



4 TESTS DE CAMPO

Una evaluación simple para medir desde dónde arranca cada alumno (semana 1) y cuánto mejoró (semana 12). Se toma en grupo, en 15-20 minutos y sin equipamiento especial.

CÓMO ORGANIZARLA

- Haz una entrada en calor de 8 minutos antes de evaluar.
- Organiza al grupo en parejas: uno ejecuta y el otro cuenta. Los tests 1 a 3 rotan como estaciones; el test 4 se hace todos juntos al final.
- En la semana 12 repite todo en las mismas condiciones: horario, lugar, banco, orden de los tests y entrada en calor.
- Compara a cada alumno consigo mismo, nunca con los demás.

1 SENTADILLA A BANCO EN 30 SEGUNDOS

QUÉ MIDE	Fuerza y resistencia de piernas
MATERIAL	Banco o silla estable (~45 cm) y cronómetro
SE REGISTRA	Repeticiones

CÓMO SE HACE

1. Pies al ancho de cadera y brazos cruzados sobre el pecho.
2. Al "¡ya!", sentarse hasta tocar el banco y pararse completamente.
3. Contar las repeticiones completas en 30 segundos.

Atención: Si aparece dolor de rodilla, detener el test y anotarlo.

2 FLEXIONES INCLINADAS EN BANCO

QUÉ MIDE	Fuerza y resistencia de tren superior
MATERIAL	Banco estable (anotar la altura usada)
SE REGISTRA	Repeticiones

CÓMO SE HACE

1. Manos en el borde del banco, cuerpo alineado de cabeza a talones.
2. Bajar hasta que el pecho quede cerca del banco y subir.
3. Contar repeticiones con buena técnica hasta que la postura falle (máximo 40).

Atención: En la reevaluación usa la misma altura de banco.

3 PLANCHA SOBRE ANTEBRAZOS

QUÉ MIDE	Resistencia del core
MATERIAL	Colchoneta y cronómetro
SE REGISTRA	Segundos

CÓMO SE HACE

1. Antebrazos bajo los hombros y cuerpo alineado.
2. Cronometrar mientras mantiene la posición; se permite una sola corrección verbal.
3. Se detiene cuando la cadera cae o sube por segunda vez (máximo 2 minutos).

Atención: Si no puede sostenerla 10 segundos, usa plancha inclinada en banco y anota la versión.

4 CAMINATA O TROTE DE 6 MINUTOS

QUÉ MIDE	Capacidad aeróbica
MATERIAL	Recorrido de 30 m marcado con conos y cronómetro
SE REGISTRA	Metros

CÓMO SE HACE

1. Caminar o trotar lo más lejos posible durante 6 minutos, a un ritmo que se pueda sostener.
2. Contar las vueltas completas y sumar los metros de la última vuelta incompleta.
3. Al terminar, anotar el esfuerzo percibido (RPE de 0 a 10).

Atención: No es una carrera: cada alumno compite solo contra su propio registro.



REGISTRO DE TESTS DEL GRUPO

Anota los resultados de cada alumno. Usa una hoja en la semana 1 y otra en la semana 12, y pásalos a la planilla para calcular la mejora.

☐ Semana 1☐ Semana 12

FECHA

GRUPO / LUGAR

ALUMNO	1. SENTADILLAS 30 S (REPS)	2. FLEXIONES (REPS)	ALTURA BANCO	3. PLANCHA (SEG)	4. 6 MINUTOS (METROS)	RPE 0-10	OBS.