

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

Esta actividad de evaluación entrega a los estudiantes información objetiva y cuantificable sobre su estado aeróbico, que les permitirá ajustar su programa de entrenamiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Organizan acciones motrices y las incorporan en su plan de entrenamiento, orientados por sus necesidades y evaluaciones.
- Colaboran con otros para evaluar y comparar los datos de su curso con relación a las habilidades motrices especializadas.
- Argumentan sobre el rol de las habilidades motrices especializadas al evaluar capacidades condicionantes.
- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes emanados de la evaluación de su entrenamiento personal.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Se puede aplicar esta actividad como una instancia de diagnóstico o cierre de un proceso de entrenamiento personal; puede durar varias sesiones de clases (dos a tres), lo importante es tomar buenos registros para tener datos fidedignos que permitan al docente y a los alumnos tener un panorama claro de su condición física general.

El profesor debe conocer previamente los protocolos de los test que se propone aplicar y contar con ellos. Asimismo, tiene que haber un grupo de estudiantes entrenados para evaluarse en forma autónoma o evaluar a sus pares; se organizan y planifican la toma de las diferentes pruebas, que implementarán entre ellos mismos.

De las reglas fundamentales de la actividad

El docente les comenta el valor de la información que obtendrán y cómo aporta a los procesos de evaluación de la condición física. Asimismo, vinculan los beneficios de estos diagnósticos con el desarrollo de su propio programa de entrenamiento. Resalta que conviene aplicar una prueba predictora como el Test de Cafra (caminata fraccionada), pues define quiénes pueden completar los test que se programa y quiénes no pueden hacer actividad física sin certificación médica.

La actividad debe contar con:

Instrumentos básicos para medir (cronómetros, celulares, huinchas, tizas, colchonetas, entre otros) y medidas de seguridad. El registro de datos debe ser riguroso, sin adulteraciones: es preferible repetir la prueba después de un descanso.

Tienen que comprender que es fundamental conocer el consumo máximo de oxígeno (el dato se obtiene mediante la prueba Navette) y lo mismo ocurre con todos los test propuestos en la lista a continuación; se pueden someter a esas pruebas voluntariamente.

Asimismo, pueden comentar sobre los beneficios de evaluar su condición física para desarrollar su propio programa de entrenamiento.

1. Test de Cafra, predictor de la actividad física
2. Test de Navette
3. Test de fuerza de brazos, piernas o general (opciones: para piernas Test de Sargent y salto de longitud a pies juntos; para brazos, lanzamiento de balón medicinal)
4. Test de coordinación general
5. Hábitos alimenticios

Primera sesión de trabajo, obligatoria para todos: aplicar el test de Cafra. En grupos, organizan dicha aplicación: reúnen los materiales necesarios, establecen el lugar, registran los datos obtenidos en planillas Excel diseñadas para este procedimiento. Entregan la información al docente para que la interprete y valide a los participantes.

Segunda sesión: Organizan la aplicación del Test Navette. Es de alta intensidad y solo participan los jóvenes que resultaron aptos en el Test de Cafra. Registran los datos en la planilla Excel y envían al docente los resultados parciales de esta primera y segunda sesión de evaluación.

Tercera sesión: Se dividen en grupos de acuerdo con sus intereses. Todos los participantes realizan un calentamiento, basados en juegos de carreras u otra alternativa; luego hacen estiramientos. Después se aplica las pruebas de fuerza (3) y condición general (4). Registran los datos, los traspasan a la planilla Excel y los envían al docente.

Cuarta sesión: Juntos, profesores y alumnos de Ciencias y Educación Física crean una encuesta de hábitos alimenticios. Luego incorporan la información de dicha encuesta a sus antecedentes personales (ficha) y, sobre esa base, analizan sus hábitos particulares (alimentación, sueño, ocio y actividad física) y reflexionan sobre cómo mejorar todos los factores asociados a calidad de vida. Entregan los resultados al docente con una propuesta de las actividades específicas que necesitan hacer (desafíos personales en el tiempo libre) para mejorar su condición física general mediante diferentes acciones motrices, deportes y actividades emergentes de su interés.

Observaciones al docente

Cabe destacar que la información que obtengan en estas intervenciones solo sirve a los estudiantes individualmente para que elaboren su plan de entrenamiento. No se puede comparar datos entre estudiantes para estos efectos; solo se puede comparar los datos del mismo estudiante que se han registrado en momentos distintos— para verificar sus propios cambios y progresos. Toda esa información es personal y debe resguardarse; asimismo, hay que respetar la diversidad y las capacidades diferentes.

Se propone generar varios momentos de autoevaluación de sus condiciones personales y analizar los resultados con el plan de entrenamiento personal. Es muy importante para esta unidad que haya espacios para reconocer las mejoras y logros de los alumnos, tanto en la ejecución de la tarea motriz como por su responsabilidad en el trabajo, el compromiso con el trabajo con otros, la fuerza de voluntad y la autosuperación.

Se propone el siguiente modelo de evaluación

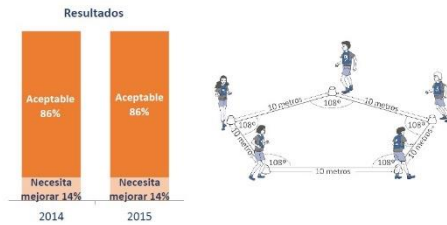
Criterios de evaluación

Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Cumple individualmente y a cabalidad con el indicador, logrando acciones innovadoras y de excepción en la consecución de la tarea.	Cumple con el indicador y la tarea solicitada, logrando éxito en su implementación, sin niveles de innovación.	Cumple medianamente con la tarea, el o los docentes deben intervenir para que finalice la tarea solicitada.	No cumple con la tarea solicitada.

Nº	Indicadores	4	3	2	1
1	Forman grupos de trabajo libremente, de acuerdo con sus intereses.				
2	Trabajan en grupos organizados para desarrollar este trabajo de 4 sesiones.				
3	Planifican y organizan las tareas que deben cumplir para llevar a cabo esta actividad de 4 sesiones.				
4	Eligen grupalmente cuáles serán las tareas que abordarán para implementar la evaluación.				
5	Implementan las pruebas a evaluar de acuerdo con la organización y el trabajo planificado.				
6	Organizan el desarrollo del trabajo por grupos y por sesiones.				
7	Entregan el análisis de cada uno de los integrantes del grupo respecto de los resultados de los test aplicados.				

Se propone las actividades anteriores para contar con diagnósticos claros que permiten al estudiante visualizar sus avances y retrocesos, para poder intervenir y reconsiderar su plan de entrenamiento de manera autónoma.

Se propone utilizar los protocolos que incluye la Revista del Estudio Nacional que se adjunta Link para contar con la información sobre nuestra realidad nacional.



A partir de estos resultados,
14% de los estudiantes no rindió test de Navette.

Recursos web

García, G.C. y Secchi, J.D. (2014). Test Curse Navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 49(183), 93-103.
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371714492019>

Estudio Nacional de Educación Física 2015

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.revistadeeducacion.cl/wp-content/uploads/2016/10/PRESENTACION-ED-FISICA.pdf>