

Evaluación inicial

Educación Física · 1.º de Bachillerato

Diagnóstico competencial en dos sesiones, con parte escrita y parte práctica.

Material listo para imprimir, corregir y registrar.

CURSO

2026 / 2027

DURACIÓN

2 × 50-55 min

PUNTUACIÓN

10 puntos

ACTIVIDADES

10 · 6 bloques

**Recursos ESO**

Materiales para el aula de Secundaria

recursoseso.com

Evaluación inicial · Colección Educación Física

CONTENIDO DEL RECURSO

Guía docente

Finalidad, aplicación y advertencias de uso.

Prueba del alumnado

10 actividades en 6 bloques + autoevaluación.

Solucionario

Respuestas y criterios de corrección desglosados.

Registro e informe

Ficha individual, registro de grupo y vinculación curricular.

**FINALIDAD**

Comprobar si el alumnado llega de la ESO capaz de relacionar actividad física y salud, regular su esfuerzo, decidir en situación motriz, cooperar, incluir y practicar de forma segura y sostenible.

DURACIÓN

Dos sesiones de 50–55 minutos: la primera, escrita y con la práctica de autorregulación; la segunda, motriz. Reparto **mitad y mitad**: las actividades observables —2, 4, 5, 6 y 8— suman **5,25 de 10**.

MATERIAL

Ropa deportiva, bolígrafo y esta prueba. Para el centro: material del juego modificado, conos, cronómetro y, si se dispone, pulsómetros o aplicación de frecuencia cardíaca.

01. Qué evalúa esta prueba

La referencia es la Educación Física de la ESO. **No se evalúa la condición física**: ni tiempos, ni repeticiones, ni flexibilidad, ni IMC. Dos personas con capacidades muy distintas pueden obtener la misma puntuación si ambas saben interpretar y regular su esfuerzo. Tampoco se pide todavía un programa personal completo de varias semanas: eso es aprendizaje de este curso.

1 · Vida activa y preparación		2,25 puntos
2 · Seguridad y autorregulación		2 puntos
3 · Resolución motriz		2,25 puntos
4 · Convivencia e inclusión		0,75 puntos
5 · Expresión y cultura motriz		1,75 puntos
6 · Entorno y sostenibilidad		1 punto

02. Cómo está construida

CRITERIO DE DISEÑO	PLANTEAMIENTO
Enfoque	Diagnóstico y competencial. Mide criterio, decisión y convivencia, no rendimiento.
Tipo de tarea	Se combinan respuesta cerrada, aplicación de procedimientos y tareas competenciales con explicación razonada, evitando la prueba enteramente tipo test.
Formato	10 actividades con varios apartados y 10 puntos exactos, con puntuación parcial por apartado.
Autoevaluación	Al final de la prueba y sin puntuación: recoge la percepción del alumnado sobre su desempeño sin convertirla en calificación.

03. Corrección y registro

- El **solucionario** (págs. 9–15) incluye la respuesta correcta y los criterios de puntuación por apartado, para homogeneizar la corrección entre docentes.
- La **ficha individual** (pág. 16) convierte la puntuación de cada bloque en un nivel diagnóstico por áreas.
- El **registro de grupo** (pág. 18) permite detectar necesidades comunes y fijar prioridades de repaso antes de la sesión de evaluación inicial.
- La **vinculación curricular** (pág. 19) relaciona cada actividad con competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos.
- La **ficha de observación** (pág. 17), sin puntuación, recoge las competencias que una prueba escrita no puede diagnosticar: competencias motrices, sociales, expresivas y de autorregulación que requieren observación directa.

Consolidado

80–100 %

Adecuado

60–79 %

En proceso

40–59 %

Necesita refuerzo

0–39 %

Advertencia de uso

Esta evaluación tiene carácter diagnóstico y orientativo. No pretende reproducir una prueba final del curso anterior ni determinar por sí sola una calificación académica. Conviene comunicar al alumnado que el resultado no cuenta como nota y explicarle para qué sirve.

NOMBRE Y APELLIDOS

GRUPO

FECHA

PUNTUACIÓN

___ / 10

Antes de empezar · no puntúa

¿Practicas actividad física fuera del instituto? Sirve para interpretar tu resultado, no para calificarte.

☐ Sí, en club o federado ☐ Sí, por mi cuenta ☐ De vez en cuando ☐ No

Si tienes alguna lesión o limitación que deba conocer el profesorado, anótala aquí:

Antes de empezar

Lee cada enunciado con atención y contesta en el espacio previsto. Escribe siempre el procedimiento, no solo el resultado: los pasos también puntúan. Si un ejercicio se te resiste, pasa al siguiente y vuelve al final. **Esta prueba no cuenta como nota:** sirve para saber desde dónde partimos.

1

Vida activa y preparación

HÁBITOS, SALUD Y ACTIVACIÓN

2,25 puntos

1 Mi actividad física y mi salud.

1,25 p

El caso de Marta

Marta tiene 17 años. Hace actividad física **un día a la semana**, pasa unas nueve horas sentada entre clases y estudio, y duerme **seis horas**. Quiere mejorar su resistencia y ha decidido empezar a **correr 50 minutos todos los días**.

- a) Señala **dos aspectos positivos** de la decisión de Marta. (0,2 p)
- b) Señala **dos cosas que debería cambiar** y explica por qué. (0,25 p)
- c) Propón un **objetivo razonable** para sus dos primeros meses. (0,2 p)
- d) ¿Cómo **distribuirías** su actividad a lo largo de la semana? (0,2 p)
- e) ¿Por qué necesita días de **recuperación**? (0,2 p)
- f) ¿Qué papel juegan el **descanso**, la **alimentación** y las horas sentada? (0,2 p)

Actividad práctica · en el gimnasio o la pista

En grupos de tres o cuatro recibiréis una situación: preparar al grupo para una sesión de **carrera**, de **deporte colectivo** o de **fuerza**. Tenéis unos minutos para preparar una activación de **6 a 8 minutos** y después la dirigiréis vosotros. Antes de dirigirla, rellenad el guion de abajo.

FASE	QUÉ HARÉIS	PARA QUÉ SIRVE
1 · Elevación general		
2 · Movilidad articular		
3 · Específica de la actividad		

- a) Completa el guion de las tres fases. (0,5 p)
- b) ¿Qué cambiaríais si la sesión posterior fuera de **fuerza** en lugar de **carrera**? (0,25 p)
- c) Un compañero llega tarde y quiere incorporarse directamente a la parte principal. ¿Qué le dirías y por qué? (0,25 p)

2

Seguridad y autorregulación

PREVENCIÓN Y DOSIFICACIÓN DEL ESFUERZO

2 puntos

3 Prevención de lesiones y primeros auxilios.

1 p

Caso A. Un compañero apoya mal el pie al caer de un salto. Se queja del tobillo, que empieza a hincharse, y no puede apoyarlo.

Caso B. Durante una carrera, una alumna se para, dice que ve borroso y que tiene calor, y se sienta en el suelo pálida y sudando.

Caso C. En el gimnasio, una persona cae al suelo y no responde cuando la llamas ni cuando le tocas el hombro.

- a) ¿Qué harías en el **caso A**? Indica también **qué no** harías. (0,3 p)
- b) ¿Qué harías en el **caso B**? (0,2 p)
- c) En el **caso C**, ordena tu actuación paso a paso. (0,3 p)
- d) Cita **dos medidas de prevención** que habrían reducido el riesgo del caso A. (0,2 p)

4 Autorregulación del esfuerzo.

1 p

Actividad práctica · en el gimnasio o la pista

Vais a realizar **tres bloques de cuatro minutos** a intensidades distintas: uno suave, uno moderado y uno alto, con dos minutos de recuperación entre ellos. No es una prueba de condición física y **no se compara con nadie**: se trata de que aprendas a leer tu propio esfuerzo. Rellena la tabla al terminar cada bloque.

BLOQUE	ESFUERZO PERCIBIDO (1 = MUY SUAVE · 10 = MÁXIMO)	PULSACIONES (SI SE PUEDE MEDIR)	¿PODÍAS HABLAR?	RECUPERACIÓN A LOS 2 MIN
1 · suave				
2 · moderado				
3 · alto				

- a) Completa la tabla durante la práctica. (0,3 p)
- b) ¿En qué bloque podrías haber aguantado **media hora**? Justifícalo con tus propios datos. (0,3 p)
- c) Si tu objetivo fuera **mejorar la resistencia**, ¿cómo modificarías la actividad? (0,25 p)
- d) Dos personas hacen lo mismo y perciben esfuerzos distintos. ¿Por qué? (0,15 p)

3

Resolución motriz

DECIDIR Y COOPERAR EN LA ACCIÓN

2,25 puntos

5 Decidir para resolver.

1,25 p

Actividad práctica · en el gimnasio o la pista

Juego modificado de **4 contra 4** en espacio reducido. Durante la partida cambiarán las condiciones: superioridad numérica, número máximo de pases, zonas prohibidas o un objetivo nuevo. **No se puntúan los goles ni la técnica**: se observa qué decides en cada situación. Al terminar, responde por escrito.

- a) Describe **una situación concreta** del juego y explica **qué decidiste** y por qué. (0,35 p)
- b) ¿Qué hacía tu equipo cuando **teníais un jugador más**? ¿Y cuando teníais uno menos? (0,3 p)
- c) Al cambiar las condiciones, ¿qué tuvisteis que modificar? (0,3 p)
- d) Señala **un error** que repitierais y cómo lo corregiríais. (0,3 p)

Actividad práctica · en el gimnasio o la pista

Vuestro grupo debe trasladar todo el material de un extremo a otro de la pista con estas restricciones: **ningún objeto puede tocar el suelo** entre las dos zonas, **cada persona solo puede transportar un objeto a la vez** y **dos miembros del grupo no pueden hablar** durante el traslado. Tenéis dos intentos, con dos minutos entre ambos para reorganizaros.

a) Antes del primer intento, escribe **vuestro plan** y **quién hace qué**. (0,3 p)

b) ¿Qué falló en el primer intento? (0,25 p)

c) ¿Qué **cambiasteis** para el segundo y por qué? (0,25 p)

d) ¿Cómo resolvisteis que dos personas no pudieran hablar? (0,2 p)

4

Convivencia e inclusión

CONFLICTO, DIVERSIDAD Y TRATO

0,75 puntos

7 Cooperación, conflicto e inclusión.

0,75 p

Una situación en clase

Durante un partido, un compañero con menos experiencia queda libre varias veces y nadie le pasa el balón. Al terminar, alguien del equipo comenta en voz alta: «*es que así teníamos más posibilidades de ganar*».

a) ¿Cuál es el **problema**? No basta con decir que está mal. (0,2 p)

b) ¿Cómo podría actuar el grupo en ese momento? (0,2 p)

c) Propón **una modificación** de la actividad que haga que su participación sea necesaria. (0,2 p)

d) ¿Qué harías si el comentario hubiera sido **discriminatorio**? (0,15 p)

5

Expresión y cultura motriz

CUERPO, COMUNICACIÓN Y SOCIEDAD

1,75 puntos

Actividad práctica • en el gimnasio o la pista

En grupos, cread una composición corporal de **45 a 60 segundos** que exprese **una** de estas ideas: conflicto, cooperación, presión, libertad, cambio o equilibrio. Podéis usar desplazamientos, niveles, ritmo, pausa, gesto y contacto. La música es opcional. **No se evalúa saber bailar**, sino que se entienda lo que queréis contar.

- a) ¿Qué **idea** habéis elegido y cómo la representáis? (0,3 p)
- b) ¿Qué recursos usáis: espacio, niveles, ritmo, pausa, contacto? Cita **tres** y di para qué. (0,3 p)
- c) Describe la **estructura**: inicio, desarrollo y final. (0,25 p)
- d) ¿Cómo habéis repartido el trabajo dentro del grupo? (0,15 p)

9 Deporte, cuerpo y sociedad.

0,75 p



- a) ¿Qué **idea de cuerpo** transmite este cartel? (0,2 p)
- b) ¿Qué **estereotipos** reconoces? (0,2 p)
- c) «El dolor es temporal» y «#nodaysoff». ¿Qué problema tienen esos mensajes aplicados a la práctica real? (0,2 p)
- d) Reescribe el eslogan para que anime a moverse **sin** ese problema. (0,15 p)

6

Entorno y sostenibilidad

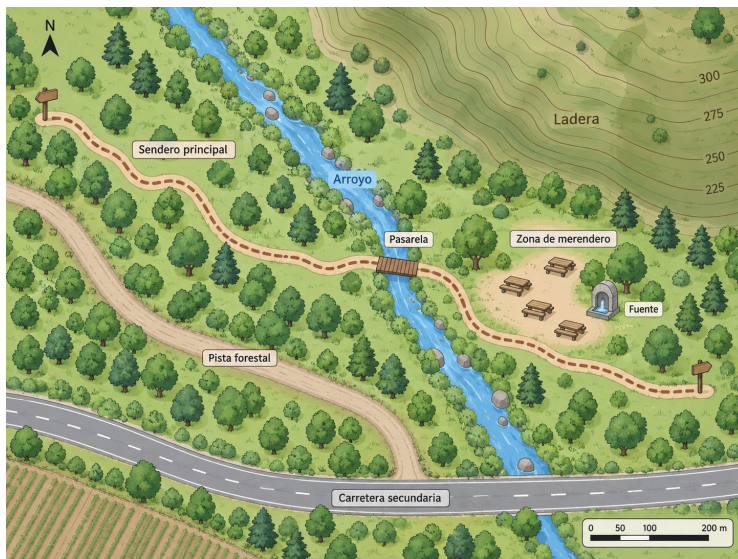
PRACTICAR SIN DEJAR HUELLA

1 punto

10 Actividad física, entorno y seguridad.

1 p

Vuestro grupo debe organizar una salida activa de media jornada para veinte jóvenes en esta zona: senderismo, orientación o ruta en bicicleta.



- Elegid la actividad y trazad el **recorrido**, indicando dónde empieza y acaba. (0,2 p)
- Enumerad el **material** imprescindible. (0,15 p)
- Señalad **dos riesgos** del plano y la medida de prevención de cada uno. (0,25 p)
- Escribid **tres normas** para el grupo. (0,15 p)
- ¿Cómo reduciríais el **impacto ambiental** de la salida? (0,25 p)

Antes de entregar: ¿cómo te has sentido?

Esta parte **no puntúa**. Nos ayuda a saber cómo has vivido la prueba. Marca la casilla que mejor te represente.



Muy seguro/a

☐

Bastante seguro/a

☐

Algunas dificultades

☐

Muchas dificultades

☐

¿Qué parte te ha resultado más fácil?

.....

¿Qué parte te ha resultado más difícil?

.....

¿Hay algún tipo de ejercicio que no recuerdes haber trabajado antes?

.....

Criterio general. Se valora el **procedimiento y el razonamiento**, no solo el resultado. Una respuesta incompleta pero bien encaminada recibe parte de la puntuación del apartado, y una respuesta correcta sin justificar no obtiene la puntuación entera cuando el apartado pide justificarla.

1

Vida activa y preparación

SOLUCIONES

2,25 puntos

1 Mi actividad física y mi salud

1,25 p

- a) Ha **decidido empezar** y tiene un **objetivo concreto**, la resistencia, que además es entrenable. Suma valorar que haya elegido una actividad accesible y sin coste.
- b) Dos cualesquiera, con su razón: pasar de **un día a siete** de golpe, porque el cuerpo necesita adaptarse y así es como aparecen las lesiones por sobrecarga; **50 minutos desde el primer día**, que es demasiado volumen para quien parte de una actividad semanal; y dormir **seis horas**, porque la adaptación al entrenamiento se produce durante el descanso, no durante el esfuerzo.
- c) Un objetivo realista y medible: por ejemplo, **correr 25-30 minutos seguidos tres veces por semana** al cabo de dos meses, empezando por alternar carrera y caminata. No puntúa «ponerse en forma» ni un objetivo de peso.
- d) Tres o cuatro sesiones semanales **no consecutivas**, alternando días de carrera con días de descanso o de actividad suave, y progresando en duración antes que en intensidad. Suma incluir algo de fuerza, que previene lesiones en quien empieza a correr.
- e) Porque la mejora no se produce durante el esfuerzo sino **después**: el entrenamiento genera fatiga y el organismo se adapta al reponerse. Sin recuperación se acumula fatiga, baja el rendimiento y aumenta el riesgo de lesión.
- f) El **descanso** es cuando ocurre la adaptación, y con seis horas es insuficiente. La **alimentación** aporta la energía y los materiales para esa reparación. Y las **nueve horas sentada** son un factor de riesgo propio: una sesión diaria de carrera no compensa el sedentarismo del resto del día, que también hay que romper.

Puntuación: a) 0,2 · b) 0,25, 0,125 por cambio razonado; no puntúa citarlo sin explicar por qué · c) 0,2, exigiendo que sea concreto y alcanzable · d) 0,2 · e) 0,2 · f) 0,2, 0,067 por factor. Se valora el criterio, no el vocabulario técnico.

Nota al docente. El apartado f) distingue a quien entiende que el sedentarismo es un factor independiente del ejercicio. Es la idea sobre la que el curso construirá el programa personal de actividad física.

- a) Una activación completa y bien justificada incluye: **1** elevación general —carrera suave, juego de desplazamientos— para subir temperatura y frecuencia cardíaca; **2** movilidad articular de las articulaciones implicadas, en movimiento y no en estiramientos mantenidos; **3** parte específica que reproduzca a baja intensidad los gestos de la sesión posterior. La columna «para qué sirve» es la que se puntúa: no basta con enumerar ejercicios.
- b) La fase específica cambiaría por completo: series de aproximación con poca carga de los mismos ejercicios que se van a realizar, más movilidad de cadera, hombro y columna, y menos volumen de carrera. La lógica se mantiene; lo que cambia es a qué se prepara.
- c) Que espere y haga al menos la elevación general antes de incorporarse. Entrar en frío a la parte principal aumenta el riesgo de lesión muscular y además rinde peor. Se valora que lo explique sin convertirlo en una sanción.

Puntuación: a) 0,5 — 0,2 por las tres fases en orden correcto y 0,3 por justificar para qué sirve cada una · b) 0,25, y no puntúa responder «harían otros ejercicios» sin concretar · c) 0,25.

Nota al docente. Esta actividad se puntúa por el **guion escrito y la dirección del grupo**, nunca por la ejecución de quien dirige. Observe en la ficha si organiza el espacio, si da consignas claras y si adapta cuando algo no funciona.

2

Seguridad y autorregulación

SOLUCIONES

2 puntos

3 Prevención de lesiones y primeros auxilios

1 p

- a) Detener la actividad, sentarlo, **aplicar frío** sobre el tobillo sin contacto directo con la piel, **eleva**r el pie y mantenerlo **en reposo**, y avisar al profesorado para que valore derivación. **No** se debe: intentar que camine o apoye para «probar», aplicar calor o masajear la zona, ni forzar el movimiento del tobillo.
- b) Es un **mareo o lipotimia**. Tumbarla **con las piernas elevadas**, en zona ventilada y a la sombra, aflojar la ropa, no darle de beber si no está plenamente consciente, y vigilarla hasta que se recupere. Si no mejora en pocos minutos o pierde la consciencia, pedir ayuda.
- c) La secuencia **PAS** y después la valoración: **1 Proteger** —asegurar que el entorno es seguro—; **2 Avisar** —llamar al **112** o pedir a alguien concreto que lo haga y que traiga el desfibrilador si lo hay—; **3 Socorrer** —comprobar si respira; si no respira con normalidad, iniciar compresiones torácicas y continuar hasta que llegue ayuda—. Suma señalar que no se debe mover a la persona salvo peligro y que hay que delegar el aviso en alguien identificado, no gritar al aire.
- d) Dos cualesquiera: activación previa adecuada; calzado en buen estado y superficie sin obstáculos; trabajo de fuerza y propiocepción de tobillo; progresión en la altura o el número de saltos; y revisión del material y del espacio antes de empezar.

Puntuación: a) 0,3, de las cuales 0,15 por la actuación y 0,15 por el «qué no hacer» · b) 0,2 · c) 0,3, y se exige el **orden**: avisar antes de socorrer en una posible parada · d) 0,2.

Nota al docente. No se busca dominio técnico de RCP: se comprueban las bases de la ESO. Si una parte apreciable del grupo no conoce la secuencia PAS ni el 112, merece una sesión específica en las primeras semanas, porque es contenido de seguridad y no solo de la materia.

- a) Se puntúa que la tabla esté **completa y sea coherente**: el esfuerzo percibido debe crecer del bloque 1 al 3, y la capacidad de hablar disminuir. Los valores absolutos no se comparan entre alumnos.
- b) Normalmente el **bloque 1** o el **2**. Lo que se puntúa es la **justificación con sus propios datos**: esfuerzo percibido bajo o medio, capacidad de mantener una conversación y recuperación rápida a los dos minutos. Responder «el 3 porque estoy en forma» no puntúa.
- c) Aumentando primero la **duración** a intensidad moderada y solo después la intensidad, con sesiones repetidas en la semana y descanso entre ellas. Se acepta cualquier propuesta que respete progresión y recuperación.
- d) Porque la carga es **relativa**: depende del nivel de condición física de cada uno, del descanso, de la alimentación, del calor y hasta del estado de ánimo. La misma tarea supone un esfuerzo distinto para cada persona, y por eso la intensidad se regula con referencias propias y no con un valor común.

Puntuación: a) 0,3, por la coherencia del registro, **nunca por los valores obtenidos** · b) 0,3, donde lo decisivo es la justificación · c) 0,25 · d) 0,15. Un alumno con poca condición física puede obtener el máximo.

Nota al docente. Esta actividad es el corazón del enfoque: **no es un test físico**. Quien no pueda completar los tres bloques por lesión o por condición física puede responder igualmente a partir de los bloques que sí realice, o registrando los de un compañero como observador.

3

Resolución motriz

SOLUCIONES

2,25 puntos

5 Decidir para resolver

1,25 p

- a) Se puntúa que describa una situación **concreta** —dónde estaba, dónde estaban los demás, qué espacio había libre— y que la decisión esté **justificada por la situación** y no por costumbre. Ejemplo válido: «venía por la banda, el defensor se cerró hacia el centro y mi compañero quedó solo al otro lado, así que cambié el juego en lugar de seguir».
- b) Con **superioridad**, lo eficaz es **abrir el espacio**, mover el balón rápido y buscar al jugador libre antes de que la defensa se reorganice. Con **inferioridad**, **cerrar espacios**, proteger la zona de más peligro, retrasar y esperar el error. Se valora que note la diferencia, aunque no use estos términos.
- c) Depende del cambio aplicado. Si se redujo el espacio: pases más cortos y apoyos más cercanos. Si se limitaron los pases: buscar antes la progresión. Si cambió el objetivo: reorganizar quién ataca y quién cubre. Lo que puntúa es relacionar **la regla nueva con el ajuste**.
- d) Errores habituales: amontonarse alrededor del balón, no ofrecer línea de pase, mirar solo al compañero más cercano, o perder la posición al recuperar. La corrección debe ser **accionable**: «separarnos para dar dos opciones de pase», no «jugar mejor».

Puntuación: a) 0,35 · b) 0,3, 0,15 por cada situación · c) 0,3 · d) 0,3, y no puntúa una corrección genérica. **No se puntúan goles, técnica ni velocidad.**

Nota al docente. La observación durante el juego es la fuente principal; el escrito sirve para comprobar si el alumno es **consciente** de lo que hizo. Es frecuente encontrar buena decisión con mala explicación, y también lo contrario: anótelos, porque la intervención es distinta en cada caso.

- a) Se puntúa que exista un **plan previo** con reparto explícito de tareas —quién transporta, quién coordina, quién controla el tiempo— y que tenga en cuenta las tres restricciones. Un plan que ignore la restricción del silencio no está completo.
- b) Fallos típicos: no haber acordado señales antes de empezar, todos moviéndose a la vez, nadie pendiente del conjunto, o descubrir a mitad de intento que una restricción impedía el plan. Se valora la **honestidad y la precisión** del análisis, no que el intento saliera bien.
- c) Cambios habituales y válidos: acordar gestos, colocar a las dos personas que no pueden hablar en posiciones que no requieran coordinar, nombrar a alguien que dirija desde fuera, o cambiar el orden de traslado. Debe explicarse **por qué** ese cambio resuelve lo que falló.
- d) Soluciones válidas: señales visuales acordadas de antemano, contacto visual, colocarlas en los extremos donde la información es menos crítica, o que reciban instrucciones en lugar de darlas. Lo que se valora es que la restricción se **gestione** y no se ignore.

Puntuación: a) 0,3 · b) 0,25 · c) 0,25, y se exige la relación entre el fallo y el cambio · d) 0,2. **No se puntúa completar el reto:** un grupo que falla los dos intentos pero analiza bien puede obtener el máximo.

Nota al docente. Observe el reparto de roles y quién queda fuera de la decisión. El apartado c) es el que mejor anticipa cómo trabajará el grupo durante el curso en los proyectos motores.

4

Convivencia e inclusión

SOLUCIONES

0,75 puntos

7 Cooperación, conflicto e inclusión

0,75 p

- a) Que se está **excluyendo** a un compañero de la actividad usando el resultado como excusa. El problema tiene dos caras: una de **trato** —se le deja fuera y se dice en voz alta delante de él— y otra de **sentido** —en clase de Educación Física el objetivo no es ganar, sino que todos aprendan y participen—. Quien solo dice «está mal» no identifica el problema.
- b) Actuaciones válidas: pasarle el balón deliberadamente, pedir en el momento que no se hagan comentarios así, hablarlo al acabar sin señalar a nadie, o pedir al profesorado que cambie las reglas. Se valora que sea una acción **concreta y en el momento**, no una declaración de buenas intenciones.
- c) Modificaciones que hagan su participación **necesaria**, no simbólica: que el tanto solo valga si han tocado el balón todos los miembros del equipo; un número mínimo de pases antes de finalizar; roles rotatorios obligatorios; o puntuación doble si marca quien aún no ha marcado. La clave es cambiar la **regla**, no pedir buena voluntad.
- d) Un comentario discriminatorio —por género, origen, cuerpo u orientación— exige **parar la actividad** y no dejarlo pasar, decir con claridad que ahí no se admite, y comunicarlo al profesorado. No es lo mismo que una salida de tono: no se negocia.

Puntuación: a) 0,2, de las cuales 0,1 por identificar la exclusión y 0,1 por el sentido de la materia · b) 0,2 · c) 0,2, y solo puntúa si la modificación hace la participación necesaria · d) 0,15.

Nota al docente. El apartado c) es el más informativo: distingue a quien apela a la buena voluntad de quien entiende que la inclusión se diseña cambiando las reglas del juego. Es la idea que sostiene todo el bloque de convivencia del curso.

8 Expresión y comunicación corporal

1 p

- a) Se puntúa que exista una **intención comunicativa reconocible** y que lo escrito coincida con lo representado. No se valora la idea elegida ni su originalidad.
- b) Tres recursos con su función. Ejemplos: los **niveles** —alto y bajo— para mostrar jerarquía o presión; la **pausa** para marcar un cambio o una ruptura; el **ritmo**, acelerando para sugerir tensión; la **distancia** entre cuerpos para expresar conflicto o acercamiento; el **contacto** para la cooperación. Debe explicarse para qué sirve cada uno, no solo nombrarlo.
- c) Debe distinguirse un **inicio** —situación de partida—, un **desarrollo** —algo cambia— y un **final** reconocible, aunque sea una posición sostenida. Una sucesión de movimientos sin estructura no cumple el apartado.
- d) Se valora que todos tengan función y que el reparto se haya decidido, no que haya salido solo. Un grupo en el que una persona hace todo y el resto acompaña no obtiene el máximo, aunque la composición sea buena.

Puntuación: a) 0,3 · b) 0,3, 0,1 por recurso con su función · c) 0,25 · d) 0,15. **No se evalúa saber bailar, la flexibilidad ni el virtuosismo:** se evalúa que se entienda lo que quieren contar.

Nota al docente. Es la actividad con más resistencia inicial en Bachillerato. Conviene decir en voz alta, antes de empezar, que no se evalúa la técnica: reduce el bloqueo y mejora mucho lo que se observa.

9 Deporte, cuerpo y sociedad

0,75 p

- a) Un cuerpo **masculino, joven, muy musculado y sin marcas**, presentado como resultado del sacrificio y como única imagen válida del deportista. Todo lo refuerza: la lluvia, la noche, la cuerda de batalla, la ciudad al fondo. El cuerpo aparece como **prueba de carácter** —«cuerpo, disciplina, mente, libertad»— y no como algo que funciona o se disfruta.
- b) Dos cualesquiera: que el deporte es cosa de hombres; que solo cuenta un tipo de cuerpo; que entrenar exige sufrir; que descansar es debilidad; y que quien no encaja en esa imagen es que no se esfuerza lo suficiente. Suma advertir que en el cartel aparecen «disciplina», «sin excusas» y «sin días libres», y que la palabra **«salud» no aparece por ningún lado**. Nada de esto se afirma, pero todo se sugiere.
- c) Que **confunden molestia con lesión** y niegan el descanso. El dolor es una señal del cuerpo, y entrenar «a pesar del dolor» es precisamente como se cronifican las lesiones. Y «sin días libres» contradice de frente lo trabajado en la actividad 1: la mejora se produce durante la **recuperación**, no durante el esfuerzo, así que entrenar a diario sin descanso no acelera nada, solo acumula fatiga. Aplicado a alguien que empieza —como Marta— es un mensaje peligroso.
- d) Cualquier eslogan que anime a moverse sin apelar al dolor ni a la culpa. Ejemplos: «Hoy, un poco. Mañana, otro poco»; «Tu ritmo también cuenta»; «Descansar también entrena». Se valora que mantenga la motivación y elimine el problema señalado en c).

Puntuación: a) 0,2 · b) 0,2, 0,1 por estereotipo · c) 0,2, y es el apartado clave: debe relacionarlo con el riesgo de lesión o con la recuperación · d) 0,15.

10 Actividad física, entorno y seguridad

1 p

- a) La opción natural es el **sendero principal de ida y vuelta**: se sale del poste indicador del oeste, se sigue el sendero hacia el este, se cruza la **pasarela** sobre el arroyo y se llega a la **zona de merendero**, que sirve de punto de descanso y avituallamiento porque tiene **fuentes**; desde ahí se continúa hasta el poste del este o se regresa. Con la escala del plano salen algo menos de un kilómetro por sentido, suficiente para media jornada con paradas. Se valora que **usen la escala** para estimar la distancia. Conviene advertir una trampa del plano: quien intente **cerrar un circuito** combinando el sendero con la **pista forestal** se ve obligado a caminar por la **carretera secundaria**, que es justo lo que hay que evitar. Detectarlo puntúa más que trazar el recorrido más largo.
- c) Dos riesgos cualesquiera de los que **se ven en el plano**, cada uno con su medida:
- La **pasarela** sobre el arroyo: paso estrecho, madera resbaladiza si está húmeda y caída al agua. Medida: cruzar **de uno en uno y andando**, comprobar antes el estado de la madera y no cruzar si el arroyo baja crecido.
 - La **carretera secundaria** del borde sur, donde desemboca la pista forestal: tráfico y poca visibilidad. Medida: **no incluirla en el recorrido**; si hubiera que cruzarla, hacerlo agrupados, en un punto con visibilidad y con dos personas controlando.
 - La **ladera** del noreste, con las curvas de nivel muy juntas entre 225 y 300 m: pendiente fuerte, riesgo de resbalón y de agotamiento. Medida: **no salir del sendero** señalizado y no atajar por la ladera.
 - El **arroyo** y sus piedras: resbalones al acercarse al agua. Medida: prohibir cruzarlo fuera de la pasarela. No puntúa citar un riesgo genérico —«hacer calor», «cansarse»— que no se deduzca del plano.
- b) Material imprescindible: **agua suficiente**, calzado adecuado, protección solar y gorra, ropa de abrigo o impermeable según la previsión, **botiquín básico**, teléfono cargado, y mapa o referencia del recorrido. Para bicicleta, además, **casco** y kit de reparación. Suma llevar una bolsa para los residuos.
- d) Tres normas de grupo. Válidas: no separarse del grupo ni adelantar al que abre; alguien cierra siempre el grupo por detrás; punto de reunión fijado y hora de vuelta; avisar de cualquier molestia en cuanto aparezca; y respetar las indicaciones en los tramos que comparten espacio con vehículos.
- e) Medidas válidas: no salir del sendero señalizado para no erosionar ni pisar vegetación; **llevarse todos los residuos**, incluidos los orgánicos; no hacer ruido ni molestar a la fauna; ir en grupos pequeños; usar transporte público o compartido para llegar; llenar las botellas en la fuente en lugar de comprar envases; y no recoger plantas ni piedras.

Puntuación: a) 0,2 · b) 0,15 · c) 0,25, 0,125 por riesgo con su medida · d) 0,15 · e) 0,25. En e) no puntúa responder «no contaminar»: se exigen medidas concretas y aplicables a esta salida.

Resumen para la corrección

BLOQUE	ACTIVIDADES	PUNTOS	QUÉ INFORMA ESTE BLOQUE
1 • Vida activa y preparación	1, 2	2,25	Si relaciona actividad, descanso y alimentación y sabe preparar una práctica con criterio.
2 • Seguridad y autorregulación	3, 4	2	Si actúa ante una lesión o un accidente y sabe leer y regular su propio esfuerzo.
3 • Resolución motriz	5, 6	2,25	Si decide de acuerdo con la situación, se adapta al cambio y coopera con un plan.
4 • Convivencia e inclusión	7	0,75	Si identifica una exclusión y sabe modificar la actividad para que no ocurra.
5 • Expresión y cultura motriz	8, 9	1,75	Si comunica con el cuerpo y analiza críticamente el discurso del deporte.
6 • Entorno y sostenibilidad	10	1	Si organiza una salida segura y reduce su impacto sobre el medio.
TOTAL	10 actividades	10	

Hoja de corrección rápida

ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
MÁXIMO	1,25	1	1	1	1,25	1	0,75	1	0,75	1	10
OBTENIDO											

ALUMNO / ALUMNA

GRUPO

FECHA

ÁREA EVALUADA	PUNTOS	%	NIVEL DIAGNÓSTICO
1 • Vida activa y preparación	/ 2,25		
2 • Seguridad y autorregulación	/ 2		
3 • Resolución motriz	/ 2,25		
4 • Convivencia e inclusión	/ 0,75		
5 • Expresión y cultura motriz	/ 1,75		
6 • Entorno y sostenibilidad	/ 1		
TOTAL	/ 10		

Escala de interpretación

NIVEL	RESULTADO	LECTURA PEDAGÓGICA Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN
Consolidado	80–100 %	El aprendizaje previo es sólido. Puede avanzar sin refuerzo y asumir tareas de ampliación o de apoyo a iguales.
Adecuado	60–79 %	Base suficiente con lagunas puntuales. Bastará con repaso incorporado a las primeras unidades.
En proceso	40–59 %	El aprendizaje no está afianzado. Conviene dedicar sesiones específicas de repaso antes de introducir contenidos que dependan de esta área.
Refuerzo	0–39 %	Se detectan carencias que condicionarán el curso. Valorar medidas de refuerzo, materiales adaptados y coordinación con el equipo docente y la familia.

Fortalezas detectadas

Aprendizajes que requieren refuerzo

Autoevaluación del alumno y observaciones

Recordatorio

El resultado de esta prueba es un punto de partida, no una etiqueta. Conviene contrastarlo con la observación de aula de las primeras semanas y con la información del curso anterior antes de tomar decisiones sobre agrupamientos o medidas de refuerzo.

Las competencias **motrices, sociales y expresivas** se observan, no se escriben. Esta ficha recoge lo apreciado en las actividades prácticas —2, 4, 5, 6 y 8—, que suman **5,25 de los 10 puntos**. Ningún indicador mide condición física.

ALUMNO / ALUMNA	GRUPO	PERIODO DE OBSERVACIÓN
_____	_____	_____

INDICADOR	CONSOLIDADO	ADECUADO	EN PROCESO	NECESITA APOYO	OBSERVACIONES
Regula el esfuerzo Ajusta la intensidad a la tarea y a su estado.					
Prepara la práctica con seguridad Se activa antes de empezar y avisa de molestias.					
Toma decisiones ajustadas Elige lo que pide la situación, no lo de costumbre.					
Adapta su respuesta motriz Cambia al cambiar reglas, espacio o compañeros.					
Coopera y asume roles Acepta tareas distintas y cumple lo acordado.					
Gestiona imprevistos Ante un fallo, propone y prueba una alternativa.					
Respeto diferentes niveles motrices Cuenta con quien tiene menos experiencia.					
Resuelve conflictos mediante diálogo Discrepa sin descalificar y busca acuerdos.					
Usa el cuerpo con intención expresiva Se implica y comunica algo reconocible.					
Aplica criterios de seguridad Usa bien el material y respeta las normas.					
Actúa de forma sostenible Cuida el espacio y recoge lo que utiliza.					

Situaciones en las que se ha observado

- ☐ Activación dirigida
 ☐ Práctica de intensidad progresiva
 ☐ Juego modificado
 ☐ Reto cooperativo
 ☐ Composición expresiva
☐ Salida o práctica en el entorno

Anotaciones para la sesión de evaluación inicial

Cómo usar esta ficha

No se puntúa ni se suma a la prueba escrita. Se completa a lo largo de las primeras semanas de curso, a partir de la observación en situaciones reales de aula, y se archiva junto al registro individual para dar una imagen completa del punto de partida del alumnado.

N.º	ALUMNO / ALUMNA	1 · SALUD /2,25	2 · SEGUR. /2	3 · MOTRIZ /2,25	4 · CONVIV. /0,75	5 · CULTURA /1,75	6 · ENTORNO /1	TOTAL /10
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
MEDIA DEL GRUPO								

Necesidades generales detectadas

- ☐ Vida activa y preparación ☐ Seguridad y autorregulación ☐ Resolución motriz ☐ Convivencia e inclusión
- ☐ Expresión y cultura motriz ☐ Entorno y sostenibilidad

Prioridades de repaso para el primer trimestre

Relación entre cada actividad, la competencia específica y el criterio de evaluación de Educación Física del RD 243/2022. La materia tiene **cinco competencias específicas** y sus saberes se organizan en **seis bloques**.

ACT.	APRENDIZAJE EVALUADO	COMP. ESPECÍFICA	CRITERIOS	SABERES BÁSICOS
1	Actividad física, salud y planificación básica	CE1	1.1 · 1.2	A. Vida activa y saludable — hábitos, dosificación y recuperación
2	Activación corporal y preparación de la práctica	CE1	1.2	A y B — activación, autorregulación y gestión de la práctica
3	Prevención de lesiones y primeros auxilios	CE1	1.3	A. Vida activa y saludable — prevención, seguridad y actuación ante accidentes
4	Percepción y regulación del esfuerzo	CE1	1.2 · 1.5	A y B — control de la intensidad y uso de datos de la propia práctica
5	Toma de decisiones en colaboración-oposición	CE2	2.2 · 2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — percepción, decisión y ejecución
6	Proyecto motor cooperativo	CE2 · CE3	2.1 · 3.2	C y D — proyectos motores, roles e imprevistos
7	Inclusión, conflicto y diversidad	CE3	3.3	D. Autorregulación emocional e interacción social — convivencia y rechazo de la discriminación
8	Composición y expresión corporal	CE4	4.2	E. Manifestaciones de la cultura motriz — creación y representación corporal
9	Análisis crítico del discurso deportivo	CE1 · CE4	1.4 · 4.1	E. Manifestaciones de la cultura motriz — estereotipos, cuerpo y sociedad
10	Organización de una práctica segura y sostenible	CE5	5.1 · 5.2	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno — seguridad e impacto ambiental

Competencias específicas implicadas

CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, planificando y autorregulando la práctica con seguridad y sentido crítico.
CE2	Resolver de forma autónoma situaciones y proyectos motores individuales y colectivos.
CE3	Cooperar, asumir roles y convivir en la práctica, gestionando conflictos y respetando la diversidad.
CE4	Comprender la cultura motriz y expresarse y comunicarse con el cuerpo.
CE5	Practicar y organizar actividad física en el entorno natural y urbano de forma segura y sostenible.

Lo que esta prueba no mide, y no debe medir. No se evalúa el rendimiento físico: ni tiempo en 1.000 m, ni abdominales, ni flexiones, ni velocidad, ni salto, ni flexibilidad comparada, ni IMC, ni peso. Pueden recogerse datos personales de condición física para que cada alumno aprenda a autoevaluarse —el currículo lo contempla como paso previo a la planificación—, pero **no convertirse en puntos según baremos de rendimiento**. El saber básico habla de autoevaluación para fijar objetivos y reorientar la práctica, no de comparar físicamente al alumnado.