

## HEZIKETA FISIKOA

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Heziketa Fisikoak akzio motorra du ardatz egituratzaile, eta ahalmen handia du mugitzen den gizakia bere osotasunean inplikatzen. Egoera motorrei esker, ingurune fisiko, sozial eta kulturalarekin sortzen den elkarreraginen mundu zoragarri batera eramaten ditugu ikasleak. Gainera, beren burua eta besteak ezagutzeko aukera ematen diegu, eta harremanen, emozioen, erabakien eta sorkuntzaren unibertso aberasgarria sustatzen dugu. Hortaz, jokabide motorren heziketaren bidez, premia pertsonalei eta sozialei erantzuneko 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, harremanetakoa, afektiboa, espresiboa eta erabakien arlokoa). Ez dugu ahaztu behar nortasun bakoitzaren adierazpide 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.

Gure ikasleen garapen integrala lortzeko helburuari erreparatuta, Oinarrizko Hezkuntzaren amaieran ikasleen irteera-profilean ezarritako funtsezko kompetentziak eta etaparen helburu orokorrak izango dira oinarrizko erreferentzia. Kompetentzia horien deskriptoreak dira, hain zuzen ere, arloko kompetentzia espezifikoak zehazteko erreferentziatzko 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 gidatueta 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 agertoki ezin hobea da kulturetatik ikasteko, gure gizartearen azterketa politikoa proposatzeko, eztabaida etiko esanguratsuak eta sakonak pizteko, gure biologia hobeto ezagutzeko, hitzezko eta hitzik gabeko adierazpide eta komunikazio eraginkorragoa lortzeko (arlo hori oso egokia da, gainera, familia-hizkuntza euskara ez duten ikasleek hizkuntzaren erregistro informalagoak ikasi eta erabil ditzaten), gure osasunari buruz hausnartzeko, ohitura osasungarriak eskuratzen laguntzeko, artea ezagutu eta sortzeko, harremanetan jartzen ikasteko, gure historia ezagutzeko.... Horrenbestez, garrantzitsua izango

da loturak ezartzea eta beste jakintzagai batzuekiko konbergentziak sortzea, betiere gure errealitate konplexu eta konektatuarekin bat etorriko den ikaskuntzaren ikuspegi holistikoa eskaintze aldera.

Heziketa Fisikoaren arloko kompetentzia espezifikoek egoera motorretan moldatzeko beharrezkoak diren kompetentzia motorrak biltzen dituzte, baita gizartearen funtsezko erronkekin zerikusia duten alderdiak ere: bizimodu aktibo eta osasungarria sendotzea, kultura motorraren adierazpenak ezagutzea eta baloratzea, eta ingurumena errespetatuz biziitzea, betiere kontserbazioan eta jasangarritasunean oinarritutako planteamenduetatik. Gainera, zenbait testuingurutan egoera motorrak abian jartzeari esker, ikasleek aurre egin ahal izango diote zenbait helburutako jardun motorrari (jolas eta aisialdikoa, agonistikoa, funtzionala, soziala, espresiboa eta komunikazikoa, sormenezkoa, katartikoa edo hiri- eta natura-ingurunearekiko elkarreraginekoa).

Kompetentzia espezifiko horiek lortze aldera, zazpi multzotan antolatzen dira oinarrizko jakintzak, eta multzo horiek zenbait testuingurutan garatu beharko dira, izaera inklusiboagatik nabarmenduko diren askotariko ikaskuntza-egoerak sor daitezzen. Zazpi multzoetatik sei akzio motorraren dominioei dagozkie, 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 esparru 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 praktika motorren eskaerei erantzuteko, hainbat helbururekin, eguneroko bizitzako testuinguruetan.

1. Jarduera fisikoak osasunean, oro har, dituen efektuak ebaluatzea, oinarri zientifikorik gabeko praktikak baztertuz, gorputz-eredu estereotipatuekin kritikoa izanez eta autorregulazio emozionaleko prozesuak eta gatazkak kudeatzeko prozesuak garatuz, bizimodu aktiboa eta osasungarria hartzeko.

Kompetentzia honi hel dakiokete parte-hartze aktibotik, elikadura eta dieta osasungarritik, jarrera-hezkuntzatik, gorputzaren zainzetatik, 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. Osasunari dagokionez, lesioen prebentzioan eta lehen laguntzetan lan egitearen garrantzia nabarmendu behar dugu.

Egoera motor guztietan, ezinbestekoa izango da emozioak eta sentimenduak behar bezala identifikatzea eta kudeatzea. Praktika motorrak, beren izaera dela eta, egokiak dira gatazken elkarriketa bidezko kudeaketa lantzeko. Helburua da elkarriketan aritzea, eztabaidatzea, ideiak alderatzea eta ados jartzea, betiere egoerak ebatz daitezzen, proposamenak, pentsamenduak eta emozioak adieraz daitezzen, modu aktiboan entzun dadin eta asertibitatez jardun dadin.

Teknologiaren erabilera egokiak lagungarria izan beharko du, diziplinarteko ikuspuntutik eta batik bat kompetentzia honetan, sedentarismoaren aurkako borrokan —pantailekiko esposizio-denboraren gorakadagatik hein handi batean—.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: HKK3, HKK5, KE1, STEM2, STEM5, KD4, KPSII2, KPSII4.

2. Ziurtasunik gabeko inguruneetako egoera psikomotorretan jardutea, gero eta autonomia handiagoz eta, erronka fisikoei aurre egitean, hobetze- eta erresilientzia-jarreraz, betiere autonomia eta hazkunde harmonikoa garatzeko ikuspuntu organikotik, kognitibotik, afektibotik eta sozialetik.

Egoera psikomotorrek sortzen dituzten esperientziek eskatzen dute: estereotipo motorrak automatizatzea, ekintza motorrak egiteko modu jakin bat behin eta berriz errepikatzea, energia-iturriak dosifikatzea —eskatzen den ahalegin fisikoan eraginkortasunez jardun dadin—, nor bere buruaz jabetzea, eta norberaren gorputza barrutik aztertu eta ezagutzea (introiekzioa). Konpetentzia horri esker, erronkei aurre egiteko automotibazioa eta jarrera positiboa aktibatzen dira, eta oldarkortasuna, frustrazioarekiko tolerantzia eta zailtasunei aurre egiteko iraunkortasuna erregulatzen da. Gainera, konpetentzia horrek ikasleei tresna sorta zabala emango die, beren praktika motorra kudeatzen, planifikatzen eta autorregulatzen hasteko, baita osasuna baldintzatzen duten beste elementu batzuk ere.

Ikaskuntza horiek gauzatzeko zenbait formula eta testuinguru dago, praktika motorren plangintza pertsonaletik hasi, eta aurreko guztia eguneroko bizitzara eraman eta testuinguruan kokatuko duten askotariko proposamen fisikoetan edo kirol-proposamenetan (atletismoa, igeriketa...) parte hartzearekin edo motrizitatearekin zerikusia duten egoeren azterketa kritikora.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: KPSII1, KPSII4 eta KPSII5.

3. Ziurtasunik gabeko inguruneetako aurkaritza-egoera soziomotorren eskakizunetara egokitzea, kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa hartuz, erronkara egokitu-tako 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 gaitzetzeko. Egoera multzo hori baliagarria izan daiteke erronkarekin, lehiakortasunarekin edo arazoan ebazpenarekin lotzen diren jokabide motorrak susta daitezen. Era berean, konpetentzia honek praktika motorren barruan bizi diren emozioak eta sentimenduak identifikatzea eta horiek egoki kudeatzea dakar, sortzen dituen emozio eta sentimendu desatseginen efektuak modu konstruktiboan arin daitezen eta emozio atseginak susta daitezen, kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaerak baztertuz.

Horrez gain, berarekin dakar helburuak zehaztea, plan errazak egitea, akzioak sekuentziatzea, planifikatutakoa gauzatea, prozesuan zer gertatzen den aztertzea, beharrezkoa izanez gero estrategia aldatzea eta, azkenik, emaitza baloratzea.

Azkenik, komeni da aurkaritza-jokoek eskaintzen dituzten egitura elkarreragile mota guztiekin lan egitea (bat baten aurka, bat denen aurka edo denak denen aurka).

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: KPSII1, KPSII4, KPSII5, HK3 eta KAKK1.

4. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako kooperazio-egoera soziomotorretan moldatzea, autorregulazio-prozesuak jarrera enpatikoz garatuz —desberdintasun kulturalak, sozialak, generokoak eta trebetasunekoak edozein izanik ere—, parte hartzen den guneeetako gizarte-bizikidetzan, gizarteratzean eta konpromiso etikoan laguntzeko.

Konpetentzia honek bizipen ugari eskaintzen ditu, eta horien ondorioz, komunikazio motorrekin lotzen diren jokabide motorrak sortzen dira, baita itunarekin, kolaborazioko eskuzabaltasunarekin, ekimena hartzearekin, erantzun originalak sortzearekin eta besteen erabakiak errespetatzearekin lotzen diren jokabide motorrak ere. Horrez gain, praktika motorrean bat egiten duten pertsonetikiko elkarreraginari aurre egiteko gizarte-trebetasunak baliatzea ere badakar. Helburua da elkarrizketan aritzea, eztabaida-

tzea, ideiak kontrastatzea eta ados jartzea, egoerak ebatz daitezen, proposamenak, pentsamenduak eta emozioak adieraz daitezen, modu aktiboan entzun dadin eta asertibitatez jardun dadin. Akzio horiek, halaber, besteen ongizatea ere bilatzen dute, erantzukizunez, zuzentasunez, inklusioz, errespetuz, elkartasunez, kooperazioz, justiziaz eta modu baketsuan baliatutako askatasun-parametroetatik jardunez.

Alderdi horiek askotariko praktika-testuinguruetan garatu beharko dira. Horien artean nabarmen daitezke sokekin, malabarismoarekin, akrobazia- eta zirko-jarduerekin eta erronka fisiko kooperatiboekin zerikusia duten proiektuak eta muntaiak.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: HKK5, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK2 eta KAKK1.

5. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako aurkaritza-/kolaborazio-egoera soziomotorretan elkarrerginean aritzea, akzio-arauak eta -printzipioak aplikatuz eta aditze sozialean lagunduz, informazio-eskaera handia duten egoeretan jokabide motorra doitzeko eta kultura motorra lortzen eta sortzen laguntzeko.

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 daitezzen. Gainera, ikasleak Lehen Hezkuntzako etapan eraikitzen hasi diren kultura motorren kontzeptuan sakontzen du. Ezagutza horretatik abiatuta, norberaren nortasuna finkatzen jarraitu nahi da, betiere testuinguruan kokatuta eta modu ulerkorrean, zentzurik funtzionalenean. Kulturaren arloan askotarikoa den mundu batek kultura-adierazpen bakoitza modu globalean ulertzeko aukera emango duen azterketa-esparru bat behar du, adierazpen bakoitzarekin lotzen diren faktoreak ezagutzetik abiatuko dena (historia, interes ekonomikoak, politikoak edo sozialak).

Azterketa kritikoak egin daitezke kirolean dauden genero-estereotipo jakin batzuei buruz edo kirolaren alde ezkutuari buruz —pertsonen osasunetik edo lehiaketa osasuntsutik haratago doazen interes ekonomikoak eta politikoak ezkututzen ditu—. Desberdintasunen errepresentazioan eta bistaratzean ere eragin nahi da, praktika motor partekatuko espazioen erabilera demokratizatzen laguntzeko eta, hartara, gizarte- eta genero-estereotipoekin lotzen diren oztopoak gainditzeko laguntzeko. Era berean, kirolean —oinarrizko kirolek, goi-lehiaketara— izaten diren gizalegearen kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa identifikatzen eta sortzen lagundu nahi da.

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, jokoa geratzen denean, ez dago ez irabazlerik ez galtzailerik.

Azkenean, egiten diren kirol-praktiketako testuinguruan kokatzen diren epai- eta bitartekotza-egoerak jorratuko dira. Konpetentzia honek aurreko etaparekiko duen bilakaera logikoak, beraz, alderdi horiekin lotutako ohitura autonomoen garapena bultzatzen du.

Konpetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3 eta KAKK1.

6. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorretan akzio-aukerak aurkitzea eta behar bezala eta segurtasunez aprobetxatzea, ikasleen ohituretan natura- eta hiri-ingurunean garatuko den aisia osasuntsu, jasangarri eta maila ekosozialean arduratsua sartzeko.

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, inguru-nearekiko errespetuarekin, arriskuarekin eta abenturarekin zerikusia dutenak. Horrelako jarduerak egitea prestakuntza-interes handiko beste alderdi batzuekin lotzen da, hala nola, natura ezagutu eta errespe-

tatzearekin, 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, funtsezkoa izango da emozioen identifikazioa eta kudeaketa.

Ingurune naturalari dagokionez, eta ikastetxearen kokapenaren eta testuinguru-aukeren arabera eta ikastetxetik gune naturalara (lurrekoak zein uretakoak) iristeko dauden aukerak kontuan izanik, askotariko aplikazio-testuinguruak aurki daitezke, hala nola mendi-ibiliak, bide berdeetako ibilbideak, eskalada, rappela, eskia, uretako salbamendua, orientazioa (baita hiri-eremuetan ere), zikloturismoa, BTT ibilbideak edo oztopoak gainditzea. Jardun horiek guztiak ingurunearekin elkarrengaitera zuzentzen diren proiektuen ikuspegitik egingo dira, ikuspegi jasangarritik, eta barnean hartuko dira, halaber, jarduera osagarriak eta mota horretako esperientziekin hain lotuta dauden eskolaz kanpoko jarduerak. Hiri-inguruneei dagokienez, patinajea, skatea edo parkourra gisako adierazpenak daude, ikastetxetik hurbil dauden gune edo instalazioetan egin daitezkeenak.

Etapan honetan, ingurumena errespetatzen duten ohiturak finkatu behar dira eta, tokikoan oinarrituta, mundua hobetzera zuzenduko diren ekintzak garatzen jarraitu behar da, jasangarritasunari eskala globalean laguntzeko. Hala ere, ikasleek etapa honetan lortuko duten heldutasun-mailari esker, urrats bat haratago egin ahal izango dute, eta zenbait testuingurutako jardueretan parte hartu ahal izango dute; izatez, ingurumena eta bertan bizi diren izaki bizidunak errespetatzeaz gain, ingurumena bera hobetzen saiatuko dira. Ingurumena komunitate-ondasuntzat hartzen duen erantzukizun ekologiko eta sozialaren ikuspegi horrek ongintzako ekitaldiak antola daitezkeen bultzatzen dezake, ikaskuntza/zerbitzua gisako plan teamenduen ildo beretik.

Konpetentzia espezifikoa hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: STEM5, KPSII1, HK4, EK1 eta KAKK1.

7. Gorputza adierazpen- eta komunikazio-tresna gisa erabiltzea, emozioak kudeatuz eta kultura motorren adierazpen guztiak aztertuz, haien eragina eta kulturari egiten dizkieten ekarpen estetikoak eta sormenezkoak baloratzeko eta akzio-aukerak eta adierazpen-baliabideak jardun motorren artean 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, sentsibilitatea eta afektibitatea pizten ditu, zenbait adierazpen-erregistro erabiltzen ditu (gorputza, hitza, dantza, musika...), akzioak kateatzen ditu eta adierazpen-baliabide ugari erabiltzen ditu (espazioak, erritmoak, desplazamenduak, formak, objektuak, rolak, kodeak...).

Egoera horien oinarrian daude espazioaren erabilera, akzio motorren kalitatea, osagai erritmikoak eta irudimenaren eta sormenaren mobilizazioa adierazpen-erregistro desberdinak erabiltzean (gorputza, hitza, dantza, musika). Ikasleek sortzailearen, interpretatzailearen eta ikuslearen/epailearen/kritikariaren rolak esperimendu ahal izango dituzte, eta, ikusle gisa, aukera izango dute begirada, aktorearen lanarekiko errespetua eta azken esker ona trebatzeko, baita nabarmendu eta hobetu beharreko alderdiak hautemateko, eta horretatik ikasteko ere. Gainera, adierazpen-praktika motorretan, funtsezkoa izango da emozioak identifikatzea eta kudeatzea.

Konpetentzia hori testuinguru ugarian garatu ahal izango da. Aurreko etapan bezalaxe, kultura motor tradizionala folklore tradizionalaren berezko dantzen bidez jorra daiteke. Kultura artistiko eta espresibo garaikidea lantzeko garaian, adierazpen-teknika zehatzak erabil ahal izango dira (bat-batekotasuna, mimika), 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 adierazpide batzuk). Etapa honetan, halaber, jakintza horiek aberastu ahal izango dira errepresentazioetan kritika sozialeko elementuak, emozioak edo hezkidetzaren txertatzearen bidetik.

2023ko uztailaren 31, astelehena

Kompetentzia espezifiko hau irteera-profilaren deskriptore hauekin lotzen da: KE3, KPSII1, KPSII3, KPSII4, KPSII5, HK2, HK3, EK3, KAKK1, KAKK2, KAKK3, KAKK4.

## EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

Lehen eta bigarren mailak	Hirugarren eta laugarren mailak
<b>1. kompetentzia espezifikoa</b>	
1.1 Osasunaren kontzeptu integralera eta bizimodu aktibora zuzendutako jarduera fisikoko sekuentzia errazak ezartzea eta antolatzea, hasierako mailaren baloraziotik abiatuta eta norberaren gorputzerrealitatea eta -nortasuna errespetatuz.	1.1 Osasunaren kontzeptu integralera eta bizimodu aktibora zuzendutako jarduera fisikoko praktika planifikatzea eta autorregulatzea, premia eta interes indibidualen arabera eta norberaren gorputzerrealitatea eta -nortasuna errespetatuz.
1.2 Ohitura osasungarriak gero eta autonomia eta erantzukizun handiagoz hartzea, baita lesioen prebentziorako neurri orokorrak ere, arrisku-egoerak antzematen ikasiz.	1.2 Ohitura osasungarriak autonomiaz eta erantzukizunez hartzea, baita lesioen prebentziorako neurri orokorrak ere, arrisku-egoerak antzematen ikasiz.
1.3 Jarduera fisikoaren ondoriozko istripuetan, protokoloen arabera esku hartzea, lehen laguntzako oinarritzko neurriak aplikatuz.	1.3 Larrialdietan edo istripuetan, protokoloen arabera esku hartzea, lehen laguntzako berariazko neurriak aplikatuz.
1.4 Zenbait praktikak eta portaerak gure osasunean eta bizikidetzan duten eragina aztertzea eta baloratzea, horien eragina baloratuz eta berriro gerta daitezen modu aktiboan saihestuz.	1.4 Gorputz-arloarekin lotzen diren gizarte-estereotipoak eta osasuna arriskuan jartzen duten portaerak baztertzen dituzten jarrera konprometituek eta eraldatzaileak hartzea, edozein informazio autonomiaz eta independentziaz kontrastatuz, baliozkoak, fidagarriak eta objektiboak diren irizpide zientifikoetan oinarrituta.
1.5 Baliabide eta aplikazio digitalak miatzea, haien potentziala ezagutuz eta jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruan erabiltzeko arriskuak ezagutuz.	1.5 Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloarekin lotzen diren baliabide eta aplikazio digitalak maneiatzea, eguneroko praktika fisikoa planifikatuz, garatuz eta segurtasunez partekatuz.
1.6 Gizarte-trebetasunak gero eta autonomia handiagoz erabiltzea, baita gatazken kudeaketan elkarrizketa eta aniztasunarekiko errespetua ere, jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakutsiz estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta orotariko indarkeriaren aurrean.	1.6 Gainerako parte-hartzaileekin harremanak izatea eta elkarri ulertzea, gatazka kudeatzeko elkarrizketarako gizarte-trebetasunak eraginkortasunez erabiliz, aniztasuna errespetatuz, kirol-legearen kontrako praktiken ondorio etikoak baloratuz eta jarrera aktiboa hartuz estereotipoen, jarduera diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.
1.7 Emozioak kudeatzea, eraginkortasunez parte hartzeko gai izanik, gainerako esku-hartzeak errespetatuz, eta kirol-legez jokatzeko ikuslearen, parte-hartzailearen edo beste batzuen rola betetzean.	1.7 Jarduera motorren antolamenduan emozioak kudeatzea, erantzukizunak bere gain hartuz, gainerako esku-hartzeak errespetatuz, eta kirol-legez jokatzeko antolatzailearen, ikuslearen, parte-hartzailearen edo beste batzuen rola betetzean.
<b>2. kompetentzia espezifikoa</b>	
2.1 Egoera psikomotorrak ebaztea, gorputzaren kontrol- eta menderatze-maila jakin batez eta motrizitatearen osagai kualitatiboak eta kuantitatiboak gero eta autonomia handiagoz eta sormenez erabiliz.	2.1 Egoera psikomotorrak ebaztea, akzio-printzipioak aplikatuz, eta gorputzaren kontrola eta menderatzea handituz, motrizitatearen osagai kualitatiboak eta kuantitatiboak eraginkortasunez, sormenez eta autonomiaz erabiltzean.
2.2 Estrategiaren oinarritzko nozioak bereganatzea, akzio-hipotesiak formulatuz, barne-logikaren interpretaziotik abiatuta, eta kateamendu motorrak automatizatuz.	2.2 Gero eta kateatze eraginkoragoak egitea, egoera bakoitzaren barne-logika interpretatuz, akzio-plan pertsonalak pixkanaka perfektionatuz eta haien esku-hartzea baloratuz eta doitzuz.
2.3 Nork bere ahalmen motorra ezagutzea eta jolas-jardueren bidez nork berak erregulatzea, gaitasun fisikoak hobetzen lagunduz, eta ezagutza eta balioak beren bizi-eremura eramanez.	2.3 Nork bere jokabide motorra erregulatzea, norberaren ahalmen motorrak identifikatuz, jolas-jardueren bidez gaitasun fisikoak hobetzen lagunduz, eta ezagutza eta balioak beren bizi-eremura eramanez.

Lehen eta bigarren mailak	Hirugarren eta laugarren mailak
<b>3. kompetentzia espezifikoa</b>	
3.1 Aurkaritza-testuinguruetan elkarreraginean aritzea, akzio-printzipioak aplikatuz eta kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa azalduz.	3.1 Aurkaritza-testuinguruetan doitasunez elkarreraginean aritzea, akzio-printzipioak aplikatuz, norberaren gaitasunak eraginkortasunez aprobetxatuz, soluzioei eta lortutako emaitzei buruz gogoeta eginez, eta kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa azalduz.
3.2 Oinarrizko akzio-planak prestatzea, egoeren barne-logika eta parte-hartzaileen gabeziak eta indarguneak aztertuz eta, beharrezkoa izanez gero, plana berregokituz.	3.2 Akzio-planak garatzea, egoeren barne-logika eta norberaren eta aurkariaren gabeziak eta indarguneak aztertuz eta, beharrezkoa izanez gero, plana berregokituz.
3.3 Norberaren kulturen errotutako aurkaritzako kirol-jokoetan modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, jatorri desberdineko pertsonen artean elkarreragin eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz eta transmitituz.	3.3 Aurkaritzako kirol-jokoetan modu aktiboan parte hartzea, kultura motorraren lorpenean eta sorreran lagunduz eta jatorri desberdineko pertsonen artean elkarreragin eraikitzaileak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz eta transmitituz.
<b>4. kompetentzia espezifikoa</b>	
4.1 Proiektu motor kooperatiboak ebatzea, helburu komunak bilatuz, arau-itunak eginez, autoebaluaziorako eta koebaluaziorako estrategiak barne hartuz —prozesuarenak zein emaitzarenak—, eta esleitutako rolak eta horien erantzukizunak bere gain hartuz.	4.1 Proiektu motor kooperatiboak ebatzea, helburu komunak bilatuz, arau-itunak eginez, erabaki partekatuak hartuz, eta elkarri lagunduz.
4.2 Bizikidetzaren sozialean eta gizarteratze-prozesuan laguntzea, portaera etikoaren eta jarrera enpatikoaren bidez, eta jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa erakutsiz estereotipoen, jardun diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.	4.2 Bidezko parte-hartzea sustatzea, autoebaluaziorako eta koebaluaziorako estrategiak barne hartuz —prozesuarenak zein emaitzarenak— eta esleitutako rolak eta horien erantzukizunak bere gain hartuz.
	4.3 Bizikidetzaren sozialean eta gizarteratze-prozesuan laguntzea, portaera etikoaren eta jarrera enpatikoaren bidez, betiere jarrera kritikoa erakutsiz estereotipoen aurrean eta jarrera proaktiboa erakutsiz jardun diskriminatzaileen eta indarkeriaren aurrean.
<b>5. kompetentzia espezifikoa</b>	
5.1 Aurkaritza-/kolaborazio-egoeretan elkarreraginean aritzea, akzio-printzipioak aplikatuz, erantzunak automatizatuz eta kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako jarreraren aurrean jarrera kritikoa azalduz.	5.1 Aurkaritza-/kolaborazio-testuinguruetan elkarreraginean aritzea, oinarri teknikoak eta taktikoak aplikatuz, erantzunak automatizatuz eta kirol-legearen edo bizikidetzaren kontrako portaeren aurrean jarrera kritikoa eta proaktiboa erakutsiz.
5.2 Kirol-jokoetan modu aktiboan parte hartzea, kultura motorraren lorpenean eta sorreran lagunduz, kultura horren jatorria, bilakaera eta gizarte garaikideetan duen eragina aztertuz, eta jatorri desberdineko pertsonen artean eraikuntza-elkarreraginak sortzen dituen espazio gisa baloratuz.	5.2 Aurkaritzako/kolaborazioko kirol-jokoetan modu aktiboan parte hartzea, haien jatorria, bilakaera, interes ekonomikoak eta politikoak eta egungo gizarteetan duen eragina baloratuz, eta jatorri desberdineko pertsonen artean eraikuntza-elkarreraginak sortzen dituen espazio gisa baloratuz.
5.3 Motrizitatearen testuinguru batzuetan oraindik ere gertatzen diren genero-estereotipoak eta portaera sexistak identifikatzea eta aztertzea, haiek mantentzen laguntzen duten faktoreak ezagutuz.	5.3 Motrizitatearen testuinguru batzuetan oraindik ere gertatzen diren genero-estereotipoen aurrean jarrera konprometitua eta kontzienteak hartzea, haiek mantentzen laguntzen duten faktoreak aztertuz.
<b>6. kompetentzia espezifikoa</b>	
6.1 Ziurgabetasuna duen ingurune batean egoera motorrak ebatzea, kirol-jardueren eta jarduera fisikoen oinarri teknikoak eta taktikoak aplikatuz.	6.1 Ziurgabetasuna duen ingurune batean egoera motorrak ebatzea, kirol-jardueren eta jarduera fisikoen oinarri teknikoak eta taktikoak aplikatuz eta eraginkortasun eta doitasun jakin bat bilatuz.
6.2 Ingurune naturaletan (lurrekoak edo uretakoak)egiten diren kirol-jardueretan parte hartzea, inguruneaz modu jasagarriaren gozatuz, jarduera horiek sor dezaketen ingurumen-inpaktua minimizatuz eta haien aztarna ekologikoaz jabetuz.	6.2 Ingurune naturaletan (lurrekoak edo uretakoak)egiten diren kirol-jardueretan parte hartzea, inguruneaz modu jasagarriaren gozatuz, jarduera horiek sor dezaketen ingurumen-inpaktua minimizatuz, haien aztarna ekologikoaz jabetuz eta garatzen diren espazioetako baldintzak kontserbatzeko eta hobetzeko jardunak eginez.

2023ko uztailaren 31, astelehena

Lehen eta bigarren mailak	Hirugarren eta laugarren mailak
6.3 Natura- eta hiri-ingurunean jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak praktikatzea, segurtasun-arau indibidualak eta kolektiboak aplikatuz.	6.3 Natura- eta hiri-ingurunean jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak praktikatzea eta antolatzea, erantzukizunak bere gain hartuz eta segurtasun-arau indibidualak eta kolektiboak aplikatuz.
<b>7. kompetentzia espezifikoak</b>	
7.1 Gorputza nahita eta gero eta autonomia handiagoz erabiltzea, adierazpen- eta komunikazio-tresna gisa, zenbait adierazpen-tekniken bidez, eta musika-oinarria duten eta ez duten konposizio indibidualen edo kolektiboen sorreran eta errepresentazioan modu aktiboan parte hartuz.	7.1 Musika-oinarria duten eta ez duten konposizio indibidualak edo kolektiboak modu koordinatuan sortzea eta errepresentatzea, gorputza eta mugimendua nahita eta autonomiaz erabiliz adierazpen- eta komunikazio-tresna gisa, zenbait adierazpen-teknika espezifikoren bidez, eta kultura-praktika horiek ikaskideen edo komunitateko beste kide batzuen artean zabaltzen eta partekatzen lagunduz.
7.2 Norberaren kulturarekin eta beste kultura batzuekin lotzen diren adierazpen artistikoetan eta espresiboetan parte hartzea, haien kontserbazioa erraztuz eta kultura-nortasunaren sorreran duten garrantzia baloratuz.	7.2 Norberaren kulturarekin eta beste kultura batzuekin lotzen diren adierazpen artistikoetako eta espresiboetako parte-hartzea kudeatzea, haien kontserbazioa erraztuz eta haien jatorria, bilakaera eta gizarte garaikideetan duten eragina baloratuz.
7.3 Emozioak kudeatzea, arte- eta adierazpenegoeretan desinhibituta parte hartzeko gai izanik, eta gainerakoen esku-hartzeak errespetatuz.	7.3 Emozioak kudeatzea, arte- eta adierazpenegoeretan desinhibituta eta eraginkortasunez parte hartzeko gai izanik, eta gainerakoen esku-hartzeak errespetatuz.

## OINARRIZKO JAKINTZAK

Lehen eta bigarren mailak
<b>A multzoa. Egoera psikomotorrak</b>
Dominio honetako euskarri diren jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak (probak, estiloak, jokoaren oinarrizko arauak, espazioak, materialak...).
Gorputzaren erabilera kontzientea, jardueraren ezaugarrien, testuinguruaren eta espazio-parametroen arabera.*
Gorputzaren kontrola eta energia-gastuaren erregulazioa.*
Zenbait sekuentzia motorretako eta/edo kirol-sekuentziatako koordinazio-, espazio- eta denbora-alderdien integrazioa.*
Kirol-jardueretako eta jarduera fisikoetako teknikarekin lotzen diren trebetasun motor espezifikoak.*
Norberaren eta besteen jarduketan edo marken neurketa, irizpide objektiboekin.
<b>B multzoa. Aurkaritza-egoera sozomotorrak</b>
Joko tradizionalen aniztasuna, eremu horretako berezko jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak.
Aurkaria gainditzeko funtsezko akzio-printzipioak.*
Espazioa eta haren erabilera.*
Aurkaritza-jardueren estereotipo motorrak.*
Proiektu taktiko erraza, aurrean duen aurkariaren arabera.*
<b>C multzoa. Kooperazio-egoera sozomotorrak</b>
Dominio honen berezko praktika motorrak.
Akzio-printzipioak, talde-jarraibideak eta koordinazioa, betiere taldeak akzio/zeregina ebazteko dituen baliabide motorrak optimizatze aldera.*
Trebetasun motor espezifikoaren aukeraketa eta konbinazioa.*
Harrera, gizarteratze, laguntza eta kooperazioko gizarte-trebetasunak.*
Esleitutako rolak eta erantzukizunak nork bere gain hartzeko estrategiak.*



2023ko uztailaren 31, astelehena

<b>Lehen eta bigarren mailak</b>
<b>D multzoa. Aurkaritza-/kolaborazio-egoera soziomotorrak</b>
Dominio honetako berezko jarduera fisikoen, kirol-jardueren eta joko tradizionalen aniztasuna.
Eremu honetako berezko ekintza-printzipioak, hala nola defentsako eta erasoko algoritmoa praktikan jartzea, rol-trukea ...*
Erasoko eta defentsako aurretiazko estrategien mugaketa, taldekideen ezaugarrien arabera.*
Ebaluazio-tresnak eta erabakiak modu indibidualean edo kolektiboan hartzeko estrategia.
Norberaren, taldekideen eta aurkarien akzioak aztertzeko eta azaltzeko prozedurak.*
<b>E multzoa. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak</b>
Natura- eta hiri-inguruneetako jarduera fisikoak.
Ingurune naturalean egindako desplazamendu arrazoitua eta hausnartua, informazio eta erreferentziak hartuz (plano batean markatutako ibilbide bati jarraitzeko).*
Energiaren kudeaketa eta erregulazioa, jarduera ekonomiaz eta eraginkortasunez gauzatzeko.*
Ingurune naturaleko praktika fisikoetako eta kirol-praktiketako arriskua: segurtasun-neurriak ondorio larriak izan ditzaketen jardueretan.*
Jarduera horietako berezko materiala eta ekipamendua, segurtasuneko barne: ezagutza teknikoak eta oinarrizko mantentze-lanetako ezagutzak.
Puntu kardinalak, ipar magnetikoa, orientazioak, norabideak eta planoak.*
Orientazioko oinarrizko tresnen eta tekniken erabilera.*
Kirol-espazio eta -praktika berriak. Motrizitateak hiri-espazioak konkistatzeko eta erabiltzeko jarraibideak (parkour, skate...).
<b>F multzoa. Arte- eta adierazpen-egoera motorrak</b>
Adierazpeneko erritmo- eta musika-jarduerak.
Gorputzaren komunikazio-erabilerak: sentsazioen, sentimenduen eta emozioen adierazpena, ideia konplexuen komunikazioa —zenbait testuingurutan— eta interpretaziorako oinarrizko teknikak.*
Espazio eszenikoa: orientazioa, norabideak, bolumena, planoak, dimentsioak, ibilbideak, sarrerak/irteerak, publikoaren kokalekua, espazioaren okupazioa.
Sormen-prozesuaren faseak: eragilea/eskaera, sorkuntza/aniztasuna, hautaketa, aberastea, ekoizpena, aurkezpena, jantziak, ...*
Dantzen pausoak, acrosport figurak, akzio akrobatikoak/adierazkorrak.*
Produkzioak behatzeko irizpideak: zailtasuna, mezua, kontzentrazioa, kateatzea, originaltasuna, sinkronizazioa, koordinazioa.
Proposamenen, iritzien eta produkzioen balorazioa eta errespetua.*
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak: dantzak kulturartekotasunaren adierazpen gisa.
<b>G multzoa. Heziketa Fisikoaren zeharkako jakintzak</b> Multzo honetan biltzen dira Heziketa Fisikoarekin lotzen diren jakintza ez-motorrak. Multzo honen izaera dela eta, aurreko multzoetako bakoitzean landuko da.
<b>Lehen mailako jakintzak:</b>
Osasun fisikoa: eguneko eta asteko jarduera fisikoko gutxieneko tasa. Jatorri atzeratuko muskuluetako mina tratatzeko jarraibideak. Higienearen garrantzia eta istripuen prebentzioa, praktika fisikoetan eta kirol-praktiketan.*
Gaitasun baldintzatuak: oinarrizko gaitasun fisikoen garapena*.
Ahalegin motak eta organismoan eta osasunean duten eragina.*
Jarrera-hezkuntza: jarrera deskargatzeko eta erlaxatzeko oinarrizko teknikak. Core-aren muskulatura (erdialdeko zona edo lunbo-pelbikoa) eta jarrera mantentzearekin duen lotura.*
Gizarte-osasuna: gatuzken elkarriketa bidezko kudeaketa zuzena. Gizarte-portaerekin lotzen diren ohitura txarrek osasunean dituzten efektuak. Jarrera kritikoa indarkeriazko jokabideen aurrean.*
Osasun mentala: mugen onarpena eta hobetzeko aukerak, egoera motorren aurrean. Jarduera fisikoa gozamen- eta katarsi-iturri gisa*.
Proiektu motorren plangintza eta autorregulazioa: autoebaluazio- eta koebaluazio-mekanismoen ezarpena, lan-prozesuak bideratzeko.*

2023ko uztailaren 31, astelehena

<b>Lehen eta bigarren mailak</b>
Jarduera fisikoen praktikan izan daitezkeen istripuetako oinarritzko jardunak. Babesteko, laguntzeko eta sorosteko teknika. 112 protokoloa.*
Testuinguru fisikoetako eta kirol-testuinguruetakiko frustrazioarekiko iraunkortasuna eta tolerantzia.
Egoera motor kolektiboetako jokabide prosozialak.
Kirol-jokoetako oinarritzko araudiak.
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Kirol-jokoak, kulturartekotasunaren adierazpen gisa.
Aniztasunarekiko errespetua.*
Bizikidetzaren aurkako jokabideen identifikazioa eta gaitzespena (indarkeriazko portaerak, generoaren ondoriozko diskriminazioa, konpetentzia motorra, jarrera xenofoboak, arrazistak edo sexistak).*
Genero-berdintasuna kirolarekin lotzen diren lanbideetan (komentaristak, kazetariak, kirolariak, teknikariak eta abar). Gizonezko eta emakumezko figuren presentzia eta garrantzia.
Nork berak praktika motorrerako materialak eraikitzekeo estrategia.
Hurbileko ingurunearen zaintza, komunitaterako zerbitzu gisa, ingurune naturalean egiten den jarduera fisikoan.*
<b>Bigarren mailako jakintzak:</b>
Osasun fisikoa: zereginaren bolumena eta intentsitatea ezaugarri pertsonaletara egokitzeko jarraibideak. Elikadura osasungarria eta elikagaien nutrizio-balioa. Gorputzaren zaintza: beroketa orokor autonomoa.*
Gizarte-osasuna: gorputz- eta genero-estereotipoen eta konpetentzia motorraren analisi kritikoa.*
Osasun mentala: alde zuzeneko ideien, aurreiritzien, estereotipoen eta abarren ondorioz, jarduera fisikoarekiko jarrera negatiboak buruzko gogoeta. Jarduera fisikoarekin eta kirolarekin lotutako elikadura-nahasteak.*
Proiektu motorren plangintza eta autorregulazioa: jarduera fisikoa kudeatzeko eta autoebaluziorako tresna digitalak.*
Praktika motorretako istripuen prebentzioa: segurtasun-neurriak. Jarduera fisikoak egitean izan daitezkeen istripuen aurrean egin beharreko oinarritzko zereginak. Babesteko, laguntzeko eta sorosteko teknika. 112 protokoloa. Oinarritzko bizi-euskarria*.
Kudeaketa emozionala: estresa egoera motorretan. Ahaleginaren autorregulazio kolektiborako estrategiak eta egoera motorretako erronkei aurre egin eta hobetzeko gaitasuna.*
Egoera motor kolektiboetako jokabide prosozialak.
Arauekiko errespetua: kirol-epaileen funtzioak.
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Kirol-jokoak, kulturartekotasunaren adierazpen gisa.
Kirola eta genero-ikuspegia: hedabideak eta kirolaren sustapena, berdintasunetik. Analisi kritikoa.
Kirolak gaur egungo kulturaren duen eragina: kirola masa-fenomeno gisa. Inpaktu soziala, alderdi positiboak eta negatiboak.
Hurbileko ingurunearen zaintza, komunitaterako zerbitzu gisa, ingurune naturalean egiten den jarduera fisikoan.*

<b>Hirugarren eta laugarren mailak</b>
<b>A multzoa. Egoera psikomotorrak</b>
Dominio honetako euskarri diren jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak (probak, estiloak, jokoaren oinarritzko arauak, espazioak, materialak...).
Gorputzaren kontrola eta energia-gastuaren erregulazioa.*
Jarduera fisikoetako eta kirol-jardueretako teknikarekin lotzen diren gaitasun motor espezifikoak: ohikoak diren erroreak identifikatu eta zuzentzeko estrategiak eta sakontzeko estrategiak.*
Egoera motor indibidualetan nolabaiteko konplexutasuna duten zereginak efizientziaz ebazteko egokitzapen motorrak.*
Koordinazio-, espazio- eta denbora-mekanismoak buruzko jarduera motorra egin aurretik, eta jarduera hori behar bezala ebazteari begira, erabakiak hartzeko jarraibideak.*
Norberaren eta besteen jardunen edo marken neurketa, irizpide objektiboz.
Muskuluetako minei aurre egiteko mugimenduak, jarrerak eta luzamenduak.

2023ko uztailaren 31, astelehena

<b>Hirugarren eta laugarren mailak</b>
<b>B multzoa. Aurkaritza-egoera soziomotorrak</b>
Dominio honetako berezko jarduera fisikoen, kirol-jardueren eta joko tradizionalen aniztasuna.
Aurkaria gainditzeko funtsezko akzio-printzipioak.*
Aurkaritza-jardueren estereotipo motorrak.*
Mendean egotetik nagusi izatera pasatzeko estrategiak eta bitartekoak.*
Aurkariaren eremuan espazio libreak sortzeko estrategiak, betiere sakoneko, zabalerako, potentziako eta altuerako kolpeen bidez, kolpe-trukean nagusi izateko.*
Aurkariaren seinaleak: asmoak, portaera, gorputz-orientazioa, desplazamenduak, espazioaren erabilera, indarrak eta ahuleziak...*
<b>C multzoa. Kooperazio-egoera soziomotorrak</b>
Dominio honen berezko praktika motorren aniztasuna.
Akzio-printzipioak eta egoera kooperatiboetan arrakasta izateko giltzarriak.*
Sekuentzien planifikazioa, jokabide motorrak aurreikusiz.*
Produktzio eta proiektu motor kooperatiboak.
Rolen esleipenarekin, praktika-denboraren kudeaketarekin eta azken emaitzaren optimizazioarekin lotzen diren erabakiak hartzeko jarraibideak.*
Harrera, gizarteratze, laguntza eta kooperazioko gizarte-trebetasunak.*
<b>D multzoa. Aurkaritza-/kolaborazio-egoera soziomotorrak</b>
Dominio honetako berezko jarduera fisikoen, kirol-jardueren eta joko tradizionalen aniztasuna.
Dominio honetako berezko akzio-printzipioak, hala nola erasoko eta defentsako algoritmoak edo rolen aldaketa azkarra.*
Aurkariaren ahulguneen eta indarguneen identifikazioa: aurkariaren asmoak, egiteko moduak, espazioaren erabilera, konpromiso-maila...
Erasoko eta defentsako aurretiazko estrategien mugaketa, taldekideen eta aurkako taldeko kideen ezaugarrien arabera.*
Talde-kiroletan emandako araudiak eta jokoaren arauak (jokoaren hasiera, jokalarien eskubideak eta betebeharrak, puntuatzeko aukerak, arrakasta edo porrota dakarten elementuak...).
Ebaluatzeko eta erabakiak modu indibidualean edo kolektiboan hartzeko tresnak: behaketa gurutzatuak, informatika-tresnak...
Norberaren, taldekideen eta aurkariaren akzioa aztertzeko eta azaltzeko prozedurak.*
Aurkaritza kolektiboko jardunen balioak (borrokarako grina, enfrentamendua, zintzotasuna, elkartasuna, segurtasuna, legezkoasuna).*
<b>E multzoa. Ziurgabetasuna duten inguruneetako egoera motorrak</b>
Landa- eta hiri-inguruneetako jarduera fisikoak.
Jarduera egiten den bitartean, kanpotik datorren informazioaren (ikusmena, ukimena eta entzumena) eta barnetik datorrenaren (propiozeptiboak, emozionalak) identifikazioa.*
Energiaren kudeaketa eta erregulazioa, ekonomiaz eta eraginkortasunez.*
Ingurune naturalean, norberaren eta gainerakoen arriskuaren kudeaketa. Segurtasun-neurri kolektiboak.*
Jarduera horietako berezko materiala eta ekipamendua, segurtasuneko barne: ezagutza teknikoak eta mantentze-lanetako ezagutzak.
Puntu kardinalak, ipar magnetikoa, orientazioak, planoak, mapak eta iparrorratza.
Hiriko kirol-praktikak: crossfit, hirietako gimnasioak, calistenia...
<b>F multzoa. Arte- eta adierazpen-egoera motorrak</b>
Adierazpeneko erritmo- eta musika-jarduerak.
Gorputzaren komunikazio-erabilerak: sentsazioen, sentimenduen eta emozioen adierazpidea eta ideia konplexuen komunikazioa zenbait testuingurutan.*

2023ko uztailaren 31, astelehena

<b>Hirugarren eta laugarren mailak</b>
Gorputz-adierazpeneko teknika espezifikoa.*
Espazio eszenikoaren ezaugarriak: orientazioa, norabideak, bolumena, altuera, planoak, dimentsioak eta trazuak.
Espazio eszenikoa: ibilbideak, sarrerak/irteerak, publikoaren kokalekua, orientazioa (publikoari begira), espazioaren okupazioa.
Sorkuntza-prozesuaren faseak (induktorea/eskaera, sorkuntza/aniztasuna, aberastea, aukeraketa, produkzioa, aurkezpena), konposizio koreografikoko prozesuekin (errepikapena, transposizioa, kontrastea, metaketa, errotazioa) eta elementu osagarriekin (jantziak, musika).*
Dantzen pausoak, acrosport figurak, ekintza akrobatikoak/adierazkorak.
Zenbait rol: koreografoak, aktoreak, dantzariak, ikusleak, epaileak.
Produkzioak behatzeko irizpideak: zailtasuna, mezua, kontzentrazioa, kateatzea, originaltasuna, sinkronizazioa, koordinazioa...
Gainerakoen proposamenen, iritzien eta produkzioen balorazioa eta errespetua. Genero-estereotipoen ondoriozko asimilazioak.*
Emozioen kudeaketa, gainerakoen begirada, arriskuak eta kontzentrazioa.*
Ikuskizunen, gau-emanaldien eta arte- eta adierazpen-ekitaldien antolaketa.
<b>G multzoa. Heziketa Fisikoaren zeharkako jakintzak</b>
<b>Hirugarren mailako jakintzak:</b>
Osasun fisikoa: ahalegin motak eta organismoan eta osasunean duten eragina. Beroketa espezifikoa autonomoa. Praktika arriskutsuak, gorputzaren eta jarduera fisikoen inguruko mitoak eta sinesmen faltsuak.*
Gaitasun baldintzatuak: oinarritzko gaitasun fisikoaren garapena*.
Gizarte-osasuna: suplementazioa eta dopina kirolean; etika eta arriskuak.
Osasun mentala: gizartean nagusi diren gorputz-tipologiak eta hedabideetan duten presentziaren analisi kritikoa.*
Praktika motorren prestaketa: kirol-materiala mantentzeko eta konpontzeko lanak.
Jarduera fisikoko praktikaren testuinguruetako higie-neurrien eta -jarraibideen garrantziari buruzko gogoeta kritikoa.
Proiektu motorren plangintza eta autorregulazioa.*
Jarduera fisikoa kudeatzeko tresna digitalak.
Praktika motorretako istripuen prebentzioa. Norberaren eta gainerakoen arriskuaren kudeaketa.
Jardun kritikoak istripuen aurrean. Bihotz-biriketako bizkortzea. Istripu kardiobaskularren zantzuak, iktus-seinaleak eta antzekoak.*
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Kirol-jokoak, kulturartekotasunaren adierazpen gisa.
Autorregulazio emozionala: nahimenezko trebetasunak eta hobetzeko gaitasuna*.
Aniztasun afektibo-sexualarekiko, genero, jatorri, etnia eta egoera sozioekonomikoaren arloko aniztasunarekiko edo konpetentzia motorren arloko aniztasunarekiko errespetua.*
Gatazka pertsonalen elkarrizketa bidezko kudeaketa zuzena; enpatia, elkartasuna, errespetua eta inplikazioa.*
Egoera motorretan, bizikidetzaren kontrako jokabideen identifikazioa eta gaitzespena.*
Kirola eta genero-ikuspegia: kirolean aritzeko berdintasuna. Bi sexuetako, adin desberdinetako eta bestelako parametroetako erreferente diren adibideak.*
Bide-arauen errespetua, ohiko desplazamendu aktiboetan.
Kontsumo arduratsua: jarduera fisikoa egiteko hiri- eta natura-baliabideen erabilera eta mantentze jasagarria.
<b>Laugarren mailako jakintzak:</b>
Osasun fisikoa: ariketa fisikoen ondoriozko emaitzen eta oinarritzko aldagai fisiologikoen kontrola. Beroketa espezifikoa autonomoa. Entrenamenduaren autorregulazioa eta plangintza. Elikadura osasungarria eta publizitatearen analisi kritikoa. Osasungarriak ez diren dietak eta elikagaiak.*
Oinarritzko gaitasun fisikoak garatzeko plangintza: indarra eta erresistentzia. Entrenamendu- eta ebaluazio-sistemak.*

2023ko uztailaren 31, astelehena

Hirugarren eta laugarren mailak
Osasun mentala: nagusi diren eredu estetikoaren efektu negatiboak eta gorputzaren gurtza kaltegarriarekin lotzen diren trastornoak (bigorexia, anorexia, bulimia)*.
Jarduera fisikoaren edo kirolaren erabileren eta helburuen kudeaketa eta ikuspegia, betiere jarduera fisikoa edo kirola guzkin egiten dutenen, testuinguruaren eta jardueraren arabera.
Norberaren eta besteen jardunak ebaluatzeko tresnak eta prozesuak.*
Jarduera fisikoa kudeatzeko tresna digitalak.
Praktika motorretako istripuen prebentzioa. Segurtasun-neurri kolektiboak.
Jardun kritikoak istripuen aurrean. Desfibriladore bidezko bizkortzea. Bihotz-biriketako bizkortzearen protokoloa (RCP). Teknika espezifikoak eta istripu kardiobaskularren zantzuak, iktus-seinaleak eta antzekoak.*
Autorregulazio emozionala: porrota kudeatzeko estrategiak.*
Testuinguru motorretako negoziazio- eta bitartekotza-estrategiak.*
Arauekiko errespetua: dopina eta kirol profesionaleko bestelako iruzurrak.
Jarrera kritikoa eta konpromiso aktiboa estereotipoen, diskriminazioen eta indarkeriaren aurrean.*
Kultura motorrak kultura-herentziari egiten dizkion ekarpenak. Kirolak kultura-nortasunaren bereizgarri gisa, interes politikoak eta ekonomikoak.
Kirolaren historia genero-ikuspegitik. Generoaren, adinaren edo beste edozein ezaugarriaren arabera jasotako kompetentzia motorren estereotipoak.*
Hurbileko ingurunearen zaintza, komuniteterako zerbitzu gisa, ingurune naturalean egiten den jarduera fisikoan.*