

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

### **CUARTO NIVEL**

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

- Conductas motrices de base: control postural, equilibrio, tono, respiración y relajación.
- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.
- Ejes y planos corporales.
- Simetría corporal.
- Descubrimiento de posibilidades corporales motoras.
- Coordinación de movimientos.
- Ritmo y movimiento.
- El cuidado del cuerpo: la alimentación.
- Juegos y deportes saludables.
- Ejercicio y salud.
- Alimentación y ejercicio físico.
- Actividad física para una vida saludable.
- La tensión en la actividad física y la vuelta a la calma.
- Detección del riesgo y valoración de las propias posibilidades en la práctica de activ. físicas.
- Medidas básicas de seguridad y de prevención de accidentes en la práctica de la activ. física.
- Perfeccionamiento de habilidades básicas.
- Posibilidades y formas de movimientos: carrera, salto, giro, trepas, lanzamientos, recepciones, etc.
- Combinación de habilidades.
- Mejora de las cualidades físicas básicas orientada a la ejecución motriz.
- Calidad de movimientos.
- Competencia motora global y segmentaria: aptitud (coordinaciones) y habilidad (uso de habilidades básicas).
- Destrezas: los pre deportes.
- El cuerpo como medio de comunicación (comprensión y expresión): gesto, movimiento, mímica, danza y dramatización.
- Posibilidades corporales expresivas.
- Calidad del movimiento. Tiempo y espacio.
- Relación del lenguaje corporal con otros lenguajes.
- Recreación de personajes reales y ficticios en sus contextos dramáticos.
- Factores del juego: espacio, movimiento y reglas.
- Materiales para jugar.
- Objetivos del juego.
- El juego como forma de relación social.
- Juegos tradicionales.
- Juegos autóctonos
- El juego adaptado
- Pre deportes.
- El juego limpio.