|  |
| --- |
|  |
| C:\Users\Familia\Documents\GRADO 902 2021\Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física_files\esqui1.gif | **Pruebas para valorar las cualidades físicas****básicas de los alumnos en Educación Física** |

 EVALUACIÓN DIAGNOSTICA ESTUDIANTES JOSÉ JOAQUIN CASAS

Profesor: Hernando Clavijo Escobar

OBJETIVO:

 Identificar en los estudiantes las falencias que tengan en cuanto a las capacidades físicas básicas como son fuerza, velocidad resistencia y flexibilidad.

# INTRODUCCIÓN:

# Estas actividades se relacionan con la evaluación de la condición física de los estudiantes de grado 6 a 11 donde se presentan una serie de pruebas para valorar las capacidades físicas básicas, las cuales deben darnos una información objetiva, confiable y valida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos que queremos alcanzar.

# Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física, y su desarrollo resulta muy importante. Sin embargo, no debemos conceder todo el valor de la evaluación física sino que debemos tener en cuenta otros aspectos como la parte social y de valores que el estudiante ponga en práctica durante el desarrollo de nuestra asignatura.

Por último, se incluyen unos baremos orientativos de las pruebas y unas conclusiones generales.

MOTIVACIÓN:



|  |
| --- |
|  **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. 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.   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.Confiabilidad: 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. |
|   |  |  |  |

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

* Físicas: aparato 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 tests es necesario tener en cuenta:

 Antes: selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que debemos 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 evaluarlos.

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

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

 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 deportiva.

 **4.     Pruebas de valoración de las cualidades físicas básicas**

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

**5. 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:

**A.     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.

**B.     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.

**C.     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.

 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 90º, 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 levantar los 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**

 Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas.

   Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

 El alumno/a se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

 **Tronco**

**Test de abdominales en 30 segundos**

 Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de 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 ó 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:

 **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 índices 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 mantendrá́ 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**



**Test de Ruffier Dick son**

|  |  |
| --- | --- |
| **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

**Sexo:** masculino (3Kg)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |

**Sexo:** femenino (2Kg)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntuación** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 0,5 | 1.50 | 1.55 | 1.50 | 1.50-1.60 |
| 1 | 1.55 | 1.56 | 1.55 | 1.70-1.80 |
| 1,5 | 1.56 | 1.57 | 1.55 | 1.90-2.10 |
| 2 | 1.57 | 1.58 | 1.60 | 2.20-2.40 |
| 2,5 | 1.58 | 1.59 | 1.70-1.80 | 2.50-2.60 |
| 3 | 1.59 | 1.60 | 1.90-2.10 | 2.70-2.90 |
| 3,5 | 1.60 | 1.70-1.80 | 2.20-2.40 | 3.00-3.20 |
| 4 | 1.70-1.80 | 1.90-2.10 | 2.50-2.60 | 3.30-3.50 |
| 4,5 | 1.90-2.10 | 2.20-2.40 | 2.70-2.90 | 3.60-3.80 |
| 5 | 2.20-2.40 | 2.50-2.60 | 3.00-3.20 | 3.90-4.10 |
| 5,5 | 2.50-2.60 | 2.70-2.90 | 3.30-3.50 | 4.20-4.40 |
| 6 | 2.70-2.90 | 3.00-3.20 | 3.60-3.80 | 4.50-4.80 |
| 6,5 | 3.00-3.20 | 3.30-3.50 | 3.90-4.10 | 4.90-5.20 |
| 7 | 3.30-3.50 | 3.60-3.80 | 4.20-4.40 | 5.30-5.60 |
| 7,5 | 3.60-3.80 | 3.90-4.10 | 4.50-4.80 | 5.70-6.00 |
| 8 | 3.90-4.10 | 4.20-4.40 | 4.90-5.20 | 6.10-6.40 |
| 8,5 | 4.20-4.40 | 4.50-4.80 | 5.30-5.60 | 6.50-6.60 |
| 9 | 4.50-4.80 | 4.90-5.20 | 5.70-6.00 | 6.70-7.80 |
| 9,5 | 4.90-5.20 | 5.30-5.60 | 6.10-6.40 | 6.90-7.00 |
| 10 | 5.30-5.60 | 5.70-6.00 | 6.50-6.60 | 7.10 |

Test de abdominales en 30 segundos

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Chicos** |
|   | **12-13** | **14** | **15** | **16** | **17-18** |
| **1** | 19 | 23 | 26 | 30 | 31 |
| **2** | 21 | 25 | 28 | 31 | 32 |
| **3** | 23 | 28 | 29 | 32 | 34 |
| **4** | 25 | 30 | 31 | 33 | 35 |
| **5** | 26 | 31 | 33 | 34 | 36 |
| **6** | 27 | 32 | 34 | 35 | 37 |
| **7** | 28 | 34 | 36 | 36 | 38 |
| **8** | 29 | 36 | 37 | 37 | 40 |
| **9** | 30 | 39 | 38 | 38 | 41 |
| **10** | 31 | 41 | 39 | 39 | 42 |

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Chicas** |
|   | **12-13** | **14** | **15** | **16** | **17-18** |
| **1** | 17 | 20 | 22 | 23 | 24 |
| **2** | 19 | 21 | 23 | 24 | 26 |
| **3** | 21 | 23 | 24 | 26 | 27 |
| **4** | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 |
| **5** | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| **6** | 25 | 27 | 28 | 30 | 30 |
| **7** | 27 | 28 | 30 | 31 | 31 |
| **8** | 29 | 30 | 32 | 32 | 32 |
| **9** | 30 | 31 | 33 | 33 | 33 |
| **10** | 31 | 33 | 35 | 34 | 34 |

Test de salto horizontal

**Masculino**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntuación** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 0,5 | 1.28-1.34 | 1.32-1.39 | 1.40-1.49 | 1.65-1.72 |
| 1 | 1.35-1.40 | 1.40-1.44 | 1.50-1.58 | 1.73-1.76 |
| 1,5 | 1.41-1.44 | 1.45-1.49 | 1.59-1.62 | 1.77-1.79 |
| 2 | 1.45-1.48 | 1.50-1.53 | 1.63-1.65 | 1.80-1.83 |
| 2,5 | 1.49-1.50 | 1.54-1.57 | 1.66-1.69 | 1.84-1.87 |
| 3 | 1.51-.152 | 1.58-1.59 | 1.70-1.74 | 1.88-1.92 |
| 3,5 | 1.53-1.54 | 1.60-1.61 | 1.75-1.77 | 1.93-1.96 |
| 4 | 1.55-1.57 | 1.62-1.65 | 1.78-1.79 | 1.97-1.98 |
| 4,5 | 1.58-.159 | 1.66-1.69 | 1.80-1.81 | 1.99-2.00 |
| 5 | 1.60-1.61 | 1.70-1.71 | 1.82-1.84 | 2.01-2.03 |
| 5,5 | 1.62-.163 | 1.72-1.74 | 1.85-1.88 | 2.04-2.06 |
| 6 | 1.64-1.67 | 1.75.1.78 | 1.89 | 2.07-2.09 |
| 6,5 | 1.68-1.69 | 1.79 | 1.90-1.93 | 2.10-2.12 |
| 7 | 1.70-1.72 | 1.80-1.84 | 1.94-1.99 | 2.13-2.14 |
| 7,5 | 1.73-1.76 | 1.85-1.87 | 2.00-2.04 | 2.15-2.18 |
| 8 | 1.77-1.79 | 1.88-1.94 | 2.05-2.09 | 2.19-2.21 |
| 8,5 | 1.80-1.84 | 1.95-1.99 | 2.10-2.15 | 2.22-2.29 |
| 9 | 1.85-1.91 | 2.00-2.09 | 2.16-2.22 | 2.30-2.40 |
| 9,5 | 1.92-1.99 | 2.10-2..34 | 2.23-2.39 | 2.41-2.60 |
| 10 | 2.00-2.40 | 2.35-2.60 | 2.40-2.65 | 2.61-2.80 |

**Femenino**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntuación** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 0,5 | 1.20-1.21 | 1.20-1.27 | 1.21-1.27 | 1.32-1.42 |
| 1 | 1.22-1.27 | 1.28-1.29 | 1.28-1.34 | 1.43-1.48 |
| 1,5 | 1.28-1.29 | 1.30-1.34 | 1.35-1.37 | 1.49-1.50 |
| 2 | 1.30-1.32 | 1.35-1.39 | 1.38-1.39 | 1.51-1.54 |
| 2,5 | 1.33-1.36 | 1.40 | 1.40-1.42 | 1.55-1.59 |
| 3 | 1.37-1.39 | 1.41 | 1.43-1.45 | 1.60-1.61 |
| 3,5 | 1.40-1.41 | 1.42-1.44 | 1.46-1.47 | 1.62 |
| 4 | 1.42-1.47 | 1.45-1.47 | 1.48-1.50 | 1.63-1.64 |
| 4,5 | 1.48-1.49 | 1.48-1.49 | 1.51-1.53 | 1.65-1.68 |
| 5 | 1.50 | 1.50-1.53 | 1.54-1.57 | 1.69-1.70 |
| 5,5 | 1.51 | 1.54-1.57 | 1.58-1.59 | 1.71 |
| 6 | 1.52-1.54 | 1.58-1.59 | 1.60-1.61 | 1.72-1.73 |
| 6,5 | 1.55-1.57 | 1.60-1.62 | 1.62-1.64 | 1.74-1.79 |
| 7 | 1.58-1.59 | 1.63-1.64 | 1.65 | 1.80 |
| 7,5 | 1.60-1.62 | 1.65-1.68 | 1.66-1.70 | 1.81 |
| 8 | 1.63-1.64 | 1.69 | 1.71-1.77 | 1.82-1.84 |
| 8,5 | 1.65-1.69 | 1.70-1.74 | 1.78-1.84 | 1.85-1.89 |
| 9 | 1.70-1.73 | 1.75-1.82 | 1.85-1.89 | 1.90-2.00 |
| 9,5 | 1.74-1.84 | 1.83-1.95 | 1.90-2.13 | 2.01-2.19 |
| 100 | 1.85-2.15 | 1.96-2.20 | 2.14-2.40 | 2.20-2.45 |

Test de los 50 metros lisos

**Sexo:** masculino

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntuación** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 0,5 | 13.0-12.6 | 11.0-10.8 | 11.0-10.8 | 11.0-10.7 |
| 1 | 12.5-12.0 | 10.7-10.5 | 10.7-10.5 | 10.6-10.3 |
| 1,5 | 11.9-11.7 | 10.4-10.2 | 10.4-10.2 | 10.2-10.1 |
| 2 | 11.6-11.2 | 10.1-9.9 | 10.1-9.9 | 10.0-9.7 |
| 2,5 | 11.1-10.7 | 9.8-9.6 | 9.8-9.6 | 9.6-9.5 |
| 3 | 10.6-10.3 | 9.5-9.3 | 9.5-9.3 | 9.4-9.2 |
| 3,5 | 10.2-9.8 | 9.2-9.0 | 9.2-9.0 | 9.1-8.9 |
| 4 | 9.7-9.3 | 8.9-8.7 | 8.9-8.7 | 8.8-8.5 |
| 4,5 | 9.2-8.9 | 8.6-8.4 | 8.6-8.4 | 8.4-8.2 |
| 5 | 8.8-8.6 | 8.3-8.2 | 8.3-8.2 | 8.1-8.0 |
| 5,5 | 8.5-8.4 | 8.1-8.0 | 8.1-8.0 | 7.9-7.8 |
| 6 | 8.3-8.2 | 7.9-7.8 | 7.9-7.8 | 7.7-7.5 |
| 6,5 | 8.1-8.0 | 7.7-7.6 | 7.7-7.6 | 7.4-7.3 |
| 7 | 7.9-7.7 | 7.5-7.4 | 7.5-7.4 | 7.2-7.1 |
| 7,5 | 7.6-7.5 | 7.3-7.2 | 7.3-7.2 | 7.0-7.0 |
| 8 | 7.4-7.3 | 7.1-7.1 | 7.1-7.1 | 6.9-6.8 |
| 8,5 | 7.2-7.1 | 7.0-6.9 | 7.0-6.9 | 6.7-6.7 |
| 9 | 7.0-6.8 | 6.8-6.7 | 6.8-6.7 | 6.6-6.5 |
| 9,5 | 6.7-6.6 | 6.6-6.5 | 6.6-6.5 | 6.4-6.3 |
| 10 | 6.5-6.4 | 6.4-6.2 | 6.4-6.2 | 6.2-6.0 |

**Sexo:** femenino

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntuación** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 0,5 | 13.0-12.7 | 13.0-12.7 | 12.2-12.0 | 12.0-11.8 |
| 1 | 12.6-12.3 | 12.6-12.2 | 11.9-11.6 | 11.7-11.7 |
| 1,5 | 12.2-11.9 | 12.1-11.8 | 11.5-11.3 | 11.6-11.2 |
| 2 | 11.8-11.5 | 11.7-11.3 | 11.2-10.9 | 11.1-10.8 |
| 2,5 | 11.4-11.1 | 11.2-10.9 | 10.8-10.4 | 10.7-10.2 |
| 3 | 11.0-10.7 | 10.8-10.4 | 10.3-10.2 | 10.1-10.1 |
| 3,5 | 10.6-10.2 | 10.3-10.0 | 10.1-9.9 | 10.0-9.8 |
| 4 | 10.1-9.7 | 9.9-9.6 | 9.8-9.5 | 9.7-9.4 |
| 4,5 | 9.6-9.2 | 9.5-9.1 | 9.4-9.2 | 9.3-9.1 |
| 5 | 9.1-9.0 | 9.0-8.9 | 9.1-8.9 | 9.0-8.8 |
| 5,5 | 8.9-8.8 | 8.8-8.7 | 8.8-8.7 | 8.7-8.5 |
| 6 | 8.7-8.6 | 8.6-8.5 | 8.6-8.5 | 8.4-8.3 |
| 6,5 | 8.5-8.4 | 8.4-8.3 | 8.4-8.3 | 8.2-8.1 |
| 7 | 8.3-8.2 | 8.2-8.1 | 8.2-8.1 | 8.0-7.9 |
| 7,5 | 8.1-7.9 | 8.0-7.8 | 8.0-7.8 | 7.8-7.7 |
| 8 | 7.8-7.7 | 7.7-7.6 | 7.7-7.6 | 7.6-7.5 |
| 8,5 | 7.6-7.5 | 7.5-7.4 | 7.5-7.4 | 7.4-7.3 |
| 9 | 7.4-7.3 | 7.3-7.2 | 7.3-7.2 | 7.2-7.1 |
| 9,5 | 7.2-7.1 | 7.1-7.0 | 7.1-7.0 | 7.0-6.9 |
| 10 | 7.0-6.7 | 6.9-6.5 | 6.9-6.5 | 6.8-6.3 |

Test de 10x5 metros

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Chicos** |
|   | **12-13** | **14** | **15** | **16** | **17-18** |
| **1** | 25,05 | 24,84 | 24,32 | 22,89 | 20,81 |
| **2** | 23,89 | 23,68 | 23,16 | 21,59 | 20,32 |
| **3** | 22,72 | 22,51 | 21,99 | 20,29 | 19,83 |
| **4** | 21,56 | 21,35 | 20,83 | 19,99 | 19,34 |
| **5** | 20,39 | 20,18 | 19,66 | 19,11 | 18,85 |
| **6** | 19,22 | 19,01 | 18,49 | 18,68 | 18,36 |
| **7** | 18,06 | 17,85 | 18,33 | 17,38 | 17,07 |
| **8** | 16,89 | 16,68 | 16,16 | 16,08 | 15,38 |
| **9** | 15,73 | 15,52 | 15,00 | 14,77 | 14,89 |
| **10** | 14,56 | 14,35 | 13,83 | 13,47 | 13,40 |

|  |  |
| --- | --- |
|    | **Chicas** |
|   | **12-13** | **14** | **15** | **16** | **17-18** |
| **1** | 25,72 | 25,51 | 24,32 | 23,97 | 23,82 |
| **2** | 24,92 | 24,71 | 23,16 | 22,81 | 22,66 |
| **3** | 24,11 | 23,90 | 21,99 | 21,64 | 21,49 |
| **4** | 23,31 | 23,10 | 20,83 | 20,48 | 20,33 |
| **5** | 22,51 | 22,30 | 19,66 | 19,31 | 19,10 |
| **6** | 21,71 | 21,50 | 18,49 | 19,14 | 18,99 |
| **7** | 20,91 | 20,70 | 18,33 | 18,98 | 17,83 |
| **8** | 20,10 | 19,89 | 16,16 | 17,81 | 16,06 |
| **9** | 19,30 | 19,09 | 15,00 | 16,65 | 15,50 |
| **10** | 18,50 | 18,29 | 13,83 | 14,48 | 14,33 |

Test de flexión de tronco sentado

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Chicos** |
|   | **12-13** | **14** | **15** | **16** | **17-18** |
| **1** | 7 | 11 | 12 | 8 | 9 |
| **2** | 9 | 13 | 15 | 11 | 12 |
| **3** | 11 | 15 | 17 | 15 | 15 |
| **4** | 14 | 17 | 20 | 18 | 19 |
| **5** | 16 | 19 | 22 | 21 | 21 |
| **6** | 18 | 21 | 25 | 25 | 22 |
| **7** | 20 | 23 | 28 | 28 | 25 |
| **8** | 23 | 25 | 31 | 30 | 28 |
| **9** | 24 | 26 | 34 | 33 | 32 |
| **10** | 25 | 27 | 37 | 35 | 35 |

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Chicas** |
|   | **12-13** | **14** | **15** | **16** | **17-18** |
| **1** | 7 | 11 | 14 | 13 | 13 |
| **2** | 10 | 14 | 17 | 16 | 16 |
| **3** | 13 | 17 | 19 | 19 | 20 |
| **4** | 17 | 19 | 21 | 22 | 23 |
| **5** | 21 | 21 | 24 | 24 | 25 |
| **6** | 23 | 23 | 26 | 26 | 27 |
| **7** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **8** | 29 | 30 | 30 | 32 | 34 |
| **9** | 32 | 32 | 33 | 35 | 36 |
| **10** | 35 | 33 | 35 | 38 | 37 |

**6.     Conclusiones**

Sabemos de los múltiples beneficios que nos aportan los test físicos en nuestros alumnos y llegamos a la conclusión de que su ejecución en nuestras clases está más que justificada.

 La cuestión que surge ahora es la orientación que hagamos de los mismos. En este sentido, como docentes, debemos dotar a estas pruebas de un carácter pedagógico y que los resultados obtenidos permitan al alumno/a una mejora de su salud y de sus relaciones afectivo-sociales.

 También trataremos de que nuestros alumnos adquieren estos conocimientos mediante la acción motriz, mejor que dedicándoles sesiones de tipo teórico y primando siempre un enfoque más hacia la salud que hacia el rendimiento.

 **Bibliografía**

 **Parco Arrondo, Alvaro Universidad politécnica de Madrid (INEF)**

**aparcoivef@hotmail.com**

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid, Gymnos.

BLANCO, F. (1994). *La evaluación en la educación secundaria.*Salamanca, Amarú

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona, Inde.

GARCIA MANSO, J.; NAVARRO VALDIVIESO, M. y RUIZ CABALLERO, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física.*Madrid, Gymnos.

PÉREZ CERDÁN, J. P. (1998). *Libro de texto de Educación Física. Primer ciclo de ESO. Libro del alumno.* Salamanca. Kip ediciones.

PÉREZ CERDÁN, J. P. (1998). *Libro de texto de Educación Física. Segundo ciclo de ESO. Libro del alumno.* Salamanca. Kip ediciones.

RIVAS, J. (1990). Trabajo experimental: Test General de Aptitud Motriz.*Revista de Educación Física (COPLEF).* Madrid 18-25.

EFDeportes.com,Revista Digital. Año 18. N° 186 Buenos aires Noviembre de 2013.

Principio del formulario

Final del formulario