

KONPETENTZIA MOTORRA

GORPUTZA HEZKUNTZA | 178

ETAPAKO HELBURUAK

Gorputz Hezkuntza arloko irakaskuntzak konpetentzia hauek lortzea du helburu etapa honetan:

1. Hautemate-gaitasunak eta ahalmen motorrak aztertzea, nork bere buruarenganako konfiantza eta norberaren ongizatea sustatuz, osasunerako onuragarria izan dadin.
2. Trebetasun eta ahalmen fisikoak garatzea, haurren eboluzio-prozesuarekin bat, jolasa erabiliz, oinarritzko baliabide den aldetik.
3. Problema motorrak ebazteko printzipioak eta arauak ezagutzea, hautatzea eta aplikatzea, jarduera fisikoak, kirol-jarduerak eta arte- eta adierazpen-jarduerak praktikatzean eraginkortasunez eta autonomiaz aritzea, ahalegina erregulatuz, dosifikatuz eta balioetsiz, eta norberaren aukeren eta zereginaren nolakotasunaren arabera maila jakin batera iristea nork bere buruari ezartzen dion eskakizunean.
4. Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako jolas-tradizioak, jarduera fisikoen eta kirol-jardueren tradizioak nahiz adierazpen-tradizioak ezagutzea, haien balioak errespetatzeko eta balioesteko, jolas eta adierazpen tradizionalak eta herrikoiak praktikatzuz.
5. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko, eta mugimendu propio baten bidez pertsonalizatzeko.
6. Jarduera fisikoa neurritz eta maiz egitearen garrantzia balioestea, norberarekiko nahiz besteekiko erantzukizunezko jarrera erakusteko, eta ariketa fisikoak, higieak, elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean dituzten eraginak aintzat hartzea.
7. Jarduera fisikoetan parte hartzea, besteekin batera talde-harremanak sustatzen dituzten proiektuak garatuz, eta aisia-kultura aberasgarri baten oinarriak eraikiz.

EDUKI MULTZOEN EZAUGARRIAK

Gorputza eta mugimendua dira eskolak ikasgai honetan egingo duen lan hezitzailearen oinarritzko ardatzak. Alde batetik, gorputz-hezkuntza eta mugimendua landuko dira, dohain fisikoak eta motorrak hobetzeko, eta aldi berean, ohitura osasungarrien garrantzia finkatuko da. Eta bestetik, gorputz-hezkuntza eta mugimendua landuz, konpetentzia afektiboak eta harremanekin lotuak ere, gizartean bizitzeko beharrezkoak direnak, bereganatuko dituzte ikasleek.

Edukien antolaketa lotuta dago Lehen Hezkuntzan Gorputz Hezkuntzaren oinarri diren ardatzekin: motrizitatearekin lotutako gaitasun kognitiboak, fisikoak, emozionalak, eta harreman-gaitasunak; motrizitatearen forma sozialak eta kulturalak bereganatzea; eta balioetan heztea eta osasunerako hezkuntza.

Planteamendu hori abiapuntu hartuta, arlo hau bost multzotan egituratu da. Motrizitatearekin lotutako gaitasun edo ahalmenak batik bat bigarren eta hirugarren multzoetan landuko dira; hirugarren eta laugarren multzoak lotuta daude batez ere motrizitatearen forma kulturalak bereganatzearekin; eta osasunerako hezkuntzak eta balioetan hezteak, hurrenez hurren, laugarren eta bosgarren multzoekin dute zerikusia.

1. multzoan, diziplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiak bildu dira. Oinarritzko zehar-kompetentziak gara daitezke haiekin lotutako prozedurak eta jarrerak diziplina-arloetako irakaskuntza- eta ikaskuntza-egoeretan aplikatzen diren heinean soilik.

2. multzoan (Norberaren ezagutza eta kontrola), hautemate-gaitasuna eta ahalmen nahiz trebetasun motorrak garatzeko edukiak adierazi dira. Aipatutako gaitasun horiek landuz, norberaren gorputza ezagutzea lortu nahi da, funtsezkoa baita norberaren gorputz-irudia garatzeko zein aurrera begira ikaskuntza motorrak bereganatzeko, eta trebetasun motorra garatuz, norberaren gorputzaren kontrola izatea lortu nahi da, aldi berean ikasleak eraginkortasunez mugitu ahal izateko edukiak landuz. Hortaz, mugimendua menderatzearekin eta kontrol motorrarekin lotutako gaitasunak landuko dira. Bereziki nabarmenduko dira mugimendua egoera berrietara egokitzeko erabakiak hartzearekin lotutako edukiak.

3. multzoan (Gorputz-adierazpena eta komunikazioa), gorputzaren bidez adierazi eta komunikatuko dira emozioak, sentimenduak eta ideiak, zenbait teknika baliatuz. Multzo horretako edukiak jolas moduan eta alderdi emozionala landuz bideratuko direnez, lagungarriak izango dira norberak gozatzeko, bai eta aberasgarriak ere.

4. multzoan (Jarduera fisikoa eta osasuna), osasun fisikoari eta dohain fisiko-motorrei buruzko edukiak landuko dira, kirol-jarduerarekin lotuz, eragina baitute banakoaren garapenean eta haren bizi-kalitatearen hobekuntzan. Osasuna hezkuntza fisikoaren barnean esparru garrantzitsua dela ulertuta, hainbat alderdi landuko dira, lotuta daudenak hautemate- eta koordinazio-baldintzatzaileekin eta baldintzatzaile fisikoekin, eta bide ematen dutenak gorputza ezagutzeko nahiz oinarritzko trebetasunak eta trebetasun espezifikoak gauzatzeko, bai eta jarduera fisikoarekin lotutako ohiturak hartzeko ere, norberaren ongizatea nahiz ongizate soziala lortze aldera.

Azkenik, 5. multzoan (Kultura motorra: Aisia eta denbora liberako hezkuntza), jolasarekin eta kirol-jarduerarekin lotutako edukiak landuko dira, giza motrizitatearen kultura-adierazpen gisa ulertuta. Jolasa baliagarria den arren estrategia metodologiko gisa, aintzat hartu behar da edukien artean ere, balio antropologiko eta kultural garrantzitsua baitu. Gorputz Hezkuntzan jolasak eta kirolak irakastea hezigarria da, eta konpetentzia motorra hobetzeko bitartekoa ere bai; eta gainera, jarduera horien bidez, aldi berean lankidetzeta eta parte-hartzea bultzatzen dira, eta elkartasuna, elkarlana eta diskriminazio eza sustatzeko jarrerak garatzen dira.

Ikasgai honetako edukiak egituratzeko bereizi diren multzo horietan, modu integratuan aurkeztu dira kontzeptuak, prozedurak eta jarrerak. Proposatutako sekuentziazioaren helburua da ikasleak gero eta autonomia handiagoa izatea jarduera fisikoa egitean. Bestalde, adin horretan gaitasun

kognitiboak handiagoak direnez, jarduerak praktikan jartzeko moduak ezagutzera bidera daiteke heziketa, horrela ikasle bakoitzak hauta ditzan, bere gaitasunen, interesen eta beharren arabera.

Irakaskuntza- eta ikaskuntza-prozesua zenbait sekuentzian antolatu da, globaletik espezifikora, eta dibertsitatearen irizpidea lehenetsi da espezializazioaren gainetik. Prozesu horretan, edozein motatako diskriminazioak eragotzi behar dira, hala nola sexuagatikoak, gizarte-klaseagatikoak, arrazagatikoak, pertsona arteko desberdintasunagatikoak edo gaitasun-desberdintasunagatikoak, eta horretarako, ezarrita dauden gizarte-estereotipoak eta jarrera xenofoboak baztertu behar dira.

Etapa honetako ikuspegi metodologikoak jolas-izaera du, eta hortaz, jolasaren testuingurua baliatuko da bat-bateko ikaskuntzaren esparru gisa. Oso garrantzitsuak dira jarrerazko edukiak eta eduki kulturalak, baina kontuan hartu behar da, aldi berean, prozedurazko edukiak ere oso garrantzitsuak direla etapa honetan. Bestalde, beharrezkoa da garapen motorra eta kognitiboa lotzea; izan ere, espazioari, denborari eta gorputzari buruzko lehen nozioak finkatzean mugimenduaren hainbat egoeratan dauden erlazio logikoak hartzen dira oinarri.

Etapa honen hedadura eta dibertsitatea direla-eta, desberdintasunak daude haurren eboluzioan, eta beharrezkoa da aldiak bereiztea; lehenengoa sei urtetik zortzira artekoa izango litzateke. Adin horretako haurrak jada aurrera egiten ari dira pixkanaka "niaren" deszentrazio-faserantz eta baieztapenerantz. Gorputz Hezkuntzan ikasleei lagundu egin behar zaie, beren izan globala errespetatuz eta beren mugimendu-beharrak asez, askotariko proposamenen bidez, horrela arreta denbora luzez jartzeko duten gaitasun urriari aurre egiteko.

Adin horretatik aurrera, hamabi urteetara arte, haurrek aurrera egiten jarraitzen dute eboluzio horretan, globaltasunetik dibertsifikaziora. Gorputz Hezkuntzak modu aktiboan lagundu behar du niaren pixkanakako baieztapen-prozesu horretan. Era berean, esparru egokia eskaini behar du deszentrazioa norberaren ikuspegitik burutzeko, eta horrela bestea eta taldea ulertzeko gaitasunean aurrera egin ahal izateko, batez ere jolasen eta kirolen bitartez.



LEHEN HEZKUNTZAKO 1. ZIKLOKO 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 balioetsi eta adieraztea (argudioak azaltzea, arrazoiak ematea, etab.).
- Ideiak sortu, hautatu eta adieraztea.
- Ideien, lanen eta proiektuen bideragarritasuna planifikatzea eta 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 morala erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Norberaren ezagutza eta kontrola

- Barne- eta kanpo-estimuluekiko pertzepzio-ahalmenak. Norberaren pertzepzio- edo hautemate-ahalmenak ikertzea eta mugimenduarekin duten erlazioa arakatzea.
- Sentsazioak bizitzea eta bereiztea.
- Gorputzaren eskema orokorra eta atalkakoa arakatzea eta egituratzea.
- Norberaren gorputzaren kontzientzia hartzea, tentsioarekiko, erlaxazioarekiko eta arnasarekiko harremanean.
- Gorputzaren jarrerak ikertzea.
- Lateralitatea eta haren espazio-proiektzioa finkatzea.
- Oreka eta desorekako egoerak lantzea. Oreka estatikoa eta dinamikoa.
- Espazio eta denboraren pertzepzioa.
- Norberaren gorputza eta gainerakoena den bezala onartzea.
- Mugitzeko moduak eta mugimendu-aukerak. Oinarrizko trebetasun motorrak erabiltzeko moduak lantzea eta kontrolatzea.
- Arazo motor xumeak ebaztea, gorputza kontrolatu eta menderatuta.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-aukerak ikertzea eta erabiltzea. Gorputza eta mugimendua, adierazteko eta komunikatzeko bitartekoak diren aldetik.
- Euskal dantzen oinarritzko urratsak eta jauziak sinkronizatzea.
- Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez kanporatzea emozioak eta sentimenduak.
- Pertsonaia errealak eta fikziozkoak eta haien testuinguru dramatikoak antzeztea. Objektuak, materialak eta haien adierazpen-aukerak baliatzea. Gorputzaren bidezko adierazpenaren eta komunikazioaren bidez gozatzea.
- Gorputzaren bidezko komunikazioa dakarten egoeretan parte hartzea.
- Adierazteko moduen arteko diferentziak onartzea eta errespetatzea.
- Gorputzaren barne- eta kanpo-erritmoak ikertzea eta horiez jabetzea.

4. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Ariketa fisikoaren alorrean, gorputza garbitzeko, jateko eta jarrera jakinak lantzeko ohitura oinarritzkoak eskuratzea.
- Ariketa fisikoak osasunarekin eta ongizatearekin duen harremana. Ariketa fisikoak osasunari dakartzkion onurak aitortzea. Egoera fisiko orokorra hobetzea, osasunari begira.
- Seguru jokatzeko ariketa fisikoa egitean. Beroketak egitea, esfortzuak neurtzea eta erlaxatzea.

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

- Jolasa, dantza eta kirola, kultura guztien, eta berariaz, euskal kulturaren, jarduera komunak diren aldetik.
- Jolasetan parte hartzea eta kirolak egiten hastea.
- Jolasaren oinarritzko estrategiak deskubritzea; hau da, lankidetzak, aurkaritzak eta lankidetzak/aurkaritzak.
- Jolasean ari diren pertsonak errespetatzea eta jokabide antisozialak baztertzea.
- Jolas-arauak ulertzea, onartzea eta betetzea eta jarrera arduratsua izatea ezarritako estrategiekin.
- Jolasa balioestea, gozatzeko, harremanak izateko eta aisiako denbora eta esfortzua jolasetan eta kirolean erabiltzeko modua ematen duen aldetik.
- Teknologia berriak erabiltzea Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako herri-izaerako jolas eta tradizioei buruzko informazioa bilatzeko.

LEHEN HEZKUNTZAKO 2. ZIKLOKO 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 morala erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta gogo-indarra erregulatzea.

2. MULTZOA. Nork bere burua ezagutzea eta kontrolatzea

- Mugimenduari lotzen zaizkion elementu organiko eta funtzionalak deskubritzea. Norberaren gorputzaren kontzientzia hartzea, tentsioarekiko, erlaxazioarekiko eta arnasarekiko harremanean. Norberaren gorputzaren eta gainerako pertsonen gorputzaren errepresentazioa.
- Adierazteko eta mugitzeko beharrianetara egokitzea gorputzaren jarrera, era erraz eta orekatuan.
- Norberaren eta gainerako pertsonen gorputzaren egoera balioestea eta onartzea, eta jarrera kritikoa izatea gizartean gorputzarekiko dagoen eredu estetikoarekiko.
- Egoki erabiltzea estimuluen bereizketa selektiboa eta pertzepzioaren aurrerapena.
- Nolabaiteko zailtasuna duten mugimenduak egitea nagusiak ez diren gorputz-atalekin.
- Oreka estatiko eta dinamikoa egoera konplexuetan.
- Espazio-denbora antolatzea ekintza eta egoera motor konplexuetan.

- Efizientzia eta sormenez egokitzea trebetasun motorren erabilera, gero eta zailtasun handiagoko jardun-testuinguruetara.
- Gorputza eta mugimendua menderatzea, ekintza-aurreko ikuspegitik.
- Ahalmen fisiko eta motorrak, mugitzeko ekintzaren oinarrizko osagai diren aldetik.
- Mugimenduaren ikuspegitik ondo egindako lana balioestea.

3. MULTZOA. Gorputz-adierazpena eta komunikazioa

- Gorputza eta mugimendua. Gorputzaren mintzaiararen aukerak eta baliabideak ikertzea eta horien kontzientzia izatea.
- Espazio-denborako egituretara egokitzea mugimendua eta euskal kulturako nahiz beste kultura batzuetako dantzak eta koreografiak egitea.
- Mugimenduak osatzea, erritmoaren eta musikaren harian. Dantza eta koreografia xumeak prestatzea.
- Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez adieraztea eta komunikatzea emozioak eta sentimenduak.
- Objektu eta materialez lagunduta, errepresentazio eta inprobisazio artistikoak egitea gorputz-mintzairarekin.
- Gorputzaren adierazpen- eta komunikazio-erabilerak balioestea.
- Gorputzaren bidezko komunikazioa dakarten egoeretan parte hartzea eta egoera horiek errespetatzea.
- Generoen desberdintasunen arteko estereotipoek, gorputzaren eta mugimenduen adierazpen-ahalmenen murrizketan duten eragina ikertzea eta horiez jabetzea.
- Gorputzaren barne- eta kanpo-erritmoak ikertzea eta horien gaineko ezagutzan sakontzea.

4. MULTZOA. Jarduera fisikoa eta osasuna

- Postura eta elikadura osasungarriak izan eta gorputza autonomiaz garbitzeko ohiturak hartzea.
- Ariketa fisikoak osasunari dakartzkion onurak aitortu eta osasungarriak ez diren jokabideak identifikatzea.
- Egoera fisikoa hobetzea, osasunari begira.
- Lesioak prebenitzea ariketa fisikoa egitean. Beroketak egitea, esfortzuak neurtzea eta errekupeazioa zaintzea.
- Segurtasun-neurriak hartzea ariketa fisikoa egitean, ingurunearekiko harremanean.
- Ariketa fisikoa balioestea egoera fisikoari eusteko eta osasuna hobetzeko jarduera den aldetik.

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

- Jolasa eta kirola, jardun sozial eta kulturalak diren aldetik.
- Jolas eta kirol motak. Jolasak eta kirolak egitea, euskal herri-kirolak barne, modalitate askotarikoak eta gero eta zailtasun handiagokoak.
- Jolasaren oinarrizko estrategien erabilera egokia: lankidetzak, aurkaritzak eta lankidetzak/aurkaritzak.

- Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako herri-izaerako kirol, dantza eta jolas tradizionalak egitea eta ikertzea.
- Jolaseko arauak, jarraibideak, estrategiak eta haietan parte hartzen duten pertsonak onartzea eta errespetatzea. Joko garbiko kode bat egitea eta betetzea.
- Norberaren eta taldearen ahalegina balioestea jolas eta kirol mota guztietan, preferentziak eta aurreiritziak alde batera utzita.
- Jolasari eta kirolari balioa ematea, gozatzeko, harremanak izateko eta aisia-denbora gogobetez erabiltzeko modua diren aldetik.
- Norberaren nortasunaren eta kulturaren ezaugarriak errespetatu eta eskolan izandako bizipenak balioestea.
- Ariketa fisikoa eta kirolak egitea natura-ingurunean, ingurumen-inpaktu arina eginez eta ingurumena zaintzen lagunduz.
- Teknologia berriak erabiltzea kirolei, kirol-ekitaldiei, bibliografiari eta antzeko alderdiei buruzko informazioa bilatzeko.

EUSKAL CURRICULUMAREN BERARIAZKO EDUKIEN ZEHAZTAPENA

Atal honetan, era orientagarrian eta irekian, etapa osorako aurkezten diren edukiak, aurreko atalean aurkeztutako euskal curriculumaren berariazko eduki 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 soziomotorra eta kulturala duten jokoak dira eta gizarteratze prozesuak bideratzeko aproposak dira: Espazioaren antolaketa inguruan: ikurrinaren defentsa jokoa, orientazio lasterketa, artzain jokoa...; 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 nortasuneko 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 antolatzeko erak eta jokatzeko arauak.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK ETA LORPEN-ADIERAZLEAK

1. Ezezagunak eta zalantzarriak diren ingurune askotarikoetan egokitzea lekualdatzeak eta jauziak.
2. Jolasetan eta jarduera motorretan pilotak edo beste higikari batzuk jaurtitzea, pasatzea eta jasotzea, kontrola galdu gabe eta behar bezala egokituz joko-zelaiko egoerari, distantziei eta ibilbideei.
3. Gorputza zenbait jarreratan jartzea eta orekatzea, tentsioa, erlaxazioa eta arnasketa kontrolatuz.
4. Jarrera aktiboak izatea, egoera sikoak oro har hobetzeko, eta jarduerak egitean kontuan hartzea norberaren gorputzaren eta mugimendu-gaitasunaren aukerak eta mugak.
5. Modu koordinatuan eta lankidetzan jardutea, erronkak ebazteko edo taldeko jolasetan aurkari bati edo batzuei aurre egiteko, bai erasotzaile gisa, bai defendatzaile gisa.
6. Norberaren ahalegina eta taldearekin ezartzen diren harremanak identi katzea jolasen eta kirol-jardueren oinarritzko balio diren aldetik, eta haiekin bat jokatzeko.
7. Talde-konposizioak sortzea ikaskideekin lan eginez, gorputzaren adierazpen-bitartekoak erabiliz, eta estimulu musikalak, plastikoak edo hitzezkoak abiapuntutzat hartuta.
8. Jokabide aktiboak izatea, ariketa sikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.

LEHEN HEZKUNTZAKO 1. ZIKLOA

1. Ikusi, entzun eta ukitzeko estimuluak identifikatzea eta gorputzak horiekiko erreakzioak izatea, estimulu horien ezaugarrietara egokitutako erantzun motorrak emateko.
 - Ukimenaren bidez ezagutzen ditu objektuak eta egiturak, eta gorputzak erantzun egiten du estimulu horiekin.
 - Eguneroko bizitzako soinuen jatorria identifikatzen du eta horiekin erreakzionatzen du.
 - Ikusi eta entzundakoa errepikatzen du haiek desagertu ondoren.
2. Askotariko mugimendu eta jauziak egitea, berme-puntuak, zabalerak eta maiztasunak aldatuta, koordinazio egokiz eta espazioan orientazio ona izanda, eta bi trebetasun horiek koordinazioz eta orekaz konbinatzea, ariketaren baldintzen arabera doituta gorputzaren mugimenduak.
 - Eguneroko bizitzako egitekoen ezaugarriei egoki zaizkien jarrerak hartzen ditu.
 - Oinarrizko trebetasun eta abileziak erabiltzea dakarten jokoetan aritzen da, herri-izaerako euskal jokoak barne.
 - Espazioaren eta denboraren baldintzetara (iraupenera, erritmora, mugimendu-segidara, noranzkora, jarraibideetara eta gainerako baldintzetara) egokitzen ditu gorputzaren mugimenduak.
 - Mugimendu eta jauzi askotarikoak egiten ditu: norabide-aldaketak, noranzko-aldaketak, etab.
3. Jaurtiketak, harrerak eta objektuen eskuzko erabilpena dakarten bestelako ariketak egitea, gorputz-atalak koordinatuta eta gorputza egoki kokatuta.
 - Espazioaren baldintzei, direkzioari eta orientazioari egokitzen ditu objektuen jaurtiketak eta harrerak.
 - Gorputz-atalak koordinatzen ditu jaurtiketak eta harrerak egitean.
 - Hartzen dituen gorputz-jarrerak deskribatzen ditu.
 - Norberaren eta besteren mugak aintzat hartzen eta errespetatzen ditu.
 - Objektuak jaurti edo hartzeko mugimenduak dituzten jolasetan aritzen da, herri-izaerako euskal jolasetan barne.
4. Gorputza zenbait jarreratan jartzea eta orekatzea, tentsioa, erlaxazioa eta arnasketa kontrolatuz.
 - Eguneroko bizitzako egitekoen ezaugarriei egoki zaizkien jarrerak hartzen ditu.
 - Badaki nola aldatzen den arnasketa, ariketa motaren arabera.
 - Arnasaldi sakonak egiten ditu eta denbora batez eusten dio aireari, hura kanporatu gabe.
 - Egoerari dagozkion jarrera egokiak hartzen ditu: eserita, zutik...
 - Gorputzaren ataletako gihar-tonua kontrolatzen du, orekari eusteko.
5. Bira egitea luzetarako eta zeharkako ardatzen inguruan, noizean behin gorputz-atalen jarrerak aldatuta, eta erantzun motorrak hobetzea, baldin eta hala egin behar baldin bada unean uneko gorputz-jardueran.
 - Gorputzaren ardatzaz eta haren atalez jabetzen da gorputzaren jarrera askotarikoetan.
 - Birak egiten ditu, arriskurik gabe, luzerako eta zeharkako ardatzen inguruan.
6. Jolasetan parte hartzea eta gozatzea, bai alderdi motorretan, bai ikaskideekiko harremanetan, eta arauak ezagutzea eta gainerako pertsonak onartzeko jarrera izatea.

- Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako jolasetan jolasten da, eta horietan, egoki erabiltzen ditu oinarrizko trebetasunak eta abileziak (mugimenduak, jauziak, biratzeak, jaurtiketak eta harrerak), bere bilakaera-prozesuaren ildoan.
 - Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako herri-izaerako jolas eta tradizioei buruzko informazioa bilatzen eta kudeatzen du.
 - Gogoz eta inplikaturatuta parte hartzen du proposatzen diren ariketa fisikoetan.
 - Jolasen oinarrian dauden balioak identifikatzen ditu.
 - Joko-arauak ezagutzen eta betetzen ditu, eta garaipenak eta porrotak onartzen ditu.
 - Bere gaitasunen garapen maila errespetatzen du.
 - Jolasetako rola onartzen ditu.
 - Jolaskideak errespetatzen ditu, ez ditu diskriminatzen.
 - Gozatzeko, harremanak izateko eta denbora libre erabiltzeko bitarteko gisa bizi du jolasa.
7. Erritmo-egitura xumeak proposatzeaz eta jotzea eta horiek gorputzaren bidez adieraztea, tresnekin eta tresnarik gabe.
- Erritmo askotarikoak adierazten ditu mugimenduaren bidez.
 - Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako dantzak dantzatzen ditu.
 - Erritmoak jotzen ditu tresnekin eta tresnarik gabe, ikaskideek sortutako mugimendu-sekuentzietatik abiatuta.
 - Erritmoak asmatzen ditu tresnekin eta tresnarik gabe, eta gorputzaren mugimenduaren bidez adierazten ditu (lekuz aldatuz, jauzi eginez, txaloak jotz, kolpeak emanez, balantza eginez edo biraka).
8. Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzea eta taldean inplikatzea ideiak eta sentimenduak adierazteko eta pertsonaia eta istorio egiazko eta asmatuak antzetzeko.
- Hizkuntzaren eta/edo mugimenduaren bidez adierazten du sentitzen duena.
 - Pertsonaiak antzetzten ditu, gorputz-adierazpenaren oinarrizko teknikak baliatuta.
 - Interesa, berezotasuna eta sormena adierazten ditu gorputz-adierazpeneko jardueretan.
 - Mugimendu berezkoak eta sortzaileak lantzen ditu.
 - Adierazpen modu berriak sortzen ditu gorputzaren adierazpenaz baliatuta.
 - Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu sentimenduak eta ideiak komunikatzeko.
 - Hitzen bidez adierazten ditu ikaskideek gorputzaren eta mugimenduaren bidez adierazten dituzten mezuak.
 - Lankidetzazko harremanak ditu ikaskideekin eta erregulatu egiten ditu bere emozioak.
 - Istorio egiazko eta asmatu laburrak kontatzen ditu, eta pertsonaiak antzetzten ditu gorputzaren adierazpenari dagozkion oinarrizko teknikak erabilita, eta horretarako, espazioa, denbora eta intentsitatea konbinatzen ditu besteak beste, haiei adierazpen-nabardura bat emanez.
 - Euskal tradizio ludikoetan (dantzetan, inauterietan, kirolean) parte hartzen du, eta horien guztien ezaugarriak ezagutzen ditu, gogotsu parte hartzeko.
9. Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.
- Janari osasungarriek organismoari egiten dioten onura balioesten du.

- Askotariko jakiak jaten ditu, elikadura aberatsa du, eta bere ohiko dietan ditu, besteak beste, frutak eta barazkiak.
- Badaki zer-nolako garrantzia duen zerbait jateak ariketa fisikoa egin aurretik.
- Ariketa fisikoa egiteko arropa eta oinetako egokiak janzten ditu.
- Osasun eta garbitasuneko ohiturak ditu ariketa fisikoa egitean.
- Ohitura osasungarriak eta osasungarri ez direnak bereizten ditu.
- Drogak eta substantziarik gabeko mendekotasunak arbuiatzen ditu, pertsonen garapenerako kaltegarriak direlako.
- Onuragarri deritza ariketa fisikoa egiteari.
- Gozatu egiten du kirola egiten.
- Ariketa fisiko jakinek dakartzaten balizko arrisku indibidualak eta kolektiboak identifikatzen ditu.

LEHEN HEZKUNTZAKO 2. ZIKLOA

1. Ezezagunak eta zalantzarriak diren ingurune askotarikoetan egokitzea lekualdatzeak eta jauziak.
 - Arazo motorrak konpontzeko, egokitu egiten ditu trebetasunak ingurune baldintza gero eta konplexuagoetara.
 - Espazioan orientatzen du bere burua, erreferentzia-puntuak hartuta.
2. Jolasetan eta jarduera motorretan pilotak edo beste higikari batzuk jaurtitzea, pasatzea eta jasotzea, kontrola galdu gabe eta behar bezala egokituz joko-zelaiko egoerari, distantziei eta ibilbideei.
 - Objektuak koordinazio egokiz erabiltzen ditu jolasetan, eta besteak beste, herri-izaerako euskal jokoetan (pilotan, etab.).
 - Joko-egoeretan, objektuak pasatu, jaurti eta eramatean, egokitu egiten du haien ibilbidea.
 - Gorputza egoki zuzentzen du harrerak eta geldialdiak egiteko, objektuaren direkzioari erreparatuta.
 - Hartzen dituen gorputz-jarrerak deskribatzen ditu.
 - Objektuen erabilera menderatzen du jolas-egoeretan.
 - Badu ibilbideetara eta abiaduretara aurreratzeko gaitasunik.
 - Trebetasun motorrak erabiltzen ditu ohiko inguruneetan sortzen zaizkion arazoak konpontzeko.
 - Kirola egiten hasteko oinarritzko trebetasun motorrak eskuratzen ditu.
 - Norberaren eta besteren mugak aintzat hartzen eta errespetatzen ditu.
3. Gorputza zenbait jarreratan jartzea eta orekatzea, tentsioa, erlaxazioa eta arnasketa kontrolatuz.
 - Eguneroko bizitzako egitekoen ezaugarriei egoki zaizkien jarrerak hartzen ditu.
 - Arnasketaren kontzientzia du eta hura kontrolatzen du jarduerak egitean.
 - Egoera motorrari dagozkion jarrera egokiak hartzen ditu.
 - Gorputz-ataletako gihar-tonua kontrolatzen du, proposatutako jarduera motari erreparatuta.
 - Nolabaiteko zailtasuna duten mugimenduak egiten ditu nagusiak ez diren gorputz-atalekin.
4. Jarrera aktiboak izatea, egoera fisikoa oro har hobetzeko, eta jarduerak egitean kontuan hartzea norberaren gorputzaren eta mugimendu-gaitasunaren aukerak eta mugak.
 - Bere egoera fisikoaren gaineko interesa erakusten du.
 - Esfortzuak neurtzen ditu ariketa fisikoa egitean.
 - Bere trebetasun eta mugetara egokitzen du ariketa fisikoa.
5. Modu koordinatuan eta lankidetzan jardutea, erronkak ebazteko edo taldeko jolasetan aurkari bati edo batzuei aurre egiteko, bai erasotzaile gisa, bai defendatzaile gisa.
 - Lagunduz eta elkarlanean aritzen da jolasean ikaskideekin.
 - Talde-jokoetan, egoki geldiarazten du objektu mugigarria.
 - Aurkarien aurrerapena oztopatzen du talde-jokoetan.
 - Egoki okupatzen ditu espazioak, bai lankidetzarako, bai aurkaritzarako.
 - Jakintzaren eta estrategien bidez ebazten ditu arazo motorrak.

- Jolas-egoerak sortzen parte hartzen du.
6. Norberaren ahalegina eta taldearekin ezartzen diren harremanak identifikatzea jolasen eta kirol-jardueren oinarriko balio diren aldetik, eta haiekin bat jotzea.
- Ezberdintasun fisiko indibidualak onartzen ditu kirolean.
 - Generoen arteko desberdintasunek kirol-jardueretan duten eragina gainditzeko erak ezagutzen eta erabiltzen ditu. Joko-arauak ezagutzen eta onartzen ditu.
 - Bere tradizioan sustraitutako jolas, dantza eta kirolen gaineko informazioa biltzen du, Euskal Herrikoak barne.
 - Badaki euskal kulturako eta beste kultura batzuetako jolas eta kirol fisikoen tradizioak betetzen.
 - Harreman integratzaileak ditu ikaskideekin.
 - Bere garapen fisikoaren egoerara egokitzen du esfortzu indibiduala.
 - Joko garbia lantzen du jardueretan.
 - Ariketa fisikoa eta kirola egitean sortzen zaizkion egoera gatazkatsuak konpontzen ditu.
7. Talde-konposizioak sortzea ikaskideekin lan eginez, gorputzaren adierazpen-bitartekoak erabiliz, eta estimulu musikalak, plastikoak edo hitzezkoak abiapuntutzat hartuta.
- Musika-koreografia xumeak egiten ditu taldean.
 - Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako dantza errazak dantzatzen ditu.
 - Istorio laburrak, egiazkoak eta asmatuak, azaltzen ditu, gorputz-adierazpeneko oinarriko teknikak baliatuz.
 - Lasaitasunez, desinhibizioz eta berezko estilo batez transmititzen ditu adierazpen-elementuak.
8. Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.
- Badaki elikadura osasungarria eta ariketa lagungarri direla pertsonen ongizate fisikoa eta psikikoa izateko.
 - Badaki janari osasungarriek zer nutrizio-balio duten eta zer onura dakarkioten gizakien organismoari.
 - Ariketa fisikoa egiteko ohitura osasungarriez eta horiek kontsumo-ohiturekin duten loturaz jabetzen da.
 - Badaki zer ondorio kaltegarri dakartzkieten drogek eta substantziarik gabeko mendetasunak organismoari eta gizakien portaerari, eta baztertu egiten ditu.
 - Badaki zer arrisku dakartzaten tabakoak eta alkoholak.
 - Informazioaren teknologien erabilera gehiegizkoaren arriskuez jabetzen da.
 - Badaki zer onura dakarkion ariketa fisikoak gorputzari eta osasunari.
 - Ariketa fisikoa egiteko prest izaten da eta gozatu egiten du ariketa egiten.
 - Arriskuak saihesten ditu ariketa fisikoa egitean.