

DBH2.3 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. Borroka kirolen oinarriak lantzea, segurtasuna azpimarratuz.	2.1. Judoko oinarrizko kontzeptuak baineratu eta erorketak modu egokiak gauzatzen ditu. 2.2. Borroka oinarri duten joko egoeratan modu seguruan jokatzeko gai da, banaka zein taldeka.
3. Eskubaloia-ren araudia eta joko dinamika sakondu eta tchoukballekin uztartzea.	3.1. Eskubaloia-ren oinarrizko bame logika ulertu eta jolas egoeran aplikatzeko gai da (araudia). 3.2. Eraso-rako eta defentsa-rako bakarka-ko eta talde-ko estrategia-k erabiltzen ditu. 3.3. Landutako aspektu tekniko eta taktikoak partida egoeretan aplikatzeko gai da. 3.4. Eskubaloia eta tchoukballa-ren arteko antzekotasunez jabetu eta ezagutzak transferitzeko gai da. 3.5. Tchoukballeko oinarrizko araudia baineratu eta partida egoeretan aplikatzeko gai da.
4. Orientazio eta orienting-aren izaera, oinarrizko teknika-k eta orientazio mapa-n ezaugarriak eta ikurak ezagutu eta errealitatean identifikatzea.	4.1. Ikastola inguruan orientazio teknika-k egoera ezberdinetan eta segurtasun arauak aintzat hartuz aplikatzen ditu. 4.2. Talde lanean orienting jarduerarako ibilbideak diseinatze-ko gai da landutako kontzeptuak integratuz. 4.3. Oinarrizko teknika-k erabiliz orientingeko ibilbideak gauzatzeko gai da taldean.