

PRUEBA DIAGNÓSTICA DE INICIO DE CURSO

Evaluación inicial

Educación Física · 4.º ESO

Diagnóstico de la autonomía para planificar, entrenar y mantener una vida activa.

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 está preparado para planificar su actividad física, autorregular el esfuerzo, actuar con seguridad ante una emergencia, resolver situaciones motrices complejas y analizar críticamente el deporte.

DURACIÓN

Dos sesiones de 50-55 minutos. En la primera, 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, petos, pelotas, esterillas, bancos, cronómetro y, si es posible, un DEA de formación.

01. Qué evalúa esta prueba

La palabra clave del curso es **autonomía**: planificación semanal para un caso real, calentamiento específico y variables fisiológicas, primeros auxilios con RCP y DEA, entrenamiento, técnica y táctica en situaciones complejas, proyecto colectivo, convivencia, expresión, análisis crítico y diseño de una actividad en el entorno.

1 · Planificación y salud		3,25 puntos
2 · Competencia motriz		2,25 puntos
3 · Proyecto y cooperación		1 punto
4 · Autorregulación y convivencia		0,75 puntos
5 · Cultura y expresión		1,5 puntos
6 · Entorno		1,25 puntos

02. Cómo está construida

CRITERIO DE DISEÑO	PLANTEAMIENTO
Enfoque	Mixto y de máxima autonomía. Los resultados físicos brutos se registran pero no se califican: se puntúan la planificación, la regulación, la ejecución, la decisión, la seguridad y el análisis.
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. 10-13) incluye la respuesta correcta y los criterios de puntuación por apartado, para homogeneizar la corrección entre docentes.
- La **ficha individual** (pág. 14) convierte la puntuación de cada bloque en un nivel diagnóstico por áreas.
- El **registro de grupo** (pág. 16) permite detectar necesidades comunes y fijar prioridades de repaso antes de la sesión de evaluación inicial.
- La **vinculación curricular** (pág. 17) relaciona cada actividad con competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos.
- La **ficha diagnóstica del docente** (pág. 15), sin puntuación, recoge las competencias que una prueba escrita no puede diagnosticar: planificación, autorregulación, responsabilidad 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

Planificación y salud

PROGRAMACIÓN, FISIOLÓGÍA Y PRIMEROS AUXILIOS

3,25 puntos

1 Planificación personal de actividad física.

ESCRITA

1,25 p

SESIÓN 1

Parte escrita · primeros 20 minutos

El perfil de Diego

Diego tiene 16 años y lleva dos sin hacer ejercicio regular. Quiere empezar porque se cansa al subir escaleras y duerme mal. Dispone de las tardes de lunes, miércoles y sábado. No tiene material ni puede pagar un gimnasio, pero vive cerca de un parque con barras. Le gustaría «ponerse en forma sin machacarse».

a) Diseña la primera semana de Diego. (0,7 p)

DÍA	ACTIVIDAD PROPUESTA	DURACIÓN	INTENSIDAD	¿POR QUÉ?
Lunes				
Miércoles				
Sábado				

b) ¿Cómo debería progresar en las semanas siguientes? Da una pauta concreta. (0,3 p)**c) ¿Por qué has incluido días de descanso? (0,25 p)**

2 Autorregulación, calentamiento y variables fisiológicas.

MIXTA

1 p

Antes de la parte práctica, diseña y dirige un **calentamiento específico** para un circuito de fuerza y resistencia.

a) Escribe los ejercicios en orden e indica por qué son específicos para esa sesión. (0,35 p)

b) Tras el circuito, toma tus pulsaciones y anótalas: al terminar · al minuto · a los dos minutos
(0,2 p)

c) ¿Qué indica que las pulsaciones bajen deprisa en el primer minuto? (0,25 p)

d) Explica qué es la **percepción subjetiva del esfuerzo** y para qué sirve si no tienes pulsómetro. (0,2 p)

3 Seguridad y primeros auxilios.

ESCRITA

1 p

Un adulto se desploma en el polideportivo. No responde y no respira con normalidad. Ordena del **1** al **6**:

___ Iniciar compresiones torácicas ___ Comprobar que la zona es segura

___ Pedir un desfibrilador y que alguien lo traiga ___ Llamar al 112 y activar el altavoz

___ Comprobar si responde y si respira ___ Usar el desfibrilador siguiendo sus instrucciones

b) ¿A qué ritmo y a qué profundidad se realizan las compresiones? (0,25 p)

c) Si alguien se atraganta pero tose con fuerza, ¿qué debes hacer y qué **no** debes hacer? (0,25 p)

4 Capacidades físicas y entrenamiento.

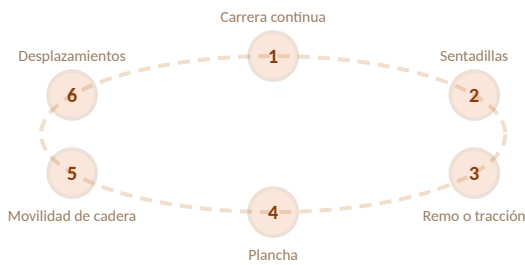
PRÁCTICA

1 p

SESIÓN 1

Parte práctica · resto de la primera sesión

Circuito de seis estaciones, **tres series** con 40 segundos de trabajo y 20 de descanso. Cada uno elige la variante de cada ejercicio según su nivel.



a) ¿Qué capacidad física se trabaja principalmente en cada estación? Escríbelo junto a los números 1 a 6. (0,3 p)

Registro del docente · Actividad 4

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Elige una variante ajustada a su nivel, ni excesiva ni cómoda				
Mantiene la técnica correcta en las tres series				
Aprovecha el descanso para recuperar, sin abandonar el circuito				
Ajusta la intensidad entre series según sus sensaciones				

5 Técnica y táctica en situación compleja.

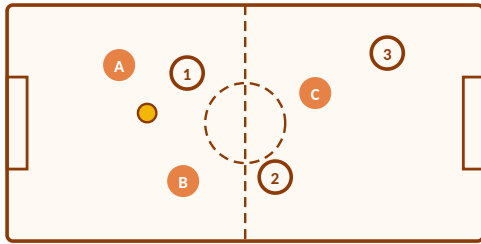
PRÁCTICA

1,25 p

SESIÓN 2

Segunda sesión · íntegramente práctica

Juego reducido con reglas cambiantes: cada tres minutos el docente modifica una regla (número de pases obligatorios, zonas prohibidas, tanteo doble desde lejos). Hay que adaptarse sobre la marcha.



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

Situación de referencia: el equipo naranja ataca y la defensa está colocada como muestra el esquema.

- Si la regla en vigor puntúa doble desde lejos, ¿qué cambia en tu ataque y en tu defensa? (0,45 p)
- Describe **una estrategia** colectiva para superar una defensa muy adelantada. (0,4 p)
- Tras cada cambio de regla, ¿qué hace tu equipo antes de reanudar? (0,4 p)

3

Proyecto y cooperación

ORGANIZACIÓN DE UNA PROPUESTA COLECTIVA

1 punto

6 Proyecto motor colectivo.

PRÁCTICA

1 p

En grupos de cinco: **organizad y dirigid una propuesta de diez minutos** para el resto de la clase, asumiendo roles definidos (coordinación, material, seguridad, arbitraje y observación). Debe incluir calentamiento breve, actividad principal y vuelta a la calma.

Registro del docente · Actividad 6

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Asume su rol y lo cumple durante toda la propuesta				
La propuesta tiene estructura completa y tiempos ajustados				
Anticipa los riesgos y adapta la actividad a los distintos niveles				
Evalúa al final qué ha funcionado y qué cambiaría				

7 Autorregulación, juego limpio e inclusión.

OBSERVACIÓN

0,75 p

Registro docente transversal a lo largo de las dos sesiones, con atención especial a la autonomía: cómo se organiza sin supervisión directa y cómo responde cuando algo no sale.

Registro del docente · Actividad 7 · observación transversal

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
Trabaja con autonomía sin necesidad de supervisión constante				
Acepta el fracaso y persiste sin abandonar la tarea				
Actúa con deportividad también cuando gana				
Rechaza activamente cualquier comentario discriminatorio				

8 Expresión corporal.

PRÁCTICA

0,75 p

En grupos de cuatro o cinco, componed una secuencia de **cuarenta y cinco segundos** con una idea reconocible, cambios de nivel y de ritmo, y al menos un momento de contacto o apoyo entre compañeros. Se presenta al grupo.

Registro del docente · Actividad 8

SE OBSERVA	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO
La idea se comunica con claridad, sin necesidad de explicarla				
Coordina los cambios de ritmo y de nivel con el grupo				
Ejecuta con precisión los apoyos o contactos, con seguridad				
Mantiene el compromiso con la propuesta ante el público				

9 Deporte, cuerpo y sociedad.

ESCRITA

0,75 p

Estas dos publicaciones circulan por redes sociales.

PUBLICACIÓN 1

«Rutina definitiva: abdomen plano en 14 días. Solo 6 minutos al día.» Vídeo de una cuenta con 800.000 seguidores, con enlace a un suplemento «quemagrasa» patrocinado.

PUBLICACIÓN 2

«Las recomendaciones internacionales sitúan en 60 minutos diarios de actividad moderada el objetivo para adolescentes, con trabajo de fuerza tres días por semana.» Publicado por un organismo sanitario, con referencias.

a) Escribe en cada recuadro si la información es **fiable** o **no fiable**, y justifica con dos criterios. (0,3 p)

b) ¿Por qué promesas como «abdomen plano en 14 días» no tienen base científica? (0,25 p)

c) ¿Qué intereses económicos puede haber detrás de la publicación 1? (0,2 p)

6

Entorno

DISEÑO DE ACTIVIDAD SEGURA Y SOSTENIBLE

1,25 puntos

10 Diseño de una actividad en el entorno.

ESCRITA

1,25 p

Diseña una **salida de senderismo o de ciclismo** de media jornada para tu clase, en un entorno natural o periurbano cercano.

a) Describe el recorrido: punto de salida, distancia aproximada y duración prevista. (0,3 p)

b) Señala **dos riesgos** reales y la medida preventiva de cada uno. (0,3 p)

c) Enumera el material necesario, individual y colectivo. (0,25 p)

d) Indica **tres medidas** para reducir el impacto ambiental de la salida. (0,4 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?

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

Planificación y salud

SOLUCIONES

3,25 puntos

1 Planificación personal de actividad física

1,25 p

- a) Una semana coherente con el perfil: actividades gratuitas y accesibles (caminar rápido, carrera suave alternada con caminata, fuerza con el propio peso en las barras del parque, bicicleta). Duraciones de 25 a 40 minutos e intensidad moderada, nunca máxima. Ejemplo: lunes, caminar rápido 30 min; miércoles, fuerza con el propio peso 25 min; sábado, bicicleta o marcha larga 40 min.
- b) Progresión concreta: aumentar entre un 5 y un 10 % la duración o el volumen cada una o dos semanas, o añadir una serie a los ejercicios de fuerza. Primero se aumenta la duración y solo después la intensidad. Nunca las dos a la vez.
- c) Porque la mejora se produce durante la recuperación, no durante el esfuerzo: el descanso permite que el cuerpo se adapte, previene lesiones por sobrecarga y evita el abandono. Además, tras dos años sin entrenar, la fatiga aparece antes.

Desglose (1,25 p): a) 0,7 (0,2 la adecuación al perfil, 0,25 las tres sesiones completas con duración e intensidad, 0,25 la justificación) · b) 0,3 · c) 0,25. Proponer un gimnasio, material caro o entrenamientos de alta intensidad puntúa 0 en «adecuación»: la actividad evalúa precisamente si adapta la propuesta a las condiciones reales de la persona.

Nota al docente. Es la actividad que mejor anticipa si el alumnado podrá gestionar su actividad física al terminar la etapa. Quien copia una rutina genérica de redes, sin atender al caso, necesita trabajo específico de planificación.

2 Autorregulación, calentamiento y variables fisiológicas

1 p

- a) Un calentamiento específico para fuerza y resistencia incluye activación general breve, movilidad articular de las zonas implicadas (cadera, hombro y tobillo) y series de aproximación de los propios ejercicios del circuito, con menos carga o repeticiones. Es específico porque prepara justo los patrones de movimiento que se van a repetir.
- b) Registro personal. Lo relevante es la tendencia descendente entre las tres tomas.
- c) Que la **recuperación** es buena: el corazón vuelve pronto a valores de reposo, lo que indica una mejor condición cardiovascular. Es uno de los indicadores que mejor refleja la mejora a lo largo del curso.
- d) Es una escala en la que uno valora lo duro que le resulta el esfuerzo, por ejemplo del 1 al 10. Permite regular la intensidad sin aparatos: la prueba del habla, que consiste en comprobar si se puede hablar mientras se hace ejercicio, es una forma sencilla de aplicarla.

Desglose (1 p): a) 0,35 (0,2 la estructura y 0,15 la justificación de por qué es específico) · b) 0,2 (registro completo) · c) 0,25 · d) 0,2. En a) un calentamiento genérico, válido para cualquier sesión, no supera 0,15.

- a) Orden correcto: **1** comprobar que la zona es segura · **2** comprobar si responde y si respira · **3** llamar al 112 y activar el altavoz · **4** pedir un desfibrilador · **5** iniciar compresiones torácicas · **6** usar el desfibrilador siguiendo sus instrucciones. Se acepta intercambiar 3 y 4 si hay varias personas y se hacen a la vez.
- b) Entre **100 y 120 compresiones por minuto**, con una profundidad de **5 a 6 cm** en un adulto, dejando que el tórax se expanda completamente entre una y otra.
- c) Si tose con fuerza, la obstrucción es **parcial**: hay que animarle a seguir tosiendo y quedarse a su lado vigilando. No se le deben dar golpes en la espalda ni ofrecerle agua ni intentar sacar nada con los dedos, porque puede empeorar la obstrucción.

Desglose (1 p): a) 0,5 (0,083 por posición correcta) · b) 0,25 (0,125 el ritmo y 0,125 la profundidad) · c) 0,25 (0,125 lo que hay que hacer y 0,125 lo que no).

Iniciar compresiones antes de llamar al 112 o de comprobar la respuesta debe corregirse expresamente: la secuencia importa.

Nota al docente. Esta actividad no exige haber hecho un curso de RCP, pero sí detecta quién no ha tenido nunca formación en soporte vital. Es información útil para decidir si conviene una sesión práctica con maniquí durante el primer trimestre.

2

Competencia motriz

SOLUCIONES

2,25 puntos

4 Capacidades físicas y entrenamiento

1 p

- a) 1 carrera continua → **resistencia aeróbica** · 2 sentadillas → **fuerza resistencia de tren inferior** · 3 remo o tracción → **fuerza de tren superior** · 4 plancha → **fuerza isométrica del core** · 5 movilidad de cadera → **flexibilidad o movilidad** · 6 desplazamientos → **velocidad y coordinación** (agilidad).

El resto de la puntuación procede del registro de observación, centrado en la elección de la variante y en el mantenimiento de la técnica.

Desglose (1 p): a) 0,3 (0,05 por estación) · **registro de observación 0,7:** elige una variante ajustada a su nivel 0,2 · mantiene la técnica en las tres series 0,2 · aprovecha el descanso sin abandonar 0,15 · ajusta la intensidad entre series 0,15.

No se puntúa el número de repeticiones. Elegir bien la variante y sostener la técnica vale más que hacer más repeticiones con mala ejecución.

5 Técnica y táctica en situación compleja

1,25 p

- a) En ataque conviene abrir el campo y buscar posiciones lejanas, con pases que cambien el lado para desequilibrar la defensa. En defensa hay que salir a presionar antes, cerrar las zonas alejadas y no permitir lanzamientos cómodos desde lejos, asumiendo el riesgo de dejar espacios cerca.
- b) Estrategias válidas: pases largos por encima o a la espalda de la defensa; iniciar la jugada con una carrera desde atrás; atraer a los defensores hacia un lado con pases cortos y cambiar rápidamente al lado contrario; usar a un compañero como apoyo fijo para el rebote del pase.
- c) Reunirse unos segundos para acordar cómo afecta la nueva regla y repartir las funciones: quién ocupa cada zona y qué se busca. Sin ese acuerdo previo cada uno interpreta la regla a su manera.

Desglose (1,25 p): a) 0,45 (0,25 el ataque y 0,2 la defensa) · b) 0,4 · c) 0,4.

El apartado c) es el más discriminante: comprobar si el equipo **habla antes de jugar** distingue el nivel táctico de 4.º del de cursos anteriores.

6 Proyecto motor colectivo

1 p

El proyecto exige **dirigir a otros** con una estructura completa. Los roles obligan a repartir responsabilidades, y el rol de seguridad convierte la prevención en tarea explícita del alumnado, no solo del docente.

Desglose (1 p): asume y cumple su rol 0,25 · la propuesta tiene calentamiento, parte principal y vuelta a la calma con tiempos ajustados 0,3 · anticipa riesgos y adapta a los distintos niveles 0,25 · evaluación final con propuestas de mejora 0,2.

Que la actividad salga mejor o peor no puntúa: se valoran la organización, la previsión y la capacidad de revisarla.

7 Autorregulación, juego limpio e inclusión

0,75 p

Observación transversal. En 4.º el indicador clave es la **autonomía**: cómo trabaja el alumnado cuando el docente no está pendiente de su grupo.

Desglose: autonomía sin supervisión constante 0,2 · persistencia ante el fracaso 0,2 · deportividad también al ganar 0,2 · rechazo activo de la discriminación 0,15.

El tercer indicador suele pasarse por alto: la deportividad al ganar informa tanto como la reacción a la derrota.

8 Expresión corporal

0,75 p

Actividad práctica. En 4.º se añade el **contacto o apoyo entre compañeros**, que exige confianza, precisión y atención a la seguridad, además de la intención comunicativa.

Desglose (0,75 p): la idea se comunica sin explicación 0,2 · coordinación en cambios de ritmo y nivel 0,2 · ejecución segura de apoyos o contactos 0,2 · compromiso ante el público 0,15.

Si un grupo evita el contacto por inseguridad técnica, conviene proponer una alternativa sin penalizar el conjunto.

9 Deporte, cuerpo y sociedad

0,75 p

a) Publicación 1: **no fiable** — no hay autoría profesional identificada, promete resultados rápidos y garantizados, y tiene un interés comercial explícito. Publicación 2: **fiable** — procede de un organismo sanitario, cita referencias y ofrece recomendaciones generales sin vender nada.

b) Porque no se puede reducir grasa de una zona concreta haciendo ejercicios de esa zona: la pérdida de grasa es general y depende sobre todo del balance energético global y del tiempo. Además, catorce días son insuficientes para un cambio de composición corporal apreciable, y seis minutos diarios no alcanzan las recomendaciones mínimas de actividad.

c) Vender el suplemento patrocinado, ganar seguidores e ingresos por publicidad. Cuanto mayor sea la inseguridad sobre el propio cuerpo, más probable es la compra: el contenido está diseñado para generar esa inseguridad.

Puntuación: a) 0,3 (0,15 por publicación, exigiendo dos criterios) · b) 0,25 · c) 0,2.

En b) basta con desmontar uno de los tres aspectos —reducción localizada, plazo o volumen de ejercicio— de forma sólida.

10 Diseño de una actividad en el entorno

1,25 p

- a) Recorrido realista y concreto: punto de salida accesible, entre 6 y 12 km a pie o entre 15 y 25 en bicicleta, con una duración de tres a cuatro horas incluyendo paradas. Debe ser coherente con un grupo de clase heterogéneo.
- b) Riesgos y medidas: calor y deshidratación → salir temprano, llevar agua suficiente y prever sombra; tráfico en tramos compartidos → circular en fila, con chalecos y adultos al principio y al final; terreno irregular o resbaladizo → calzado adecuado y ritmo moderado; grupo disperso → puntos de reagrupamiento y responsable de cierre.
- c) Individual: agua, calzado y ropa adecuados, gorra, protección solar, comida, chubasquero. Colectivo: botiquín, teléfono cargado, mapa o GPS, bolsas para residuos, herramientas y repuestos si es en bicicleta, listado de contactos.
- d) Medidas válidas: no salir de los senderos señalizados; llevarse todos los residuos, incluidos los orgánicos; evitar el ruido y no molestar a la fauna; usar transporte colectivo o llegar a pie hasta el inicio; no coger plantas ni alterar el terreno; ir en grupos pequeños escalonados.

Desglose (1,25 p): a) 0,3 · b) 0,3 (0,15 por riesgo con su medida) · c) 0,25 (0,125 individual y 0,125 colectivo) · d) 0,4 (0,133 por medida).

Un recorrido irreal por distancia o duración limita el apartado a) a 0,1, aunque el resto esté bien planteado.

Resumen para la corrección

BLOQUE	ACTIVIDADES	PUNTOS	QUÉ INFORMA ESTE BLOQUE
1 • Planificación y salud	1, 2, 3	3,25	Programación semanal, calentamiento específico, recuperación y RCP con DEA.
2 • Competencia motriz	4, 5	2,25	Entrenamiento por capacidades y adaptación táctica a reglas cambiantes.
3 • Proyecto y cooperación	6	1	Organización y dirección de una propuesta con roles.
4 • Autorregulación y convivencia	7	0,75	Autonomía, persistencia, deportividad e inclusión.
5 • Cultura y expresión	8, 9	1,5	Composición con contacto y análisis crítico de la información sobre el cuerpo.
6 • Entorno	10	1,25	Diseño completo de una salida segura y sostenible.
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	0,75	0,75	1,25	10
OBTENIDO											

ALUMNO / ALUMNA

GRUPO

FECHA

ÁREA EVALUADA	PUNTOS	%	NIVEL DIAGNÓSTICO
1 • Planificación y salud	/ 3,25		
2 • Competencia motriz	/ 2,25		
3 • Proyecto y cooperación	/ 1		
4 • Autorregulación y convivencia	/ 0,75		
5 • Cultura y expresión	/ 1,5		
6 • Entorno	/ 1,25		
TOTAL	/ 10		

Escala de interpretación

NIVEL	RESULTADO	LECTURA PEDAGÓGICA Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN
Consolidado	80–100 %	Autonomía plena para planificar, regular su esfuerzo, intervenir con seguridad y analizar críticamente. Preparado para gestionar su propia práctica al terminar la etapa.
Adecuado	60–79 %	Buena base con aspectos por afianzar, normalmente en la planificación o en el análisis crítico.
En proceso	40–59 %	Ejecuta y participa, pero necesita apoyo para planificar, dosificar y decidir en situaciones complejas.
Nivel inicial	0–39 %	Punto de partida bajo. Puede deberse a un largo periodo de inactividad y no a falta de capacidad. Priorizar la adherencia y la seguridad 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 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 al comenzar el último curso de la etapa.

ALUMNO / ALUMNA	GRUPO	PERIODO DE OBSERVACIÓN
.....		

INDICADOR	INICIAL	EN PROCESO	ADECUADO	CONSOLIDADO	OBSERVACIONES
Planifica su actividad Adapta la propuesta a las condiciones y objetivos reales.					
Regula el esfuerzo Elige la intensidad adecuada y la ajusta durante la sesión.					
Control y coordinación Sostiene la técnica correcta pese a la fatiga.					
Toma decisiones Se adapta a reglas nuevas y decide con criterio colectivo.					
Coopera y asume roles Se responsabiliza de su función dentro del grupo.					
Actúa con seguridad Previene riesgos y sabe intervenir ante una emergencia.					
Se expresa corporalmente Comunica con intención y controla los apoyos.					
Analiza con criterio Cuestiona la información sobre cuerpo, salud y deporte.					

Situaciones en las que se ha observado

- ☐ Circuito de entrenamiento
 ☐ Juego con reglas cambiantes
 ☐ Dirección del proyecto
 ☐ Expresión corporal
 ☐ Parte escrita
- ☐ Trabajo autónomo en grupo

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

- ☐ Planificación y salud
 ☐ Competencia motriz
 ☐ Proyecto y cooperación
 ☐ Autorregulación y convivencia
 ☐ Cultura y expresión
- ☐ Entorno

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 **3.º y 4.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	Planificación semanal adaptada a un perfil concreto	CE1	1.1	A. Vida activa y saludable — planificación del ejercicio, progresión y adherencia
2	Calentamiento específico, frecuencia cardíaca y recuperación	CE1	1.2	A y B — variables fisiológicas básicas y dosificación del esfuerzo
3	Protocolo de emergencia, RCP y uso del DEA	CE1	1.3 · 1.4	B. Organización y gestión de la actividad física — primeros auxilios y soporte vital básico
4	Capacidades físicas, elección de variante y técnica	CE2	2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — capacidades condicionales y entrenamiento
5	Adaptación técnica y táctica a reglas cambiantes	CE2	2.2 · 2.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices — decisión en entornos de incertidumbre
6	Organización y dirección de un proyecto motor con roles	CE2 · CE3	2.1 · 3.2	C y D — proyectos motores, roles y responsabilidad compartida
7	Autonomía, deportividad, persistencia e inclusión	CE3	3.1 · 3.2 · 3.3	D. Autorregulación emocional e interacción social — responsabilidad y respeto a la diversidad
8	Composición corporal con contacto e intención comunicativa	CE4	4.3	E. Manifestaciones de la cultura motriz — expresión corporal y comunicación
9	Análisis crítico de modelos corporales y de la información	CE1 · CE4	1.5 · 4.1 · 4.2	A y E — pensamiento crítico ante prácticas sin base científica e intereses comerciales
10	Diseño de una actividad segura y sostenible en el entorno	CE5	5.1 · 5.2	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno — organización y conservación

Competencias específicas implicadas

CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, planificando la actividad y actuando con seguridad.
CE2	Adaptar las capacidades y habilidades motrices para resolver situaciones motrices complejas.
CE3	Autorregular las emociones e interactuar con respeto, cooperación y responsabilidad.
CE4	Valorar críticamente la cultura motriz y usar el cuerpo como medio de expresión.
CE5	Organizar y practicar actividad física segura y sostenible en entornos naturales y urbanos.

Cómo se puntúa esta prueba. Cuatro actividades son escritas y seis 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 planificación, la regulación del esfuerzo, la calidad de la ejecución, la decisión, la seguridad, la responsabilidad y el análisis crítico. Al terminar la etapa, lo que importa no es cuánto corre un alumno, sino si sabrá mantenerse activo por su cuenta.