

SABERES BASICOS EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

A. Vida activa y saludable

EFI.1.A.1. Salud física.

EFI.1.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.

EFI.1.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

EFI.1.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.1.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.

EFI.1.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

EFI.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

EFI.1.A.2. Salud social.

EFI.1.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

EFI.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

EFI.1.A.3. Salud mental.

EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.1.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

EFI.1.B.2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.

EFI.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.1.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.1.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.1.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.1.B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

EFI.1.B.7.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFI.1.B.7.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.1.C.1. 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.

EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.1.C.3. Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.1.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

EFI.1.C.8. Adaptación de las acciones propias a las estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición con y sin interacción con un móvil.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.1.D.1. Gestión emocional.

EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

EFI.1.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

EFI.1.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

EFI.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.1.D.2. Habilidades sociales.

EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.1.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

EFI.1.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

EFI.1.E.3. Deporte y perspectiva de género. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.1.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

EFI.1.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias