



Secretaría Nacional
del Deporte



Consejo de Educación Inicial y Primaria

PROGRAMA DE EVALUACIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS Y NIÑOS URUGUAYOS 2017

PROTOCOLO MUESTRA ALEATORIA



Programa de Evaluación Física (muestra aleatoria)

Vídeo explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=HPwnWTitAIU>

Protocolo de las medidas y tests.

Entrada en calor (Sugerimos realizar una breve entrada en calor y no ensayar previamente las pruebas)

Peso.

El alumno debe subirse a la balanza, descalzo y desprovisto de ropa pesada. Mirar al frente y esperar unos segundos hasta que el dial se detenga para efectuar una lectura correcta. Anotar el peso en kilogramos y un decimal. Por ejemplo: 27,4



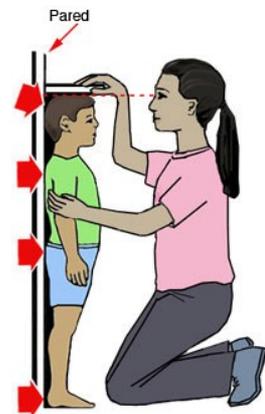
Peso con mochila.

El alumno debe subirse a la balanza, descalzo y desprovisto de ropa pesada cargando la mochila. La misma debe contener útiles y libros que haya llevado ese día. Mirar al frente y esperar unos segundos hasta que el dial se detenga para efectuar una lectura correcta. Anotar el peso en kilogramos y decimal. Por ejemplo: 31,4



Talla.

El alumno sin calzado debe situarse en posición erguida de espalda a la regla y mirando al frente. Los talones estarán en contacto con el suelo. La espalda debe estar pegada a la pared. Bajar el cursor hasta tocar la cabeza (como cursor se recomienda usar una caja de zapatos para tener una mayor superficie de apoyo horizontal en la cabeza y la pared. A continuación se pide una inspiración profunda y se mide. Para terminar se le pide al alumno que se agache para salir. Se anota la talla en centímetros. Por ejemplo: 152



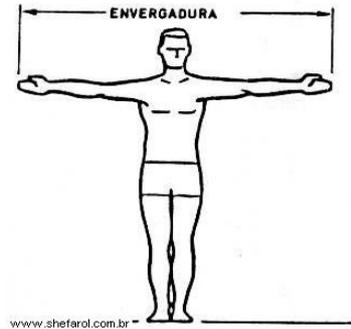
Talla sentado.

El alumno debe sentarse sobre un cubo o banco de espalda a la regla, con una flexión de 90° a nivel de la articulación de la rodilla y de la cadera, manteniendo toda la espalda contra la pared. Tomamos la altura desde el suelo hasta la cabeza, restándole luego la altura del cubo o banco y se anota en centímetros. Por ejemplo: 74



Envergadura.

El alumno debe estar parado de espalda a la pared, con los brazos extendidos hacia los costados a la altura de los hombros, medimos la distancia máxima existente entre los dedos mayores de la mano derecha e izquierda. Se anota la distancia en centímetros. Por ejemplo: 155.



Test Perímetro de la cintura

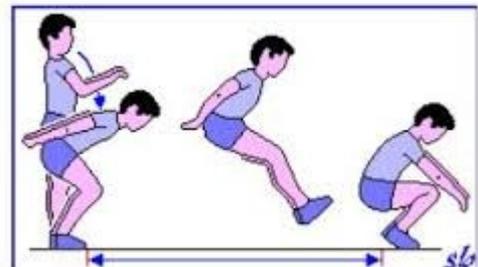
El alumno/a deberá tener ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10ª costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10ª costilla) y la cresta ilíaca. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas y se anotará la media.



El resultado se registrara con una aproximación de 0.1 cm. Ejemplo: 60.7

Salto bipodal horizontal.

El alumno debe colocar el calzado en contacto con algún tipo de polvo que sirva para identificar la marca dejada al caer (ej. polvo de tizas). Luego situarse con los pies ligeramente separados y a la misma distancia de la línea de partida. Con la punta de los pies donde comienza la línea de salida. Con la ayuda del impulso de brazos y piernas se ejecutará un salto hacia adelante sin salto ni carrera previa. Se debe impulsar con ambos brazos y pies a la vez y no pisar la línea de salida.



La medición se efectuará desde la línea de partida hasta la huella más cercana dejada tras el salto. Se realizan tres intentos y se elige el mejor. Se anota la distancia en centímetros. Por ejemplo: 227.

Salto vertical.

Colocado contra la pared de costado, se le pedirá que eleve su brazo más próximo a la pared y con la punta de los dedos marque la altura máxima alcanzada. Ubicado nuevamente contra la pared con polvo de tiza en la mano, sin carrera ni salto previo, solo con el impulso de los brazos y piernas debe saltar y marcar a la altura máxima que le sea posible con la yema de los dedos. Se realizan tres intentos y se elige el mejor. Se anota la distancia en centímetros: Por ejemplo: 28

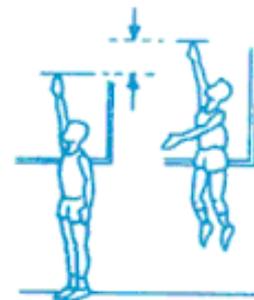
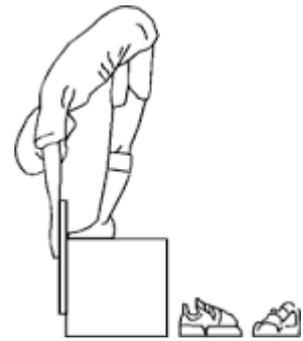


Fig 4. Prueba de salto vertical "Sargeant Jump"

Test de flexibilidad.

El alumno debe estar descalzo parado sobre un cubo con los dedos de los pies en el borde. Inclinar el tronco hacia adelante y extender los brazos hacia abajo hasta el máximo que le permita su flexión de tronco, sin doblar las rodillas y sin balanceo.



Anotar cuanta diferencia existe entre la posición de los pies y la punta de las manos. Si las manos logran pasar la línea de los pies el resultado es anotado como positivo, si las manos no pasan la punta de los pies debe ser anotado como diferencia negativa.

Ejemplo negativo: -7. Ejemplo positivo: 5

Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m)

Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja o cono (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas o conos (A y C). Cuando el docente dé la señal de largada, el niño/a (sin esponja o cono) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja o cono (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja o cono (A) se deja en el suelo y se toma la esponja o cono (B) que está en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, dejará la esponja o cono (B) y toma la esponja o cono (C) y volverá corriendo a la línea de salida cruzándola sin detenerse. El docente deberá cronometrar el tiempo que demora el alumno en realizar la prueba anotando el resultado final en segundos y centésimas. Por ejemplo 22.30

