

COLEGIO MILITAR DE LA NACIÓN

PROGRAMA DE INGRESO

EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo

Verificar los conocimientos intelectuales y el nivel de Aptitud Física de los postulantes a ingresar al Escalafón Educación Física

Modalidad del Examen

El examen consta de dos partes:

- 1. Evaluación Intelectual (Examen Escrito)**
- 2. Evaluación Aptitud Física Individual (Pruebas Físicas Prácticas)**

PROGRAMA GENERAL DE EVALUACIÓN

-Evaluación Intelectual (tiempo de examen: 120 minutos)

Consistirá en un examen de temas técnicos – profesionales en particular sobre:

- Anatomía del aparato locomotor: osteología, artrología y miología.
- Fisiología del ejercicio: contracción muscular, sistemas energéticos.
- Didáctica: clasificación de contenidos, planeamiento, conducción y evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Evaluación de la Educación Física: evaluación de las capacidades condicionales y coordinativas. Test de campo. Estadística aplicada a la Educación Física.
- Entrenamiento: principios, biomecánica, programación, sistemas.
- Reglamento de: atletismo, voleibol, básquetbol, fútbol, natación y hockey sobre césped.
- Organización de torneos y competencias.

Calificación: de 0 a 10 puntos. Puntaje mínimo para aprobar: 4 puntos.

-Evaluación Aptitud Física Individual (Pruebas Físicas Práctica Ver Anexo 1)

ANEXO 1

CARACTERÍSTICAS DE LAS PRUEBAS Y FORMA DE EJECUCIÓN

Flexión y Extensión de Brazos en el Suelo

Objetivo de la prueba:

Evaluar la fuerza y la resistencia de los músculos extensores de los brazos.

Tiempo para la Ejecución de la Prueba

UN (1) minuto

Forma de ejecución

-Posición

- **El postulante adoptará la posición de cubito ventral (Acostado sobre una colchoneta con el abdomen hacia el suelo), con la cabeza, el tronco, la pelvis y las piernas en una misma línea.**
- **Los pies deberán estar juntos y con las puntas apoyadas en el suelo.**
- **Las manos se apoyan en el suelo debajo de los hombros con los dedos hacia delante.**
- **Los brazos flexionados y a CUARENTA Y CINCO (45) grados con respecto al tronco.**
- **A la “Orden” de posición el postulante extenderá completamente los brazos, quedando en la posición inicial, apoyado sobre las palmas de las manos y las puntas de los pies, formando una sola línea entre cabeza, glúteos y talones.**

-Ejecución

- **El postulante flexiona sus brazos hasta que la parte superior de los mismos quede paralela al suelo, formando un ángulo de NOVENTA (90) grados entre brazo y antebrazo, debiendo mantener en todo momento el cuerpo totalmente extendido (Cabeza, glúteos y talones en una sola línea), sin que ninguna parte del cuerpo, salvo las palmas de la mano y las puntas de los pies toquen el suelo.**
- **Regresando a la posición inicial mediante la extensión total de los brazos, momento en el que el evaluador contabilizará una repetición.**
- **La ejecución de las repeticiones deberá realizarse en forma continuada y sin descanso.**

- Al finalizar las repeticiones por parte del postulante o el tiempo establecido para la ejecución de la prueba, el evaluador registrará la cantidad de repeticiones válidas.

Se considerarán flexiones ejecutadas incorrectamente

- No realizar la extensión completa de brazos ejecutando flexiones con los brazos semiflexionados.
- No formar el ángulo de NOVENTA (90) grados entre brazo y antebrazo, es decir que no se coloque la parte superior del brazo paralela al suelo.
- No mantener el cuerpo recto al flexionar o extender los brazos (quebrar la cadera para subir primero las piernas y después extender brazos o al revés subir primero el pecho y después las piernas).

La prueba se dará por concluida cuando

- Finalice el tiempo establecido para la ejecución de la prueba.
- Descansar con los brazos en flexión o extensión por más de DOS (2) segundos.
- Tocar con alguna otra parte del cuerpo que no sean las palmas y la punta de los pies el suelo al flexionar los brazos.
- Por decisión o solicitud de finalización por parte del postulante.

Flexión del Tronco en el suelo

Objetivo de la prueba:

Evaluar la aptitud física muscular de resistencia y fuerza de los músculos de la pared abdominal.

Tiempo para la ejecución de la prueba:

Un (1) minuto con Treinta (30) segundos.

Instrucciones para su ejecución:

(Ver Apéndice 2 Figuras Explicativas)

Forma de Ejecución:

-Posición:

- El ejecutante adoptará una posición decúbito dorsal (acostado con la espalda en la colchoneta), y mantendrá las piernas flexionadas y ligeramente separadas entre sí; los talones ligeramente separados y aproximadamente a un pie de distancia de los glúteos (ángulo de rodillas: 90°). Las manos se colocaran con los dedos en contacto permanente con la cabeza y sin sobrepasar (hacia adelante) el pabellón de las orejas. Los brazos permanecerán con los codos por delante de la línea de los hombros en forma natural (lo más paralelos posibles entre sí), sin ejercer fuerza, más que la necesaria para mantener el contacto de los dedos con la cabeza.
- **El Auxiliar:**
Arrodillado en el suelo sostendrá al ejecutante tomándole los pies con sus manos a la altura de los tobillos y por sobre los mismos. No estará permitida ninguna otra manera de sujeción.
- **El Evaluador:**
Se ubicará en la posición más adecuada de tal forma que le permita una óptima visual de la postura del ejecutante durante la evaluación.
- **A la orden de “Comenzar”:**
El ejecutante, mediante la flexión de los músculos abdominales, traccionará su tronco, llevando el pecho en dirección hacia sus piernas; y con ambos codos tocará simultáneamente los muslos entre la zona media y rodillas. Desde esa posición, regresará a la posición inicial apoyando totalmente la espalda sobre la colchoneta, manteniendo los brazos y codos lo más paralelos posible entre sí, para volver a iniciar la ejecución de esta ejercitación de forma continua. Al término de cada ejercicio completo, efectuado correctamente, el evaluador contabilizará una repetición. Al finalizar el tiempo otorgado, el evaluador registrará la cantidad de repeticiones válidas realizadas y lo hará conocer al ejecutante.

No se contabilizarán las repeticiones del ejercicio que no estén correctamente ejecutadas por:

- No tocar con ambos codos los muslos simultáneamente entre la zona media y las rodillas.
- Separar la cadera del suelo para impulsarse.
- No mantener los dedos en contacto con la cabeza o sobrepasar con los dedos el pabellón de las orejas hacia adelante.
- No volver con la espalda completa a la posición inicial establecida.
- Exceder el ángulo de noventa grados con las rodillas.
- Despegar (parcial o totalmente) la planta de los pies del suelo o colchoneta.

La prueba se dará por concluida cuando

- Finalizar el tiempo establecido.
- Interrumpir la continuidad de la ejecución en la posición de acostado o sentado, por un tiempo mayor a Dos (2) segundos.
- Intentar la flexión del tronco mediante la toma de las piernas con las manos o impulsándose con los brazos.
- Ejecutar de forma incorrecta más de Tres (3) repeticiones CONSECUTIVAS.
- Accidente y/o solicitud de abandono del ejecutante.

Flexión y Extensión de Brazos en la Barra

Objetivo de la prueba:

Evaluar la fuerza y la resistencia de los músculos flexores de los brazos.

Tiempo para la Ejecución de la Prueba

Sin tiempo.

Forma de ejecución

-Posición

- El postulante se colgará de la barra quedando totalmente suspendido, con los brazos y piernas extendidas.
- La empuñadura será dorsal pasando ambas manos por sobre la barra.
- La abertura de los brazos deberá ser similar al ancho de los hombros del postulante.

-Ejecución

- El postulante flexiona sus brazos hasta sobrepasar con el mentón la altura de la barra.
- Se deberá tener en todo momento el cuerpo extendido, retornando a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.
- Al finalizar las repeticiones por parte del postulante el evaluador registrará la cantidad de repeticiones válidas.

Se considerarán ejecuciones incorrectas

- No sobrepasar con el mentón la altura de la barra.
- No extender totalmente los brazos al regresar a la posición inicial, ejecutando las flexiones con los brazos semiflexionados.
- No mantener el cuerpo extendido efectuando movimientos ondulatorios o de balanceo.
- No mantener las piernas extendidas efectuando movimientos de patadas, etc.

La prueba se dará por concluida cuando

- El postulante se descuelgue de la barra.
- Cuando sea evidente que el postulante ya no puede ejecutar la flexión de los brazos después de algunos intentos.
- Por decisión o solicitud de finalización por parte del postulante.

Carrera por tiempo y distancia (4000 metros)

Objetivo de la prueba

Evaluar la Capacidad de Resistencia Orgánica - Funcional Aeróbica.

Características

La prueba consistirá en recorrer en forma individual CUATRO MIL (4000) metros, cubriendo el trayecto establecido en el menor tiempo posible.

Forma de ejecución

-Posición

El postulante se ubicará en el lugar dispuesto para la largada y aguardará de pie la orden de iniciar la prueba.

-Ejecución

- A la orden de largar el postulante recorrerá el trayecto establecido hasta la llegada en forma individual, sin ayuda exterior y a su propio ritmo de carrera.
- El evaluador controlará el tiempo empleado por el postulante en cubrir la distancia establecida y lo registrará.

La prueba se considerará finalizada por

- Recibir o tomar ayuda durante la ejecución del trote o la carrera (a excepción de la hidratación).
- Por decisión, solicitud o abandono del postulante u otras causas comprobables por el jefe de la prueba.

Natación

Objetivo de la prueba

Evaluar la Aptitud para nadar con cualquiera de los estilos tradicionales.

Características

La prueba consistirá en nadar CIEN (100) metros en el menor tiempo posible.

Forma de ejecución

-Posición

El postulante se ubicará en el lugar dispuesto para la largada (borde, plataforma y/o interior del natatorio para el caso del estilo espalda) y adoptará la posición de inicio o partida.

-Ejecución

- A la orden de largar el postulante se zambullirá o partirá desde el agua (estilo espalda) y nadará en forma continuada, sin ayuda exterior, y a su propio ritmo de nado.
- El evaluador controlará el desarrollo de la prueba y registrará el tiempo empleado por el postulante en cubrir la distancia establecida.

La prueba se considerará finalizada por

- Recibir o tomar ayuda durante la ejecución de la prueba.
- Interrumpir la continuidad del desplazamiento o nado.
- Tomarse del borde o andarivel en cualquier momento del desarrollo de la prueba.
- Por decisión, solicitud o abandono del postulante u otras causas comprobables por el jefe de la prueba.

Test de Habilidad Motora

Objetivo de la prueba

Evaluar la aptitud y la habilidad motriz del postulante a ingresar al escalafón de Educación Física.

Características

La prueba consistirá en ejecutar un circuito en el que se combinan diferentes habilidades deportivas y destrezas en forma continuada y en el menor tiempo posible.

-Este circuito constará de las siguientes estaciones:

Estación Nro 1 Comprende:

Partida

1. Carrera OCHO (8) metros.
2. Salto de una valla.
3. Carrera SEIS (6) metros.
4. Salto en largo DOS (2) metros.
5. Carrera SEIS (6) metros.
6. Salto de una valla.
7. Carrera OCHO (8) metros

Se evalúa:

La saltabilidad, la coordinación, la potencia de miembros inferiores y el manejo de las distintas velocidades.

Estación Nro. 2

Comprende:

1. Combinación de Destrezas sobre colchonetas: Rol adelante. (terminación en posición de pie sin apoyo de manos), Vertical rol (terminación en posición de pie sin apoyo de manos), Giro y Rol atrás.
2. Carrera con giro a la izquierda SIETE (7) metros.

Se evalúa:

Las destrezas adquiridas en el campo de la gimnasia deportiva y el control de la velocidad de arranque y detención.

Estación Nro. 3

Comprende:

- 1. Lanzar SEIS (6) pelotas de Handbol con UNA (1) mano a TRES (3) círculos de 70 cm de diámetro en el suelo. DOS (2) lanzamientos por círculo en forma consecutiva. Los círculos estarán ubicados a SEIS (6), OCHO (8) y DIEZ (10) metros para Hombres y CINCO (5), SIETE (7) y NUEVE (9) metros para Mujeres.**
- 2. Carrera DIEZ (10) metros giro a la izquierda sobre cono y CINCO (5) metros más de carrera.**

Se evalúa:

La coordinación ojo-mano, la velocidad de arranque con cambios de dirección y gestos deportivos relacionados con la puntería.

Estación Nro. 4

Comprende:

- 1. Toma de pelota de básquet y dribling entre CUATRO (4) conos separados a TRES (3) metros cada una, y TRES (3) conos separadas a 1,50 cm.**
- 2. Pasaje de una varilla a 30 cm de altura, frenado y cambio de pelota (fútbol).**
- 3. Vuelta con el pie, en sentido contrario hasta el aro donde se tomó la pelota de básquet.**

Se evalúa:

La coordinación de los miembros inferiores y superiores, conocimiento de destrezas básicas de deportes y saltabilidad combinada con objetos.

Estación Nro. 5

Comprende:

- 1. Carrera QUINCE (15) metros.**
- 2. Lanzamiento con pase pecho de 3 pelotas de básquetbol a QUINCE (15) metros de distancia para Hombres y DIEZ (10) metros de distancia para Mujeres.**

Se evalúa: la velocidad ya con deuda de oxígeno, la potencia de brazos y la fatiga muscular.

Estación Nro. 6

Comprende:

- 1. Carrera diez (10) metros.**
- 2. Salto con un pie en forma alternada sobrepasando las marcas fijadas a TRES (3) metros para hombres y DOS Y MEDIO (2,50) metros para Mujeres.**
- 3. Carrera final, DIEZ (10) metros hasta la llegada.**

Se evalúa:

La fuerza de piernas con deuda de oxígeno, la fina coordinación de miembros inferiores y la resistencia muscular.

Referencias:

Referencias	Hombres	Mujeres
Altura de Vallas	0.88 cm	0.78 cm
Distancia de los Círculos	5m, 6m y 7 m	4m, 5m y 6 m

Forma de ejecución

-Posición

El postulante se ubicará en el lugar dispuesto para la largada y adoptará la posición de inicio o partida.

-Ejecución

- A la orden de largar el postulante iniciara con el recorrido y la ejecución de las distintas habilidades y destrezas planteadas a lo largo del mismo en forma continuada, sin ayuda exterior y a su propio ritmo tratando de hacerlo en el menor tiempo posible.**
- El evaluador controlará el desarrollo de la prueba, registrará las penalizaciones en el caso de que el postulante las hubiera cometido y el tiempo empleado en ejecutar todo el circuito.**

La prueba se considerará finalizada por:

- Recibir o tomar ayuda durante la ejecución del circuito.
- Por decisión, solicitud o abandono del postulante u otras causas comprobables por el jefe de la prueba.

UNIFORMES

Uniforme de Gimnasia:

Para las pruebas de Flexión y Extensión de Brazos en el Suelo, Flexión y Extensión de Tronco en el suelo (Abdominales), Flexión y Extensión de Brazos en la Barra, Carrera por tiempo y distancia: (4000 metros) y Test de Habilidad Motora:

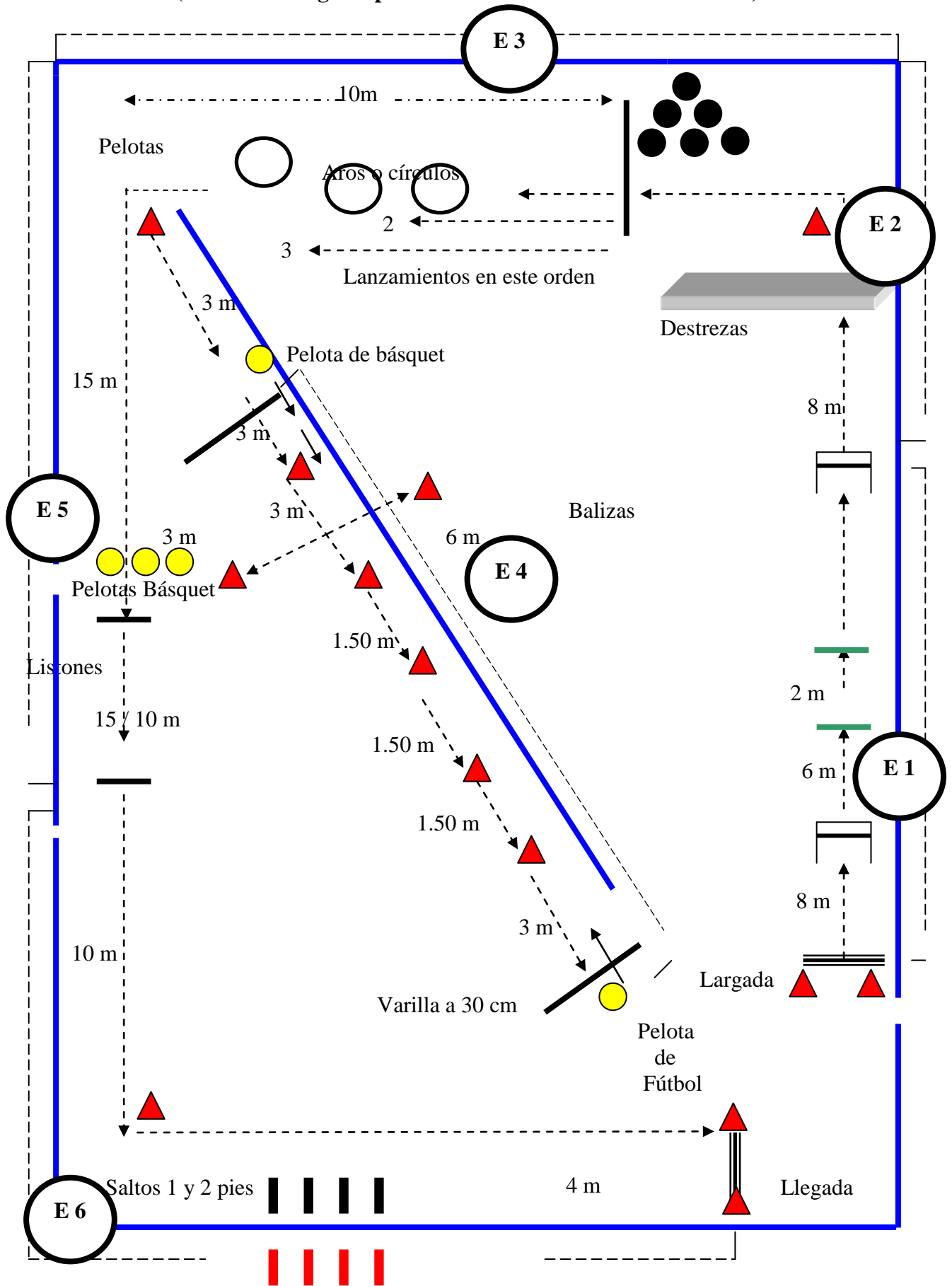
Para las Prueba de Natación:

Malla de baño, ojotas y toallón (Opcional anteojos para el agua y protectores auditivos) Personal Femenino con gorra.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Las pruebas en las que la exigencia sea en tiempos (Carrera, Natación y test de Habilidad Motora) los mismos deberán ser tomados en minutos, segundos y centésimas.
- Se deberá instruir previamente al personal de evaluadores sobre la forma de ejecución, tiempos y exigencias en cada una de las pruebas.
- Todo aspecto relacionado con el examen de ingreso y que no se encontrara contemplado en el presente anexo será resuelto por el Oficial Jefe Coordinador del Curso de Educación Física.

GRÁFICO - TEST DE HABILIDAD MOTORA
 (Examen de Ingreso para Profesionales de Educación Física)



Referencias:



Balizas



Pelotas Handbol



Listones



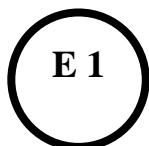
Colchonetas p/ destrezas



Valla 0.88 m (H)
0.78 m (M)



Aros



Número de estación



Pelota de básquetbol y fútbol