



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

Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES JUNIO

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

Semana # 18 del 31 de mayo al 18 de junio

DESARROLLO DE LA CLASE

¿qué test físicos se pueden aplicar?

1. Pruebas de valoración de las cualidades físicas básicas

Las pruebas seleccionadas resultan fáciles de administrar y no requieren de material sofisticado.

Resistencia

La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de Cooper o Test de los 12 minutos

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.

Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert

Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h.

Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno/a no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo escuchado.

Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima.

Test de Ruffier-Dickson

Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.



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

Formando personas, creciendo en valores

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos

$$(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$$

P0 = Pulsaciones por minuto en reposo (basal).

P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación).

P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Para realizar este test, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (P0).

A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P1), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P2)

Nota: Las pulsaciones de P1 y P2 deben medirse en 15 segundos multiplicadas por 4 (equivalentes a un minuto), para eliminar el factor de recuperación.

Fuerza

Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo, un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Tren inferior

Test de salto horizontal desde parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantarlos talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

Tren superior

Test de lanzamiento de balón medicinal

la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

Velocidad

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible o la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Sus características son: que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:



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

Formando personas, creciendo en valores

Test de los 50 metros lisos

Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

Test de velocidad de 10x5 metros

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a.

Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de flexión profunda de tronco

Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior.

Para ello el alumno se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del alumno. Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor.

A la señal del profesor, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible.

El alumno debe empujar con las dos manos a la misma altura y los dedos índice unidos. Tampoco puede levantar la punta de los pies y la ejecución no es correcta si se finaliza con desequilibrio o caída hacia atrás.

El resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

Test de flexión de tronco sentado

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

No se necesita más que un banco sueco y una regla adosada a él.

El alumno/a se sitúa descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocaran los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo.

Desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos.

A continuación, se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa.

5. Baremos de las pruebas por edad y sexo

Los baremos que se presentan en este punto son orientativos y los docentes deberemos adecuarlos a las características de cada grupo. Además, debemos tener en cuenta que la edad biológica y la cronológica no siempre coinciden (± 2 años de diferencia), así como que el proceso evolutivo del niño presenta enormes diferencias individuales en función de factores endógenos y exógenos.

Test de Cooper



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

Formando personas, creciendo en valores

Hombres				
Nota	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años ó más
0-2	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
3-4	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
5-6	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
7-8	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
9-10	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m
Mujeres				
Nota	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años ó más
0-2	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
3-4	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
5-6	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
7-8	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
9-10	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Test de Ruffier o Dickson

Menos de 0	Excelente
Entre 0 y 5	Muy bien
Entre 5 y 10	Bien
Entre 10 y 15	Regular
Entre 15 y 20	Débil

Course Navette

	Chicos				
	12-13	14	15	16	17-18
1	2	4	4	4	4
2	2,5	5	5	5	5,5
3	3	5	5,5	6	6,5
4	4	6	6,5	7	7,5
5	5	7	7,5	8	8,5
6	6	8	8,5	9	9,5
7	7,5	8,5	9	9,5	10
8	8,5	9	9,5	10	11
9	9	9,5	10	11	11,5
10	10	10,5	11	11,5	12

	Chicas				
	12-13	14	15	16	17-18
1	2	2,5	3	3,5	4
2	2	3	3,5	4	4,5
3	2,5	3,5	4	4,5	5
4	3	4	4,5	5	5,5
5	3,5	4,5	5,5	6	6,5
6	4	6	6,5	7	7,5
7	5	6,5	7	7,5	8
8	6	7	7,5	8	8,5
9	7	7,5	8	8,5	9
10	8	8,5	9	9,5	10

Test de lanzamiento de balón medicinal



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

Formando personas, creciendo en valores

Sexo: masculino (30g)

Puntuación	13	14	15	16
0,5	2.80-2.84	2.85-2.89	2.90-2.94	2.95-2.99
1	2.85-2.89	2.90-2.94	2.95-2.99	3.00-3.04
1,5	2.90-2.94	2.95-2.99	3.00-3.04	3.05-3.09
2	2.95-2.99	3.00-3.04	3.05-3.09	3.10-3.19
2,5	3.00-3.04	3.05-3.09	3.10-3.19	3.20-3.40
3	3.05-3.09	3.10-3.19	3.20-3.40	3.50-3.70
3,5	3.10-3.19	3.20-3.40	3.50-3.70	3.80-4.00
4	3.20-3.40	3.50-3.70	3.80-4.00	4.10-4.40
4,5	3.50-3.70	3.80-4.00	4.10-4.40	4.50-4.70
5	3.80-4.00	4.10-4.40	4.50-4.70	4.80-5.00

5,5	4.10-4.40	4.50-4.70	4.80-5.00	5.10-5.50
6	4.50-4.70	4.80-5.00	5.10-5.50	5.60-6.00
6,5	4.80-5.00	5.10-5.50	5.60-6.00	6.10-6.50
7	5.10-5.50	5.60-6.00	6.10-6.50	6.60-7.00
7,5	5.60-6.00	6.10-6.50	6.60-7.00	7.10-7.50
8	6.10-6.50	6.60-7.00	7.10-7.50	7.60-8.00
8,5	6.60-7.00	7.10-7.50	7.60-8.00	8.10-8.50
9	7.10-7.50	7.60-8.00	8.10-8.50	8.60-9.00
9,5	7.60-8.00	8.10-8.50	8.60-9.00	9.10-9.50
10	8.10-8.50	8.60-9.00	9.10-9.50	9.50-10.00

Actividad:

1. ¿A cuáles capacidades físicas se le puede aplicar una prueba físico motriz?
2. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la resistencia y describa por lo menos uno.
3. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la fuerza y describa por lo menos uno.
4. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la velocidad y describa por lo menos uno.
5. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la flexibilidad y describa por lo menos uno.
6. Describa qué test físico motriz le gustaría aplicar en la escuela, enuncie qué capacidad física está evaluando y por qué escogió este test físico.

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.