PROPÓSITO:

Reconocer las habilidades físicas del estudiante y potenciar su estado físico por medio del test de Cooper.

MOTIVACIÓN:

Observamos la siguiente presentación https://prezi.com/axpsefxsrh7q/test-de-cooper/ y el siguiente vídeo que explica a grandes rasgos como se desarrolla el test de Cooper y algunas recomendaciones para su realización https://www.youtube.com/watch?v=HsLh8_zvQ3s

EXPLICACIÓN:

¿Qué es el Test de Cooper y qué mide esta prueba?

El Test de Cooper es una prueba de resistencia (no un entrenamiento) que fue diseñada para recorrer la mayor distancia posible en un periodo de 12 minutos y a una velocidad constante.

¿Para qué sirve el Test de Cooper?

El objetivo del Test de Cooper es claro: consiste en una prueba de exigencia, donde la preparación física juega un papel muy importante. Por ello, el Test de Cooper en Educación Física se emplea mucho en los colegios, institutos o entrenamientos, con el objetivo de medir la resistencia aeróbica de los sujetos.

¿Cuál es el origen del Test de Cooper?

El origen del Test de Cooper se remonta a la década de los 60 cuando se dio a conocer a través de un artículo publicado en el Journal of the American Medical Association.

Esta prueba fue diseñada concretamente en 1.968 por Kenneth H.Cooper en Oklahoma para el ejército de los Estados Unidos. Este soldado y médico en las filas norteamericanas ideó una manera de evaluar y valorar el estado de los soldados de una manera rápida, barata y eficaz.

¡Y vaya si lo consiguió! La prueba cumple todos esos requisitos ya que solo se necesita una superficie plana y 12 minutos de tiempo. Así que la inversión es mínima. De ahí la gran importancia del Test de Cooper incluso hoy en día.

La forma física de los soldados pasó a evaluarse a través de los Test de Cooper. Para determinar quién estaba en buen estado y quién no, Cooper ideó unas tablas de tiempo.

La efectividad de esta prueba es tal que su uso llega hasta nuestros días. Policía local, nacional, bomberos y otros cuerpos de seguridad utilizan las pruebas de Cooper para sus exámenes de acceso.

Tablas del Test de Cooper

Normalmente, la mayoría de la población en sus primeros test de resistencia no llega a condiciones buenas o excelentes. No obstante, esto no es preocupante. Además, la prueba se hace simplemente para evaluar las condiciones físicas y estar al tanto de las mejorías.

En la tabla de valores del Test de Cooper se distinguen diferentes categorías: Condición física y Edad.



Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

TEST DE COOPER (12 minutos)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

La Fórmula del Test de Cooper, ¿Qué mide exactamente?

La prueba de Cooper también nos permite conocer el rendimiento y nuestro progreso en los entrenamientos a través de una fórmula.

En ella se puede medir el consumo máximo de oxígeno que utiliza el organismo mientras realiza la prueba. Es lo que se conoce como el VO2 máx.

Te dejamos algunos consejos para prepararlo y conseguir tu marca:

-Estira antes de empezar y también cuando la termines.

-No realices el Test de Cooper durante la menstruación.

-Tampoco es el momento adecuado si tienes fiebre, gripe o estás cansado físicamente.

-Recuerda que esta prueba no se debe utiliza en personas fumadoras, asmáticas o con problemas respiratorios.

-Haz el test en una superficie plana tal y como se requiere y evita lugares con gran altitud. Cuanto más cerca del nivel del mar la hagas, más fácil lo tendrás.

-No te desanimes por los primeros resultados. Con el tiempo, irás mejorando la distancia recorrida. Solo necesitas constancia y preparación.

Un buen entrenamiento para el Test de Cooper es aquel que combina fuerza, velocidad y resistencia. Haz ejercicios variados para conseguir tus objetivos.

EJERCICIOS:

-Realizar la prueba Test de Cooper siguiendo las recomendaciones de su realización. Completar la tabla de los resultados:

TEST DE COOPER

Nombre del estudiante:_____Brelio____ Curso:__correr_____

Distancia recorrida:_____22.351____ **Tiempo: 12 minutos**

-Enviar por la plataforma Teams evidencias en vídeo o fotografías de la realización del test de Cooper.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que el estudiante suba a la plataforma Teams sus evidencias: Vídeo o fotografías de la actividad realizada y dato de la distancia recorrida.

BIBLIOGRAFÍA:

https://blog.institutoisaf.es/test-de-cooper