

DBH1.3 Heziketa Fisikoa: Ezagutzak

Helburu didaktikoak	Ebaluazio adierazleak
1. Jarduera fisikoak osasunean duen eragina eta higie-ne-ohitura nahiz jarrera osasungarrien onurak identifikatu, aztertu eta aplikatu jarduera fisikoa egitean.	1.1. Heziketa fisikoa egitean arropa eta higie-ne-a zaintzen ditu.
	1.2. Bere ezaugarri fisiko/psikologikoak ezagutzen eta onartzen ditu eta hobetzeko ahalegina egin du.
2. Osasuna eta norberaren zaintzaren ikuspegitik, oinarritzko gaitasun fisikoen ezagutza eta sasoi fisikoaren norbanakoaren balorazioa.	2.1. Sasoi fisikoa neurtzeko irizpideak ezagutu eta aplikatzeko gai da.
	2.2. Gaitasun fisikoak neurtzeko froga ezberdinak bereiztu eta identifikatzeko gai da.
3. Atletismoaren oinarriak ezagutu eta disziplina nagusiak bereizten ditu.	3.1. Disziplina ezberdinetako oinarritzko teknika ezagutzen du.
	3.2. Disziplina ezberdinetako oinarritzko teknika aplikatzerako orduan garapena izan du.