

PRUEBA DIAGNÓSTICA DE INICIO DE CURSO

Evaluación inicial

Educación Física · 3.º ESO

Diagnóstico de la autorregulación, la táctica y el pensamiento crítico.
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 si el alumnado ha pasado de participar y aplicar a **autorregular, adaptar, analizar y empezar a planificar** su actividad física.

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, bancos y cronómetro.

01. Qué evalúa esta prueba

Quien empieza 3.º ha completado el tramo estatal de **1.º y 2.º de ESO**, así que la prueba puede diagnosticar planificación básica de la actividad, calentamiento diseñado por el propio alumnado, autorregulación, técnica con autoevaluación, decisión táctica, proyecto motor, convivencia, expresión, análisis crítico del deporte y actividad en el entorno.

1 · Vida activa y planificación		2 puntos
2 · Competencia motriz		3,25 puntos
3 · Proyecto y cooperación		1 punto
4 · Convivencia		0,75 puntos
5 · Cultura y expresión		1,5 puntos
6 · Entorno sostenible		1,5 puntos

02. Cómo está construida

CRITERIO DE DISEÑO	PLANTEAMIENTO
Enfoque	Mixto y de mayor autonomía: el alumnado diseña su propio calentamiento, se autoevalúa técnicamente y analiza críticamente un estímulo sobre deporte y sociedad. Los resultados físicos brutos se registran pero no se califican.
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: autorregulación, decisión táctica, 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

SALUD, CALENTAMIENTO Y SEGURIDAD

2 puntos

ESCRITA

0,75 p

SESIÓN 1

Parte escrita · primeros 15-20 minutos

El caso de Nerea

Nerea, de 14 años, quiere empezar a moverse más. Dispone de tres tardes libres, no le gustan los deportes de equipo y le cansa correr. Vive a veinte minutos andando del instituto y tiene un parque cerca de casa. Su objetivo es «encontrarse mejor», no competir.

- Propón **dos actividades** adecuadas para Nerea y explica por qué encajan con su caso.
- ¿Cuántos días a la semana y cuánto tiempo le recomendarías empezar? Justifícalo.
- ¿Por qué es importante que empiece con poca intensidad e incremente poco a poco?

2 Calentamiento, intensidad y primeros auxilios.

MIXTA

1,25 p

a) Vais a jugar un partido de balonmano adaptado. **Diseña tú el calentamiento:** escribe cuatro ejercicios en orden, indicando cuánto dura cada uno. Después lo dirigirás a tu grupo. (0,5 p)

Durante un partido, un compañero recibe un golpe y queda tendido, consciente pero mareado. Ordena del 1 al 5:

____ Llamar al 112 describiendo qué ha pasado ____ Detener el juego y asegurar la zona
____ No moverlo y mantenerlo abrigado y tranquilo ____ Comprobar si responde y si respira ____ Avisar al profesor

c) ¿Qué información debes dar al llamar al 112? Cita **tres datos**. (0,25 p)

2

Competencia motriz

AUTORREGULACIÓN, TÉCNICA Y TÁCTICA

3,25 puntos

3 Capacidades físicas y autorregulación.

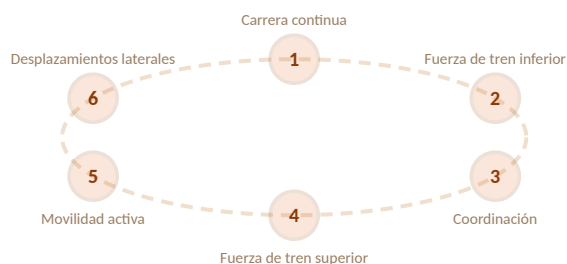
PRÁCTICA

1,25 p

SESIÓN 1

Parte práctica · resto de la primera sesión

Circuito de seis estaciones, **tres vueltas** a intensidad submáxima. El alumnado elige su propio ritmo y toma sus pulsaciones al final de cada vuelta, anotándolas en su hoja.



Registro del docente · Actividad 3

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Selecciona un ritmo adecuado y lo mantiene en las tres vueltas				
Ejecuta con técnica correcta aunque aumente la fatiga				
Interpreta sus pulsaciones y ajusta la intensidad en consecuencia				
Se recupera activamente entre estaciones, sin detenerse del todo				

4 Técnica motriz y autoevaluación.

MIXTA

0,75 p

Realiza **cinco intentos** de una habilidad a elegir: lanzamiento a canasta, saque de voleibol o golpeo de precisión. Después responde:

- a) ¿Cuántos intentos han salido como esperabas? (0,15 p)
- b) Identifica **un aspecto concreto** de tu ejecución que podrías corregir. No vale «hacerlo mejor». (0,35 p)
- c) ¿Qué harías en los próximos intentos para corregirlo? (0,25 p)

5 Toma de decisiones tácticas.

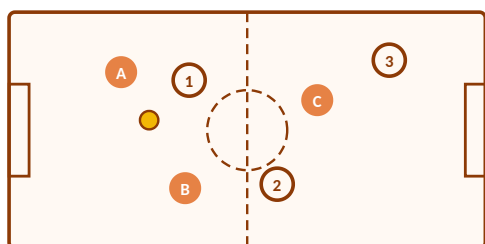
PRÁCTICA

1,25 p

SESIÓN 2

Segunda sesión · íntegramente práctica

Juego reducido con incertidumbre: **3 contra 3** con porterías laterales y la regla de que el gol solo cuenta si lo marca alguien que no ha tocado el móvil en la jugada anterior.



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

Analiza la situación: el jugador **A** tiene el móvil y los tres defensores están colocados como muestra el esquema.

- a) ¿Qué opción elegirías y por qué? Ten en cuenta la regla del gol. (0,4 p)
- b) Si el rival defiende muy junto y adelantado, ¿qué espacio queda libre y cómo lo aprovecharías? (0,4 p)
- c) Esta regla obliga a que participen todos. ¿Cómo cambia la forma de jugar de tu equipo? (0,45 p)

6 Proyecto motor cooperativo.

PRÁCTICA

1 p

En grupos de cinco: **diseñad, dirigid y evaluad** un reto motor para otro grupo. Debe durar tres minutos, incluir un objetivo claro, dos reglas y un criterio de éxito. Un miembro del grupo explicará el reto y otro observará si funciona.

Registro del docente · Actividad 6

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Participa en el diseño y defiende sus propuestas con argumentos				
El reto tiene objetivo, reglas y criterio de éxito claros				
Explica el reto de forma comprensible para el otro grupo				
Ajusta el reto si comprueba que no funciona				

7 Autorregulación, respeto y juego limpio.

OBSERVACIÓN

0,75 p

Observación transversal durante las dos sesiones, con especial atención a los momentos de desacuerdo: reglas discutidas, errores propios y ajenos, y formación de equipos.

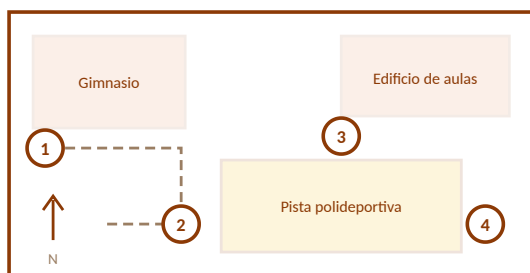
Registro del docente · Actividad 7 · observación transversal

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Gestiona la frustración sin abandonar ni culpar a otros				
Negocia las discrepancias en lugar de imponerse				
Respeto las decisiones aunque le perjudiquen				
Rechaza los comentarios discriminatorios y suma a quien queda fuera				

10 Reto en el medio natural o urbano.

MIXTA

1,5 p



El grupo debe diseñar un recorrido de orientación por el centro y sus alrededores que pase por los cuatro puntos.

- Diseña el recorrido indicando el orden de los puntos y por dónde se pasa. (0,4 p)
- Señala **dos riesgos** del recorrido y cómo los evitarías. (0,35 p)
- ¿Qué material llevaríais y cómo os organizaríais por grupos? (0,3 p)
- Si el recorrido continuara por un espacio natural, ¿qué **tres normas** impondríais para no dejar impacto? (0,45 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 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 planificación

SOLUCIONES

2 puntos

1 Salud y planificación del ejercicio

0,75 p

- a) Actividades coherentes con su caso: caminar a buen ritmo o ir andando al instituto, bicicleta, natación, baile, patinaje, entrenamiento de fuerza con el propio peso, yoga o escalada. Deben ser individuales o no competitivas y de intensidad moderada, ya que no le gustan los deportes de equipo ni correr.
- b) Empezar por **tres días**, que son las tardes de que dispone, con sesiones de 20 a 30 minutos, y aumentar progresivamente. Ir andando al instituto añadiría 40 minutos diarios sin necesidad de tiempo extra.
- c) Porque el cuerpo necesita adaptarse: empezar demasiado fuerte provoca agujetas, lesiones y desánimo, y suele acabar en abandono. La progresión permite que la actividad se mantenga en el tiempo, que es el verdadero objetivo.

Puntuación: a) 0,3 (0,15 por actividad, exigiendo que encaje con el perfil) · b) 0,25 · c) 0,2.

Proponer fútbol o salir a correr puntúa 0: la actividad evalúa precisamente si adapta la propuesta a la persona.

2 Calentamiento, intensidad y primeros auxilios

1,25 p

- a) Un calentamiento válido incluye, en este orden: activación general (carrera suave, 3–4 min), movilidad articular (2–3 min), activación específica con desplazamientos y cambios de dirección (3 min) y una parte con el móvil, con pases y lanzamientos progresivos (3–4 min). Debe ser progresivo y sumar entre 10 y 15 minutos.
- b) Orden correcto: **1** detener el juego y asegurar la zona · **2** comprobar si responde y si respira · **3** avisar al profesor · **4** llamar al 112 · **5** no moverlo y mantenerlo abrigado y tranquilo. Se acepta intercambiar 3 y 4 si el profesor no está presente.
- c) Lugar exacto, qué ha ocurrido, estado de la persona (si responde y si respira), número de afectados y datos de quien llama. Y no colgar hasta que lo indiquen.

Desglose (1,25 p): a) 0,5 (0,25 la progresión correcta y 0,25 la adecuación a la actividad prevista) · b) 0,5 (0,1 por posición) · c) 0,25 (0,083 por dato).

En a) se valora además la dirección efectiva del calentamiento al grupo, si el tiempo lo permite.

2

Competencia motriz

SOLUCIONES

3,25 puntos

3 Capacidades físicas y autorregulación

1,25 p

Actividad práctica. La clave es la **autorregulación**: elegir un ritmo propio, sostenerlo y ajustar la intensidad a partir de las pulsaciones y de las sensaciones, sin depender de la indicación del docente.

Desglose (1,25 p): selecciona y mantiene un ritmo adecuado 0,4 · conserva la técnica pese a la fatiga 0,3 · interpreta sus pulsaciones y ajusta 0,3 · recuperación activa entre estaciones 0,25.

No se puntúan las marcas. Un alumno que anote sus pulsaciones y modere el ritmo en la tercera vuelta demuestra exactamente lo que se evalúa.

- a) Respuesta abierta y honesta. Se contrasta con lo observado por el docente.
- b) Aspectos concretos válidos: la posición de los pies, la altura del codo, el momento de soltar el móvil, el acompañamiento del brazo, la flexión de piernas antes del lanzamiento, la mirada dirigida al objetivo. No se acepta «apuntar mejor» ni «fallar menos».
- c) Una acción observable: «flexionar más las rodillas antes de lanzar», «soltar el balón en el punto más alto», «fijar la mirada en el aro antes de empezar el movimiento».

Puntuación: a) 0,15 (se valora la honestidad, no el acierto) · b) 0,35 · c) 0,25.

El apartado b) es el núcleo de la actividad: identificar un elemento técnico concreto es el primer paso hacia la autonomía. Una respuesta genérica no supera 0,1.

Nota al docente. Compara la autoevaluación con lo que observas. Quien se sobrevalora y quien se infravalora necesitan intervenciones distintas, y esta actividad los distingue con claridad en pocos minutos.

5 Toma de decisiones tácticas

1,25 p

- a) Con la regla del gol, conviene pasar a quien **no tocó el móvil en la jugada anterior**: en el esquema, a **C**, que además está desmarcado. Se valora que la elección tenga en cuenta la regla, no solo la posición.
- b) Queda libre el **espacio a la espalda de los defensores**: se aprovecha con un pase largo por encima o con la carrera de un compañero desde atrás. También los laterales, si se juntan en el centro.
- c) Obliga a que el móvil circule y a que todos se muevan para recibir: nadie puede acaparar el juego ni quedarse parado. Aumentan los pases, la ocupación de espacios y la participación de quienes suelen quedar al margen.

Desglose (1,25 p): a) 0,4 · b) 0,4 · c) 0,45.

El apartado c) exige entender que la regla modifica la lógica del juego, no solo cumplirla: es el que mejor distingue el nivel de 3.º.

3

Proyecto y cooperación

SOLUCIONES

1 punto

6 Proyecto motor cooperativo

1 p

El proyecto exige diseñar para **otros**, lo que obliga a explicarse con claridad y a comprobar si el reto funciona. Se valoran las cuatro fases: diseño, formulación de reglas, comunicación y ajuste.

Desglose (1 p): participa en el diseño con argumentos 0,25 · el reto tiene objetivo, reglas y criterio de éxito 0,25 · explicación comprensible para el otro grupo 0,25 · ajusta el reto al ver que no funciona 0,25.

Que el otro grupo supere o no el reto no puntúa: lo relevante es si el diseño era claro y si supieron rectificar.

7 Autorregulación, respeto y juego limpio

0,75 p

Observación transversal. En 3.º interesa especialmente cómo se resuelven los desacuerdos sobre las reglas, porque el alumnado ya tiene criterio propio y las discusiones son más argumentadas.

Desglose: gestión de la frustración 0,2 · negociación en lugar de imposición 0,2 · respeto a decisiones adversas 0,2 · rechazo de la discriminación e inclusión activa 0,15.

El último indicador se puntúa por acción, no por ausencia de conductas negativas: se valora a quien suma a los que quedan fuera.

8 Expresión corporal y ritmo

0,75 p

Actividad práctica. Se valora la **intención comunicativa**: que el público reconozca lo que se quiere transmitir sin necesidad de explicación, gracias al uso del ritmo, la intensidad y el espacio.

Desglose (0,75 p): la intención se reconoce 0,25 · contrastes de ritmo e intensidad 0,2 · coordinación con el grupo 0,15 · sostiene la propuesta ante el público 0,15.

9 Deporte, cultura y estereotipos

0,75 p

a) Ambos datos apuntan a lo mismo: cuando el foco se pone en el aspecto físico y no en el juego, la práctica deportiva femenina se percibe como algo sometido a la mirada ajena, y esa presión es coherente con el mayor abandono de las chicas por vergüenza. Se acepta cualquier relación bien argumentada, incluida la que señale que son datos independientes y que uno no demuestra la causa del otro.

b) Sí: los modelos que se ven influyen en lo que se considera «para mí». Si a las deportistas se les comenta por su cuerpo, se transmite que lo importante es cómo se las ve y no lo que hacen, y eso desanima a practicar. También influye la falta de referentes visibles.

c) Medidas válidas: actividades sin público o en grupos reducidos al principio; prohibir grabar en clase; evitar los equipos elegidos «a dedo»; ropa deportiva cómoda y libre; agrupamientos por interés y no por nivel; trabajar la crítica a los comentarios sobre el cuerpo.

Puntuación: a) 0,3 · b) 0,25 · c) 0,2.

Se valora la argumentación, no la coincidencia con una postura concreta. Una respuesta que cuestione la relación entre ambos datos de forma razonada puntúa igual que una que la afirme.

10 Reto en el medio natural o urbano

1,5 p

- a) Cualquier recorrido coherente con el plano, indicando el orden de los puntos y las referencias por las que se pasa (el gimnasio, la pista, el edificio de aulas). Se valora que evite repetir tramos y que sea realizable en el tiempo previsto.
- b) Riesgos válidos: cruces con vehículos en el acceso al centro; suelo resbaladizo si ha llovido; zonas sin visibilidad donde un grupo puede perderse; coincidir con otras clases en la pista. Cada uno con su medida: pasos señalizados, adaptar el ritmo, puntos de control con adulto, horarios escalonados.
- c) Material: plano o tarjeta de control, bolígrafo, agua, calzado adecuado, móvil de contacto por grupo, botiquín en el punto base. Organización: grupos de tres o cuatro con salidas escalonadas, punto de encuentro y hora de regreso fijada.
- d) Normas válidas: no salir de los senderos marcados; llevarse todos los residuos, incluidos los orgánicos; no hacer ruido excesivo ni molestar a la fauna; no coger plantas ni mover piedras; no dejar marcas ni señales permanentes.

Desglose (1,5 p): a) $0,4 \cdot b$) 0,35 (0,175 por riesgo con su medida) $\cdot c$) 0,3 $\cdot d$) 0,45 (0,15 por norma).
En b) no basta con enumerar riesgos: cada uno debe llevar su medida preventiva.

Resumen para la corrección

BLOQUE	ACTIVIDADES	PUNTOS	QUÉ INFORMA ESTE BLOQUE
1 • Vida activa y planificación	1, 2	2	Adaptación de la actividad a una persona, calentamiento propio y emergencias.
2 • Competencia motriz	3, 4, 5	3,25	Autorregulación con pulsaciones, autoevaluación técnica y lectura táctica.
3 • Proyecto y cooperación	6	1	Diseño, dirección y ajuste de un reto para otro grupo.
4 • Convivencia	7	0,75	Frustración, negociación, respeto e inclusión activa.
5 • Cultura y expresión	8, 9	1,5	Composición con intención y análisis crítico del deporte.
6 • Entorno sostenible	10	1,5	Diseño de un recorrido con riesgos, material y normas ambientales.
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	1,25	0,75	1,25	1	0,75	0,75	0,75	1,5	10
OBTENIDO											

ALUMNO / ALUMNA

GRUPO

FECHA

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

Escala de interpretación

NIVEL	RESULTADO	LECTURA PEDAGÓGICA Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN
Consolidado	80–100 %	Autonomía para regular el esfuerzo, decidir en el juego y analizar su propia práctica. Puede asumir tareas de planificación.
Adecuado	60–79 %	Base sólida con aspectos por afianzar, normalmente en la autoevaluación técnica o en la lectura táctica.
En proceso	40–59 %	Ejecuta y participa, pero depende de indicaciones externas para regular la intensidad y para decidir.
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 Selecciona la intensidad y la ajusta con criterio propio.					
Control y coordinación Mantiene la técnica aunque aumente la fatiga.					
Toma decisiones Lee la situación y adapta su elección a las reglas.					
Coopera Diseña, dirige y ajusta con el grupo.					
Respeta las normas Negocia los desacuerdos y acepta las decisiones.					
Actúa con seguridad Previene riesgos y sabe intervenir ante un incidente.					
Se expresa corporalmente Comunica con intención y contraste de ritmo.					
Analiza su práctica Detecta sus errores y propone cómo corregirlos.					

Situaciones en las que se ha observado

- ☐ Circuito autorregulado
 ☐ Habilidad técnica
 ☐ Juego reducido
 ☐ Proyecto motor
 ☐ Expresión corporal
☐ Recorrido 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			
Pulsaciones en reposo y tras un minuto de recuperación			

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 /3,25	3 · PROYECTO /1	4 · CONVIV. /0,75	5 · CULTURA /1,5	6 · ENTORNO /1,5	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 planificación
 ☐ Competencia motriz
 ☐ Proyecto y cooperación
 ☐ Convivencia
 ☐ Cultura y expresión
- ☐ Entorno sostenible

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**, tramo ya completado por quien inicia 3.º. 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	Adaptación de la actividad física a una persona concreta	CE1	1.1 · 1.2	A. Vida activa y saludable — planificación del ejercicio y progresión
2	Diseño del calentamiento y actuación ante emergencias	CE1	1.2 · 1.3 · 1.4	A y B — preparación autónoma, prevención, PAS y protocolo 112
3	Autorregulación de la intensidad con indicadores objetivos	CE2	2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — capacidades y control del esfuerzo
4	Ejecución técnica y autoevaluación del propio movimiento	CE2	2.1 · 2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — técnica y análisis de la ejecución
5	Decisión táctica en situaciones de incertidumbre	CE2	2.2	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — colaboración-oposición y transferencia
6	Diseño, dirección y ajuste de un proyecto motor	CE2 · CE3	2.1 · 3.2	C y D — proyectos motores y cooperación
7	Autorregulación emocional, negociación e inclusión	CE3	3.1 · 3.2 · 3.3	D. Autorregulación emocional e interacción social — convivencia y rechazo de la discriminación
8	Composición corporal con intención comunicativa	CE4	4.3	E. Manifestaciones de la cultura motriz — expresión, ritmo y comunicación
9	Análisis crítico del deporte, el género y los estereotipos	CE4	4.1 · 4.2	E. Manifestaciones de la cultura motriz — el deporte como fenómeno social y cultural
10	Planificación de un recorrido seguro y sostenible	CE5	5.1 · 5.2	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno — organización de actividades y cuidado del medio

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. Solo dos actividades son enteramente escritas: 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, la calidad de la ejecución, la decisión, la seguridad, la cooperación y el análisis. En 3.º cobra especial peso la **autonomía**: diseñar el propio calentamiento, interpretar las pulsaciones y detectar los propios errores técnicos.