|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Competencias especificas | Criterios de evaluación | % | % total por competencia | Descriptores del perfil de salida |
| **Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida** | Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valo­ración del nivel inicial y respetando la propia reali­dad e identidad corporal. | 5.9% | 35.9% | *CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.* |
| Comenzar a incorporar con progresiva autono­mía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas pro­pias de una práctica motriz saludable y responsable. | 5.9% |
| Adoptar de manera responsable y con progre­siva autonomía medidas generales para la preven­ción de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a recono­cer situaciones de riesgo para actuar preventiva­mente | 5.9% |
| Actuar de acuerdo con los protocolos de inter­vención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 5.9% |
| Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando acti­vamente su reproducción. | 5.9% |
| Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. | 5.9% |
| **Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.** | Desarrollar proyectos motores de carácter in­dividual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de traba­jo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coe­valuación tanto del proceso como del resultado. | 5.9% | 17.7% | *CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.* |
| Interpretar y actuar correctamente en contex­tos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, jue­gos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si lo hubie­ra) y a la lógica interna en contextos reales o simu­lados de actuación, reflexionando sobre las solu­ciones y los resultados obtenidos. | 5.9% |
| Evidenciar control y dominio corporal al em­plear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. | 5.9% |
| **Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.** | Practicar una gran variedad de actividades mo­trices, valorando las implicaciones éticas de las ac­titudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. | 5.9% | 17.7% | *CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.* |
| Cooperar o colaborar en la práctica de dife­rentes producciones motrices para alcanzar el lo­gro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. | 5.9% |
| Hacer uso con progresiva autonomía de ha­bilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mos­trando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discrimi­natorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno. | 5.9% |
| **Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.** | Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vincu­ladas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orí­genes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | 5.9% | 17.7% | *CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.* |
| Analizar objetivamente las diferentes activi­dades y modalidades deportivas según sus carac­terísticas y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los compor­tamientos sexistas vinculados a dichas manifesta­ciones. | 5.9% |
| Participar activamente en la creación y repre­sentación de composiciones de expresión corpo­ral individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva au­tonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas ex­presivas. | 5.9% |
| **5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.** | Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfru­tando del entorno de manera sostenible, minimi­zando el impacto ambiental que estas puedan pro­ducir y siendo conscientes de su huella ecológica | 5.9% | 11.7% | *STEM5, CC4, CE1, CE3.* |
| Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de se­guridad individuales y colectivas. | 5.9% |