



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

“EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. PRUEBAS PARA EVALUAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS”

AUTORÍA JORGE SANTIAGO RUIZ
TEMÁTICA CONDICIÓN FÍSICA-SALUD
ETAPA E.S.O

Resumen

A través de este artículo vamos a desarrollar como se lleva a cabo la evaluación de las capacidades físicas básicas y las diferentes pruebas a utilizar dentro del marco escolar .La evaluación de las capacidades físicas básicas son fundamentales para llevar a cabo una formación integral de los alumnos/as en sus diferentes ámbitos de su personalidad, tales como motor, cognitivo y social. Los docentes deben conocer las pruebas para evaluar las capacidades físicas básicas.

Palabras clave

- Evaluación
- Capacidades Físicas Básicas
- Capacidades Físicas Coordinativas
- Tratamiento educativo
- Educación Física

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

Introducción:

La evaluación forma parte de las decisiones postactivas que según Delgado Noguera (2002) debe tomar el profesor durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas son decisiones que se toman después del acto didáctico para conocer cómo se ha desarrollado el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte, las capacidades físicas son un término general que alude a las cualidades de fuerza, velocidad, resistencia, destreza y movilidad. Las capacidades físicas pueden ser divididas en básicas y coordinativas. En este artículo nos vamos a centrar en la evaluación de las capacidades físicas básicas.

Este responde a una serie de preguntas como pueden ser:

- ¿Qué tratamos de hacer?.
- ¿Qué estamos haciendo?.
- ¿Qué tal lo hacemos respecto a lo que queríamos hacer?.
- ¿Qué podemos hacer para mejorar lo que hacemos?.

Lo que queremos decir, es que la evaluación marcará el diseño de nuestra actuación, por eso debe de ser una indagación sistemática. La evaluación debe de estar siempre presente, de manera sistemática en el proceso didáctico, desde el planteamiento pasando por la puesta en práctica, hasta la constatación de resultados.

Es por ello que se hace necesario ver las pruebas e instrumentos de evaluación que les den información sobre sus capacidades físicas iniciales y el progreso obtenido a los alumnos/as, es decir del proceso seguido para llegar al producto final.

I. EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (DRALE), define evaluación como: señalar el valor de algo, estimar, apreciar o calcular el valor de algo. De esta manera más que exactitud lo que busca la definición es establecer una aproximación cuantitativa o cualitativa. Atribuir un valor, un juicio, sobre algo o alguien, en función de un determinado propósito, recoger información, emitir un juicio con ella a partir de una comparación y así, tomar una decisión.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Según la Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de Mayo la evaluación es un elemento curricular junto a los objetivos, competencias básicas, contenidos y métodos pedagógicos. Con todos los elementos tienen una estrecha relación, ya que todos los elementos deben ser evaluados, incluso la propia evaluación, pero la referencia fundamental del proceso de evaluación de nuestros alumnos/as debe ser la consecución de los objetivos propuestos y la adquisición de las competencias básicas.

Según autores como Tembrick (1991), la evaluación es el proceso de obtención de información y su uso para formular juicios, que se utilizará para tomar decisiones.

Delgado Noguera (1991), por su parte la define como el conjunto de actividades análisis y reflexiones que permiten obtener una valoración lo más real, objetiva y sistemática posible del proceso de enseñanza-aprendizaje, para comprobar en que medida se han alcanzado los objetivos y poder regularlos. Es por tanto una actividad educativa, sistemática y permanente, integrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de mejorarlo y conocer al alumno/a en todos los ámbitos de su personalidad.

Por tanto podemos decir que la evaluación no posee ninguna finalidad en sí misma, sino que un instrumento del profesor (también del centro o del alumno), de su didáctica, que le permite analizar el proceso, valorándolo, emitiendo juicios de valor y tomar decisiones.

A. Características de la Evaluación

La evaluación de las capacidades físicas deben tener las siguientes características:

- Continua: continuidad de la evaluación, evitando improvisaciones o mera acumulación de datos.
- Formativa: debe orientar todo el proceso educativo y contribuir a mejorar los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Diferenciada para cada materia.
- Global: integradora respecto a los tres tipos de contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes).
- Criterial: se centra en los niveles individuales, con independencia de los resultados del grupo en conjunto.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

B. Técnica, Instrumentos y Registro de Datos

1. TÉCNICAS

Según Domingo Blázquez (1990), la técnica de evaluación es la forma o procedimiento de obtener información, las divide en:

- Técnica por observación: asociadas a una evaluación subjetiva cualitativa, basadas en la observación de la conducta del alumno/a por parte del profesor.
- Técnica por experimentación: relacionada con la evaluación más objetiva, cuantitativa y a través de pruebas motoras.

2. INSTRUMENTOS

Son los medios utilizados para obtener la información por parte del profesor, no siendo exclusivamente las pruebas físicas. La evaluación de las capacidades físicas no solo abarca los aspectos referidos a procedimientos, sino también a conceptos y actitudes.

Instrumentos para evaluar los Conceptos:

- Exámenes orales
- Exámenes escritos
- Trabajos monográficos...

Instrumentos para evaluar los Procedimientos:

- Test o pruebas físicas
- Lista de control
- Registro anecdótico

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

Instrumentos para evaluar las actitudes:

- Escala de observación (numérica, ordinal, gráfica, descriptiva)

3. REGISTRO DE DATOS

Es la anotación de las evaluaciones de los alumnos/as, de forma inmediata a la ejecución en una hoja de registro, de la forma más exacta posible.

II. LAS PRUEBAS O TEST DE CAPACIDAD FÍSICA

Test es la palabra inglesa que se emplea para denominar a las pruebas que se utilizan para medir una o varias funciones en una persona. Con respecto a la condición física, permiten evaluar los niveles de rendimiento que un individuo tiene, en el desarrollo de sus capacidades, a la vez que nos sirven para estimar o pronosticar, las posibilidades del mismo.

También se suelen llamar al conjunto de tests que se utilizan para medir aspectos de la motricidad humana en grandes poblaciones como batería de test, por ejemplo Batería Eurofit.

Los test se pueden clasificar en dos grupos, los tests directos y los tests indirectos. Los primeros son aquellos donde los resultados son obtenidos en laboratorios mediante la utilización de costosos y precisos aparatos, y cuyo acceso está limitado a aquellos entrenadores a cargo de importantes grupos de trabajo, como serían equipos reconocidos de deportes en conjunto o selecciones nacionales; o bien para aquellas personas que estén dispuestas a abonar los costos que supone la utilización de estas máquinas.

Por otro lado encontramos el segundo grupo, muy utilizado por los entrenadores y profesores de educación física y cuyo lugar de medición es el campo de entrenamiento. Estos tests carecen de la precisión de los primeros y su porcentaje de error dependerá de los métodos y medios utilizados, pero poseen grandes ventajas; los costos son mínimos, se pueden adaptar para diversas situaciones y lugares, y siempre y cuando se cumpla el mismo protocolo de medición, los resultados serán fehacientes y muy útiles para futuras planificaciones.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

Los test utilizados deben cumplir una serie de requisitos:

- Validez, cuando un test mide lo que realmente quiere medir.
- Objetividad, cuando la actuación del docente no afecta al resultado.
- Normalización, el resultado depende de ciertas variables correctivas, tales como edad, sexo, peso...
- Estandarización, cuando se efectúa un protocolo exhaustivo previo.
- Fiabilidad, cuando el resultado es independiente del contexto donde se lleve a cabo.
- Economía, con el menor número de material y necesidades de instalaciones.

1. PRUEBAS DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES FÍSICAS

a. Pruebas para medir la Flexibilidad

- **Test de Wells o de Flexión de tronco con piernas extendidas:** permite evaluar la flexibilidad del tronco y extremidades inferiores, la posición inicial es sentado con las piernas extendidas y juntas, a partir de esta se debe flexionar el tronco sobre las piernas para llegar lo más lejos posible.
- **Flexión profunda de tronco:** estando de pie, con una anchura de pies de 0.76 metros, se debe flexionar el tronco para empujar una regla con las manos sobre una escala graduada entre las piernas sin separar los talones.
- **Spagat lateral, test de girar los brazos hacia atrás...**

b. Pruebas de Resistencia

- **Coursse Navette o test de carreras progresivas de 20 metros:** consiste en recorrer una distancia de 20 metros al ritmo progresivo marcado por un radiocasete.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com

-



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

- **Índice de Ruffier Dickson:** prueba funcional que consiste en realizar 30 flexiones de piernas en 45 segundos.
- **Test de Cooper:** consiste en recorrer la máxima distancia durante 12 minutos. También existe el **minitest de Cooper**.

c. Pruebas de Fuerza

- **Lanzamiento de balón medicinal:** consiste en el lanzamiento de un balón medicinal por encima de la cabeza lo más lejos posible, a partir de una línea marcada en el suelo.
- **Detente vertical:** realizar un salto vertical comenzando desde parados.
- **Salto horizontal sin carrera previa:** realizar un salto horizontal desde parados.
- **Abdominales en un minuto.**
- **Dinamometría o Test de fuerza máxima de prensión manual.**
- **Flexión de brazos en el suelo...**

d. Pruebas de Velocidad

- **Test de Fet y Kornexi o Test de Sostener la pica:** mide el tiempo de reacción de un alumno/a que se coloca sentado delante del profesor en una silla frente al examinador que sujeta una pica en la que se marcan los centímetros. El profesor dejará caer la pica entre las manos del alumno/a, y éste deberá cerrar la mano lo más rápido posible.
- **Test de Golpeo de placas o Tapping test de brazos o piernas:** mide la velocidad gestual de brazos o piernas al golpear de forma alternativa en dos placas, realizándose 25 ciclos completos tomándose el tiempo invertido en ellos.
- **Test de velocidad de desplazamientos:** 50-100 metros lanzados...

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

2. BENEFICIOS DE LOS TESTS

Los beneficios de los test son los siguientes:

- Motivar a los alumnos/as
- Diagnosticar anomalías en el desarrollo de la condición física.
- Conocer el nivel de capacidades físicas al inicio del curso.
- Proponer grupos homogéneos para tareas futuras por niveles.
- Conocer la progresión de las capacidades físicas.

A su vez, los test tienen un **gran valor formativo** debido a:

- Permiten conocer de forma práctica el concepto de test en los alumnos/as.
- El alumno/a conoce su cuerpo.
- Conoce sus posibilidades y limitaciones.

Conclusión:

Como profesores de educación física entre los múltiples aspectos a controlar, la evaluación de las capacidades físicas ocupa un papel prioritario en el proceso de enseñanza. Esta evaluación se realiza mediante la aplicación de los correspondientes tests o pruebas físicas, a partir de los cuales, los profesores podrán detectar posibles alteraciones en la evolución de las capacidades físicas de los alumnos/as, y así poner incidir en la formación integral de los alumnos/as en sus diferentes ámbitos.

Para concluir, podemos decir que no solo debe ser evaluado el alumno/a sino también los profesores y en general el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Bibliografía:

- Blázquez.D (1990). Evaluar en Educación Física. Inde. Barcelona.
- Hernández Álvarez, J.L.(2004).La evaluación en Educación Física. Grao. Barcelona.
- Posada, F (2000): Ideas prácticas para la enseñanza de la Educación física y el deporte. Agonós. Lérida.
- Sánchez. F (2002): Didáctica de la educación física y el deporte. Prentice Hall. Madrid.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jorge Santiago Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: jorgeboisi@hotmail.com