

DBH4.1 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. Beroketa eta ariketa motak identifikatu eta proposatzea kirol errendimendura bideratuz.	2.1. Beroketarako hautatutako jarduerak ondoren gauzatu beharreko kirol ekintzara bideratzeko gai da. 2.2. Talde lanean beroketa bat diseinatu eta klasearen aurrean aurkeztu eta bideratzeko gai da. 2.3. Errendimenduko kirolari baten ezaugarriak kontuan hartu eta ariketak bere beharretara egokitzeko gai da.
3. Artzikirolaren eta errugbiaren bame-logika landu eta horiek uztartzea.	3.1. Artzikirolaren jatorria ezagutzen du. 3.2. Errugbiaren oinarriko araudia ezagutu, aplikatu eta artzikirolarekin dituen antzekotasunak identifikatzen ditu. 3.3. Artzikirolaren bame-logika ulertu eta joko-egoeran aplikatzeko gai da.
4. Euskal Kultura aintzat hartuz euskal pilota eta herri kirolen oinarrietan sakontzea.	4.1. Euskal pilotan joko zuzena eta ez zuzena eta modalitate ezberdinak bereizten ditu. 4.2. Herri kiroltako modalitate ezberdinak identifikatu eta horietan modu aktiboan parte hartzen du. 4.3. Landutako euskal dantzak ezautu eta oinarriko urratsak irraitzeko gai da.