

**PROTOSCOLOS TEST Y PRUEBAS DE INGRESO – UDEC – LICENCIATURA
EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

PROTOSCOLO TEST DE FLEXIBILIDAD

ALCANCE DESDE SENTADO (FLEXION DEL TRONCO ADELANTE DESDE SENTADO)

- Factor: flexibilidad.
- Descripción del test: alcance lo más lejos posible desde la posición de sentado.

MATERIAL:

- Una mesa de test o cajón de las siguientes dimensiones: longitud, 35cm. anchura, 45cm. altura, 32cm. La tapa superior será de 55 cm de largo por 45 cm de ancho, sobrepasando en 15 cm por la parte donde irán apoyados los pies. En el centro de la tapa superior van indicadas graduaciones de 0 a50 cm.
- Es imprescindible disponer de una regla de aproximadamente 30 cm. que se colocará sobre la tapa superior de tal manera que el ejecutante pueda desplazarla con la punta de los dedos.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE:

“Siéntate frente al cajón, apoya la planta de los pies en su parte frontal y la punta de los dedos de las manos en el borde de la tapa superior. Mantén las rodillas bien extendidas, flexiona el tronco adelante, intentando llegar lo más lejos posible. Tienes que ir empujando la regla lenta y progresivamente, sin movimientos bruscos, con manos y dedos extendidos. Mantente inmóvil sin rebotar en la posición de máxima flexión. Tienes que realizar el test dos veces y se anotará el mejor resultado obtenido”.

DIRECTRICES PARA EL CONTROLADOR:

- De pie, al lado del ejecutante, le ayudará a mantener las rodillas bien extendidas.
- Comprobar que el ejecutante alcanza el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante.
- El resultado que se anota viene determinado por el punto más alejado que el/la ejecutante consigue tocar con los dedos, manteniéndose en este punto por lo menos 2 segundos, de manera que el controlador pueda leer correctamente el resultado.
- Si los dedos de ambas manos no están a la misma altura, se anota la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano.
- La ejecución se lleva a cabo lenta y progresivamente, sin movimientos bruscos.
- La segunda ejecución se realiza después de una breve pausa.

RESULTADO:

- El mejor resultado obtenido se considera el válido, anotándose el número de centímetros alcanzados en la escala trazada en la parte superior del cajón.
- Ejemplo: El alumno que consigue alcanzar el nivel de los dedos de los pies obtiene 15 puntos, el que rebase en 7 cm este nivel obtiene 22.

NOTA... EL VALOR MINIMO ESPERADO ES DE 23 CM

PROTOCOLO TEST DE POTENCIA SALTO LARGO SIN IMPULSO (SALTO ADELANTE SIN IMPULSO)

- Factor: fuerza explosiva.
- Descripción del test: de pie, salto de longitud.

MATERIAL:

- Dos colchonetas (de gimnasia, de judo o similares) dispuestas en sentido longitudinal, una al lado de otra, sobre un suelo antideslizante.
- Una tiza.
- Una cinta métrica.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE:

“Sítuate de pie, con los pies paralelos y los dedos de los pies justo detrás de la línea de salida. Flexiona las rodillas al tiempo que llevas los brazos de atrás hacia adelante. Mediante un fuerte impulso, salta hacia adelante lo más lejos posible, ayudándote con ambos brazos. Tienes que caer al suelo, pies juntos, sin perder el equilibrio. Se realizará el test dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido.

DIRECTRICES PARA EL CONTROLADOR:

- Trazar en la colchoneta líneas horizontales cada 10cm, paralelas a la línea de salida. Se traza la primera a un metro de distancia de la línea de salida.
- Se coloca en el suelo una cinta métrica, perpendicularmente a la línea de salida, con el fin de poder realizar las mediciones con exactitud.
- De pie, al lado del ejecutante, se registra la longitud del salto en centímetros.
- La distancia es medida desde el punto de contacto de la parte trasera del talón con la colchoneta hasta la línea de salida.
- Si el ejecutante se cae hacia atrás o toca el suelo con cualquier parte del cuerpo, puede realizar otro intento.
- Las colchonetas de partida y de caída estarán al mismo nivel y perfectamente fijadas al suelo.
- Las diferencias de resultados pueden ser significativas, hay que ser precisos en la medición.

RESULTADO:

- De los dos intentos, se anotará, en centímetros, el mejor resultado obtenido.
- Ejemplo: si un sujeto realiza un salto de 1,56 m, el resultado obtenido es 156.

NOTA... EL VALOR MINIMO ESPERADO PARA HOMBRES ES DE 210 CM Y PARA MUJERES 180 CM

PROTOCOLO TEST RESISTENCIA A LA FUERZA – ABDOMINALES DESDE TENDIDO - DESCENSOS Y ELEVACIONES DE TRONCO (SUP)

- Factor: fuerza del tronco (resistencia muscular abdominal)
- Descripción del test: desde la posición de tumbado, realizar, en un tiempo de medio minuto, el mayor número posible de descensos y elevaciones de tronco.

MATERIAL:

- Dos colchonetas (situadas una junto a otra en sentido longitudinal).
- Un cronómetro.
- Un ayudante.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE:

“Siéntate sobre la colchoneta, con el tronco vertical y las manos agarradas detrás de la nuca, rodillas flexionadas 90° y las plantas de los pies apoyadas sobre la colchoneta. Partiendo de esta posición, tumbate boca arriba, con la espalda y los hombros en contacto con la colchoneta. Seguidamente, incorpórate hasta tocar las rodillas con los codos.. Mantén las manos detrás de la nuca todo el tiempo. Cuando yo diga “¡preparado...ya!” repite esta acción lo más rápidamente posible en 60 segundos. Continúa hasta que yo diga “¡alto!”. Este test se realiza una sola vez”.

DIRECTRICES PARA EL CONTROLADOR:

- De rodillas junto al ejecutante, comprobará que su posición de salida es correcta.
- AYUDANTE: siéntese frente al ejecutante con las piernas separadas. Los muslos sobre los pies del ejecutante fijan los pies sobre la colchoneta. Ponga las manos en la parte posterior de las piernas próximas a los tobillos del ejecutante de este modo, mantén un ángulo correcto (90°) y las piernas inmóviles.
- Después de explicarle al ejecutante como debe efectuar el ejercicio y antes de que comience el test propiamente dicho, hágale realizar una vez el movimiento completo para asegurarse de que comprendió bien las instrucciones.
- A la señal de “Preparado... ¡ya!, ponga el cronómetro en marcha y pare al cabo de 60 segundos.
- Cuente en voz alta el número de movimientos completos y correctos realizados por el ejecutante. Por movimiento completo se entiende: desde la posición de sentado, pasar a la de tendido con apoyo de los hombros en la colchoneta y volver a la de sentado tocando las rodillas con los codos.
- Se da por válido un movimiento en el momento en que los codos tocan las rodillas, si en ese momento no se cuenta un movimiento más, significa que éste no fue realizado correctamente.
- Durante el test asegúrese de que el ejecutante toca la colchoneta con sus hombros y sus rodillas con los codos cuando retorna a la posición inicial.

RESULTADO:

- El número de ejecuciones correctas en 60 segundos es el resultado.

NOTA... EL VALOR MINIMO ESPERADO PARA HOMBRES ES 50 Y PARA MUJERES 45

PROTOCOLO PRUEBA DE DESTREZA Y VELOCIDAD ÓCULO - MANUAL.

OBJETIVO: Evaluar las respuestas de control neural entre un objeto (balón) en movimiento y un patrón motriz establecido.

MATERIAL:

- Una pared lisa.
- Cinta adhesiva de 5 cm de ancho.
- Cronómetros.
- Balones de voleibol.
- Planilla de registro de resultados.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

En una pared lisa y libre de obstáculos se enmarca un cuadro de 50 cm de lado, situado a 70 cm del suelo. Se traza una línea a 1.50 m, separada de la pared. El jugador se sitúa detrás de dicha línea y no puede pisarla ni rebasarla.

El jugador debe hacer el mayor número de golpes posibles intercalando el golpe con la mano izquierda y derecha dejando picar el balón en cada contacto desde la zona indicada hasta el área marcada en la pared, recogiendo los sucesivos rebotes. No se contabilizarán los pases que no den en el área ni aquellos en los que el jugador pisa o traspasa la línea marcada.

El tiempo de duración de este test es de 60seg, poniéndose el cronometro en marcha cuando el primer golpe toca la pared.

REGISTRO DE RESULTADOS:

Se debe registrar en número total de toques o golpes efectivos, realizados por el ejecutante en un tiempo de 60 segundos, en la tabla diseñada para ello.

RECOMENDACIONES PARA EL EJECUTANTE:

- Debe estar con vestimenta adecuada: pantaloneta, camiseta y zapatos tenis.
- Debe realizar un calentamiento general previo de mínimo quince (15) minutos, y realizar un calentamiento específico con balón, por lo menos de tres (3) minutos.

NOTA... EL VALOR MINIMO ESPERADO EN 60 SEGUNDOS ES 36 GOLPES EFECTIVOS AMBOS GENEROS

PROCOLO TEST DE VELOCIDAD – 100 m. PLANOS – VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

OBJETIVO: Evaluar la velocidad de desplazamiento en un recorrido de 100 metros planos sobre pista antideslizante.

MATERIALES:

- Pista recta plana antideslizante de mínimo 120 metros de longitud.
- Cronómetros.
- Señalización de salida y llegada con conos y línea marcada en el piso.
- Señalizador de salida.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE.

Colóquese detrás de la línea de salida, en posición de salida para velocidad, con las extremidades inferiores flexionadas, extremidad dominante adelante y flexionada, extremidad no dominante, atrás semi-flexionada. Manos apoyadas a piso, tocando con puntas de dedos pulgar e índice. A la señal de salida, impúlsese en sentido frontal y corra lo más rápido posible, en línea recta hacia la señal de llegada. Realice una inspiración profunda antes de salir y procure sostener la inspiración hasta llegar a la línea final.

INSTRUCCIONES PARA EL CONTROLADOR

- Localícese al lado de la línea de llegada, procurando tener excelente visualización del ejecutante desde la línea de salida hasta la línea de llegada.
- Revise el cronómetro y verifique que está en ceros antes de iniciar la prueba.
- Active el cronómetro al momento que el ejecutante eleva y despega el pie no dominante del piso.
- Desactive el cronómetro al momento en que el ejecutante sobrepase la línea de llegada.
- Verifique el tiempo registrado en el cronómetro en segundos, décimas y centésimas.
- Se realizará una sola ejecución.

RESULTADO.

El valor registrado en el cronómetro en segundos, décimas y centésimas debe registrarse en forma clara en la tabla diseñada para ello.

RECOMENDACIONES PARA EL EJECUTANTE.

- Utilice ropa deportiva adecuada, pantaloneta, camiseta y calzado deportivo tenis o zapatillas de atletismo.
- Realice un calentamiento adecuado de mínimo quince (15) minutos de duración, tratando de lograr frecuencias cardíacas sub-maximales al final del calentamiento.
- Realice ensayos de salida, para adaptarse a la forma de iniciar la prueba.

VALOR MÁXIMO ESPERADO... 14 SEGUNDOS HOMBRES 17 SEGUNDOS MUJERES

PROCOLO TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA – CARRERA CONTINUA 2400 m.

OBJETIVO: evaluar la capacidad de extracción de oxígeno por parte de los músculos activos, para lograr transferencia de energía óptima en ejercicio aeróbico.

MATERIALES:

- Pista atlética plana, con piso antideslizante, que pueda ser medida la longitud requerida.
- Cronómetros.
- Señalizador de salida.
- Números de identificación.
- Ficha de recolección de datos.
- Conos para señalización de salida y llegada.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE:

Colóquese parado detrás de la señal de salida, en el grupo de ejecutantes que va a presentar la prueba. A la señal de listos “ya”, inicie la carrera en sentido frontal, sobre la pista de carrera, tratando de mantener el mejor ritmo de carrera posible por su condición física. Procure mantenerse corriendo durante todo el recorrido, en ningún momento puede detenerse o caminar.

INSTRUCCIONES PARA EL CONTROLADOR.

- Debe ubicarse a un lado de la línea de salida, verificar que los ejecutantes estén listos para la prueba, con la indumentaria adecuada, explicar al grupo la forma de ejecución de la prueba.
- Una vez explicada la prueba al grupo de ejecutantes, avisa a la señal de “Listos Ya” da por iniciada la prueba y activa el cronometro para dar inicio a la prueba.
- Durante la ejecución de la prueba, debe verificar que cada uno de los ejecutantes esté realizando la prueba corriendo. Cuando un ejecutante se detiene o empieza a caminar debe verificar el número que le identifica y registra en la planilla RETIRO.
- Cuando el ejecutante está terminando la prueba, debe verificar el tiempo transcurrido en el cronometro y al momento de pasar, generar un Lap en el cronómetro.
- Solo se realizará un intento por cada ejecutante.

RESULTADOS.

Se registrará el tiempo empleado por el ejecutante y registrado por el cronometro en minutos y segundos.

RECOMENDACIONES AL EJECUTANTE.

- Se debe utilizar ropa deportiva adecuada: pantaloneta, camiseta y zapatos deportivos tipo tenis.
- Realizar un calentamiento general antes de la ejecución de la prueba, mínimo de (15) quince minutos.

VALOR MÁXIMO ESPERADO... 12 MINUTOS PARA HOMBRES, 14 MINUTOS PARA MUJERES

PROTOCOLO PRUEBA DE AGILIDAD.

OBJETIVO: Evaluar la coordinación dinámica general del individuo, involucrando potencia, velocidad, agilidad y resolución de problemas.

MATERIALES

- Seis (6) vallas de atletismo.
- Cinta plástica de seguridad.
- Cronómetros.
- Ficha de registro de datos.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

Se colocan cuatro (4) vallas en línea. Las dos primeras están separadas tres (3) metros, y se ata a ellas una cinta plástica de seguridad a 50 cm de altura. La tercera valla se coloca a cinco (5) metros de distancia de la segunda, con una altura de 100 cm y la cuarta (4) valla se coloca a cinco metros en línea recta de las otras, con una altura de 80 cm. El sujeto a evaluar debe saltar a pies juntos diez (10) veces sobre la cinta plástica en el menor tiempo posible, una vez cumple el 10º salto corre a la tercera (3ª) valla y la pasa por debajo, continua corriendo hasta la cuarta (4ª) valla y la pasa saltando sobre ella.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE

Colóquese parado del lado derecho de la cinta plástica, mirando hacia la 4ª valla, cuando esté listo inicie la secuencia de 10 saltos continuos a pies juntos (en este momento se activa el cronómetro). Trate de saltar lo más rápido y ágil posible aprovechando la fase de caída para despegar lo más rápido posible. Una vez complete el 10º salto, corra hasta la 3ª valla y atraviésela por debajo, continúe corriendo hasta la 4ª valla y pásela saltando por encima. El cronómetro se detiene al colocar el segundo pie en el piso. Si durante el desarrollo de la prueba pisa la cinta, continúe la secuencia de saltos, el asistente del controlador ajustara la tensión de la cinta a la altura inicial. No pierda la secuencia de saltos para realizar 10 y no menos o más.

INSTRUCCIONES PARA EL CONTROLADOR

- Debe ubicarse al lado derecho del ejecutante, explicar claramente la prueba y realizar una ejecución visual al grupo de ejecutantes para que exista claridad del desarrollo.
- El cronómetro se activa en el momento que el ejecutante realiza el gesto inicial de impulsión del primer salto.
- Debe llevar control del número de saltos, garantizando que se realicen 10 saltos continuos.
- Si el ejecutante realiza menos de diez (10) saltos e inicia la carrera hacia la 3ª valla, debe avisarle y suspender la prueba. Vuelve a repetir la prueba al finalizar el paso de todos los ejecutantes.
- El cronómetro se detiene cuando el ejecutante supera el salto sobre la 4ª valla y coloca el segundo pie en el piso.

RESULTADOS

Se registra el tiempo empleado por el ejecutante registrado en el cronómetro: en segundos, décimas y centésimas de segundo.

RECOMENDACIONES PARA EL EJECUTANTE

Debe realizar un calentamiento específico previo a la prueba empleando saltos, desplazamientos rápidos y paso de vallas. Para ello se organiza un espacio alterno con la 5ª y 6ª vallas, para que los ejecutantes realicen un calentamiento específico previo de por lo menos 5 minutos antes de ejecutar la prueba.

NOTA... VALOR MÁXIMO ESPERADO PARA HOMBRES 11 SEGUNDOS, PARA MUJERES 13 SEGUNDOS