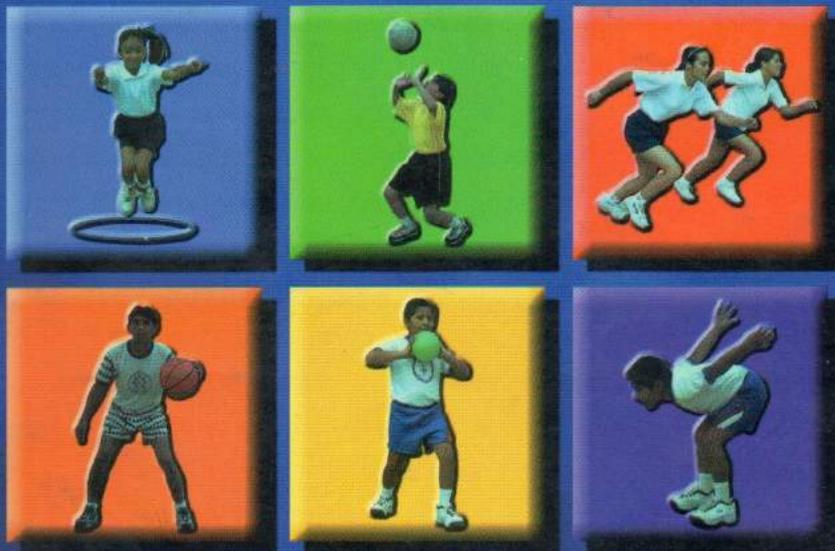


# MANUAL de MEDICIÓN en la EDUCACIÓN FÍSICA



# MANUAL de MEDICIÓN en la EDUCACIÓN FÍSICA



# Creé ditos

**Diseño y edición**

Daniel N. Moser

**Formación y digitalización**

Wendy R. Cetina Franco

**Apoyo técnico**

Francisco J. Flores Vera

**Fotografías**

Alejandro Zárate  
Manuel Olayo Ramírez  
Jesús Zurita Salazar

**Preprensa e impresión**

Impresiones Gráficas  
de Arte Mexicano S.A. de C.V.  
Impreso en México. Derechos  
reservados. Se permite la  
reproducción parcial de la obra  
citando la fuente.



**Conade**

**Presidente**

Ivar Sisniega Campbell

**Director General de Desarrollo del  
Deporte y la Educación Física**

Mariano Terán González

**Comisión elaboradora**

**Condeba**

Gustavo García Benítez  
Agustín Gómez Reyes  
Leonardo Paulín Zambrano  
Delfina Serrano García

**Conade**

Lupe Aguilar Cortez  
Francisco Bermejo Mondragón  
Beatriz E. Esquivel y García  
Yvar Langle Monzalvo  
Hortensia Portillo Hofmann  
Estela Vega Molina

**Auxiliares técnicos**

Horacio Fierros López  
Trinidad Macías Romo  
Antonio Santamaría Rosas  
Antonio Vaca Iglesias  
Francisco Valdés Brito  
Goar Gilbert Rojas

**Comisión de revisión**

Javier A. Álvarez García  
Héctor Ballesteros Barragán  
Cecilio Blas Sánchez  
Cirenio N. Ceja Cervantes  
Ma. Elena Espino Carranza  
Laura Martínez Ramírez  
Juan Carlos Román Rodríguez  
Olga Y. Valdez Torres

**Agradecimientos**

**Preescolar del D.F.**

Jardín de Niños Miahtzintli  
Jardín de Niños Witsilín  
Kinder Condesa

**Primaria del D.F.**

Leopoldo Velázquez  
Luz María Serna de Romero  
Primero de Mayo  
Sigüenza y Góngora  
1° de Mayo

**Secundaria del D.F.**

Queen Elizabeth  
Número 230  
República de Perú  
Secundaria 91

**Secundaria de Tlaxcala**

Adolfo López Mateos  
General Lázaro Cárdenas  
Luis C. Salamanca

**Directivos y docentes**

Magdalena Almazán  
Ana María Benítez Herrera  
Leticia Bernal Núñez  
Alberto Bremauntz Monje  
Agustín Carin López Ortiz  
Rosa Elena Carmona Medina  
René Delgado Salgado  
Constanza Galaviz Barrera  
Jorge Javier Hernández Zacarías  
Guadalupe de la Peña  
María Elena Ramírez Cabanos  
Aurelio Rasura Ortiz  
Filiberto Rico Aparicio  
Leonor Saavedra Miranda

**Funcionarios y docentes**

**de los estados**

Aguascalientes  
Distrito Federal  
Morelos  
Nayarit  
Oaxaca  
San Luis Potosí  
Tabasco  
Tamaulipas



# con tenido



Introducción	6
Justificación	9
Cómo está integrado el manual	10
Metodología para la aplicación de las pruebas	12
Qué hacer con los resultados del manual	16
Protocolos y tablas por nivel:	
Preescolar	18
Primaria etapa I	46
Primaria etapa II	72
Secundaria	104
Recomendaciones generales	132
Bibliografía	136

# intro

# ducción

**Las tendencias actuales** sobre la evaluación en educación física adquieren un nuevo sentido y dimensión, que rebasa con mucho la adquisición de datos y estadísticas; se convierte en una herramienta para conocer al alumno y que él mismo tome con conciencia de su propia situación y pueda avanzar con ayuda de su profesor en el proceso de su desarrollo motor.

**Para el alumno**, el saber que sus logros son reconocidos, sus deficiencias detectadas y corregidas, implica un estímulo; por ello deben efectuarse controles periódicos que indiquen sus avances.

**El concepto de evaluación** en educación física implica la identificación cuantitativa y cualitativa del desarrollo de sus capacidades físicas. La medición es una parte de la evaluación que nos aporta una descripción cuantitativa del desarrollo, que en complemento con la observación del alumno en la clase directa

permite percibir aspectos cualitativos de dicho desarrollo. Este manual abarca la medición de las capacidades físicas, del aprendizaje de habilidades y de la incorporación de hábitos y prácticas para la salud.

**El manual ofrece al docente** una alternativa de medición de la actividad física congruente con el Programa de Educación Física, presenta un panorama general de metodología para la aplicación de las baterías de pruebas por nivel escolar: Preescolar; Primaria etapa I: 1º, 2º y 3er grados; etapa II: 4º, 5º y 6º grados, y Secundaria; la forma de registro para cada una de las pruebas, así como para la organización de los Festivales de Educación Física.

#### NOTA IMPORTANTE

Estimado lector: este manual no pretende ser una obra acabada. Se trata de un intento por presentar la información relevante. Se busca, a partir de aquí, el aporte de muchos de ustedes que permitirá en el futuro presentar una versión corregida y aumentada. Comuníquese a: [d\\_estudiantil@hotmail.com](mailto:d_estudiantil@hotmail.com), [d\\_estudiantil@yahoo.com](mailto:d_estudiantil@yahoo.com).

#### **Las baterías están complementadas**

con una tabla de comparación que refleja el avance de desarrollo motor del alumno y se presenta un apartado donde se sugiere al docente cómo utilizar los resultados obtenidos al aplicar la batería.

Los resultados que aporten estas pruebas permitirán al docente ajustar su plan y organización de trabajo anual en lo referente a las habilidades motoras, permitiendo con esto acercarse a la meta de preparar individuos autónomos, autogestivos en su práctica de la actividad física, listos para enfrentarse de manera eficiente a las diferentes situaciones de su vida cotidiana.

# Justificación

# Justifi

En concordancia con los propósitos que se establecen en los Programas de Desarrollo Educativo 1995 – 2000, y de Educación Física y Deporte 1995 - 2000, en relación con promover y ampliar la práctica de la educación física, se propone integrar los esfuerzos de la SEP, el Condeba y la Conade para impulsar un proyecto que ayude al logro de este propósito.

El **Manual de Medición en la Educación Física** tiene la intención de brindar una herramienta de apoyo a los docentes en servicio para la medición de las capacidades

físicas, destrezas motoras y conocimientos de los beneficios de esta actividad y la interacción social.

**Es preciso fortalecer** la educación física con el establecimiento de parámetros que nos brinden información sobre el desempeño

y desarrollo de las habilidades motoras del educando.

**Esta segunda edición del manual** es producto de los resultados recopilados en la aplicación piloto realizada durante los meses de febrero, marzo y abril de 2000, así como de las consideraciones

que refirió la SEP por medio de la Dirección de Actividades de Desarrollo, y una serie de consultas realizadas con técnicos y maestros de educación física de Condeba.

**La resultante de la aplicación de las pruebas** permitirá al docente retroalimentar y adecuar su plan de trabajo al detectar el estado alcanzado de dichas habilidades.

**La aplicación de la batería** de pruebas en todo el país permitirá a las autoridades estatales realizar estudios comparativos de las habilidades y capacidades físicas motoras entre estados y regiones. Paralelamente a esto, cada entidad podrá establecer sus propias tablas de comparación en función de los resultados de la aplicación de éstas.

El **Manual de Medición en la Educación Física** que hoy tiene en sus manos es un instrumento para su práctica docente que le ayudará a cumplir con su proceso pedagógico y llevar a cabo de una manera sencilla y confiable la medición de las habilidades motoras implícitas dentro del Programa.

**En este manual encontrará** cuatro baterías: una para preescolar, dos para primaria en la cuales se plantearon dos niveles, uno para 1º, 2º, 3er. grados (primaria I) y otro para 4º, 5º y 6º grados (primaria II), y una para secundaria.

**Cada uno de estos niveles** tiene un número específico de pruebas que conforman la batería, con su respectiva tabla de comparación, cuyos parámetros de medición son la resultante de la estadística emanada de la aplicación piloto del manual en escala nacional.

**Después de la batería de pruebas** se presentan dos cuestionarios; en el primero se evalúan los conocimientos del alumno sobre la contribución de la educación física a un

estado favorable de salud, y en el segundo, las experiencias significativas adquiridas sobre la interacción social generadas mediante la relación con sus semejantes dentro y fuera de la clase de educación física. Las preguntas podrán modificarse según los modismos o costumbres de cada región o estado, tratando de conservar el sentido del propósito.

**Se incluyen en este manual** actividades complementarias que son útiles para el desarrollo de las habilidades motoras, no quiere decir que éstas sean las únicas para el propósito planteado.

**Al final de cada nivel** se presenta un formato para la concentración de los datos de cada elemento a medir; se incluyen dos

# cómo está integrado el manual

espacios: uno para resultados (R) y otro para ubicarlos en el nivel de avance (N), que ayude al docente a identificar la dirección de su enseñanza. En este sentido, es muy importante que el profesor mantenga una misma forma de registros y que observe en sus anotaciones si

corresponden a las escalas de medición que se están solicitando.

**Recuerde, profesor:** la medición le permitirá obtener parámetros de desempeño de sus alumnos.



# metodología para la aplicación de

En el contexto de la metodología de aplicación de la batería de medición se sugieren las siguientes fases:

**Inicie** con un diagnóstico en el cual se aplique la totalidad de las pruebas dentro del marco del Festival de Educación Física (en septiembre u octubre) con el objetivo de detectar el estado real en el que se encuentra el alumno, en relación con los propósitos planteados.

**Aplique** en forma continua las pruebas que se refieren a los propósitos enseñados, los resultados obtenidos le orientarán sobre la estrategia a aplicar para corregir y dirigir adecuadamente la enseñanza.

**Al final** del curso concluya con un nuevo festival, que podrá llevarse a cabo en mayo o junio.

En cada una de las anteriores fases tome en cuenta lo siguiente:

**Materiales:** Revise cuidadosamente las baterías y considere todo el material que se requiera para la aplicación de cada una de las pruebas.

**Papelería:** Contar con suficientes formatos para el registro de los resultados de cada una de las pruebas.

**Instalaciones:** Adecuar el área donde se lleva a cabo la medición tomando en cuenta la ubicación de los materiales necesarios para la

realización de cada prueba.

**Organización:** Se refiere al plan de trabajo específico para la aplicación de las baterías de pruebas.

**Defina:**

- 1 El orden de aplicación de las pruebas
- 2 La estrategia del registro de los resultados
- 3 El calentamiento

**Sesión de inducción con el grupo de alumnos a medir:**

- 1 Explicación sobre el orden de paso a las pruebas y el tiempo de descanso entre cada una.

# las baterías

**2** Demostración de la ubicación de cada una de las áreas para la realización de las pruebas.

Antes de la aplicación

de pruebas haga a sus alumnos las siguientes recomendaciones:

- 1** No haber ingerido alimentos antes de la realización de las pruebas.
- 2** Presentarse descansados, no desvelados y sin haber realizado esfuerzo físico.
- 3** Llevar la vestimenta adecuada para la correcta realización de las pruebas.
- 4** Realizar un buen calentamiento que involucre y haga énfasis en aquellos segmentos del cuerpo predominantes en las pruebas que se pretende realizar.

## Registro de datos

Cada una de las pruebas se deberá registrar en los formatos incluidos para este propósito al final de cada batería, para manejo del profesor; estos datos generan el expediente del alumno y con ello se asegura la continuidad de su medición.

Existen pruebas de fundamentos deportivos que incluyen una tabla de registro por movimientos, por lo que el profesor encontrará en las hojas de registro los cuadros para identificar la realización de cada uno. Aquel elemento que no cumpla con el requisito será fácilmente identificado.

**Interpretación de resultados:** Esta información permitirá al

# la aplicación de las baterías

profesor hacer los ajustes pertinentes a su Plan Anual de Trabajo. En el proceso estadístico del manual se omite el 0 (cero); sin embargo, el profesor deberá identificar al alumno que no registre alcance.

## Organización de los Festivales de Educación Física

Para llevar a cabo el festival le sugerimos retome los aspectos referidos en el rubro anterior y considere lo siguiente:

### Capacitación de personal de apoyo:

El personal de apoyo podrá estar integrado por padres de familia, maestros y alumnos, a quienes se les instruirá sobre la aplicación de las pruebas y su dinámica.

**Interpretación de resultados:** Elaborar un informe con comentarios acerca de los resultados de los alumnos, sus debilidades y fortalezas en forma individual y grupal, mismos que se pueden comentar con los padres de familia.

**Descripción:** El festival es un evento que se realiza en forma de circuito, integrado por diferentes estaciones fijas; en cada una de ellas se aplicará una prueba. Se integrarán equipos de alumnos para pasar por cada una de las estaciones hasta finalizar el circuito. A esta actividad asistirán los padres y participarán en la aplicación de las baterías de pruebas a sus hijos, esto con el propósito de que puedan apreciar el nivel de su desarrollo físico.

Una vez planteado el circuito con sus

estaciones y los equipos de alumnos, los padres e hijos lo irán recorriendo.

Se podrá integrar un circuito si el espacio es el adecuado, si se cuenta con el personal de apoyo y el material suficiente; o se organizarán dos o más circuitos si las condiciones así lo requieren, por ejemplo:

### Con un solo circuito en preescolar

#### Circuito 1

Estación 1: prueba 1 caminar

Estación 2: prueba 2 caminar con ritmo

Estación 3: prueba 3 correr

Estación 4: prueba 4 saltar..

Estación 11 eje IV y V

### Con dos circuitos en preescolar



### Circuito 1

Estación 1: prueba 1 caminar

Estación 2: prueba 2 caminar con ritmo

Estación 3: prueba 3 correr

Estación 4: prueba 4 saltar

Estación 5: prueba 9 flexibilidad

Estación 6: eje IV y V

### Circuito 2

Estación 1: prueba 5 rodar

Estación 2: prueba 6 atrapar

Estación 3: prueba 7 lanzar y recibir

Estación 4: prueba 8 equilibrio

Estación 5: prueba 10 manejo de pelota

El número de estaciones del circuito o circuitos que conforman el festival dependerá del número de personal de apoyo, el tiempo para la realización del festival, el número de alumnos, el área para la colocación del circuito y el material con el que se cuenta.

### Ejemplo de agenda de trabajo para la organización:

**1** Preparación de cada una de las estaciones o circuitos. **2** Bienvenida y exposición de los objetivos del festival. **3** Organización de equipos de apoyo (padres y profesores). **4** Entrega de cédulas. **5** Registro de datos generales. **6** Calentamiento general. **7** Paso de los alumnos a cada una de las estaciones. **8** Al término del evento los padres entregarán el resultado en la cédula original al maestro. **9** En reunión con padres de familia se harán comentarios propositivos sobre los resultados y se les invitará a idear un plan común complementario. El seguimiento que se establecerá será aquel que se observe al comparar los resultados de la primera y la segunda aplicación de las pruebas que conforman los festivales.

# resultados

## qué hacer con los

Es probable que en algunos docentes surjan dudas al leer el manual, tales como:

**¿De qué me va a servir en mi práctica docente la aplicación de la medición?**

**¿Qué hacer con los alumnos con menor dominio de sus habilidades?**

**¿Hacia dónde se encamina el alumno o los alumnos sobresalientes en sus habilidades motrices?**

En este apartado se ofrecen algunas orientaciones al respecto.

**De qué me sirve en mi práctica docente la aplicación de la medición**

Los resultados de la aplicación de las pruebas para el alumno al inicio del ciclo escolar permitirán al docente obtener el estado diagnóstico para diseñar las actividades adecuadas para ellos, es decir, si cuentan con los elementos necesarios para alcanzar los propósitos planteados; en caso contrario, será necesario ampliarlo o ajustarlo dependiendo de lo que arrojen dichos resultados.

Al término del ciclo escolar, los resultados de la aplicación de la batería de pruebas en conjunción con las anteriores permitirán al docente constatar en qué medida los propósitos fueron logrados y aplicar las medidas correctivas para el siguiente ciclo escolar.

En conclusión, la aplicación de las baterías de pruebas, la observación de la actividad diaria y el análisis del trabajo apoyarán al docente para evaluar si su planeación fue coherente con el alumnado y si se adoptaron las medidas correctivas correspondientes a los propósitos para que se ajusten a los intereses, características, posibilidades y capacidades de los niños, es decir, si los propósitos planteados se reflejan en los resultados obtenidos.

**Qué hacer con los alumnos con menor dominio de sus habilidades**

El objetivo del programa es que los propósitos sean accesibles a todos los alumnos; sin embargo, al aplicar la medición inicial detectamos que algunos alumnos manifiestan menor dominio de sus habilidades y desarrollo de sus capacidades. Un elemento fundamental para la adecuación

# del manual

es la observación individualizada, que nos permita conocer sus aptitudes y esclarecer las características de su problema para corregir sus deficiencias, utilizando diferentes estrategias, como implementar un programa complementario, dar una demostración adecuada, o bien la adaptación de la actividad para cada uno de los alumnos.

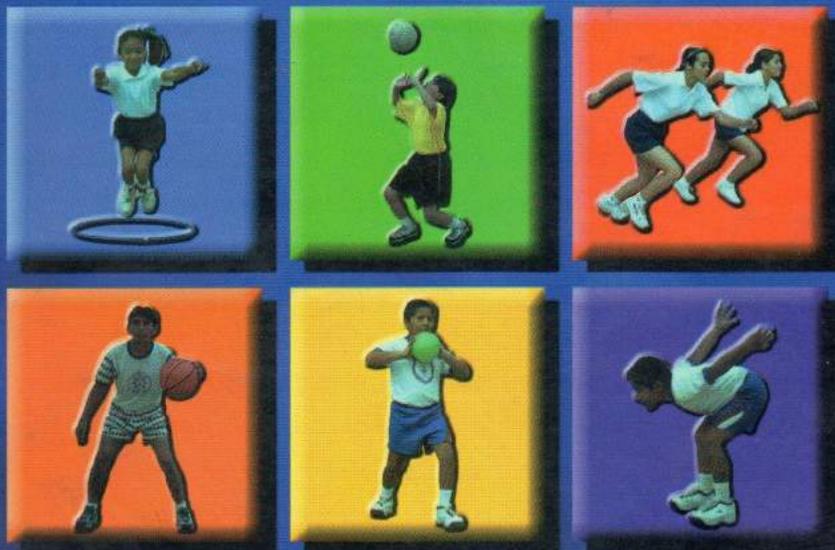
## **Qué hacer con los alumnos sobresalientes**

La mayoría de los profesores se han encontrado en algún momento de su quehacer profesional con niños que rebasan por mucho a los otros en sus capacidades físicas y se encuentran en la disyuntiva de hacia dónde encaminarlos, dado su alto potencial físico.

Estamos conscientes de que el objetivo de la educación física es la búsqueda de la salud biológica, mental y social en los niños y jóvenes para que se desarrollen como individuos autónomos e independientes, capaces de enfrentarse con eficiencia a situaciones cotidianas. Lo anterior no es obstáculo para que se pueda encaminar a quienes, por sus capacidades motrices, destaquen y deseen practicar una actividad deportiva acorde con sus intereses, exigencias y capacidades.

Los resultados de las pruebas de valoración sirven de parámetro al profesor para detectar a los más sobresalientes y, si así lo desean, orientarlos y/o canalizarlos para que puedan practicar una disciplina deportiva.

# MANUAL de MEDICIÓN en la EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR



# PREES

## ESTIMULACIÓN PERCEPTIVA-MOTRIZ

### PRUEBA | CAMINAR

#### OBJETIVO

Observar los cambios de dirección que realiza de acuerdo con las indicaciones (Orientación).

1. Descripción / realización: El alumno debe responder a diez indicaciones verbales del profesor: adelante, atrás, derecha e izquierda. Figuras 1, 2, 3 y 4.

2. Medición: Se registra el número de veces que el alumno cambia de dirección correctamente.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en una superficie amplia y sin obstáculos. El docente estructurará un patrón de órdenes y lo modificará según el avance del conocimiento de la lateralidad del alumno.

#### TABLA DE COMPARACIÓN

##### EXCELENTE

H 10 a 9 veces  
M 10 a 9 veces

##### BIEN

H 8 a 7 veces  
M 8 a 7 veces

##### REGULAR

H 6 a 4 veces  
M 6 a 4 veces



# COOLAR



Figura 1

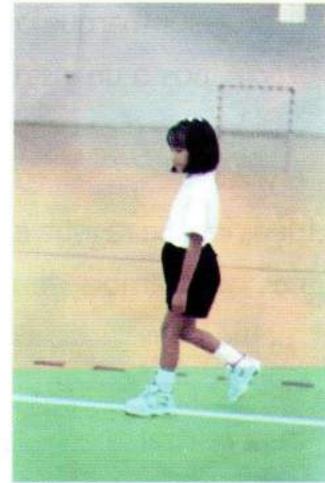


Figura 3



Figura 2



Figura 4

# PRUEBA 2 CAMINAR CON RITMO

### OBJETIVO

Observar los cambios de ritmo al caminar (Ritmo).

1. Descripción / realización: El alumno debe caminar siguiendo los ritmos alternados (lento, medio y rápido) que el profesor marque con las palmas de sus manos o un instrumento de percusión, por diez ocasiones. Figuras 5, 6 y 7.

2. Medición: Se registra el número de veces que cambia de ritmo correctamente.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en una superficie amplia y sin obstáculos; se debe dar la señal cada 5 segundos, alternando ritmos lentos, medios y rápidos.

Se propone que el docente siga el mismo patrón con la finalidad de que la prueba se aplique por igual a los niños, que a las niñas.



Figura 5



Figura 6



Figura 7

## TABLA DE COMPARACIÓN

<b>EXCELENTE</b>	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>
H 10 a 9 veces	H 8 a 6 veces	H 5 a 1 veces
M 10 a 9 veces	M 8 a 6 veces	M 5 a 1 veces



# PRUEBA 3 CORRER

## OBJETIVO

Observar el control del cuerpo al correr (Adaptación).

1. Descripción / realización: El alumno corre en serpentina entre cinco obstáculos (cajas, botes, conos de colores vistosos, de un alto aproximado de 40 cm) ubicados en línea recta, a 80 cm de distancia entre ellos. Figuras 8, 9 y 10.
2. Medición: Se registra si se para, toca o tira alguno de los obstáculos.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en una superficie amplia y sin obstáculos.

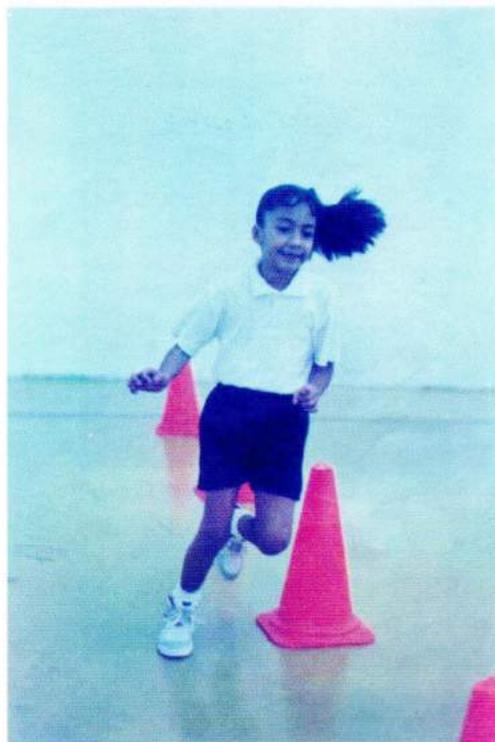


Figura 8

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H No toca ni tira ningún obstáculo  
M y no se detiene

### BIEN

H Toca o tira 2 ó 1 obstáculos pero  
M no se detiene.

### REGULAR

H Se para, toca o tira más de 3  
M obstáculos.





Figura 9



Figura 10

# PRUEBA 4 SALTAR

## OBJETIVO

Observar el salto con pies juntos (Experiencia motriz básica).

1. Descripción / realización: El alumno salta con pies juntos dentro de círculos en forma continua. (Figuras 11 y 12).
2. Medición: Se registra el número de saltos que realiza de manera fluida y sin pararse.
3. Indicaciones generales: Trace seis círculos de 50 cm de diámetro en línea recta de la siguiente forma: de la línea de partida al borde del primer círculo 35 cm; la misma distancia entre el segundo y el tercero; 20 cm de distancia entre el tercero, cuarto y quinto; el último a 35 cm del quinto.

La prueba deberá realizarse en una superficie plana y sin obstáculos.



Figura 11



Figura 12

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H Salta los 6 círculos de manera continua y sin pisar líneas  
M líneas

### BIEN

H Salta los 6 círculos pero titubea o pisa  
M una o dos líneas

### REGULAR

H Salta 4 círculos o menos pero se detienen entre cada salto o pisa líneas  
M



# PRUEBA 5 RODAR

## OBJETIVO

Observar la rodada al frente (Sincronización).

1. Descripción / realización: El alumno se coloca sobre un colchón o superficie blanda (pasto o bajo-alfombra) en cuclillas, pega la barba al pecho, coloca las manos en el piso y se impulsa para realizar una rodada de bolita; cae sentado con las piernas flexionadas, y lo realiza de igual manera dos veces más. Figuras 13, 14, 15.
2. Medición: Se registra el número de rodadas que realiza.
3. Indicaciones generales: En las indicaciones previas el profesor hará hincapié en la colocación de la barbilla para que el alumno no apoye la cabeza sobre el piso.

Durante el calentamiento se recomienda asistir a los niños que no han realizado el movimiento de rodada en "C" con la ayuda que se muestra en las fotos. Figuras 16, 17, 18 y 19.



Figura 13



Figura 14



Figura 15

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	3 veces	H	2 veces	H	1 vez
M	3 veces	M	2 veces	M	1 vez





Figura 16



Figura 17



Figura 18



Figura 19

# PRUEBA 6 ATRAPAR

## OBJETIVO

Observar la capacidad de reacción.

1. Descripción / realización: Colocado a un metro de distancia del alumno, el profesor, con el brazo extendido al frente y una mascada en la mano, la soltará en tres ocasiones para que el alumno la atrape antes de que caiga al piso. Figuras 20 y 21.
2. Medición: Se registra el número de veces que el niño atrapa la mascada.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en una superficie libre de obstáculos.



Figura 20



Figura 21

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H la atrapa  
M 3 veces

### BIEN

H la atrapa  
M 2 veces

### REGULAR

H la atrapa  
M 1 vez

# PRUEBA 7 LANZAR Y RECIBIR

## OBJETIVO

Observar la habilidad de lanzar y recibir (Destreza motriz básica).

1. Descripción / realización: Con las dos manos el alumno lanza hacia arriba una pelota de vinil o costalito seis veces, de manera que rebase la altura de su cabeza y la reciba con ambas manos. En el caso de que el lanzamiento sea notoriamente más bajo se repite el lanzamiento. Figuras 22 y 23.
2. Medición: Se registra el número de recepciones que realizó sin que se le caiga la pelota o costalito.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en una superficie amplia y sin obstáculos.



Figura 22



Figura 23

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 6 veces	H 5 veces	H 4 o 1 veces
M 6 o 5 veces	M 4 o 3 veces	M 2 o 1 veces



# PRUEBA 8 EQUILIBRIO

## OBJETIVO

Medir el equilibrio estático.

1. Descripción / realización: Con los ojos abiertos, el alumno se sostiene sobre un pie con los brazos a los costados, el otro pie se coloca a la altura del tobillo de la pierna que está apoyada, sin recargarse en ella, quedando la rodilla elevada al final. Figura 24.  
A la orden, deberá mantener la posición el mayor tiempo posible sin perder el equilibrio.
2. Medición: Se registra el tiempo (en segundos) que sostiene la postura correcta, desde el momento en que se coloca en la posición, hasta perder el equilibrio (cuando apoya ambos pies en el piso).
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un lugar amplio y sin tener contacto con ningún elemento de su entorno.



Figura 24

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

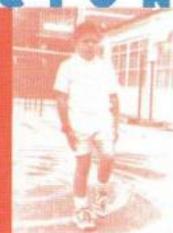
H 6 seg o más  
M 6 seg o más

### BIEN

H 5 seg  
M 5 seg

### REGULAR

H 4 a 1 seg  
M 4 a 1 seg





# CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

## PRUEBA 9 FLEXIBILIDAD

### OBJETIVO

Medir el nivel de flexibilidad general.

1. Descripción / realización: Descalzo, el alumno deberá estar parado sobre un escalón o cajón; colocando una mano sobre la otra, flexiona el tronco al frente con las piernas juntas sin doblar las rodillas, buscando con la punta de los dedos medios el máximo alcance. Figuras 25, 26 y 27.
2. Medición: Se registra el máximo alcance tomando como referencia los dedos medios. Pasando la punta de los pies, la medición es positiva, y si no llega, se mide en números negativos, todo en centímetros.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en una superficie adecuada. La flexión debe realizarse sin muelleo. El maestro debe colocar la regla de medición, de manera que el cero coincida con la orilla del escalón o banco donde el alumno coloca la punta de los pies. Los números negativos estarán hacia arriba y los positivos hacia abajo.

### TABLA DE COMPARACIÓN

#### EXCELENTE

H 2 cm o más  
M 3 cm o más

#### BIEN

H 1 a -3 cm  
M 2 a -1 cm

#### REGULAR

H -4 a -10 cm  
M -2 a -10 cm



Figura 25



Figura 26

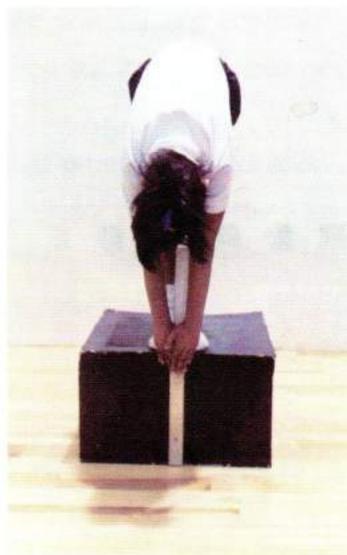


Figura 27



# FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

## PRUEBA 10 MANEJO DE PELOTA

### OBJETIVO

Observar el control del alumno sobre una pelota en movimiento.

1. Descripción / realización: El alumno se desplazará rodando una pelota de vinil, con la mano hábil hasta un poste u objeto colocado a 5 m de la marca de inicio; al llegar a éste, dará la vuelta y regresará botando la pelota con la misma mano, hasta el punto inicial; cuando el alumno pierda la pelota deberá reiniciar en el punto en que la perdió. Figuras 28 y 29.

- 2. Medición: Se registra el número de veces que pierde la pelota.
- 3. Indicaciones generales: La prueba debe realizarse en una superficie plana y libre de obstáculos.

### TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H No pierde la pelota	H 1 a 2 veces	H 3 o más veces
M la pelota	M pierde la pelota	M pierde la pelota



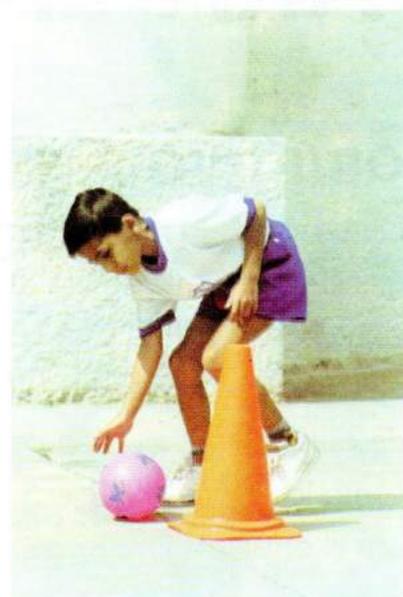


Figura 28

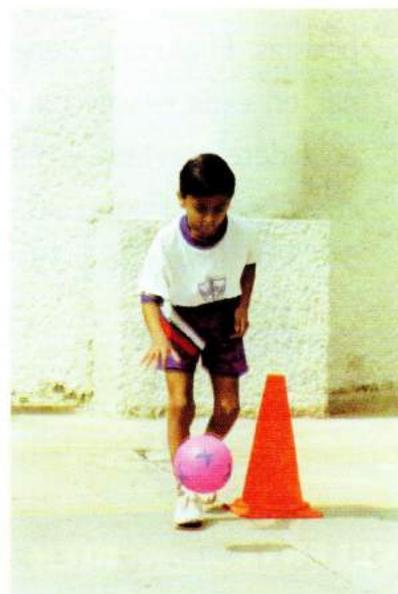


Figura 29

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al identificar nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico: higiene, alimentación, descanso y conservación del medio, así como los efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

1. Descripción / realización: Una persona leerá en voz alta las preguntas y enseñará tarjetas ilustradas con fotos o dibujos, con opciones de las respuestas. El alumno deberá seleccionar en cada reactivo la imagen que considere acertada y marcarla en su cuestionario. Figuras 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38 y 39.

2. Medición: Se registra el número de respuestas correctas.

3. Indicaciones generales: El profesor deberá elaborar las tarjetas, ampliando las fotos del cuestionario para que la opción le quede clara al alumno y en su caso ampliará con una explicación el significado de la tarjeta.

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 5 respuestas  
M correctas

### BIEN

H 4 respuestas  
M correctas

### REGULAR

H 3 a 1  
M respuestas correctas



# CUESTIONARIO

1. ¿Cuál es la ropa adecuada para la clase de educación física?

- a) Tenis, shorts y/o pants, camiseta.
- b) Zapatos, pantalón, vestido o con tu uniforme escolar.

2. ¿Qué alimentos debes comer para estar sano?

- a) Alimentos chatarra (papitas, refresco, dulces, chicles)
- b) Alimentos nutritivos (leche, carnes, huevos, verduras y frutas)

3. ¿Cuál es el mejor lugar para dormir o descansar?

- a) En la cama, hamaca, cayuco, etc.
- b) Un niño dormido sentado en un sillón.

4. ¿Cómo debes conservar tu escuela?

- a) Sucia, sin pintar, desordenada, etc.
- b) Limpia, con árboles y ordenada.

5. Si realizas una actividad física como el juego, ¿cómo crecerás?

- a) Un niño sano y fuerte.
- b) Un niño débil y enfermizo.



Figura 30



Figura 31

# PREESCOLAR



Figura 32



Figura 33



Figura 34



Figura 35



Figura 36



Figura 37



Figura 38



Figura 39

# INTERACCIÓN SOCIAL

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al identificar actitudes individuales y sociales, valores culturales y juegos tradicionales.

1. Descripción / realización: Una persona leerá en voz alta las preguntas y enseñará tarjetas ilustradas con fotos o dibujos con opciones de respuestas. El alumno deberá seleccionar en cada reactivo la imagen que considere acertada y marcarla en su cuestionario. Figuras 40, 41, 42 y 43.
2. Medición: Se registra el número de respuestas correctas

3. Indicaciones generales: El profesor deberá elaborar las tarjetas ampliando las fotos del cuestionario para que la opción le quede clara al alumno y, en su caso, ampliará con una explicación el significado de la tarjeta.  
Para obtener la puntuación final de este eje, se asigna un punto a cada respuesta correcta y se le suman los puntos alcanzados en el juego.

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 11 a 9  
M puntos

### BIEN

H 8 a 6  
M puntos

### REGULAR

H 5 a 3  
M puntos



# CUESTIONARIO

1. ¿Cómo puedes auxiliar a tu compañero cuando sufre un accidente en la clase de educación física?

- a) Burlándote de él.
- b) Avisas a tu profesor.

2. ¿Cómo te debes comportar cuando juegas?

- a) De manera alegre y estar con todos los niños y niñas.
- b) De manera triste y lejos de los demás niños.

Figuras 40, 41, 42 y 43.



Figura 41



Figura 42



Figura 40



Figura 43

## JUEGO

“El tendedero”

### OBJETIVO

Observar a través del juego los valores y actividades de integración, cooperación y respeto.

1. Descripción / realización: Se divide el grupo en dos equipos; a la señal del profesor, los alumnos empiezan a despojarse de prendas de vestir que van uniendo entre sí hasta formar un tendedero lo más largo que puedan con sus ropas.

Gana el equipo que forme el tendedero más largo.

2. Medición: Se observa el respeto, integración y cooperación de acuerdo con la escala siguiente:

### TABLA DEL JUEGO

ACTITUD	EXCELENTE	BIEN	REGULAR
Participación animada y activamente	Todos los alumnos 3 pts.	La mayoría de los alumnos 2 pts.	Pocos alumnos 1 pto.
Cooperar para lograr el objetivo del juego y de su propio equipo	Todos los alumnos 3 pts.	La mayoría de los alumnos 2 pts.	Pocos alumnos 1 pto.
Los alumnos se respetan entre sí y las reglas del juego	Todos los alumnos 3 pts.	La mayoría de los alumnos 2 pts.	Pocos alumnos 1 pto.

# ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Los niños deben desarrollar algunas habilidades físicas complementarias útiles en su vida diaria, como son:

1. Montar en triciclo.
2. Desplazarse en una patineta, sentado o recostado boca abajo, impulsándose con las manos y/o pies.
3. Suspenderse en una barra por 10 segundos. Figura 44
4. Jugar "Avión". Figura 45
5. Mecerse en un columpio iniciando solo y manteniendo el movimiento sin ayuda.
6. Jugar en el agua (chapoteadero). Es importante que esta actividad se realice con la supervisión de un adulto responsable.

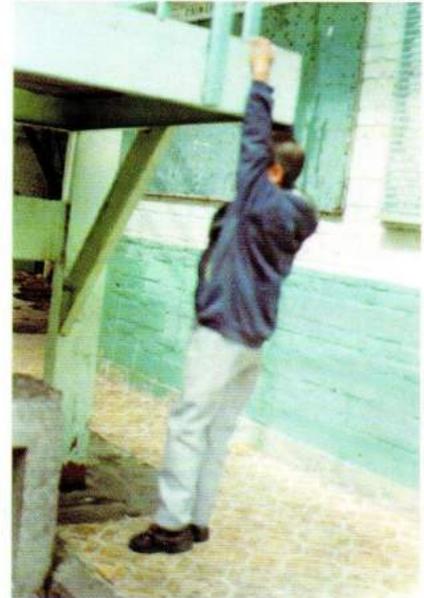


Figura 44



Figura 45

# PREESCOLAR

## PRUEBA 1

### EXCELENTE

H 10 a 9 veces  
M 10 a 9 veces

### BIEN

H 8 a 7 veces  
M 8 a 7 veces

### REGULAR

H 6 a 4 veces  
M 6 a 4 veces



## PRUEBA 2

### EXCELENTE

H 10 a 9 veces  
M 10 a 9 veces

### BIEN

H 8 a 6 veces  
M 8 a 6 veces

### REGULAR

H 5 a 1 veces  
M 5 a 1 veces



## PRUEBA 3

### EXCELENTE

H No toca ni tira  
ningún obstáculo  
M y no se detiene

### BIEN

H Toca o tira 2 ó 1  
obstáculos pero  
M no se detiene.

### REGULAR

H Se para, toca  
o tira más de 3  
M obstáculos.



## PRUEBA 4

### EXCELENTE

H Salta los 6  
círculos de manera  
continua y sin pisar  
M líneas

### BIEN

H Salta los 6  
círculos pero  
titubea o pisa  
M una o dos líneas

### REGULAR

H Salta 4 círculos  
o menos pero se  
detienen entre  
M cada salto o pisa  
líneas



## PRUEBA 5

### EXCELENTE

H 3 veces  
M 3 veces

### BIEN

H 2 veces  
M 2 veces

### REGULAR

H 1 vez  
M 1 vez



## PRUEBA 6

### EXCELENTE

H la atrapa  
M 3 veces

### BIEN

H la atrapa  
M 2 veces

### REGULAR

H la atrapa  
M 1 vez



## PRUEBA 7

### EXCELENTE

H 6 veces  
M 6 o 5 veces

### BIEN

H 5 veces  
M 4 o 3 veces

### REGULAR

H 4 o 1 veces  
M 2 o 1 veces



### PRUEBA 8

#### EXCELENTE

H 6 seg o más  
M 6 seg o más

#### BIEN

H 5 seg  
M 5 seg

#### REGULAR

H 4 a 1 seg  
M 4 a 1 seg



### PRUEBA 9

#### EXCELENTE

H 2 cm o más  
M 3 cm o más

#### BIEN

H 1 a -3 cm  
M 2 a -1 cm

#### REGULAR

H -4 a -10 cm  
M -2 a -10 cm



### PRUEBA 10

#### EXCELENTE

H No pierde  
M la pelota

#### BIEN

H 1 a 2 veces  
M pierde la pelota

#### REGULAR

H 3 o más veces  
M pierde la pelota



### ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

#### EXCELENTE

H 5 respuestas  
M correctas

#### BIEN

H 4 respuestas  
M correctas

#### REGULAR

H 3 a ninguna  
M respuesta correcta



### INTERACCIÓN SOCIAL

#### EXCELENTE

H 11 a 9  
M puntos

#### BIEN

H 8 a 6  
M puntos

#### REGULAR

H 5 a 3  
M puntos



### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

#### ACTITUD

Participación animada  
y activamente

Cooperar para lograr  
el objetivo del juego y  
de su propio equipo

Los alumnos se  
respetan entre sí y  
las reglas del juego

#### EXCELENTE

Todos los  
alumnos 3 pts.

Todos los  
alumnos 3 pts.

Todos los  
alumnos 3 pts.

#### BIEN

La mayoría de  
los alumnos 2 pts.

La mayoría de  
los alumnos 2 pts.

La mayoría de  
los alumnos 2 pts.

#### REGULAR

Pocos  
alumnos 1 pto.

Pocos  
alumnos 1 pto.

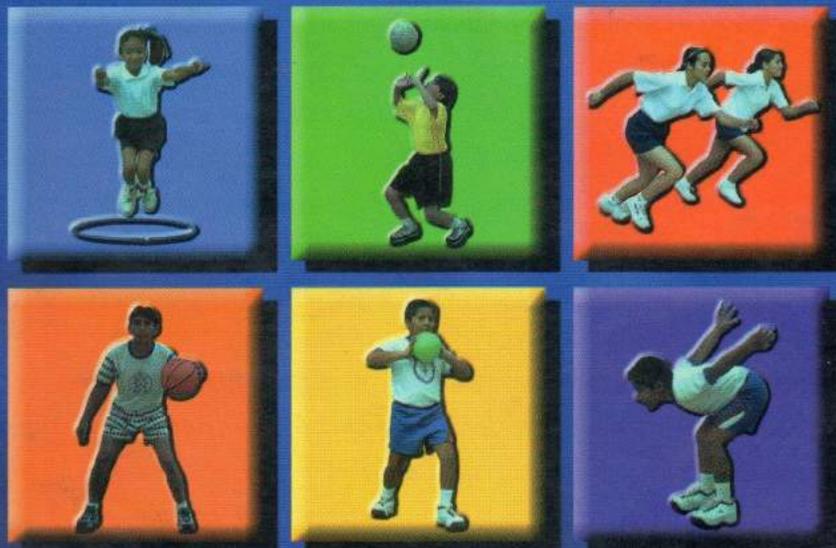
Pocos  
alumnos 1 pto.

# FORMATO DE REGISTRO

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	EJE I									
		CAMINAR VECES		CAMINAR C/RITMO VECES		CORRER VECES		SALTAR VECES		RODAR VECES	
		R	N	R	N	R	N	R	N	R	N
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											



# MANUAL de MEDICIÓN en la EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA



# PRIMA

## ESTIMULACIÓN PERCEPTIVA-MOTRIZ

### PRUEBA I EQUILIBRIO

#### OBJETIVO

Medir el equilibrio estático.

1. Descripción / realización: El alumno se sostiene sobre un pie con los brazos a los costados, el otro pie se coloca a la altura del tobillo de la pierna que está apoyada sin recargarse en ella; queda la rodilla elevada al frente. A la orden, cerrar los ojos y mantener la posición el mayor tiempo posible. Figuras 46 y 47.

2. Medición: Se registra el tiempo que sostiene la postura correcta desde el momento en que cierra los ojos, hasta perder el equilibrio o abrirlos.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un lugar amplio y sin tener contacto con ningún elemento de su entorno.

#### TABLA DE COMPARACIÓN

##### EXCELENTE

H 8 o más seg  
M 8 o más seg

##### BIEN

H 7 a 4 seg  
M 7 a 4 seg

##### REGULAR

H 3 a 1 seg  
M 3 a 1 seg



# R I A I



Figura 46



Figura 47



# PRUEBA 2 LANZAR

## OBJETIVO

Observar la ejecución del lanzamiento con precisión (Diferenciación) .

1. Descripción / realización: Con las dos manos el alumno lanza en cinco ocasiones una pelota de vinil para que caiga dentro de un círculo de 50 cm de diámetro pintado en el suelo, ubicado a 2 m de él, Figuras 48 y 49.
2. Medición: Se registra el número de veces que el alumno introduce la pelota dentro del círculo.
3. Indicaciones generales: El alumno no deberá rebasar la línea marcada.



Figura 48

## T A B L A   D E   C O M P A R A C I Ó N

### EXCELENTE

H 5 a 3 veces  
M 5 a 3 veces

### BIEN

H 2 veces  
M 2 veces

### REGULAR

H 1 vez  
M 1 vez



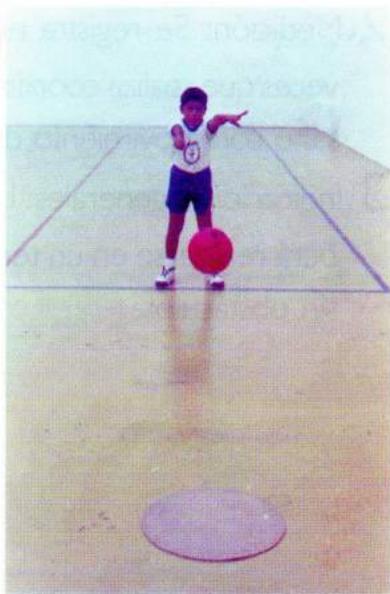


Figura 49

# PRUEBA 3 SALTAR

## OBJETIVO

Observar la sincronización del salto con el movimiento de brazos.

1. Descripción / realización: El alumno salta ocho veces en el mismo lugar, separando y juntando los pies, simultáneamente sube los brazos hasta unir las manos por encima de su cabeza y los baja a sus costados. Figuras 50 y 51.
2. Medición: Se registra el número de veces que realiza coordinadamente el salto con movimiento de brazos.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un terreno plano y sin obstáculos.

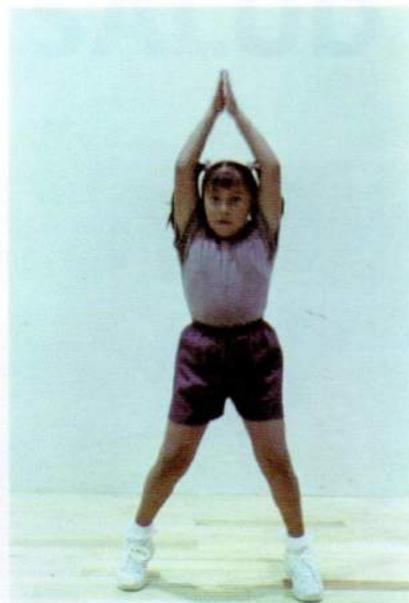


Figura 50



Figura 51

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 8 veces  
M 8 veces

### BIEN

H 7 a 4 veces  
M 7 a 5 veces

### REGULAR

H 3 a 1 veces  
M 4 a 1 veces



# PRUEBA 4 DESPLAZARSE

## OBJETIVO

Observar la habilidad de desplazarse hacia atrás de espalda en 4 puntos en una distancia de 5 m ( Sincronización).

1. Descripción / realización: Sentado con las piernas flexionadas y apoyado en las palmas de las manos, levantar la cadera y avanzar hacia atrás (cangrejo). Figura 52.
2. Medición: Se registra la distancia que logra de manera fluida y sin pararse, sosteniendo la cadera arriba.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en una superficie libre de objetos que lastimen las palmas de las manos de los niños.



Figura 52

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 5 m	H 4.99 a 3.01 m	H 3 a 1 m
M 5 m	M 4.99 a 3.01 m	M 3 a 1 m





# CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

## PRUEBA 5 FLEXIBILIDAD

### OBJETIVO

Medir el nivel de flexibilidad general.

1. Descripción / realización: Descalzo, el alumno deberá estar parado sobre un escalón o cajón, colocando una mano sobre la otra, flexiona el tronco al frente con las piernas juntas sin doblar las rodillas, buscando con la punta de los dedos medios el máximo alcance. Figuras 53, 54 y 55.
2. Medición: Se registra el máximo alcance, tomando como referencia los dedos medios de las manos. Pasando la punta de los pies la medición es positiva, y si no llega se mide en números negativos, todo en centímetros.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá practicarse en una superficie adecuada. La flexión debe realizarse sin muelleo. El maestro debe colocar la regla de medición de manera que el cero coincida con la orilla del escalón o banco donde el alumno coloca la punta de los pies; los números negativos estarán hacia arriba y los números positivos hacia abajo.

### TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 3 o más	H 2.9 a -2 cm	H -2.9 a -15 cm
M 5 o más	M 4.9 a -1 cm	M -1.9 a -15 cm





Figura 53

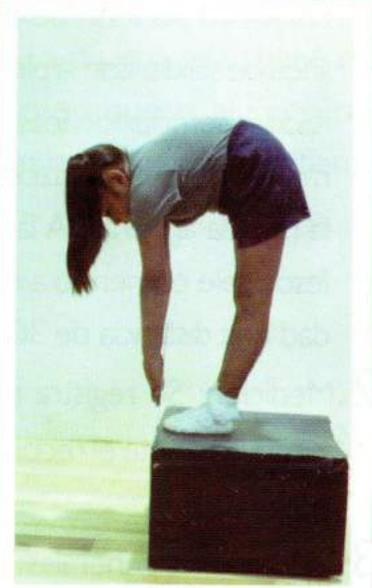


Figura 54



Figura 55

# PRUEBA 6 VELOCIDAD

## OBJETIVO

Medir el tiempo que tarda en desplazarse de un punto a otro.

1. Descripción / realización: El alumno se coloca en posición de pie, sin tocar la línea de salida, con la pierna hábil atrás, rodillas semiflexionadas, tronco ligeramente al frente, brazos flexionados y la mirada al frente. A la señal del profesor, sale corriendo a máxima velocidad una distancia de 30 m. Figura 56.
2. Medición: Se registra el tiempo empleado durante el recorrido en segundos.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse por parejas en un espacio plano no menor de 40 metros.



Figura 56

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 6.3 seg o menos	H 6.4 a 6.9 seg	H 7.0 a 8 seg
M 6.5 seg o menos	M 6.6 a 7.2 seg	M 7.3 a 8 seg



# PRUEBA 7 FUERZA EN ABDOMEN

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en el abdomen.

1. Descripción / realización: El alumno se coloca acostado boca arriba con las piernas flexionadas a  $90^\circ$ , con los tobillos sostenidos por las manos de un compañero y con los brazos cruzados en el pecho (en el caso de no contar con ayuda sostendrá los pies en alguna barra o apoyo fijo); realiza flexiones hasta tocar con los brazos los muslos, durante un tiempo máximo de 30 segundos. Figuras 57 y 58.
2. Medición: Se registra el número de repeticiones.
3. Indicaciones generales: La correcta ejecución de la prueba será bajando la espalda completamente sin que la cabeza toque el piso; al subir, los brazos deberán tener contacto con los muslos. La prueba se detiene en el momento en que el alumno no puede continuar, o hasta llegar al tiempo señalado.

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	14 veces o más	H	13 a 8 veces	H	7 a 1 veces
M	12 veces o más	M	11 a 7 veces	M	6 a 1 veces





Figura 57



Figura 58

# PRUEBA 8 FUERZA EN PIERNAS

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en piernas.

1. Descripción / realización: El alumno, con los pies separados a lo ancho de los hombros, salta al frente sin carrera de impulso buscando la máxima distancia. Al iniciar, las rodillas estarán semiflexionadas, llevará sus brazos hacia atrás balanceándolos y con el movimiento del salto los llevará hacia el frente. Se realizan dos intentos. Figuras 59, 60 y 61.
2. Medición: Se registra en centímetros la máxima distancia del salto.
3. Indicaciones generales: Se señala la línea de salida y se podrá trazar una escala métrica para poder medir; en caso de no estar en una superficie en la cual se deje huella, aplicar gis en los talones para dejar marcas.



Figura 59

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 118 cm o más  
M 112 cm o más

### BIEN

H 117 a 98 cm  
M 111 a 97 cm

### REGULAR

H 97 a 60 cm  
M 96 a 60 cm





Figura 60



Figura 61

# PRUEBA 9 RESISTENCIA

## OBJETIVO

Medir el nivel de resistencia aeróbica.

1. Descripción / realización: Corre o trota una distancia de 600 metros. Figura 62.
2. Medición: Se registra en minutos el tiempo empleado durante el recorrido.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un área adecuada. El profesor deberá indicar al alumno que en caso de presentar fatiga, podrá bajar la intensidad de la carrera.

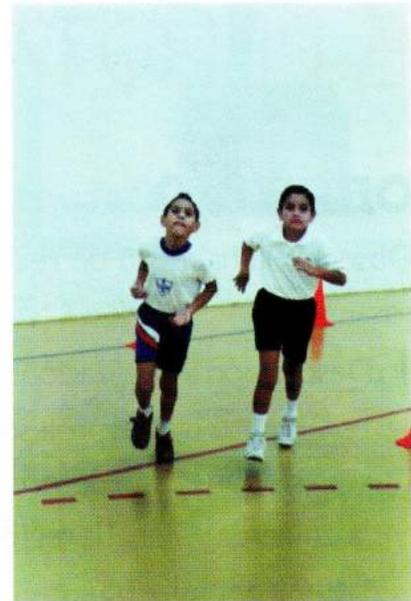


Figura 62

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	3.10 min o menos	H	3.11 a 3.50 min	H	3.51 a 5.00 min
M	3.20 min o menos	M	3.21 a 4.20 min	M	4.21 a 5.00 min





# FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

## PRUEBA 10 MANEJO DE PELOTA

### OBJETIVO

Observar la habilidad de recibir, botar y pasar.

1. Descripción / realización: El alumno recibe la pelota del profesor, bota tres veces con la mano derecha y tres con la izquierda y al final la regresa de pase. Figuras 63, 64 y 65.
2. Medición: Se registra: 1. la recepción 2. el bote; 3. el pase.
3. Indicaciones generales: El ejercicio se realiza sin desplazarse de su lugar.

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

Evaluación p/elemento	
Recepción	<input type="checkbox"/>
Bote	<input type="checkbox"/>
Pase	<input type="checkbox"/>

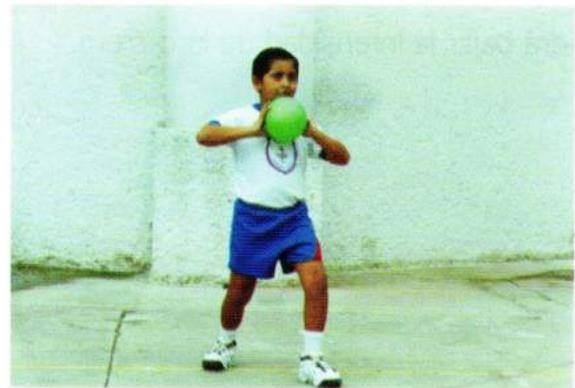


Figura 63

### TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H Realiza	H Realiza	H Realiza
M correctamente los 3 elementos	M correctamente 2 elementos	M correctamente 1 elemento



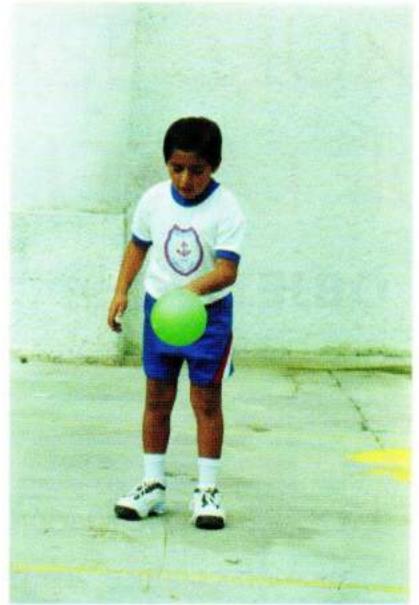


Figura 64

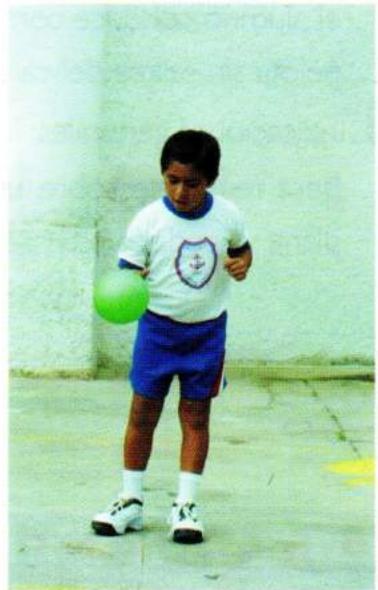


Figura 65

# PRUEBA I | CONTROL DE LA PELOTA

## OBJETIVO

Observar la conducción de la pelota con los pies.

1. Descripción / realización: Trotando, el alumno conduce una pelota con los pies por 28 m (el largo de la cancha de basquetbol) dentro de un carril de un metro y medio de ancho. Figuras 66, 67 y 68.
2. Medición: Se miden los metros que el alumno conduce correctamente la pelota sin salirse del carril.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse sobre una superficie plana y sin declives.



Figura 66

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 28 a 25 m  
M 28 a 19 m

### BIEN

H 24 a 16 m  
M 18 a 11 m

### REGULAR

H 15 a 1 m  
M 10 a 1 m



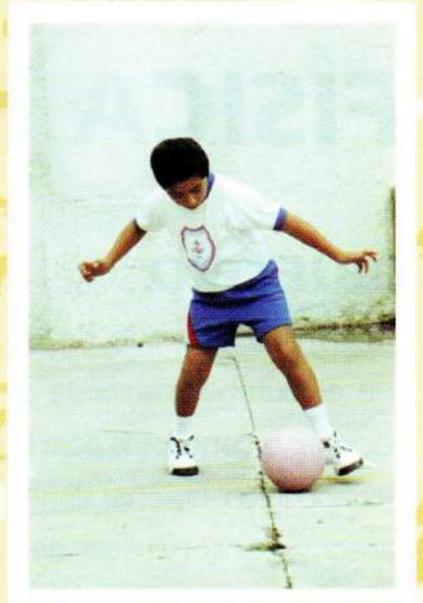


Figura 67



Figura 68

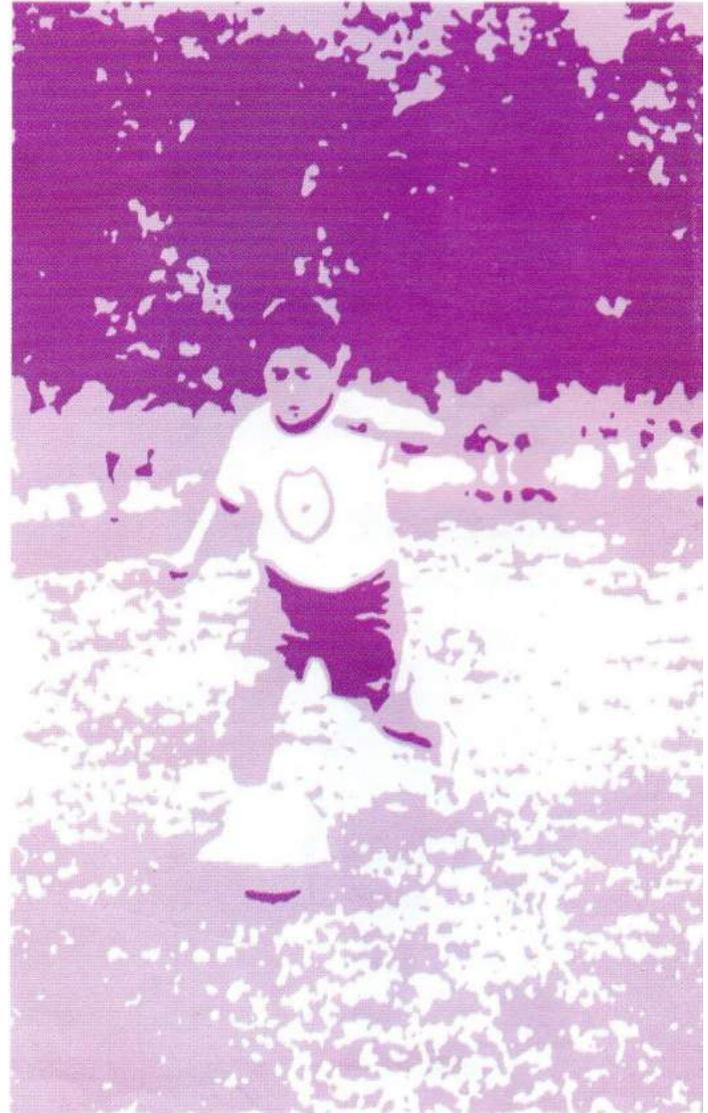


# ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al discriminar nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico: higiene, alimentación, descanso y conservación del medio, así como los efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

1. Descripción / realización: El alumno deberá leer y seleccionar de cada reactivo la respuesta correcta marcándola con una cruz.
2. Medición: Se registra el número de respuestas correctas.



## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 5 respuestas  
M correctas

### BIEN

H 4 respuestas  
M correctas

### REGULAR

H 3 a 1  
M respuesta correcta



# CUESTIONARIO

1. Si te sale sangre por la nariz, ¿qué harías?

- a) Parar el sangrado oprimiendo la nariz con los dedos pulgar e índice e inclinar la cabeza hacia atrás por 5 minutos.
- b) Parar el sangrado introduciendo algún papel o algún otro material a la nariz y continuar con la actividad física.

2. Para llevar a cabo tus actividades diarias se requiere una buena alimentación. Selecciona los alimentos y líquidos que debe incluir:

- a) Golosinas, pasteles, refrescos, dulces, etc.
- b) Carne, pescado, pollo, frutas, verduras, agua, etc.

3. ¿Cuáles son las actividades que te permiten recuperarte y descansar, después de una actividad física?

- a) Descansar cinco minutos sentado e inmediatamente después jugar hasta cansarme.
- b) Beber agua en cantidad suficiente y tomar alimentos en forma balanceada, bañarme y dormir.

4. ¿Cuáles son las mejores condiciones para la práctica de la actividad física?

- a) Espacio limpio y libre de objetos u obstáculos peligrosos para los participantes.
- b) En cualquier lugar sin importar sus condiciones.

5. Menciona en qué te beneficia el hacer ejercicio.

- a) En ser más sano, correr más rápido, poder lanzar y atrapar objetos, y ser más fuerte.
- b) No hay un beneficio claro simplemente paso un rato agradable y juego con mis amigos.



# INTERACCIÓN SOCIAL

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al discriminar, actitudes individuales y sociales, valores culturales y juegos tradicionales.

1. Descripción / realización: El alumno deberá leer y seleccionar de cada reactivo la respuesta correcta marcándola con una cruz.
2. Medición. Se registra el número de respuestas correctas.



## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 3 respuestas	H 2 respuestas	H 1 respuesta
M correctas	M correctas	M correcta



## CUESTIONARIO

1. ¿Qué es lo correcto cuando estás jugando en la clase de educación física?
  - a) Ganar, no importa cómo; hacer trampa si no me ven.
  - b) Respetar las reglas y al compañero, obedecer las indicaciones del profesor.
  
2. En un partido de fútbol, ¿cómo puedes ayudar a tu equipo a triunfar?
  - a) Cooperando con mis compañeros y obedeciendo las indicaciones de mi profesor de educación física.
  - b) Siendo el jugador que tiene la pelota por más tiempo.
  
3. ¿Qué es un juego tradicional?
  - a) Es un juego que se ha enseñado de generación en generación y que forma parte de la identidad de México.
  - b) Es un juego de reciente creación y que se originó en otro país.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Los niños deben desarrollar algunas habilidades complementarias útiles en su vida diaria, como son:

1. Montar en bicicleta.
2. Lanzar y recibir un disco de plástico (*frisbee*).
3. Conducir una patineta.
4. Mantenerse a flote en el agua sin ayuda por 30 segundos.
5. Subir a los árboles.
6. Bailar

# PRIMARIA I

## PRUEBA 1

### EXCELENTE

H 8 o más seg  
M 8 o más seg

### BIEN

H 7 a 4 seg  
M 7 a 4 seg

### REGULAR

H 3 a 1 seg  
M 3 a 1 seg



## PRUEBA 2

### EXCELENTE

H 5 a 3 veces  
M 5 a 3 veces

### BIEN

H 2 veces  
M 2 veces

### REGULAR

H 1 vez  
M 1 vez



## PRUEBA 3

### EXCELENTE

H 8 veces  
M 8 veces

### BIEN

H 7 a 4 veces  
M 7 a 5 veces

### REGULAR

H 3 a 1 veces  
H 4 a 1 veces



## PRUEBA 4

### EXCELENTE

H 5 m  
M 5 m

### BIEN

H 4.99 a 3.01 m  
M 4.99 a 3.01 m

### REGULAR

H 3 a 1 m  
M 3 a 1 m



## PRUEBA 5

### EXCELENTE

H 3 o más  
M 5 o más

### BIEN

H 2.9 a -2 cm  
M 4.9 a -1 cm

### REGULAR

H -2.9 a -15 cm  
M -1.9 a -15 cm



## PRUEBA 6

### EXCELENTE

H 6.3 seg o menos  
M 6.5 seg o menos

### BIEN

H 6.4 a 6.9 seg  
M 6.6 a 7.2 seg

### REGULAR

H 7.0 a 8 seg  
M 7.3 a 8 seg



## PRUEBA 7

### EXCELENTE

H 14 veces o más  
M 12 veces o más

### BIEN

H 13 a 8 veces  
M 11 a 7 veces

### REGULAR

H 7 a 1 veces  
M 6 a 1 veces



### PRUEBA 8

#### EXCELENTE

H 118 cm o más  
M 112 cm o más

#### BIEN

H 117 a 98 cm  
M 111 a 97 cm

#### REGULAR

H 97 a 60 cm  
M 96 a 60 cm



### PRUEBA 9

#### EXCELENTE

H 3.10 min o menos  
M 3.20 min o menos

#### BIEN

H 3.11 a 3.50 min  
M 3.21 a 4.20 min

#### REGULAR

H 3.51 a 5.00 min  
M 4.21 a 5.00 min



### PRUEBA 10

#### EXCELENTE

H Realiza  
M correctamente  
los 3 elementos

#### BIEN

H Realiza  
M correctamente  
2 elementos

#### REGULAR

H Realiza  
M correctamente  
1 elemento



### PRUEBA 11

#### EXCELENTE

H 28 a 25 m  
M 28 a 19 m

#### BIEN

H 24 a 16 m  
M 18 a 11 m

#### REGULAR

H 15 a 1 m  
M 10 a 1 m



### ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA SALUD

#### EXCELENTE

H 5 respuestas  
M correctas

#### BIEN

H 4 respuestas  
M correctas

#### REGULAR

H 3 a 1 respuesta  
M correcta



### INTERACCIÓN SOCIAL

#### EXCELENTE

H 3 respuestas  
M correctas

#### BIEN

H 2 respuestas  
M correctas

#### REGULAR

H 1 respuesta  
M correcta



# FORMATO DE REGISTRO

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	EJE I								FLEXIBILIDAD CM	
		EQUILIBRIO SEG		LANZAR VECES		SALTAR VECES		DESPLAZARSE METROS		R	N
		R	N	R	N	R	N	R	N	R	N
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											



# PRIMA

## ESTIMULACIÓN PERCEPTIVA-MOTRIZ

### PRUEBA | EQUILIBRIO

#### OBJETIVO

Medir el equilibrio estático.

1. Descripción / realización: El alumno se sostiene sobre un pie con los brazos a los costados, el otro pie se coloca a la altura del tobillo de la pierna que está apoyada sin recargarse en ella; queda la rodilla elevada al frente. A la orden, cerrar los ojos y mantener la posición el mayor tiempo posible, hasta que apoya ambos pies. Figura 69.

2. Medición: Se registra el tiempo (en segundos) que sostiene la postura correcta, desde el momento en que cierra los ojos hasta perder el equilibrio o abrirlos.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un lugar amplio y sin tener contacto con ningún elemento de su entorno.

#### TABLA DE COMPARACIÓN

##### EXCELENTE

H 9 o más seg  
M 10 o más seg

##### BIEN

H De 8 a 4 seg  
M De 9 a 5 seg

##### REGULAR

H De 3 a 1 seg  
M De 4 a 1 seg



# R I A I I

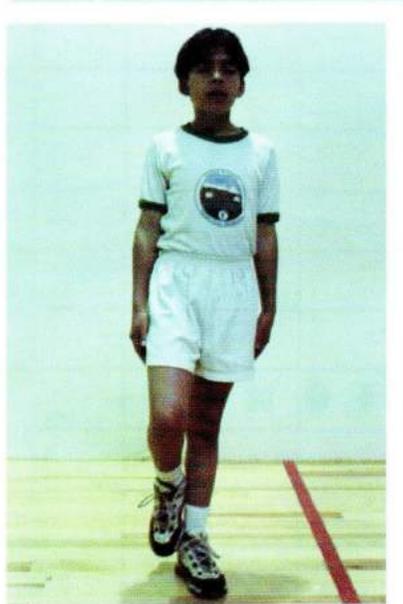


Figura 69



# PRUEBA 2 LANZAR

## OBJETIVO

Observar que el lanzamiento se realice con precisión (Diferenciación).

1. Descripción / realización: El alumno lanza 5 veces, con su mano hábil, una pelota pequeña (tenis o de esponja) hacia un círculo de 50 cm de diámetro, pintado en una pared a 1.50 metros de altura y a 5 metros de distancia (Se realizan cinco tiros). Figuras 70 y 71.
2. Medición: Se registra el número de veces que atina al círculo.
3. Indicaciones generales: El lanzamiento deberá realizarse por arriba de la cabeza.



Figura 70

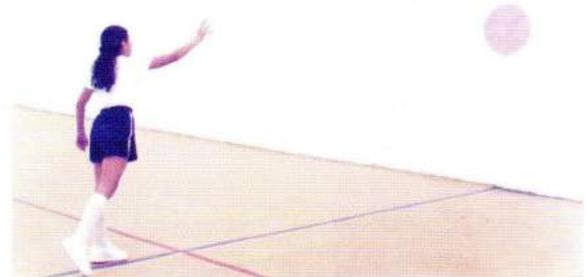


Figura 71

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 5 a 4 veces	H 3 a 2 veces	H 1 vez
M 5 a 3 veces	M 2 veces	M 1 vez

# PRUEBA 3 SALTAR

## OBJETIVO

Observar la sincronización del salto con el movimiento de brazos.

1. Descripción / realización: El alumno salta ocho veces en el mismo lugar alternando piernas juntas con brazos laterales y piernas separadas con brazos al frente. Figuras 72 y 73.
2. Medición: Se registra el número de veces que realiza coordinadamente el salto con movimiento de brazos.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un terreno plano y sin obstáculos.



Figura 72

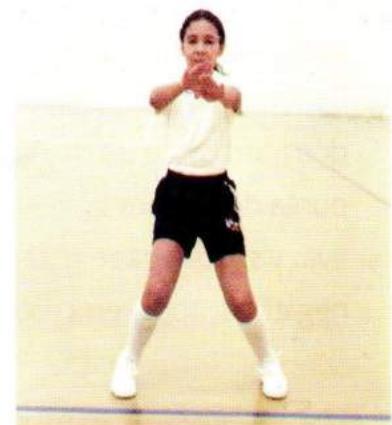


Figura 73

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 8 veces	H 7 a 5 veces	H 4 o menos
M 8 veces	M 7 a 5 veces	M 4 o menos



# CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

## PRUEBA 4 FLEXIBILIDAD

### OBJETIVO

Medir el nivel de flexibilidad general.

1. Descripción / realización: Descalzo, el alumno deberá estar parado sobre un escalón o cajón, colocando una mano sobre la otra, flexiona el tronco al frente con las piernas juntas sin doblar las rodillas, buscando con la punta de los dedos medios el máximo alcance. Figuras 74, 75 y 76.
2. Medición: Se registra el máximo alcance tomando como referencia los dedos medios de las manos; pasando la punta de los pies la medición es positiva, y si no llega se mide en números negativos, todo en centímetros.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá practicarse en una superficie adecuada. La flexión debe realizarse sin muelleo. El maestro debe colocar la regla de medición de manera que el cero coincida con la orilla del escalón o banco donde el alumno coloca la punta de los pies, los números negativos estarán hacia arriba y los números positivos hacia abajo.

### TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	10 a 2 cm	H	1 a -4 cm	H	-5 a -20 cm
M	10 a 3 cm	M	2 a -3 cm	M	-4 a -20 cm





Figura 74

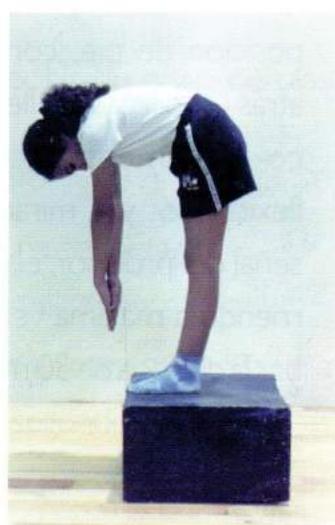


Figura 75



Figura 76

# PRUEBA 5 VELOCIDAD

## OBJETIVO

Medir el tiempo que tarda en desplazarse de un punto a otro.

1. Descripción / realización: El alumno se coloca atrás de la línea de salida en posición de pie, con la pierna hábil atrás, rodillas semiflexionadas, tronco ligeramente al frente; brazos flexionados y la mirada al frente; a la señal del profesor, el alumno sale corriendo a máxima velocidad para cubrir la distancia de 30 m. Figuras 77 y 78.

78.

2. Medición: Se registra en segundos el tiempo empleado durante el recorrido.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse por parejas en un espacio plano no menor de 40 metros.

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 5.9 seg o menos	H 6.0 a 6.3 seg	H 6.4 a 7.0 seg
M 6.0 seg o menos	M 6.1 a 6.5 seg	M 6.6 a 7.0 seg





Figura 77



Figura 78

# PRUEBA 6 FUERZA EN BRAZOS

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en brazos.

1. Descripción / realización: El alumno realiza lagartijas por un tiempo hasta de 30 segundos. Tendido en el suelo boca abajo, brazos flexionados pegados al cuerpo, manos apoyadas al nivel de las axilas, dedos al frente y cabeza en línea recta con el tronco y vista al suelo. Para niños, con apoyo en la punta de los pies, y para niñas en las rodillas. Figuras 79, 80, 81, 82 y 83.

2. Medición: Se registra el número de repeticiones que realice correctamente.

3. Indicaciones generales: Observar la correcta ejecución de la prueba, cuidando que en cada extensión los brazos no se separen del tronco y el cuerpo se mantenga recto. En el momento en que el alumno doble la cintura se detendrá la prueba, aunque el tiempo de realización sea menor a los 30 segundos.



Figura 79

## TABLA DE COMPARACIÓN

	EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H	10 veces o más	H 9 a 5 veces	H 4 a 1 veces
M	10 veces o más	M 9 a 6 veces	M 5 a 1 veces



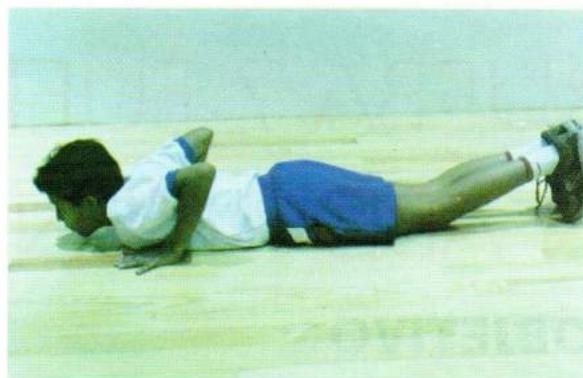


Figura 80



Figura 81

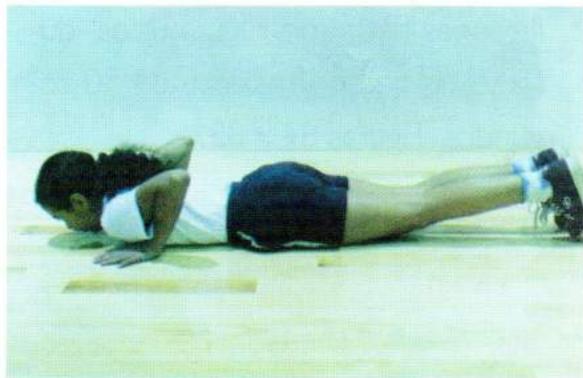


Figura 82



Figura 83

# PRUEBA 7 FUERZA EN ABDOMEN

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en el abdomen.

1. Descripción / realización: El alumno se colocará acostado boca arriba con las piernas flexionadas a 90°, con los tobillos sostenidos por las manos de un compañero y con los brazos cruzados en el pecho (en el caso de no contar con ayuda sostendrá los pies en alguna barra o apoyo fijo); realiza flexiones hasta tocar los muslos durante un tiempo máximo de 30 segundos. Figuras 84 y 85.

2. Medición: Se registra el número de repeticiones.
3. Indicaciones generales: La correcta ejecución de la prueba será bajando la espalda completamente sin que la cabeza toque el piso; al subir, los brazos deberán tener contacto con los muslos. La prueba se detiene en el momento en que el alumno no puede continuar, o hasta llegar al tiempo señalado.

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 20 veces o más  
M 17 veces o más

### BIEN

H 19 a 11 veces  
M 16 a 10 veces

### REGULAR

H 10 a 1 veces  
M 9 a 1 veces





Figura 84



Figura 85

# PRUEBA 8 FUERZA EN PIERNAS

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en las piernas.

1. Descripción / realización: El alumno, con los pies separados a lo ancho de los hombros, salta al frente sin carrera de impulso buscando la máxima distancia. Al iniciar, las rodillas estarán semiflexionadas, llevará sus brazos hacia atrás balanceándolos y con el movimiento del salto los llevará hacia el frente. Se realizan dos intentos. Figuras 86, 87 y 88.

2. Medición: Se registra en centímetros la máxima distancia del salto.

3. Indicaciones generales: Se señala la línea de salida y se podrá trazar una escala métrica para poder medir; en el caso de no estar en una superficie donde se deje huella, aplicar gis en los talones para dejar marca.

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 147 cm o más  
M 134 cm o más

### BIEN

H 146 a 127 cm  
M 133 a 116 cm

### REGULAR

H 126 a 100 cm  
M 115 a 100 cm





Figura 86



Figura 87



Figura 88

# PRUEBA 9 RESISTENCIA

## OBJETIVO

Medir la resistencia aeróbica.

1. Descripción / realización: Corre o trotta una distancia de 600 metros. Figura 89.
2. Medición: Se registra en minutos y segundos el tiempo empleado durante el recorrido.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un área adecuada. El profesor deberá indicar al alumno que en caso de fatiga podrá bajar la intensidad de la carrera.



Figura 89

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 2.50 min o menos

M 3.10 min o menos

### BIEN

H 2.51 a 3.30 min

M 3.11 a 4.00 min

### REGULAR

H 3.31 a 7.00 min

M 4.01 a 7.00 min



# FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

## PRUEBA 10 ATLETISMO

### SALTO LARGO CON CARRERA DE IMPULSO

#### OBJETIVO

Observar la ejecución del salto largo con carrera de impulso.

1. Descripción / realización: El alumno tomará impulso con una carrera de 10 m para llegar al borde de la zona de despegue; se impulsará con la pierna más hábil en forma vertical y al frente, tratando de aproximar las piernas al pecho ayudado por el movimiento de brazos hacia adelante, para finalmente caer con ambos pies. Figuras 90, 91 y 92.

2. Medición: Se registra: 1. la carrera (no deberá detenerse o interrumpir su aceleración para saltar); 2. la toma de

impulso será con un pie y sin rebasar la línea marcada para el despegue; 3. la caída (con ambos pies).

Colocar en la hoja de registro una paloma en el cuadro correspondiente; en el caso contrario, una equis.

3. Indicaciones generales: Esta prueba deberá realizarse en lugar amplio y sobre una superficie suave (arena para la zona de caída), se realizan tres repeticiones y se toma la mejor ejecución.

#### TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente
M	3 elementos	M	2 elementos	M	1 elemento





Figura 90



Figura 91



Figura 92

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

**Evaluación p/elemento**

Carrera No la interrumpe para saltar	
Impulso Con un pie y sin rebasar la línea de despegue.	
Caída Con ambos pies	

# PRUEBA I | BASQUETBOL

## OBJETIVO

Observar la ejecución de la recepción y tiro.

1. Descripción / realización: El alumno se coloca de frente al tablero sobre la línea de área de tres puntos, corre hacia la línea de tiro libre, sin rebasarla, ahí recibe el balón y tira al aro. Se repite el movimiento tres veces y se toma el mejor resultado. Figuras 93, 94 y 95.
2. Medición: Se registra: 1. la recepción (amortigua y toma bien el balón con las dos manos); 2. el tiro (con una mano por arriba de su cabeza. No se toma en cuenta si encesta o no).

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente se anexa el siguiente cuadro.

Evaluación p/elemento	
Recepción Amortigua y toma bien el balón con las dos manos	
Tiro Con una mano por arriba de la cabeza	
Realiza de manera fluida y correcta los movimientos	

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	Lo hace de manera fluida y correcta	H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente
M		M	2 elementos	M	1 elemento





Figura 93

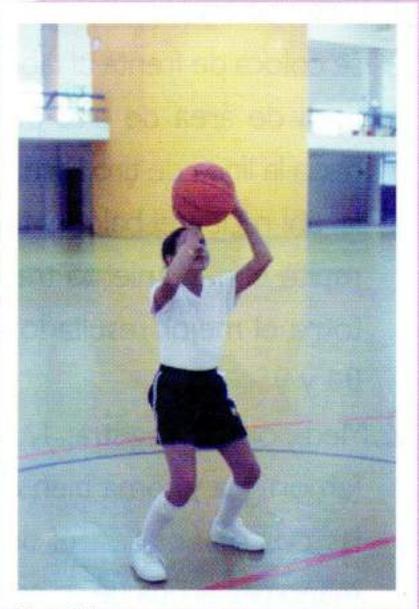


Figura 94

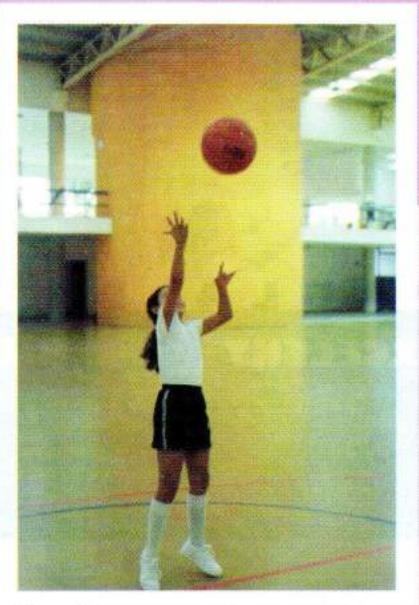


Figura 95

# PRUEBA 12 FUTBOL

## OBJETIVO

Observar la conducción y control del balón.

1. Descripción / realización: Trotando, el alumno conduce un balón con la parte interna de los pies por espacio de 24 m entre ocho obstáculos (zig-zag) colocados a 3 m uno del otro. Después del último obstáculo tira a una portería con la parte interna del pie. Figuras 96, 97, 98 y 99.

2. Medición: Se registra: 1. La fluidez de la conducción (si conduce el balón con la parte interna sin detenerse, si no toca o derriba algún obstáculo y si no pierde el balón); 2. Tiro (se perfila bien a la portería, si coloca junto al balón el pie de apoyo y si anota en la portería).

3. Indicaciones generales: La prueba debe realizarse en un espacio plano y sin declives. La portería se coloca a una distancia de 5 m del último obstáculo y se habilita con dos marcas en el suelo con una separación de 2 m. Se realizarán dos intentos y se toma la mejor conducción.

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

Evaluación p/elemento	
Conducción Control de la pelota	
Tiro Colocación del pie de apoyo y anotación	
Lo hace de manera enlazada y correcta	

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	Lo hace de manera enlazada	H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente
M	y correcta	M	2 elementos	M	en 1 elemento



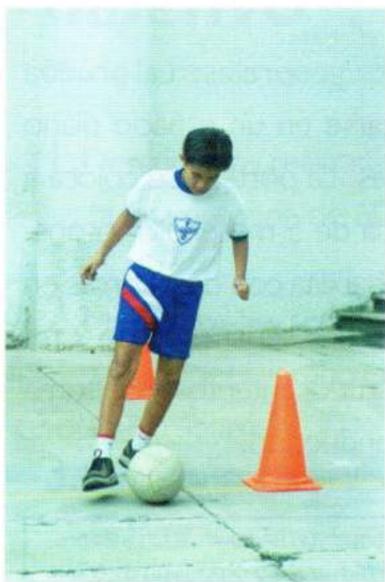


Figura 96

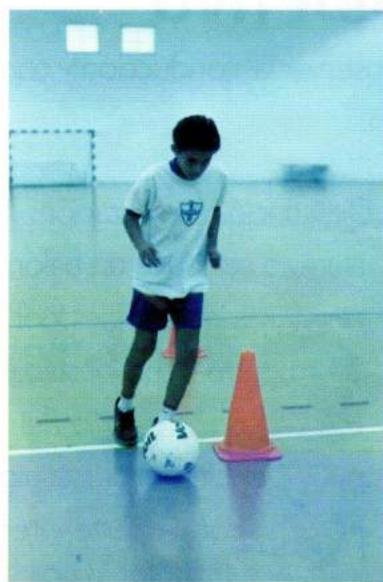


Figura 98

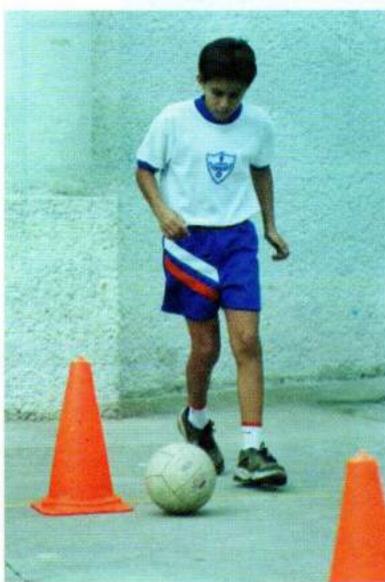


Figura 97



Figura 99

# PRUEBA 13 VOLEIBOL

## OBJETIVO

Observar el dominio del voleo al frente.

1. Descripción / realización: El alumno lanza el balón hacia arriba y lo volea hacia el profesor que está colocado a tres metros. Se realiza 10 veces. Figuras 100 y 101.
2. Medición: Se registra: 1. La posición de las manos (a la altura de la cara y con los dedos semiflexionados y los pulgares hacia adentro); 2. El golpe; 3. La extensión de brazos.
3. Indicaciones generales: Vigile que el alumno se pare con los pies separados a la altura de los hombros, flexione las rodillas al lanzar el balón

hacia arriba y las extiende al volearla. El balón para el voleo, deberá ser lanzado siempre a la altura de los ojos y de frente, con una parábola de 50 cm a 1 m de altura.

### Evaluación p/elemento

Posición fundamental	
Posición de manos Altura de la cara y dedos semiflexionados	
Contacto del balón con yema de los dedos	
Extensión de brazos hacia arriba para el lanzamiento del balón	

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente
M	los 4 elementos	M	3 elementos	M	2 o 1 elementos



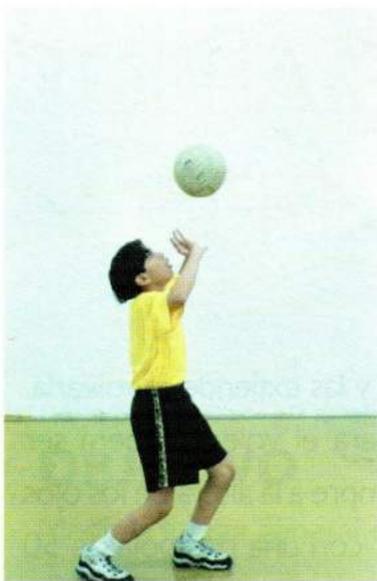


Figura 100



Figura 101

# EJE IV ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al aplicar nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico: higiene, alimentación, descanso y conservación del medio, así como los efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

1. Descripción / realización: El alumno deberá leer y seleccionar de cada reactivo la respuesta correcta marcándola con una cruz.
2. Medición: Se registra el número de respuestas correctas.



## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR	
H 6 respuestas	H 5 a 4	H 3 o 1	
M correctas	respuestas correctas	respuesta correcta	
	M correctas	M correcta	

# CUESTIONARIO

1. ¿Cuáles son las conductas correctas al término de la clase de educación física?

- a) Ir corriendo al salón de clase y sentarme.
- b) Respirar despacio y profundo, hidratarme, según la necesidad, y aseo personal.

2. Cuando te dedicas a la práctica del ejercicio físico con gran intensidad requieres consumir carbohidratos ¿qué alimentos te los proporcionan?

- a) Pan, pastas, tortillas, miel, papas, frutas, etc.
- b) Carne, leche, huevos, tocino, etc.

3. Cuando me da un “calambre” en la pantorrilla, ¿qué debo hacer?

- a) Detener la actividad temporalmente y en cuanto pase la molestia continuar jugando.
- b) Suspender la actividad, estirar la pierna y jalar la punta del pie hacia mi cuerpo.

4. Cuando practicamos actividad física y

llega a lastimarse algún compañero, ¿qué debo hacer?

- a) No mover al lesionado, preguntar qué le pasó, llamar al profesor y ayudar a trasladarlo, si éste así lo indica.
- b) Intentar saber qué tiene palpando la lesión y tratar de curarlo.

5. ¿Cómo y dónde se mide la frecuencia cardíaca?

- a) Durante 60 segundos se cuentan las pulsaciones; la toma se hace poniendo en la muñeca los dedos índice y medio.
- b) Poniendo la palma de la mano en el cuello para registrar las pulsaciones.

6. ¿Cuál es el valor más importante que la práctica de la actividad física promueve?

- a) Promoción de conocimientos del medio ambiente.
- b) Promoción de la salud por medio del ejercicio.

# INTERACCIÓN SOCIAL

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al aplicar actitudes individuales y sociales, valores culturales y juegos tradicionales.

1. Descripción / realización: El alumno deberá leer y seleccionar de cada reactivo la respuesta correcta marcándola con una cruz.
2. Medición: se registra el número de respuestas correctas.



## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 3 respuestas  
M correctas

### BIEN

H 2 respuestas  
M correctas

### REGULAR

H 1 respuesta  
M correcta



# CUESTIONARIO

1. Jugando fútbol, alcanzas a ver que uno de tus compañeros se cae y se lastima ¿qué harías?

- a) Continúo la jugada.
- b) Parar el juego y auxiliar a mi compañero.

2. Cuando juegas basquetbol, ¿cuál es la actitud correcta?

- a) Tener siempre la pelota en mi poder buscando encestar el mayor número de veces, sin respetar a mis compañeros y contrarios.
- b) Buscar la victoria respetando a mis compañeros de equipo y contrarios.

3. ¿Cuál de estos deportes son de conjunto?

- a) Handball, beisbol y hockey
- b) Box, atletismo y natación



# ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Los niños deben desarrollar algunas habilidades complementarias útiles en su vida diaria, como son:

1. Trepár por una cuerda de tres metros con nudos, colgada verticalmente, ayudándose con las piernas y los brazos.
2. Desplazarse en el agua coordinando el movimiento de brazos y piernas (estilo libre).
3. Patinar sobre ruedas.
4. Desplazarse parado en patineta.
5. Bailar.
6. Montar en bicicleta.



## PRIMARIA II

### PRUEBA 1

#### EXCELENTE

H 9 seg o más  
M 10 seg o más

#### BIEN

H De 8 a 4 seg  
M De 9 a 5 seg

#### REGULAR

H de 3 a 1 seg  
M de 4 a 1 seg



### PRUEBA 2

#### EXCELENTE

H 5 a 4 veces  
M 5 a 3 veces

#### BIEN

H 3 a 2 veces  
M 2 veces

#### REGULAR

H 1 vez  
M 1 vez



### PRUEBA 3

#### EXCELENTE

H 8 veces  
M 8 veces

#### BIEN

H 7 a 5 veces  
M 7 a 5 veces

#### REGULAR

H 4 o menos  
M 4 o menos



### PRUEBA 4

#### EXCELENTE

H 2 cm o más  
M 3 cm o más

#### BIEN

H 1 a -4 cm  
M 2 a -3 cm

#### REGULAR

H -5 a -20 cm  
M -4 a -20 cm



### PRUEBA 5

#### EXCELENTE

H 5.9 seg o menos  
M 6.0 seg o menos

#### BIEN

H 6.0 a 6.3 seg  
M 6.1 a 6.5 seg

#### REGULAR

H 6.4 a 7.0 seg  
M 6.6 a 7.0 seg



### PRUEBA 6

#### EXCELENTE

H 10 veces o más  
M 10 veces o más

#### BIEN

H 9 a 5 veces  
M 9 a 6 veces

#### REGULAR

H 4 a 1 veces  
M 5 a 1 veces



### PRUEBA 7

#### EXCELENTE

H 20 veces o más  
M 17 veces o más

#### BIEN

H 19 a 11 veces  
M 16 a 10 veces

#### REGULAR

H 10 a 1 veces  
M 9 a 1 veces



### PRUEBA 8

#### EXCELENTE

H 147 cm o más  
M 134 cm o más

#### BIEN

H 146 a 127 cm  
M 133 a 116 cm

#### REGULAR

H 126 a 100 cm  
M 115 a 100 cm



### PRUEBA 9

#### EXCELENTE

H 2.50 min o menos  
M 3.10 min o menos

#### BIEN

H 2.51 a 3.30 min  
M 3.11 a 4.00 min

#### REGULAR

H 3.31 a 7.00 min  
M 4.01 a 7.00 min



### PRUEBA 10

#### EXCELENTE

H Realiza  
correctamente  
M los 3 elementos

#### BIEN

H Realiza  
correctamente  
M 2 elementos

#### REGULAR

H Realiza  
correctamente  
M 1 elemento



### PRUEBA 11

#### EXCELENTE

H Lo hace  
de manera  
fluida y correcta  
M

#### BIEN

H Realiza  
correctamente  
M 2 elementos

#### REGULAR

H Realiza  
correctamente  
M 1 elemento



### PRUEBA 12

#### EXCELENTE

H Lo hace de  
manera enlazada  
y correcta  
M

#### BIEN

H Realiza  
correctamente  
M 2 elementos

#### REGULAR

H Realiza  
correctamente  
M en 1 elemento



### PRUEBA 13

#### EXCELENTE

H Realiza  
correctamente  
M los 4 elementos

#### BIEN

H Realiza  
correctamente  
M 3 elementos

#### REGULAR

H Realiza  
correctamente  
M 2 o 1 elementos



### ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA SALUD

#### EXCELENTE

H 6 respuestas  
M correctas

#### BIEN

H 5 a 4  
respuestas  
M correctas

#### REGULAR

H 3 o 1  
respuesta  
M correcta



### INTERACCIÓN SOCIAL

#### EXCELENTE

H 3 respuestas  
M correctas

#### BIEN

H 2 respuestas  
M correctas

#### REGULAR

H 1 respuesta  
M correcta

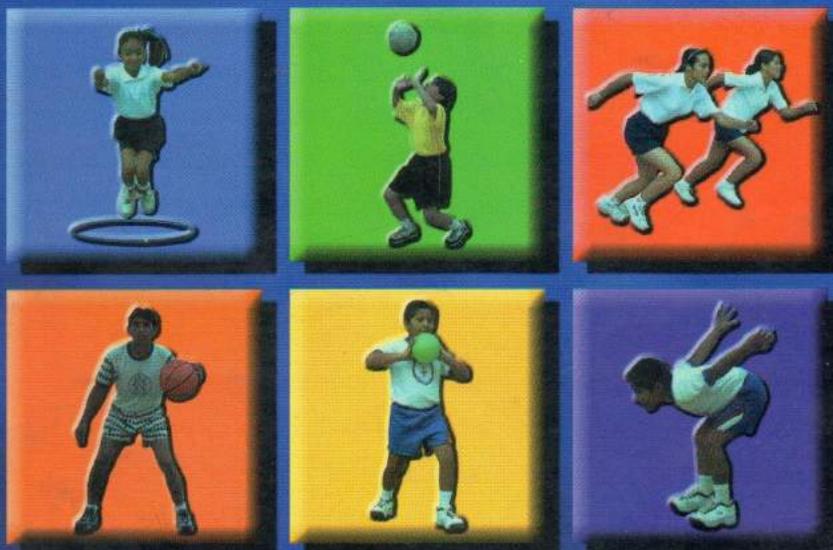


# FORMATO DE REGISTRO

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	EJE I						EJE II							
		EQUILIBRIO SEG		LANZAR VECES		SALTAR VECES		FLEXIBILIDAD CM		VELOCIDAD SEG		FUERZA BRAZOS VECES		FUERZA ABDOMEN VECES	
		R	N	R	N	R	N	R	N	R	N	R	N	R	N
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															



# MANUAL de MEDICIÓN en la EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA



# SECUUN

## ESTIMULACIÓN PERCEPTIVA-MOTRIZ

### PRUEBA 1 EQUILIBRIO

#### OBJETIVO

Medir el equilibrio estático

1. Descripción / realización: El alumno se sostiene sobre un pie con los brazos a los costados, el otro pie se coloca a la altura del tobillo de la pierna que está apoyada, sin recargarse en ella; queda la rodilla elevada al frente. A la orden, cerrar los ojos y mantener la posición el mayor tiempo posible. Figura 102.

2. Medición: Se registra en segundos el tiempo que sostiene la postura correcta, desde el momento en que cierra los ojos hasta perder el equilibrio o abrirlos.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un lugar amplio y sin tener contacto con ningún elemento de su entorno.

#### TABLA DE COMPARACIÓN

##### EXCELENTE

H 20 a 11 seg  
M 13 a 9 seg

##### BIEN

H 10 a 5 seg  
M 8 a 5 seg

##### REGULAR

H 4 seg o menos  
M 4 seg o menos



# D A R I A



Figura 102



# CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

## PRUEBA 2 FLEXIBILIDAD

### OBJETIVO

Medir el nivel de flexibilidad general.

1. Descripción / realización: Descalzo, el alumno deberá estar parado sobre un escalón o cajón, con los brazos a los lados; colocando una mano sobre la otra, flexiona el tronco al frente con las piernas juntas sin doblar las rodillas, buscando con la punta de los dedos medios el máximo alcance. Figuras 103, 104 y 105.
2. Medición: Se registra el máximo alcance tomando como referencia los dedos medios de las manos. Pasando la punta de los pies la medición es positiva y si no llega, se mide en números negativos, todo en centímetros.

3. Indicaciones generales: La prueba deberá practicarse en una superficie adecuada. La flexión debe realizarse sin muelleo. El maestro debe colocar la regla de medición de manera que el cero coincida con la orilla del escalón o banco donde el alumno coloca la punta de los pies, los números negativos estarán hacia arriba y los números positivos hacia abajo.

### TABLA DE COMPARACIÓN

#### EXCELENTE

H 3 cm o más  
M 4 cm o más

#### BIEN

H 2 a -4 cm  
M 3 a -1 cm

#### REGULAR

H 5 a 10 cm  
M 2 a 10 cm



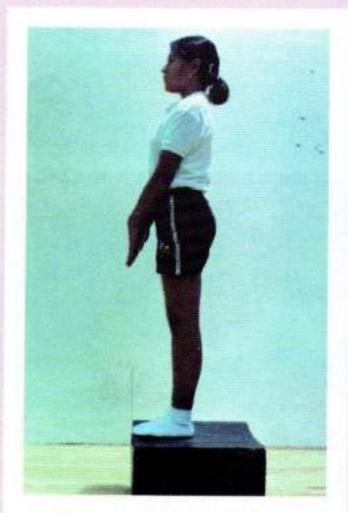


Figura 103

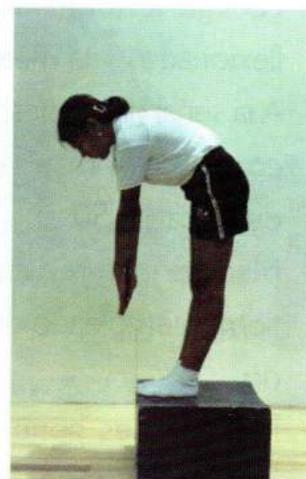


Figura 104

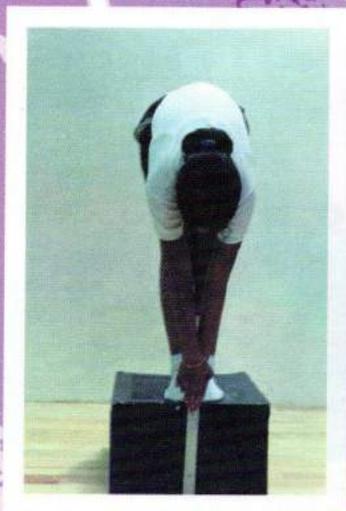


Figura 105

# PRUEBA 3 VELOCIDAD

## OBJETIVO

Medir el tiempo que tarda en desplazarse de un punto a otro.

1. Descripción / realización: El alumno se coloca atrás de la línea de salida en posición de pie, con la pierna hábil atrás, rodillas semiflexionadas, tronco ligeramente al frente, brazos flexionados y la mirada al frente. A la señal del profesor, el alumno sale corriendo a máxima velocidad una distancia de 50 m.
2. Medición: Se registra en segundos el tiempo empleado durante el recorrido.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse por parejas en un espacio plano no menor de 70 m.



Figura 106



Figura 107

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 7.8 seg	H 7.9 a 8.5 seg	H 8.6 seg o más
M 9.1 seg	M 9.2 a 9.9 seg	M 10 seg o más



# PRUEBA 4 FUERZA EN BRAZOS

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en brazos.

1. Descripción / realización: El alumno realiza lagartijas por un tiempo de hasta 30 segundos. Tendido en el suelo boca abajo, brazos flexionados pegados al cuerpo, manos apoyadas al nivel de las axilas, dedos al frente y cabeza en línea recta con el tronco y vista al suelo. Para niños, con apoyo en la punta de los pies, y para niñas, en las rodillas. figuras 108, 109, 110, 111 y 112.
2. Medición: Se registra el número de repeticiones que realice correctamente.
3. Indicaciones generales: Observar la correcta ejecución de la prueba, cuidando que en cada extensión los brazos no se separen del tronco y el cuerpo se mantenga recto. En el momento en que el alumno doble la cintura, se detendrá la prueba, aunque el tiempo de realización sea menor de los 30 segundos.

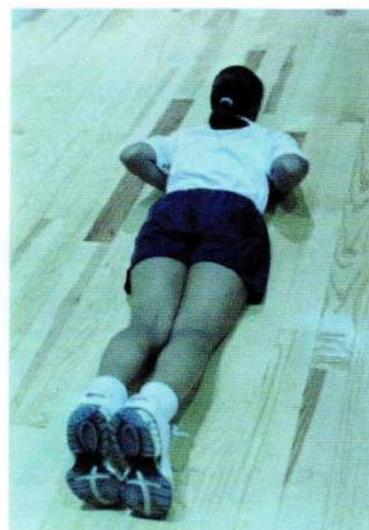


Figura 108

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 20 a 15 veces	H 14 a 11 veces	H 10 o menos
M 20 a 16 veces	M 15 a 11 veces	M 10 o menos



# SECUNDARIA



Figura 109

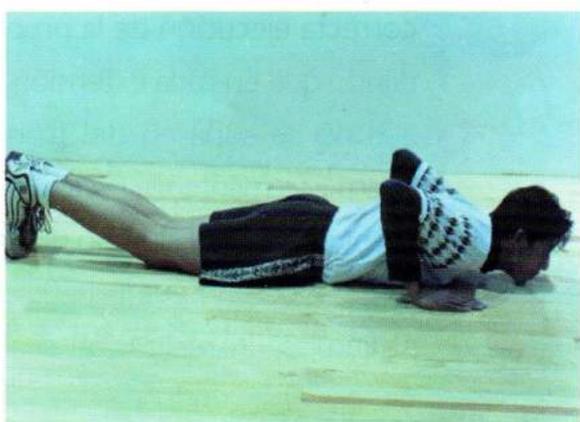


Figura 110

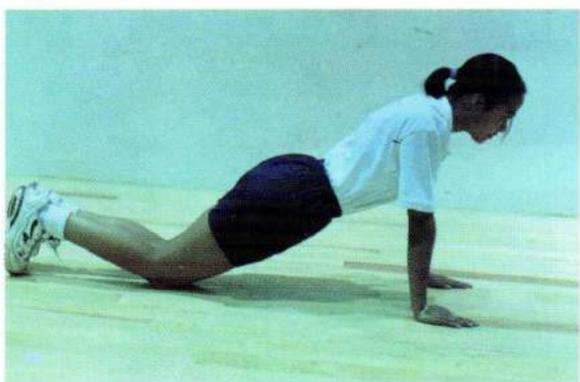


Figura 111

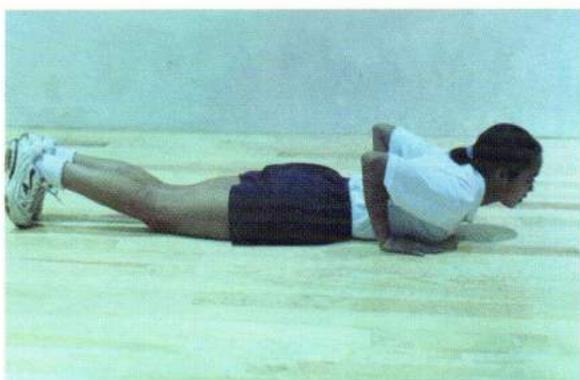


Figura 112

# PRUEBA 5 FUERZA EN ABDOMEN

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en abdomen.

1. Descripción / realización: El alumno se colocará acostado boca arriba con las piernas flexionadas a 90°, con los tobillos sostenidos por las manos de un compañero y con los brazos cruzados en el pecho (en el caso de no contar con ayuda sostendrá los pies en alguna barra o apoyo fijo); realizan flexiones hasta tocar los muslos durante un tiempo máximo de 30 segundos. Figuras 113 y 114.
2. Medición: Se registra el número de repeticiones.
3. Indicaciones generales: La correcta ejecución de la prueba será bajando la espalda completamente sin que la cabeza toque el piso; al subir, los brazos deberán tener contacto con los muslos. La prueba se detiene en el momento en el cual el alumno no puede continuar, o hasta llegar al tiempo señalado.

## TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H 25 veces o más	H 24 a 17 veces	H 16 a 1 veces
M 20 veces o más	M 19 a 10 veces	M 9 a 1 veces





Figura 113



Figura 114

# PRUEBA 6 FUERZA EN PIERNAS

## OBJETIVO

Medir la fuerza general en piernas.

1. Descripción / realización: El alumno deberá estar con los pies separados a lo ancho de los hombros. Salta al frente, sin carrera de impulso, buscando la máxima distancia. Al iniciar el salto, las rodillas estarán semiflexionadas, llevará sus brazos hacia atrás balanceándolos y con el movimiento del salto los llevará hacia el frente. Se realizan dos intentos. Figuras 115, 116 y 117.
2. Medición: Se registra en centímetros la máxima distancia del salto.
3. Indicaciones generales: Se señala la línea de salida y se podrá trazar una escala métrica para poder medir; en el caso de no estar en una superficie donde se deje huella, aplicar gis en los talones para dejar marca.



Figura 115



Figura 116



Figura 117

## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 175 cm o más  
M 145 cm o más

### BIEN

H 174 a 141 cm  
M 144 a 126 cm

### REGULAR

H 140 a 100 cm  
M 125 a 100 cm



## PRUEBA 7 RESISTENCIA

### OBJETIVO

Medir la resistencia aeróbica.

1. Descripción / realización: Corre o trota una distancia de 1000 m. Figuras 118, 119 y 120.
2. Medición: Se registra en minutos y segundos el tiempo empleado durante el recorrido.
3. Indicaciones generales: La prueba deberá realizarse en un espacio adecuado. El maestro indicará al alumno que en caso de presentar fatiga podrá reducir la intensidad de la velocidad.



Figura 118

### TABLA DE COMPARACIÓN

#### EXCELENTE

H 4.40 min o menos  
M 5.40 min o menos

#### BIEN

H 4.41 a 5.20 min  
M 5.41 a 6.50 min

#### REGULAR

H 5.21 a 7.0 min  
M 6.51 a 7.0 min



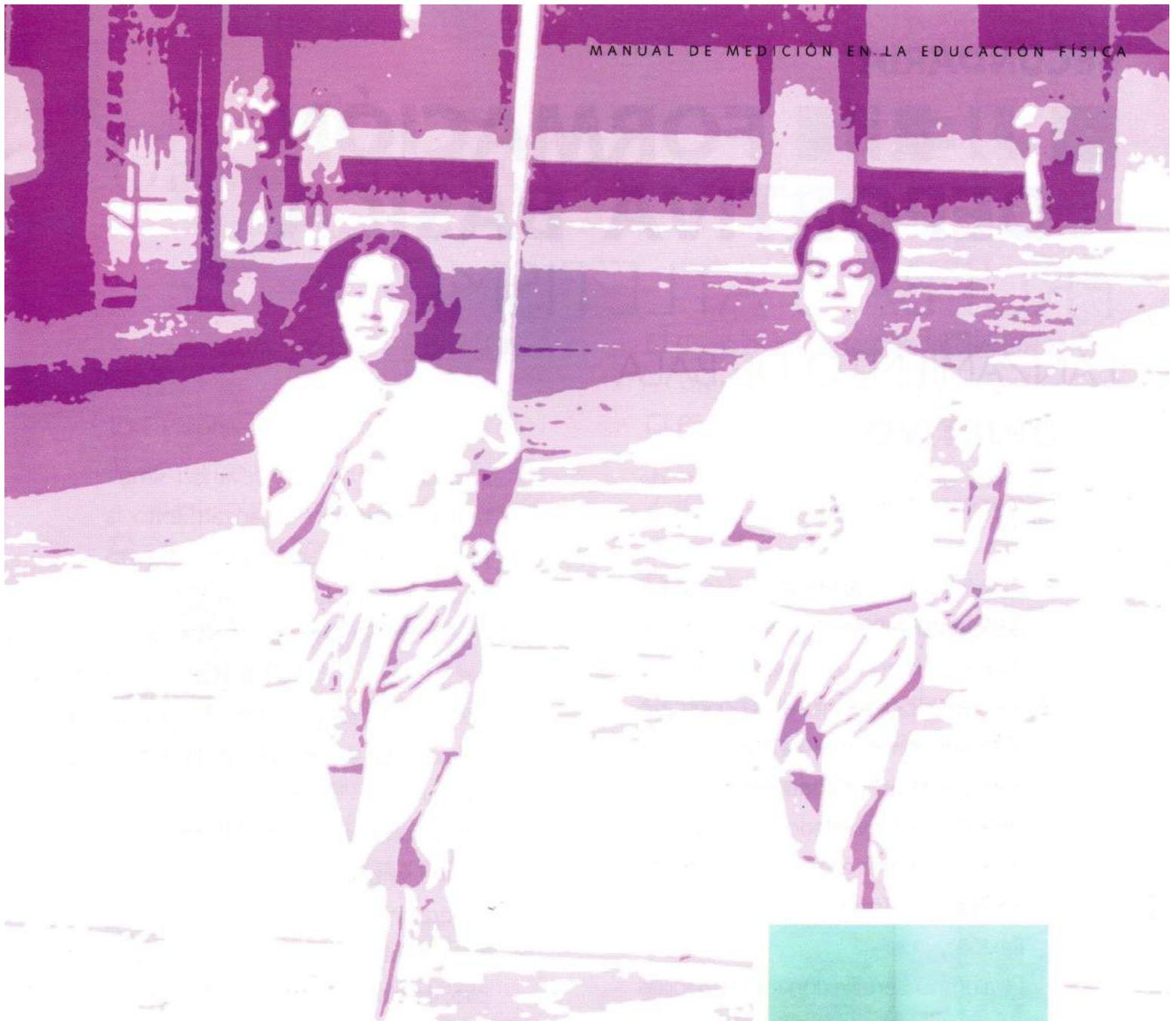


Figura 119



Figura 120

# FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

## PRUEBA 8 ATLETISMO

### LANZAMIENTO DE BALA

#### OBJETIVO

Observar el dominio del lanzamiento de la bala.

1. Descripción / realización: El alumno debe estar en posición inicial: de pie y frente a la zona de lanzamiento trazada, coloca adelante el pie contrario al brazo con el que va a lanzar, y el otro pie atrás. El codo del brazo de lanzar estará levantado a la altura del hombro, mano al mentón, el brazo contrario al frente y con una ligera flexión.

El alumno semiflexionará las rodillas y apoyará la mayor parte del peso corporal en la pierna que está atrás; en esa posición impulsará la pelota hacia el frente y arriba con un ángulo

aproximado de 45°, llevando simultáneamente con el lanzamiento la pierna de atrás hacia el frente. Figuras 121, 122 y 123.

2. Medición: Se registra: 1. posición de pie y brazo; 2. codo a la altura del hombro; 3. flexión de rodilla y apoyo del peso en la pierna de atrás; 4. lanzamiento.
3. Indicaciones generales: El implemento que se utilizará para el lanzamiento será una pelota de softbol. La prueba deberá realizarse en un lugar amplio, en donde se trazará un semicírculo de 2.13 m de diámetro y el área de lanzamiento. Se realizarán tres intentos y se toma la mejor ejecución.

### TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE		BIEN		REGULAR	
H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente	H	Realiza correctamente
M	los 4 elementos	M	3 o 2 elementos	M	1 elemento



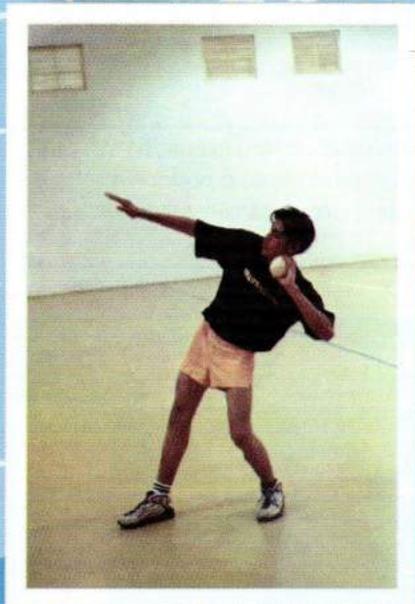


Figura 121

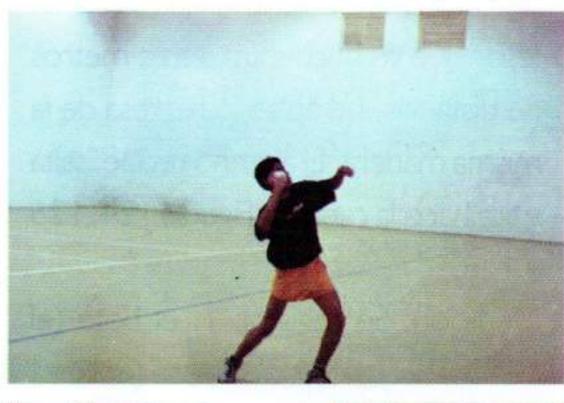


Figura 122

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

### Evaluación p/elemento

Posición de pie y brazo	<input type="checkbox"/>
Codo a la altura del hombro	<input type="checkbox"/>
Flexión de rodilla	<input type="checkbox"/>
Lanzamiento	<input type="checkbox"/>

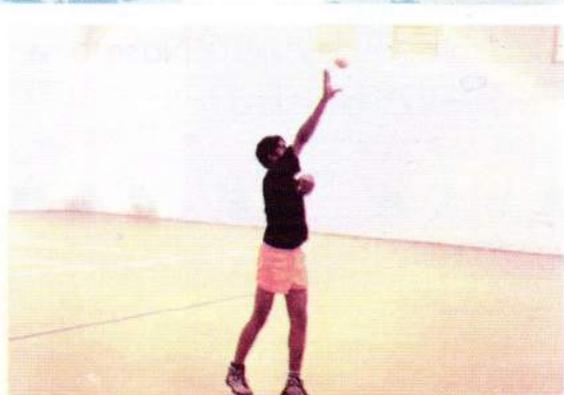


Figura 123

# PRUEBA 9 BASQUETBOL

## MANEJO DEL BALÓN Y TIRO

### OBJETIVO

Observar el dominio del manejo del balón y el tiro.

1. Descripción / realización: El alumno bota el balón tres veces con la mano izquierda, tres veces con la mano derecha, manda el balón picado al profesor que se encuentra a tres metros de distancia, quien se lo regresa de la misma manera. El alumno recibe, salta y tira hacia la canasta. Figuras 124, 125 y 126.

2. Medición: Se registra: 1. el bote (el control del balón); 2. el pase ( si lanza el balón de pecho y si lo envía arriba de la cintura del profesor); 3. el tiro (por arriba de la cabeza con una mano, si sigue la trayectoria de la pelota con el brazo y la vista. No se toma en cuenta si encesta o no).

3. Indicaciones generales: La prueba debe realizarse frente al tablero de basquetbol, en la zona de tiro libre.

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

Evaluación p/elemento	
Bote Control del balón	
Pase picado	
Tiro Con una mano a la altura de la cabeza	

### TABLA DE COMPARACIÓN

#### EXCELENTE

H Realiza correctamente  
M los 3 elementos

#### BIEN

H Realiza correctamente  
M 2 elementos

#### REGULAR

H Realiza correctamente  
M 1 elemento

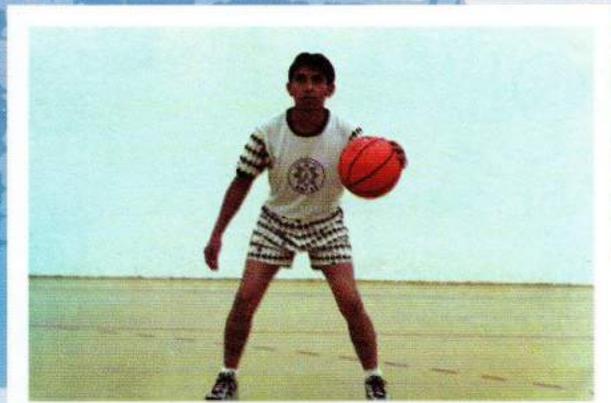


Figura 124



Figura 125

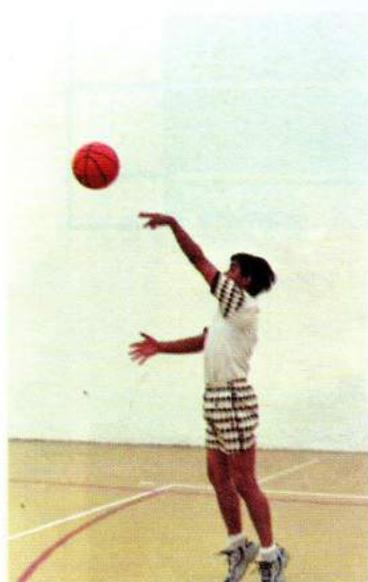


Figura 126

## PRUEBA 10 VOLEIBOL

### SERVICIO POR ARRIBA DE LA CABEZA

#### OBJETIVO

Observar el dominio del saque o servicio por arriba de la cabeza.

1. Descripción / realización: El alumno se coloca sobre una marca a 2 metros delante de la línea de fondo (hacia la red) de la cancha de voleibol, lanza el balón hacia arriba y lo golpea con la mano por encima de la cabeza, enviándolo al frente. Figuras 127, y 128.

2. Medición: Se registra: 1.la posición del saque (al frente la pierna contraria al brazo con que saca y el balón en la palma de la mano); 2.la forma en que lanza el balón hacia arriba (si se pasa o se queda corto); 3.la forma en que golpea el balón (si lo golpea por arriba de la cabeza); 4.si pasa el balón por encima de la red. Se repite el movimiento tres veces y se toma el mejor resultado.

3. Indicaciones generales: Se comienza con ocho saques de calentamiento, golpeando el balón con la mano abierta y los dedos juntos como para tomar agua. En el momento del golpe el alumno se impulsará llevando el pie atrasado hacia el frente.

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

Evaluación p/elemento	
Posición de los pies, con una pierna adelante y la otra atrás.	
Lanzamiento del balón por arriba y al frente de la cara.	
Golpea el balón por arriba de la cabeza y mano abierta.	
Si pasa el balón.	

#### TABLA DE COMPARACIÓN

EXCELENTE	BIEN	REGULAR
H Realiza correctamente	H Realiza correctamente	H Realiza correctamente
M 4 elementos	M 3 elementos	M 2 o 1 elementos





Figura 127



Figura 128

## PRUEBA 11 VOLEIBOL

### VOLEO Y GOLPE BAJO

#### OBJETIVO

Observar el dominio del voleo y del golpe bajo al frente.

1. Descripción / realización: El alumno se coloca en posición fundamental, a 3 metros de frente al profesor, quien le envía, primero, un balón por abajo (a la altura de los muslos) que el alumno deberá regresar de golpe bajo. Después otra arriba (altura de la cabeza) que devolverá con voleo. Se repite el movimiento, tres veces por abajo y tres veces por arriba y se toma el mejor resultado. figuras 129 y 130.
2. Medición: Se registra: 1. golpe bajo, posición inicial: flexión de las rodillas, la toma de las manos y la colocación de los brazos a la altura media de los muslos; 2. voleo, posición inicial: piernas semiflexionadas, manos a la altura

de la cara, pulgares hacia adentro; 3. golpe en el voleo: amortiguar el balón y proyectarlo con la yema de los dedos; 4.- golpe bajo: golpearlo y proyectarlo con colocación correcta de antebrazos.

3. Indicaciones generales: El balón para el voleo deberá ser lanzado siempre a la altura de los ojos y de frente. En golpe bajo, de frente y a la altura media de los muslos. La prueba deberá realizarse en un área adecuada.

#### TABLA DE COMPARACIÓN

##### EXCELENTE

H Realiza correctamente  
M los 4 elementos

##### BIEN

H Realiza correctamente  
M 3 elementos

##### REGULAR

H Realiza correctamente  
M 2 a 1 elementos



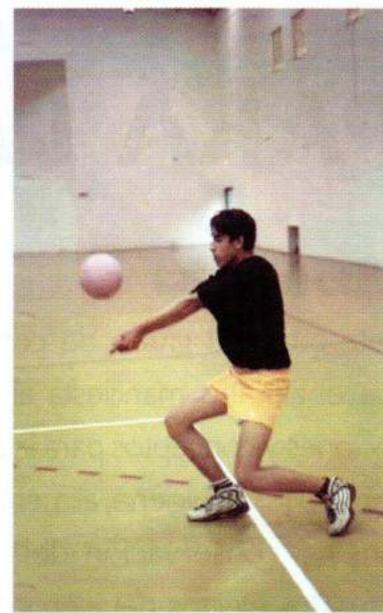


Figura 129

Con el objeto de contar con una evaluación más precisa y conocer cuál movimiento o posición es el que se realiza correcta o incorrectamente, se anexa el siguiente cuadro.

### Evaluación p/elemento

#### Golpe bajo

Posición inicial: flexión de las rodillas, la toma de las manos y la colocación de los brazos a la altura media de los muslos.

#### Voleo

Posición inicial: Piernas semiflexionadas, manos a la altura de la cara, pulgares hacia adentro.

#### Golpe en el voleo

Amortiguar el balón y proyectarlo con la yema de los dedos.  
Contacto en el golpe bajo.  
Proyectar el balón hacia el frente con colocación correcta de antebrazos.

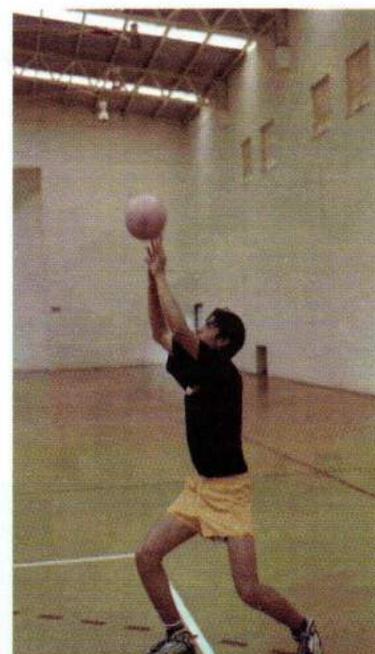


Figura 130

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al diferenciar nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico; higiene, alimentación, descanso y conservación del medio, así como los efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

1. Descripción / realización: El alumno deberá contestar el siguiente cuestionario colocando en cada enunciado: una V si es verdadero y una F si es falso.
2. Medición: Se registra el número de respuestas correctas.



## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H 13 a 9  
respuestas  
M correctas

### BIEN

H 8 a 4  
respuestas  
M correctas

### REGULAR

H 3 a 1  
respuestas  
M correctas



# CUESTIONARIO

1. ¿Qué efectos produce la actividad física?

- Funcionamiento armónico de los sistemas del organismo, controla el colesterol y favorece la densidad ósea.
- Disminuye tu energía para otras actividades.
- Permite un funcionamiento armónico de los sistemas del organismo.
- Cuando sudo bajo de peso, aunque coma lo mismo.
- Controla el colesterol.
- Afecta el periodo menstrual.
- Favorece a los músculos y el desarrollo del sistema óseo.
- Por medio del sudor se estabiliza mi temperatura y elimino toxinas.
- Los ejercicios aeróbicos (correr, jugar basquetbol, nadar, andar en bicicleta) practicados por un periodo mayor de diez minutos, ayudan más para bajar de peso que los anaeróbicos (lagartijas, abdominales, sentadillas, etc.) en tiempos cortos.

- Cambios en los tejidos del cuerpo, se sustituye grasa por músculo.
- Pérdida de femeneidad.

2. ¿Cuáles ejercicios consumen más calorías?

- a) Saltar, lagartijas, abdominales o hacer sentadillas, repitiendo hasta ocho ocasiones.
- b) Correr, jugar basquetbol, futbol, andar en bicicleta o nadar, todo por más de diez minutos.



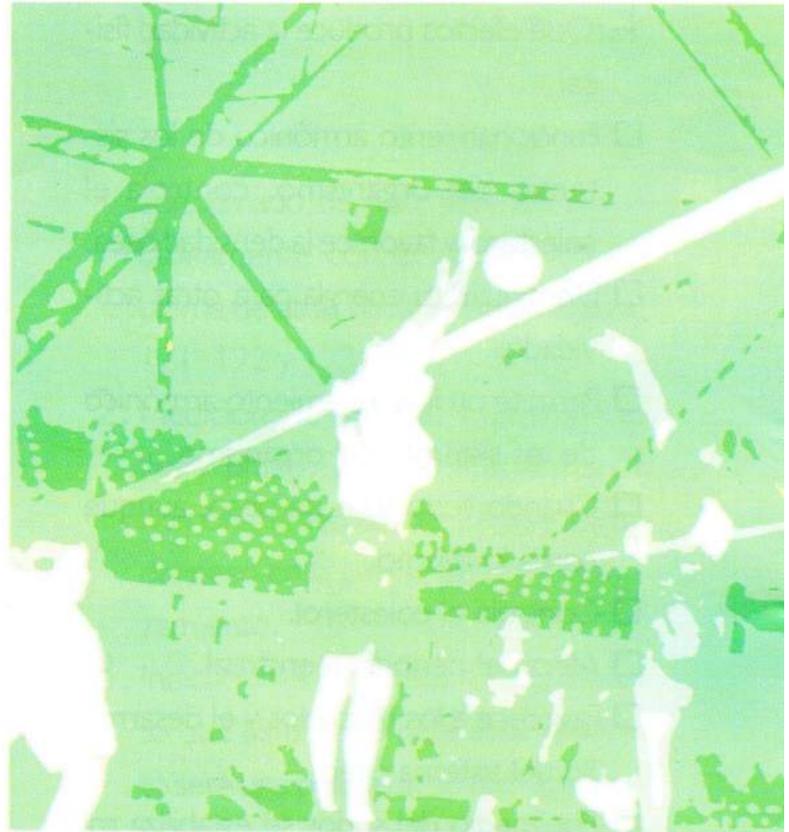
# EFJ=V INTERACCIÓN SOCIAL

## OBJETIVO

Determinar el grado de conocimiento que el alumno manifiesta al diferenciar, actitudes individuales y sociales, valores culturales y juegos tradicionales.

Descripción / realización: El alumno deberá contestar el siguiente cuestionario colocando en cada enunciado una V si es verdadero y una F si es falso.

I. Medición: Se registra el número de respuestas correctas.



## TABLA DE COMPARACIÓN

### EXCELENTE

H. 10 a 8  
respuestas  
M. correctas

### BIEN

H. 7 a 3  
respuestas  
M. correctas

### REGULAR

H. 2 a 1  
respuestas  
M. correctas



## CUESTIONARIO

- El deporte me permite conocer gente y tener nuevos amigos.
- Si hago ejercicio, el cigarro no me hace daño.
- El juego y el deporte me enseñan a trabajar en equipo
- Es un orgullo representar a tu escuela.
- Ganar no es lo más importante, es lo único.
- La actividad física me permite comprender el daño que me hace el alcohol, la marihuana y la cocaína.
- La victoria tiene mayor mérito cuando respeto a mi oponente, al reglamento y a los jueces.
- Si yo meto los goles no importa si mi equipo pierde.
- Debemos promover los juegos tradicionales y autóctonos para conservar esta parte de la cultura nacional.
- La actividad física une a la familia.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Los jóvenes de secundaria deben desarrollar algunas habilidades complementarias útiles en su vida diaria, como son:

1. Tregar una cuerda de 5 m con nudos, colgada verticalmente ayudándose con piernas y brazos.
2. Nadar correctamente 25 metros en cualquier estilo.
3. Integrarse a un equipo deportivo individual o de conjunto.
4. Bailar.
5. Acampar.
6. Hacer recorridos de más de 10 km en bicicleta.

# SECUNDARIA

## PRUEBA 1

### EXCELENTE

H 11 seg o más  
M 9 seg o más

### BIEN

H 10 a 5 seg  
M 8 a 5 seg

### REGULAR

H 4 a 1 seg  
M 4 a 1 seg



## PRUEBA 2

### EXCELENTE

H 3 cm o más  
M 4 cm o más

### BIEN

H 2 a -4 cm  
M 3 a -1 cm

### REGULAR

H -5 a -10 cm  
M -2 a -10 cm



## PRUEBA 3

### EXCELENTE

H 7.8 seg o menos  
M 9.1 seg o menos

### BIEN

H 7.9 a 8.5 seg  
M 9.2 a 9.9 seg

### REGULAR

H 8.6 seg o más  
M 10 seg o más



## PRUEBA 4

### EXCELENTE

H 15 veces o más  
M 16 veces o más

### BIEN

H 14 a 11 veces  
M 15 a 11 veces

### REGULAR

H 10 o menos  
M 10 o menos



## PRUEBA 5

### EXCELENTE

H 25 veces o más  
M 20 veces o más

### BIEN

H 24 a 17 veces  
M 19 a 10 veces

### REGULAR

H 6 a 1 veces  
M 9 a 1 veces



## PRUEBA 6

### EXCELENTE

H 175 cm o más  
M 145 cm o más

### BIEN

H 174 a 141 cm  
M 144 a 126 cm

### REGULAR

H 140 a 100 cm  
M 125 a 100 cm



## PRUEBA 7

### EXCELENTE

H 4.40 min o menos  
M 5.40 min o menos

### BIEN

H 4.41 a 5.20 min  
M 5.41 a 6.50 min

### REGULAR

H 5.21 a 7.0 min  
M 6.51 a 7.0 min



### PRUEBA 8

#### EXCELENTE

H Realiza correctamente  
M los 4 elementos

#### BIEN

H Realiza correctamente  
M 3 o 2 elemento

#### REGULAR

H Realiza correctamente  
M 1 elemento



### PRUEBA 9

#### EXCELENTE

H Realiza correctamente  
M los 3 elementos

#### BIEN

H Realiza correctamente  
M 2 elementos

#### REGULAR

H Realiza correctamente  
M 1 elemento



### PRUEBA 10

#### EXCELENTE

H Realiza correctamente  
M 4 elementos

#### BIEN

H Realiza correctamente  
M 3 elementos

#### REGULAR

H Realiza correctamente  
M 2 o 1 elementos



### PRUEBA 11

#### EXCELENTE

H Realiza correctamente  
M los 4 elementos

#### BIEN

H Realiza correctamente  
M 3 elementos

#### REGULAR

H Realiza correctamente  
M 2 a 1 elementos



### ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

#### EXCELENTE

H 13 a 9  
respuestas  
M correctas

#### BIEN

H 8 a 4  
respuestas  
M correctas

#### REGULAR

H 3 a 1  
respuestas  
M correctas



### INTERACCIÓN SOCIAL

#### EXCELENTE

H 10 a 8  
respuestas  
M correctas

#### BIEN

H 7 a 3  
respuestas  
M correctas

#### REGULAR

H 2 a 1  
respuestas  
M correctas



# FORMATO DE REGISTRO

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	EJE I				EJE II							
		EQUILIBRIO SEG		FLEXIBILIDAD CM		VELOCIDAD SEG		FUERZA BRAZOS VECES		FUERZA ABDOMEN VECES		FUERZA PIERNAS CM	
		R	N	R	N	R	N	R	N	R	N	R	N
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													



# RECOMENDACIONES GENERALES

El ámbito escolar posibilita en los alumnos la formación de actitudes, valores y conductas por medio del ejemplo, de la convivencia diaria, de las normas de la clase, de la palabra y acciones del maestro; es por esto que le proponemos un listado de recomendaciones aplicables en el diario quehacer educativo.

Si se parte de la premisa de que todas las personas somos diferentes, entonces trabajar para la diversidad supondrá respeto y/o igualdad entre estas diferencias.

Se hacen las siguientes recomendaciones:

## PARA EL PROFESOR

1. Organice pláticas formales e informales con los profesores de grupo y padres de familia sobre los objetivos y características de los Festivales de Educación Física.
2. Toda explicación y demostración debe ser breve y sencilla.
3. Motive a los participantes a que realicen su mejor esfuerzo, y a que respeten a los participantes que tengan menos logros.
4. Recuerde que una palabra positiva es mejor que la crítica. Siempre utilice palabras de aliento.
5. Halague públicamente. Cuando tenga que llamar la atención, hágalo en privado; no humille a sus alumnos.

## PARA LOS ALUMNOS

1. Para que esté seguro de que se ha comprendido lo que ha explicado, pida que le hagan preguntas y respóndalas con respeto.
2. Antes de aplicar la batería de pruebas de evaluación o cualquier sesión de trabajo físico, no olvide realizar un calentamiento.
3. El trabajo físico siempre debe estar de acuerdo con las posibilidades de los estudiantes.
4. A los niños con más desventajas, el profesor ha de proporcionarles más atención y confianza en la realización de las tareas.
5. El alumno debe usar ropa y calzado (tenis) adecuados para el ejercicio.
6. Hay que observar siempre que los alumnos no hayan ingerido alimentos pesados dos horas antes de iniciar la sesión de evaluación, ni haber realizado ejercicios extenuantes.
7. Es conveniente enseñar al alumno a medirse y a pesarse para constatar su desarrollo físico.
8. Practicar constantemente la toma del pulso y llevar control del mismo.
9. Comente con los alumnos sobre los beneficios de un adecuado descanso.

## SOBRE EL LUGAR DE TRABAJO

1. Al organizar el Festival de Educación Física o al aplicar una prueba de evaluación, cerciórese de que el terreno esté limpio, libre de obstáculos y de materiales punzantes que puedan provocar un accidente.
2. Distribuya a lo largo del patio las estaciones del Festival, y en ellas ubique al personal que va a colaborar en la aplicación y medición de las baterías.
3. Al seleccionar una formación verifique que:
  4. El sol o cualquier otro distractor quede a espaldas del grupo.
  5. Hable de frente al grupo y no le dé la espalda.
  6. Verifique qué es lo más adecuado, de tal manera que todos puedan mirarlo y escucharlo sin problemas ni obstrucciones de ningún tipo.

# RECOMENDACIONES GENERALES

## RECOMENDACIONES A PADRES DE FAMILIA

1. Mida y pese regularmente a su hijo. Lleve un registro de su desarrollo físico.
2. Comparta y disfrute con su hijo la actividad física y el deporte.
3. Ponga el ejemplo y usted también practique una actividad física.
4. Siempre que tenga oportunidad organice juegos familiares que impliquen movimientos y en los que todos participen, como rondas, encantados, escondidillas.
5. En los primeros años ponga a su hijo en contacto con actividades de carácter general y que le sirvan toda la vida, como la natación y la gimnasia general.
6. Ofrézcale diferentes alternativas y aliéntelo a aprender y practicar, como juego, actividades físicas como patinar y andar en bicicleta.
7. Anime a su hijo a practicar un deporte recreativo o competitivo, pero no imponga su deporte favorito.
8. Cuando su hijo ya participe en algún deporte, anímelo y reconózcale sus esfuerzos y sus pequeños o grandes logros. Ser campeón no es lo importante, pero sí lo es prepararse para ello.
9. Investigue, en compañía de su hijo, sobre la actividad física o deporte que ejercita: historia, lugares donde se practica, etc.; esto le ayudará a saber y disfrutar más de la actividad.
10. Acuda cuanto más pueda a las prácticas y juegos para apoyar a su hijo; cuando pierda no lo regañe, no lo reprima ni se burle de él.
11. No compare los logros de otros compañeros con los de su hijo; cada persona tiene habilidades diferentes, acepte y aprecie las que él demuestra.
12. Las medallas no lo son todo, el beneficio es en primer lugar la práctica de las actividades.



13. No lo castigue impidiendo que vaya a practicar su actividad física favorita.

14. Uno de los aspectos más importantes del deporte es que ayuda a socializar, a conocer gente a tener nuevos amigos; los deportes de conjunto son un medio ideal para ello.

15. Platique con el profesor de educación física sobre su hijo, intercambie información con él y dense mutuo apoyo.

16. Si su hijo demuestra ser un talento deportivo extraordinario, y esto es ratificado por su profesor o su entrenador, apóyelo para que alcance su máximo desarrollo.

# BIBLIOGRAFÍA

1. A.A.V.V. *Educación física. Enseñanza secundaria obligatoria. Materiales didácticos*. Ministerio de Educación y Cultura, Madrid, 1995.
2. A.A.V.V. *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Consejo Superior de Deportes, Madrid, 1997.
3. Absialimov, Gairat. et al. *Educación física*. Conade, México, 1993.
4. Acitores, Victoria; Méndez, Noemí, et al. *Mi libro de texto de educación física*. DGEF, México, 1995.
5. Acosta, Rosa María; Aguilar Lupe. et al. "*Guía metodológica de educación física para el docente preescolar*". SEP, México, 1988.
6. Albu, Constantin; Luca, Alice; Fiedler Paul. *Exercitii si jocuri en doi*. Editura Consiliului de Educatie Fizica si Sport, Bucarest, 1968.
7. Alva, Cristina; Carmona, Ma. de Jesús, et. al. *Manual de estimulación temprana. Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal, México, 1996*.
8. Alva, Cristina; Cortés, Ma. Cristina, et. al. *Guía metodológica de educación física para educación inicial (Lactantes y maternas)*. SEP, México, s/f.
9. Allen, J. D. *Classroom management: Student's perspectives, goals and strategies*. American Educational Research Journal, EUA, 1985
10. Ander-Egg, Ezequiel; Aguilar, María José. *Cómo elaborar un proyecto, guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. El Ateneo, México, 1990.
11. Anizar, Lidia, et. al. *Guía estatal de educación física nivel inicial*. Secretaría del Gobierno del Estado. San Luis Potosí, México, 1998.
12. Bisanz, Gero; Vieth, Norbert. *Futbol de mañana Entrenamiento básico y constructivo*. (Original en alemán). Federación Alemana de Futbol, Münster, Alemania, 1996.
13. Blázquez Sánchez, Domingo. *Evaluar en educación física*. INDE Publicaciones, Barcelona, 1996.
14. Bosch Septién, Pedro; Navarro Langarica, Guadalupe. *Tareas educación física*. México, 1995.
15. Bowdoin, Ruth; Cavagnis, Ma. Esther, et al. *Los padres son maestros*. Educación Cultural Recreativa, México, 1985.
16. Cervantes Guzmán, José Luis, et al. *Juegos predeportivos*. Trillas, México, 1995.
17. Climaco, Pedro; Contreras, Susana. et al. *Guía metodológica de educación física para docentes del medio indígena (Preescolar y primaria)*. SEP, México, 1989.
18. Consejo de Europa. EUROFIT. *Test europeo de aptitud física*. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1992.
19. Cprnesan, Tiberiu. *Exercitii si jocuri aplicative pentru scolari*. Editura Sadion, Bucarest, 1970.
20. *Cultura física y deporte en la RDA*. Panorama, República Democrática Alemana, 1977.
21. Canto Coll, Calixto del, et al. *Educación física mi cuerpo y el movimiento (Secundaria tercer grado)*. Ediciones Alegre Juventud, México, 1996.
22. Delgado, Mario; Herrera, Julián et al. *Programa reformulado de educación física de nivel preescolar*. Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de San Luis Potosí, México, s/f.
23. *Diccionario enciclopédico de ciencias de la educación, vol. II*. Santillana, México, 1990.
24. F. Fetz., E. Kornexl *Tests deportivo motores*. Kapeluz, Argentina, 1976.
25. Gutiérrez, Melchor. *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Gymnos Editorial, Madrid, 1995.
26. Grosser, Manfred. Starischka Stephan. *Test de la condición física*. Ediciones Roca, México, 1989.
27. Hahn, Erwin *Entrenamiento con niños*. Editorial Roca, México, 1988.
28. Harrow, A. *Taxonomía del dominio psicomotor*. Ateneo, Argentina 1981.
29. Iuverno, Josep. *Unidades didácticas para primaria VIII*. INDE Publicaciones, Barcelona, 1998.
30. Ivan, Emilia. *Educatia fizica in gradinite*. Editura Sport-Turism, Bucarest, 1976.
31. Mendoza, María; Rangel, Dolores. et al. *Guía metodológica de educación física para docentes de nivel preescolar*. Comisión Estatal de Educación de San Luis Potosí, México, 1993.
32. Meinel, Kurt; Schnabel, Gunter. *Teoría del movimiento*. Stadium, Argentina, 1998.
33. Murer, Krt. *1003 ejercicios y juegos de atletismo*. (original en alemán) Hofmann, Schomdorf, Alemania. 1982.
34. Orozco, Lourdes; Meléndez, Ma. Luisa. *Programa de educación física para el nivel preescolar*. Secretaría de Educación Pública del Estado de Hidalgo, México, s/f.
35. Pansza González, Margarita, et al. *Fundamentación de la didáctica, tomo I y II*. Ediciones Garnika, México. 1987.
36. Pansza González, Margarita. *Pedagogía y currículo*. Ediciones Garnika, México, 1989.
37. Peña, Ma. Eugenia. *Crecimiento y respuesta morfofuncional al ejercicio*. INAH, México, 1991.

38. Pérez, M. J., García-Gallo, J. et al. *Evaluación de la educación física en la educación primaria*. Ministerio de Educación y Cultura, Madrid, 1998.
39. Rius Sant, Joan. *Metodología del atletismo*. Paidotribo, Barcelona, 1993.
40. *S/A Clases básicas completamente elaboradas en educación física*. Ministerio de Educación, WEKA Fachverlag, Alemania, 1996.
41. *S/A Guías de actividades sugeridas, eje temático I, estimulación perceptivo motriz*. Aguascalientes, Instituto de Educación de Aguascalientes, México, 1996.
42. *S/A Guía de apoyo técnico pedagógico de educación física preescolar*. Secretaría de Educación de Tabasco, México, 1995.
43. *S/A Guía didáctica de matrogimnasia*. Instituto de Educación de Aguascalientes, Dirección de Educación Física de Aguascalientes, México, 1997.
44. *S/A Guía para la evaluación y ajuste del plan de trabajo anual*. D.G.E.F., Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal, SEP, México, 1998.
45. *S/A Guía para la planeación docente*. CSEP, Secretaría de Educación Pública, México, 1997.
46. *S/A Guía para la planeación docente de jardín de niños del ciclo escolar 1997-1998*. Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal, México, 1997.
47. *S/A Guía para la planeación docente del ciclo escolar 1997-1998*. Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal, México, 1997.
48. *S/A Iniciación y enseñanza deportiva*. Comisión Nacional del Deporte, México, s/f.
49. *S/A Manual de promotores deportivos voluntarios*. Comisión Nacional del Deporte, México, s/f.
50. *S/A Manual para la elaboración de programas de aprendizaje para las carreras de cultura física*. Comisión Nacional del Deporte, México, 1994.
51. *S/A Material didáctico para el II Curso de desarrollo motor para lactantes, maternas y preescolares*. Instituto Mexicano del Seguro Social, México, 1998.
52. *S/A Nuevas perspectivas didácticas y educativas de la educación física*. Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes, Madrid, 1997.
53. *S/A Orientaciones didácticas para primaria: Área de educación física*. Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1992.
54. *S/A Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000*. Poder Ejecutivo Federal, SEP, México, 1995.
55. *S/A Programa de educación física*. Dirección General de Educación Física, SEP, México, 1988.
56. *S/A Programa de educación física de los niveles preescolar, primaria, secundaria, bachillerato*. Dirección General de Educación Física, SEP, México, 1988.
57. *S/A Programa de educación física, proyecto Nuevo León*. Departamento de Educación Física y Deporte Escolar Gobierno del Estado de Nuevo León, México, 1998.
58. *S/A Programa de educación física, preescolar, primaria y secundaria*. Secretaría de Educación Pública, México, 1994.
59. *S/A Programa de Educación Física y Deporte 1995-2000*. Poder Ejecutivo Federal, SEP, México, 1996.
60. *S/A Programación de educación física. Infantil. Primer, segundo y tercer ciclo de primaria. Primer y segundo ciclo de la E.S.O. bachillerato*. Ministerio de educación y Ciencia, Madrid, 1997.
61. *S/A Propuesta metodológica para diseñar modelos académicos en cultura física*. Comisión Nacional del Deporte, México, 1994.
62. *S/A Propuesta de programa nacional de educación física, secundaria 1º y 2º grado*. Secretaría de Educación Pública, México, s/f.
63. Segura, Rius, José. *1009 ejercicios y juegos de fútbol*. Paidotribo, Barcelona, s/f.
64. Sotolongo, Pedro. *Desarrollo de las capacidades cognitivas*. Conade, México, s/f.
65. Villada, Purificación; Vizuete, Manuel. *Bachillerato Logse. Educación Física 1 (Serie Nuestro Mundo)*. Anaya, Madrid, 1999.
66. Villada, Purificación; Vizuete, Manuel. *Educación física. Andalucía 6 (Serie sol y luna primaria)*. Anaya, Madrid, 1999.
67. Villada, Purificación; Vizuete, Manuel. *Educación secundaria obligatoria, Educación física. Andalucía 3 (Serie Nuestro Mundo)*. Anaya, Madrid, 1998.
68. Villada, Purificación; Vizuete, Manuel. *Propuesta didáctica. Educación física. Sexto curso. Andalucía (Serie sol y luna, primaria)*. Anaya, Madrid, 1999.
69. Villada, Purificación; Vizuete, Manuel. *Propuesta didáctica. Educación secundaria obligatoria, Educación física 3 (Serie Nuestro Mundo)*. Anaya, Madrid, 1998.
70. Wein, Horst. *Fútbol a la medida del niño*. Real Federación Española de Fútbol, Madrid, 1995.
71. Weinck, Jürgen *Entrenamiento óptimo*. Hispano Europea, Barcelona, 1988.

# MANUAL de MEDICIÓN en la EDUCACIÓN FÍSICA



**Las tendencias** actuales sobre la evaluación en educación física adquieren un nuevo sentido y dimensión, que rebasa con mucho la adquisición de datos y estadísticas; se convierte en una herramienta para conocer al alumno y que él mismo tome conciencia de su situación y pueda avanzar con ayuda de su profesor en el proceso de su desarrollo motor.

**El concepto** de evaluación en educación física implica la identificación cuantitativa y cualitativa del desarrollo de las capacidades físicas.

La medición es una parte de la evaluación que nos aporta una descripción cuantitativa del desarrollo, que en complemento con la observación del alumno en la clase directa, permite percibir aspectos cualitativos de dicho desarrollo.

**Este manual** abarca la medición de las capacidades físicas, del aprendizaje de habilidades y de la incorporación de hábitos y prácticas para la salud.

**El docente** encontrará una alternativa de medición de la actividad física congruente con el Programa de Educación Física. La obra que tiene en sus manos presenta un panorama general de metodología para la aplicación de las baterías de pruebas por nivel escolar: Preescolar, Primaria Etapa I: (1º, 2º y 3º grados), Etapa II (4º, 5º y 6º grados) y Secundaria, la forma de registro de cada una de las pruebas, así como para la organización de los Festivales de Educación Física.

**Los resultados** que aporten estas pruebas permitirán al docente ajustar su plan y organización de trabajo anual en lo referente a las habilidades motoras, permitiendo con esto acercarse a la meta de preparar individuos autónomos, autogestivos en su práctica de la actividad física, listos para enfrentarse de manera eficiente a las diferentes situaciones de su vida cotidiana.