

Autoevaluación de las capacidades físicas

Jesús Pedro Pérez Cerdán

ÍNDICE

El planteamiento de los contenidos de Condición Física en la Educación Secundaria	3
Objetivos	3
- Generales de Segundo Ciclo	3
- Generales de Área	3
Notas sobre la metodología y el procedimiento en el trabajo	3
- Desarrollo de la actividad	4
- Instalaciones y material mínimo necesario	5
Conclusión	5
Notas	5
Fuentes de los tests	5
ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO	6

Dirección Aula Material: Cinta Vidal, Gregorio Casamayor. Secretaría de Redacción: Carola Bedós, Gloria Puig. Edita: GRAÓ Educación. c/ de | 'Art, 81, bajos. 08041 Barcelona. Teléfono (93) 348 18 44. Producción: Punt | Ratlla. | mpresión: | mprimeix. Dibujos: Jesús P. Pérez. Diseño: ACE Disseny. | SSN:11 32-0699 DL: B- 9617-1992

EL PLANTEAMIENTO DE LOS CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

La actividad que presentamos nace de la intención de ofrecer a los alumnos y alumnas formas nuevas y alternativas a las tradicionales en el trabajo en clase, que concuerden de manera más concreta con sus aspiraciones, capacidades e intereses. Una ventaja inicial, en este sentido, es que el adolescente se siente interesado por su forma física y atraído por todo aquello que suponga mejorar su yo (por lo que el ejercicio físico tiene una influencia positiva sobre la estética corporal), y a su vez, necesita encauzar el poderío físico sobre el medio, es decir, la capacidad de actuar con una operatividad mayor sobre el medio que le rodea'.

Por otro lado, el carácter terminal de la Educación Secundaria Obligatoria supone la necesidad de que, desde el área de Educación Física, se dote a los alumnos y alumnas de los instrumentos necesarios para responsabilizarse de su cuerpo, disfrutar del ejercicio de sus posibilidades motrices, mejorar sus condiciones de salud, desarrollar su propia personalidad y relacionarse con otras personas aprovechando los recursos que el movimiento les brinda. Los planteamientos actuales no pretenden tanto el desarrollo de las capacidades físicas y la adquisición de habilidades motrices (deportivas o no) como el tratar de ayudar al alumnado a que consiga:

- 1. Mejorar sus capacidades funcionales.
- 2. Superar sus límites.
- 3. Ajustar y mejorar su autoconcepto.
- 4. Disfrutar con su propio cuerpo.
- 5. Liberar tensiones.
- 6. Manejar y dominar objetos y el espacio físico inmediato.
- 7. Comunicarse, compartir y simpatizar.
- Lograr la inserción social, la participación y la pertenencia a una colectividad.
- 9. Trabajar en cooperación y en competición, etc. 2.

Pretender un desarrollo armónico y uniforme de todas las capacidades físicas en su forma pura es un objetivo erróneo, en contradicción con el espíritu que las justifica: mejorar el rendimiento de las técnicas o prácticas deportivas', así como también es erróneo pretender que la aportación de la educación física contribuya a crear un culto excesivo del cuerpo conforme patrones estéticos socialmente establecidos. Por ello, en el trabajo de los contenidos de acondicionamiento fisico, el objetivo final es más bien que el alumnado tome conciencia de la responsabilidad que tiene con su cuerpo y condiciones de salud'. Las actividades de enseñanzaaprendizaje deberán configurarse más como sistemas que como ejercicios, y tener una caracterización resolutiva más que ejecutiva; es decir, en lugar de proponer ejercicios para mejorar determinada habilidad motriz o capacidad física, se debe dar la información para que el alumnado analice qué tipos de actividad y qué sistema de entrenamiento ha de aplicará. Si se pretende que se responsabilicen progresivamente de la práctica regular de ejercicios para mejorar las posibilidades de su rendimiento motor, es importante ofrecerle actividades en las que la toma de decisiones le correspondas.

La propia práctica de la evaluación no es algo que venga al final del aprendizaje y ahí acabe todo, sino que se convierte en factor condicionante decisivo del aprendizaje y de la metodología didáctica'. En este trabajo se ha pretendido tan sólo diseñar y fundamentar una sencilla herramienta o medio didáctico que permita *hacer practicar* una actividad físic^{a 8} con el convencimiento de que la heterogeneidad psicológica, física y motivacional carac-

terística en los alumnos y alumnas de Secundaria, y el escaso tiempo que oficialmente se le dedica a la asignatura (dos sesiones semanales), determinan que el trabajo sea insuficiente si se pretende conseguir objetivos puntuales en la mejora de la condición física. La experiencia y la fisiología del ejercicio han demostrado que todo esfuerzo que se interrumpe por un período prolongado de tiempo o es realizado sin continuidad, ni crea hábito ni entrena. Es decir, no se produce mejora funcional, pues no hay adaptación'.

OBJETIVOS 10

Generales de Segundo Ciclo

Las actividades de autoevaluación de las capacidades físicas se relacionan con el desarrollo en el alumnado de las capacidades de:

- Comprender y producir mensajes con propiedad, autonomía y creatividad.
- 2. Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas.
- Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades, y desarrollar actividades de forma autónoma y equilibrada, valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.
- Relacionarse con otras personas y participar en actividades superando inhibiciones y prejuicios.
- 5. Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para la salud individual y colectiva de los actos y las decisiones personales, y valorar los beneficios que suponen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene y de una alimentación equilibrada, así como el llevar una vida sana.

Generales de Área

Se persigue que el alumnado sea capaz de lograr lo siguiente:

- Valorar el estado de su capacidad física para planificar y llevar a cabo actividades que le permita satisfacer sus necesidades.
- 2. Aumentar su posibilidad de rendimiento motor desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
- 3. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades
- 4. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica de las actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.
- 5. Participar, con independencia el nivel de destreza, en actividades físicas desarrollando actitudes de cooperación y respeto y valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas.

NOTAS SOBRE LA METODOLOGÍA Y EL PROCEDIMIENTO EN EL TRABAJO

El profesor debe dejar de lado en esta ocasión el papel de «profesor modelo» o «que todo lo domina» (y que, por ello, «ordena» a sus alumnos realizar este o aquel ejercicio), y situarse en el rol de «facilitador» de las actividades, de informador y ayudante para el alumnado construya sus propios aprendizajes, acercándolo a las tareas.

Los contenidos de esta actividad, aunque siguen siendo fundamentalmente de carácter procedimental (ejecución y reproducción de modelos, búsqueda del máximo rendimiento...), deben Aula Material Material Material fotocopiable

asociarse a determinados contenidos de conceptos y hechos (la forma física, las diferentes capacidades físicas y los factores de que dependen, el entrenamiento...). La interacción entre ambos tipos de contenidos les dota de un significado que, por separado, probablemente no tendrían. Además, la adquisición de procedimientos y conceptos de forma significativa y referida a la propia conducta, produce la adquisición de normas, valores y actitudes que son la base para la instauración o no de hábitos". El profesor debe contemplar desde esta perspectiva las situaciones que se vayan planteando durante la realización de las tareas de autoevaluación por los propios alumnos.

En la selección de los tests de condición física nos hemos guiado por criterios muy claros: que las pruebas conectaran al máximo con el trabajo que haya que desarrollar más tarde en las sesiones de educación física; y que a su vez supusieran un factor de motivación para el alumno y la alumna en clase (al permitirle obtener posibilidades «reales» de mejora), pero también fuera del marco escolar (al ser pruebas de fácil realización y mínimas exigencias materiales).

La aplicación de los tests exige, aunque de complejidad mínima, cierta organización formal en lo que respecta a la distribución del espacio y la delimitación de las zonas donde ha de realizarse cada prueba. La atención al desarrollo organizado de la actividad sirve fundamentalmente para evitar confusiones entre los alumnos o interferencias que podrían perjudicar el llevar a cabo cada una de las pruebas. En cierto momento, para el observador que tenga en mente la concepción de una sesión clásica o tradicional de educación

física, el aspecto de la clase puede parecerle bastante desordenado e incluso caótico, pues el alumnado se mueve por la sala y el espacio de práctica de manera totalmente autónoma.

Desarrollo de la actividad

La actividad puede desarrollarse según la secuencia que sugerimos a continuación.

- *Preparación*. Se acondicionarán el espacio, los aparatos, los medios auxiliares, etc.., para las pruebas, y se señalizarán las zonas de práctica con la colocación de las fichas informativas de cada test. Las fichas pueden colocarse en la pared, visibles para el alumnado, y próximas al lugar de realización de la pruebas en concreto o bien en el suelo por medio de algún sistema sencillo de sostén.
- Presentación-exposición de las tareas. El profesor debe explicar detalladamente ante los alumnos y alumnas los puntos siguientes.
- 1. El sentido y el objeto de cada prueba; el propio alumnado será a la vez ejecutante y auxiliar (ayudando o cronometrando), por lo que conviene tener muy claras las normas de ejecución y los errores que no se deben cometer. El profesor mismo puede ejecutar uno a uno todos los tests o utilizar el modelo de un alumno o alumna que los realiza mientras se dan las explicaciones oportunas. Si el centro está dotado de magnetoscopio, se sugiere grabar las pruebas en cinta de vídeo y mostrárselas a los alumnos, pues se capta mejor su atención y además es menos cansado para el profesor.
- 2. Insistirles en que, además, deben leerlas instrucciones de cada prueba y cumplirlas estrictamente («si se hace de esta u otra forma, el intento no es válido»).
- 3. Advertir en qué tests se pueden realizar todos los intentos posibles y en cuáles conviene hacer solamente uno (puesto que una segunda tentativa, como ocurre, por ejemplo, en el caso de las pruebas de fuerza de tronco, no facilita la obtención de una mejor marca, sino que la perjudica).
- 4. Recomendarles un posible orden lógico en la realización de los tests con el criterio de alternar ejercicios de diferente intensidad y tomarse el suficiente tiempo de descanso (por ejemplo, sería

correcto comenzar con el test de fuerza-resistencia de brazos; a continuación, el de flexión profunda de tronco; luego, el de salto horizontal; más tarde, un test de velocidad o agilidad, y terminar la sesión con otros test de fuerza). Debe insistirse en que no pasa nada por no realizar todos los tests en una sola sesión: lo recomendable es emplear tres sesiones o realizarlos fuera de clase, pero con el tiempo de recuperación adecuado entre un ejercicio y otro. Ayudar o animar a otro compañero es una forma de descansar.

- 5. Estimularlos a dar el máximo rendimiento posible en todos los tests. Un viejo recurso es el de insinuar a los alumnos que las marcas obtenidas van a influir decisivamente en la calificación. Esto da resultado sólo la primera vez que se aplica, pues luego se hace evidente que el profesor valora el rendimiento físico muchísimo menos que la actitud ante las tareas. Tiene el inconveniente de que los alumnos pueden engañarnos (o mejor dicho, engañarse a sí mismos) en el registro de las pruebas, pero indudablemente se van a esforzar más, lo cual es muy interesante, pues conocemos su «nivel máximo» en los tests, y a partir de ahí cada alumno podrá establecer su propio umbral de trabajo para la mejora de las capacidades físicas. También hay otras formas de motivación: «Es importante que tratéis de conseguir el máximo en tal o cual prueba, pues vuestros compañeros del otro curso han superado todos el cinco en ese test...». Algún profesor o profesora joven pueden sentirse motivados y tratar de rivalizar con sus alumnos: aconsejamos que si lo hacen se preparen para sufrir unas terribles agujetas.
- 6. Cómo anotar el resultado de cada test en la tarjeta de registro y cómo hallar las puntuaciones a partir de las marcas obtenidas. Supongamos, por ejemplo, que una chica ha conseguido realizar un máximo de 16 repeticiones en la Prueba 1 para evaluar la fuerza (flexión-extensión de brazos). En la ficha o targeta de registro (Véase página 16) deberá anotar dicho resultado en la primera casilla de la izquierda, debajo de donde pone «resultado en el test». Si esta chica tiene menos de 15 años o esta edad, podrá comprobar en la tabla de puntuaciones (Véase página 17) que a dicha marca le corresponde una puntuación de 6,5, dato que a continuación anotará en el primer recuadro de la segunda fila, debajo de donde pone «puntuación».

Este proceso se repetirá con el resto de las pruebas, pero es importante advertir al alumnado que la duplicidad de casillas o recuadros para hacer anotaciones en la ficha tiene una finalidad concreta que se debe respetar: ofrecer la posibilidad de registrar los datos al comienzo y al final de las sesiones, obteniéndose así una información contrastada de la evolución personal en relación con el trabajo para la mejora de las capacidades físicas desarrollado a lo largo del curso o de una UD concreta.

Serán los mismos chicos y chicas quienes deban acudir a las tablas o baremos de puntuación, por lo que estas han de estar en un lugar accesible del gimnasio, como por ejemplo el tablón de anuncios. Tras la anotación de las marcas y las puntuaciones, el alumno plasma estos datos en la gráfica individual de la ficha (Véase página 16), la cual refleja de una forma sencilla y rápida su aptitud física global.

• Puesta en práctica. La actividad es ejecutada por el propio alumnado en grupos configurados libremente tras un calentamiento de cierta duración e intensidad para todos. El profesor puede actuar como ayudante en ocasiones, pero su papel fundamental es el de atender a que la sesión se desarrolle como se había previsto, detectando posibles fallos en la ejecución, problemas de organización (aglomeraciones de alumnos en puntos concretos del gimnasio, material empleado de forma incorrecta, etc.) y con refuerzos positivos que favorezcan un clima positivo en la clase. Quien no

haya puesto en práctica esta actividad se sorprenderá de la extraordinaria facilidad que tienen los propios chavales para organizarse.

Al final de cada sesión, los alumnos y alumnas pueden poner en práctica sus conocimientos sobre relajación o recuperación con un trabajo ligero de estiramientos.

Instalaciones y material mínimo necesario

- Gimnasio. Sus dimensiones no son un factor condicionante.
- Pista de más de 40 m, con suelo firme y en buen estado.
- Espacio «abierto», llano, sin obstáculos ni pendientes, que permita un recorrido de 300 o 400 m, sin curvas ni cambios de dirección bruscos.
- Varias gomas elásticas normales, de 1 o 2 cm de ancho y unos 3 m de largo, y postes -los de las redes de badminton pueden servir-, para los tests de fuerza de tronco. Atando un extremo de la goma a las espalderas podemos prescindir de un poste.
- Colchonetas para los tests de fuerza de tronco, y, si el suelo es muy duro, también para el test de potencia de piernas.
- Varios cronómetros digitales, como mínimo 5; no importa que sean de gran calidad.
- Bancos suecos. Sobre uno de ellos se marcará una escala en centímetros para realizar el test de flexibilidad con rotulador resistente al agua o fijando un metro de costura.
- Una cinta métrica de 3 m. para el test de potencia de piernas. Una tabla para el test de flexibilidad profunda con piernas separadas. Se dispone de ella en muchos centros, pero, de todas formas, es muy fácil de fabricar, e incluso también pueden pintarse las señales en el suelo.
- Tacos de madera o similares: piezas que hay que empujar en los tests de flexibilidad.
- Dos vallas.
- Tizas para señalar distancias en el suelo. Aconsejamos fijar con pintura las marcas en el suelo y así nos evitamos el tener que señalizar antes de cada sesión.
- Bolígrafos. Llevar a clase de Educación Física un bolígrafo no parece tener mucho sentido para el chico, y además le supone un engorro, pues no sabe dónde guardarlo o se le extravía con facilidad. Se les puede pedir que para estas sesiones traigan un bolígrafo para cada cuatro alumnos; o bien el Seminario puede tener unos cuantos y prestarlos para la ocasión.
- Tarjetas de registro (una para cada alumno o alumna) y fichas explicativas (Véase Actividades para el alumnado).

CONCLUSIÓN

La propia evaluación por el alumnado de sus capacidades físicas resulta, desde el primer momento, una actividad gratificante, pues cumple bastantes requisitos clave, de los que Raths ¹² apunta: los alumnos y alumnas actúan con objetos, materiales y artefactos reales (su propio cuerpo); les asigna papeles activos en lugar de pasivos en situaciones de aprendizaje; su cumplimiento puede ser realizado con éxito con independencia de los diferentes niveles de habilidad; es una tarea relevante en relación con los propósitos expresos de los estudiantes; y les proporciona una probabilidad de compartir con otros la planificación de un proyecto, su realización o los resultados de una actividad.

El medio didáctico que hemos propuesto ofrece datos sobre las capacidades físicas del alumnado, pero también, y quizá de mayor interés, sobre sus actitudes e intereses. Lo que en educación física tradicionalmente el profesorado contemplaba como «actitud hacia la asignatura» y que se juzgaba en bastante ocasiones a partir de la

asistencia o falta a las sesiones, la colaboración, la participación en actividades deportivas extraescolares y, en ocasiones, según el «ojo clínico» del profesor, se puede captar en una sola sesión de manera extraordinaria. Durante la realización de las pruebas, cualquier observador atento podrá comprobar sin gran dificultad qué alumnos y alumnas en particular son los que ofrecen para cronometrar o ayudar a sus compañeros, quién anima, quién participa realmente, quién va donde los demás o está rodeado de amigos, quién tiene tanto interés por mejorar que hasta se descalza para conseguir una mejor marca en la prueba de flexibilidad... Durante la tarea se obtiene, casi sin querer, una información veraz sobre el catálogo de alumnos que se dan cita en la clase («el chapuzas, el meticuloso, el extrovertido, el individualista, el perfeccionista, el líder, el marginado o rechazado...»), y también, después de realizados los tests, cuando el alumnado ha de presentar una «gráfica» o «perfil» de su estado de forma física, nos encontramos al alumno «desinteresado», que extravía la hoja con el baremo y no se le ocurre pedirle otra al profesor o al alumno que la presenta añadiendo un sinfin de comentarios. Esta información es valiosísima para el profesor que trate de orientar y dar sentido a su acción pedagógica a partir de esos datos. En suma, la actividad es valiosa en sí misma por los datos que aporta sobre hasta qué punto el alumnado valora lo que se le plantea en las sesiones 13.

Queremos insistir, por último, en que el modelo de autoevaluación presentado no debe entenderse como un recurso metodológico o una experiencia aislada, sino como una actividad más en el conjunto de las que se desarrollan a lo largo de una unidad de enseñanza-aprendizaje más amplia, incardinada en la programación del trabajo de todo un curso. Si no se encuadra en una concepción del proceso de enseñanza en la que prime la autonomía del alumno, se corre el riesgo de que este medio didáctico se convierta en un mero dato aislado y, por tanto, sin fundamento.

Notas

- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984): Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid. Gimnos. Pág. 161.
- 2. MEC (1990): Diseño Curricular Base. ESO. Madrid. MEC. Pág. 192.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1990): Evaluaren educación física Barcelona. Inde. Pág. 54.
- 4. MEC Op. cit. Pág. 191.
- 5. MEC Op. cit. Pág. 226.
- 6. MEC Op. cit. Pág. 203.
- GIMENO SACRISTÁN, J. (1986): Teoría de la enseñanza y desarrollo del currículum. Madrid. Anaya. Pág. 225.
- POUILLART, G. (1989): Las actividades físicas y deportivas. Barcelona. Paidós-MEC. Pág. 114.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1985): La preparación física en el fútbol basada en el atletismo. Madrid. Gimnos. Pág. 593.
- 10.BOE: N.² 220 del 13-9-91, págs. 30229 y ss.
- 11.MEC Op. cit. Pág. 223.
- 12.RATHS,J.D. Citado en STENHOUSE, L. (1984): Investigación y desarrollo del curriculum. Madrid. Morata. Págs. 130 y 131.
- 13.PÉREZ CERDÁN, J.P. (1992): «Propuesta de autoevaluación de la Conducta Física en Enseñanzas Medias». En Perspectivas de la actividad física y el deporte. N.º 9, Febrero 1992. Pág. 42-48.

Fuentes de los tests

GROSSER, M.; STARISCHKA, S. (1988): *Test de la condición física.* Barcelona. Martínez Roca. Págs. 147 y ss.

ASOCIACIÓN AMERICANA PARA LA SALUD, LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y LA DANZA (A.A.H.P.E.R.D.) (1984): *International Journal of Physical Education*. Suplementos especiales, n.l 11 y 12. Marburg. Verlag Karl Hoffman. Págs. 7 y ss.

PRUEBA 1. FLEXIÓN-EXTENSIÓN DE BRAZOS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Fuerza (Fuerza-Resistencia)

DESCRIPCIÓN

Tendido boca abajo con las palmas de las manos apoyadas en el suelo y separación aproximada a la anchura de los hombros, *manteniendo durante todo el tiempo tronco y piernas extendidas* (tronco, caderas y tobillos forman una línea recta): realizar el mayor número posible de flexiones y extensiones de brazos sin pausa de descanso.

La prueba finaliza cuando el ejecutante no puede realizar más veces el movimiento, y el pecho y el abdomen se apoyan en el suelo. Se tendrá en cuenta el número de repeticiones o veces que se ha realizado la flexión y extensión de brazos.

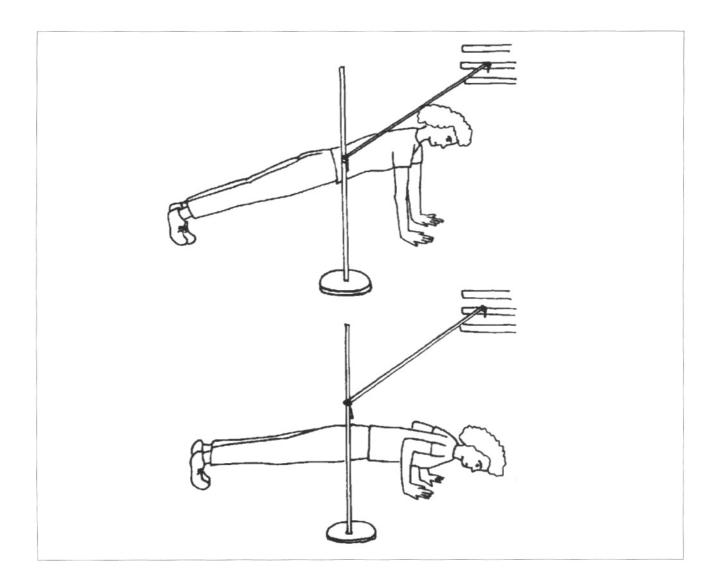
ERRORES

El controlador no dará por válida la ejecución (y no se cuenta la repetición) cuando:

- El cuerpo se arquea durante el movimiento.
- No se extienden los brazos del todo.
- Sólo se realiza movimiento de subir y bajarla cintura para arriba y las piernas permanecen siempre en la misma posición.

CONSIGNAS

Durante la ejecución, *solamente* se puede «descansar» permaneciendo en la posición inicial, con los brazos extendidos. Se puede permanecer en esta posición entre repetición y repetición todo el tiempo que se quiera.



PRUEBA 2. HIPEREXTENSIONES DE TRONCO EN 30 SEGUNDOS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Fuerza (Fuerza-Resistencia)

DESCRIPCIÓN

El ejecutante se coloca tumbado boca abajo en la colchoneta y con las piernas juntas y extendidas, y las manos en la nuca, con los dedos entrelazados. Un compañero le sujeta fuertemente los tobillos y, desde esta posición, se elevarán los hombros extendiendo el tronco arriba al máximo, para graduar la altura de la goma elástica a la que se debe subir en cada repetición.

A la señal del cronometrador, se debe subir y bajar el pecho el mayor número de veces posible, tocando con la nuca la goma cada vez que se extiende el tronco, y con los codos en la colchoneta al bajar el pecho.

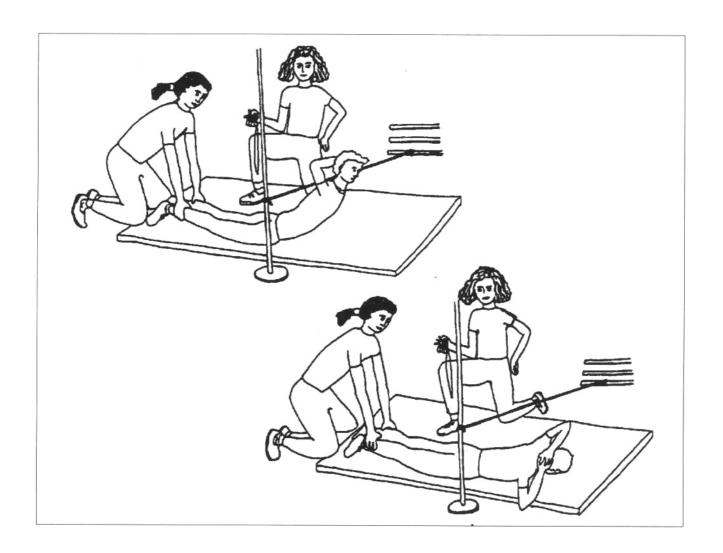
Transcurridos treinta segundos, el cronometrador dará la señal para parar. El test se mide por el número de repeticiones. Se realizará una sola prueba.

ERRORES

- No llegar a tocar la goma con la nuca al subir.
- No tocar la colchoneta con los codos.
- Dejar de mantener los dedos de las manos entrelazados.

CONSIGNAS

El ejecutante puede pararse, pero es aconsejable mantener un ritmo vivo y uniforme durante la duración de la prueba.



Aula Material Material Material

PRUEBA 3. FLEXIÓN-EXTENSIÓN DE TRONCO EN 30 SEGUNDOS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Fuerza (Fuerza-Resistencia)

DESCRIPCIÓN

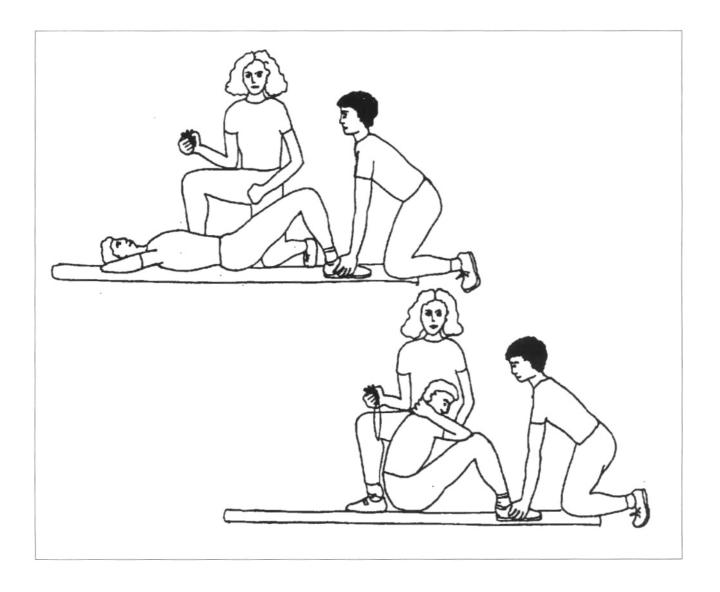
El ejecutante se coloca tumbado boca arriba en la colchoneta y con las piernas flexionadas 90 grados, las manos en la nuca y la espalda apoyada por completo en el suelo. Desde esta posición, a la señal del cronometrador se debe tocar durante treinta segundos el mayor número de veces la rodillas con los codos (cada vez una rodilla con el codo del lado contrario), y volver a la posición inicial. Al volver a tocar la colchoneta con la espalda, ambos codos deben hacer contacto con la colchoneta. Un compañero sujetará los pies. Se realizará una sola prueba. El cronometrador dará la señal de detenerse transcurrido el tiempo de la prueba. Se cuenta el número de repeticiones.

ERRORES

- No tocar la rodilla con el codo al flexionar el tronco.
- No tocar la colchoneta con los codos al extender el tronco.
- No mantener los dedos entrelazados o soltar las manos de la nuca.
- Doblar excesivamente las rodillas (más de 90 grados).

CONSIGNAS

Se aconseja comenzar el test con ritmo lo más rápido posible e intentar mantenerlo en lo que dura el test.



PRUEBA 4. SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Fuerza (Fuerza explosiva o potencia)

DESCRIPCIÓN

De pie, con las puntas de los pies a la misma altura y separados aproximadamente una distancia similar a la anchura de los hombros; sin pisar la línea trazada en el suelo, realizar un salto adelante tratando de llegar lo más lejos posible. Para la medición se tendrá en cuenta la distancia entre la línea de partida y el talón del pie que ha apoyado más retrasado. El compañero o compañera ayudante valorará si no se ha cometido ningún fallo que anule el salto, y medirá la distancia del salto en centímetros.

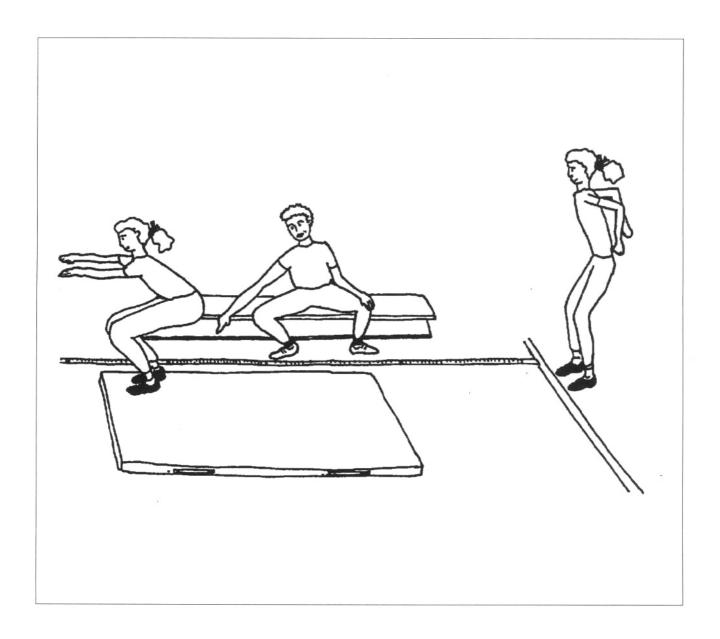
ERRORES

Se comete un salto nulo si:

- No se impulsa con ambas piernas a la vez.
- Una vez realizado el salto se apoya en el suelo otra parte del cuerpo que no sean los pies (entre la línea de partida y los pies).

CONSIGNAS

Pueden realizarse todos los intentos que se quiera, anotándose el mejor de todos ellos.



PRUEBA 5. FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE DESDE SENTADOS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Flexibilidad

DESCRIPCIÓN

Desde la posición de sentado y con las piernas extendidas en todo momento, tratar de llegar lo más lejos posible sin adelantar más una mano que la otra empujando el taco de madera con la punta de los dedos de las manos. Los pies no se deben mover durante la prueba, y el movimiento del cuerpo y los brazos no ha de ser brusco. Las manos deben deslizarse hacia delante hasta el máximo que el ejecutante pueda. Se realizarán dos o tres intentos sucesivos y se anotará el mejor. El test se mide en centímetros.

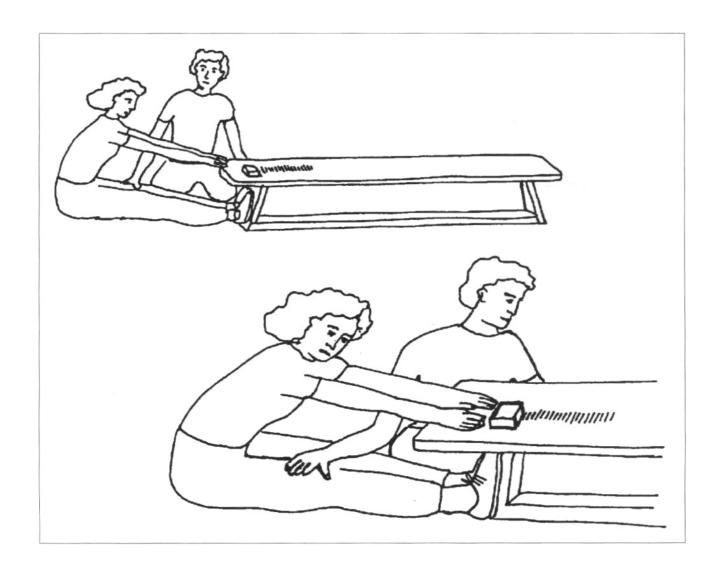
ERRORES

El intento será nulo si:

- Al llevar las manos adelante, se doblan las piernas separando las rodillas del suelo.
- Se avanzan las manos mediante rebotes del tronco o un movimiento rápido o brusco.
- · Se avanzan las manos pegándolas a la madera y utilizando los dedos para llegar más lejos.
- Una mano se adelanta más que la otra.

CONSIGNAS

Para conseguir un mejor resultado, es importante calentar las articulaciones y los grupos musculares implicados con cierta intensidad antes de realizar el test por medio de ejercicios de estiramientos.



PRUEBA 6. FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO CON PIERNAS SEPARADAS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Flexibilidad

DESCRIPCIÓN

Posición inicial: de pie, con las piernas separadas la distancia marcada por la tabla y semiflexionadas. Realizando una flexión del tronco, tratar de llegar lo más lejos posible -sin adelantar más una mano que la otra- empujando el taco de madera con la punta de los dedos de las manos. Se realizarán dos o tres intentos sucesivos y se anotará el mejor. El movimiento no ha de ser brusco: las manos deben deslizarse sobre el dorso hacia atrás hasta el máximo que el ejecutante pueda. Se tiene en cuenta la distancia en centímetros.

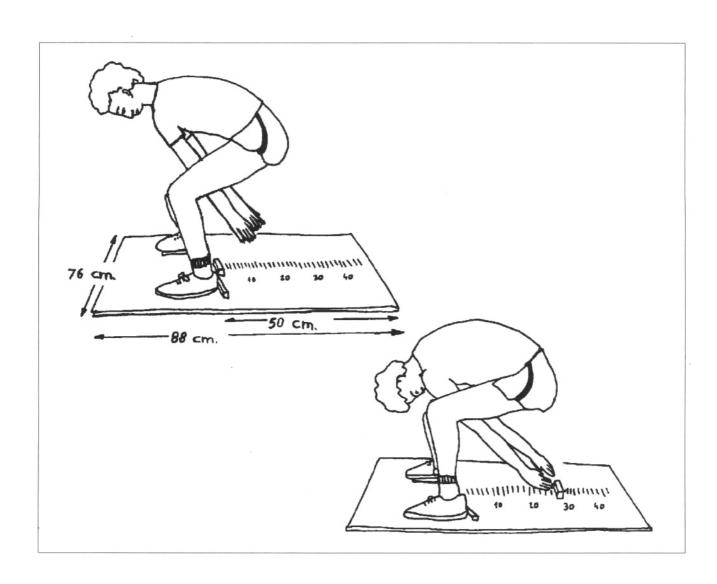
ERRORES

El intento es nulo si:

- Se separan las plantas de los pies del suelo parcial o totalmente.
- Se avanzan las manos haciendo rebotes del tronco o un movimiento rápido o brusco.
- Se apoyan las manos en el suelo o la tabla, utilizando los dedos para llegar más lejos.
- Una mano se adelanta más que la otra.

CONSIGNAS

Para conseguir un mejor resultado, es importante calentar las articulaciones y los grupos musculares implicados con cierta intensidad antes de realizar el test por medio de ejercicios de estiramientos.



PRUEBA 7.40 METROS LISOS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Velocidad (de reacción y de desplazamiento)

DESCRIPCIÓN

A la orden de salida se debe recorrer a la mayor velocidad posible, desde la salida de pie, una distancia de 40 m. Se mide el tiempo en segundos y décimas de segundo desde la voz de «¡ya!» hasta cruzar la línea de llegada a 40 m. Dará la salida desde la línea de llegada el mismo compañero que cronometra, haciendo coincidir la voz de salida con la bajada rápida del brazo que sostiene el cronómetro y su puesta en marcha. El cronometrador ensayará varias veces la mecánica para dar la orden de salida, con voz alta dando el mismo espacio de tiempo entre las voces de «¡Preparados!»... «¡Listos!»... «¡Ya!».

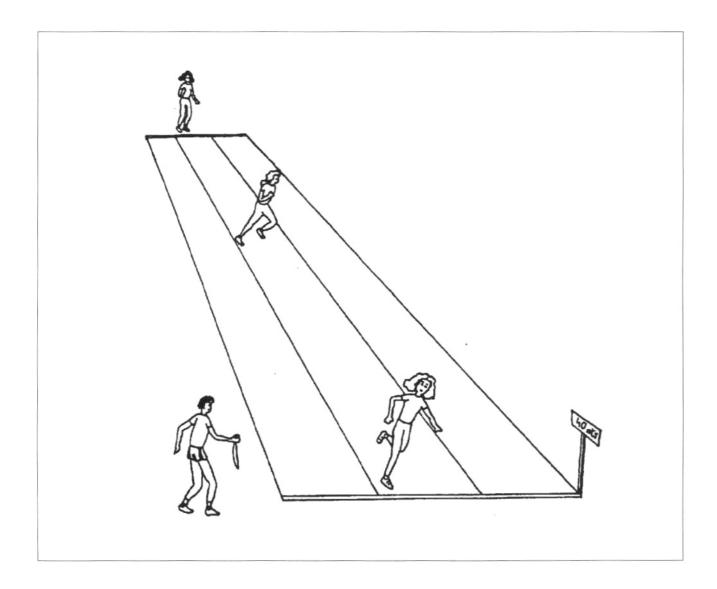
ERRORES

No se dará como válida la prueba cuando:

• El corredor se anticipa a la voz de salida.

CONSIGNAS

- Procurar correr en línea recta, teniendo claro el punto de llegada y sin hacer curvas.
- Es *importantísimo* llevar a cabo un calentamiento específico antes de la carrera, que active todos los músculos y articulaciones de las piernas.
- Pueden realizarse dos intentos si se deja suficiente tiempo de descanso entre ambos.



PRUEBA 8. 10 ESPRINTES DE 5 METROS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Velocidad de desplazamiento-Agilidad

DESCRIPCIÓN

Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros en el menor tiempo posible, pisando con un pie o tocando con la mano la línea trazada en el suelo cada vez que se cambie de sentido de carrera. El piso debe ser antideslizante. La línea de meta es la misma que la línea de salida. El cronometrador dará la orden de salida con voz alta dejando un corto espacio de tiempo entre las voces de «¡Listos! »... «¡Ya! », y detendrá el cronómetro justo cuando el corredor pase por la línea de llegada. Se mide el tiempo invertido en segundos y décimas de segundo.

ERRORES

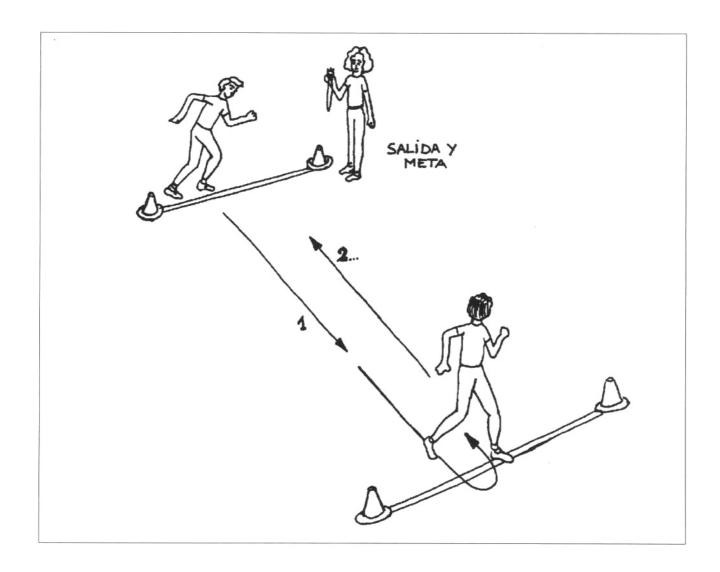
La prueba se anula cuando:

- Se comienza a correr cuando aún no se ha dado la salida.
- No se pisa o no se toca alguna de las líneas.
- Se realiza el recorrido menos veces de las debidas.

CONSIGNAS

Es importante que el cronometrador, antes de comenzar la prueba, se asegure de que ningún alumno se encuentra próximo a la zona de llegada, pues podría frenar al ejecutante o chocar con éste.

Se permiten varios intentos.



PRUEBA 9. RECORRIDO CON VALLAS

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: A gilidad

DESCRIPCIÓN

Correr a toda velocidad realizando el recorrido que se indica:

- 1. Ir por el lado exterior del poste del lado contrario al de salida.
- 2. Pasar por debajo de la valla entrando por el lado contrario al poste de donde se venía corriendo.
- 3. Pasar por fuera del otro poste.
- 4. Pasar por debajo de la valla de salida entrando por el lado más alejado al último poste que se ha sorteado.
- 5. Correr en línea recta hacia la otra valla pasándola por encima.

El cronómetro se pone en marcha a la voz de « ¡Ya! », y se detienen cuando el ejecutante toca el suelo con uno o ambos pies, después de saltar la última valla.

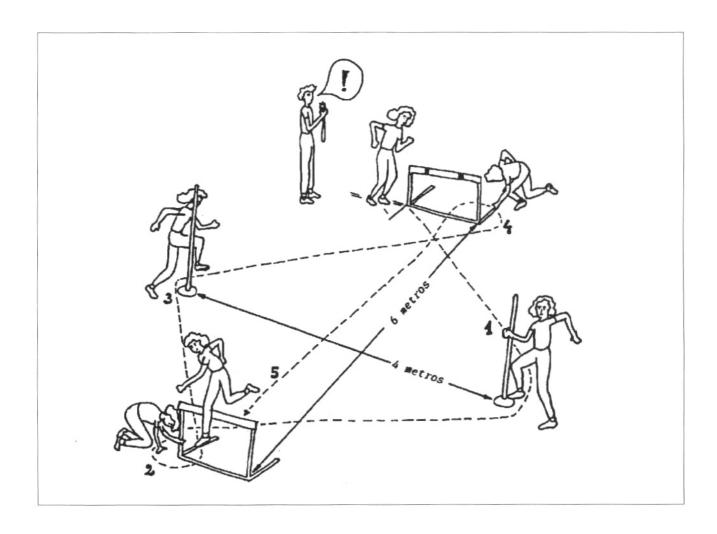
Altura de las vallas: 80 cm para las chicas y 90 cm para los chicos. La prueba se mide en segundos y décimas de segundo.

ERRORES

- Comenzar la prueba antes de que se haya dado la voz de salida.
- Derribar o desplazar uno de los postes o las vallas.

CONSIGNAS

Es importante aprender bien el trayecto de la prueba, mentalmente y practicándolo varias veces corriendo a un ritmo lento. Se dispone de los intentos que se quiera.



PRUEBA 10. CARRERA CONTINUA DURANTE 12 MINUTOS.

CAPACIDAD FÍSICA QUE MIDE: Resistencia aeróbica

DESCRIPCIÓN

A lo largo de un circuito de 300,400 o más m., que esté señalizado cada 50 o 100 m. correr o caminar sin detenerse durante

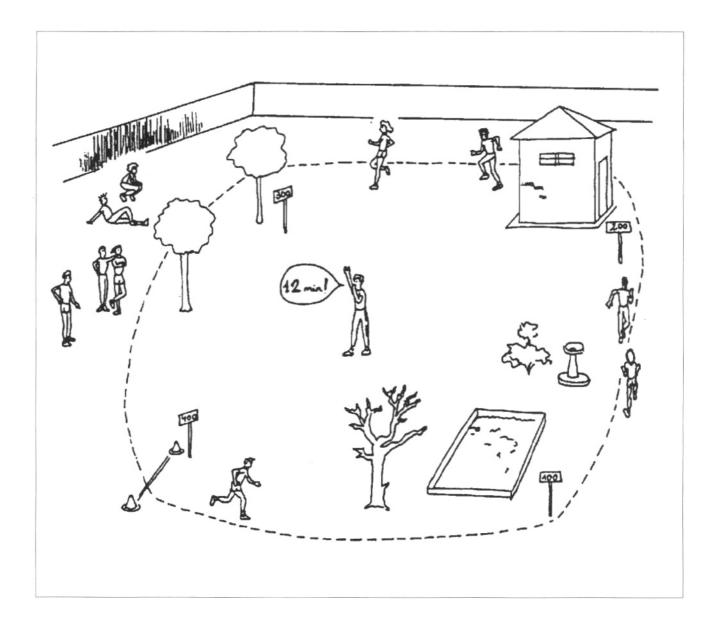
El compañero observador, además de dar ánimos, contará las vueltas que el corredor da al recorrido, informándole de la distancia total que ha sido capaz de recorrer una vez transcurrido el tiempo de la prueba.

Todos los corredores toman la salida a la vez, y todos deben detenerse inmediatamente al oír la señal de finalización del tiempo (silbato).

La distancia se mide en metros recorridos.

CONSIGNAS

Se aconseja dosificar el esfuerzo a lo largo de todo el tiempo que se está en carrera y mantener un ritmo constante. Si no se puede continuar corriendo, se procurará terminar caminando o alternar carrera y paseo. Para obtener el máximo rendimiento en el test, se aconseja realizar un calentamiento previo de más de cinco minutos que alterne trote y estiramientos.



ALUMNO/	ALUMNA:					
CURSO: -	EDAD	:				
PRUEBAS	RESULTADO EN EL TEST	PUNTUACIÓN	PRUEBAS	RESULTADO	EN EL TEST	PUNTUACIÓN
1. FUERZA	_		1. FUERZA	_		
TO T			- Total	111		
2. FUERZA	Δ.		2. FUERZA			
A D			R	*		
	7			5		
3. FUERZA			3. FUERZA			
make the	_		0	2		
4. FUERZA			4. FUERZA			
E EL EVIDIL II	DAD		5. FLEXIBIL	IDAD		
5. FLEXIBILII	DAD		J. FLEXIBIL	-		
				-		
6. FLEXIBILII	DAD		6. FLEXIBIL	IDAD		
	,					
7. VELOCIDA	D		7. VELOÇID	AD		
8. VELOCIDA	D A		8. VELOCID	AD A		
9. AGILIDAD			9. AGILIDAI			
10. RESISTEN	ICIA .		10. RESISTE	NCIA		
10. KESISTEN	ICIA		TO. KLSISTE	, l		
				-		
ζ <u>r</u>		PUNTOS	2 "			PUNTOS
		10				10
		9,5				9,5
		8,5				8,5
FECHA DEL I	PRIMER TEST:					7,5
SUMA DE LA	S PUNTUACIONES:	7 6,5				6,5
		6				6
PUN	TUACIÓN MEDIA:	5,5				5,5
		4,5				4,5
	6	3,5			+ + -	3,5
	SEGUNDO TEST:	3				2,5
SUMA DE LA	S PUNTUACIONES:	2				2
		1,5				1,5
PUN	NTUACIÓN MEDIA:	0,5				0,5
		PRUEBAS: 1	2 3	4 5 6	7 8	9 10



7. VELOCIDAD

1. FUERZA 2. FUERZA

A 3. FUERZA

4. FUERZA

T DIVIDIT ID . D







8. VELOCIDAD 9. AGILIDAD 10. RESISTENCIA



								•						1						
PUNT.	-15	+15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	PUNT.
10	30	32	41	43	32	33	184	190	22	44	45	6"38	6"26	17"2	17"0	10"3	10"1	2.600	2.750	10
9.5	28	30	39	41	31	32	181	187	21	42	43	6"44	6"32	17"4	17"2	10"5	10"3	2.525	2.675	9.5
9	26	28	37	39	30	31	178	184	20	40	41	6"50	6"38	17"6	17"4	10"7	10"5	2.450	2.600	9
8.5	24	26	35	37	29	30	175	181	19	38	39	6"56	6"44	17"8	17"6	10"9	10"7	2.375	2.525	8.5
8	22	24	33	35	28	29	172	178	18	36	37	6"62	6"50	18"0	17"8	11"1	10"9	2.300	2.450	8
7.5	20	22	31	33	27	28	169	175	17	34	35	6"68	6"56	18"2	18"0	11"3	11"1	2.225	2.375	7.5
7	18	20	29	31	26	27	166	172	16	32	33	6"74	6"62	18"4	18"2	11"5	11"3	2.150	2.300	7
6.5	16	18	27	29	25	26	163	169	15	30	31	6"80	6"68	18"6	18"4	11"7	11"5	2.075	2.225	6.5
6	14	16	25	27	24	25	160	166	14	28	29	6"86	6"74	18"8	18"6	11"9	11"7	2.000	2.150	6
5.5	12	14	23	25	23	24	157	163	13	26	27	6"92	6"80	19"0	18"8	12"1	11"9	1.925	2.075	5.5
5	10	12	21	23	22	23	154	160	12	24	25	6"98	6"86	19"2	19"0	12"3	12"1	1.850	2.000	5
4.5	8	10	19	21	21	22	151	157	11	22	23	7"04	6"92	19"4	19"2	12"5	12"3	1.775	1.925	4.5
4	6	8	17	19	20	21	148	154	10	20	21	7"10	6"98	19"6	19"4	12"7	12"5	1.700	1.850	4
3.5	4	6	15	17	19	20	145	151	9	18	19	7"16	7"04	19"8	19"6	12"9	12"7	1.625	1.775	3.5
3	2	4	13	15	18	19	142	148	8	16	17	7"22	7"10	20"0	19"8	13"1	12"9	1.550	1.700	3
2.5	1	2	11	13	17	18	139	145	7	14	15	7"28	7"16	20"2	20"0	13"3	13"1	1.475	1.625	2.5
2	1	1	9	11	16	17	136	142	6	12	13	7"34	7"22	20"4	20"2	13"5	13"3	1.400	1.550	2
1.5	1	1	7	9	15	16	133	139	5	10	11	7"40	7"28	20"6	20"4	13"7	13"5	1.325	1.475	1.5
1	1	1	5	7	14	15	130	136	4	8	9	7"46	7"34	20"8	20"6	13"9	13"7	1.250	1.400	1
0.5	1	1	3	5	13	14	127	133	3	6	7	7"52	7"40	21"0	20"8	14"1	13"9	1.175	1.325	0.5
0	0	0	1	3	12	13	124	130	2	4	5	7"58	7"46	21"2	21"0	14"3	14"1	1.100	1.250	0



7. VELOCIDAD

1. FUERZA

2. FUERZA

3. FUERZA

4. FUERZA

6. FLEXIBILIDAD









8. VELOCIDAD 9. AGILIDAD 10. RESISTENCIA



PUNT.	-15	+15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	-15	+15	PUNT.
10	42	44	45	47	36	38	220	230	18	42	43	5"96	5"84	15"6	15"2	9"3	9"1	2.825	2.900	10
9.5	40	42	43	45	35	37	216	226	17	40	41	6"02	5"90	15"8	15"4	9"5	9"3	2.750	2.825	9.5
9	38	40	41	43	34	36	212	222	16	38	39	6"08	5"96	16"0	15"6	9"7	9"5	2.675	2.750	9
8.5	36	38	39	41	33	35	208	218	15	36	37	6"14	6"02	16"2	15"8	9"9	9"7	2.600	2.675	8.5
8	34	36	37	39	32	34	204	214	14	34	35	6"20	6"08	16"4	16"0	10"1	9"9	2.525	2.600	8
7.5	32	34	35	37	31	33	200	210	13	32	33	6"26	6"14	16"6	16"2	10"3	10"1	2.450	2.525	7.5
7	30	32	33	35	30	32	196	206	12	30	31	6"32	6"20	16"8	16"4	10"5	10"3	2.375	2.450	7
6.5	28	30	31	33	29	31	192	202	11	28	29	6"38	6"26	17"0	16"6	10"7	10"5	2.300	2.375	6.5
6	26	28	29	31	28	30	188	198	10	26	27	6"44	6"32	17"2	16"8	10"9	10"7	2.225	2.300	6
5.5	24	26	27	29	27	29	184	194	9	24	25	6"50	6"38	17"4	17"0	11"1	10"9	2.150	2.225	5.5
5	22	24	25	27	26	28	180	190	8	22	23	6"56	6"44	17"6	17"2	11"3	11"1	2.075	2.150	5
4.5	20	22	23	25	25	27	176	186	7	20	21	6"62	6"50	17"8	17"4	11"5	11"3	2.000	2.075	4.5
4	18	20	21	23	24	26	172	182	6	18	19	6"68	6"56	18"0	17"6	11"7	11"5	1.925	2.000	4
3.5	16	18	19	21	23	25	168	178	5	16	17	6"74	6"62	18"2	17"8	11"9	11"7	1.850	1.925	3.5
3	14	16	17	19	22	24	164	174	4	14	15	6"80	6"68	18"4	18"0	12"1	11"9	1.775	1.850	3
2.5	12	14	15	17	21	23	160	170	3	12	13	6"86	6"74	18"6	18"2	12"3	12"1	1.700	1.775	2.5
2	10	12	13	15	20	22	156	166	2	10	11	6"92	6"80	18"8	18"4	12"5	12"3	1.625	1.700	2
1.5	8	10	11	13	19	21	152	162	1	8	9	6"98	6"86	19"0	18"6	12"7	12"5	1.550	1.625	1.5
1	6	8	9	11	18	20	148	158	0	6	7	7"04	6"92	19"2	18"8	12"9	12"7	1.475	1.550	1
0.5	4	6	7	9	17	19	144	154	0	4	5	7"10	6"98	19"4	19"0	13"1	12"9	1.400	1.475	0.5
0	2	4	5	7	16	18	140	150	0	2	3	7"16	7"04	19"6	19"2	13"3	13"1	1.325	1.400	0

Tabla 2. Puntuaciones en las diferentes pruebas para los chicos, según tengan menos ó más de 15 años de edad.

Nota: en la prueba n^2 5, de flexibilidad con piernas juntas, la puntuación es única para todas las edades.