

Competències Específiques	Descrip. Comp. Clau	Criteris d'Avaluació	4t %
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	10
		1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	3
		1.3. Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar preventivament.	3
		1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.	
		1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.	2
		1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	4
2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	10
		2.2. Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.	10
		2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.	10
3. Compartir espais de pràctica fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de		3.1. Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	6

<p>gènere i d'habilitat, prioritant el respecte entre participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa.</p>	<p>CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3</p>	<p>3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.</p>	<p>6</p>
<p>4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics i polítics que ho envolten, per tal d'aconseguir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals</p>	<p>CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4</p>	<p>4.1. Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, tot valorant els seus orígens, la seva evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.</p>	
<p>5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica fisicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà</p>	<p>STEM5 CC4 CE1 CE3</p>	<p>4.2. Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de tots dos gèneres en l'àmbit fisicoesportiu.</p>	<p>6</p>
		<p>4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys i companyes o altres membres de la comunitat.</p>	<p>9</p>
		<p>5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.</p>	<p>10</p>
		<p>5.2. Dissenyar i organitzar activitats físiques i esportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.</p>	<p>5</p>
		SUMA TOTAL	<p>100</p>