

EVALUACIÓN DE LA COMPETENCIA MOTRIZ EN SUS ÁMBITOS PERSONAL Y DE LA PRODUCTIVIDAD EN ESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA

Fernando Galindo Perdomo²⁵

RESUMEN

El presente trabajo da a conocer el resultado de investigación presentado como tesis de grado de la Maestría en Educación, Área de profundización: Diseño, Gestión y Evaluación Curricular, en el cual se establecieron instrumentos que permite al docente de Educación Física valorar permanentemente el desempeño de los escolares y establecer si el trabajo realizado en cada una de las clases ha surgido efecto o no en el estudiante. Para ello, se propusieron 8 pruebas de capacidades físicas condicionales que permitieran evaluar permanentemente la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad de los escolares. Con los resultados obtenidos en la aplicación de las pruebas, se elaboraron tablas de referencia que permite a los docentes valorar permanentemente el desempeño de los estudiantes y poder comparar los resultados con un referente a nivel departamental.

Palabras claves: Capacidades físicas condicionales, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

INTRODUCCIÓN

Desde hace unos 6 años, en el Departamento del Huila se desarrolla una propuesta curricular para el área de Educación Física que propende por el desarrollo de la competencia motriz, definida en tres grandes ámbitos a saber: competencia motriz para el desarrollo personal, la interacción social y el desarrollo de la productividad. Para alcanzar el desarrollo de estas competencias, se propone que se trabaje a partir de 4 ejes temáticos como son: las capacidades físicas, las expresiones motrices, el conocimiento científico y saber popular y la formación en valores.

Es importante establecer si realmente con el desarrollo de los contenidos establecidos en la propuesta mencionada se está desarrollando verdaderamente la competencia motriz. Para comprobarlo, se debe desarrollar un proceso de evaluación permanente en sus diferentes ámbitos. Dado que las capacidades físicas constituyen un eje temático, para esta investigación se precisa trabajar con las capacidades físicas condicionales como un componente básico que

permite valorar los ámbitos de desarrollo personal y la productividad, puesto que de ellas depende la capacidad de enfrentar con éxito la ejecución de destrezas aprendidas en la vida escolar y que tendrán aplicabilidad tanto en el campo de la vida cotidiana.

Por lo tanto, se asumió como problema *¿QUÉ TABLAS PRELIMINARES DE REFERENCIA PERMITEN VALORAR EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MOTRIZ EN EL ÁMBITO PERSONAL Y DE LA PRODUCTIVIDAD EN ESCOLARES HUILENSES DE BÁSICA Y MEDIA CUYAS EDADES OSCILAN ENTRE 12 Y 17 AÑOS?*, para lo cual se propone una serie de pruebas para evaluar las capacidades físicas condicionales y mejorar la competencia motriz en los ámbitos de desarrollo personal y de la productividad. estas pruebas se estructuraron teniendo en cuenta las características geográficas del departamento del Huila y la calidad y cantidad de material didáctico con que cuenta cada institución; igualmente se tuvieron en cuenta algunas especificaciones para su fácil aplicación y comprensión de tal manera que las pruebas no perdieran su validez ni confiabilidad.

Con los datos obtenidos se crearon tablas de referencia que permiten evaluar a cada niño dependiendo de sus resultados. Teniendo en cuenta la valoración cuantitativa que se utiliza en las instituciones educativas (de 1.0 A 5.0) se propuso una tabla de equivalencia de carácter cualitativo (E, S, A, I, D) donde (E=5.0) y (D=1.0), para saber cómo se encuentra el escolar de una institución con respecto a los datos del departamento; igualmente, permite al docente de Educación Física valorar permanentemente el desempeño de los escolares y establecer si el trabajo realizado en cada una de las clases ha surgido efecto o no en el estudiante; lo anterior con el fin que cada estudiante finalizada su vida escolar haya alcanzado la competencia motriz necesaria para desempeñarse con fluidez en su quehacer diario.

Los resultados de este trabajo se lograrán si los docentes de Educación Física asumen el compromiso académico de incluir las pruebas de capacidades físicas condicionales en la programación del área como un componente evaluativo; y además, con los resultados obtenidos se programen planes de mejoramiento.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Dada la importancia para desarrollar las Capacidades Físicas Condicionales como eje temático para evaluar la Competencia Motriz en los niños, niñas y jóvenes del departamento del Huila, teniendo en cuenta que son de mucha utilidad para el desarrollo integral de las personas y que actualmente los escolares del Huila presentan problemas a nivel de estas capacidades, evidenciados en el bajo desempeño no sólo en la danza, la gimnasia, la natación, sino en su vida cotidiana y en las diferentes actividades que la Educación Física ofrece.

Esta situación se presenta no solo por el tratamiento que los docentes, entrenadores, monitores, coordinadores de centros de Educación Física, etc., dan al trabajo sobre capacidades físicas, sino también al desconocimiento que se tiene de la importancia de éstas para los educandos en su vida escolar como en su vida adulta.

Es necesario mencionar que no todos los niños reciben una clase de Educación Física con las mismas características. Esto se debe a que, en el Huila y en Colombia, no se cuenta con la presencia de profesionales del área en la básica primaria para que atiendan este tipo de procesos educativos y deportivos. Estudios realizados por (HERNÁNDEZ, 2004) relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, precisa que *"las capacidades físicas básicas se entienden como uno de los elementos fundamentales que repercuten en la salud física.*

Esta vinculación entre Capacidades Físicas básicas y Salud aparece incluso reflejada en los programas curriculares de Educación Física, de tal manera que el desarrollo de dichas capacidades se manifiesta contemplando su incidencia en la salud. En este sentido, la salud, ya no sólo en la escuela, tiende a entenderse como una resultante de la actividad física y del estado de tales capacidades, sin duda un hecho derivado de la influencia deportiva que el sentir popular ha asumido cuando se trata de establecer relaciones entre la actividad física y la salud".

Por tanto, que se evidencia la necesidad de realizar una valoración permanente de las capacidades físicas condicionales para, a partir de los resultados obtenidos, definir si la competencia motriz en los ámbitos de desarrollo personal y de la productividad han sido afectados de manera positiva o negativa; de este modo, los docentes del área puedan trazar mecanismos de mejoramiento para que los estudiantes que tengan deficiencias las logren superar y aquellos que estén en buenas condiciones se mantengan o mejoren aun más.

Hay que tener en cuenta que actualmente ni a nivel departamental ni nacional existen tablas de referencia que permitan valorar a los escolares después de la aplicación de pruebas de capacidades físicas condicionales.

Las tablas que existen en la actualidad presentan resultados de deportistas de escuelas de formación o de rendimiento, los cuales, al ser comparados con los resultados de escolares que no realizan actividad física constante, serán muy superiores. Además, los materiales y los escenarios que se utilizan para la aplicación de las pruebas que existen son de difícil consecución para las instituciones educativas y mucho más para los docentes.

OBJETIVO

Diseñar tablas preliminares de referencia que permitan valorar el desarrollo de la competencia motriz en el ámbito personal y de la productividad en escolares huilenses de básica y media cuyas edades oscilen entre 12 y 17 años.

MARCO TEÓRICO

COMPETENCIA MOTRIZ

(CAMACHO, CASTILLO, MONJE Y RAMÍREZ, 2008) con su grupo de investigación Acción Motriz, asumen la competencia motriz como: *"La manifestación o acción consciente observable o visible del cuerpo humano en la solución de problemas de la cotidianidad en su dimensión personal, social y productiva que implican movimientos de sus estructuras corporales a nivel global o segmentario, producto de la concurrencia de conocimientos, sentimientos, habilidades y destrezas aprehendidos a través de la vida"*. La competencia motriz expresa la imagen de un cuerpo activo, creativo, recursivo, expresivo, responsable de sus actuaciones motrices, capaz de anticiparse a los problemas a través de movimientos con sentido estético, de economía de tiempo y de esfuerzo para beneficio del desarrollo humano integral.

En consideración a que el área de Educación Física Recreación y Deportes está contemplada en el Plan de Estudios con el fin de contribuir con la formación integral de los escolares y en este proceso el conocimiento personal (intrapersonal), la interacción social (interpersonal) y la inserción a la productividad son momentos del desarrollo del ser en los que el movimiento se utiliza como fin y como medio, (CAMACHO COY et al, 2008) *"establecieron tres tipos de competencia motriz a saber:*

- Competencia motriz para el desarrollo personal
- Competencia motriz para el desarrollo social
- Competencia motriz para el desarrollo productivo

CAPACIDADES FÍSICAS

(MURCIA, TABORDA Y ZULUAGA, 2004) citando a Muñoz, consideran que en parte las capacidades físicas son: *"Las características funcionales de rigor orgánico que cuando son desarrolladas proporcionan al alumno un instrumento sano y un funcionamiento eficiente del mismo, para ser usado cuando pretenda aumentar la destreza de los movimientos de su repertorio motor"*. En tal sentido, éstas deben ser entendidas como el resultado de una actividad armónica entre el sistema nervioso central, las diferentes estructuras del sistema muscular y el ambiente social; se deben desarrollar a través de actividades individuales y co-

lectivas teniendo en cuenta características biológicas, sociológicas y psicológicas de la persona.

Sobre la clasificación de las capacidades físicas, existen diferentes puntos de vista, producto del resultado de estudios realizados por especialistas en el tema; Ruiz Aguilera, las agrupa en capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Las Capacidades Físicas Condicionales, según (RUIZ, 1996) *“Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo, producto del trabajo físico”*.

Las Capacidades Físicas Condicionales (MATOS, 2001) *“están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo, producto del trabajo físico”*. Estas capacidades podrían definirse siguiendo la concepción de (CORREA, 2001) como *“cualidades energéticas-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del practicante del deporte o la actividad física”*. Este tipo de capacidades condicionan el rendimiento deportivo y representa el inicio de cualquier plan de entrenamiento deportivo. Muchos autores consideran como capacidades condicionales la fuerza, la rapidez y la resistencia.

Fuerza: esta Capacidad según (RUIZ, 1996) *“Representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular”*. Por su utilización en todos los momentos de la vida cotidiana del ser humano, es considerada la más importante, por cuanto es determinante para el desarrollo de las demás capacidades físicas. Para un estudio más amplio o para el desarrollo de procesos de entrenamiento deportivo, se podría clasificar en tres tipos que son: Fuerza máxima, Fuerza-velocidad y Fuerza-resistencia.

Rapidez: esta capacidad según (RUIZ, 1996) *“es indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible”*. Aunque es una acción que se realiza en el menor tiempo posible, no se debe confundir con la capacidad de reacción, puesto que la primera se realiza en forma consciente; está determinada por la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida, la elasticidad, movilidad muscular y de las articulaciones. En la segunda, se da respuesta a un estímulo externo en el menor tiempo posible, su ejecución no depende totalmente del sujeto ejecutante. Según (CORREA, 2001) *“Esta capacidad solo se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio”*.

Resistencia: se puede definir como la capacidad que tiene el organismo para resistir la llegada de la fatiga, por lo cual se encuentra muy relacionada con los sistemas energéticos que posibilitan el desarrollo de cualquier actividad. Según Zintl, citado por (MARTINEZ, 2002) *“La resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma”*. Igualmente, plantea que se pueden considerar tres clases de resistencia:

- Resistencia de corta duración (anaeróbica-láctica):
- Resistencia de media duración (anaeróbica-aeróbica):
- Resistencia de larga duración (aeróbica):

Capacidades de movilidad o flexibilidad: Para (PLATONOV, 2001) *“La flexibilidad comprende propiedades morfo funcionales del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos del deportista”*. Como los movimientos del cuerpo humano se posibilitan mediante las articulaciones, siempre que se habla de esta capacidad se hace referencia al sistema articular. Por eso se plantea la movilidad de la columna vertebral, del hombro, de los brazos, de la cadera y de las piernas.

NATURALEZA DE LA INVESTIGACIÓN

Esta fue una investigación cuantitativa, de carácter descriptivo con la cual se valoró el desarrollo de las capacidades condicionales de los escolares del departamento del Huila, cuyas edades oscilaban entre 12 y 17 años y que estén matriculados en instituciones educativas oficiales de básica secundarias y media.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por los escolares de educación básica secundaria y media cuyas edades oscilaron entre 12 y 17 años y que estuvieran matriculados en las instituciones educativas oficiales de cada municipio no certificado del departamento del Huila; según la oficina de planeación de la Secretaría de Educación Departamental, en este año hay un total de 176.744 escolares. El tamaño de la muestra, según el paquete estadístico Maccsat.2.0 con margen de error del 0,03 y una confiabilidad del 95% estuvo constituida por 1061 niños. Esta cantidad de niños fueron distribuidos equitativamente en 10 instituciones educativas de igual número de municipios, teniendo en cuenta para su distribución las 4 zonas en que está dividido el departamento del Huila.

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Tablas de referencia por pruebas, grupos de edad y género

GRUPO DE EDAD 12 Y 13 AÑOS

PRUEBA SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO

Tabla 1. Escala de medida prueba salto horizontal sin impulso género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 153
Insuficiente	De 153 a 163
Aceptable	De 164 a 172
Sobresaliente	De 173 a 186
Excelente	Más de 186

Tabla 2. Escala de medida prueba salto horizontal sin impulso género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 131
Insuficiente	De 131 a 142
Aceptable	De 143 a 153
Sobresaliente	De 154 a 161
Excelente	Más de 161

PRUEBA LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Tabla 3. Escala de medida prueba lanzamiento de balón medicinal género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 330
Insuficiente	De 330 a 369
Aceptable	De 370 a 436
Sobresaliente	De 437 a 490
Excelente	Más de 490

Tabla 4. Escala de medida prueba lanzamiento de balón medicinal género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 294
Insuficiente	De 294 a 319
Aceptable	De 320 a 354
Sobresaliente	De 355 a 378
Excelente	Más de 378

PRUEBA DE ABDOMINALES

Tabla 5. Escala de medida prueba abdominales género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (repeticiones)
Deficiente	Menos de 25
Insuficiente	De 25 a 34
Aceptable	De 35 a 49
Sobresaliente	De 50 a 53
Excelente	Más de 53

Tabla 6. Escala de medida prueba abdominales género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (repeticiones)
Deficiente	Menos de 16
Insuficiente	De 16 a 21
Aceptable	De 22 a 32
Sobresaliente	De 33 a 39
Excelente	Más de 39

PRUEBA CARRERA DE 2000 METROS

Tabla 7. Escala de medida prueba carrera de 2000 metros género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (min)
Deficiente	Más de 15.0
Insuficiente	De 13.5 a 15.0
Aceptable	De 12.5 a 13.4
Sobresaliente	De 11.3 a 12.4
Excelente	Menos de 11.3

Tabla 8. Escala de medida prueba carrera de 2000 metros género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (min)
Deficiente	Más de 18.2
Insuficiente	De 17.3 a 18.2
Aceptable	De 15.5 a 17.2
Sobresaliente	De 14.2 a 15.4
Excelente	Menos de 14.2

PRUEBA CARRERA DE 30 METROS

Tabla 9. Escala de medida prueba carrera de 30 metros género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg..)
Deficiente	Más de 6.3
Insuficiente	De 6.1 a 6.3
Aceptable	De 5.9 a 6.0
Sobresaliente	De 5.6 a 5.8
Excelente	Menos de 5.6

Tabla 10. Escala de medida prueba carrera de 30 metros género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg..)
Deficiente	Más de 7.3
Insuficiente	De 7.1 a 7.3
Aceptable	De 6.6 a 7.0
Sobresaliente	De 6.4 a 6.5
Excelente	Menos de 6.4

PRUEBA VELOCIDAD DE OBSTÁCULOS

Tabla 11. Escala de medida prueba velocidad de obstáculos género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg..)
Deficiente	Más de 21.6
Insuficiente	De 21.0 a 21.6
Aceptable	De 20.2 a 20.9
Sobresaliente	De 19.7 a 20.1
Excelente	Menos de 19.7

Tabla 12. Escala de medida prueba velocidad de obstáculos género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg..)
Deficiente	Más de 24.8
Insuficiente	De 23.8 a 24.8
Aceptable	De 22.8 a 23.7
Sobresaliente	De 22.1 a 22.7
Excelente	Menos de 22.1

PRUEBA VELOCIDAD DE REACCIÓN

Tabla 13. Escala de medida prueba velocidad de reacción género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Más de 25
Insuficiente	De 24 a 25
Aceptable	De 20 a 23
Sobresaliente	De 17 a 19
Excelente	Menos de 17

Tabla 14. Escala de medida prueba velocidad de reacción género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Más de 30
Insuficiente	De 27 a 30
Aceptable	De 24 a 26
Sobresaliente	De 20 a 23
Excelente	Menos de 20

TEST DE WELLS – FLEXIBILIDAD

Tabla 15. Escala de medida prueba flexibilidad género masculino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 32
Insuficiente	De 32 a 35
Aceptable	De 36 a 40
Sobresaliente	De 41 a 43
Excelente	Más de 43

Tabla 16. Escala de medida prueba flexibilidad género femenino 12 y 13 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 34
Insuficiente	De 34 a 36
Aceptable	De 37 a 42
Sobresaliente	De 43 a 45
Excelente	Más de 45

GRUPO DE EDAD 14 – 15 AÑOS

PRUEBA SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO

TEST DE WELLS – FLEXIBILIDAD

Tabla 17. Escala de medida prueba salto horizontal sin impulso género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 180
Insuficiente	De 180 a 192
Aceptable	De 193 a 208
Sobresaliente	De 209 a 217
Excelente	Más de 217

Tabla 18. Escala de medida prueba salto horizontal sin impulso género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 132
Insuficiente	De 132 a 139
Aceptable	De 140 a 153
Sobresaliente	De 154 a 161
Excelente	Más de 161

PRUEBA LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Tabla 19. Escala de medida prueba lanzamiento de balón medicinal género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 492
Insuficiente	De 492 a 550
Aceptable	De 551 a 620
Sobresaliente	De 621 a 663
Excelente	Más de 663

Tabla 20. Escala de medida prueba lanzamiento de balón medicinal género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 339
Insuficiente	De 339 a 371
Aceptable	De 372 a 417
Sobresaliente	De 418 a 437
Excelente	Más de 437

PRUEBA DE ABDOMINALES

Tabla 21. Escala de medida prueba abdominales género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (repeticiones)
Deficiente	Menos de 492
Insuficiente	De 492 a 550
Aceptable	De 551 a 620
Sobresaliente	De 621 a 663
Excelente	Más de 663

Tabla 22. Escala de medida prueba abdominales género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (repeticiones)
Deficiente	Menos de 339
Insuficiente	De 339 a 371
Aceptable	De 372 a 417
Sobresaliente	De 418 a 437
Excelente	Más de 437

PRUEBA CARRERA DE 2000 METROS

Tabla 23. Escala de medida prueba carrera de 2000 metros género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (min)
Deficiente	Más de 13.5
Insuficiente	De 12.5 a 13.5
Aceptable	De 11.5 a 12.4
Sobresaliente	De 10.5 a 11.4
Excelente	Menos de 10.5

Tabla 24. Escala de medida prueba carrera de 2000 metros género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (min)
Deficiente	Más de 19.1
Insuficiente	De 17.4 a 19.1
Aceptable	De 16.1 a 17.3
Sobresaliente	De 14.5 a 16.0
Excelente	Menos de 14.5

PRUEBA CARRERA DE 30 METROS

Tabla 25. Escala de medida prueba carrera de 30 metros género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg.)
Deficiente	Más de 5.8
Insuficiente	De 5.6 a 5.8
Aceptable	De 5.4 a 5.5
Sobresaliente	De 5.1 a 5.3
Excelente	Menos de 5.1

Tabla 26. Escala de medida prueba carrera de 30 metros género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (s)
Deficiente	Más de 7.4
Insuficiente	De 7.1 a 7.4
Aceptable	De 6.6 a 7.0
Sobresaliente	De 6.3 a 6.5
Excelente	Menos de 6.2

PRUEBA VELOCIDAD DE OBSTÁCULOS

Tabla 27. Escala de medida prueba velocidad de obstáculos género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (s)
Deficiente	Más de 20.5
Insuficiente	De 19.9 a 20.5
Aceptable	De 19.3 a 19.8
Sobresaliente	De 18.7 a 19.2
Excelente	Menos de 18.7

Tabla 28. Escala de medida prueba velocidad de obstáculos género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg.)
Deficiente	Más de 24.6
Insuficiente	De 23.8 a 24.6
Aceptable	De 22.4 a 23.7
Sobresaliente	De 21.6 a 22.3
Excelente	Menos de 21.6

PRUEBA VELOCIDAD DE REACCIÓN

Tabla 29. Escala de medida prueba velocidad de reacción género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Más de 22
Insuficiente	De 20 a 22
Aceptable	De 18 a 19
Sobresaliente	De 16 a 17
Excelente	Menos de 16

Tabla 30. Escala de medida prueba velocidad de reacción género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Más de 25
Insuficiente	De 23 a 25
Aceptable	De 20 a 22
Sobresaliente	De 17 a 19
Excelente	Menos de 17

TEST DE WELLS - FLEXIBILIDAD

Tabla 31. Escala de medida prueba de flexibilidad género masculino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 36
Insuficiente	De 36 a 39
Aceptable	De 40 a 43
Sobresaliente	De 44 a 47
Excelente	Más de 47

Tabla 32. Escala de medida prueba de flexibilidad género femenino 14 y 15 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 34
Insuficiente	De 34 a 37
Aceptable	De 38 a 42
Sobresaliente	De 43 a 45
Excelente	Más de 45

GRUPO DE EDAD 16 Y 17 AÑOS

PRUEBA SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO

Tabla 33. Escala de medida prueba salto horizontal sin impulso género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 200
Insuficiente	De 200 a 208
Aceptable	De 209 a 219
Sobresaliente	De 220 a 229
Excelente	Más de 229

Tabla 34. Escala de medida prueba salto horizontal sin impulso género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 140
Insuficiente	De 140 a 147
Aceptable	De 148 a 158
Sobresaliente	De 159 a 169
Excelente	Más de 169

PRUEBA LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Tabla 35. Escala de medida prueba lanzamiento de balón medicinal género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 620
Insuficiente	De 620 a 673
Aceptable	De 674 a 683
Sobresaliente	De 684 a 689
Excelente	Más de 689

Tabla 36. Escala de medida prueba lanzamiento de balón medicinal género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 370
Insuficiente	De 370 a 411
Aceptable	De 412 a 449
Sobresaliente	De 450 a 487
Excelente	Más de 487

PRUEBA DE ABDOMINALE

Tabla 37. Escala de medida prueba abdominales género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (repeticiones)
Deficiente	Menos de 34
Insuficiente	De 34 a 45
Aceptable	De 46 a 62
Sobresaliente	De 63 a 91
Excelente	Más de 91

Tabla 38. Escala de medida prueba abdominales género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (repeticiones)
Deficiente	Menos de 21
Insuficiente	De 21 a 25
Aceptable	De 26 a 33
Sobresaliente	De 34 a 43
Excelente	Más de 43

PRUEBA CARRERA DE 2000 METROS

Tabla 39. Escala de medida prueba carrera de 2000 metros género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (min)
Deficiente	Más de 12.3
Insuficiente	De 11.5 a 12.3
Aceptable	De 10.6 a 11.4
Sobresaliente	De 10.1 a 10.5
Excelente	Menos de 10.1

Tabla 40. Escala de medida prueba carrera de 2000 metros género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (min)
Deficiente	Más de 16.5
Insuficiente	De 16.3 a 16.5
Aceptable	De 15.1 a 16.2
Sobresaliente	De 13.4 a 15.0
Excelente	Menos de 13.4

PRUEBA CARRERA DE 30 METROS

Tabla 41. Escala de medida prueba carrera de 30 metros género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (s)
Deficiente	Más de 5.4
Insuficiente	De 5.3 a 5.4
Aceptable	De 5.1 a 5.2
Sobresaliente	De 4.9 a 5.0
Excelente	Menos de 4.9

Tabla 42. Escala de medida prueba carrera de 30 metros género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (s)
Deficiente	Más de 10.9
Insuficiente	De 7.3 a 10.9
Aceptable	De 7.0 a 7.2
Sobresaliente	De 6.3 a 6.9
Excelente	Menos de 6.3

PRUEBA VELOCIDAD DE OBSTÁCULOS

Tabla 43. Escala de medida prueba velocidad de obstáculos género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg.)
Deficiente	Más de 19.7
Insuficiente	De 19.2 a 19.7
Aceptable	De 18.5 a 19.1
Sobresaliente	De 17.8 a 18.4
Excelente	Menos de 17.8

Tabla 44. Escala de medida prueba velocidad de obstáculos género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (sg.)
Deficiente	Más de 24.4
Insuficiente	De 23.4 a 24.4
Aceptable	De 21.9 a 23.3
Sobresaliente	De 20.5 a 21.8
Excelente	Menos de 20.5

PRUEBA VELOCIDAD DE REACCIÓN

Tabla 45. Escala de medida prueba velocidad de reacción género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Más de 22
Insuficiente	De 21 a 22
Aceptable	De 18 a 20
Sobresaliente	De 16 a 17
Excelente	Menos de 16

Tabla 46. Escala de medida prueba velocidad de reacción género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Más de 25
Insuficiente	De 23 a 25
Aceptable	De 20 a 22
Sobresaliente	De 17 a 19
Excelente	Menos de 17

TEST DE WELLS - FLEXIBILIDAD

Tabla 47. Escala de medida prueba flexibilidad género masculino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 40
Insuficiente	De 40 a 42
Aceptable	De 43 a 46
Sobresaliente	De 47 a 49
Excelente	Más de 49

Tabla 48. Escala de medida prueba flexibilidad género femenino 16 y 17 años

CATEGORÍA	PUNTAJE (cm)
Deficiente	Menos de 35
Insuficiente	De 35 a 39
Aceptable	De 40 a 45
Sobresaliente	De 46 a 48
Excelente	Más de 48

CONCLUSIONES

Las pruebas por su estructura se constituyen en un apoyo para los docentes dado que pueden ser aplicadas de manera fácil en cualquier institución educativa.

Las tablas de referencia, producto de la investigación, son válidas de manera fundamental para escolares entre 12 y 17 años que no pertenezcan a selecciones deportivas que practican deporte de rendimiento. Los deportistas de rendimiento deben ser evaluados con otros parámetros.

Las pruebas y las tablas de referencia deben ser apropiadas por estudiantes y profesores de Educación Física, para darles utilización permanente dentro y fuera de la institución educativa. Sólo de esta manera se tendrá un referente válido que permita el desarrollo de la competencia motriz.

Las pruebas y las tablas de referencia contribuyen a mejorar los procesos de evaluación en el área de la Educación Física, al proporcionar parámetros objetivos y fáciles de aplicar.

BIBLIOGRAFÍA

CAMACHO COY, Hipólito. GRUPO DE INVESTIGACIÓN ACCION MOTRIZ. Competencias y estándares para la Educación Física. "Una experiencia que se construye paso a paso". Editorial Kinesis. Armenia. 2008.

CORREA VILORIA, Milton. Teoría del entrenamiento I. Cali. Escuela Nacional del Deporte. 2001.

HERNANDEZ A., Juan Luis. La investigación en la Educación Física. Investigación y práctica en el ámbito escolar. Edit. Graó. Barcelona. 2004.

MARTÍNEZ LÓPEZ. Emilio. (2002). Pruebas de Aptitud Física. Barcelona. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2002.

MATOS CADIerno, O. (OCTUBRE de 2001). efdeportes.com. Recuperado el 2011, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd41/capacm..htm>.

MURCIA, Napoleón, TABORDA, Javier y ZULUAGA Luis Fernando. Escuelas de Formación Deportiva y Entrenamiento Deportivo Infantil. Editorial Kinesis. Armenia 2004.

PLATONOV NIKOLAIEVICH, Vladimir. Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2001.

RUIZ AGUILERA, Ariel. El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas. Tomado de colectivo de autores Cubanos. En: Desarrollo de capacidades físico motrices. 1996.

RUIZ PÉREZ, Luis Miguel. Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en la educación física escolar. Madrid. Editorial Gymnos. 1995.