



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORIA RAFAEL ÁNGEL MORALES MAESTRE
TEMÁTICA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y EDUCACIÓN
ETAPA EI, EP, ESO,...

Resumen

Frente a la concepción tradicional que sitúa la evaluación fuera del proceso educativo y cuyo fin es la comprobación entre el nivel pretendido y el nivel alcanzado, el modelo de la reforma educativa entiende la evaluación como una actividad básicamente valorativa e investigadora, y por ello facilitadora del cambio del proceso educativo y del desarrollo profesional del docente.

Palabras clave:

- Evaluación
- Educación Física
- Técnicas
- instrumentos
- Resultados

ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación de las capacidades físicas tiene por objeto valorar el grado de adquisición y desarrollo de los objetivos propuestos en el área, a través de indicadores que están asociados a este tipo de contenidos. Como indicadores para la evaluación de las capacidades físicas y sus relaciones con contenidos aparecen los criterios de evaluación de etapa expresados en el currículo. Los criterios pretenden ser observados a través de múltiples tareas de tal forma que el desarrollo de una capacidad no se vea limitado a un solo aspecto en concreto y que el alumno pueda demostrar el desarrollo de la misma en otras tareas diferentes. Este hecho nos posibilita un mayor tratamiento individual de cada alumno.

La evaluación así entendida afecta no solo a los procesos de aprendizaje de los alumnos, sino también a los procesos de enseñanza desarrollados por los profesores y a los proyectos curriculares de centro en los que estos procesos se inscriben.

La evaluación debería basarse en una serie de principios

- Debe tener un carácter procesal y continuo
- Debe ser contextualizada
- Debe ser democrática
- Debe ser individualizada



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

- Debe ser primordialmente cualitativa y explicativa
- Debe respetar la intimidad de los participantes

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Respecto al alumnado, responder al qué evaluar comporta hacer referencia a los objetivos y contenidos del currículo escolar.

En este sentido la evaluación tiene por objetivo evaluar el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos generales de área.

Como indicadores para la evaluación de las capacidades, se expresan en el currículo del área una serie de enunciados que orientan y ayudan al profesor en su tarea docente; son los criterios de evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PROPUESTOS POR M.E.C

Según los objetivos generales que hacen referencia al desarrollo de la condición física en el se establecen los siguientes criterios de evaluación

- Utilizar las modificaciones de la Frecuencia Cardiaca.
- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento
- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas
- Utilizar los principios básicos para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

El término condición Física es la traducción del termino anglosajón Physical Fitness. Según Clarke es la habilidad para realizar un trabajo físico diario con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, buscando la máxima eficacia y evitando las lesiones.

Según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua Española

Condición: estado en que se encuentra una persona o cosa

Física: exterior o naturaleza corporal

Condición Física: estado funcional del organismo que determina las posibilidades de rendimiento en el desempeño de las actividades físicas que requieran de la participación del aparato locomotor.

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte

Condición Física General: capacidad de actuación deportiva general.

C/ Recogidas N° 45 - 6º-A Granada 18005 csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Condición Física Específica: referida a una disciplina deportiva completa.

A lo largo de la historia reciente se han utilizado sinónimos de Condición Física como son Aptitud Física o Capacidad Física.

Hoy en día no se entiende sólo como el conjunto de las variables físicas medibles y cuantificables, también se entienden los aspectos psicosenoriales.

Evaluación de la Condición Física: proceso de recogida de información (cuantitativa y cualitativa)

Información cuantitativa: asignable a un número

Información cualitativa: a veces se pueden expresar en términos cuantitativos (objetivizando los parámetros lo máximo posible, como la puntuación en gimnasia o patinaje artístico)

Evaluar: hay que medir, y para ello se utilizan tests o pruebas. Es la interpretación de la información obtenida. Interpretar se realiza comparando los datos obtenidos con un modelo o patrón establecido.

Evaluación de la Condición Física: proceso de medición y valoración de la capacidad funcional del organismo para realizar actos motores voluntarios. Su objetivo es ser lo más objetiva posible y con el menor número de errores posible.

Cualidades Físicas: son aspectos cuantificables de la motricidad. Capacidades para efectuar tareas motoras muy concretas. Son bastante independientes entre sí; y en el caso de que dos o más aspectos o cualidades estuvieran muy relacionadas, la evaluación de una de ellas podría predecir el resto (P ej: Carrera 30 m → Salto)

Según la clasificación de Álvarez del Villar las capacidades físicas básicas son

VELOCIDAD: capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de circunstancias de tiempo mínimo, presuponiendo que la tarea sea de corta duración y que no se presente cansancio.

Dentro del campo de la velocidad se diferencia entre:

- Velocidad de reacción: capacidad de convertir estímulos en respuesta en el menor tiempo posible.
- Velocidad en movimientos acíclicos: Capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo.
- Velocidad en movimientos cíclicos: Capacidad de realizar movimientos sucesivos en el menor tiempo y sin que aparezca fatiga.

FUERZA: Al definir la fuerza nos encontramos con la necesidad de distinguir entre Fuerza como magnitud física y Fuerza como presupuesto para la ejecución de un movimiento deportivo. Desde el punto de vista biológico se entiende como la capacidad de un ser vivo para vencer o soportar una resistencia. En el ser humano viene determinada por la tensión generada en el aparato muscular



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

producto de la contracción. En este último sentido encontramos las definiciones de múltiples autores relacionados con el ámbito de la Actividad Física desde multitud de campos, a modo de ejemplo podemos citar:

- Capacidad de ejercer tensión contra una resistencia y depende de la potencia contráctil del tejido muscular (Morehouse y Rasch).
- Capacidad de un músculo o de un grupo de músculos para superar fuerzas contrarias o fuerzas expansivas (Counsilman).
- Viene determinada por la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante tensión muscular (Kuznetsov).
- La fuerza es la capacidad de generar tensión muscular (Knutten y Kraemer).

RESISTENCIA: capacidad de resistir a la fatiga en ejercicios físicos diversos. Según la forma de obtener y emplear el oxígeno distinguimos entre:

Resistencia Aeróbica: Cuando se realiza un esfuerzo de larga duración, pero de intensidad moderada, la cantidad de oxígeno que se utiliza es igual al que se absorbe.

Esta fase donde el oxígeno es entregado en cantidad suficiente es llamada "fase aeróbica" o, más aún, "estado de equilibrio fisiológico". "Esta resistencia está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y materias nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de deshecho que se forman durante el esfuerzo".

Según investigaciones, los músculos del corredor de fondo reciben una cantidad suficiente de oxígeno para mantener un estado de equilibrio en el organismo, si la carrera permite mantener las pulsaciones entre 120 y 130-140. Al sobrepasar este límite se produce un aumento de ácido láctico y se contrae deuda de oxígeno. Con 130 pulsaciones por minuto es posible realizar un trabajo dinámico en equilibrio de oxígeno.

Desarrollar y mejorar esta cualidad ofrece la ventaja de poder realizar un trabajo sostenido cada vez con más intensidad en equilibrio de oxígeno, como es el caso del ciclismo de fondos.

Resistencia Anaeróbica: Cuando el esfuerzo que se realiza es intenso, la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin que se pueda establecer el equilibrio (steady state), originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice. Esta situación donde el oxígeno es insuficiente es llamada "fase anaeróbica".

"Cuando más intenso es el esfuerzo anaeróbico más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. En esta situación el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; es



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

decir, en deuda de oxígeno (con menor cantidad de oxígeno que la necesitada), como consecuencia de lo anterior, se forman en los tejidos (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento, siendo uno de los más abundantes el láctico (el que produce las agujetas).

Si el esfuerzo es muy intenso o si se sostiene mucho tiempo, o ambas cosas, llega el momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse.

FLEXIBILIDAD: La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.

La flexibilidad es específica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas. No parece que la composición corporal influya de manera importante en ella. Esta por cierto es una capacidad física básica.

PRUEBAS Y TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

Es tradicional en la evaluación de las cualidades físicas utilizar instrumentos de tipo cuantitativo, y más concretamente los test, pero como profesores de educación física no podemos despreciar otros instrumentos que pueden ayudar al alumno a progresar y a mejorar sus capacidades.

Medidas directas: pruebas de laboratorio

- Dinamómetros; miden la fuerza
- Ténsiometros; miden la tensión arterial
- Ergómetros: miden la potencia expresada en vatios
- Pulsímetros
- Analizadores de gases

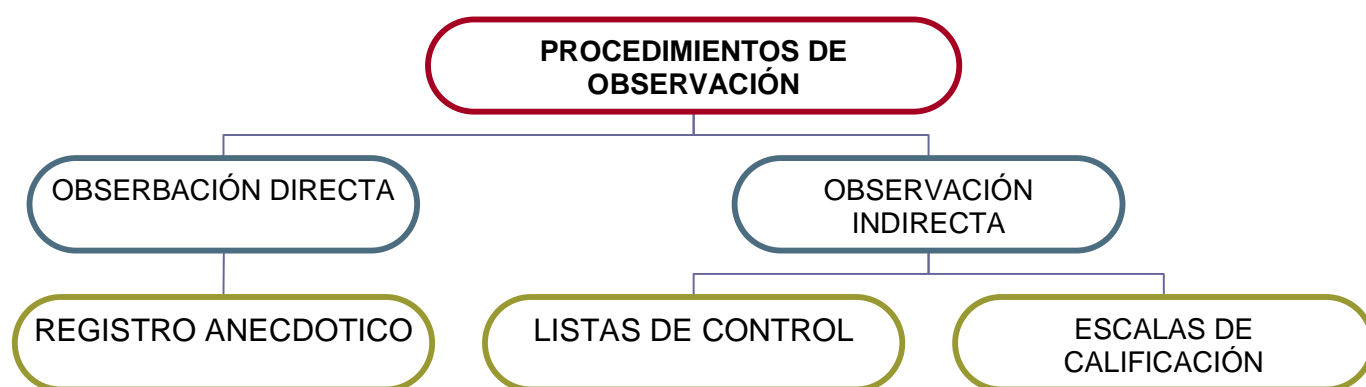
Medidas indirectas: Se utilizan pruebas estandarizadas y son las más empleadas por los entrenadores y profesores. Se dispone de un amplio repertorio para cada una de las capacidades físicas básicas.

Baterías de test: son un conjunto de pruebas estandarizadas con el objeto de evaluar la condición física. Los comportamientos se evalúan conforme una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo

- Aahperd

- EUROFIT
- INEF

TÉCNICAS INSTRUMENTOS Y REGISTRO DE DATOS
TECNICAS DE EVALUACIÓN



PROCEDIMIENTOS DE OBSERVACIÓN: Son pruebas que permiten evaluar el comportamiento, desempeño, destrezas del alumno utilizando como fuente de información la observación directa. De acuerdo con Salinas (2002) "Se trata de procedimientos que se elaboran desde un número determinado de categorías de análisis que nos pueden permitir organizar de forma ordenada un conjunto de aspectos a ser observados y valorados por el profesor o, en otros casos por los propios alumnos".

La observación requiere definir qué observar, cuándo y cómo. Por ejemplo en el qué debe establecerse si se va a evaluar el proceso o el producto. El definir estos aspectos exige, sin duda, un trabajo sistemático de planificación y una definición del aprendizaje u objetivo a evaluar, en conjunto con los indicadores que permiten observar y dar cuenta de este objetivo. Los indicadores u objetivos deben ser formulados de manera clara, concreta, unívoca (sólo una en cada ítem) de modo que permitan recoger la información sin ambigüedad.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

PROCEDIMIENTOS DE EXPERIMENTACIÓN: Las técnicas experimentales objetivan, en buena medida, los datos procedentes de la observación continua del profesor, ya que miden lo que el alumno puede hacer por haberlo aprendido, después de un proceso determinado

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La condición física de un individuo en la escuela se evalúa desde los siguientes apartados:

- Antropometría
- Valoración de la capacidad fisiológica; cardiovascular, respiratoria
- Aparato músculo esquelético
- Capacidad perceptivo cinética
- Baterías de carácter general EUROFIT
- Baterías de condición física salud

REGISTRO DE LOS DATOS

Después de la realización de pruebas y una vez recogidos los datos que han sido obtenidos mediante algún tipo de soportes (fichas, listas etc) se procede a la lectura e interpretación de los resultados. Consiste en utilizar los procedimientos estadísticos empleados con mas frecuencia por los docentes para analizar y comprender el significado de las puntuaciones.

- Recolección de datos
- Clasificar y ordenar datos
- Registro en las fichas
- Representación gráfica

PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA: USOS Y VALOR FORMATIVO

USOS DE LAS PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA

El profesor debe utilizar el proceso de evaluación no solo como una obligación de calificación. sino como una herramienta que regula el proceso de enseñanza aprendizaje del alumno-profesor y los medios

- evaluación inicial
- evaluación formativa
- evaluación final

VALOR FORMATIVO

El valor formativo de la evaluación reside en su utilidad, importancia y trascendencia que le asigne el profesor en el proceso educativo:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

- El alumno conoce y comprende la evaluación de su motricidad comparando y contrastando resultados
- Analizar la eficacia de los programas desarrollados
- Enfocar la practica deportiva mas apropiada
- Motivar hacia una práctica deportiva saludable

Según el Instituto Nacional de Calidad y Evaluación (INCE) entre los factores que influyen en un mejor rendimiento en Educación Física se encuentran:

- El clima escolar percibido por los alumnos, y no el que percibe la dirección del centro y el profesorado.
- Los alumnos que tienen profesores más satisfechos tanto con su labor docente como con las condiciones de su trabajo, incluidas las retribuciones salariales.
- Los alumnos con mejor nivel socioeconómico, mejores relaciones familiares y mejor auto concepto.
- Los alumnos que dentro de las actividades físico-deportivas más valoran las relaciones de amistad que en ellas se establecen, el esfuerzo realizado entre compañeros y disfrutar con el juego aun cuando no se gane.
- Los alumnos que en menor medida consideran que la actividad físico-deportiva es un medio de relación con los demás o de ocupar su tiempo libre.
- Los alumnos que más fácilmente se adaptan a las diferentes situaciones de juego o trabajo físico.
- Los alumnos que más práctica deportiva realizan
- Los alumnos que tienen profesores que les evalúan además de con las pruebas y test, atendiendo también a su esfuerzo, interés, posibilidades y dificultades.
- Los alumnos con profesores que más atención prestan a las malas posturas, mandan realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar el ejercicio físico y de estiramiento y relajación al terminarlo
- Los alumnos a los que las clases de Educación Física les resultan divertidas, les gustan las actividades que en ellas se realizan y tienen profesores que les ayudan a realizar las tareas lo mejor posible y les refuerzan cuando hacen alguna tarea bien.

BIBLIOGRAFIA

Instituto Nacional de Calidad y Evaluación (2009). Evaluación de la educación física en la educación primaria. Artículos. Extraído el 15 de mayo de 2009 desde: <http://www.ince.mec.es/ef/index.htm>.

Actividad física (2009). *Actividad física en niños y adolescentes*. Artículos. Extraído el 2 de Mayo de 2009 desde <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-ninos-adolescentes.html>.

Efdeportes (2009). Evaluación en educación física. Artículos. Extraído el 12 de Mayo de 2009 desde: www.efdeportes.com/efd11a/rgeiler.htm.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Efdeportes (2009). La evaluación de los aprendizajes en Educación Física. "La tercera arista del triángulo educativo". Artículos. Extraído el 12 de Mayo de 2009 desde: www.efdeportes.com/efd102/eval.htm.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Rafael Ángel Morales Maestre
- Localidad: Córdoba
- E-MAIL: rafalesmas@yahoo.es