



Ikasgaiaren programa

JARDUERA FISIKOA, AISIA ETA OSASUNA

0. ZER DA DOKUMENTU HAU?

Dokumentu honetan Jarduera fisikoa, aisia eta osasuna ikasgaiaren urteko plangintza azaltzen da. Bertan ikus daitezke:

1. Ikasgaiaren bidez lortu nahi diren **HELBURUAK**
2. Ikasturtean zehar landuko diren **EDUKIAK** eta eduki bakoitza ikasturteko zein momentutan landuko den.
3. Ikasgaia lantzeko erabiliko den **METODOLOGIA**, hau da, ikasleek jakintzak eskuratu, praktikan jarri eta integratzeko erabiliko den modua..
4. Ikaslearen lana eta jarrera nola **EBALUATUKO** den, hau da, irakasleak nola baloratuko duen ikasleak bere jakintzak eta konpetentziak jaso dituela.
5. Ikaslearen nota erakitzeko **KALIFIKAZIO SISTEMA**, hau da, ikasturtean zehar ikasle bakoitzaren notanola eraikiko den (hitzorduak eta jarduerak).

Ikasgaiaren nondik norako nagusiak jasotzen dituen dokumentua da hau, beraz. Ikaslearen lana bikaina izateko bidea zein den azaltzen da bertan. Ikaslearen **betebeharra** da, ondorioz, programazio hau ezagutzea eta bertan azaltzen denaren arabera lan egitea.

Era berean, ikasle moduan zuen **eskubideak** ezagutzeko eta ikasturtean zehar horren arabera nota on bat eraikitzen joateko aukerak baliatzeko jarraibideak topatuko dituzue.

Garrantzitsua da kontuan hartzea, emaitza bikainak **eguneroko lanaren** bidez ateratzen direla. Nota hobetzen joateko aukera ziurtatuta daukazue ebaluazio guztietan, baina era berean, egunerokoan **jarrera egokia** izatea, **ekina izatea**, **kritikotasunez eta autonomiaz jokatzera**, eta ahal den heinean, **ikasgaiaz disfrutatzea** ezinbesteko bidelagunak izango dira ikasturtea arrakastaz amaitzeko.

Beraz, ikasgaiaren egitura eta funtzionamenduaren inguruan izan ditzakezun **zalantzen erantzun nagusiak**

dokumentu honetan aurkituko dituzu.

1. IKASGAIAREN HELBURUAK

H1. Jarduera fisikoa erregulartasunez praktikatzeko garapen pertsonal eta sozialerako dakartzan onurak ezagutu eta estimatzea, osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko.

H2. Jarduera fisiko osasungarriko programa bat planifikatu eta martxan jartzea hasierako egoeraren ebaluaziotik abiatuta, ikasleen behar pertsonalei erantzun diezaien eta aisialdiaz nahiz denbora libreazera aktiboan gozatzeko bidea izan dadin.

H3. Euskal Herrian errotutako jolas-tradizioak eta jarduera fisikoak nahiz kirolak identifikatu, estimatu eta praktikatzea, eta, informazio-iturrietan bilatuz, jolasen, barne logika aztertzen ikastea.

H4. Ikasitakoak erabiltzea eguneroko egoera praktikoko errazak ebazteko, jarduera fisikoaren oinarriak edozeinek ulertzeko moduan azalduz.

H6. Talde lanean aritzea, norberak bere ardurak hartuz denon intereseko helburua lortzeko.

H7. Gorputz hezkuntzako sekuentzia didaktiko bat planifikatu eta martxan jartzea, ikasleen behar pertsonalei erantzun diezaien eta aisialdiaz nahiz denbora libreaz era aktiboan gozatzeko bidea izan dadin.

H8. Jarduera fisikoa eta kirolaren inguruan gaur egun dauden ikuspegi desberdinak ezagutzea

2. IKASGAIAREN EDUKIAK

1. BLOKEA> **Jarduera fisikoa eta osasuna** UD1> Jarduera fisikoaren oinarri teorikoa UD2> Osasunaren balorazioa
2. BLOKEA> **Egokitze fisikoa** UD3 > Biomekanika eta fisiologiaren oinarriak UD4> Entrenamenduaren metodologia
3. BLOKEA> **Jarduera fisikoaren irakaskuntza, plangintza eta kudeaketa** UD5> Kirol-jarduera fisikoen plangintza eta antolaketa UD6> Heziketa fisikora sarrera eta sekuentzia didaktiko errazen diseinua
4. BLOKEA> **Ludomotritzitatea** UD7> Kirol, joko eta jolasen barne logikaren analisia UD8> Joko eta jolas tradizionalak
5. BLOKEA> **Jarduera fisikoa eta kirola aisiaren gizartean** UD9 > Jarduera fisikoa eta kirolen inguruko ikuspegi desberdinak

| EDUKIEN DENBORALIZAZIOA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ebaluaketa | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 2. Ebaluaketa | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| 3. Ebaluaketa | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |

3. IKASGAIAREN METODOLOGIA

Lanerako metodologiari dagokionez, hiru eratako lanketak izango

dira nagusiki:

JAKINTZAK ESKURATZEKO SAIOAK

Irakasleak gidatutako saioak izango dira eta bertan edukiak, kontzeptuak landuko dira. Saio hauetarako, ikasleen parte hartze aktiboa ere beharrezkoa izango da.

INTEGRAZIO JARDUERAK

Talde kooperatiboetan gauzatutako ariketa teoriko-praktikoak izango dira. Ikasleek, aurkeztutako egoera ezberdinei aurre egin beharko diete, unean uneko baldintzei erantzunez, eta lan oso bat burutuz.

GELAKO ZEREGINAK

Gelan banakako zein taldekako ariketa txikiak burutuko dira, batzuetan teorikoak eta beste batzuetan praktikoak. Zeregin hauek forma eta ezaugarri desberdinak izan ditzakete (informazio bilaketa lanak, saioen diseinuak, eztabaidak...)

4. EBALUAZIOA

Ikasleak ebaluatzeke eta ikasgaiaren helburuak lortu direla ziurtatzeko bi ebaluazio mota nagusi egongo dira: KONTZEPTUZKO EDUKIAK EBALUATZEKO FROGAK

Edukiak eta hauen ulermenarekin erlazionatutako konpetentziak (helburuak)

ebaluatuko dira. GELAKO ZEREGINAK eta ERRONKAK

- Ariketaren edukiak barneratu izana.
- Egoerari aurre egitean koherentzia, pertinentzia eta edukien erabilera egokia.
- Prozesua.

Zeregin bakoitzaren hasieran ebaluazio irizpide zehatzak jakinaraziko dira.

Jarduera Fisikoa, Aisia eta Osasuna 2024-2025
Ikasturteko programa

Erronka eta gelako jardueren bitartez, edukiak osatzeko aukera

egongo da. GELAKO JARDUNA

Gelako jarduna ondorengo irizpideen arabera ebaluatuko da:

1. Euskara: Euskaraz bizitzeko eta hitz egiteko hautua egitea.
2. Parte hartzea
 - a. Jarrera pro-aktiboa izatea: Ikasteko nahia eta gogoia. Jarrera positiboa izatea, ulertzen ez dena galdetuz. Mugikorrik ez izatea, inguruko ikaskideak ez oztopatzea...
 - b. Errespetuz parte hartzea: Neurritz eta errespetuz parte hartzea eta azalpenak ez etetea. Ikasgaiko apunteak izatea mahai gainean eta ez beste lan edo ikasgai batekoak.
 - c. Entzuten jakitea. Irakaslearen azalpenak, ikaskideen ekarpenak arretaz entzutea, gorputzlengoaia eta jarrera zainduz.
3. Elkarlana eta elkarbizitza
 - a. Barne arautegiko eta elkarbizitzako arauak errespetatzea.
 - b. Ingurukoak laguntzea.
4. Autonomia
 - a. Asistentzia: Ikasgaian justifikatu gabeko 5 hutsegite baino gutxiago behar dira azterketa eginahal izateko. >5 hutsegiterekin zuzenean BERRESKURAPENA egin beharko da.
 - b. Ikasle bakoitzaren esku geratzen da hutsegiteen kontua eramatea. Ez da hutsegiteen gaineko abisurik emango.
 - c. Puntualtasuna: Irakaslea izango da klasean azkena sartzen. Berandu iritea hutsegite erdi gisakonputatuko da.
 - d. Lana: Denboraren probetxua, materiala ekartzea, ariketak ganoraz eta txukun egitea, etxeko lanak egitea...
 - e. Lanak epe barruan entregatzea: Epez kanpo entregatzen diren lanak ez dira jasoko, pisuzko justifikaziorik ezean.
5. Hezkidetzatza: Ikaskideekiko eta irakaslearekiko errespetua.

KALIFIKAZIO-SISTEMA

HIRUHILEKO BAKOITZAREN KALIFIKAZIOA

Hiruhileko guztietan ikaslearen nota kalkulatzeko sistema hurrengoa izango da:

| EBALUAZIO BAKOITZEKO KALIFIKAZIOA | | |
|--|------------|------------|
| ATALA | BALIOA (%) | BALDINTZAK |
| Kontzeptuzko edukiak ebaluatzen frogak | 25 | Gainditu |
| Gelako zereginak eta integraziojarduerak | 65 | |
| Gelako jarduna | 10 | |

Hiruhileko bakoitzeko ebaluazioa gainditzeko ondorengo baldintza GUZTIAK bete beharko dira:

- BALDINTZA:** Atal guztietan gutxienez 5-era iristea beharrezkoa izango da atal desberdinen arteko batzbestekoa egiteko.
Baldintza hau bete ezean, ikasgaia ez dago gaindituta eta berreskurapena egin beharko da, gainditugabeko (5etik behera) atal guztiena.
- BALDINTZA:** Aurreko baldintzak bete arren, arloko kompetentzia guztiak gainditzea beharrezkoa izangoda, nota globalatik gutxienez 5 puntu aterata.
Baldintza hau bete ezean, gainditu gabeko atalak (5etik behera) berreskuratu beharko dira.

OHIKO DEIALDIAREN KALIFIKAZIOA

Ohiko deialdian atalen bat gainditu gabe duten ikasleek errekonferentzia azterketa bat egin beharko dute. EZ-OHIKO DEIALDIA

Ez-ohiko deialdian ikasgaia atalka gainditzeko aukera egongo da, ohiko deialdiaren prozedura berdinarraituz.

IKASTURTE AMAIERAKO KALIFIKAZIOA

Behin hiruhileko guztiak gaindituta, ikasturteko nota orokorra honela osatuko da:

| IKASTURTEKO KALIFIKAZIOA | |
|--------------------------|---------|
| ATALA | BALIOA% |
| 1. Hiruhilekoa | 33,33 |
| 2. Hiruhilekoa | 33,33 |
| 3. Hiruhilekoa | 33,33 |
| IKASGAIKO NOTA | 100 |

NOTA IGOERAK

Ikasturteko nota hobetzeko hainbat aukera egongo dira:

- **Ebaluazio bakoitzean:** Ebaluazio bakoitzeko azterketaren hitzorduan borondatezko galdera gehigarri bat erantzunez. Galdera honen bitartez ideiak elkarrekin harremanetan jarriz zein gaiaren gainean hausnartuz ebaluazioan zehar landutako jakintzak eta konpetentziak barneratu dituela erakutsi beharko du ikasleak. Galdera honen bitartez, ebaluazioko nota hobetu ahalko da puntu bateraino, baldin eta ikasgaia gainditua badauka.
- **Ikasturteko nota orokorra:** Ikasgaia gaindituta dutenek, ohiko deialdian nota igotzeko aukera izango dute:
 - Integrazio jarduera baten bitartez.

haziak > JARRERA PARTE-HARTZAILEA BULTZATZEKO SISTEMA

Ikasleak bere ibilbide akademikoa indartzen joateko jarrera bultzatzeko sistema da haziena. Helburua da ikasleek urtean zehar ikastolatik bertatik antolatutako zein kanpoko ekintzetan parte hartzea bultzatzea, bere ikasketa prozesua aberasteko balio duten esperientziak biltzen joateko.

Hitzaldi, debate edo mahai inguruetara joanez, erakusketak bisitatuz, antzerki edo dantza emanaldietara agertuz, solasaldi zientifikoetan parte hartuz... edo, oro har, ikaslearen irteera perfila aberastu dezaketen edozein hitzordu baliatzera bultzatzeko sistema da, beraz.

Horrez gain, jarrera parte hartzaile honek eragina izan dezake ikasturteko emaitzetan. Ikasturtean zehar, ekintza hauetan parte hartu izana erakutsiz gero, hainbat ikasgaitako notak hobetzen joan daiteke.

Horretarako ikasleak, txantiloiz/zeregin berezia bete eta entregatu beharko du:

- Ebaluazio bakoitzeko, gehienez 4 ekintza aurkeztu daitezke hainbat ikasgaitan banatuta.
- Gehienez ere, ikasgai bakoitzaren barruan 2 ekintza aurkeztu ahal izango dira ikasturtean zehar.
- Gehienez ere, 10 ekintza aurkeztu ahal izango dira ikasturtean zehar.

Hazien bitartez lortutako nota igoerak ebaluazio amaieran aplikatuko dira, ikaslearen ebaluazio horretako batezbesteko orokorra kalkulatu ondoren (eta beti ere, ebaluazioa gaindituta dagoenean).

Aurkeztutako ekintzen bitartez, ikasleak bere ikasturteko batezbesteko orokorra 1 punturaino hobetu ahal izango du, ikasgaiaren arabera, horretarako dagokion ebaluazioan behar besteko pisua hartuz.

Haziak aurkezteko txantiloia/zeregina Classroom-en eskuragarri egongo da.