

# GORPUTZ HEZKUNTZA

## EBALUAZIO ADIERAZLEAK

- Leku-aldaketak eta jauzi ezberdinak burutzeko ahalmena hobetu du: norabide eta zentzu aldaketak...
- Gorputz-mugimenduak espazio- eta denbora-ezaugarrien arabera egokitzen ditu: iraupena, erritmoa, norabidea...
- Begi-esku eta begi-oin koordinazio egokiak ditu tresnak jaurti eta gidatzean.
- Harrera eta geldiketak ongi burutzen ditu.
- Birak burutzerakoan, gorputz-ardatzen arabera, mugikortasun-kontzientzia dauka.
- Ikaskideekin harreman egokiak ditu jolasten ari denean, gatazkak konponduz.
- Arazoak konpontzeko estrategia erraz eta egokiak erabiltzen ditu.
- Arauak errespetatzen ditu eta kideen arteko desberdintasunak onartzen ditu.
- Jolas eta egoera berriak aurkezterakoan ongi ulertzen ditu.
- Jolasetan gogoz parte hartzen du eta gozamenerako eta harremanak egiteko erabiltzen du.

## EDUKIAK

- Mugimenduak eta jauziak era koordinatuan eta orekatuan, gorputz-mugimenduak jardueren baldintzetara egokituz.
- Tresna higikorrekin jaurtiketak, paseak eta harrerak kontrola galdu gabe eta mugimenduak egokituz.
- Luzera eta zeharkako ardatzetan birak, gorputz-atalak dibertsifikatuz eta mugimenduak hobetuz.
- Era koordinatuan eta lankidetzako jarduerak, helburua lortzeko eta taldeko jolasetan aurkarien kontra egiteko.
- Jolasetan eta kirol-jardueretan arauak eta gainerako ikaskideekiko onarpena eta parte hartze aktiboa.
- Erritmo-egitura errazak gorputzarekin edo instrumentuekin.
- Gorputz adierazpeneko baliabideen erabilpena, taldean inplikatur, ideiak eta sentimenduak komunikatzeko eta pertsoniak eta istorioak antzezteko.
- Jarduera fisikoak osasunean dituen onurak kontuan izanda, jokabide aktiboa, gorputza zainduz eta jarrerarenahiz elikadura-ohiturak mantenduz.

## LH 4\_ GORPUTZ HEZKUNTZA

### HAMARGARRENEAN AIDANEZ!!:

- Etxean duzun pilota batekin tokeak egiteko erronka hartuko duzu. Pilota gorantz jaurti eta behera datorrenean, berriro ere esku-ahurrarekin joko duzu erreko balu bezala . Pilota hamar aldiz jarraian jo behar duzu. Hori errez egiten baduzu, esku biek alternatiboki egiten ahalegindu. hori ere errez egiten baduzu, esku biak eta gorputzeko beste atal batekin 10tokeak egiten ahalegindu. Eta hori ere errez lortzen baduzu, zuk asmatu beste moduren bat zure marka hobetzeko.

[Ebaluazio tresnak](#) (*Bideo grabaketak, argazkiak*) [irakaslearen ebaluazioa](#), [autoebaluazioa](#)

### MUGI-MUGI SAIOA:

- Zure gustokoa den abesti baterako, 4 pausuetako dantza koreografia erraz bat prestatu (ahal dala etxeko beste batekin). Zuretzat 4 pausu gitxi badira, gehitu pausuak ikara barik!! Ondo menperatzen duzunean bideo grabaketa batean edo argazkietan jaso
- Akrosporteko konposizio bat asmatu (edo bilatu edo egokitu) eta praktikan jarri. (Akrosport [adibideak](#))
- Mimoko jarduera bat prestatu. Egin nahi duzun ekintza bat pentsatu eta mimo eran adierazi, ea mutil honek ideiaren bat ematen dizun: [adibidea](#)

[Ebaluazio tresnak](#): *Bideo grabaketak, argazkiak, argazki collage bat, **autoebaluazioa** [akrosport](#), [irakaslearen ebaluazioa](#) )*

### ZIRKUITUA:

- Zirkuitu bat antolatu behar duzu. Oztopo desberdinak erabili behar dituzu adibidez, etxeko erratzaren makila edo zaborra biltzekoarena, zapata kaxak edo lapiko zein galdarak, aulkiak... Tamaina desberdineko pilotekin ibilbidea osatu beharko duzu. Pilotak ez badituzu, zuk zeuk eraiki ditzakezu, paperez, aluminiozko papera birziklatuz, kaltzetinak bola bat bihurtuz... Ibilbide hau, ahal baduzu, oin eta eskuz, ezker eta eskuin erabiltzen ahalegindu.

[Ebaluazio tresnak](#) (*Bideo grabaketak, argazkiak, argazki collage bat, autokontrol orria*)

### JAURTIKETAK PRAKTIKATZEN

- Jaurtiketak egin behar dituzu. Behar duzun materiala da: ontzi bat (paperontzia, galdara, jostailuen kutxa bat, lapiko bat...) pilota bat ( tenis pilota, paperezkoa, aluminio paperaz sortutakoa, kaltzetinak bola batean bilduta...). etxeko gune batean ( pasiloan, gelan, saloian, terrazan...) ontzia jarriko dozu eta ontzitik hiru pausu atzera egingo dituzu. Tokia markatu (zer edo zer jarri beti leku berdinetik jaurti ahal izateko). Lortu duzun distantzia horretatik gitxienez, pilota batekin 3 jaurtiketa egin eta ontziratzen saiatu. Datuak jaso: zenbat sartu dituzu? Zailtasun maila desberdinak bilatu eta praktikatu.

[Ebaluazio tresnak](#) (*Bideo grabaketak, Lorpenen jarraipen orria, [Kontrol zerrenda](#)*)

### ETXEAN ITZULIPURDIKA

- Etxean egiteko moduko ariketa konbinatu bat antolatu behar dozu. Jarduera horren atal bat lurrera jauzi eta itzulipurdia egitea izango da gutxienez. Gogoratu!! Buruarekin ez da lurra ukitu behar. Mugimendua biribiltzen saiatu. Zure ziurtasun fisikoa zaindu ere.

Koltxoneta batean (oheko koltxoia lurlean jarrita, alfombra gainean edo biguina den beste zeozer erabilita), aurrera bira egin beharko duzu (pikotxean, besoak luze lurrarekin paralelo, hanken laguntzaz gorputza aurrera bultzatuz, besoekin harrera egin eta bularrera eraman okotza, aldaka aireratuz, bizkarra koltxoneta gainean kokatu eta hankak luze. Azkenik koltxoneta gainean errodatu, hankak tolestu eta hauekin azken bultzada eman). Zure marka gainditu nahi izan ezker, atzeraka egiten saiatu.

[Ebaluazio tresnak](#) (*Bideo grabaketak, argazkiak, zirkuitoaren marrazkia*) [\(autoebaluazioa\)](#) *Kontrol zerrendak (Ataza edo produktu bat ondo egiteko jarraitu behar diren pausuak, prozesuan laguntzeko; nola noa eta nora ailegatu naiz).*