

KONPETENTZIA MOTORRA

GORPUTZ- HEZKUNTZA | 264

ETAPAKO HELBURUAK

Hauek dira etapako helburuak Gorputz Hezkuntza ikasgaiari:

1. Jarduera fisiko eta kirol-jarduera osasungarria zehazten duten alderdi guztiak identifikatzea eta aztertzea, modu kontzientean balioesteko ongizatea lortzeko dakartzan onurak, alderdi guztietan, eta gizarteak osasunari, jarduera fisikoari, kirol-jarduerari, gorputzaren tratamenduari eta gorputz-irudiari buruz duen ikuspegia jarrera kritikoz aztertzea.
2. Gaitasun eta trebetasun fisikoak nahiz hautemate-mekanismoak, erabakiak hartzekoak eta gauzatzekoak identifikatzea eta aztertzea, bai eta haiek ebaluatzeko eta garatzeko bitartekoak ere, jokabide motor autonomoa lortzeko, besteak beste IKTen baliabide hezitzaileak erabiliz.
3. Euskal Herriko inguruneak, bai erakundeen aldetik bai geografiaren aldetik, jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak bai banaka bai taldean aztertzeko, esperimendatzeko, diseinatzeko, antolatzeko eta garatzeko eskaintzen dituen aukerak identifikatzea, baliatzea eta balioestea, eta aldi berean, jarduera fisikoaren beste adierazpen batzuetara hurbiltzea.
4. Euskal Herriko jolas- eta kirol-tradizioak ezagutzea, interpretatzea eta haietan parte hartzea, eta beste kultura batzuetakoak ere aztertzea eta haien berri jakitea, bai eta haiekin lotutako askotariko jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak praktikatzeko ere, herrialde bakoitzeko identitatea eta kultura-balioak ulertzeko eta baieztatzeko, eta aldi berean aberastasuna eta inklusioa dakartela ulertzea eta balioestea.
5. Gorputza ezagutzea eta ulertzea, alderdi biologikoan, sortzailean, komunikatiboan eta emozionalean, banaka nahiz taldean banakako eta taldeko jolas-jarduerak aztertuz eta esperimendatuz, musika-euskarria erabiliz zein ez, pertsonaren konpetentzia sozioemotionala eta garapen integrala bideratze aldera.
6. Norberaren sentimenduak eta emozioak identifikatzea, interpretatzea, erregulatzea eta komunikatzea, modu kontzientean, aldi berean besteen sentimenduak eta emozioak bereiziz, interpretatuz eta ulertuz, harremanetarako gaitasunak, komunikatzeko trebetasunak eta gaitasun afektiboak ahalik hobekien garatzeko, eta horrela bizikidetzarako jarraibide jakin batzuk nork bere egiteko.
7. Jarduera fisikoak edo kirol-jarduerak egitean lesioak edo larrialdi-egoerak gertatuz gero eman beharreko lehen laguntzak identifikatzea eta baliatzea, teknika egokiak erabiliz zaurituaren nahiz egoeraren hasierako balioespena egiteko, eta ezarritako protokoloak betez lehen esku-hartzerako oinarriko teknikak eta bizi-euskarrikoak aplikatzeko, gerora laguntza emateko egin beharreko esku-hartzeak bideratzeko eta errazteko.
8. Jolas-jarduera fisikoak, adierazpen-jarduerak eta kirol-jarduerak modu autonomoan eta sistematikoan planifikatzea, antolatzea eta praktikatzeko, kontuan hartuta banakoen nahiz taldearen ezaugarriak, interesak eta beharrak, bizi-kalitatea areagotzeko, oreka emozionala lortzeko eta komunikazio- eta adierazpen-trebetasunak hobetzeko helburuarekin.
9. Jolas-jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egitean balio pertsonal eta sozial jakin batzuk erakustea, oinarri dutenak errespetua, pentsamendu autonomoa, sortzailea eta ulerkorra, erantzukizuna, ahalegina, parte-hartzea, eta ingurune fisikoarekiko eta kulturalarekiko sentsibilitatea, agerian jarri herrialdeko balioekin bat datorren mugimenduaren kultura bat.

EDUKI MULTZOEN EZAUGARRIAK

Konpetentzia motorrak aukera ematen die ikasle guztiei gaitasun, trebetasun eta jarrera jakin batzuk garatzeko ezagutzak bereganatzeko, beharrezkoak direnak jokabide motor autonomoa, osasungarria eta sortzailea lortzeko, bide emango diena bizitzan zehar beren ideiak, balioak, sentimenduak eta emozioak adierazteko, eta gorputzaren ongizatea eta ongizate emozionala erdiesteko.

Lau eduki multzo handi zehaztu dira, haiek garatuz bermatzeko ikasleek jarduera fisikoa eta kirol-jarduera integratuko dituztela beren eguneroko bizitzan:

1. multzoa. Diziiplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiei dagokie.
2. multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna.
3. multzoa. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.
4. multzoa. Mugimenduaren kultura: Aisia eta Denbora librerako hezkuntza.

Lehen multzoa diziiplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiei dagokie. Oinarrizko zehar-konpetentziak gara daitezke haiekin lotutako prozedurak eta jarrerak diziiplina-arloetako bakoitzeko irakaskuntza- eta ikaskuntza-egoeretan aplikatzen diren heinean soilik.

Bigarren multzoa Jarduera Fisikoa eta Osasuna esparruari dagokio. Konpetentzia hori lantzeko oinarrizko ardatzak dira gorputza, bere dimentsio guztietan, eta jokabide motor autonomo eta zehatza. Hezkuntza-edukien bitartez, oinarrizko zenbait ezagutza, gaitasun eta trebetasun eskuratu, erabili eta landu behar dituzte ikasleek, mugimenduaren kulturaren parte-hartze emantzipatua eta gogobetegarria izateko, estereotipo eta bereizkerietatik aldentutako bizitza aktiboa eta osasungarria izateko, ongizate psikosoziala iristeko, eta pertsonetikiko eta ingurunearekiko hartu-emanak eta interakzioa hobetzeko bizitzaren esparru guztietan.

Hirugarren multzoa Gorputz Adierazpena eta Komunikazioa esparruari dagokio. Konpetentzia sozioemozionalak lotuta daude egoera emozionalak ezagutzearekin, hautematearekin eta erregulatzearekin, nor bere burua motibatze gaitasunarekin, onartzearekin eta harremanak kontrolatzearekin. Bestela esanda, zerikusia dute nor bere buruaren kontzientzia izatearekin eta nor bere burua erregulatzearekin, motibazioarekin, enpatiarekin eta trebetasun sozialarekin. Konpetentzia horiek garatzeak eragin handia du eguneroko bizitzako hainbat alderditan.

Laugarren multzoa Mugimenduaren kulturari dagokio, Aisia eta Denbora Librearen esparruen barnean. Gorputz Hezkuntza oso bide egokia da aisiaren eta denbora librearen kulturarekin lotutako konpetentziak lantzeko eta garatzeko; batetik, jolas- eta bizipen-izaera duelako, eta bestetik, talde heterogeneo baten barruan sortzen diren giro, testuinguru eta ingurune askotariko eta aldakorretako etengabeko ikaskuntza-egoerak baliatzen dituelako.

Hortaz, ikasleak bizitza aktiboa, aberasgarria eta osasungarria izateko hezteko eskolak ikasgai honetan egingo duen lan hezitzailearen oinarrizko helburua, eta lan horren oinarrizko ardatzak gorputza eta jokabide motorra izango dira, haien alderdi eta esanahi guztiak aintzat hartuta.

Kontuan hartuta konpetentzia motorra eratzen duten osagaiak, ondoriozta daitezke ikasgai honetako curriculum-diseinu eta -garapenerako funtsezko erreferentzia dela mugimenduaren kultura inklusibo baten ezarpen soziala bermatzea, bizitza osoan zehar. Mugimenduaren kultura inklusiboa aipatzean, adierazten da jarduera fisikoa gizartean integratzeko eta finkatzeko aukera izatea, bizi-estilo aktibo eta osasungarriaren balioaz kontzientziatuta egotearen ondorioz, eta ohartuta hori pertsona guztien ongizaterako bermearien adierazle dela, bai eta herrialde baten identitatearen eta balioen adierazle ere.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 1. MAILAKO EDUKIAK

1. MULTZOA. Eduki komunak

Arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-kompetentziekin lotutako edukiak. Eduki multzo honetako prozesu eta jarreraren xede dira:

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Informazio-iturrien eta informazioaren beraren egokitasuna ebaluatzea.
- Informazioa ulertzea (alderatzea, sailkatzea, sekuentziatzea, aztertzea eta laburtzea), buruz ikastea eta adieraztea (deskribatzea, definitzea, laburtzea, azalpenak ematea, etab...).
- Informazioa balioestea eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea, etab.).
- Ideiak sortu, hautatu eta adieraztea.
- Ideiak, zereginak eta proiektuak planifikatzea, eta haien bideragarritasuna aztertzea.
- Egindako plangintza betetzea eta, beharrezkoa baldin bada, hura doitzea.
- Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egitea eta hobekuntza-proposamenak lantzea.
- Lortutako emaitzaren berri ematea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.
- Giza eskubideak eta gizarteko konbentzioak errespetatzea.
- Gatazkak kudeatzea.
- Norberaren gorputza erregulatzea.
- Norberaren emozioak erregulatzea.
- Norberaren alderdi kognitiboa erregulatzea.
- Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzezkoa, hitzik gabekoa eta digitala).
- Norberaren jokabide moralak erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Lokomozio-aparatuaren oinarrizko ezagutza.
- Bihotz-biriketako sistemaren ezaugarriak eta oinarrizko funtzioak.
- Beroketaren eta atzera lasaitzearen helburuak eta oinarrizko ezaugarriak. Beroketa orokorra egiteko eta atzera lasaitasunera bueltatzeko ariketa egokiak bildu eta egitea.
- Egoera fisikoa ezagutu eta lantzea, eta egoera fisikoak osasunaren alderdi guztiekin duen harremana zaintzea.
- Gorputzaren jarrera egokiak zein diren jakitea eta jarrera horiek lantzea, bai ariketa fisikoa egitean, bai eguneroko bizitzan.
- Garbitasun, higie, ordena, instalazio eta materialen gaineko arauak onartzea, betetzea eta arduraz erabiltzea.
- Egoera fisikoaren gaineko jarrera kritikoa eta hura hobetzeko jarrera izatea.

- Errespetua eta enpatia jardun motorraren aukerekiko, eta aniztasunaren integrazioak dakarren aberastasuna balioestea.
- Egoneko bizitzak, elikatze desorekatuak, hidratazio desegokiak eta antzeko ohiturek osasunari dakarzkieten ondorioak.
- Ariketa fisikoak osasunean dituen eragin onuragarriak, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen integralean dituzten eraginak baztertzea.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Norberaren emozioak eta sentimenduak ezagutu eta adieraztea: kategoriak, horiekin lotutako mekanismo fisiologikoak, eta hitzezko eta hitzik gabeko adierazpen moduak.
- Gorputza, komunikaziorako eta sormen-adierazpenerako tresna den aldetik: gorputza bera eta gorputzaren bidez keinuak egiteko, jarrerak hartzeko, sentitzeko, adierazteko eta mugitzeko ahalmenak ezagutu eta menderatzea.
- Erritmoz, keinuen bidezko adierazpenaz eta mugimenduaren dimentsioez jabetzea, desioak, sentimenduak, gogo-jarrerak, emozioak eta eguneroko bizitzako egoerak eta ekintzak komunikatu eta adierazteko bideak diren aldetik.
- Jolasen eta jardueren bidez, adierazpen dramatikoak eta gorputzaren bidezko adierazpena lantzea, eta horietan konbinatzea erritmo askotarikoak eta espazio eta objektu ugariren erabilera, taldearen barruan sustatzeko, bai konfiantza eta integrazioko dinamikak, bai enpatia, bai mugen errespetua, bai eta pertsona bakoitzaren adierazpen-beharrizanak ere.
- Taldeko euskal dantza ohikoenak, haien bidez euskal tradizio ludikoa ezagutu, ulertu, gozatu eta lantzeko
- Desinhibiziorako, parte hartzeko, elkarlanean aritzeko, ikertzeko, gozatzeko eta sormena lantzeko jarrera izatea gorputz-adierazpeneko jolas eta jardueretan.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako jolas, dantza eta kirolak ezagutzea eta horietan laguntzeko eta lankidetzan aritzeko jarreraz parte hartzea, elementu kultural eta sozialak diren aldetik.
- Norberak egindako jolas eta kirol banakako eta taldekoek berezko dituzten ekintzak eta kiroltasunezko keinuak ikastea, lantzea eta horiek lotutako trebetasun motorrak hobetzea, eta jardun horietan, jolas eta kirolen barne- eta kanpo-logika interpretatzea eta errespetatzea, eta jolas arautu eta egokituak proposatzea, talde-kirolen oinarri tekniko eta taktikoak eta kirol horiek dituzten eraso eta defentsako estrategia komunak ikasteko.
- Ariketa fisikoa eta kirolak egitea natura-ingurunean, eta horiek egitean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betetzea, orientazioko teknika oinarrizkoak lantzea eta logistika-baldintza oinarrizkoak zaintzea.
- Ariketa fisikoa eta kirolak egitea hiri-ingurunean, ingurunea zaintzeko arauak eta segurtasun-arauak betez.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 2. MAILAKO EDUKIAK

1. MULTZOA. Eduki komunak

Arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-kompetentziekin lotutako edukiak. Eduki multzo honetako prozesu eta jarreraren xede dira:

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Informazio-iturrien eta informazioaren beraren egokitasuna ebaluatzea.
- Informazioa ulertzea (alderatzea, sailkatzea, sekuentziatzea, aztertzea eta laburtzea), buruz ikastea eta adieraztea (deskribatzea, definitzea, laburtzea, azalpenak ematea, etab...).
- Informazioa balioestea eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea, etab.).
- Ideiak sortu, hautatu eta adieraztea.
- Ideiak, zereginak eta proiektuak planifikatzea, eta haien bideragarritasuna aztertzea.
- Egindako plangintza betetzea eta, beharrezkoa baldin bada, hura doitzea.
- Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egitea eta hobekuntza-proposamenak lantzea.
- Lortutako emaitzaren berri ematea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.
- Giza eskubideak eta gizarteko konbentzioak errespetatzea.
- Gatazkak kudeatzea.
- Norberaren gorputza erregulatzea.
- Norberaren emozioak erregulatzea.
- Norberaren alderdi kognitiboa erregulatzea.
- Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzekoak, hitzik gabekoa eta digitala).
- Norberaren jokabide moralak erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Beroketa egitea, ohitura osasungarria eta lesioak prebenitzeko bitartekoa den aldetik.
- Prozesu energetikoak eta ariketa fisikoa: sistema aerobikoa eta anaerobikoa. Ahaleginaren intentsitatea eta iraupena kontrolatzea.
- Gihar-sistemaren ezaugarriak eta oinarrizko funtzioak.
- Oinarrizko ezaugarri fisikoak eta egoera fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura.
- Arnasa hartzeak eta lasaitzeak osasun-egoera orokorrarekin eta emozioen erregulazioarekin duten lotura.
- Autonomia emozionala, norberaren emozioak kudeatzea eta jarduera horiek ariketa fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura.
- Drogen, alkoholaren eta tabakoaren kontsumoak eta ildo horretako ohiturek osasunari dakarzkien ondorioak.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Banakako eta taldeko mezuak zabaltzea eta emozioak adieraztea dramatizazioko edo dantzako baliabideak erabiliz (itzal-antzerkia, txotxongiloak, ipuinak, istorioak, txotxongilo bizidunak, mimoa, bikoizketako tailerrak, dantzak, etab.), eta beste irudikatze-jarduera aurreratuago batzuk egitea.
- Keinuak eta jarrerak: gorputza menderatu, kontrolatu eta ingurunearekin komunikatzeko talde-jarduerak lantzea, enpatia, laguntzeko jarrera eta lankidetzako jarrerak erakutsiz.
- Erritmo-oinarri bat edo musika erabilia, gorputz osoaren eta gorputzaren atalen mugimendu adierazkorrek egitea banaka eta taldean, espazioarekin, denborarekin eta intentsitatearekin jokotuta.
- Inprobisazioak eta sorkuntza-lan banakakoak eta kolektiboak egitea bat-batean komunikatzeko.
- Adierazpenak egitean, arnasa hartu eta lasaitzeko ariketak lantzea.
- Euskal dantzak eta beste kultura batzuetako eta nazioarteko dantza tradizional taldekakoak egitea, euskal tradizio ludikoa eta beste herrialde batzuetakoak ezagutu, ulertu, gozatu eta lantzeko, eta kultura-dibertsitatearen balioa ulertzeko.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Norberak dakienetik abiatuta, aurrera egitea euskal dantza, joko eta kiroltan, lankidetzakulturala eta soziala bultzatuz.
- Jolas eta kirol banakako eta taldekoei (lehen mailan egindakoez bestekoei) dagozkien kirol-izaerako ekintzen eta keinuen trebetasun motorrak, gimnastikoak eta akrobatikoak ikastea, lantzea eta hobetzea, eta jarduera horiek egitean, arauak betetzea, norberaren buruaren kontrola indartzea, eta helburu komunak, tolerantzia eta kiroltasuna sustatzea, emaitzak lortzeko oinarri izan behar duten aldetik.
- Ibilbideak egitea ingurune naturalean eta hiri-ingurunean, eta bide-ibiliak baliatzea jarduera horiek egiteko, segurtasun-arauak beteta, naturaren eta hiri-ingurunearen erabilera egokia egin behar diren garrantziaz jabetuta, ingurune horiek errespetatuta eta aisia-jarduerak egiteko dakarkiguten aberastasuna balioetsita.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 3. MAILAKO EDUKIAK

1. MULTZOA. Eduki komunak

Arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-konpetentziekin lotutako edukiak. Eduki multzo honetako prozesu eta jarrerren xede dira:

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Informazio-iturrien eta informazioaren beraren egokitasuna ebaluatzea.
- Informazioa ulertzea (alderatzea, sailkatzea, sekuentziatzea, aztertzea eta laburtzea), buruz ikastea eta adieraztea (deskribatzea, definitzea, laburtzea, azalpenak ematea, etab...).
- Informazioa balioestea eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea, etab.).
- Ideiak sortu, hautatu eta adieraztea.
- Ideiak, zereginak eta proiektuak planifikatzea, eta haien bideragarritasuna aztertzea.
- Egindako plangintza betetzea eta, beharrezkoa baldin bada, hura doitzea.
- Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egitea eta hobekuntza-proposamenak lantzea.
- Lortutako emaitzaren berri ematea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.
- Giza eskubideak eta gizarteko konbentzioak errespetatzea.
- Gatazkak kudeatzea.
- Norberaren gorputza erregulatzea.
- Norberaren emozioak erregulatzea.
- Norberaren alderdi kognitiboa erregulatzea.
- Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzekoa, hitzik gabekoa eta digitala).
- Norberaren jokabide morala erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Beroketa, lesioak prebenitu eta errendimendua handitzeko bitartekoa den aldetik.
- Oinarrizko ezaugarri fisikoak entrenatzeko sistemak eta metodoak: gure gorputzaren egokitzapenak eta osasunari egiten dioten mesedea.
- Jarduera fisikoetan eta kirolean gertatzen diren lesioetan zer egin jakitea eta lan horietan trebatzea, ezarrita dauden protokoloen arabera.
- Elikadura eta jarduera fisikoa: jaten denaren eta kaloria-gastuaren arteko oreka. Elikadura orekatuak osasunarentzat duen garrantzia.
- Ariketa fisiko ezegokiek osasunean duten eragina.
- Emakumeek eta gizonek kirola egiteko dituzten motibazioak.
- Genero-estereotipoekiko jarrera kritikoa.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Sorkuntza pertsonal eta kolektibo aurreratuak irudikatzea, dramatizazioaren bidez.
- Banakako, bikotekako edo taldekako dantzak aurkeztea eta egitea, eta horien bidez, dantza egiten duten kideen arteko harreman zuzen eta aldakorak sustatzea eta taldearen barruko integrazioa eta onarpena erraztea.
- Dantza, genero-estereotipoei aurre egiteko bitartekoa den aldetik.
- Harremanen kontrola: asertibitatea eta prebentzioa lantzea eta arazoak lankidetzaren bidez konpontzea.
- Arnasa hartzeak eta lasaitzeak duten garrantzia, bai eguneroko bizitzan, bai gatazkak konpontzeko.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Taldekako euskal dantza tradizionalak egitea, euskal tradizio ludikoa urte sasoi arabera ezagutu, ulertu, gozatu eta lantzeko.
- Euskal Herriko jolas, joko eta kirol herrikoi banakakoak egitea tailer sortzaileen bidez, eta ikasleak berak izatea jolasak eta dantzak moldatu, asmatu eta sortuko dituztenak, irakasleak emandako jarraibideak aintzat hartuta.
- Eskola-eremuan jarduera ludikoak antolatu eta planifikatzeko jarraibide oinarrikoak.
- Kirol kolektiboen (bigarren ikasturteko kirolen) faseak lantzean, joko murriztuko egoeretan lantzea, erabaki-mekanismoak errazten dituzten aldetik, eraso eta defentsako ekintzak, ikasleen parte-hartzea sustatzea, eta gatazken konponbidea lantzea, lankidetzaren eta joko garbiko egoerak bultzatuz.
- Kirol-jarduera askotarikoak lantzea, materialez hornituta eta materialik gabe, genero-estereotipoak gainditzen laguntzeko.
- Orientaziorako ibilbideak diseinatzea eta ibiltzea, naturan orientatzeko elementu oinarrikoak baliatuta, mapak erabilia eta segurtasun-arauak beteta, orientazio-ibilbideak egiteko landa- eta hiru-inguruneetan.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 4. MAILAKO EDUKIAK

1. MULTZOA. Eduki komunak

Arlo eta ikasgai guztietan komunak diren oinarrizko zehar-kompetentziekin lotutako edukiak. Eduki multzo honetako prozesu eta jarreraren xede dira:

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Informazio-iturrien eta informazioaren beraren egokitasuna ebaluatzea.
- Informazioa ulertzea (alderatzea, sailkatzea, sekuentziatzea, aztertzea eta laburtzea), buruz ikastea eta adieraztea (deskribatzea, definitzea, laburtzea, azalpenak ematea, etab...).
- Informazioa balioestea eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea, etab.).
- Ideiak sortu, hautatu eta adieraztea.
- Ideiak, zereginak eta proiektuak planifikatzea, eta haien bideragarritasuna aztertzea.
- Egindako plangintza betetzea eta, beharrezkoa baldin bada, hura doitzea.
- Plangintzaren eta egindako lanen ebaluazioa egitea eta hobekuntza-proposamenak lantzea.
- Lortutako emaitzaren berri ematea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Taldean ikasteko lanetan laguntzea eta elkarlanean aritzea.
- Giza eskubideak eta gizarteko konbentzioak errespetatzea.
- Gatazkak kudeatzea.
- Norberaren gorputza erregulatzea.
- Norberaren emozioak erregulatzea.
- Norberaren alderdi kognitiboa erregulatzea.
- Norberaren komunikazioa erregulatzea (hitzeko, hitzik gabekoa eta digitala).
- Norberaren jokabide moralak erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Egoera fisikoa lantzeko plan osasungarri bat egiteko oinarrizko jarraibideak, ikaslearen ezaugarri, interes eta beharrezkoak egokituz.
- Beroketak egiteko jarraibideak betetzea eta ezaugarri fisikoak entrenatzeko sistema eta metodo oinarrizkoak erabiltzea.
- Informazioaren eta komunikazioaren teknologiaren inguruko tresna oinarrizkoak erabiltzea ariketa fisikoa planifikatu, ebaluatu, erregistratu eta kontrolatzeko.
- Hasierako balorazioa, lehen esku-hartzeak eta oinarrizko bizi-euskarria emateko teknika oinarrizkoak erabiltzea, ezarritako protokoloen arabera.
- Arnasa hartu eta lasaitzeko teknikak eta metodoak lantzea, eta horiek balioestea, eguneroko bizitzan erabiltzeko.
- Ohitura jakin batzuen eragin kaltegarriak balioestea, haiekiko jarrera kritikoa izatea eta, inguruari erreparatuta, ohitura horiei aurre egiteko jarduerak bilatzea.

- Jarrera kritikoa izatea komunikabideek ariketa fisiko jakinen gainean ematen duten irudiarekin.
- Emakumeek eta gizonak kirola egiteko duten motibazio desberdinaren ezagutza.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Koreografia-konposizio kolektibo eta originalak sortzea, musika-egitura batez lagunduta.
- Informazioaren eta komunikazioaren teknologia erabiltzea euskarri, koreografiak egiteko.
- Koreografia-konposizioak diseinatzeko jarraibideak eskuratzea.
- Ingurune gertukoan adierazpen dramatikorako eta gorputz-adierazpenerako dauden aukerak ezagutzea.
- Taldekako euskal dantza tradizionalak egitea, euskal tradizio ludikoa urte sasoi arabera ezagutu, ulertu, gozatu eta lantzeko.
- Euskal errepertorioko dantza ohikoenak dantzatzea eta zer jatorri duten eta zer egoeratan dauden jakitea.

4. MULTZOA. Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Aisia eta denbora libre antolatu eta planifikatzeko oinarrizko jarraibideak, ikasleen ezaugarri, interes eta beharrez egokituak, aintzat hartuta horietan berebiziko garrantzia dutela jarduerak, adierazpenerako jarduerak eta kirolek.
- Euskal tradizioan indar handia duten joko, kirol-jarduerak eta herri-kirol batzuk, euskal errepertorioan itzal handia dutenak, egitea eta horien jatorria eta gaur egungo egoera aztertzea.
- Jolaserako eta aisiarako izaera duten joko eta kirol indibidualak, aurkaria edo inplementazioaren bat behar dutenak, eta joko eta kirol kolektiboak egitea, eta berariaz, txapelketak antolatzea, jarrerak, balioak eta arauetako errespetua sustatzeko kirol profesionalek aparte, eta kirolaren balioak ikuspegi kritikoz aztertzea eta balio horien gaineko hausnarketa egitea.
- Ingurune askotarikoetara egokitzen laguntzen duten jarduerak motorrak egitea.
- Jolas eta jarduerak fisiko aratuak eta aratu gabeak egitea naturan.
- Ingurune gertukoan eta baliabide askotarikoetan ariketa fisikoak eta kirolak egiteko dauden aukerak ezagutzea.
- Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak erabiltzea jarduerak fisikoak, ludikoak eta kirolak egiteko aukerak bilatu eta zehazteko, norberaren ezaugarri, interesei eta beharrez erreparatuta.

EUSKAL CURRICULUMAREN BERARIAZKO EDUKIEN ZEHAZTAPENA

Atal honetan, era orientagarrian eta irekian, etapa osorako aurkezten diren edukiak, aurreko atalean aurkeztutako euskal curriculumaren berariazko edukiaren zehaztapena dira.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Euskal dantzak: Euskal tradizioko dantza ezagunenak: biribilketa, txulalai, esku dantza, San Petrike, zazpi jauzi, Zuberoako makil dantza, Axuri beltza...

5. MULTZOA. Kultura motorra: aisia eta denbora librerako hezkuntza

- Berezko euskal jolasak: Ez da bakoitzak nahi duena egitea; proposamen batetik edo gehiagotik sortzen da, harremanak eta giroa egokiak diren lekuan. Arauarenganako errespetuak orekatzen du harreman hori; hori ez baldin bada horrela gertatzen, jolasa erasokorra, pultsionala bilakatuko da. Ezagutu eta burutzekoak, esaterako: Kooperatiboak: eltzea, sagar jalea,..; Ezkutaketakoak: ezkutaketan, kukua, altxor bila,..; Erritmikoak: soka-saltoak...; Harrapaketakoak: zaldia eta zalduna, marron...; Eskuzkoak: hatzak, esku kolpeak, txalopintxalo; Apunteriakoak: plotten, makila botatzea, kanikak, tiragoma...; Orekazkoak: txingotan, oilar borroka...; Jolas libreak: xiba, tortoloxetan...
- Berezko euskal jokoak: Aberastasun psikomotorra, zein sozomotorra eta kulturala duten jokoak dira eta gizarteratze prozesuak bideratzeko aproposak dira: Espazioaren antolaketa inguruan: ikurrinaren defentsa jokoak, orientazio lasterketa, artzain jokoak...; Dimentsio kognitiboa: musa...
- Lanbide batean sorleku duten euskal jolas-joko arautuak: Nekazal-itsas giroan sortutakoak dira gehienak, eraikuntza lanetatik datozenak ere egon arren (palankariak); Euskal nortasunezko kirolak berrindartu eta batzuk berpiztu, gure herriaren berezko ohitura eta gizarte eredu baten bila abiatzeko; Garapena zein hedapena honako ezaugarri hauek dituzten artean egingo da bereiziki: Tira: sokatira, arrauna..; Korrika: zaku proba, orientazio lasterketa, lokotxak...; Jauzi: zaku lasterketa, saltari makila...; Altxa: txingak...; Jaurti: palanka, boloak, toka...
- Euskal pilota: Euskal pilotaren barne sartzen diren joko motak ugariak izanik ere, bi multzotan sailka daitezke: Joko zuzenak (aurrez aurrekoak): bote luzea, laxoa eta errebotea; Zeharkako jokoak (horma bitarteko dela jokatzeko direnak): frontoi motzeko, luzeko eta trinketeko modalitateak. Multzo bakoitzeko joko mota bakoitzak erabiltzen dituen tresnen izenak, espazioa antolatze erak eta jokatzeko arauak.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA LORPEN-ADIERAZLEAK

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 1. MAILA

1. Beroketa orokorra egiteko eta berriro atsedenera itzultzeko ariketak, jolasak eta jarduerak biltzea eta praktikatzea.
 - Badaki autonomiaz egiten ariketen katalogo oinarrizko bat, egiten dituen jarduera fisikoetarako beroketa egokiak landu eta berriro atsedenera itzultzeko.
 - Beroketak egin eta atzera lasaitasunera itzultzeko printzipio orokorrak ezagutzen ditu eta saio praktikoetan erabiltzen ditu.
 - Lokomozio-aparatuko oinarrizko osagaiak eta bihotz-biriketako sistemaren funtzio oinarrizkoak ezagutzen ditu.
2. Higiene-ohitura eta jarrera osasungarriak identifikatzea jarduera fisikoa egitean eta eguneroko bizitzan.
 - Ariketa fisikoa egitean, zenbait ohitura identifikatzen eta betetzen ditu; hala nola jantzi egokiak (arropa eta oinetakoak) erabiltzea, ariketa egin bitartean hidratatzea eta saioen ondoren higiene pertsonala zaintzea.
 - Jarduera fisikoetan eta eguneroko bizitzan hartu behar diren gorputz-jarrera egokiak ezagutzen ditu; hala nola eserita egoteko, zamak jasotzeko edo motxilak garraiatzeko hartu beharrekoak.
3. Osasuna hobetzeko helburua duten jarduera fisikoetan parte hartzea, hasierako maila hobetzen saiatuz.
 - Ohitura osasungarriak eta osasungarri ez direnak bereizten ditu.
 - Indarreko lanek osasunari eta giharren erresistentziari dakarzkieten onurak aztertzen ditu.
 - Ahalegin zorrotza egiten du bere ezaugarri fisikoak eta, haiekin lotuta, osasuna hobetzeko.
 - Ezagutu eta ulertu egiten ditu egoneko bizitzak osasunari dakarzkion ondorioak.
 - Elikaduraren desoreka nabarmenenak eta horien arrazoiak identifikatzen ditu.
 - Jarrera kritikoa du inguruan ikusten dituen elikadura-joera ezegokiekiko.
4. Taldekako aurkezpen bat prestatzea, oinarrizko adierazpen-teknikak erabiliz, hala nola mimoa, keinua, antzezpena eta dantza, eta gainerako taldeen aurrean aurkeztea.
 - Egoki erabiltzen ditu gorputz-adierazpeneko teknikak, aurrez landutakoak.
 - Sormena baliatzen du eta gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu bere sentimenduak eta emozioak komunikatzeko.
 - Hautatutako adierazpen-teknikaren erabilera egokitzen du.
 - Taldean lan egiten du amaierako jarduera edo ariketa prestatzeko.
 - Gorputzaren hizkuntza transmititzen du eta modu ulergarrian komunikatzen da ikaskideekin, keinuen eta mugimenduen bidez adierazita bere sentimendu, emozio eta mezuak.
5. Norberaren kultura-balioak nahiz kulturen artekoak eraikitzea eta komunikatzea antzezpenaren eta dantzaren bidez.
 - Euskal kulturako talde jolas, dantza eta kirol ohikoenak egiten ditu.

- Jarrera onez eta errespetuz begiratzen ditu euskal tradizioko jolasak eta kirolak eta beste kultura batzuetako tradizioak.
 - Euskal Kulturaren balioak eta beste kultura batzuetakoak ikasteko jarrera harkorra du.
6. Ekintza eraginkortasunez hautatzea, proposatu zaion banakako nahiz taldeko jolasa edo kirola kontuan hartuta.
- Erasoko egoeretan, baloia zaintzen du, aurrera egiten du eta markatzea lortzen du, ekintza tekniko egokiak hautatuta.
 - Defentsako egoeretan, egoki kokatzen du bere burua baloia berreskuratu, arerioaren aurrerabidea gerarazi eta puntuak galarazteko.
 - Taldekideei laguntzen die eta elkarlanean aritzen da, tolerantzia eta kiroltasuna erakusten ditu eta ikaste-prozesuaren garrantzia balioesten du, emaitzen gainetik.
 - Gogoz parte hartzen du jarduera fisiko eta kirolean, arauak betetzen ditu eta egoki erabiltzen ditu materialak eta instalazioak.
7. Orientazio-seinaleak bilatzea aurrez zehaztutako ibilbide batean.
- Egoki identifikatzen ditu ibilbidea osatzeko seinaleak.
 - Ahalik eta azkar eta seguruen osatzen du ibilbidea.
 - Bete egiten ditu proposatutako jardueraren arauak.
 - Jarduerari dagozkion ingurune fisiko eta sozialak errespetatzen ditu.
 - Jarduera segurtasunez egiteko material egokia identifikatzen eta hautatzen du.
8. Ariketa fisikoak osasunean dituen eragin onuragarriak aintzat hartzea, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen integralean dituzten eraginak baztertzea.
- Ariketa fisikoak organismoari dakarzkion onurak deskribatzen ditu.
 - Mendekotasunek gorputzean eta portaeran eragiten dituzten ondorioak deskribatzen ditu.
 - Gaitzetsi egiten ditu drogak eta substantziarik gabeko mendekotasunak.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 2. MAILA

1. Landutako dohain fisikoak indartzeko interesa izatea, hasieran zuen maila hobetuz.
 - Egoera fisikoa hobetzeko ahalegina egiten du, saioetan gogoz parte hartuta.
 - Saiatua eta zorrotza da ahaleginean, eta tolerantzia adierazten du, emaitzen bila joateko bulkadaren gainetik.
2. Osasunerako jarduera jakin batzuek zer onura dakartzaten ohartzea praktikaren bidez.
 - Ariketa fisikoa egitean, badaki bere ahalegina kontrolatzen.
 - Intentsitateari eta iraupenari erreparatuta, jarduera motak identifikatzen ditu, eskura dituen informazio eta komunikazioko teknologien laguntzarekin.
 - Badaki kontzeptu-mapa baten bidez azaltzen osasunaren kontzeptua.
3. Hautatutako erritmo bat oinarri hartuta, gorputz-mugimenduen sekuentzia harmoniko bat sortzea eta praktikatzea.
 - Erritmora moldatzen du sekuentzia, baita sormena eta desinhibizioa ere, jarduerak prestatu eta betetzean.
 - Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu ideiak eta sentimenduak komunikatzeko.
 - Arnasketa kontrolatzen du eta gorputzaren tonu egokia erabiltzen, egitekoa duen adierazpen-jarduerari erreparatuta.
4. Euskal Herriko eta beste herri batzuetako jolas eta dantza tradizionalak eta herrikoiak ezagutzea, balioestea eta praktikatzea.
 - Ezagutzen ditu euskal kulturako jolas, dantza eta kirol tradizionalak.
 - Euskal Herriko jolas, dantza eta kirol herrikoiak egiten ditu.
 - Jarrera ireki eta tolerantea du euskal tradizioko jolas eta kirolekiko eta beste herrialde batzuetako jolas eta kirolekiko.
5. Lankidetzarako jarrerak eta tolerantziatzko eta kiroltasunezko jarrerak izatea taldeko kirolak egitean edo haien ikusle izatean.
 - Parte hartzaile denean, gutxienez behar den trebetasunez egiten ditu oinarrizko mugimenduak, eta bere taldean ematen zaizkion lanak betetzeko konpromisoa hartzen du.
 - Oinarrizko arauak ezagutzen ditu, epailea, taldekideak eta aurkariak errespetatzen ditu eta emaitza onartzen du.
 - Ikusle denean, parte hartzeko jarrera du, lehiak motibatzen du eta errespetuz hartzen ditu jokalaria, epaileak eta haien erabakiak.
6. Mendi-ibilbideak egitea, autonomiaz, oinarrizko segurtasun arauak betez eta ingurunea zainduz.
 - Bere kabuz egiten ditu ibilaldiak.
 - Bete egiten ditu oinarrizko segurtasun-neurriak.
 - Ibilbide bat egin aurretik, jantzi egokiak aukeratzen ditu, eta irizpide argiak erabiltzen ditu janaria, edaria eta materiala hautatzeko.
 - Bidean aurrera egitean, ez die kalterik egiten inguruneko landare eta animaliei, eta jaso egiten ditu ibilbidean sortzen dituen hondakinak.

7. Bizi-ohitura osasungarriak hartzea, jarduera fisikoa egitea, eta drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek pertsonaren garapen osoan sortzen dituzten eraginez ohartzea.

- Badaki maiztasunez ariketa fisiko egiteak organismoari zer onura dakartzkion deskribatzen.
- Mendekotasunek gorputzean eta portaeran eragiten dituzten ondorioez jabetzen da.
- Gaitzetsi egiten ditu drogak eta substantziarik gabeko mendekotasunak.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 3. MAILA

1. Giza gorputzeko aparatuetan eta sistemetan sortzen dituzten efektuekin lotzea jarduera fisikoak.
 - Badaki zer egokitzapen dakartzkion ariketa fisikoak giza gorputzari.
 - Badaki ariketa fisikoak zer onura dakartzkien gure gorputzeko sistema eta aparatuei. Bereziki lokomozio-aparatuari eta aparatu kardiobaskularriari.
 - Osasungarriak ez diren jarrerak identifikatzen ditu, eta gai da gure gizartean eta gure kulturaren osasuna modu orekatuan zaintzeko behar diren bitartekoak zerrendatzeko.
2. Egoera fisikoa hobetzea eta egoera hori hobetzeko metodoak eta jarduerak hautatzen parte hartzea.
 - Ezarritako entrenamendu-metodoetan konbina daitezkeen jarduera era ariketen sorta bat ezagutzen du, norberaren ezaugarri fisikoak hobetzeko onuragarri direnak.
 - Badaki lan jarraitu, autonomo eta arduratsua egin behar dela osasunari atxikitako ezaugarri fisikoak hobetzeko, eta hori norberaren aukeren arabera egin behar dela, egunero saiatuz
3. Egokitzapen fisikorako ariketak egitea, gorputz-jarrera egokiak kontuan hartuta, lesioei aurrea hartzeko estrategia gisa.
 - Mugimendurako jarraibideak betetzen ditu eta badaki haiek gorputzaren jarreretan erabiltzen eguneroko bizitzako egitekoetan.
4. Lehen laguntzak erabiltzeko egoera praktikoak lantzea, eguneroko bizitzarekin nahiz jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutakoak.
 - Hasierako balorazioaren eta jardunaren oinarrizko jarraibideak betetzen ditu, ingurune seguruan.
5. Elikadura orekatuak osasunerako duen garrantzia hausnartzea: egunero hartu beharreko elikagai-kantitatea, multzo bakoitzeko kaloria-gastua eta egunero egin beharreko jarduera fisikoa kalkulatzeko.
 - Badaki jatean hartzen dituen kaloriak eta gastatzen dituenak kalkulatzeko, eta gogoeta egiten du egunero bi alderdi horien orekari eusteko duen garrantziaren gainean. Badaki zer-nolako garrantzia duen hidratazioak jarduera fisikoa egin bitartean.
 - Badaki hartu eta gastatutako kalorien arteko balizko desorekek zer arrisku eta gaixotasun dakartzkioten osasunari.
6. Binaka edo taldean dantzatzea, edozein taldekideekin, errespetua eta desinhibitzea erakutsiz.
 - Harreman zuzenak eta errespetuzkoak ditu ikaskideekin eta haietako bakoitzaren ezaugarrietara moldatzen da.
 - Dantza xumeak egiten ditu talde txikietan, nabardura espresiboak eginda, eta gainerako ikaskideen egiteko modura moldatzen du bere dantza.
7. Euskal Herriko eta nazioarteko jolas-tradizioak (dantzak, inauteriak, kirolak) ezagutzeko eta lantzea.
 - Badaki zer euskal jolas-tradizio lantzen den urte-sasoi bakoitzean eta badaki nola parte hartu jolas horietan.
 - Euskal Herrian eta beste herrialde batzuetan errotuta dauden jolas, dantza eta kirolak egiten ditu.

- Informazioa eskuratzen eta biltzen du, Euskal Herrian egiten diren jolasak eta kirolak ezagutarazteko.
8. Praktikatutako talde-kiroletako joko murriztuko egoerak ebaztea, lortutako ezagutza teknikoak eta taktikoak nahiz arauak buruzkoak aplikatuz.
- Erabaki egokiak hartzen ditu jolas mugatuetan, erabaki horiek betetzeko maila teknikoa alde batera utzita.
 - Erabaki doituak hartzen ditu jolas eta kiroletako egoerek dakartzaten auzi estrategikoetan (laguntzea, babesa ematea, objektu mugikorra geraraztea, espazioak okupatzea, etab.).
 - Alde batera uzten du indarkeria eta, jokatzeko ari denean, kiroltasunez aritzeaz gain, haren balio nagusi dira satisfazioa, hobetzeko gaitasuna eta ahalegina, emaitzen ginetik.
 - Bere gain hartzen du talde-jardunean duen erantzukizun indibiduala, ezinbesteko irizten baitio helburu komuna iristeko.
 - Euskal herri-kirolak egiten ditu (sokatira, txingak, arrauna, harri-jasotzea, sega, lokotxak, zaku-karrerak, boloak, euskal pilota, etab.). Ikus itzulpena
9. Oinarrizko orientazio-jarduerak prestatzea eta egitea, ahal dela natura-ingurunean, mapa bat erabiliz eta segurtasun-arauak betez.
- Orientaziorako ibilbideak proposatzen ditu, bere jakintza eta kompetentzietara moldatuta.
 - Mapa baten laguntzarekin orientatzeko jarduerak osatzen ditu, eta, beharrezkoa baderitzo, beste orientazio-metodo batzuk erabiltzen ditu.
 - Aintzat hartzen ditu segurtasun-neurriak (arropa eta oinetako egokiak erabiltzea, hidratatzea, mapak erabiltzea, etab.), batik bat jarduera naturan egiten baldin bada.
10. Eskola-ingurunean edo eskolaz kanpo egiteko jolas-jarduerak planifikatzea eta antolatzea.
- Eskolaren egoerara egokitutako jolasak proposatzen ditu, jarduera horiek antolatu, planifikatu eta ebaluatzeko irizpide oinarrizkoak beteta.

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO 4. MAILA

1. Beroketak eta egoera fisikoa hobetzeko planak prestatzea eta betetzea, osasun-egoera eta hasierako egoera fisikoa hobetzeko.
 - Badaki egingo duen jarduerari egokiak zaizkion berotze-arietak prestatzen eta egiten. Eskura dituen informazio eta komunikazioko teknologiak erabiltzen ditu ariketa fisikoak hobetzeko.
 - Badaki osasunari lotutako ezaugarri fisikoak etengabe lantzeak zer ondorio eta egokitzapen orokor dakartzkion, eta badaki zer arrisku dakartzkion osasunari eta bizi-kalitateari ariketa gutxi egiteak eta arietak behar bezala ez egiteak.
 - Ulertzen ditu karga eta intentsitate kontzeptuak eta badaki zer-nolako garrantzia duten egoera fisikoa landu eta hobetzeko.
 - Jarduera fisikoaren gaineko erabakiak hartzean, bere osasunarentzat egokienak direnak erabakitzen ditu, bere gaitasun, beharrian eta asmoei erreparatuta.
2. Lehen laguntzak erabiltzeko egoera praktikoak lantzea, eguneroko bizitzarekin nahiz jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutakoak, eta lehen laguntzak ematea.
 - Oinarrizko ezagutza teoriko eta praktikoak ditu, ariketa fisikoa egitean gertatu ohi diren lesio arruntenetan nola jokatu behar duen jakiteko.
 - Badaki biziari eusteko teknika oinarrizkoak egoki erabiltzen (zauriak garbitzen, hotza jartzen, bihotz-birikak berpizteko tekniken erabilera oinarrizko eta instrumentalak gauzatzen manikiekin, desfibriladore automatikoak erabiltzen, airebideak garbitzeko teknika eta masaje-teknika oinarrizkoak aplikatzen, etab.).
3. Jarrera kritikoa izatea, bai osasungarriak ez diren jarduera fisikoen praktikarekiko, bai komunikabideetan gorputzari nahiz kirolari ematen zaien trataerarekiko.
 - Komunikabideetako informazioa erabiltzen du ariketa fisikoari eta gorputzari buruzko gai egungoak landu eta hausnartzeko.
 - Irizpide kritikoz aztertzen ditu ariketa fisikoarekin eta egungo gizartearekin lotutako hainbat gai; hala nola egungo bizi-estiloak, kirolaren balioak, profesionalismoa, lehiakortasuna, lan boluntarioa eta indarkeria.
 - Jarrera kritikoz behatzen ditu aztertutako gaiak, egungo gizartearen jarduera fisikoen eta bizi-estiloen gainekoak.
4. Taldeko adierazpen-jarduerak sortzen eta egiten parte hartzea, musika-euskarri batekin, modu desinhibituan eta eraikitzailean.
 - Gogoz parte hartzen du talde txikietan, musikaz lagundutako koreografia xumeak prestatzen eta dantzatzen.
 - Musikaren erritmoari jarraitzen dio, gorputz-adierazpena landuz.
 - Koreografia indibidualak egiten ditu, eta haiek sortzeko prozesuan, talde-lanaren jarraipenean inplikatzeko da.
5. Euskal kulturarekin lotutako jolas eta gorputz-jardueri buruzko jakintza teorikoak izatea, jolas eta jarduera horiek egitea, euskal dantza eta nazioarteko dantza batzuk dantzatzea, eta haien jatorriaren eta egungo praktikaren berri jakitea.
 - Euskal herri-kirolak egiten ditu (sokatira, txinga-eroatea, arrauna, harri-jasotzea, sega, lokotx-biltzea, zaku-eramate lasterketak, boloak, euskal pilota, etab.).

- Kirol horietako kirolari eta talde nabarmenenak ezagutzen ditu eta haien jatorria, oinarriak eta arauak azaltzen ditu.
 - Euskal errepertorioko dantza ezagunenak (kalejira, fandangoa, arin-arina...) eta nazioarteko dantzak dantzatzen ditu, musika, mugimendua eta adierazpena egoki uztartuta.
 - Euskal dantzen modalitateak (ludikoak eta irekiak, formalak eta itxiak, urte-sasoia ren arabera dantzatzen direnak) eta nazioarteko dantzen modalitateak sailkatzen ditu, eta bereizi egiten ditu dantza mota nagusiak.
 - Euskal eta nazioarteko dantzak egiten dituzten dantzari eta talde nabarmenak ezagutzen ditu.
6. Etapa honetan zehar landutako kirolak eta jarduera fisikoak egiteko txapelketak antolatzen parte hartzea eta txapelketa horietan jokatzea.
- Kirol-txapelketak antolatzeko prozesuetan parte hartzen du, gerta daitezkeen akatsak aurreikusten ditu eta ekimenez jokatzeko du.
 - Ikasleek antolatutako topaketetan parte hartzen du.
 - Gogoz parte hartzen du, taldean lan egiten du eta errespetuz jokatzeko du arauekin eta aurkariekin.
7. Askotariko jarduerak egitea natura-ingurunean.
- Natura-ingurunean jarduerak antolatzen laguntzen du eta jarduera horiek inpaktu apala izaten dute lurrean eta uretan.
 - Natura-ingurunean antolatu diren jardueretan parte hartzen du.
 - Badaki zer eragin duten jarduera fisiko eta kirol batzuek natura-ingurunean.
 - Natura-ingurunean jardueretan erabiltzen diren teknikak erabiltzen ditu eta bete egiten ditu natura-ingurunean antolatzen diren jardueretan bete behar diren oinarrizko segurtasun-printzipioak.
8. Askotariko jarduerak egitea hiri-ingurunean.
- Natura-ingurunean inpaktu apala duten jarduerak antolatzen laguntzen du.
 - Taldeko eta banakako jarduerak egiten ditu hiri-ingurunean.
 - Badaki zer onura dakarten hiri-ingurunean egiten diren jarduera fisiko eta kirol batzuek.
 - Hiri-ingurunean jardueretan erabiltzen diren teknikak erabiltzen ditu eta bete egiten ditu hiri-ingurunean antolatzen diren jardueretan bete behar diren oinarrizko segurtasun-printzipioak.
9. Aisia eta denbora librea antolatzea eta planifikatzea, inguruneak ematen dituen aukerak eta bere ezaugarriak, interesak eta beharrak kontuan hartuta.
- Badaki ingurune gertukoak zer aukera ematen dizkion ariketa fisikoak eta kirolak egiteko.
 - Informazioaren eta informazioaren teknologiak erabiltzen ditu jarduera fisiko eta kirolen gaineko informazioa bildu eta berarentzat egokiak diren aukerak topatzeko.