



TALLER No 2

NOMBRE DEL TALLER: DEL TEST DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (DIAGNÓSTICO INICIAL)

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, 11°
- **FECHA:** 05 de febrero 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia: Motriz (Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos)

Evidencia de aprendizaje: Reconoce los conceptos básicos de educación física, pruebas que miden la capacidad física y hace aplicación de ellos

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lee con atención y resuelve la actividad que vas a encontrar al final.

TEST D EVALORACIÓN FÍSICA

El Test de Valoración Física es una herramienta utilizada para evaluar la condición física de un individuo. Este tipo de evaluación proporciona información sobre la capacidad cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y otros aspectos relacionados con la salud y el rendimiento físico. A continuación, observaremos los test de vamos a realizar para la valoración de nuestra condición física:

- **Test de leger (Course Navette):** Es una prueba de capacidad aeróbica que evalúa la resistencia y la capacidad cardiovascular de un individuo. El test implica correr de un extremo a otro de una pista en intervalos cada vez más cortos hasta que el participante ya no puede mantener la velocidad requerida. La velocidad aumenta progresivamente y se establecen niveles llamados "paliers".
- **Test de Wells y Dillon** Es una prueba de flexibilidad que se utiliza para medir la capacidad de una persona para alcanzar sus pies mientras está sentada. Para realizarlo hay que tener en cuenta lo siguiente:
- **Test de carrera de velocidad:** Es una prueba diseñada para evaluar la rapidez y la aceleración de un individuo en un corto espacio de tiempo. Este tipo de prueba se utiliza comúnmente en ámbitos deportivos, programas de entrenamiento físico y evaluaciones de aptitud.
- **Test de salto largo con pies juntos:** Es una prueba que se utiliza para evaluar la capacidad explosiva y la potencia de los miembros inferiores en jóvenes y adultos.
- **Test de sentadillas con peso corporal:** Es una evaluación comúnmente utilizada para medir la fuerza y la resistencia de los músculos de las piernas y la parte inferior del cuerpo.



- **Test de abdominales con peso corporal:** El test de abdominales en 60 segundos generalmente implica hacer la mayor cantidad de abdominales (o crunches) posible en ese tiempo.
- **Test de flexiones de brazo:** También conocido como test de push-ups o lagartijas, es una forma común de evaluar la fuerza y resistencia muscular en la parte superior del cuerpo.
- **Test de 10x5 metros:** Es una prueba de velocidad y agilidad que implica correr ida y vuelta entre dos puntos situados a una distancia de 10 metros uno del otro.
- **Test de salto alto:** Es una medida comúnmente utilizada para evaluar la fuerza y potencia de las piernas.

FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: Lea con atención y siga las instrucciones.

1. Realice un calentamiento general, recuerde sus fases (Movilidad Articular-Activación Metabólica y Estiramiento).
2. La docente le indicará como realizar las siguientes pruebas, se llevará un registro de los resultados.
3. Para la prueba debe tener ropa cómoda, calzado cómodo y llevar buena hidratación.
4. Si no puede realizar las pruebas físicas debe llevar una excusa médica, dada por el médico tratante de la EPS.
5. La nota final se dará una vez el estudiante haya terminado las pruebas, que corresponde a nota práctica que suma al 70% que equivale el ítem práctico de la nota final.

Valores Referencia para el test de Course Navette

- Nivel bajo de condición física (muy pobre): Menos de 5 paliers.
- Nivel medio de condición física (promedio): Entre 5 y 10 paliers.
- Nivel alto de condición física (bueno): Entre 10 y 15 paliers.
- Nivel excelente de condición física: Más de 15 paliers.

Valores referencia para el test de Wells y Dillon

- Excelente: > 25 cm
- Bueno: 20-25 cm
- Promedio: 15-20 cm
- Por debajo del promedio: 10-15 cm
- Pobre: < 10 cm

Valores de referencia para test de carrear de velocidad

Edades 10-12 años (sexo mixto):

- Excelente: Menos de 6.5 segundos
- Bueno: 6.5 a 7.5 segundos
- Promedio: 7.6 a 8.5 segundos
- Necesita mejorar: Más de 8.5 segundos

Edades 13-15 años (sexo mixto):

- Excelente: Menos de 6.0 segundos
- Bueno: 6.0 a 7.0 segundos
- Promedio: 7.1 a 8.0 segundos
- Necesita mejorar: Más de 8.0 segundos

Valores referencia para test de salto largo con pies juntos



- **Niños (6-12 años):** Aproximadamente 1.50 - 1.90 metros.
- **Adolescentes (13-17 años):** Aproximadamente 1.90 - 2.30 metros.

Valores referencia para test de sentadilla con peso corporal

- Excelente: Más de 2 veces el peso corporal.
- Bueno: Entre 1.5 y 2 veces el peso corporal.
- Promedio: Alrededor del peso corporal.
- Por debajo del promedio: Menos del peso corporal.

Valores referencia para el test de abdominales

Hombres:

- Excelente: 50 o más abdominales en 60 segundos.
- Bueno: 40-49 abdominales.
- Promedio: 30-39 abdominales.
- Bajo: Menos de 30 abdominales.

Mujeres:

- Excelente: 40 o más abdominales en 60 segundos.
- Bueno: 30-39 abdominales.
- Promedio: 20-29 abdominales.
- Bajo: Menos de 20 abdominales.

Valores de referencia test de flexión de brazos

Excelente: Hombres: Más de 40 flexiones.

Mujeres: Más de 30 flexiones.

Bueno: Hombres: 30-40 flexiones.

Mujeres: 20-30 flexiones.

Promedio: Hombres: 20-30 flexiones.

Mujeres: 10-20 flexiones.

Bajo: Hombres: Menos de 20 flexiones.

Mujeres: Menos de 10 flexiones.

Valores referencia para el test de salto alto

- **Niños (6-12 años):** Alrededor de 25-35 centímetros.
- **Adolescentes (13-17 años):** Alrededor de 35-50 centímetros.