

DBH2.1 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. Gelaren arteko kohesio eta harremanak sortu eta indartzea.	2.1. Planteaturiko jolasetan parte hartze egokia izan du 2.2. Berdinen arteko harremanetan errespetuz eta elkarkidetz-a sustatuz aritu da
3. Beroketa oinarri fisiologikoen ikuspegitik ezagutzea eta beroketa eta ariketa motak identifikatu eta praktikan jartzea.	3.1. Jarduera fisikoa edo kirola praktikatzekoan gorputzean ematen diren oinarriko aldaketa fisiologikoak identifikatzen ditu. 3.2. Beroketarako hautatutako jarduerak ondoren gauzatu beharreko kirol ekintzara bideratzeko gai da. 3.3. Talde lanean beroketa bat diseinatu eta klasearen aurrean aurkeztu eta bideratzeko gai da.
4. Gorputzean ematen diren aldaketa fisiologikoen gaitasun fisikoen lanketarekin duten erlazioa identifikatzea.	4.1. Gaitasun fisiko ezberdinak lantzerako orduan bere gorputzean ematen diren aldaketa fisiologikoak identifikatzeko gai da. 4.2. Gaitasun fisiko ezberdinak eta horiek lantzeko ariketa eta frogak identifikatzen ditu.
5. Euskal Kultura aintzat hartuz euskal pilota, herri kirolak eta euskal dantzaren oinarriak ezagutzea.	5.1. Euskal pilotan joko zuzena eta ez zuzena eta modalitate ezberdinak bereizten ditu. 5.2. Herri kiroleko modalitate ezberdinak identifikatu eta horietan modu aktiboan parte hartzen du. 5.3. Landutako euskal dantzak ezaqutu eta oinarriko urratsak jarraitzeko gai da.