|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**  | Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e inte­reses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.  | 5.9% | 35.9% | *CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.* |
| Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y 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 autónoma medidas específicas 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 a los protocolos de inter­vención ante situaciones de emergencia o acci­dentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.  | 5.9% |
| Adoptar actitudes comprometidas y transfor­madoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comporta­mientos que pongan en riesgo la salud, contrastan­do con autonomía e independencia cualquier infor­mación en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.  | 5.9% |
| Planificar, desarrollar y compartir con seguri­dad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al 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 y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coeva­luación tanto del proceso como del resultado.  | 5.9% | 17.7% | *CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.*  |
| Mostrar habilidades para la adaptación y la ac­tuación ante situaciones con una elevada incerti­dumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexio­nando sobre las soluciones y resultados obtenidos  | 5.9% |
| Evidenciar control y dominio corporal al em­plear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, re­solviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con 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 y participar activamente asumiendo res­ponsabilidades en la organización de una gran varie­dad de actividades motrices, valorando las implicacio­nes éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportivi­dad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.  | 5.9% | 17.7% | *CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.* |
| Cooperar o colaborar en la práctica de dife­rentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vincula­das a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.  | 5.9% |
| Relacionarse y entenderse con el resto de parti­cipantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posi­cionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y 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.**  | Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identifican­do y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses eco­nómico-políticos.  | 5.9% | 17.7% | *CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.* |
| Adoptar actitudes comprometidas y conscien­tes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen pro­duciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.  | 5.9% |
| Crear y representar composiciones individua­les o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con au­tonomía el cuerpo y el movimiento como herramien­ta de expresión y comunicación a través de diver­sas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad. | 5.9% |
| **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, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conserva­ción y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.  | 5.9% | 11.7% | *STEM5, CC4, CE1, CE3.*  |
| Diseñar y organizar actividades físico-deporti­vas en el medio natural y urbano, asumiendo res­ponsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 5.9% |