

## DBH3.3 Heziketa Fisikoa: Edukiak

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. "Hezikidetz-a fisikoaren" kontzeptua ulertu eta bame logikari dagokionean hezikidetz-a kontuan hartzen duten kirol praktika eta joko jolasen probatzea.	2.1. Hezikidetzaren eta honi loturiko oinarriko kontzeptuak ulertzen ditu. 2.2. Hezikidetzaren ikuspegitik joko-jolasak izan ditzaketen aldaerak ulertzeko gai da. 2.3. Kirol batzuek bame logikan dituzten ezaugarri hezikidetzailleak identifikatzeko gai da.
3. Gaitasun fisikoen oinarriak lantzea, indarra eta abiadura sakonduz.	3.1. Gaitasun fisiko ezberdinak lantzerako orduan bere gorputzean ematen diren aldaketa fisiologikoak identifikatzeko gai da. 3.2. Gaitasun fisiko ezberdinak eta horiek lantzeko ariketa eta frogak identifikatzen ditu. 3.3. Abiadura lantzeko ariketak identifikatu eta beste batzuk proposatzeko gai da. 3.4. Indarra lantzeko ariketak identifikatu eta beste batzuk proposatzeko gai da.
4. Boleibolaren oinarriak landu eta pinfubote kirol altematiboarekin uztartzea.	4.1. Boleibolaren oinarriko bame logika ulertu eta jolas egoeran aplikatzeko gai da (araudia). 4.2. Erasarako eta defentsarako bakarkako eta taldeko estrategiak erabiltzen ditu. 4.3. Boleibolak pinfubote kirolarekin dituen antzekotasunak identifikatu eta bere bame logika ulertzeko gai da. 4.4. Pinfubotearen araudia modu egokian aplikatu eta partida egoeratan aplikatzeko gai da.