

DBH4.3 Heziketa Fisikoa: Edukiak

Helburu didaktikoak	Ebaluazio adierazleak
1. Jarduera fisikoak osasunean duen eragina eta higiene-ohitura nahiz jarrera osasungarrien onurak identifikatu, aztertu eta aplikatu jarduera fisikoa egitean.	<p>1.1. Heziketa fisikoa egitean arropa eta higiena zaintzen ditu.</p> <p>1.2. Bere ezaugarri fisiko/psikologikoak ezagutzen eta onartzen ditu eta hobetzeko ahalegina egin du.</p>
2. Erresistentzia, abiadura, indarra eta malgutasun proba batek dituen modalitate, arau eta ezaugarriak elkarri aplikatu eta gaitasun fisikoak indartzeko jarduerak banaka zein taldean burutzea.	<p>2.1. Gaitasun fisiko ezberdinak lantzerako orduan bere gorputzean ematen diren aldaketa fisiologikoak identifikatzeko gai da.</p> <p>2.2. Erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna hobetzeko jarduerak gauzatu ditu, arau eta ezaugarriak kontuan hartuz.</p> <p>2.3. Gaitasun fisiko bakoitza neurtzeko testak ezagutu eta horiek eraginkortasunez pasatzen ditu.</p>
3. Saskibaloia arendia eta joko-dinamikan sakondu eta korfbolarekin uztartzea.	<p>3.1. Saskibaloia arendia oinarritzko bane logika ulertu eta jolas egoeran aplikatzeko gai da (arendia).</p> <p>3.2. Landutako aspektu tekniko eta taktikoak partida egoeretan aplikatzeko gai da.</p> <p>3.3. Saskibaloia eta korfbolaren arteko antzekotasunez jabetu eta ezagutzak transferitzeko gai da.</p> <p>3.4. Korfbolaren oinarritzko arendia baneratu eta partida egoeretan aplikatzeko gai da.</p> <p>3.5. Taldeko dinamiketan ongi integratzen da eta kiroltasunez aritzen da taldekide zein aurkariekin.</p>
4. Fitness edo wellness-aren oinarriak eta ezaugarriak ezagutzea.	<p>4.1. Fitness edo wellness-aren oinarritzko ezaugarriak eta bane arteko desberdintasunak identifikatzeko gai da.</p> <p>4.2. Fitness edo wellness saio bat taldean antolatzeke eta bideratzeko gai da.</p>