

ARAZO-EGOERA

Izena: Ariketa fisikoa , elikadura, atsedena eta osasuna

Arloa / Materia: Gorputz Hezkuntza

Maila: 3. DBH

Testuingurua:

Noiz behinka entzuten dugu kirolik ez egitea edo kontrol barik egitea, biak direla kaltegarriak. Gorputza mugitzea osasungarria da: kolesterola, hipertentsioa, diabetesa, estresa eta ondoez psikologikoa, loditasuna eta bihotzekoak prebenitzeko balio dezake. Orokorrean, gero eta garrantzi handiagoa ematen diogu ariketa fisikoa sentsuarekin egiteari, hidratazioari, elikadurari, plangintzari eta atsedenari. Gure herrian ba ditugu aukerak ,lagunekin edo bakarrik guri egokituta dagoen ekintza fisikoa burutzeko. Ikastetxean egiten dugun ariketa fisikoarekin bakarrik ez da nahikoa, zerbait gehiago egiterakoan gure osasunak eskertuko du, osasun hobetzaile gisa gure gorputzak elikadura egokiagoa eskatuko digu eta gure lan errendimendua (Ikasketak, lana,...) hobetzeko aukera gehiago izango ditugu.



Problema:

Ariketa fisikoa, elikadura, atsedena, giza harremanak, emozio eta sentimenduen kudeaketa,... ondo planifikatuta egiten badugu onuragarria da, onura fisiko eta psikikoak lortuko ditugulako, guretzat eta gure alboan bizi diren pertsonentzako. Baina badakigu zelan planifikatu behar ditugun gure eguneroko ariketa fisikoa, elikadura, atsedena eta lana?

Xedea:

Ariketa fisikoa, elikadura eta atsedena gure osasun fisiko eta psikologikoan duten garrantzia ezagutu, ulertu eta ahal dugun neurrian gure eguneroko bizitzan egoki erabili gure osasuna eta bizitza kalitatea hobetzeko

Helburuak:

- Ariketa fisikoa, elikadura eta atsedena egokiaren zergatia, onurak eta abantailak ezagutzea.
- Ariketa fisikoaren progresioa ahal dugun neurrian ikaslearen egoera pertsonalari egokitua (Adina eta ariketa fisikoa egiteko ahalmena eta ohitura)
- Aisialdian egin ahal ditudan jardueren bitartez martxan jartzen diren gorputz sistemak, ezaugarriak eta funtzionamendua ulertzea ekintza egokiak diseinatzeko.
- Beroketa orokorra, espezifikoa eta lasaitze fase egokiak planifikatzea.
- Arriskuen prebentzioa.
- Arropa eta zapatila egokiak eguraldiaren arabera erabiltzea.
- Elikadura eta hidratazioaren garrantzia.
- Jardueraren arabera egokitasuna balioestea.
- Eredu ezberdinak praktikatzeko eta era kritikoan baloratzea hasierako irizpideen arabera.

Ataza:

Bi pertsonetako taldeetan jarrita, aste baten zehar , goizeko , arratsaldeko eta gabeko ekintzen taula egin (gozaldu, bidaia, ikastetxera,...aisi denbora,...), bakoitzak berea eta gero konbaratu. Aztertu batez ere aisi denboraren erabilera, aktiboa, pasiboa, hobetu ditzaket bertan egiten ditudan ekintzak? Nola? Noiz? Motibatuta nago hori martxan jartzeko?

Jarraibideak:

- Arazo egoera aurkeztu eta lan plana adostu.
- Banaka, talde osoan eta amaieran binaka (planifikazioa eta praktikara eramane) lan egin.
- Bihotz-arnas , gihar sistema, elikadura eta atsedeen egokiari buruzko informazioa bilatu eta aukeratu,

Internet, aldizkariak liburuak eta apunteak erabiliz.

.Classroomeko plataforman dokumentu BAT eskegiko dugu: - ELIKADURA (OINARRIZKO ELIKAGAIAK)

- Binaka adostu eta planifikatu 5 egunetarako (Asteleheneetik ostiralera) eguneroko ekintzak: gozaldu , ikastetxera, denboraren erabilera, lan orduak, denbora libre eta aisi denbora, elikadura, atsedena,..... Zuen ustez teorikoki zuen osasuna hobetzeko egokienak izango direnak, Amaieran denon artean baloratu.
- Prozesua ebaluatu baita ikasitakoaren lorpena ere (Autoebaluazioa eta koebaluazioa).

