

## Actividad de Evaluación: Verifica tus cualidades físicas

### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes apliquen distintas pruebas de variados test que les permitan realizar un diagnóstico personal de su condición física inicial, para programar sesiones de entrenamiento.

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 1

Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

##### OA 3

Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.

**OA 6** Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.

#### Indicadores de Evaluación

- Evalúan con un test específico la condición física que desean mejorar y argumentan su elección desde aspectos fisiológicos y biomecánicos.
- Diseñan un programa de entrenamiento según los resultados obtenidos en la evaluación, para desarrollar las actividades físicas de su interés.
- Argumentan y analizan los distintos datos y resultados obtenidos en las pruebas de las pruebas aplicados con sus pares.

### DURACIÓN

12 horas

### DESARROLLO

El curso se divide en cuatro grupos y organizan la correcta ejecución de distintos test para evaluar sus cualidades físicas, aplicando protocolos estandarizados. Todos deben hacer las pruebas para obtener una evaluación inicial de su condición física general, lo que les permitirá planificar su entrenamiento de acuerdo con sus objetivos personales.

Tienen que encargarse también de contar con los materiales necesarios, diseñar entre todos el lugar de aplicación y registrar los resultados obtenidos en una planilla Excel elaborada por ellos.

Se sugiere aplicar los siguientes test de acuerdo a las distintas cualidades físicas o que escojan las pruebas físicas que consideren pertinentes con la ayuda del profesor, a fin de evaluar su condición física inicial. Pueden apoyarse con el Programa FitnessGram o Batería Eurofit, para escoger pruebas acordes a sus necesidades.

Ejemplo:

- Potencia aeróbica máxima: test de Navette
- Flexibilidad: test de Wells y Dillon (adaptado)

- Fuerza y resistencia: test de abdominales cortos
- Fuerza máxima de extremidad inferior: test de salto largo a pies juntos

Conviene instalar nuevas pruebas de aptitudes físicas para aplicarlas en el contexto escolar, que sean de fácil ejecución y permitan evaluar cualidades físicas como velocidad, potencia anaeróbica, potencia aeróbica y fuerza prensil por medio de dinamometría.

Es importante conocer test estandarizados y protocolizados para evaluar la condición física inicial de cada alumno. Coménteles que una prueba de la condición física es un procedimiento que se efectúa bajo condiciones determinadas, de acuerdo con criterios científicos, para medir una o más características delimitables empíricamente en una condición individual. El objetivo es proporcionar una información lo más cuantitativa posible acerca del grado relativo de manifestación individual de las facultades motrices condicionales. (Grosser y Starischka, 1988, *Test de la condición física*).

### Criterios de evaluación

- Aplican y evalúan distintos test según la condición física que desean mejorar, para diseñar un plan de entrenamiento óptimo.
- Argumentan y analizan los distintos resultados obtenidos en los test aplicados con sus pares.
- Implementan un programa de entrenamiento para mejorar su condición física, diagnosticada por medio de test estandarizados.

N°	Indicadores
1	Evalúa distintos test para conocer su condición física inicial.
2	Logra resultados con los test que ejecuta sobre los aspectos que desea mejorar.
3	Escoge un objetivo personal que le permita entrenar y mejorar su condición física inicial.
4	Planifica sesiones de entrenamiento (microciclo o macrociclo) para mejorar su condición física.
5	Aplica principios de entrenamiento para sus sesiones de trabajo.
6	Considera la frecuencia cardiaca como un indicador de intensidad relevante durante la planificación.
7	Aplica el principio de progresión en concordancia con sus resultados personales, demostrando mejoras en los indicadores evaluados.

### Observaciones para la evaluación formativa

A partir de los indicadores de evaluación, se recomienda retroalimentarlos permanentemente respecto de la organización y ejecución de las pruebas, el seguimiento de los protocolos, la disposición del espacio y de los materiales en la cancha que evite perjudicar la ejecución de algún estudiante. Cabe observar también los niveles de cansancio o fatiga durante los test.

Basándose en los indicadores de evaluación seleccionados, se sugiere retroalimentarlos también para que elaboren las estrategias que se usarán durante la actividad.

### Orientaciones para el docente

Es importante que explique la importancia de seleccionar el instrumento adecuado para evaluar la cualidad física que se desea mejorar, y así contar con un diagnóstico inicial y general de la condición física y de la salud de cada estudiante. Puede mencionarles el propósito de las evaluaciones, describir sus procedimientos e informarles de los riesgos y eventuales incomodidades de algunas evaluaciones, explicar los beneficios que se obtiene con cada evaluación y alentarlos a hacer preguntas en cualquier momento y describir alternativas de pruebas (si las hay).

Se recomienda destacar, en ciertas instancias, el trabajo en equipo para escoger los test adecuados que aplicarán en la clase, conseguir de buena fuente los protocolos estandarizados y valorar que con la colaboración individual de todos se puede cumplir un objetivo común.

Para usar una prueba de la condición motriz deportiva como proceso de medición informativo en la práctica y la ciencia deportiva, debe tener las siguientes características:

1. Cumplir con las condiciones estandarizadas para poder comparar los resultados propios con los de otros grupos o con valores de referencia (comparabilidad interindividual). Entre esas condiciones, se cuentan: instrucciones exactas para efectuar la prueba, información sobre el tipo y uso de aparatos de medición, y otras.
2. Presentar criterios científicos: validez, fiabilidad y objetividad.
  - La validez de una prueba señala en qué medida lo que se ha de registrar es acorde con la cuestión específica planteada.
  - La fiabilidad de una prueba indica el grado de exactitud con que mide la característica correspondiente (precisión de medida).
  - La objetividad de una prueba expresa su grado de independencia del rendimiento probado de la persona, del evaluador y calificador.

(Grosser, M. y Starischka, S. *Test de la condición física. Bateria Eurofit.*)

### Recursos web

Herramientas para la evaluación. Mineduc.

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://ftp.e-mineduc.cl/cursosceip/Manuales/Evaluacion\\_Herramientas\\_IPSM.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://ftp.e-mineduc.cl/cursosceip/Manuales/Evaluacion_Herramientas_IPSM.pdf)