

| | | |
|---------------|---|---|
| 1.EFI.B1 | A. Vida activa y saludable. | |
| | 1.EFI.B1.SB1 | Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. |
| | 1.EFI.B1.SB2 | Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. |
| | 1.EFI.B1.SB3 | Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. |
| 1.EFI.B2 | B. Organización y gestión de la actividad física. | |
| | 1.EFI.B2.SB1 | Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. |
| | 1.EFI.B2.SB2 | Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. |
| | 1.EFI.B2.SB3 | La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. |
| | 1.EFI.B2.SB4 | Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. |
| | 1.EFI.B2.SB5 | Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. |
| | 1.EFI.B2.SB6 | Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation). |
| 1.EFI.B3 | C. Resolución de problemas en situaciones motrices. | |
| | 1.EFI.B3.SB1 | Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. |
| | 1.EFI.B3.SB2 | Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. |
| | 1.EFI.B3.SB3 | Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. |
| | 1.EFI.B3.SB4 | Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. |
| | 1.EFI.B3.SB5 | Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. |
| | 1.EFI.B3.SB6 | Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. |
| 1.EFI.B4 | D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | |
| | 1.EFI.B4.SB1 | Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. |
| | 1.EFI.B4.SB2 | Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. |
| | 1.EFI.B4.SB3 | Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. |
| 1.EFI.B4.SB4 | Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. | |
| 1.EFI.B5 | E. Manifestaciones de la cultura motriz. | |
| | 1.EFI.B5.SB1 | Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros. |
| | 1.EFI.B5.SB2 | Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. |
| | 1.EFI.B5.SB3 | Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. |
| | 1.EFI.B5.SB4 | Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). |
| 1.EFI.B5.SB5 | Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. | |
| 1.EFI.B6 | F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | |
| | 1.EFI.B6.SB1 | Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras). |
| | 1.EFI.B6.SB2 | La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. |
| | 1.EFI.B6.SB3 | Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras). |
| | 1.EFI.B6.SB4 | Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. |
| | 1.EFI.B6.SB5 | Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. |
| | 1.EFI.B6.SB6 | Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. |
| | 1.EFI.B6.SB7 | Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. |
| | 1.EFI.B6.SB8 | Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. |
| | 1.EFI.B6.SB9 | Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. |
| 1.EFI.B6.SB10 | Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | |

Curso: 1º de ESO (LOMLOE) - 2025/2026

**Consejería de Educación, Cultura y Deportes 02005141 -
SES Sección de Educación Secundaria Obligatoria Nerpio
(Albacete)**
