

PRUEBA DIAGNÓSTICA DE INICIO DE CURSO

Evaluación inicial

Educación Física · 2.º ESO

Diagnóstico de la consolidación motriz y la toma de decisiones.
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**

Comprobar el grado de consolidación motriz, la capacidad de regular el esfuerzo, la toma de decisiones en situaciones de oposición y colaboración, y la autonomía en seguridad y convivencia.

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, petos, cuerdas y cronómetro.

01. Qué evalúa esta prueba

Los criterios comunes de **1.º y 2.º de ESO**: salud y planificación básica, calentamiento y primeros auxilios, capacidades físicas con autorregulación, habilidades motrices, decisión en oposición y en colaboración-oposición, convivencia, expresión corporal, entorno y proyecto motor cooperativo.

1 · Salud y gestión de la actividad		1,75 puntos
2 · Competencia motriz		4,5 puntos
3 · Convivencia		0,75 puntos
4 · Cultura y expresión		1 punto
5 · Entorno		0,75 puntos
6 · Proyecto integrador		1,25 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 la regulación, 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

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

HÁBITOS, CALENTAMIENTO Y PRIMEROS AUXILIOS

1,75 puntos

ESCRITA

0,75 p

SESIÓN 1

Parte escrita · primeros 15-20 minutos

Lee el caso y responde.

Iván tiene 13 años. Entrena fútbol martes y jueves de 18 a 19:30 y juega partido el sábado. El resto de días va y vuelve del instituto en coche. Entre semana se acuesta hacia la una de la madrugada porque juega en línea, y se levanta a las siete y media. Casi nunca desayuna. Los fines de semana duerme hasta mediodía.

- Escribe **dos fortalezas** de la semana de Iván.
- Señala **dos aspectos** que deberían mejorar y explica por qué.
- Propón **un cambio concreto** y realista que podría hacer desde mañana.

2 Calentamiento, seguridad y primeros auxilios.

MIXTA

1 p

Tras dirigir el docente un calentamiento general, responde:

a) ¿Qué diferencia hay entre el calentamiento **general** y el **específico**? Pon un ejemplo de cada uno. (0,3 p)

Un compañero se cae en la pista y se queda en el suelo quejándose del tobillo. Ordena estas actuaciones del 1 al 4:

- ____ Avisar al profesor o llamar al 112 si hace falta ____ Comprobar que no hay peligro para acercarse
____ Atenderle sin moverlo bruscamente ____ Apartar el material y a los demás compañeros de la zona

c) ¿Qué significan las siglas **PAS** y qué número de emergencias debes marcar? (0,3 p)

2

Competencia motriz

CAPACIDADES, HABILIDADES Y DECISIÓN

4,5 puntos

3 Circuito de capacidades y control del esfuerzo.

PRÁCTICA

1,25 p

SESIÓN 1

Parte práctica · resto de la primera sesión

Circuito de seis estaciones, **tres vueltas** a un ritmo que puedas mantener hasta el final. Entre vueltas se toman las pulsaciones durante quince segundos.



Registro del docente · Actividad 3

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Elige un ritmo sostenible desde la primera vuelta				
Completa las tres vueltas sin paradas largas				
Ejecuta cada estación con control, sin precipitarse				
Relaciona sus pulsaciones con el esfuerzo percibido				

4 Habilidades motrices específicas.

PRÁCTICA

1,25 p

Recorrido con cuatro tareas: conducción de móvil entre conos, pase y recepción en movimiento, lanzamiento a diana desde dos distancias y salto con giro. Cada tarea se repite **tres veces**.

Registro del docente · Actividad 4

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Conduce el móvil sin perder el control ni mirarlo constantemente				
Pasa y recibe en movimiento, ajustando la fuerza				
Adapta el lanzamiento a la distancia				
Transfiere lo aprendido de una tarea a la siguiente				

5 Decisión en situaciones de oposición.

PRÁCTICA

0,75 p

Juego de **1 contra 1** en un espacio delimitado: hay que llegar con el móvil controlado a la línea de fondo contraria. Se juegan varios turnos, cambiando de pareja.

- a) Cuando atacas, ¿qué haces para superar al contrario? Escribe **dos** recursos. (0,4 p)
- b) Cuando defiendes, ¿dónde debes colocarte respecto al atacante y a la línea que proteges? (0,35 p)

6 Colaboración y oposición.

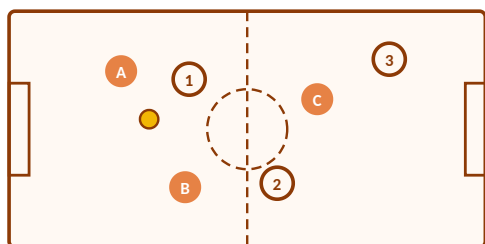
PRÁCTICA

1,25 p

SESIÓN 2

Segunda sesión · íntegramente práctica

Juego reducido de **3 contra 3**. Después de jugar, observa la situación del esquema: el equipo naranja tiene el móvil en poder de **A**.



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

Los jugadores 1, 2 y 3 defienden. Fíjate en los espacios libres antes de responder.

- a) ¿Cuál es la mejor opción de pase y por qué? (0,4 p)
- b) Explica qué significa **desmarcarse** y cuándo hay que hacerlo. (0,35 p)
- c) Al perder el móvil, ¿qué hace primero tu equipo? (0,25 p)
- d) Si el rival es más rápido, ¿cómo puede tu equipo compensarlo? (0,25 p)

7 Convivencia y autorregulación.

OBSERVACIÓN

0,75 p

Observación transversal durante las dos sesiones. No es una actividad independiente: el docente registra cómo se comporta el alumnado en los juegos, los retos y los cambios de tarea.

Registro del docente · Actividad 7 · observación transversal

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Acepta perder o fallar sin desanimarse ni culpar a otros				
Respeto las decisiones arbitrales y las reglas acordadas				
Dialoga para resolver los desacuerdos				
Incluye a los compañeros con más dificultad				

8 Expresión corporal.

PRÁCTICA

1 p

En grupos de cinco, componed una secuencia de **dieciséis tiempos** con una estructura clara: inicio, desarrollo y final. Debe incluir al menos un momento al unísono, un canon y un cambio de nivel. Se acompaña con percusión corporal o música común.

Registro del docente · Actividad 8

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Se ajusta al ritmo común y a los cambios acordados				
Aporta ideas en la composición del grupo				
Usa distintos niveles, direcciones y planos				
Ejecuta ante el grupo sin abandonar la propuesta				

Entorno

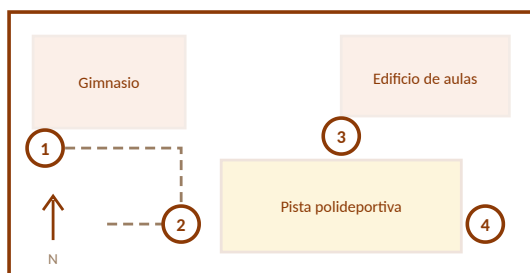
PRÁCTICA SEGURA EN EL MEDIO

0,75 puntos

9 Actividad física en el entorno.

MIXTA

0,75 p



El grupo va a hacer un recorrido de orientación por el centro pasando por los cuatro puntos.

- Propón un orden de paso por los cuatro puntos que recorra la menor distancia. Justifícalo. (0,3 p)
- Vais a correr por la calle hasta un parque cercano. Cita **dos medidas de seguridad**. (0,25 p)
- ¿Qué haríais para que la actividad no deje huella en el parque? (0,2 p)

6

Proyecto integrador

RETO MOTOR COOPERATIVO

1,25 puntos

10 Proyecto motor cooperativo.

PRÁCTICA

1,25 p

En grupos de cinco, con dos cuerdas, cuatro aros, tres pelotas y dos bancos: **diseñad y superad un reto** que cumpla tres condiciones: que participe todo el grupo, que incluya al menos un desplazamiento y un lanzamiento, y que pueda repetirse en dos minutos. Antes de ejecutarlo, se explica al docente; después se revisa qué se cambiaría.

Registro del docente · Actividad 10

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Participa en el diseño y asume un papel dentro del grupo				
El reto diseñado cumple las tres condiciones				
Ejecuta la propuesta coordinándose con los demás				
Revisa lo hecho y propone una mejora concreta				

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

Salud y gestión de la actividad

SOLUCIONES

1,75 puntos

1 Hábitos, actividad física y planificación

0,75 p

- a) Fortalezas: practica actividad física organizada tres días por semana; mantiene un compromiso deportivo estable con horario fijo; hace deporte de equipo, lo que suma componente social.
- b) A mejorar: duerme poco entre semana (unas seis horas y media, cuando a su edad se recomiendan de ocho a diez), lo que afecta al rendimiento y a la recuperación; no desayuna, así que afronta la mañana sin energía; los días sin entrenamiento es sedentario, porque se desplaza siempre en coche; el horario irregular de sueño desajusta el descanso.
- c) Cambios válidos y concretos: ir andando o en bici al instituto los días sin entrenamiento; apagar la consola a las once para dormir ocho horas; desayunar algo sencillo aunque sea rápido.

Puntuación: a) 0,2 (0,1 por fortaleza) · b) 0,3 (0,15 por aspecto, exigiendo la razón) · c) 0,25. En c) no se acepta «cuidarse más» o «dormir mejor» sin concretar.

Nota al docente. La mayoría del alumnado detecta el sueño y el desayuno, pero pasa por alto el sedentarismo de los días sin entrenar: entrenar tres días no compensa estar inactivo el resto. Conviene comentarlo al devolver la prueba.

2 Calentamiento, seguridad y primeros auxilios

1 p

- a) El **general** prepara todo el cuerpo (carrera suave, movilidad articular) y sirve para cualquier actividad. El **específico** se centra en lo que se va a hacer después: por ejemplo, pases y lanzamientos antes de un partido, o desplazamientos laterales antes de un juego de oposición.
- b) Orden correcto: **1** comprobar que no hay peligro · **2** apartar el material y a los compañeros · **3** avisar al profesor o al 112 · **4** atenderle sin moverlo bruscamente. Se acepta intercambiar el 2 y el 3 si se justifica que el peligro ya está controlado.
- c) **Proteger, Avisar, Socorrer.** El número de emergencias es el **112**.

Desglose (1 p): a) 0,3 (0,15 la distinción y 0,15 los ejemplos) · b) 0,4 (0,1 por posición correcta) · c) 0,3 (0,2 las siglas y 0,1 el número). Socorrer antes de proteger es el error más frecuente y conviene corregirlo expresamente: primero hay que asegurar la zona.

3 Circuito de capacidades y control del esfuerzo

1,25 p

Actividad práctica. Lo que se valora es la **regulación**: elegir desde el principio un ritmo sostenible, llegar al final de las tres vueltas sin desplomarse y reconocer la relación entre pulsaciones y esfuerzo percibido.

Desglose (1,25 p): ritmo sostenible desde la primera vuelta 0,4 · completa las tres vueltas con continuidad 0,35 · control en la ejecución de cada estación 0,3 · relaciona pulsaciones y esfuerzo 0,2.

No se puntúan el tiempo ni las repeticiones. Salir muy rápido y agotarse en la segunda vuelta debe puntuar menos que mantener un ritmo modesto y constante.

4 Habilidades motrices específicas

1,25 p

Actividad práctica. Interesa la **transferencia**: que las habilidades no dependan de un deporte concreto y que el alumnado ajuste su ejecución al cambiar la distancia, el móvil o la velocidad.

Desglose (1,25 p): conducción con control y sin mirar constantemente el móvil 0,3 · pase y recepción en movimiento 0,35 · adaptación del lanzamiento a las dos distancias 0,3 · mejora entre la primera y la tercera repetición 0,3.

Se valora la evolución dentro de la propia actividad, no el acierto inicial.

5 Decisión en situaciones de oposición

0,75 p

a) Recursos válidos: cambiar de ritmo (acelerar de repente); cambiar de dirección o hacer una finta; proteger el móvil con el cuerpo; aprovechar el espacio libre cuando el defensor se desequilibra; amagar hacia un lado y salir por el otro.

b) Entre el atacante y la línea que se defiende, ligeramente escorado, sin cruzar las piernas, a una distancia que permita reaccionar: ni tan cerca que le superen con un cambio de ritmo ni tan lejos que le dejen avanzar libremente.

Puntuación: a) 0,4 (0,2 por recurso) · b) 0,35 (0,2 la posición y 0,15 la distancia o la postura). Se valora el razonamiento táctico, no la habilidad técnica.

6 Colaboración y oposición

1,25 p

a) Pasar a **C**: está en zona libre y el pase no tiene defensores en la trayectoria. B está más cerca pero con el defensor 2 próximo, y el pase podría interceptarse. Se acepta B con una justificación sólida.

b) Desmarcarse es moverse para librarse del defensor y quedar disponible para recibir. Hay que hacerlo cuando un compañero tiene el móvil y no encuentra opción de pase, buscando un espacio libre y ofreciendo una línea despejada.

c) Replegarse de inmediato para defender: ocupar el espacio propio y tomar cada uno a un contrario, sin quedarse protestando.

d) Con el juego colectivo: mover el móvil con pases rápidos en lugar de correr contra ellos, ocupar bien los espacios, defender juntos y por delante, y obligarles a moverse.

Desglose (1,25 p): a) 0,4 (0,15 la elección y 0,25 la justificación) · b) 0,35 · c) 0,25 · d) 0,25.

La observación durante el juego permite contrastar si lo escrito coincide con lo que hace en la pista: la diferencia entre ambos es una información valiosa.

7 Convivencia y autorregulación

0,75 p

Observación transversal a lo largo de las dos sesiones, no una actividad puntual. Se registra la conducta en los momentos de tensión: derrotas, errores, desacuerdos y cambios de equipo.

Desglose: tolerancia al fallo y a la derrota 0,2 · respeto a reglas y decisiones 0,2 · diálogo ante los desacuerdos 0,2 · inclusión de los compañeros con dificultad 0,15.

Conviene anotar los episodios concretos, no solo la casilla: dan pie a una conversación individual mucho más útil que una puntuación.

8 Expresión corporal

1 p

Actividad práctica sin respuesta cerrada. Se valora la construcción colectiva: estructura reconocible, ajuste al ritmo común y uso variado del espacio. El unísono y el canon permiten comprobar la coordinación entre compañeros.

Desglose (1 p): ajuste al ritmo y a los cambios acordados 0,3 · aporta ideas al grupo 0,25 · variedad de niveles y direcciones 0,25 · ejecuta ante el grupo sin abandonar 0,2.

No se valoran la estética ni la dificultad técnica.

9 Actividad física en el entorno

0,75 p

- a) Se acepta cualquier orden razonado que evite ir y volver sobre el mismo trayecto: por ejemplo 1 → 2 → 4 → 3, bordeando la pista y subiendo después al edificio de aulas. Se valora la justificación, no una única solución.
- b) Medidas válidas: correr por la acera y en fila cuando sea estrecha; cruzar solo por los pasos de peatones y con el grupo agrupado; llevar ropa visible; no usar auriculares; mantener el contacto visual con el profesor.
- c) No dejar residuos y llevarse los envases; no pisar zonas de vegetación protegida; no molestar a otras personas ni a los animales; recoger todo el material al terminar y dejar el espacio como estaba.

Puntuación: a) 0,3 · b) 0,25 (0,125 por medida) · c) 0,2.

10 Proyecto motor cooperativo

1,25 p

El proyecto tiene tres fases y las tres puntúan: **diseñar** (repartir papeles y acordar el reto), **ejecutar** (coordinarse) y **revisar** (proponer una mejora concreta). El reto debe cumplir las tres condiciones dadas.

Desglose (1,25 p): participa en el diseño y asume un papel 0,35 · el reto cumple las tres condiciones 0,3 · ejecución coordinada 0,3 · revisión con una mejora concreta 0,3.

Superar o no el reto no puntúa. La fase de revisión suele olvidarse: conviene reservar los últimos cinco minutos para ella.

Nota al docente. Esta actividad anticipa cómo funcionará el grupo en los proyectos del curso. Anota quién organiza, quién ejecuta sin participar en la decisión y quién queda al margen.

Resumen para la corrección

BLOQUE	ACTIVIDADES	PUNTOS	QUÉ INFORMA ESTE BLOQUE
1 · Salud y gestión de la actividad	1, 2	1,75	Análisis de hábitos, calentamiento y protocolo PAS.
2 · Competencia motriz	3, 4, 5, 6	4,5	Regulación del esfuerzo, habilidades, oposición y colaboración.
3 · Convivencia	7	0,75	Tolerancia al fallo, respeto, diálogo e inclusión.
4 · Cultura y expresión	8	1	Composición corporal colectiva con estructura y ritmo.
5 · Entorno	9	0,75	Orientación, seguridad vial y respeto al medio.
6 · Proyecto integrador	10	1,25	Diseño, ejecución y revisión de un reto cooperativo.
TOTAL	10 actividades	10	

Hoja de corrección rápida

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

ALUMNO / ALUMNA

GRUPO

FECHA

ÁREA EVALUADA	PUNTOS	%	NIVEL DIAGNÓSTICO
1 • Salud y gestión de la actividad	/ 1,75		
2 • Competencia motriz	/ 4,5		
3 • Convivencia	/ 0,75		
4 • Cultura y expresión	/ 1		
5 • Entorno	/ 0,75		
6 • Proyecto integrador	/ 1,25		
TOTAL	/ 10		

Escala de interpretación

NIVEL	RESULTADO	LECTURA PEDAGÓGICA Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN
Consolidado	80–100 %	Base motriz sólida y autonomía en la regulación del esfuerzo y la decisión. Puede asumir retos de mayor complejidad.
Adecuado	60–79 %	Base suficiente con aspectos puntuales por afianzar, sobre todo en la lectura del juego.
En proceso	40–59 %	Participa, pero necesita apoyo para regular la intensidad, ejecutar con control o decidir bajo presión.
Nivel inicial	0–39 %	Punto de partida bajo, que puede deberse a poca experiencia motriz previa y no a falta de capacidad. Priorizar confianza, seguridad y participación.

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 y el móvil en situaciones cambiantes.					
Toma decisiones Lee el juego y elige con criterio en ataque y en defensa.					
Coopera Se coordina, aporta ideas y asume su papel.					
Respeto las normas Cumple las reglas y acepta las decisiones.					
Actúa con seguridad Previene riesgos y sabe cómo actuar ante un incidente.					
Se expresa corporalmente Comunica con el gesto y ajusta el ritmo.					
Se orienta en el espacio Ocupa espacios con sentido y se sitúa con referencias.					

Situaciones en las que se ha observado

- ☐ Circuito de capacidades
 ☐ Recorrido de habilidades
 ☐ Juego 1×1
 ☐ Juego reducido 3×3
 ☐ Expresión corporal
☐ Proyecto cooperativo

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			
Pulsaciones al terminar el circuito y tras un minuto			

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 /1,75	2 · MOTRIZ /4,5	3 · CONVIV. /0,75	4 · EXPRES. /1	5 · ENTORNO /0,75	6 · PROYECTO /1,25	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

☐ Salud y gestión de la actividad
 ☐ Competencia motriz
 ☐ Convivencia
 ☐ Cultura y expresión
 ☐ Entorno
 ☐ Proyecto integrador

Prioridades de repaso para el primer trimestre

Relación entre cada actividad y los elementos curriculares de **Educación Física** del **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, que agrupa los criterios de **1.º y 2.º de ESO**. 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, sedentarismo, descanso y propuesta de mejora	CE1	1.1 · 1.2 · 1.5	A. Vida activa y saludable — estilo de vida activo y análisis de hábitos
2	Calentamiento general y específico; prevención y PAS	CE1	1.2 · 1.3 · 1.4	A y B — preparación, prevención de lesiones y primeros auxilios
3	Capacidades condicionales y ajuste de la intensidad	CE2	2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — capacidades y percepción del esfuerzo
4	Habilidades motrices específicas y transferencia	CE2	2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — habilidades y ajuste perceptivo-motriz
5	Decisión en situaciones de oposición	CE2	2.2	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — situaciones de oposición
6	Decisión en colaboración-oposición y ocupación del espacio	CE2	2.2	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — situaciones de colaboración-oposición
7	Autorregulación emocional, respeto e inclusión	CE3	3.1 · 3.2 · 3.3	D. Autorregulación emocional e interacción social — convivencia y juego limpio
8	Composición corporal colectiva con ritmo e intención	CE4	4.3	E. Manifestaciones de la cultura motriz — expresión y comunicación corporal
9	Orientación, seguridad vial y cuidado del entorno	CE5	5.1 · 5.2	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno — práctica segura y sostenible
10	Proyecto motor cooperativo: diseño, ejecución y revisión	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. De las diez actividades, solo una es enteramente escrita: el resto se valoran mediante la práctica y la observación. **Los resultados físicos brutos 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 decisión, 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.