

## **CONTENIDOS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **TERCER NIVEL**

#### **1. Realidad corporal y conducta motriz**

- El esquema corporal global y segmentario.
- Control y medida del crecimiento.
- Conductas motrices de base: control postural, equilibrio, tono, respiración y relajación.
- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.
- Conductas neuromotrices: lateralidad respecto de los otros y de los objetos.
- Conductas perceptomotrices
- Independencia de los miembros superiores e inferiores del eje corporal.
- Posibilidades corporales: expresivas y motoras.
- El cuidado del cuerpo: materiales y procedimientos de higiene corporal y rutinas
- Medidas básicas de seguridad y de prevención de accidentes.
- Ejercicio y salud.
- Alimentación y ejercicio físico.
- Actividad física para una vida saludable.
- El sedentarismo.
- El cuidado de la postura en la actividad física.
- El cuerpo como medio de comunicación movimiento , mímica, danza y dramatización.
- Expresión corporal activa y pasiva.
- Ritmo y movimiento (compás binario y de cuatro tiempos).
- Posibilidades corporales expresivas.
- Relación del lenguaje corporal con otros lenguajes.
- Posibilidades corporales expresivas.
- Postura sana y expresiva.
- La tensión en la actividad física y la vuelta a la calma.
- Actividad física en el medio natural.
- Habilidades básicas.
- Posibilidades y formas de movimientos: carrera, salto, giro, etc.
- Mejora de las cualidades físicas básicas orientada a la ejecución motriz.
- Calidad de movimientos.
- Competencia motora global
- Competencia motora : aptitud (coordinaciones) y habilidad (uso de habilidades básicas).
- Juego libre y juego organizado.
- Factores del juego: espacio, movimiento y reglas.
- Juegos que se practican en el colegio.
- Juegos populares tradicionales.
- El respeto de las normas y las reglas como elemento preventivo de lesiones.
- Juegos de habilidad.
- El juego limpio.
- El juego como forma de relación social
- La cooperación en el juego.