Bloque 4. Actividad física y salud

* Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
* Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
* Mejora de la condición física orientada a la salud.
* Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
* Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
* Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.