

# BLOQUES DE CONTENIDOS

A. CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL.

B. EL JUEGO.

C. SALUD CORPORAL

**A. CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL.**

## CONCEPTOS:

- Esquema corporal y segmentario.
- Percepción del cuerpo.
- Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento: relajación, respiración, contracción.
  
- Posibilidades perceptivas motrices del cuerpo.
- Relaciones espaciales.
- Relaciones temporales.
- Relaciones espacio-temporales.
- Habilidades básicas.
- Capacidades básicas como condicionantes de las habilidades.
- Formas y posibilidades del movimiento.
- Competencia motriz: habilidad y aptitud global.
- Recursos expresivos del cuerpo: gesto, movimiento.
- Ritmo.
- Calidades de movimiento: pesado, ligero, fuerte.
- Relación entre el lenguaje expresivo corporal y otros lenguajes

### PROCEDIMIENTOS.

- Estructuración del esquema corporal
- Afirmación de la lateralidad
- Interiorización actitud postural
- Control del cuerpo con la tensión, relajación y respiración
- Experimentación y exploración de las capacidades perceptivo motrices.
- Coordinación dinámica, estática y visomotora.
- Equilibrio estático, dinámico y con objetos.
- Percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal
- Mejora de la conducta motriz habitual
- Control y dominio motor y corporal desde su planteamiento previo de la acción
- Experimentación y utilización de las habilidades básicas.
- Destreza en el manejo y manipulación de objetos.
- Adquisición de movimientos en distintos medios y situaciones.
- Preparación y realización de distintas actividades recreativas, marcha, acampada.
- Acondicionamiento físico general de forma global dependiendo del desarrollo psicobiológico.
- Exploración y experimentación de las posibilidades y recursos del propio cuerpo.
- Utilización personal del gesto y el movimiento para la expresión, representación y comunicación.
- Reproducción de secuencias y ritmos.
- Práctica de bailes inventados, populares y tradicionales.
- Exploración e integración de las calidades de movimiento en la propia ejecución motriz relacionándolas con actividades, sensaciones y estados de ánimo.
- Elaboración de mensajes mediante la simbolización y codificación del movimiento.

### **ACTITUDES.**

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones
- Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y su desarrollo.
- Seguridad confianza en sí mismo y autonomía personal.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motoras
- Interés por la propia superación.
- Participación en actividades diversas, aceptando la existencia de diferencias en el nivel de destrezas.
- Valoración de los usos expresivos y comunicación del cuerpo.
- Valoración del movimiento de los otros, analizando los recursos expresivos.
- Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.
- Participar en situaciones que supongan comunicación con otros, utilizando recursos motores y corporales con espontaneidad.

## B. LOS JUEGOS.

### CONCEPTOS.

- Tipos de juegos y actividades deportivas.
- Regulación del juego: normas y reglas básicas. Juego como manifestación social y cultural: - Recursos para la práctica del juego.
  - Actividades deportivas en el entorno inmediato.
  - Juegos populares y tradicionales.
  -

### PROCEDIMENTOS.

- Utilización de reglas para la organización de situaciones colectivas de juego.
- Utilización de las estrategias básicas de juegos: cooperación, oposición.
- Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.
- Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante flexibilización de las normas del juego.
- Recopilación de informaciones sobre juegos populares, tradicionales y práctica de los mismos.
- Práctica de juegos de campo, de exploración y de aventura.

### ACTITUDES.

- Participación en diferentes tipos de juegos, superando los estereotipos.
- Actitud de respeto hacia las normas y reglas del juego.
- Aceptación dentro de una organización en el equipo, del papel que corresponde desempeñar como jugador.
- Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.
- Confianza en las propias posibilidades y valoración de las mismas en la elección de las actividades para el empleo del tiempo de ocio y de recreo.
- Aceptación del reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio.

## C. SALUD CORPORAL

### CONCEPTOS

- Cuidado del cuerpo, rutinas, normas y actividades.
- Efectos de la actividad física en la salud y en la mejora de las capacidades físicas.
- Medidas de seguridad y prevención de accidentes en la práctica de la actividad física y en el uso de materiales y espacios.

### PROCEDIMENTOS

- Técnicas de trabajo presentes en la actividad corporal, calentamiento, relajación.
- Adopción de hábitos de higiene corporal y postural
- Adecuación de las posibilidades a la actividad
- Adopción de medidas de seguridad y utilización correcta de los espacios y materiales.

### ACTITUDES

- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
- Autonomía ligada a los aspectos básicos del mantenimiento.
- Respeto de las propios límites cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.
- Responsabilidad hacia el propio cuerpo y valoración de la importancia de las actividades físicas, de un desarrollo equilibrado y de su salud.