

CONTENIDOS POR BLOQUES 4º ESO RD 1631/2006

1. Condición Física y salud	<p>Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.</p> <p>Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.</p> <p>Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.</p> <p>Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.</p> <p>Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.</p> <p>Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.</p> <p>Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.</p>
2. Juegos y deportes	<p>Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.</p> <p>Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.</p> <p>Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.</p> <p>Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.</p> <p>Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.</p>
3. Expresión corporal	<p>Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.</p> <p>Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.</p>
4. Actividades en el medio natural	<p>Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.</p> <p>Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.</p> <p>Realización de las actividades organizadas en el medio natural.</p> <p>Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.</p>