



Descripción prueba de habilidad física y motriz Coordinación motora gruesa

La prueba de coordinación de motora gruesa mide la capacidad de las personas de conducir el balón con las manos y con los pies en cambios de dirección (zig-zag), y la precisión al lanzar y patear el balón.

Material: 1 balón de balonmano, 5 conos, delimitación del área y puntos de precisión (círculo y rectángulo), marcador de tiempo.

Puntaje: se considera como puntaje obtenido el tiempo que la persona tarda en realizar el recorrido completo (ida y vuelta). Se contabiliza el tiempo en segundos y décimas de segundo.

Puntaje de aprobación de la prueba: La persona que realice el recorrido completo en un tiempo igual o menor a 40 segundos, en al menos uno de los dos intentos, será una persona elegible para ingresar a la carrera BCMH.

Descripción detallada para la ejecución del recorrido: La persona participante se coloca detrás de la línea de salida (punto A), con el balón en las manos (ver la Figura 1).

☐ La persona evaluadora dará la señal de inicio y se activa el tiempo de ejecución. La persona participante inicia el recorrido de ida rebotando el balón, en zig-zag (dribbling) a lo largo de los 5 conos. Tanto la persona como el balón deben realizar el patrón del zig-zag. Al comenzar el recorrido debe rebotar el balón antes de iniciar el segundo paso, y debe rebotar el balón de manera continua. No se puede agarrar el balón durante la ejecución del zig-zag, se puede rebotar el balón con ambas manos, sin embargo, se recomienda rebotar el balón con una mano (mano derecha) u otra mano (mano izquierda) a la vez de manera alternada.

☐ Si la persona agarra el balón una, dos o tres veces, se le castiga aumentando un segundo en el tiempo total obtenido, si la persona agarra el balón una cuarta vez, ese intento queda nulo (no puede continuar y pierde el intento).

☐ Al finalizar el zig-zag de ida y llegar al punto B, debe colocarse detrás de la línea (viendo hacia la pared) y lanzar el balón por encima del hombro por dentro del círculo demarcado en la pared, en tres ocasiones la bola debe caer dentro del círculo (puede lanzar el balón las veces que sea necesario, hasta lograr tres anotaciones dentro del círculo, punto C). Si la bola golpea la línea no cuenta.

☐ Una vez que logre las tres anotaciones, debe colocar el balón encima de la línea (punto B) y patearlo hacia la pared (punto D) por dentro del rectángulo demarcado en la pared en tres ocasiones (puede patear el balón las veces que sea necesario, hasta lograr tres anotaciones dentro del rectángulo). Si la bola golpea la línea no cuenta.



☐ Una vez que la persona realiza las tres anotaciones con el pie, coloca la bola en el punto B, la persona se coloca completamente detrás del punto B (mirando hacia los conos) e inicia el recorrido de vuelta conduciendo el balón con el pie (con uno u otro pie indistintamente) realizando zig-zag a lo largo de los 5 conos.

☐ El recorrido finaliza y se detiene el tiempo cuando la persona cruza la línea del punto A con el balón debidamente controlado.

☐ Si la persona participante pierde el control del balón durante el recorrido, por fuera del espacio delimitado para el recorrido, la persona podrá recoger el balón con las manos y llevarlo a la línea y continuar con el recorrido en donde la persona evaluadora le indique, el tiempo no se detiene si sucede lo anterior.

Cantidad de intentos: 2 intentos, se registra el menor tiempo de ejecución.

Delimitación del espacio de la prueba: la distancia entre el punto de inicio (punto A) y el recorrido de ida (punto B) es de 10m, la distancia entre el punto de inicio y el primer cono es de 1m, la distancia entre los conos es de 2m. La distancia entre la pared y la línea de lanzamiento es de 2.5 m. La distancia a lo ancho del recorrido es de 6m. El blanco para la prueba de precisión se encuentra a 1.5m del suelo. Tamaño del blanco de precisión 50cm x 50cm.

Recorrido resumido: Realizar zig-zag rebotando el balón entre el punto A y B, lanzar el balón anotar en tres ocasiones dentro del círculo (punto C), patear la bola y anotar dentro del rectángulo (punto D) en tres ocasiones, realizar el zig-zag conduciendo el balón con el pie entre el punto B y A.

Figura 1. Diagrama del espacio y las medidas de la prueba

