

Universidad de Costa Rica  
Facultad de Educación  
Escuela de Educación Física y Deportes

**Prueba de Aptitud Física y Motriz**

Prueba N°1: Coordinación motora gruesa

Prueba N°2: Dominada isométrica (fuerza tren superior)

Prueba N°3: Resistencia cardiovascular

Admisión a carrera :  
Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
para el año 2018

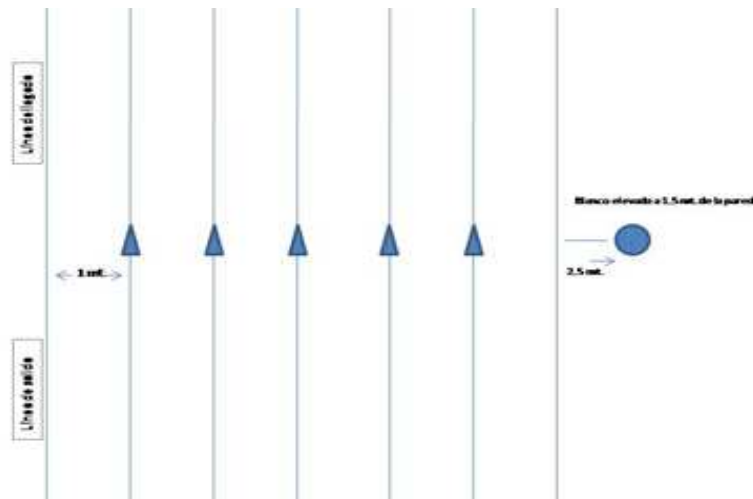
## 1. NOMBRE DE LA PRUEBA: COORDINACIÓN MOTORA GRUESA

### **Criterio de medición:**

La prueba mide la precisión de la conducción manipulativa y con el pie. Además, el lanzamiento por encima del hombro.

### **Descripción de la prueba:**

- Como indica la figura anexa, el estudiante se coloca detrás de la línea marcada con el balón en las manos.
- A la señal de “ya”, el tiempo del cronómetro empieza a correr y el estudiante inicia driblando el balón con una sola mano, pasando por los 5 conos en zig-zag y deteniéndose antes de la línea marcada al final del recorrido.
- En este punto deberá ejecutar 5 lanzamientos por arriba del hombro, hacia el blanco colocado en la pared. Este blanco se encuentra a una distancia de 2,5 metros y a una altura del suelo de 1,5 metros.
- Una vez ejecutado los 5 lanzamientos dentro del blanco indicado, deberá colocar el balón en la marca desde la que lanzó y devolverse driblando con el pie en zig-zag entre los conos, hasta la línea de salida.
- El cronómetro se detendrá hasta que llegue de nuevo a la línea de inicio con el balón debidamente controlado.



### **Puntaje:**

Se registra el tiempo de ejecución en un solo intento.

### **Indicaciones generales:**

Toda la ejecución deberá realizarse con el balón controlado. En caso de que el balón no se controle, deberá recogerlo y colocarlo en el lugar donde perdió el control y continuar el recorrido.

## 2. NOMBRE DE LA PRUEBA: DOMINADA ISOMÉTRICA (Fuerza tren superior)

### **Criterio de medición:**

La prueba mide la fuerza del tren superior de la persona participante.

### **Descripción de la prueba:**

a) Como indica la figura anexa, el estudiante se coloca debajo de la barra dispuesta para tal efecto.

b) A la señal de “ya”, el tiempo del cronómetro empieza a correr y el estudiante deberá subir y pegar los hombros en ambas barras. En esa posición se mantendrá el tiempo que pueda resistir.

c) El cronómetro se detendrá en el momento preciso en que uno o ambos hombros se despeguen de la barra.



### **Puntaje:**

Se registra el tiempo de ejecución en un solo intento.

### **Indicaciones generales:**

Toda la ejecución deberá realizarse con ambos hombros “pegados” a la barra.

### 3. NOMBRE DE LA PRUEBA: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

#### **Criterio de medición:**

La prueba mide la resistencia aeróbica de las personas participantes.

#### **Descripción de la prueba:**

- a) Como indica la figura anexa, la población estudiantil recorrerá una milla, que corresponde a una distancia de 1609 metros.
- b) A la señal de “ya”, el tiempo del cronómetro empieza a correr y la población estudiantil deberá salir de inmediato tratando de mantener un ritmo constante hasta finalizar la prueba.
- c) El cronómetro se detendrá hasta que el participante pase la línea de finalización de la prueba.



#### **Puntaje:**

Se registra el tiempo de ejecución en un solo intento.

#### **Indicaciones generales:**

En caso de cansancio o agotamiento, se aconseja que la persona camine lo más rápidamente posible hasta completar la distancia establecida para la prueba, o vuelva a correr cuando le sea posible.