura motor bat eskuratzeko eta motrizitate mota berriak sortzeko aukeran sakontzen du.

Irakasgaiaren funtsezko erreferentziak Oinarrizko Hezkuntza amaitzean ikasleen irteera-profilean ezarritako konpetentziak eta etaparen helburu orokorrak dira. Era horretan, irakasgaiaren konpetentzia espezifikokoak zehazteko jarduketaren esparrua zehazten da. Konpetentzia espezifikoko horietako bakoitza deskriptoreen bitartez dago lotuta funtsezko konpetentziekin. Horrela, beraz, konpetentzia espezifikoko garapeneraren bidez, irteera-profilean ezarritako funtsezko konpetentziak garatzen laguntzen da.

Osasun fisiko eta emozionala irakasgaiaren bidez, funtsezko konpetentzia gehienak garatzen laguntzen da. Izan ere, ikaskuntza kudeatzen, enpatizatzen eta kolaborazioan jarduten, jarduera fisikoaren bitartez ongizatea bilatzen eta hazteko pentsamoldetik abiatuta jokabidea autoerregulatzen ikasiko da. Halaber, beste pertsona batzuekin harreman positiboak ezartzen (sor daitezkeen gatazkak kudeatuz eta hizkuntza elkarren artean ulertzeko eta bizikidetzarako erabiliz), ingurunearekin harreman iraunkorrak ezartzen, kultura-identitatea sendotzen eta ondare ludomotor handia ezagutzen ikasiko da.

Irakasgaiaren konpetentzia espezifikokoak, alde batetik, bizi-estilo aktibo eta osasungarri baten sendotzea sustatzen duten konpetentzia motorrak biltzen dituzte, eta, bestetik, emozioen kudeaketari eta ikaskuntza erraztuko duen giro positibo bat sortzeko harreman egokiak izateko gaitasunari lotutako alderdiak.

Konpetentzia espezifikoko berri horiek lortzeko, Osasun fisiko eta emozionala irakasgaiaren curriculumaren oinarrizko jakintzen hiru multzotan antolatuta dago. Jakintza horiek hainbat testuingurutan garatu beharko dira, izaera inklusiboko askotariko ikas-egoerak sortzeko asmoz. Irakasleek erabakiko dute nola uztartu jakintza horiek.

Azkenik, Osasun fisiko eta emozionala irakasgaiaren ebaluazioak etengabea, hezigarria eta partekatua izan beharko du, eta ikasleek parte hartzearen bidez haien ikaskuntza hobetzera bideratuta egongo da.

## KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK

1. Askotariko barne- eta kanpo-logikadun egoera motorretan jardutea, ezagutza motorra zabalduz, norberaren esku-hartzea baloratuz eta egokituz eta bizitza aktibo eta osasungarri baten ezaugarriak ezagutuz, ikasleen mugimendu-premiari erantzuteko eta haien osasun fisikoa hobetzeko.

Akzio motorretik abiatuta lan egiteak aukera emango digu jokabide motorraren dimentsio guztiak (biologikoa, kognitiboa, soziala, afektiboa, adierazpen-izaerakoa eta erabaki-izaerakoa) garatzeko.

Egoera psikomotor eta sozomotorren bidez sortuko diren esperientziak eta ikaskuntzak honako hauek izango dituzte ardatz: energia-iturriak dosifikatzea, norberaren gorputza ezagutzea, erabakiak hartzea, gainerako gorputz-zeinuak deskodetzea, aurkaria gainditzeko estrategikoki jardutea, jokabide motor solidarioak sortzea eta abar. Eta gorputz-adierazpeneko jardueren bidez, egoera artistiko-espresiboetan era motorrean adierazteko gaitasuna ere garatuko dugu, eta ohiko motrizitatea motrizitate sinboliko eta espresibo bihurtuko dugu.

Egoera horiek guztiak aberastu ahal izango dira, kontuan hartuta unibertso ludomotorra kirol-jokoan lau multzo handitan antolatuta dagoela: arauekin edo gabe, lehiaketa eta instituzionalizazioa.

Konpetentzia honen bidez, ikasleen mugimendu-premia bete, bizitza aktiboa eta osasungarria sustatu eta gure ikasleen ezagutza motorra zabaldu ahal izango dugu. 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.

Ikasleak gai sentituko diren eta aurrera egiten ari direla eta, aldi berean, jarduera fisikoaz gozaten dutela sentituko duten arrakasta-esperientziak eskaintzea gure aliaturik onena izango da egoneko bizitzaren eta obesitatearen aurka, eta eguneroko errutinan ohitura osasungarriak hartzea erraztuko du.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK1, EK3, KAKK3 eta KAKK4.

2. Jardun motorrean emozioak kudeatzea, autonomia progresiboarekin eta kontzientzia eta erregulazio emozionala lantzearen bidez, jarduera fisikoez gozatzeko eta ongizate pertsonala lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.

Egoera motor guztietan, ezinbestekoa da emozioak eta sentimenduak behar bezala identifikatu eta kudeatzea. Konpetentzia honek gure ikasleen dimentsio afektiboa lantzeko aukera eskaintzen digu, gainerakoekin elkarreraginez eta ziurgabetasuna eragin dezakeen eta karga emozional handia ekar dezakeen ingurune batean.

Konpetentzia emozionalean sakontzeko, faktore abiarazleak, akzioak eta haiek eragiten dituzten ondorioak landu beharko ditugu. Emozioen ezagutzari eta kontzientziari esker, ikasleen ongizatea era positiboan lortzen lagunduko duen eta bizitzaren beste eremu batzuetara transferitu ahal izango den kudeaketa emozional eraginkor baterako oinarriak ezarri ahal izango ditugu.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, KE1, STEM5, KPSII1 eta KPSII2.

3. Egoera sozomotorren bidez beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna

garatzea, taldearen giro positiboa sustatuz, jarduera fisikoaz gozatzeko eta gizarte-osasuna lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.

Egoera soziomotorren bidez gizarte-dimentsioa lantzeak aukera ugari ematen ditu ikasleen arteko harremanak lantzeko eta konplizitateen, babesen eta kooperazioaren balioa agerian jartzeko. Gainera, jardun motorrak aproposak dira gatazkei aurrea hartzeko eta gatazken kudeaketa dialogikoa lantzeko. Izan ere, hitz egin, ideiak edo emozioak adierazi, aktiboki entzun, eztabaidatu eta egoerak era baketsuan konpontzeko ados jarri beharreko egoeretan jarriko ditugu ikasleak.

Taldekoa izatea eta onartua izatea oso garrantzitsua den etapa honetan, funtsezkoa da beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna garatzea. Ikasleen hurbileko testuinguru ludikoetan lan egiteak aukera ematen du oinarrizko gizarte-trebetasunak, komunikazio eraginkorrerako gaitasuna, errespetua eta ongizaterako beharrezkoak diren jarrera prosozialak eta asertibitatea probatzeko.

Kompetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore operatibo hauekin lotzen da: HKK5, KE3, STEM5, KPSII2, HK2 eta HK3.

<b>EBALUAZIO-IRIZPIDEAK</b>	
<b>LEHEN ETA BIGARREN MAILAK</b>	<b>HIRUGARREN MAILA</b>
<b>1. kompetentzia espezifikoa</b>	
<p>1.1. Hainbat proposamen ludomotor eta artistiko-espresibo antolatzea inguruneak eskaintzen dituen motibazioetan eta aukera pertsonaletan oinarrituta, proposamen horietan aktiboki parte hartuz.</p> <p>1.2. Proposamen ludomotor berriak edo alternatiboak ezagutzea praktikaren eta haien barne-eta kanpo-logikaren azterketaren bidez, haiekiko interesa eta errespetua agertuz.</p> <p>1.3. Joko eta kirol tradizional eta egokitueta aktiboki parte hartzea, norberaren esku-hartzea baloratzuz eta autonomia progresiboarekin egokituz eta, aniztasunarekiko errespetuan oinarrituta, era kooperatiboan ikasiz.</p> <p>1.4. Proposamen artistiko-espresiboak era gidatuan garatzea euskal tradizioaren eta beste kultura batzuen ezagutzaren bidez, norberaren gaitasunekiko konfiantza agertuz.</p> <p>1.5. Bizitza aktibo eta osasungarri baten ezaugarriak (fisiologikoak, emozionalak, dietetikoak eta abar) eta jardun motor biziaren ondorio positiboak ezagutzea, haren onurak ezagutuz, biziz eta gozatuz.</p>	<p>1.1. Proposamen ludomotor eta artistiko-espresibo berriak sortzea joko eta kirol sorta handi batekin esperimintatzearen bidez, haien barne- eta kanpo-logika aztertuz.</p> <p>1.2. Jarduera artistiko-espresiboetan eta kirol-joko tradizional eta/edo egokitueta aktiboki parte hartzea, prozesua eta lortutako azken emaitza azalduz eta norberaren eta gainerakoen esperientziak baloratzuz.</p> <p>1.3. Bizitza aktibo eta osasungarri baten ondorio positiboak baloratzeko, askotariko testuinguru inklusiboetan jarduera fisiko bizi baten onurak ezagutuz, biziz eta gozatuz.</p>
<b>2. kompetentzia espezifikoa</b>	
<p>2.1. Lehen eta bigarren mailako emozioak ezagutzea, bizipen pertsonala baloratzuz eta gainerakoen emozioak identifikatzen lagunduz.</p> <p>2.2. Erregulazio emozionaleko hainbat teknika praktikan jartzea, emozioez jabetuz.</p>	<p>1.1. Norberaren emozioak kontrolatzea, faktore abiarazleak, akzioak eta eragiten dituzten ondorioak aztertuz eta erregulazio emozionaleko hainbat teknika aplikatuz.</p>
<b>3. kompetentzia espezifikoa</b>	
<p>3.1. Jarduera fisiko ongizate pertsonalaren eta harreman-ongizatearen iturri gisa aztertzea, jardun motorrez gozatuz eta jardun horiek estresa murrizteko estrategiatzat hartuz.</p> <p>3.2. Giro positiboa sortzen laguntzea, portaera prosoziala eta kooperazio-portaera agertuz eta komunikazio espresiboa eta harkorra praktikan jarritz.</p>	<p>2.1. Jarduera fisiko ongizate pertsonalaren eta harreman-ongizatearen iturri gisa baloratzeko, jardun motorrez gozatuz eta estresa murrizteko aplikatuz.</p> <p>2.2. Klima positiboa sortzen eta gatazken kudeaketa dialogikoa egiten laguntzea, errespetua agertuz, desberdintasunak onartuz eta gizarte-trebetasunak erabiliz.</p>

<b>ONARRIZKO JAKINTZAK</b>	
<b>A multzoak. Jokoak eta kirolak.</b>	
Joko eta kirol indibidual edo kolektiboen berezko akzioei eta kirol-keinuei lotutako trebetasun motorrak.	
Joko eta kirol indibidual edo kolektiboen berezko oinarrizko estrategiak.	
Euskal tradizio ludikoa: "jokoa" eta "jolasa".	
Beste kultura batzuetako tradizio ludikoa: kultura-aniztasunaren balioa.	
Jolasak eta dantzak sortzeko prozesuak.	
Kirol alternatiboak eta kirol egokitua.	
Barneko eta kanpoko logika aztertzeko elementuak.	
Egindako jarduketak aztertzeko prozedurak.	
<b>B multzoak. Gorputz-adierazpena.</b>	
Mugimendua nahiak eta sentimenduak, gogo-aldarteak eta emozioak jakinarazi eta adierazteko baliabide eta eguneroko egoera eta ekintzen adierazpen gisa.	
Gorputza, komunikazio eta adierazpen kreatiborako tresna: gorputzaren eta haren aukerak (keinu, jarrera, zentzumen, adierazpen eta mugimendukoak) ezagutu eta menderatzeko estrategiak.	
Hainbat erritmo zein gune eta objektuen erabilera konbinatuko dituzten adierazpen dramatikoko eta gorputz-adierazpeneko jokoak eta jarduerak.	
Konfiantza- eta integrazio-dinamikak.	
Euskal dantzak eta beste kultura batzuetako dantza tradizionalak.	
Inprobisazio eta sorkuntza kolektiboak eta indibidualak bat-bateko komunikazio-baliabide gisa.	
<b>C multzoak. Ongizate fisikoa, emozionala eta soziala.</b>	
<i>Ongizate fisikoa</i>	<p>Oinarrizko ezaugarri fisikoak eta egoera fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura.</p> <p>Egoera fisikoa eta osasunarekin duen lotura (dimentsio guztietan).</p> <p>Ariketa fisikoak pertsonaren osasunean eta garapen integralean dituen ondorio positiboak.</p> <p>Ohitura jakin batzuek (hala nola egoneko bizitzak), nutrizio-desorekek eta hidratazio desegokiak osasunean dituzten ondorioak.</p> <p>Jarduera fisikoetan eta kirol-jardueretan aritzean gertatzen diren lesiorik ohikoenetan egin beharreko oinarrizko jarduketak.</p> <p>Nutrizioa eta jarduera fisikoa: osasunerako nutrizio orekatua.</p>
<i>Ongizate emozionala</i>	<p>Lehen eta bigarren mailako emozioak.</p> <p>Emozioen faktore abiarazleak, akzioak eta ondorioak.</p> <p>Jarduera fisikoa, gozamen- eta katarsi-iturri.</p> <p>Kudeaketa emozionala eta jarduera fisikoarekin eta osasunarekin duen lotura.</p> <p>Egoera emozionala aztertzeko prozesuak: mood meter...</p> <p>Erregulazio emozionalerako estrategiak.</p> <p>Autokontrola, tolerantzia eta kiroltasuna, emaitzak lortzeko zutabe.</p> <p>Arnasketa eta erlaxazioa, eta osasun integralarekin eta emozioen erregulazioarekin duten lotura.</p>
<i>Gizarte-ongizatea</i>	<p>Enpatia, laguntzeko eta kolaborazioan jarduteko prestasuna eta pertsona bakoitzaren muga eta premiekiko errespetua.</p> <p>Kolaborazioa eta kooperazioa taldeko ikaskuntza-zereginetan.</p> <p>Gatazken eta gizarte-trebetasunen kudeatzeko estrategiak.</p> <p>Higieneari, instalazioei eta materialei buruzko araudia.</p> <p>Generoari lotutako estereotipoekiko jarrera kritikoa.</p> <p>Inguruneak jarduera fisikoa egiteko eskaintzen dizkigun aukerak: udal-eskaintza, ingurune naturala, kirol-klubak, gimnasioak eta abar.</p> <p>Konpetentzia motorraren maila guztiekiko eta aniztasunaren balioarekiko errespetua.</p>