

PROGRAMAZIO DIDAKTIKOAREN LABURPEN DOKUMENTUA

Ikasgaia	HEZIKETA FISIKOA		
Irakaslea	JON AGUIRRE GARAYALDE	Ikasturtea	2016-2017
Maila	3. DBH	Taldea	A eta B

Irakasgaiaren ezaugarriak

X	Denentzako irakasgaia	Asteko saio kopurua	2
	Modalitate / ibilbideko irakasgaia	Ikasturteko saio kopurua	66
	Aukerako irakasgaia	Taldeko ikasle kopurua	20+19

1 HELBURU OROKORRAK

Indarrean dagoen araudian curriculumerako ezarritakoak eta institutuko idazkaritzan hezkuntza komunitatearen eskura dagoen urteko programazioan zehazturikoak.

- DBHko curriculumak, 24/2015 Foru Dekretua.

2 EDUKIAK ETA DENBORAREN BANAKETA

1. Ebaluazioa

- **Higienea:** Jarduera fisikoa burutzean higie-neak duen garrantziaz arduratu.
- **Egoera fisikoaren neurrketa:** Norberaren egoera fisikoa neurtzeko testak.
- **Beroketa:** Ariketak prestatzeko jarraibideak
- **Egoera fisikoa:**
 - Erresistentzia aerobikoa: entrenamendu sistemak.
 - Malgutasuna: entrenamendu sistemak.
 - Erlaxazioa: Jacobson metodoa.

2. Ebaluazioa

- **Egoera fisikoa:**
 - Indarra eta indar erresistentzia. Entrenamendu sistemak.
 - Abiadura. Entrenamendu sistemak
- **Gorputz adierazpena eta dantzak:**

- E.H. dantzak, batuka, jazz...

- Kirolak:

- Boleibola: Talde kirola, teknika, taktika eta araudia.

3. Ebaluazioa

- Kirolak:

- Badmintona: Banakako kirola, teknika, taktika eta araudia.
- Errugbia: Talde kirola, teknika, taktika eta araudia.

- Orientazioa:

- Hiri eta natur ingurunea zaintzeko arauak. Segurtasun arauak.
- Aste berdea/ mendi irteera.

3 EBALUAKETA ETA BERRESKURAPENA.

Ebaluazio irizpideak

Indarrean dagoen araudian curriculumerako ezarritakoak eta institutuko idazkaritzan hezkuntza komunitatearen eskura dagoen urteko programazioan zehazturikoak.

- DBHko curriculum, 24/2015 Foru Dekretua.

Ebaluazio prozedura

- Ebaluazioan zehar eginiko azterketak (teorikoak, praktikoak,...)
- Eguneroko lanaren behaketa.
- Koreografiak.
- Lana eta lanarekiko jarrera.

Kalifikazio irizpideak

Gorputz Heziketako 4 eduki blokeak honela banatzen dira eta hemen adierazten den pisua izanen dute notan:

- **Egoera fisikoa eta Osasuna (%25):** Beroketa, oinarrizko gaitasun fisikoak.
- **Jokoak eta kirolak (%40):** Boleibola, errugbia eta badmintona
- **Gorputz adierazpena eta dantzak (%20):** E.H. dantzak, batuka...
- **Jarduerak natur ingurunean (%15):** Mendi irteera.

Ebaluaketako nota atal bakoitzeko (kontzeptuak, prozedurak, jarrerak) portzentajeak kontutan hartuz aterako da, baldin eta atal bakoitzeko nota horiek gainditutakoak badira.

1) **Kontzeptuak: %20**

- Gaiaren arabera: lanak, azterketa teorikoak, testuen lanketa.

2) **Prozedurak: %50**

- Asistentzia: Ebaluaketa batean, justifikatu gabeko 2 falta izanen balitu, ebaluaketa hori ez luke gaindituko.
- Ikasleak klase praktikorik ezin badu egin, irakasleak emandako bertze eginbeharrak

beteko ditu: ikaskideei lagundu, antolaketan parte hartu, lan teoriko-praktikoa egin...

- Ikasleak ezintasunaren bat denbora luzerako baldin badu, bere ezintasunarekin ikustekorik daukan lan teorikoa eginen du, edo ongi datorkion lan fisikoa.
- Ikasleak higie-neurriak hartzen ditu: saio bakoitzaren ondotik dutxatu eta arropaz aldatu egiten da.

3) Jarrerak: %30

- Ariketa fisikoa baliagarritzat jotzea nork bere buruaren osasuna hobetzeko.
- Nork bere mugak gainditzen saiatzea.
- Joko-kideak eta arauak errespetatzea.
- Nork bere gorputzaren adierazpen gaitasunak dramatizazioen bidez baloratzea.
- Ariketa fisikoa egin ondotik dutxatzea, beharrezkoa den materiala ekarriz.

AZPIMARRATZEKOAK:

- Tolerantzia, kirol zuzentasuna eta errespetua azaltzea, bai partehartzaile gisa eta bai ikusle gisa.
- Klase saioetan ematen diren funtzio desberdinak onartzea.
- Lanarekiko jarrera jarraikorra: klasearen dinamikarako ezkorrak izaten ahal diren jarrerak, praktika ez gainditzea suposatzen ahal dute. Ikaslearen progresio pertsonala baloratuko da.
- Jarduera fisikoa burutu ondoren higie-neurriak eta garbitasunaren kontzientzia hartu arropa garbia ipiniz.

Berreskurapen sistema

Ebaluaketako errehabilitazio lanak gainditu ez diren eduki mota edo ikasgai arloaren arabera egonen dira:

- Arlo teorikoa ez gainditu: arlo hori errehabilitatu beharra gaiari buruzko azterketa teoriko edo lan baten bidez.

- Arlo praktikoa ez gainditu:

*Prozedurak: gainditu ez diren gaiei buruzko froga praktikoa.

*Jarrerak: unitatearen ezaugarrien arabera, irakasleak erabakiko du, froga praktikoa edo teorikoa egitea.

4 PROMOZIO IRIZPIDEAK.

Indarrean dagoen arautegian ezartzen diren irizpideak aplikatuko dira, eta promozio erabakia irakasle taldeak ebaluazio bilkuran egiten den deliberazioan oinarrituko da.

- DBHko ebaluazioa, 24/2015 Foru Dekretua.

5 MATERIALA

- Kirol materiala: arropa eta oinetako erosok.

- Testu liburuak: Ez da testu libururik. Irakasleak prestatutako materialaz (power point, bideoak, fotokopiak,...) baliatuko gara.