

2.EFI.B1	A. Vida activa y saludable. 2.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. 2.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. 2.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.
2.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física. 2.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. 2.EFI.B2.SB2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. 2.EFI.B2.SB3 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. 2.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. 2.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. 2.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).
2.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 2.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. 2.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. 2.EFI.B3.SB3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. 2.EFI.B3.SB4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. 2.EFI.B3.SB5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. 2.EFI.B3.SB6 Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
2.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. 2.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. 2.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. 2.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. 2.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.
2.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz. 2.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. 2.EFI.B5.SB2 Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. 2.EFI.B5.SB3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. 2.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.). 2.EFI.B5.SB5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
2.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. 2.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). 2.EFI.B6.SB2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. 2.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). 2.EFI.B6.SB4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. 2.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. 2.EFI.B6.SB6 Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. 2.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. 2.EFI.B6.SB8 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. 2.EFI.B6.SB9 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. 2.EFI.B6.SB10 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

