

Presentación	3
Índice	4
Conoce tu cuaderno	5

Trimestre 1



Ficha 1	Capacidades, habilidades y destrezas motrices. Diferencias	8
Ficha 2	Desarrollo de capacidades y habilidades motrices	14
Ficha 3	Potencial motriz al jugar	20
Ficha 4	La condición física	26
Ficha 5	Los juegos, los deportes y la condición física	32

Trimestre 2



Ficha 6	Condición física y bienestar	38
Ficha 7	Importancia de la actividad física	44
Ficha 8	Comer, beber y moverse bien	50
Ficha 9	Todos en acción	58
Ficha 10	Deporte, decidir y jugar	66

Trimestre 3



Ficha 11	Juegos deportivos y creatividad	72
Ficha 12	Estrategias en el deporte	78
Ficha 13	Compañeros y oponentes en el deporte	84
Ficha 14	Valores en el deporte educativo	90

Evaluación trimestral 1	97
Evaluación trimestral 2	99
Evaluación trimestral 3	101
Bibliografía consultada	103