



## Formando personas, creciendo en valores

### GUIA MES MAYO

<b>Área: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>Tema: TEST FÍSICO MOTORES</b>	
<b>Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ</b>	Correo electrónico y teléfono: <a href="mailto:alexanderramirezv@ielasierra.edu.co">alexanderramirezv@ielasierra.edu.co</a> 3002926173
<b>Grado</b>	11°
<b>Periodo</b>	2
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Objetivo general</b>	Comprender la importancia de los test físicos en la escuela
<b>Objetivo específico</b>	Identificar las posibles aplicaciones de los test físicos aplicados a los estudiantes con un fin pedagógico y de hábitos de vida saludable.

**Semana # 16 del 17 al 28 de mayo**

### DESARROLLO DE LA CLASE

## ¿para qué sirve un test físico si no soy deportista?

### Introducción

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros alumnos. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los alumnos, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.

En este artículo se pretende, por un lado, justificar las razones por las que incluir estas pruebas en nuestras clases y, por otro, explicar algunas de ellas para valorar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de nuestros alumnos. Por último, se incluyen unos baremos orientativos de las pruebas y unas conclusiones generales.

### 1. Aproximación conceptual

Entendemos la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

**General:** Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

**Específica:** Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los test de valoración física, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

1º. En el rendimiento deportivo se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.

2º. En el ámbito educativo se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.

### 2. Características de las pruebas

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

**Validez:** que mida exactamente lo que se pretende medir.

**Fiabilidad:** es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.

**Objetividad:** Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.

**Discriminabilidad:** la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.

**Estandarización:** debe ser uniforme y contrastado por una población grande.

**Facilidad:** su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.

**Adecuación:** también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

Del mismo modo, siempre que realicemos un test habrá que tener presente que pueden producirse errores, debidos a causas:

**Físicas:** instrumento mal calibrado

**Psicológicas:** distinta motivación de los alumnos.

**Fisiológicas:** diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento.

Por otra parte, para la organización y administración de los test es necesario tener en cuenta:

**Antes:** selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que hay que dar.

**Durante:** seguridad en la ejecución, motivación y demostración.

**Después:** adjudicación de puntuaciones, informar al alumno, diseño de fichas personales.

### 3. Razones para aplicar estas pruebas

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan:

Conocer la condición física de los alumnos/as y así poder calificarles.

Permitir que el alumno/a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.

Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludables en los alumnos.
- Dotar de autonomía al alumno/a.
- Permitir agrupar a los alumnos por “niveles”.
- Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los alumnos.
- Pronosticar y orientar a los alumnos hacia un tipo de actividad u otra.

#### Actividad:

- ¿Qué es un test físico motriz?
- ¿se puede aplicar un test físico motriz en la escuela?, justifica tu respuesta.
- Enuncie dos razones para aplicar los test motrices en un deportista y dos en un estudiante

Test motriz en un deportista	Test motriz en un estudiante

- Las características más importantes de los test físicos son las siguientes: Validez, Fiabilidad, Objetividad, Discriminabilidad, Estandarización, Facilidad y Adecuación, explique en qué consiste cada una.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.