

Nombre alumno:		Grupo:	
EVALUACIÓN INICIAL - EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO		SÍ	NO
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRICIDAD	Realiza calentamientos generales y específicos de forma autónoma		
	Mantiene resistencia en carreras de media duración		
	Coordina movimientos en desplazamientos, saltos y giros complejos		
	Aplica fuerza, velocidad y flexibilidad en tareas motrices variadas		
	Controla la postura corporal en actividades físicas y deportivas		
HABILIDADES MOTRICES Y DEPORTIVAS	Domina habilidades básicas en deportes colectivos (pase, bote, tiro, control de balón)		
	Participa en deportes individuales aplicando sus reglas básicas		
	Se orienta en circuitos y actividades en la naturaleza		
	Realiza ejercicios de equilibrio dinámico y estático con seguridad		
	Integra estrategias sencillas en juegos y deportes de equipo		
CONOCIMIENTO CORPORAL Y SALUD	Identifica la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma		
	Reconoce los beneficios del ejercicio físico regular para la salud		
	Relaciona una alimentación equilibrada con el rendimiento físico		
	Explica la necesidad del descanso y hábitos de higiene tras la práctica		

EVALUACIÓN INICIAL - EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO		SÍ	NO
	Conoce nociones básicas de prevención de lesiones y primeros auxilios		
ACTITUD, CONVIVENCIA Y VALORES	Coopera en juegos y deportes respetando roles y compañeros		
	Muestra deportividad en competiciones y acepta resultados con respeto		
	Apoya a sus compañeros y fomenta la cohesión del grupo		
	Respeto el material y las instalaciones deportivas		
	Muestra actitud positiva y activa hacia la práctica física		
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	Usa vocabulario específico de Educación Física (resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación)		
	Aplica normas de seguridad en la práctica deportiva		
	Relaciona la actividad física con la vida cotidiana y la salud personal		
	Utiliza recursos digitales (apps, relojes, pulseras) para registrar actividad física		
	Diseña actividades físicas sencillas con iniciativa y creatividad		