

PRUEBA DIAGNÓSTICA DE INICIO DE CURSO

Evaluación inicial

Educación Física · 1.º ESO

Diagnóstico motriz y de hábitos al llegar de Primaria.
Material listo para imprimir, corregir y registrar.

CURSO

2026 / 2027

DURACIÓN

2 sesiones

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**

Conocer el punto de partida motriz, los hábitos de vida activa y la forma de relacionarse en la práctica, para ajustar la programación del curso.

DURACIÓN

Dos sesiones de 50-55 minutos. En la primera, 15-20 minutos de parte escrita y el resto de práctica; la segunda es íntegramente práctica.

MATERIAL

Para el alumnado: bolígrafo y ropa deportiva. Para el aula: conos, aros, pelotas blandas, cuerdas y cronómetro.

01. Qué evalúa esta prueba

Hábitos saludables, calentamiento y seguridad, capacidades físicas con autorregulación, coordinación y habilidades motrices, toma de decisiones en juego, cooperación, expresión corporal, cultura motriz y actuación segura en el entorno. La referencia es el **tercer ciclo de Primaria**.

1 · Vida activa y saludable		2 puntos
2 · Competencia motriz		4,25 puntos
3 · Convivencia y cooperación		0,75 puntos
4 · Cultura y expresión motriz		1,5 puntos
5 · Entorno y sostenibilidad		0,75 puntos
6 · Reto integrador		0,75 puntos

02. Cómo está construida

CRITERIO DE DISEÑO	PLANTEAMIENTO
Enfoque	Mixto: una parte escrita breve y ocho actividades de práctica u observación. Los resultados físicos brutos se registran pero no se califican: se puntúan el control, la regulación del esfuerzo, la ejecución, la decisión, la seguridad y la actitud.
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. 9-12) incluye la respuesta correcta y los criterios de puntuación por apartado, para homogeneizar la corrección entre docentes.
- La **ficha individual** (pág. 13) convierte la puntuación de cada bloque en un nivel diagnóstico por áreas.
- El **registro de grupo** (pág. 15) permite detectar necesidades comunes y fijar prioridades de repaso antes de la sesión de evaluación inicial.
- La **vinculación curricular** (pág. 16) relaciona cada actividad con competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos.
- La **ficha diagnóstica del docente** (pág. 14), sin puntuación, recoge las competencias que una prueba escrita no puede diagnosticar: control motriz, decisión, cooperación y seguridad.

Consolidado

80-100 %

Adecuado

60-79 %

En proceso

40-59 %

Nivel inicial

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

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 saludable

HÁBITOS, CALENTAMIENTO Y SEGURIDAD

2 puntos

1 Mis hábitos activos.

ESCRITA

0,75 p

SESIÓN 1

Parte escrita · primeros 15-20 minutos, en el aula o en el gimnasio

a) Marca con una cruz la casilla que mejor te describe. Esta parte no puntúa por la respuesta, sino por la sinceridad y la reflexión posterior.

EN UNA SEMANA NORMAL...	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE
Hago actividad física fuera del instituto			
Voy caminando o en bici a algún sitio			
Duermo ocho horas o más			
Desayuno antes de venir a clase			
Paso más de dos horas seguidas sentado ante una pantalla			

b) Escribe **dos beneficios** de hacer actividad física: uno para el cuerpo y otro para el ánimo.

c) Mirando tu tabla, ¿qué **una cosa** podrías mejorar este curso? Sé concreto.

1,25 p

c) ¿En qué señales notas que debes bajar el ritmo? Escribe dos. (0,25 p)

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Activa el cuerpo de forma progresiva, sin empezar al máximo				
Incluye movilidad articular y activación general				
Reconoce cuándo debe bajar la intensidad				
Realiza la vuelta a la calma sin que haya que recordárselo				

4,25 puntos

1,5 p

Parte práctica · resto de la primera sesión

El diagrama muestra un ciclo de seis habilidades motrices básicas, numeradas del 1 al 6, conectadas por una línea punteada que forma un hexágono. Las habilidades y sus descripciones son:

- 1. Desplazamiento continuo** (Arriba)
- 2. Salto a pies juntos** (Arriba derecha)
- 3. Equilibrio** (Derecha)
- 4. Lanzar y recibir** (Abajo)
- 5. Fuerza con el propio peso** (Abajo izquierda)
- 6. Movilidad** (Izquierda)

Las flechas indican una secuencia continua de 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4, 4 a 5, 5 a 6, y 6 de vuelta a 1.

Prueba · pág. 4

4 Coordinación y habilidades motrices.

PRÁCTICA

1,5 p

Recorrido con seis tareas encadenadas: carrera en zigzag entre conos, salto sobre dos aros, giro completo, lanzamiento a una diana, recepción de un pase y desplazamiento en equilibrio sobre un banco. Se realiza **dos veces**, sin cronometrar.

Registro del docente · Actividades 3 y 4

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Mantiene un ritmo constante y no se detiene bruscamente				
Coordina brazos y piernas en los desplazamientos				
Controla el cuerpo en salto, giro y recepción				
Ajusta el movimiento al móvil (lanza y recibe con control)				
Mantiene el equilibrio y se orienta en el espacio				

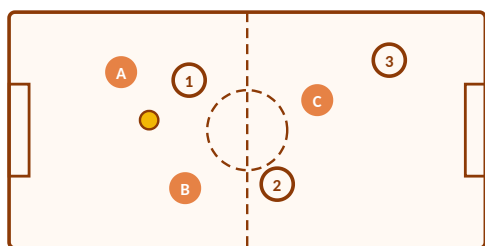
Los tiempos, distancias o repeticiones pueden anotarse en la ficha de línea base, pero **no se convierten en nota**.

5 Toma de decisiones en el juego.

PRÁCTICA

1,25 p

Juego reducido de **3 contra 3** en espacio pequeño, con la regla de que hay que dar tres pases antes de poder marcar. No es un deporte concreto: se trata de conservar el móvil y encontrar espacios.



Equipo naranja (A, B, C) con el móvil · Equipo contrario (1, 2, 3)

Después de jugar, observa esta situación: el equipo naranja tiene el móvil en poder de A.

- ¿A quién pasarías: a B o a C? Explica por qué. (0,45 p)
- ¿Qué debería hacer el jugador que **no** recibe el pase? (0,4 p)
- Cuando tu equipo pierde el móvil, ¿qué es lo primero que hay que hacer? (0,4 p)

6 Reto cooperativo.

OBSERVACIÓN

0,75 p

SESIÓN 2

Segunda sesión · íntegramente práctica

En grupos de seis, hay que trasladar todos los aros de un extremo a otro del gimnasio sin que nadie pise el suelo fuera de ellos. Solo se supera el reto si **llega todo el grupo**.

Registro del docente · Actividad 6

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Escucha las propuestas de los demás antes de actuar				
Ayuda a quien tiene más dificultad				
Cumple las reglas aunque nadie le vigile				
Acepta los distintos niveles del grupo sin descalificar				

7 Expresión corporal.

PRÁCTICA

1 p

Por parejas, construid una secuencia de **ocho tiempos** que represente una de estas situaciones, sin hablar y sin objetos: *una tormenta · un despertar difícil · una máquina que se atasca · una celebración*. Se muestra al resto del grupo, que debe adivinar cuáles es.

Registro del docente · Actividad 7

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Usa el gesto y el movimiento para comunicar una idea				
Mantiene el ritmo acordado con la pareja				
Ocupa el espacio y varía niveles o direcciones				
Participa sin bloquearse ante la mirada del grupo				

8 Juegos y cultura motriz.

ESCRITA

0,5 p

Relaciona cada práctica con lo que es. Escribe la letra que corresponda.

La soga o tira y afloja El baloncesto La sardana La capoeira

A. Juego tradicional

B. Deporte de equipo

C. Danza popular

D. Práctica de otra cultura

b) ¿Por qué crees que merece la pena conservar los juegos y bailes tradicionales? Escribe una razón.

5

Entorno y sostenibilidad

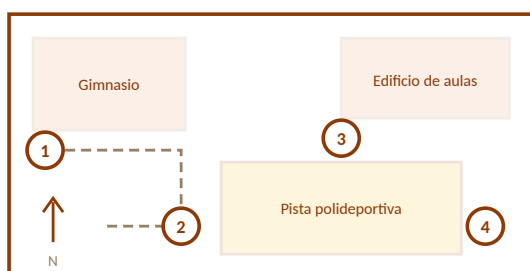
ORIENTACIÓN Y PRÁCTICA SEGURA

0,75 puntos

9 Orientación, seguridad y entorno.

MIXTA

0,75 p



Plano del centro con cuatro puntos señalados. La línea discontinua marca un recorrido posible entre el punto 1 y el 2.

- a) Describe el camino más corto desde el punto 1 hasta el 4, indicando por dónde pasas. (0,3 p)
- b) Cita **dos normas de seguridad** al desplazarte por el centro o por la calle hacia una instalación deportiva. (0,25 p)
- c) Al terminar una actividad en el patio o en el campo, ¿qué debes hacer con los materiales y con los residuos? (0,2 p)

10 Reto motor integrador.

PRÁCTICA

0,75 p

En equipos de cuatro: recorrer un trayecto transportando entre todos tres pelotas sin usar las manos para sujetarlas contra el cuerpo, superando dos obstáculos y decidiendo el orden de paso. Si una pelota cae, el equipo vuelve al último obstáculo.

Registro del docente · Actividad 10

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Combina desplazamiento y control del objeto				
Participa en la decisión del grupo antes de empezar				
Ajusta su ritmo al del equipo				
Reacciona al error sin culpar a los demás				

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 aunque el resultado final sea incorrecto: si el planteamiento es adecuado y el error es de cálculo, se otorga hasta el 50 % de la puntuación del apartado. Los errores de unidades restan 0,05 por apartado, sin bajar de 0.

1

Vida activa y saludable

SOLUCIONES

2 puntos

1 Mis hábitos activos

0,75 p

- a) No hay respuesta correcta: es un autoinforme. Se puntúa que esté completo y que la reflexión posterior sea coherente con lo marcado.
- b) Cuerpo: fortalece el corazón y los músculos, mejora la resistencia, ayuda a mantener un peso saludable, mejora la postura y el descanso. Ánimo: reduce el estrés, mejora el humor y la concentración, ayuda a relacionarse y aumenta la confianza.
- c) Debe ser concreta y realista: «venir andando al instituto tres días por semana», «acostarme media hora antes», «desayunar aunque sea algo ligero». No se acepta «hacer más deporte» sin concretar.

Puntuación: a) 0,25 (tabla completa) · b) 0,25 (0,125 por beneficio, uno de cada tipo) · c) 0,25 (0,1 si la propuesta es vaga).

Importante: no se puntúa el contenido de las respuestas del autoinforme. Un alumno poco activo no obtiene menos nota por serlo.

Nota al docente. Esta actividad no mide condición física: informa de los hábitos del grupo y permite orientar el curso. Conviene revisar el conjunto de las tablas antes de programar, sobre todo el sedentarismo y las horas de sueño.

2 Calentamiento, esfuerzo y seguridad

1,25 p

- a) Prepara el cuerpo aumentando poco a poco la temperatura muscular y la frecuencia cardiaca, mejora el rendimiento posterior y reduce el riesgo de lesión. También ayuda a concentrarse en la actividad.
- b) Activación general (carrera suave o desplazamientos) y movilidad articular. Se acepta también «parte específica» relacionada con la actividad que se va a hacer.
- c) Señales válidas: no poder hablar mientras se corre, respiración muy agitada, mareo, pinchazo o dolor, calor excesivo, piernas que no responden.

El registro de observación aporta la parte práctica de la puntuación.

Desglose (1,25 p): a) 0,3 · b) 0,2 · c) 0,25 · **registro de observación 0,5** (0,125 por indicador: progresión, partes del calentamiento, bajar la intensidad y vuelta a la calma).

El dolor debe distinguirse de la fatiga: quien cite «dolor» como señal normal necesita una aclaración expresa.

3 Circuito de capacidades físicas

1,5 p

Actividad íntegramente práctica. Se valora con el registro de observación de las actividades 3 y 4, atendiendo a la **regulación del esfuerzo**: mantener un ritmo sostenible durante las dos vueltas, sin salir disparado ni detenerse a mitad. La autopercepción del esfuerzo debe ser coherente con lo observado.

Desglose (1,5 p): mantiene un ritmo constante en las dos vueltas 0,5 · completa las seis estaciones con continuidad 0,4 · ejecuta cada tarea con control, sin precipitarse 0,35 · su autopercepción coincide razonablemente con lo observado 0,25.

No se puntúan el tiempo ni el número de repeticiones. Un alumno con poca condición física que regule bien su esfuerzo debe obtener una puntuación alta en esta actividad.

4 Coordinación y habilidades motrices

1,5 p

Actividad práctica, valorada con el registro de observación: coordinación general, control corporal en salto y giro, ajuste al móvil en lanzamiento y recepción, equilibrio y orientación en el espacio.

Desglose (1,5 p): coordinación en los desplazamientos 0,3 · control en salto y giro 0,3 · lanzamiento y recepción ajustados 0,35 · equilibrio 0,3 · encadena las tareas sin detenerse entre ellas 0,25.

Se valora la **segunda repetición** por encima de la primera: interesa la capacidad de ajustar y mejorar, no el acierto inicial.

5 Toma de decisiones en el juego

1,25 p

a) A **C**: está desmarcado y en una zona libre, mientras que B tiene cerca al defensor 2 y el pase podría interceptarse. Se acepta B si el alumno justifica bien la alternativa (por ejemplo, que C está lejos y el pase es arriesgado).

b) Moverse para ofrecer otra opción de pase: desmarcarse, buscar un espacio libre y alejarse de su defensor, no quedarse quieto mirando.

c) Pasar a defender de inmediato: replegarse, ocupar el espacio propio y marcar a un contrario, en lugar de reclamar o quedarse parado.

Desglose (1,25 p): a) 0,45 (0,15 la elección y 0,3 la justificación) · b) 0,4 · c) 0,4.

Se valora el razonamiento táctico, no la habilidad técnica. La observación durante el juego permite contrastar si lo escrito se corresponde con lo que hace en la pista.

6 Reto cooperativo

0,75 p

Actividad de observación. El reto está diseñado para que **no pueda superarse individualmente**: obliga a coordinarse, a esperar y a ayudar a quien tiene más dificultad.

Desglose: escucha las propuestas ajenas 0,2 · ayuda a quien lo necesita 0,2 · cumple las reglas sin vigilancia 0,2 · acepta los distintos niveles sin descalificar 0,15.

La superación o no del reto **no puntúa**: se evalúa la conducta durante el intento.

Nota al docente. Es la actividad que mejor anticipa los conflictos del curso. Conviene anotar quién queda al margen y quién asume el mando sin escuchar: ambos perfiles requieren intervención, aunque solo el segundo suele detectarse.

7 Expresión corporal

1 p

Actividad práctica sin respuesta cerrada. Se valora el uso del cuerpo como medio de comunicación: que la idea se entienda, que haya acuerdo con la pareja y que se ocupe el espacio con variedad.

Desglose (1 p): la secuencia comunica la idea y el grupo la reconoce 0,3 · mantiene el ritmo con la pareja 0,25 · usa el espacio y varía niveles o direcciones 0,25 · participa sin bloquearse 0,2.

No se valoran la estética ni la originalidad: se valora la intención comunicativa. La vergüenza inicial es habitual en 1.º y no debe penalizarse más allá del último indicador.

8 Juegos y cultura motriz

0,5 p

a) La soga → **A** · El baloncesto → **B** · La sardana → **C** · La capoeira → **D**

b) Razones válidas: forman parte del patrimonio cultural, permiten conocer cómo jugaban otras generaciones, no necesitan material caro, son inclusivos y se pueden practicar en cualquier lugar.

Puntuación: a) 0,3 (0,075 por acierto) · b) 0,2. En a) se acepta clasificar la capoeira también como danza o como arte marcial si el alumno lo justifica.

9 Orientación, seguridad y entorno

0,75 p

a) Cualquier descripción coherente con el plano: desde el punto 1, junto al gimnasio, cruzar hacia la pista polideportiva y bordearla hasta el punto 4, situado en su extremo derecho. Se valora que use referencias («por delante del gimnasio», «rodeando la pista») y no solo direcciones vagas.

b) Normas válidas: ir por la acera y cruzar por el paso de peatones; no correr por escaleras o pasillos; avisar al profesor si el grupo se separa; llevar calzado adecuado; respetar el material y no empujar.

c) Recoger y devolver el material a su sitio, dejar el espacio como estaba y llevarse los residuos o depositarlos en el contenedor correspondiente.

Puntuación: a) 0,3 · b) 0,25 (0,125 por norma) · c) 0,2. En a) se puntúa la orientación con referencias, no la longitud exacta del recorrido.

10 Reto motor integrador

0,75 p

Actividad práctica final. Integra desplazamiento, control de objetos, decisión conjunta y cooperación. Al obligar a volver atrás cuando cae una pelota, revela cómo reacciona el grupo ante el error.

Desglose: combina desplazamiento y control del objeto 0,2 · participa en la decisión previa 0,2 · ajusta su ritmo al del equipo 0,2 · reacciona al error sin culpar a nadie 0,15.

Completar o no el trayecto no puntúa. Interesa cómo se organiza el equipo y cómo gestiona los intentos fallidos.

Resumen para la corrección

BLOQUE	ACTIVIDADES	PUNTOS	QUÉ INFORMA ESTE BLOQUE
1 • Vida activa y saludable	1, 2	2	Hábitos, beneficios, calentamiento, regulación del esfuerzo y seguridad.
2 • Competencia motriz	3, 4, 5	4,25	Regulación del esfuerzo, coordinación, control corporal y decisión en juego.
3 • Convivencia y cooperación	6	0,75	Escucha, ayuda, cumplimiento de reglas e inclusión.
4 • Cultura y expresión motriz	7, 8	1,5	Comunicación corporal y conocimiento de la cultura motriz.
5 • Entorno y sostenibilidad	9	0,75	Orientación en el plano, seguridad y cuidado del espacio.
6 • Reto integrador	10	0,75	Uso conjunto de recursos motrices, decisión y cooperación.
TOTAL	10 actividades	10	

Hoja de corrección rápida

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

ALUMNO / ALUMNA

GRUPO

FECHA

ÁREA EVALUADA	PUNTOS	%	NIVEL DIAGNÓSTICO
1 • Vida activa y saludable	/ 2		
2 • Competencia motriz	/ 4,25		
3 • Convivencia y cooperación	/ 0,75		
4 • Cultura y expresión motriz	/ 1,5		
5 • Entorno y sostenibilidad	/ 0,75		
6 • Reto integrador	/ 0,75		
TOTAL	/ 10		

Escala de interpretación

NIVEL	RESULTADO	LECTURA PEDAGÓGICA Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN
Consolidado	80–100 %	Dispone de una base motriz sólida y de hábitos establecidos. Puede asumir retos de mayor complejidad y ayudar a sus compañeros.
Adecuado	60–79 %	Base suficiente con aspectos puntuales por afianzar. Bastará con incidir en ellos durante las primeras unidades.
En proceso	40–59 %	Participa, pero necesita apoyo para regular el esfuerzo, controlar el movimiento o decidir en el juego. Conviene graduar las tareas.
Nivel inicial	0–39 %	Punto de partida bajo, que puede deberse a poca experiencia motriz previa y no a falta de capacidad. Priorizar la confianza, la seguridad y la participación antes que el rendimiento.

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.

Recoge el **diagnóstico motriz individual** observado en las dos sesiones. Sustituye a cualquier tabla de marcas: no compara al alumnado entre sí, sino que sitúa a cada uno en su punto de partida.

ALUMNO / ALUMNA	GRUPO	PERIODO DE OBSERVACIÓN
_____	_____	_____

INDICADOR	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO	OBSERVACIONES
Regula el esfuerzo Ajusta la intensidad y mantiene un ritmo sostenible.					
Control y coordinación Domina el cuerpo en desplazamientos, saltos y giros.					
Toma decisiones Elige con criterio en situaciones de juego.					
Coopera Ayuda, escucha y se coordina con el grupo.					
Respeto las normas Cumple las reglas y acepta las decisiones.					
Actúa con seguridad Previene riesgos para sí mismo y para los demás.					
Se expresa corporalmente Utiliza el gesto y el movimiento para comunicar.					
Se orienta en el espacio Se sitúa y se desplaza usando referencias.					

Situaciones en las que se ha observado

- ☐ Circuito de capacidades
 ☐ Recorrido de habilidades
 ☐ Juego reducido
 ☐ Reto cooperativo
 ☐ Expresión corporal
- ☐ Actividad en el entorno

Línea base individual · sin calificación

Compara al alumno **consigo mismo** a lo largo del curso. No se transforma en nota.

REFERENCIA	SEPTIEMBRE	ENERO	JUNIO
Minutos de carrera continua a ritmo cómodo			
Vueltas completadas en el circuito			

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	2 · MOTRIZ /4,25	3 · CONVIV. /0,75	4 · CULTURA /1,5	5 · ENTORNO /0,75	6 · RETO /0,75	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 saludable
 ☐ Competencia motriz
 ☐ Convivencia y cooperación
 ☐ Cultura y expresión motriz
- ☐ Entorno y sostenibilidad
 ☐ Reto integrador

Prioridades de repaso para el primer trimestre

Relación entre cada actividad y los elementos curriculares de **Educación Física**. La referencia de entrada es el **tercer ciclo de Educación Primaria** (RD 157/2022), con proyección a los criterios de 1.º y 2.º de ESO (RD 217/2022). Los saberes se organizan en seis bloques: A. Vida activa y saludable · B. Organización y gestión de la actividad física · C. Resolución de problemas en situaciones motrices · D. Autorregulación emocional e interacción social · E. Manifestaciones de la cultura motriz · F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

ACT.	APRENDIZAJE EVALUADO	COMP. ESPECÍFICA	CRITERIOS	SABERES BÁSICOS
1	Hábitos de vida activa, descanso y beneficios del ejercicio	CE1	1.1 · 1.2	A. Vida activa y saludable — hábitos saludables, sedentarismo y bienestar
2	Calentamiento, dosificación del esfuerzo y seguridad	CE1	1.2 · 1.3	A y B — preparación del cuerpo, prevención de riesgos y vuelta a la calma
3	Capacidades condicionales y regulación de la intensidad	CE2	2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — capacidades condicionales y percepción del esfuerzo
4	Coordinación, control corporal y habilidades motrices	CE2	2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — habilidades motrices y ajuste perceptivo-motriz
5	Toma de decisiones en situaciones de colaboración-oposición	CE2	2.2	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — decisión táctica y ocupación del espacio
6	Cooperación, escucha, reglas e inclusión	CE3	3.1 · 3.2 · 3.3	D. Autorregulación emocional e interacción social — juego limpio y aceptación de la diversidad
7	Expresión corporal, ritmo y comunicación	CE4	4.3	E. Manifestaciones de la cultura motriz — recursos expresivos y comunicativos del cuerpo
8	Juegos tradicionales, danzas y prácticas de otras culturas	CE4	4.1 · 4.2	E. Manifestaciones de la cultura motriz — patrimonio lúdico y diversidad cultural
9	Orientación, desplazamiento seguro y respeto al entorno	CE5	5.1 · 5.2	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno — orientación y cuidado del medio
10	Integración de recursos motrices en un reto colectivo	CE2 · CE3	2.1 · 3.2	C y D — proyectos motores y cooperación

Competencias específicas implicadas

CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, con seguridad y prevención de riesgos.
CE2	Adaptar las capacidades y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas.
CE3	Autorregular las emociones e interactuar con respeto, cooperación y juego limpio.
CE4	Valorar las manifestaciones de la cultura motriz y usar el cuerpo como medio de expresión.
CE5	Practicar actividad física de forma segura y sostenible en entornos naturales y urbanos.

Cómo se puntúa esta prueba. Educación Física no se evalúa con un examen escrito: de las diez actividades, solo dos son escritas y el resto se valoran mediante la práctica y la observación. **Los resultados físicos brutos —tiempos, distancias o repeticiones— se registran en la ficha de línea base, pero no se transforman en nota ni se comparan entre alumnos:** se puntúan la regulación del esfuerzo, el control del movimiento, la toma de decisiones, la seguridad, la cooperación y la expresión. Un alumno con menor rendimiento físico puede obtener una puntuación alta si regula bien su esfuerzo, decide con criterio y coopera.