TEMA 1

TEST DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HABILIDADES

1.- JUSTIFICACIÓN

Los test de valoración son una **serie de pruebas que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir y conocer la condición física de una persona**.

Por condición física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene una persona y que le capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y del esfuerzo.

Los **OBJETIVOS** que pretendemos lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:

- *Conocer la condición física de la persona.*
- *Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y limitaciones.*
- *Permitir la planificación del trabajo, en función de los resultados obtenidos.*
- *Como evaluación inicial y final para los alumnos*, teniendo como referencia por una parte su propia mejora a lo largo del curso, y por otra la valoración que se obtiene comparando su marca con el Baremo (establecido en función de la marcas obtenidas por los alumnos de la misma edad y sexo en anteriores cursos).

Para evaluar tu condición física al inicio de curso, tu "profe" realiza unas pruebas o test. Su objetivo no es hacerte sufrir, sino medir tu condición física inicial para ver tu progresión a lo largo de cada curso y conocer tus posibilidades y limitaciones. Para ello realizaremos:

1.-Valoración biotipológica: talla, peso, envergadura (talla a lo ancho, con brazos en cruz), índice de masa corporal. Así verás tu desarrollo y cómo influye en tu condición física.

2.-Valoración fisiológica:

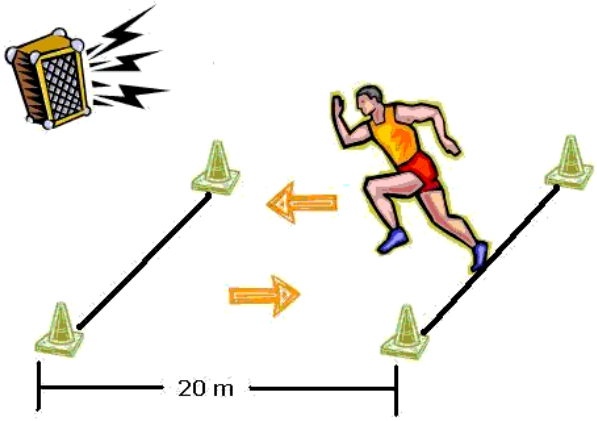
*frecuencia cardiaca en reposo (el pulso), se cuenta durante 1 minuto los latidos del corazón. Se puede hacer en tres lugares; el cuello (en la carótida), el pecho (en el corazón) y muñeca (en la arteria radial). Recuerda que siempre debes hacerlo en situación parecida, lo mejor antes de levantarse por la mañana.

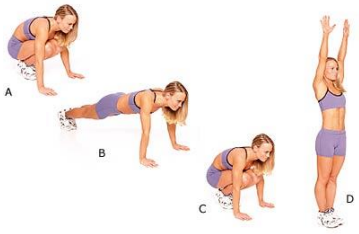
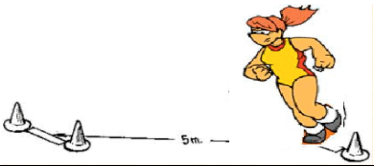
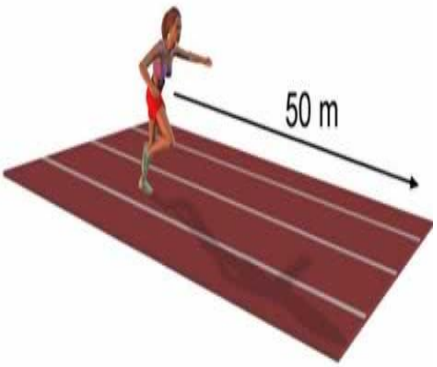
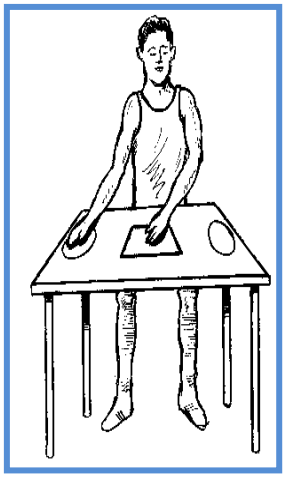
O: eres un androide - Menos de 60: bueno - 60 a 80: normal - 80 a 100: regular.

Más de 100: consulta a tu médico.

3.-TEST: Valoración de la condición física a través de la realización de varias pruebas físicas. Veremos las más comunes.

2.- TESTS

<table>
<tr><th></th><th>TEST</th><th>DESCRIPCIÓN Y REPRESENTACIÓN</th></tr>
<tr><td rowspan="2">RESISTENCIA</td><td>COURSE NAVETTE</td><td>☑ Objetivo: Medir la resistencia aeróbica.
☑ Material: RadioCD con CD especial con los pitidos y dos líneas pintadas en el suelo separadas por una distancia de 20 metros.
Ejecución: Aguantar el máximo número de periodos posibles sin llegar tarde (más de una vez de forma consecutiva) a pisar la línea antes de que suene el pitido de la cinta.
 
Fig.1 Test de Course Navette de Leger y Lambert</td></tr>
<tr><td>RUFFIER Y DICSON</td><td>☑ Objetivo: Medir la adaptación del corazón al esfuerzo. Nos servimos para ello de las alteraciones que se producen de la frecuencia cardiaca ante un esfuerzo.
☑ Material: Sólo es necesario un reloj con segundero.
☑ Ejecución: Es importante que la ejecución sea correcta para que el resultado final sea válido.
• 1º) Se toma el pulso en reposo (P1 es decir, pulsaciones-1)
• 2º) Se hacen 30 flexiones de piernas en 45 “. El hacerlas en más o menos tiempo altera totalmente el resultado. Para mayor facilidad al llevar el ritmo, saber que a los 15” se deben llevar 10, a los 30” serán 20, para terminar los 45” con 30 flexiones justas.
• 3º) Tomar el pulso justo al terminar el ejercicio (P2).
• 4º)Se toman nuevamente el pulso al minuto de finalizar las flexiones(P3)
☑ La fórmula que aplicamos para hallar el índice de Ruffier – Dickson es la siguiente:
• R-D= (P1+P2+P3)-200/10 = sale un número. Miramos en el baremo y tendremos el resultado.
PULSACIONES P1→ SENTADILLAS AL TERMINAR P2→ TRAS 1´ P3→
 </td></tr>
</table>

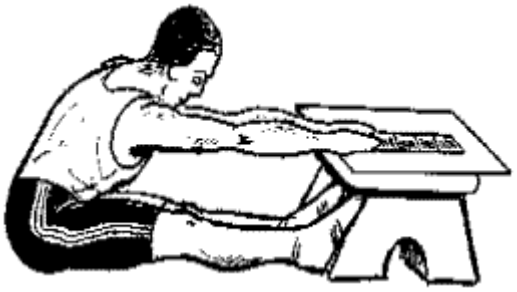
	BURPEE	☑ Objetivo: Mide el grado de resistencia muscular ante un esfuerzo. ☑ Material: Un reloj. ☑ Ejecución: Repetir tantas veces como se pueda **en un minuto** este ejercicio completo. 
	COOPER	☑ Objetivo: Medir la resistencia aeróbica. ☑ Material: Cronómetro ☑ Ejecución: Correr la máxima distancia en 12 minutos.
VELOCIDAD	**10X15**	☑ Objetivo:Medir la velocidad de desplazamiento ☑ Material:Sólo es necesario un reloj con segundero. ☑ Ejecución:Correr lo más rápido posible. 
	20 – 50M.	☑ Objetivo: Medir la velocidad de traslación o desplazamiento. ☑ Material: Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro. ☑ Ejecución: Tras la línea de salida, el alumno adoptara una posición de alerta. A la voz de "listos", el brazo del profesor estará en alto. Saliendo a la voz de "ya", el brazo del profesor desciende, poniéndose en funcionamiento el cronómetro. El alumno debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 20-50 metros deteniéndose el cronómetro al pasar por la línea de llegada. Es importante no aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada. 
	TAPPING TEST	☑ Propósito: Medir la velocidad CÍCLICA de los brazos ☑ Material: Sólo es necesario un reloj con segundero. ☑ Ejecución: Para medir esta prueba se utiliza una mesa regulable en altura de manera que llegue a la cintura del alumno. Sobre su tablero tiene impresos dos círculos de veinte centímetros de diámetro y cuyos centros están separados ochenta centímetros, equidistante de ambos círculos se sitúa una placa rectangular de 10x20 cm. El alumno, colocado frente a la mesa y con los pies ligeramente separados, sitúa su mano no dominante sobre la zona rectangular y la mano más hábil encima de uno de los dos círculos. La prueba transcurre tocando alternativamente cada uno de los círculos un total de 25 veces con la mano dominante y tan deprisa como se pueda. La mano menos hábil permanece en continuo contacto con el rectángulo pintando entre los círculos. El cronómetro se para cuando tiene lugar el contacto número cincuenta; y el tiempo se registra en centésimas de segundo. 

FLEXIBILIDAD

FLEXIÓN PROFUNDA

- ☑ Propósito: Medir la flexibilidad **general** de las principales articulaciones del cuerpo.
- ☑ Material: Superficie marcada como se muestra en el dibujo.
- ☑ Ejecución: Con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente, se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, empujando con los dedos de forma suave y sin tirones el taco hacia atrás.
- ☑ Reglas: No se puede separar parte alguna de los pies del suelo. Las dos manos tienen que avanzar a la vez, sin tirones y sin apoyarse en el suelo.

FLEXIÓN DE TRONCO



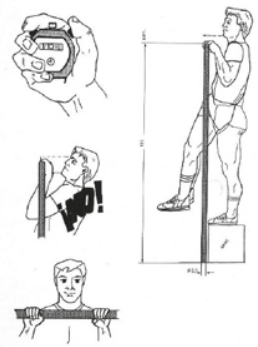
- ☑ Objetivo: Medir la flexibilidad de tronco y de cadera en flexión.
- ☑ Material: Un cajón o un banco y un metro.
- ☑ Ejecución: Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope(del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez. Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo.

FUERZA

FLEXIONES (CHICOS)

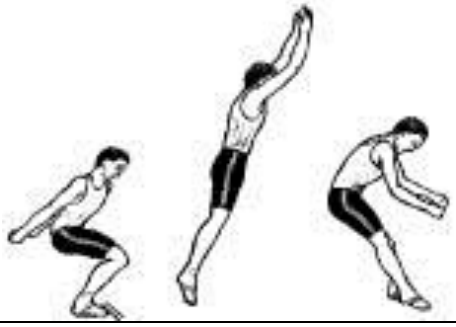
- ☑ Objetivo: Medir la fuerza de los músculos de los brazos.
- ☑ Ejecución: Con los pies sobre algo elevado, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia delante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos. Durante el ejercicio no se puede descasar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco. Realizar tantas repeticiones como se pueda. No hay tiempo.

SUSPENSIÓN EN BARRA(CHICAS)

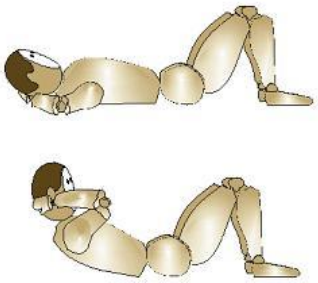
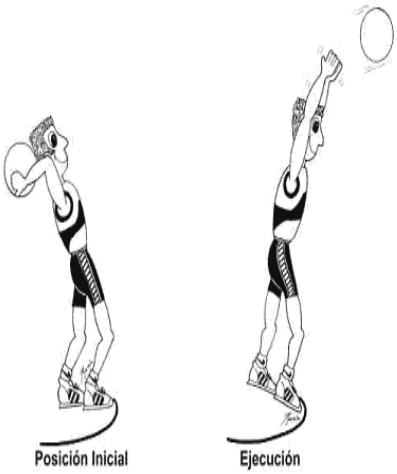
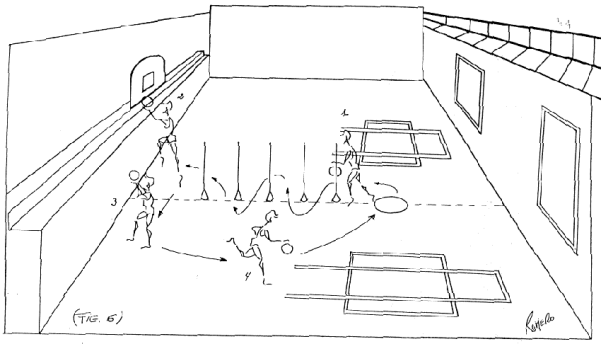
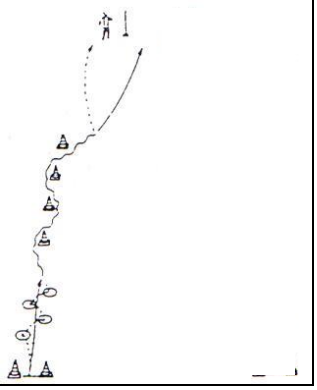


- ☑ Objetivo: Medir la fuerza de los músculos de los brazos.
- ☑ Ejecución: La chica se sube en una barra ayudada por la compañera, coloca la barbilla por encima de la barra y debe aguantar el máximo número posible de segundos. El cronómetro se parará cuando la barbilla se apoye o descienda de la barra.

SALTO HORIZONTAL



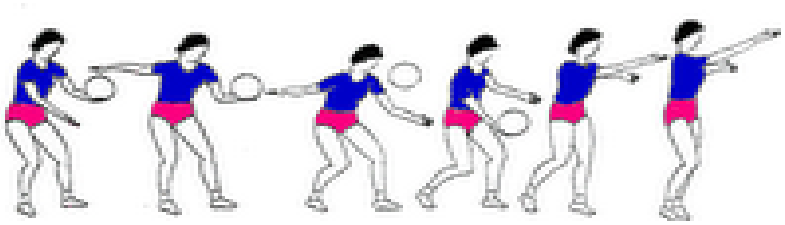
- ☑ Objetivo: Medir la fuerza de las piernas
- ☑ Material: Superficie marcada como se muestra en el dibujo.
- ☑ Ejecución: Colocados tras la línea con los pies paralelos, saltar adelante lo más lejos posible. Se anotarán la distancia desde la línea inicial hasta donde lleguen los talones de las zapatillas

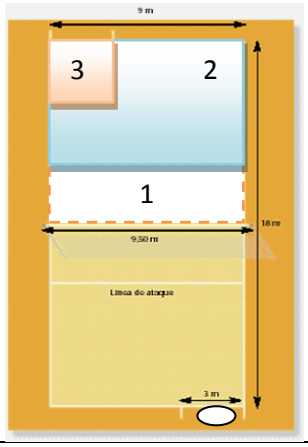
FUERZA	ABDOMINALES	☑ Objetivo: Medir la fuerza de los músculos abdominales. ☑ Material: Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro. ☑ Ejecución: Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies. Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados. Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse. 
	LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL	☑ Propósito: Medir la fuerza en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco. ☑ Material: Balón medicinal de tres kilogramos; cinta métrica. ☑ Ejecución: Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambos manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para mayor potencia en el lanzamiento.Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza, sin rebasar la línea de lanzamiento con los pies o el cuerpo una vez efectuado este. El ejercicio no será correcto si se pisa la línea o si al lanzar se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. Tampoco será válido si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza. 
HABILIDADES	COORD. ÓCULO-MANUAL	☑ Propósito: medir la coordinación óculo manual. ☑ Material: balón de baloncesto, conos, y canasta. ☑ Ejecución: desplazamiento en zig-zag entre conos botando una pelota de baloncesto y realizar 1 tiro a canasta (se realizará 3 veces seguidas, anotando el tiempo) (2 intentos). 
	COORD. ÓCULO PÉDICA	☑ Propósito: medir la coordinación óculo pédica. ☑ Material: balón de futbol sala y conos. ☑ Ejecución: conducir en zig-zag entre conos y tirar a una portería pequeña situada a 15m, correr a por la pelota y repetir el ejercicio 3 veces en el menor tiempo posible. 

HABILIDADES

SAQUE DE VOEIBOL

☑ Propósito: evaluar el nivel inicial en los saques del voleibol.
☑ Material: balón de voleibol y pared.
☑ Ejecución: Saque de tenis y pasar la pelota al otro campo. Se conseguirá 1 punto si pasa a la zona de ataque, 2 si pasa a la de defensa y 3 si lo hace en la zona marcada.



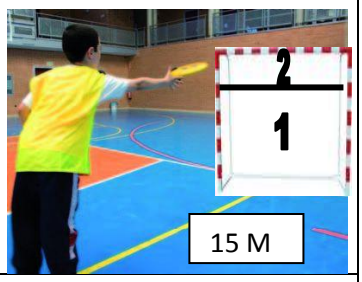


BOLOS

☑ Propósito: evaluar los lanzamientos en precisión con la mano.
☑ Material: juego de bolos y pelota.
☑ Ejecución: realizar 2 lanzamientos y caer el nº máximo de bolos.

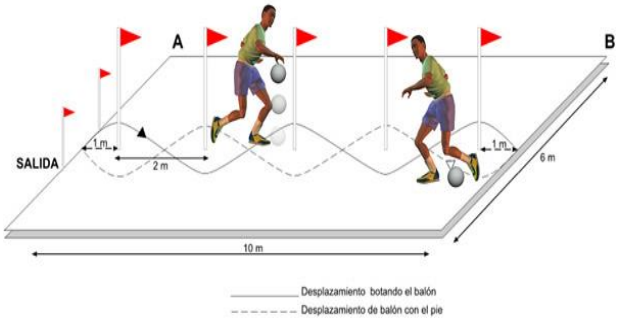
LANZAMIENTO DE DISCO VOLADOR

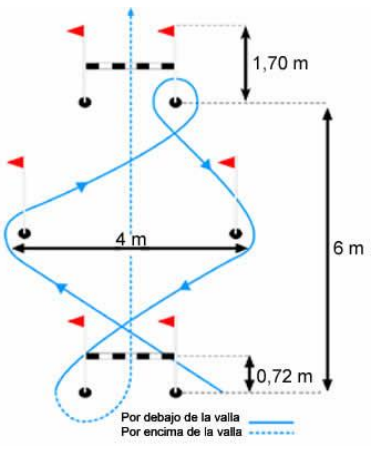
☑ Propósito: evaluar los lanzamientos en precisión con la mano con un disco volador.
☑ Material: disco volador y portería.
☑ Ejecución: realizar 5 lanzamientos a portería.



DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG DEL INEF

Propósito**:** Medir la coordinación dinámica general del candidato.
Material Un balón de balonmano y 5 palos de 1,70 m. colocados en línea conforme se detalla en el gráfico.
Posición inicial De pie detrás de la línea de salida, con el balón en las manos.
Ejecución El profesor ordenará: "Listo"... "Ya", a cuya señal deberá completarse el circuito en recorrido de ida y vuelta.
El recorrido de ida deberá realizarse botando el balón, y el recorrido de vuelta se hará conduciendo el balón con el pie.



CARRERA DE OBSTÁCULOS DEL CNP

Objetivo **:** Medir la agilidad de movimientos del ejecutante.
Material**:** Dos conos. Dos vallas de atletismo tipo standard, a una altura de 0'72 m. y una de ellas prolongada verticalmente por dos palos adosados a sus extremos laterales, que tienen las mismas características de los anteriormente citados.
Recorrido: Área sobre madera, cemento, asfalto... según el gráfico.
Posición inicial: Detrás de la línea de partida, preparado para correr en posición de salida de pie. El lugar de salida es opcional a derecha e izquierda de la valla.
Ejecución: El profesor ordenará: «Listo»... «Ya», y a esta señal, correr a la mayor velocidad posible para completar el recorrido en la forma que se indica en el gráfico.