

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## “Test” como medio de la evaluación de la Condición Física.

Para conocer tu propio rendimiento físico y tus capacidades, es necesario identificar cuáles son tus características personales. Considerando lo anterior, podrás tener una base para diseñar tus propios entrenamientos.

A partir de lo expuesto, te proponemos la aplicación de un test, y así, podrás información base para generar tus planes y mejorar tu capacidad física.



A modo de simplificar el concepto de test, lo entenderemos como pruebas objetivas estandarizadas idénticas para todos que pretenden entregar información cuantitativa con relación al desempeño físico de los sujetos.

Blázquez (1990) plantea que la finalidad con las que se realizan los test son las siguientes:

- Conocer el rendimiento
- Diagnosticar
- Orientar la planificación



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Por otro lado, **MacDougall (1993)** explica que el objetivo de los test es entregar información práctica para ajustar el entrenamiento a cada sujeto. A propósito, los test están diseñados de tal forma que deben realizarse paso a paso, para que los resultados obtenidos sean confiables, de calidad y no alterados en su ejecución. Es por eso que es importante conocer los protocolos de cada test. Estos a grandes rasgos, nos indican los cuidados y las consideraciones previas para la realización de un test.

## Actividad

A continuación, te proponemos realizar el test de “salto horizontal”. Este test tiene como objetivo “comprobar la fuerza-explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos” (**Rueda, 1997**).

En esta tabla debes registrar los datos del test seleccionado, cuando lo hiciste por primera vez (evaluación inicial) y posteriormente, luego de haber realizado tu plan de entrenamiento (evaluación final).

Evaluación inicial	Evaluación final
Distancia en metros:	Distancia en metros:



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Recuerda que este test te ayudará a considerar tu estado físico inicial, recopilar los datos para el diseño de tu plan de entrenamiento y luego, tomar tu estado físico final y comparar los datos obtenidos.

Evaluación  
inicial



Objetivos a  
desarrollar



Diseño de  
Entrenamiento



Aplicación de  
Entrenamiento



Evaluación  
Final

Es conveniente realizar un **calentamiento** previo a la toma del test.

Como medida de autocuidado, tú eres la persona que mejor conoce el funcionamiento de su cuerpo, por ende, en el caso que no te sientas bien, eres libre de detener la actividad.



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Anexo - Protocolo

Extraído de Rueda et.al. (2015)

**Prueba:** Salto horizontal desde parado.

**Material:** Foso de saltos o un terreno blando y una cinta métrica.

**Posición inicial:** El participante se ha de situar de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea batida y separadas a la anchura de la cadera, con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

**Ejecución:** Desde la posición anterior se realizará un salto a base de un movimiento explosivo de extensión de rodillas, caderas y tobillos ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas.

**Reglas:**

1. Se partirá desde parado con los dos pies simétricos.
2. Se pueden levantar los talones del suelo para tomar el impulso.
3. El salto se realizará con los dos pies a la vez.

**Anotación:** Se anota la mejor distancia alcanzada en dos intentos, teniéndose en cuenta que se mide desde la línea de partida hasta la primera señal que se produzca después del salto.



# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Los objetivos de aprendizaje que trabajarás en esta sesión:

- **OA3** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

## Referentes

- Blázquez Sánchez, D. (1990). Evaluar en educación física. Barcelona: Inde.
- MacDougall, J.D. (1993). Los test de rendimiento del deportista. Sport y Medecina. Nov-dic. 24-32.
- Rueda, A. Frías, G. Quintana, R. Y Portilla, J. (3ed.). (2015). La condición física en la educación secundaria obligatoria. Barcelona: Inde.

