

GORPUTZ HEZKUNTZA -LEHEN HEZKUNTZAKO ETAPARAKO

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK.

- 1) Ezezagunak eta zalantzarriak diren ingurune askotarikoetan egokitzea lekualdatzeak eta jauziak.
- 2) Jolasetan eta jarduera motorretan pilotak edo beste higikari batzuk jaurtitzeko, pasatzea eta jasotzea, kontrola galdu gabe eta behar bezala egokituz joko-zelaiko egoerari, distantziei eta ibilbideei.
- 3) Gorputza zenbait jarreratan jartzea eta orekatzea, tentsioa, erlaxazioa eta arnasketa kontrolatuz.
- 4) Jarrera aktiboak izatea, egoera fisikoa oro har hobetzeko, eta jarduerak egitean kontuan hartzea norberaren gorputzaren eta mugimendu-gaitasunaren aukerak eta mugak.
- 5) Modu koordinatuan eta lankidetzan jardutea, erronkak ebazteko edo taldeko jolasetan aurkari bati edo batzuei aurre egiteko, bai erasotzaile gisa, bai defendatzaile gisa.
- 6) Norberaren ahalegina eta taldearekin ezartzen diren harremanak identifikatzea jolasen eta kirol-jardueren oinarritzko balio diren aldetik, eta haiekin bat jotzea.
- 7) Talde-konposizioak sortzea ikaskideekin lan eginez, gorputzaren adierazpen-bitartekoak erabiliz, eta estimulu musikalak, plastikoak edo hitzezkoak abiapuntutzat hartuta.
- 8) Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketan jokabideak saihestea.

Lehen Hezkuntzako 1. zikloa (LH 1-2-3)

1. Ikusi, entzun eta ukitzeko estimuluak identifikatzea eta gorputzak horiekiko erreakzioak izatea, estimulu horien ezaugarrietara egokitutako erantzun motorrak emateko.

- Ukimenaren bidez ezagutzen ditu objektuak eta egiturak, eta gorputzak erantzun egiten du estimulu horiekin.
- Eguneroko bizitzako soinueen jatorria identifikatzen du eta horiekin erreakzionatzen du.
- Ikusi eta entzundakoa errepikatzen du haiek desagertu ondoren.

2. Askotariko mugimendu eta jauziak egitea, berme-puntuak, zabalerak eta maiztasunak aldatuta, koordinazio egokiz eta espazioan orientazio ona izanda, eta bi trebetasun horiek koordinazioz eta orekaz konbinatzea, ariketaren baldintzen arabera doituta gorputzaren mugimenduak.

- Eguneroko bizitzako egitekoen ezaugarriei egoki zaizkien jarrerak hartzen ditu.
- Oinarrizko trebetasun eta abileziak erabiltzea dakarten jokoetan aritzen da, herri-izaerako euskal jokoak barne.
- Espazioaren eta denboraren baldintzetara (iraupenera, erritmora, mugimendu-segidara, noranzkora, jarraibideetara eta gainerako baldintzetara) egokitzen ditu gorputzaren mugimenduak.
- Mugimendu eta jauzi askotarikoak egiten ditu: norabide-aldaketak, noranzko-aldaketak, etab.

3. Jaurtiketak, harrerak eta objektuen eskuzko erabilpena dakarten bestelako ariketak egitea, gorputz-atalak koordinatuta eta gorputza egoki kokatuta.

- Espazioaren baldintzei, direkzioari eta orientazioari egokitzen ditu objektuen jaurtiketak eta harrerak.
- Gorputz-atalak koordinatzen ditu jaurtiketak eta harrerak egitean.
- Hartzen dituen gorputz-jarrerekin konturatzen da.
- Norberaren eta besteren mugak aintzat hartzen eta errespetatzen ditu.
- Objektuak jaurti edo hartzeko mugimenduak dituzten jolasetan aritzen da, herri-izaerako euskal jolasetan barne.

4. Gorputza zenbait jarreratan jartzea eta orekatzea, tentsioa, erlaxazioa eta arnasketa kontrolatuz.

- Eguneroko bizitzako egitekoen ezaugarriei egoki zaizkien jarrerak hartzen ditu.
- Badaki nola aldatzen den arnasketa, ariketa motaren arabera.
- Arnasaldi sakonak egiten ditu eta denbora batez eusten dio aireari, hura kanporatu gabe.
- Egoerari dagozkion jarrera egokiak hartzen ditu: eserita, zutik...
- Gorputzaren ataletako gihar-tonua kontrolatzen du, orekari eusteko.

5. Bira egitea luzetarako eta zeharkako ardatzen inguruan, noizean behin gorputz-atalen jarrerak aldatuta, eta erantzun motorrak hobetzea, baldin eta hala egin behar baldin bada unean uneko gorputz-jardueran.

- Gorputzaren ardatzaz eta haren atalez jabetzen da gorputzaren jarrera askotarikoetan.
- Birak egiten ditu, arriskurik gabe, luzerako eta zeharkako ardatzen inguruan.

6. Jolasetan parte hartzea eta gozatzea, bai alderdi motorretan, bai ikaskideekiko harremanetan, eta arauak ezagutzea eta gainerako pertsonak onartzeko jarrera izatea.

- Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako jolasetan jolasten da, eta horietan, egoki erabiltzen ditu oinarrizko trebetasunak eta abileziak (mugimenduak, jauziak, biratzeak, jaurtiketak eta harrerak), bere bilakaera-prozesuaren ildoan.
- Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako herri-izaerako jolasak praktikatzen ditu.
- Gogoz eta inplikaturatuta parte hartzen du proposatzen diren ariketa fisikoetan.
- Jolasen oinarrian dauden balioak identifikatzen ditu.
- Joko-arauak ezagutzen eta betetzen ditu, eta garaipenak eta porrotak onartzen ditu.
- Bere gaitasunen garapen maila errespetatzen du.
- Jolasetako rolak onartzen ditu.
- Jolaskideak errespetatzen ditu, ez ditu diskriminatzen.
- Gozatzeko, harremanak izateko eta denbora libre erabiltzeko bitarteko gisa bizi du jolasa.

7. Erritmo-egitura xumeak proposatzeaz eta jotzea eta horiek gorputzaren bidez adieraztea, tresnekin eta tresnarik gabe.

- Erritmo askotarikoak adierazten ditu mugimenduaren bidez.
- Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako dantzak dantzatzen ditu.
- Erritmoak jotzen ditu tresnekin eta tresnarik gabe, ikaskideek sortutako mugimendu-sekuentzietatik abiatuta.
- Erritmoak asmatzen ditu tresnekin eta tresnarik gabe, eta gorputzaren mugimenduaren bidez adierazten ditu (lekuz aldatuz, jauzi eginez, txaloak joz, kolpeak emanez, balantza eginez edo biraka).

8. Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzea eta taldean inplikatzeko ideiak eta sentimenduak adierazteko eta pertsonaia eta istorio egiazko eta asmatuak antzetzeko.

- Hizkuntzaren eta/edo mugimenduaren bidez adierazten du sentitzen duena.
- Interesa, berezotasuna eta sormena adierazten ditu gorputz-adierazpeneko jardueretan.
- Mugimendu berezkoak eta sortzaileak lantzen ditu.
- Adierazpen modu berriak sortzen ditu gorputzaren adierazpenaz baliatuta.
- Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu sentimenduak eta ideiak komunikatzeko.
- Hitzen bidez adierazten ditu ikaskideek gorputzaren eta mugimenduaren bidez adierazten dituzten mezuak.
- Lankidetzazko harremanak ditu ikaskideekin eta erregulatu egiten ditu bere emozioak.
- Euskal tradizio ludikoetan (dantzetan, inauterietan, kiroleetan) parte hartzen du, eta horien guztien ezaugarriak ezagutzen ditu, gogotsu parte hartzeko.

9. Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.

- Badaki zer-nolako garrantzia duen zerbait jateak ariketa fisikoa egin aurretik.
- Ariketa fisikoa egiteko arropa eta oinetako egokiak jantzen ditu.
- Osasun eta garbitasuneko ohiturak ditu ariketa fisikoa egitean.
- Ohitura osasungarriak eta osasungarri ez direnak bereizten ditu.
- Drogak eta substantziarik gabeko mendekotasunak arbuizatzen ditu, pertsonen garapenerako kaltegarriak direlako.
- Onuragarri deritza ariketa fisikoa egiteari.

- Gozatu egiten du kirola egiten.
- Ariketa fisiko jakinek dakartzaten balizko arrisku indibidualak eta kolektiboak identifikatzen ditu.

Lehen Hezkuntzako 2. Zikloa (LH 4-5-6)

1. Ezezagunak eta zalantzarriak diren ingurune askotarikoetan egokitzea lekualdatzeak eta jauziak.

- Arazo motorrak konpontzeko, egokitu egiten ditu trebetasunak inguruneko baldintza gero eta konplexuagoetara.
- Espazioan orientatzen du bere burua, erreferentzia-puntuak hartuta.

2. Jolasetan eta jarduera motorretan pilotak edo beste higikari batzuk jaurtitzea, pasatzea eta jasotzea, kontrola galdu gabe eta behar bezala egokituz joko-zelaiko egoerari, distantziei eta ibilbideei.

- Objektuak koordinazio egokiz erabiltzen ditu jolasetan, eta besteak beste, herri-izaerako euskal jokoetan (pilotan, etab.).
- Joko-egoeretan, objektuak pasatu, jaurti eta eramatean, egokitu egiten du haien ibilbidea.
- Gorputza egoki zuzentzen du harrerak eta geldialdiak egiteko, objektuaren direkzioari erreparatuta.
- Hartzen dituen gorputz-jarrerak praktikatzan ditu.
- Objektuen erabilera menderatzen du jolas-egoeretan.
- Badu ibilbideetara eta abiaduretara aurreratzeko gaitasunik.
- Trebetasun motorrak erabiltzen ditu ohiko inguruneetan sortzen zaizkion arazoak konpontzeko.
- Kirola egiten hasteko oinarritzko trebetasun motorrak eskuratzen ditu.
- Norberaren eta besteren mugak aintzat hartzen eta errespetatzen ditu.

3. Gorputza zenbait jarreratan jartzea eta orekatzea, tentsioa, erlaxazioa eta arnasketa kontrolatuz.

- Eguneroko bizitzako egitekoen ezaugarriei egoki zaizkien jarrerak hartzen ditu.
- Arnasketaren kontzientzia du eta hura kontrolatzen du jarduerak egitean.
- Egoera motorrari dagozkion jarrera egokiak hartzen ditu.
- Gorputz-ataletako gihar-tonua kontrolatzen du, proposatutako jarduera motari erreparatuta.
- Nolabaiteko zailtasuna duten mugimenduak egiten ditu nagusiak ez diren gorputz-atalekin.

4. Jarrera aktiboak izatea, egoera fisikoa oro har hobetzeko, eta jarduerak egitean kontuan hartzea norberaren gorputzaren eta mugimendu-gaitasunaren aukerak eta mugak.

- Bere egoera fisikoaren gaineko interesa erakusten du.
- Esfortzuak neurtzen ditu ariketa fisikoa egitean.
- Bere trebetasun eta mugetara egokitzen du ariketa fisikoa.

5. Modu koordinatuan eta lankidetzan jardutea, erronkak ebazteko edo taldeko jolasetan aurkari bati edo batzuei aurre egiteko, bai erasotzaile gisa, bai defendatzaile gisa.

- Lagunduz eta elkarlanean aritzen da jolasean ikaskideekin.
- Talde-jokoetan, egoki geldiarazten du objektu mugigarria.
- Aurkarien aurrerapena oztopatzen du talde-jokoetan.
- Egoki okupatzen ditu espazioak, bai lankidetzarako, bai aurkaritzarako.

- Jakintzaren eta estrategien bidez ebazten ditu arazo motorrak.
- Jolas-egoerak sortzen parte hartzen du.

6. Norberaren ahalegina eta taldearekin ezartzen diren harremanak identifikatzea jolasen eta kirol-jardueren oinarrizko balio diren aldetik, eta haiekin bat jokatzeko.

- Ezberdintasun fisiko indibidualak onartzen ditu kirolean.
- Generoen arteko desberdintasunek kirol-jardueretan duten eragina gainditzeko erak ezagutzen eta erabiltzen ditu. Joko-arauak ezagutzen eta onartzen ditu.
- Bere tradizioan sustraitutako jolas, dantza eta kirolen gaineko informazioa biltzen du, Euskal Herrikoak barne.
- Badaki euskal kulturako eta beste kultura batzuetako jolas eta kirol fisikoen tradizioak betetzen.
- Harreman integratzaileak ditu ikaskideekin.
- Bere garapen fisikoaren egoerara egokitzen du esfortzu indibiduala.
- Joko garbia lantzen du jardueretan.
- Ariketa fisikoa eta kirola egitean sortzen zaizkion egoera gatazkatsuak konpontzen ditu.

7. Talde-konposizioak sortzea ikaskideekin lan eginez, gorputzaren adierazpen-bitartekoak erabiliz, eta estimulu musikalak, plastikoak edo hitzezkoak abiapuntutzat hartuta.

- Musika-koreografia xumeak egiten ditu taldean.
- Euskal kulturako eta beste kultura batzuetako dantza errazak dantzaten ditu.
- Lasaitasunez, desinhibizioz eta berezko estilo batez transmititzen ditu adierazpen-elementuak.

8. Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.

- Badaki elikadura osasungarria eta ariketa lagungarri direla pertsonen ongizate fisikoa eta psikikoa izateko.
- Ariketa fisikoa egiteko ohitura osasungarriez eta horiek kontsumo-ohiturekin duten loturaz jabetzen da.
- Badaki zer ondorio kaltegarri dakarzkieten drogek eta substantziarik gabeko mendetasunek organismoari eta gizakien portaerari, eta baztertu egiten ditu.
- Badaki zer arrisku dakartzaten tabakoak eta alkoholak.
- Informazioaren teknologien erabilera gehiegizkoaren arriskuez jabetzen da.
- Badaki zer onura dakarkion ariketa fisikoak gorputzari eta osasunari.
- Ariketa fisikoa egiteko prest izaten da eta gozatu egiten du ariketa egiten.
- Arriskuak saihesten ditu ariketa fisikoa egitean.