

## PROGRAMAZIO DIDAKTIKOAREN LABURPEN DOKUMENTUA

<b>Ikasgaia</b>	HEZIKETA FISIKOA		
<b>Irakaslea</b>	JON AGUIRRE GARAYALDE	<b>Ikasturtea</b>	2016-2017
<b>Maila</b>	4. DBH	<b>Taldea</b>	A eta B

### Irakasgaiaren ezaugarriak

X	Denentzako irakasgaia	Asteko saio kopurua	2
	Modalitate / ibilbideko irakasgaia	Ikasturteko saio kopurua	66
	Aukerako irakasgaia	Taldeko ikasle kopurua	21+21

### 1 HELBURU OROKORRAK

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

- DBHko curriculumua, 24/2015 Foru Dekretua.

### 2 EDUKIAK ETA DENBORAREN BANAKETA

#### 1. Ebaluazioa

- **Higienea:** Jarduera fisikoa burutzean higieenak duen garrantziaz arduratu.
- **Egoera fisikoaren neurketa:** Norberaren egoera fisikoa neurtzeko testak.
- **Beroketa:** Beroketa zehatza.
- **Egoera fisikoa:**
  - Erresistentzia aerobikoa: entrenamendu sistemak. Jarduera batentzat planifikazioa.
  - Malgutasuna: entrenamendu sistemak. Jarduera batentzat planifikazioa.
  - Indarra: entrenamendu sistemak. Jarduera batentzat planifikazioa.

#### 2. Ebaluazioa

- **Kirolak:**
  - Iristaketa: Teknika, segurtasuna, araudia.
  - Floorball patinekin. Talde kirola. Teknika, taktika. Araudia.

### 3. Ebaluazioa

- **Jokoak eta kirolak:**

- o Frisbeea
- o Herri kirolak: Kultur ondarea.

- **Egoera fisikoa:**

- o Erlaxazioa: Schultz metodoa.

- **Gorputz adierazpena eta dantzak:**

- o Aretu dantzak, dramatizazioa, koreografia.

- **Jarduerak ingurune naturalean:**

- o Mendi irteera, segurtasun arauak.

### 3 EBALUAKETA ETA BERRESKURAPENA.

#### Ebaluazio irizpideak

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

- DBHko curriculumak, 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 (%30):** Beroketa, oinarrizko gaitasun fisikoak, erlaxazioa.
- **Jokoak eta kirolak (%45):** Iristaketa, floorball patinekin, herri kirolak.
- **Gorputz adierazpena eta dantzak (%15):** areto dantza, dramatizazioa.
- **Jarduerak natur ingurunean (%10):** 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.

#### AZPIMARRATZEKOA:

- 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 ezkorak izaten ahal diren jarrerak, praktika ez gainditzea suposatzen ahal dute. Ikaslearen progresio pertsonala baloratuko da.
- Jarduera fisikoa burutu ondoren higie eta garbitasunaren kontzientzia hartu arropa garbia ipiniz.

#### **Berreskurapen sistema**

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

- Arlo teorikoa ez gainditu: arlo hori errekeratu 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 erosoak.
- Testu liburuak: Ez da testu libururik. Irakasleak prestatutako materialaz (power point, bideoak, fotokopiak,...) baliatuko gara.