

# TESTS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Educación Física

Ana Martín



Los <u>test de Valoración</u> son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.





Por **CONDICIÓN FÍSICA**entendemos el conjunto de
cualidades anatómicas y
fisiólogicas que tiene la persona
y que la capacitan en mayor o
menor grado para la realización

de la actividad física y el

estuerzo.

# OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:



- 1 Conocer la condición física de la persona
- Permitir que el alumno/a conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica deportiva saludable.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Como información inicial y final para el alumnado, teniendo como referencia por una parte su propia evolución 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/as de la misma edad y sexo.

# TESTS DE VALORACIÓN

A continuación se van a describir cada una de los test y medidas que tenéis que realizar.

La descripción que se hace de cada una de las pruebas o test, os va a permitir entender mejor su utilidad, que pretende medir, su realización de manera correcta y la anotación que debeis realizar de los resultados obtenidos en la misma.





TESTS DE VALORACIÓN ANATÓMICA

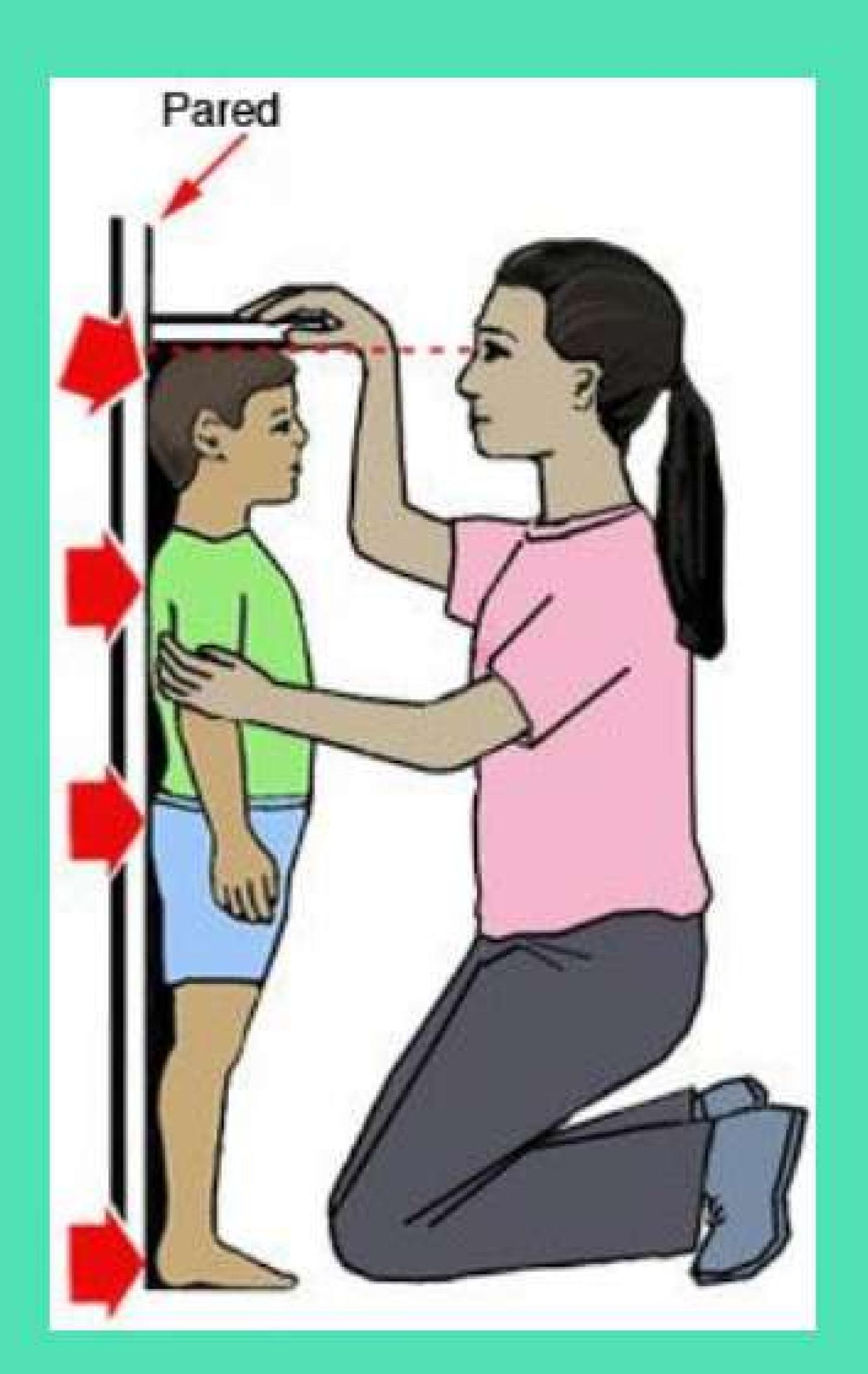
TESTS DE VALORACIÓN FISIOLÓGICA Y MOTORES

### TESTS DE VALORACIÓN ANATÓMICA

Nos permiten conocer la morfología de la persona. Estas pruebas tienen gran importancia de cara al conocimiento personal y al crecimiento y desarrollo corporal y como este se produce en cada uno/a

#### 

Mide la estatura en metros (descalzo)



#### 2. PESO

Mide el peso en kilogramos



#### 3. ENVERGADURA

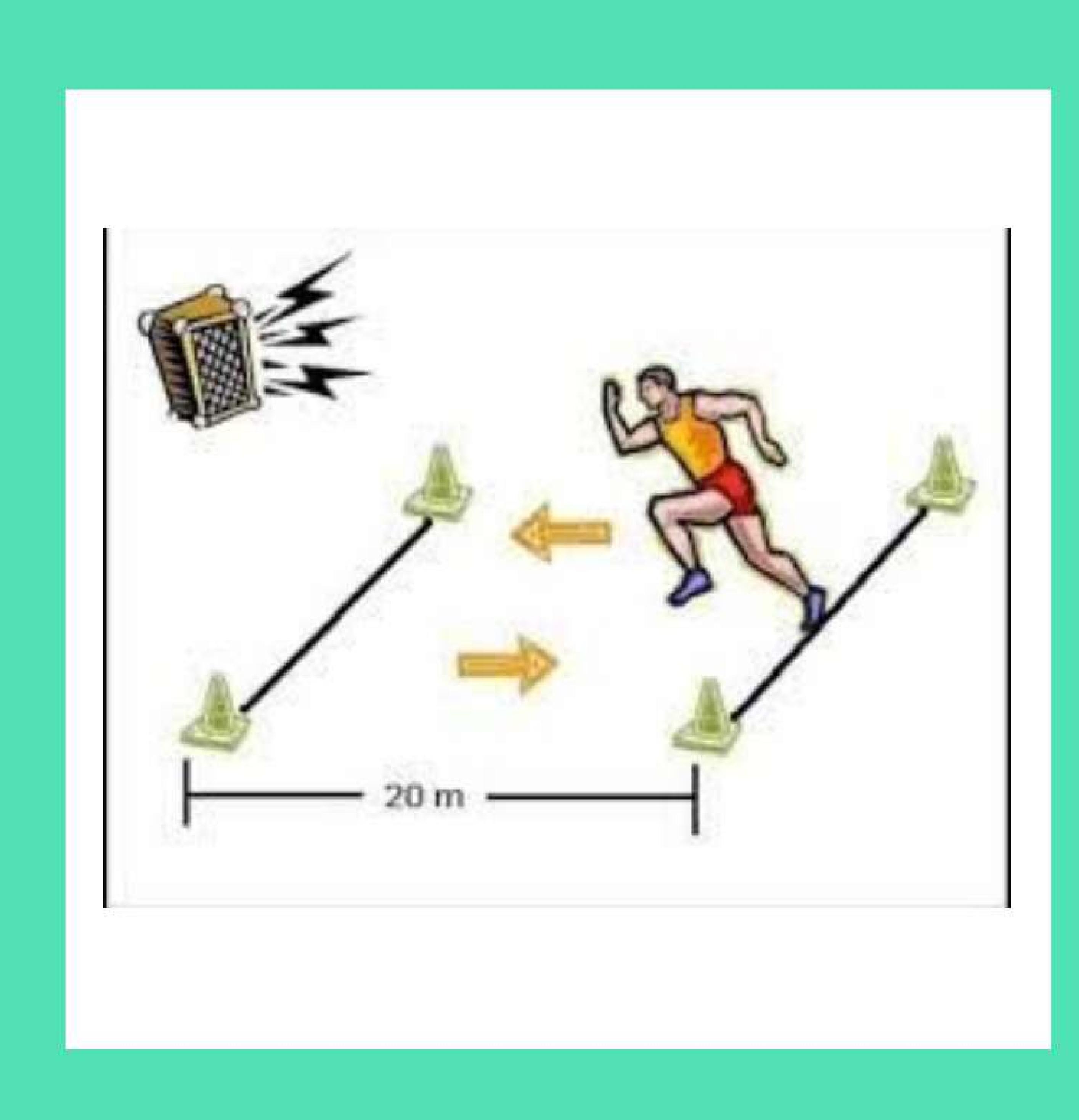
Mide la distancia en mts. desde el extremo de una mano al extremo de la otra.



# 4. INDICE DE MASA CORPORAL

Indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso y su estatura.





#### Test de COURSE NAVETTE

Propósito: Medir la capacidad aeróbica máxima.

**Ejecución:** La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. El alumno/a deberá ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten. La velocidad va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Se interrumpe la carrera en el momento en que ya no se puede seguir el ritmo impuesto, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista.

**Anotación:** Se anota la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado: ése es el resultado.

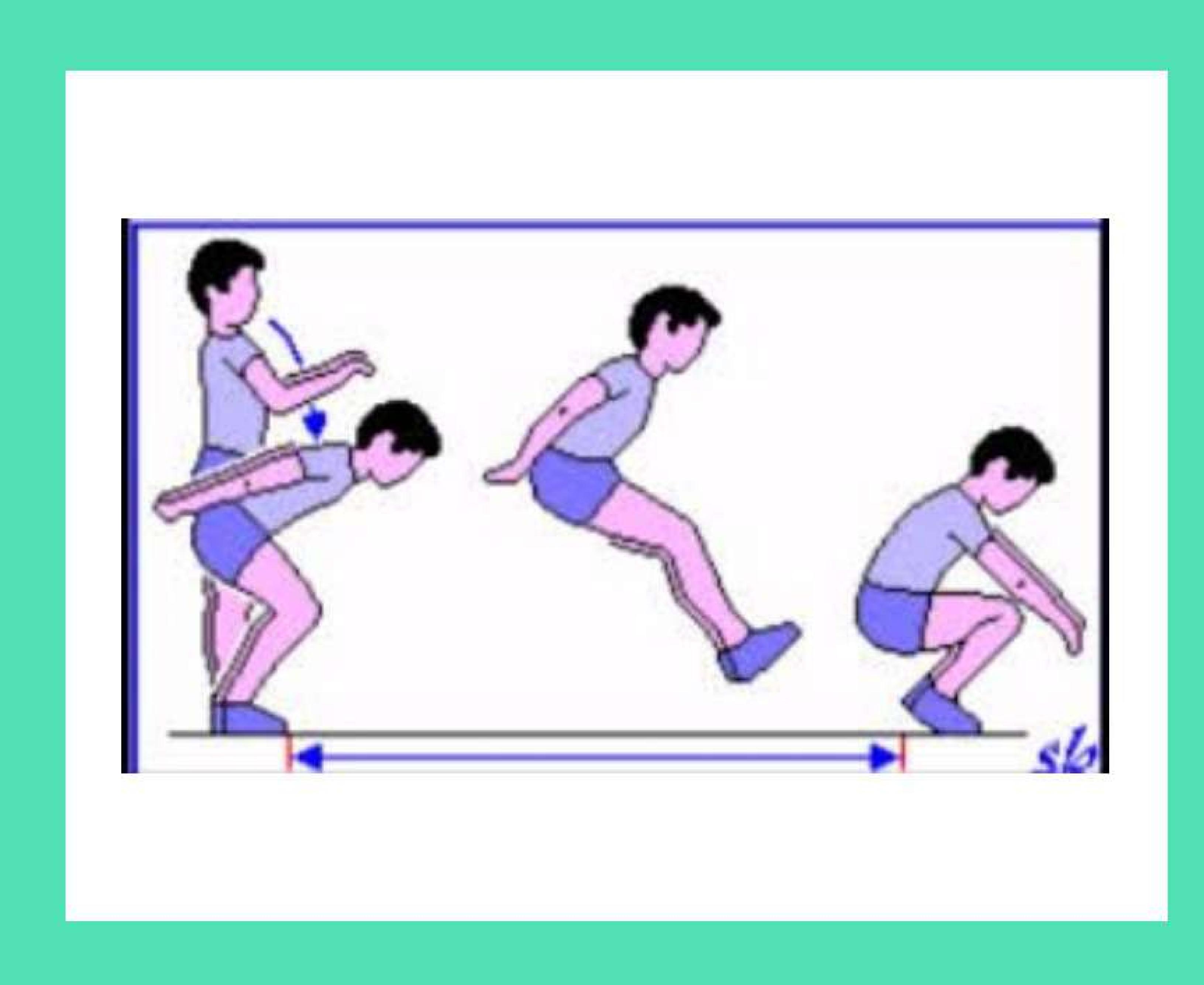
#### Test de FLEXIBILIDAD PROFUNDA

**Propósito**: Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.

**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, de forma suave y sin tirones. Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta

**Anotación:** La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.





#### Test de SALTO HORIZONTAL

**Propósito:** Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas

**Ejecución:** Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

**Anotación:** La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

#### Test de LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

**Propósito**: Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco.

**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 lanzar con mayor potencia. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza. El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. Si se levantan los talones del suelo.

**Anotación:** Los metros y centímetros desde la línea de la lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.





#### Test de CORE ABDOMINAL

**PROPÓSITO**: Medir la fuerza- resistencia de los músculos abdominales.

**EJECUCIÓN:** Los antebrazos estarán apoyados en la colchoneta y los pies en el suelo. El apoyo de codos se situará debajo de los hombros. Los brazos y los antebrazos permanecerán paralelos, sin poder abrir los codos ya que facilitaría el ejercicio. Los pies abiertos a la anchura de hombros ( o cerrados). Si la plancha produce un arqueamiento lumbar o se eleva el glúteo se acabará la prueba (se puede dar un aviso previo).

**ANOTACIÓN:** Se anotar el mejor tiempo de dos intentos.