

OSASUN FISIKO ETA EMOZIONALA

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

Kooperazioa lantzen da, talde-kohesioa eta bizikidetzak positiboak bultzatzeko. Aldi berean, jakintzagaiak aukera ematen du lehiaketa sana, errespetuzkoa eta jardunbide finkatuen, alternatiboan edo berrien bidez autoerregulazio emozionala ere lantzeko.

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

KONPETENTZIA ESPEZIFIKOAK

1. Askotariko barne eta kanpo logikadun egoera motorretan jardutea, ezagutza motorra zabalduz, norberaren esku-hartzea baloratuz eta egokituz eta bizitza aktibo eta osasungarri baten ezaugarriak ezagutuz, ikasleen mugimendu-premiari erantzuteko eta haien osasun fisikoa hobetzeko.
2. Jardun motorrean emozioak kudeatzea, autonomia progresiboarekin eta kontzientzia eta erregulazio emozionala lantzearen bidez, jarduera fisikoez gozatzeko eta ongizate pertsonala lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.
3. Egoera soziomotorren bidez beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna garatzea, taldearen giro positiboak sustatuz, jarduera fisikoaz gozatzeko eta gizarte-osasuna lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.

OINARRIZKO JAKINTZAK EBALUAKETA BAKOITZEAN

1 EBALUAKETA: Jokoak eta kirolak

- Joko eta kirol indibidual edo kolektiboen berezko akzioei eta kirol-keinuei lotutako trebetasun motorrak.
- Joko eta kirol indibidual edo kolektiboen berezko oinarrizko estrategiak.
- Euskal tradizio ludikoa: "jokoa" eta "jolasa".
- Beste kultura batzuetako tradizio ludikoa: kultura-aniztasunaren balioa.
- Jolasak eta dantzak sortzeko prozesuak.
- Kirol alternatiboak eta kirol egokitua.
- Barneko eta kanpoko logika aztertzeke elementuak.
- Egindako jarduketak aztertzeke prozedurak.

2. EBALUAKETA Ongizate fisikoa, emozionala eta soziala:

Ongizate fisikoa:

- Oinarrizko ezaugarri fisikoak eta egoera fisikoarekin eta osasunarekin duten lotura.
- Egoera fisikoa eta osasunarekin duen lotura (dimentsio guztietan).
- Ariketa fisikoak pertsonaren osasunean eta garapen integralean dituen ondorio positiboak.
- Ohitura jakin batzuek, nutrizio-desorekek eta hidratazio desegokien ondorioak.
- Jarduera fisikoetan eta kirol-jardueretan aritzean gertatzen diren lesiorik ohikoenetan egin beharreko oinarrizko jarduketak.
- Nutrizioa eta jarduera fisikoa: osasunerako nutrizio orekatua.

Ongizate emozionala:

- Lehen eta bigarren mailako emozioak.
- Emozioen faktore abiarazleak, akzioak eta ondorioak.
- Kudeaketa emozionala eta jarduera fisikoarekin eta osasunarekin duen lotura.
- Egoera emozionala aztertzea, estrategiak...
- Autokontrola, tolerantzia eta kiroltasuna, emaitzak lortzeko zutabe.
- Arnasketa eta erlaxazioa, eta osasun integralarekin eta emozioen erregulazioarekin duten lotura.

Gizarte-ongizatea:

- Enpatia, laguntzeko eta kolaborazioan jarduteko prestasuna eta pertsona bakoitzaren muga eta premiekiko errespetua.
- Kolaborazioa eta kooperazioa taldeko ikaskuntza-zereginetan.
- Gatazken eta gizarte-trebetasunen kudeatzeko estrategiak.
- Higieneari, instalazioei eta materialei buruzko araudia.
- Generoari lotutako estereotipoekiko jarrera kritikoa.
- Inguruneak jarduera fisikoa egiteko eskaintzen dizkigun aukerak: udal-eskaintza, ingurune naturala, kirol-klubak, gimnasioak eta abar.
- Konpetentzia motorraren maila guztiekiko eta aniztasunaren balioarekiko errespetua.

3.EBALUAKETA *Gorputz-adierazpena:*

- Mugimendua nahiak eta sentimenduak, gogo-aldarteak eta emozioak jakinarazi eta adierazteko baliabide eta eguneroko egoera eta ekintzen adierazpen gisa.
- Gorputza, komunikazio eta adierazpen kreatiborako tresna: gorputzaren eta haren aukerak (keinu, jarrera, zentzumen, adierazpen eta mugimendukoak) ezagutu eta menderatzeko estrategiak.
- Hainbat erritmo zein gune eta objektuen erabilera konbinatuko dituzten adierazpen dramatikorako eta gorputz-adierazpeneko jokoak eta jarduerak.
- Konfiantza- eta integrazio-dinamikak.
- Euskal dantzak eta beste kultura batzuetako dantza tradizionalak.
- Inprobisazio eta sorkuntza kolektiboak eta indibidualak bat-bateko komunikazio-baliabide gisa.

SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

Esta materia es eminentemente práctica y participativa y contribuye al bienestar y a la promoción de una vida activa y saludable. Con ella se pretende profundizar en los aspectos trabajados en el ámbito de la Educación Física y dedicar más tiempo al alumnado para responder a la necesidad del movimiento y a su compromiso motor con el fortalecimiento del bienestar físico, emocional y social. A través de la acción motriz se buscan experiencias de éxito y disfrute en torno a la práctica física como fuente de ocio, juego y catarsis, en el contexto de las relaciones humanas y la acción creativa.

Se trabaja la cooperación para favorecer la cohesión grupal y la convivencia positiva. Al mismo tiempo, la materia permite trabajar también la competición sana, respetuosa y la autorregulación emocional a través de prácticas consolidadas, alternativas o novedosas. La materia salud física y emocional contribuye al desarrollo de la mayoría de las competencias clave. Se aprenderá a gestionar el aprendizaje, a empatizar y a colaborar, a buscar el bienestar a través de la actividad física y a autorregular la conducta a partir de la mentalidad de crecimiento. Asimismo, se aprenderá a establecer relaciones positivas con otras personas (gestionando los conflictos que puedan surgir y utilizando la lengua para el entendimiento y la convivencia mutua), establecer relaciones duraderas con el entorno, fortalecer la identidad cultural y conocer el gran patrimonio ludomotor.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Actuar en situaciones motrices de lógica interna y externa variada, ampliando el conocimiento motor, valorando y adaptando la propia intervención y reconociendo las características de una vida activa y saludable, para responder a la necesidad motriz del alumnado y mejorar su salud física.
2. Gestionar las emociones en la práctica motriz, con autonomía progresiva y mediante el desarrollo de la conciencia y regulación emocional, para disfrutar de las actividades físicas y contribuir al bienestar personal y a la reducción del estrés.
3. Desarrollar la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas a través de situaciones sociomotoras, fomentando un clima positivo de grupo que favorezca el disfrute de la actividad física y contribuya a la salud social y a la reducción del estrés.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS EN CADA EVALUACIÓN

EVALUACIÓN 1: Juegos y deportes

- Habilidades motoras asociadas a acciones y gestos deportivos propios de juegos y deportes individuales o colectivos.
- Estrategias básicas propias de juegos y deportes individuales o colectivos.
- Tradición lúdica vasca: "juego" y "juego".
- Tradición lúdica de otras culturas: el valor de la diversidad cultural.
- Procesos de creación de juegos y danzas.
- Deportes alternativos y deporte adaptado.
- Elementos de análisis de la lógica interna y externa.
- Procedimientos de análisis de las actuaciones realizadas.

2. EVALUACIÓN Bienestar físico, emocional y social:

Bienestar físico:

- Características físicas básicas y su relación con el estado físico y la salud.
- Condición física y relación con la salud (en todas sus dimensiones).
- Efectos positivos del ejercicio físico sobre la salud y el desarrollo integral de la persona.
- Ciertos hábitos, desequilibrios nutricionales y efectos de hidrataciones inadecuadas.
- Actuaciones básicas a realizar en las lesiones más frecuentes que se produzcan en el ejercicio de actividades físicas y deportivas.
- Nutrición y actividad física: nutrición equilibrada para la salud.

Bienestar emocional:

- Emociones primarias y secundarias.
- Factores desencadenantes, acciones y consecuencias de las emociones.
- Gestión emocional y su relación con la actividad física y la salud.
- Análisis del estado emocional, estrategias...

- El autocontrol, la tolerancia y la deportividad como pilares para conseguir resultados.
 - Respiración y relajación y su relación con la salud integral y la regulación emocional.
- Bienestar social:
- Empatía, disposición a colaborar y respetar y respeto a los límites y necesidades de cada persona.
 - Colaboración y cooperación en equipo