

## OFE: Osasun Fisikoa eta Emozionala:

Osasun Fisikoa eta Emozionala irakasgaiak Gorputz Hezkuntzako edukietan sakontzea du helburu, batez ere kompetentzia pertsonala, soziala eta ikasten ikastekoa, herritartasunerako kompetentzia, ekintzailtza-kompetentzia, eta kontzientzia eta adierazpide kulturaletarako kompetentzian arreta jarritz (lehengo izaten izateko kompetentzia, elkarbizitzarako kompetentzia eta ekimenerako kompetentziak). Hau kontuan izanda batez ere osasun fisikoaren ezagutza eta hobekuntzarako ariketak, norberaren eta besteen emozioen kontzientzia sakontzeko dinamikak eta taldeko funtzionamendua eta komunikazioa hobetzeko jarduerak erabiltzen dira, bai irakasleak baita ikasleek gidatuta. Irakasgaiaren izaera praktikoa eta parte hartzailea da gehien bat eta espazio, baliabide material eta digital anitzak erabiltzen ditu.

### **Oinarrizko kompetentziak:**

1. Askotariko barne- eta kanpo-logikadun egoera motorretan jardutea, ezagutza motorra zabalduz, norberaren esku-hartzea baloratuz eta egokituz eta bizitza aktibo eta osasungarri baten ezaugarriak ezagutzuz, ikasleen mugimendu-premiari erantzuteko eta haien osasun fisikoa hobetzeko.
2. Jardun motorrean emozioak kudeatzea, autonomia progresiboarekin eta kontzientzia eta erregulazio emozionala lantzearen bidez, jarduera fisikoez gozatzeko eta ongizate pertsonala lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.
3. Egoera soziomotorren bidez beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna garatzea, taldearen giro positiboa sustatuz, jarduera fisikoaz gozatzeko eta gizarte-osasuna lortzen eta estresa murrizten laguntzeko.

### **Jarduera zehatzak:**

1. Talde dinamikak eta elkar ezagutzeko jolasak.
2. Kontzientzia emozionala.
3. Jolas berri bat asmatu.
4. Kirol alternatiboak.
5. Egoera fisikoa.
6. Erronka kooperatiboak.
7. Erregulazio eta autonomia emozionala.
8. Gorputz adierazpena eta dantza.

-----

## OFE: Bienestar Físico y Emocional:

La asignatura de Bienestar Físico y Emocional tiene como objetivo profundizar en los contenidos de la Educación Física, centrándose principalmente en la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia para la ciudadanía, la competencia emprendedora y la competencia para las conciencias y expresiones culturales (la competencia personal, la competencia para la convivencia y las competencias para la iniciativa). Teniendo esto en cuenta se utilizan principalmente ejercicios para el conocimiento y mejora de la salud física, dinámicas para profundizar en la consciencia de las emociones propias y ajenas y actividades para mejorar el funcionamiento y la comunicación en grupo, guiados tanto por el profesorado como por el alumnado. La materia tiene un carácter eminentemente práctico y participativo y utiliza múltiples espacios, recursos materiales y digitales.

### **Competencias básicas:**

1. Actuar en situaciones motrices con lógica interna y externa diversa, desplegando el conocimiento motor, valorando y adaptando la propia intervención y reconociendo las características de una vida activa y saludable, para responder a la necesidad motriz del alumnado y mejorar su salud física.
2. Gestionar las emociones en la práctica motriz, con autonomía progresiva y mediante el cultivo de la conciencia y la regulación emocional, para disfrutar de las actividades físicas y contribuir al bienestar personal y a la reducción del estrés.
3. Desarrollar la capacidad de relacionarse favorablemente con otras personas a través de situaciones sociomotrices, fomentando un ambiente de grupo positivo, para disfrutar de la actividad física y contribuir a la consecución de la salud social y a la reducción del estrés.

### **Actividades concretas:**

1. Dinámicas de grupo y juegos para conocerse al inicio del curso.
2. Conciencia emocional.
3. Inventar un nuevo juego.
4. Deportes alternativos.
5. Condición física.
6. Retos cooperativos.
7. Regulación y autonomía emocional.
8. Expresión corporal y baile.