

COMUNICACIÓN

Curso de nivelación 1997, Profesorado en Educación Física, Universidad Nacional de La Plata

En la carrera de Educación Física se han venido realizando Cursos de Nivelación desde el año 1991, con el doble propósito de nivelar los conocimientos, expectativas e intereses de los ingresantes y de introducirlos en los estudios universitarios.

Desde ese año, la matrícula de ingreso se ha estabilizado en el orden de los 600 a 700 ingresantes por año, con un registro más alto (777) en 1996. En los años referidos se ha observado un porcentaje de deserción, al cabo del primer cuatrimestre, del orden del 48% promedio. Estos datos nos han provocado, desde tiempo atrás, la necesidad de reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

1. Retención. Las unidades académicas deberían contar con mecanismos internos de nivelación y apoyo a los estudiantes a fin de asegurar su permanencia y calificación en pos de la continuidad de sus estudios, la cual se verá limitada de no poder superar los niveles de exigencia académica. Aunque deben constituir un motivo importante de deserción, las dificultades de orden socio-económico no pueden considerarse en este punto, porque no están a nuestro alcance los mecanismos que posibiliten ayudar a los estudiantes en relación con ellas.

2. Equidad. Por principio, los beneficios de la educación deben estar disponibles para todos los que reúnan los méritos indispensables y muestren el interés necesario, con independencia de su sexo, origen social, riquezas o creencias.

3. Calidad. La calidad académica está estrictamente vinculada a la posibilidad efectiva de atención de la matrícula, que en nuestra disciplina ha mostrado una gran expansión desde 1984 hasta la fecha.

4. Eficiencia. Entendida como el óptimo aprovechamiento de los recursos públicos en el cumplimiento de los objetivos institucionales. En el Departamento de Educación Física, como en todos, se han realizado y se realizan denodados esfuerzos por lograr la optimización de los recursos, pero resulta prácticamente imposible remontar una relación docente-alumno del orden de 1 a 200 en el primer cuatrimestre de la carrera (ingresantes más recursantes), que se reduce a 1 a 90-100 desde el segundo cuatrimestre en adelante.

Para intentar cumplir con las exigencias de equidad y calidad, que toda acción en el ámbito universitario debería garantizar, se han implementado distintos tipos de acciones tendientes a mejorar las condiciones de ingreso y permanencia de los alumnos en la carrera.

Desde 1993 se ha implementado un *Plan de Orientación y Seguimiento (P.O.S.)* para aquellos alumnos que, habiendo cumplido con la exigencia de asistencia al curso de nivelación, no pudieron llevar adelante satisfactoriamente las tareas de conceptualización y comprensión de los contenidos que éste implica.

La controversia entre calidad y equidad es conocida y seriamente discutida en todas las universidades, dando cuenta de la dificultad para encontrar un equilibrio entre estos dos términos en los sistemas universitarios.

Como plantea el profesor Del Bono “los sistemas que prioritan la Calidad usan mecanismos de selección para el ingreso denominados ‘de selección explícita’ basados, entre otras cosas, en exámenes de ingreso y cupos, aunque en algunos se tienen en cuenta, además, las calificaciones del nivel secundario y/o la experiencia profesional previa. Este es el caso de la mayoría de los países no latinoamericanos y de aproximadamente la mitad de los latinoamericanos (Brasil, Colombia, Cuba, Chile, El Salvador y Venezuela, entre otros)”, mientras que, agrega inmediatamente, “los sistemas que prioritan la Equidad usan mecanismos de selección de ingreso denominados como ‘de selección implícita’ basados en el ingreso irrestricto y en la selección posterior dada por elevados índices de deserción y muy baja relación egreso/ingreso”¹.

Este último es el caso de nuestro Profesorado, como lo muestran los siguientes datos:

a) de la cantidad total de ingresantes al P.U.E.F. en el año 1986, se han recibido hasta el 31 de octubre de 1993, el 18,72%; después de 7 años y 10 meses de carrera;

b) de la cantidad total de ingresantes al P.U.E.F. en el año 1987, se han recibido hasta el 31 de octubre de 1993, el 10,36%; después de 6 años y 10 meses de carrera;

c) de la cantidad total de ingresantes al P.U.E.F. en el año 1988, se han recibido hasta el 31 de octubre de 1993, el 03,38%; después de 5 años y 10 meses de carrera;

d) de la cantidad total de ingresantes al P.U.E.F. en el año 1989, se han recibido hasta el 31 de octubre de 1993, el 01,54%; después de 4 años y 10 meses de carrera.

La relación de datos de matrícula/deserción en el primer cuatrimestre e ingreso/egreso con los altos índices de estancamiento entre el segundo y el cuarto año, que dan cuenta de las dificultades particulares de nuestro Profesorado para articular la calidad (imposible con semejante número de ingresantes) y la equidad (disponer de los beneficios de la educación para todos los que reúnan los méritos indispensables y muestren el interés necesario), seguramente sugieren ideas de rápidas y simples soluciones vinculadas a exámenes de ingreso que contemplen la cantidad de alumnos que pueden absorberse (cupos) para poder mantener supuestamente alta la calidad de la enseñanza y hacer un uso eficiente de los recursos disponibles. Pero estas ideas, ya utilizadas en el país, no contemplan los requerimientos de la equidad educativa y tampoco aseguran el mejoramiento de los niveles actuales de calidad. En todo caso estos problemas podrán atenderse mediante una propuesta que considere integralmente la cuestión del ingreso, es decir, en relación con todos los temas apuntados, y no mediante el establecimiento de cupos o números clausus.

La articulación de la calidad y la equidad de la enseñanza resulta difícil, si no imposible, en el marco de las actuales políticas de ingreso. Por un lado, el compromiso con el ingreso irrestricto produce selecciones encubiertas a través de las cátedras del primer año (selecciones implícitas); por el otro, no es posible permitir a quienes no posean el nivel académico suficiente cursar estudios superiores bajo el concepto de la democratización. En tercer lugar, resulta plenamente razonable que las propias instituciones y áreas evalúen si el postulante reúne o no las condiciones académicas necesarias como para lograr el acceso a esta instancia de formación.

En nuestra opinión, el mecanismo de examen de ingreso para evaluar el nivel de conocimientos y disponibilidades de los ingresantes casi nunca o nunca resulta el mejor sistema de evaluación, puesto que él pone en juego distintas variables que pueden condicionar el rendimiento de quien es evaluado. Entre otras cosas, este mecanismo descarga la responsabilidad en las instancias educativas anteriores y en el propio

ingresante, quien, por una parte, no siempre puede acceder a instituciones que cumplan con niveles óptimos de formación y, por otra, no siempre puede recurrir a instituciones pagas para completarla. Por último, este mecanismo elude la responsabilidad del seguimiento necesario que permitirá evaluar no sólo el nivel de conocimientos y disponibilidad sino también reconocer los intereses y las factibilidades de aprendizaje individuales en el marco de un proceso de formación universitaria.

En este panorama, que combina limitaciones y posibles 'arbitrariedades' implícitas, una propuesta de ingreso que pretenda satisfacer y conciliar los requerimientos de calidad y equidad conjuntamente con los de retención y eficiencia en nuestro Profesorado, debería considerar:

1. La evaluación de los conocimientos y habilidades de los aspirantes tras un período de preparación que permita constatar efectivamente las condiciones de los postulantes para la carrera de Profesor en Educación Física. Se debe asegurar una orientación adecuada que permita al aspirante reconocer si está en condiciones de ingresar y si sus expectativas sobre la carrera se corresponden con lo que la carrera es.

2. Una propuesta pedagógica que se proponga, a la vez, nivelar las diferencias de formación de los aspirantes; suplir, en la medida de lo posible, las falencias de los niveles educativos anteriores; y proporcionar a los aspirantes los conocimientos y habilidades indispensables para contar con posibilidades de éxito en su formación universitaria.

3. Una instancia de equiparación de oportunidades educativas para aquellos que no alcancen los objetivos establecidos en el tiempo estipulado en la propuesta.

Considerando los puntos anteriores como requisitos indispensables, el Departamento de Educación Física propone la realización de una instancia de ingreso que integre los propósitos de nivelación y articulación entre el nivel medio y el universitario con la evaluación de las condiciones intelectuales y motrices de los aspirantes, mediante un sistema de cursos teóricos y prácticos que permitan introducirlos en los estudios universitarios y adecuar sus conocimientos, habilidades, expectativas e intereses a los requerimientos de la formación académica.

Las condiciones citadas requieren definir un programa continuo y sistemático de prácticas corporales y motrices y de análisis y reflexiones conceptuales acerca de la identidad práctica y teórica de la disciplina en su estado actual.

Una instancia de ingreso que abarque los propósitos y requisitos enunciados requiere:

a) un período de ocho semanas de trabajo. Por un lado, la investigación ha establecido en seis semanas el tiempo de entrenamiento imprescindible para que una capacidad o una habilidad se manifieste; por el otro, acordamos con el profesor Del Bono en cuanto a que un Curso de estas características debería durar entre 100 y 200 horas de clase.

b) sesiones diarias de trabajo conceptual y práctico, a razón de dos (2) horas reloj para el primero y (2) horas reloj para el segundo.

c) grupos reducidos (no más de treinta alumnos por comisión) coordinados por docentes capacitados y preparados en la especificidad del trabajo conceptual en la disciplina y/o en la didáctica de las habilidades y destrezas corporales y motrices.

d) la equiparación de oportunidades educativas.

Consecuentemente, el Departamento de Educación Física pone a consideración la siguiente propuesta para el ingreso a la carrera de Educación Física durante el ciclo lectivo 1997:

1. *Curso de Ingreso* de ocho semanas de duración y ciento sesenta (160) horas de clase, distribuidas de la siguiente manera: siete semanas destinadas al aprendizaje de los supuestos conceptuales y de las capacidades y habilidades corporales y motrices básicas requeridas para un desempeño exitoso en la disciplina y una semana destinada a la evaluación de tales conocimientos, capacidades y habilidades. Esta instancia abarcará los meses de febrero y marzo de 1997, estará a cargo de docentes experimentados y calificados en los aspectos conceptuales y/o técnicos propios de la disciplina y se asemejará en sus condiciones al Régimen de Enseñanza y Promoción que rige para los cursos regulares de la Facultad en cuanto a asistencia, tareas y evaluaciones a cumplir, a fin de asegurar una aproximación real a las condiciones propias de la carrera.

Contenidos

Los contenidos conceptuales versarán, igual que en los cursos de nivelación anteriores, sobre los temas estructurantes de la identidad disciplinar, del rol profesional y

de las exigencias del campo laboral en función de los avances epistemológicos y didácticos producidos por las investigaciones en el campo, con el objeto de contrastar las creencias propias del imaginario social sobre la disciplina con lo que ella es y debe ser en el ámbito universitario.

El abordaje de las prácticas corporales y motrices se centrará en el entrenamiento de las capacidades y habilidades básicas que la carrera exige como manifestación de una disponibilidad corporal y motriz imprescindible para el desempeño profesional. La exigencia de tal disponibilidad se hará sobre la base de las capacidades, destrezas y habilidades generales e indispensables en el ejercicio de la docencia corporal y no en relación con los requerimientos del rendimiento deportivo.

Evaluación

La evaluación de los aspectos conceptuales se hará mediante examen escrito, a la manera de las pruebas parciales que establece el Régimen de Enseñanza y Promoción, concediendo especial importancia a la comprensión de las ideas centrales de los discursos disciplinares y del debate actual en relación con la especificidad de los contenidos, objetivos y características de la enseñanza de la Educación Física.

La evaluación de las capacidades y habilidades corporales y motrices se efectuará sobre la base de diferentes pruebas adaptadas para la medición y valoración de las competencias necesarias para el desempeño del rol docente en Educación Física (ver Protocolos adjuntos como Anexo A).

La aprobación o desaprobación del Curso surgirá de la confección de un promedio de las calificaciones obtenidas en la totalidad de las evaluaciones teóricas y prácticas, debiendo, no obstante, aprobarse unos y otros aspectos, tal como lo establece el Régimen Especial de Enseñanza y Promoción de las asignaturas Gimnástica.

La evaluación de los aspectos teóricos incluye la entrega de una guía de trabajo cada dos (2) semanas, referidas a los temas que se traten en esos períodos y una prueba final también escrita que tomará la forma de “examen domiciliario” y estará confeccionada en orden a la relación de las ideas centrales de los textos tratados con el problema de qué es la educación física, cuáles las características de la carrera que los aspirantes comenzarán y cuáles las exigencias del rol profesional que habrán de desempeñar en los distintos ámbitos laborales y académicos. En ellas se evaluarán, también, los aspectos

relacionados con la ortografía, la construcción sintáctica y de sentido, la formalización de las ideas y la comunicabilidad de los escritos.

La evaluación de los aspectos prácticos se hará sobre la base de pruebas reconocidas para medir la habilidad y destreza necesarias para aspirar a cursar la carrera, las capacidades y competencias motrices básicas que sirven de fundamento imprescindible a las habilidades profesionales de que todo profesor de educación física debe disponer. En ningún caso se evaluarán habilidades, destrezas o capacidades deportivas o gimnásticas específicas que sólo medirían las diferencias de historia motriz de los aspirantes.

2. Curso de equiparación de oportunidades educativas de una duración no menor a cuatro meses con un mínimo de noventa y seis (96) horas reloj de trabajo teórico y práctico, y dieciséis (16) horas reloj destinadas a evaluación.

Los aspirantes que no alcancen los objetivos establecidos para el Curso de Ingreso no podrán cursar las materias de la carrera del Profesorado en Educación Física, pero tendrán derecho a equiparar sus oportunidades mediante la asistencia a clases teóricas y prácticas especiales que abordarán los mismos temas y prácticas y estarán seguidas de las mismas evaluaciones estipuladas para el Curso de Ingreso. La carga horaria se establece sobre la base de dos (2) horas reloj de trabajo teórico y cuatro (4) horas reloj de trabajo práctico semanales durante 16 semanas, a las que deben agregarse las destinadas a la evaluación

Las clases del Curso de Equiparación de Oportunidades Educativas no serán obligatorias, es decir, los aspirantes podrán acogerse a un régimen de curso libre, no obstante lo cual deberán rendir las pruebas teóricas y prácticas en las mismas oportunidades y con las mismas condiciones establecidas a tal fin.

Los aspirantes, regulares o libres, que aprobaran esta instancia quedarán automáticamente habilitados para iniciar su carrera en el año siguiente, es decir, no deberán realizar el Curso de Ingreso en 1988.

ANEXO A

Tests de evaluación de capacidades y habilidades corporales y motrices

A. FUERZA

1. Salto en largo sin impulso

Característica motriz exigida: fuerza explosiva de la musculatura del salto (fuerza del salto).

Consigna: con pique de ambos pies, el examinando trata de salvar la mayor distancia posible, desde una línea marcada (las puntas de los pies colocadas inmediatamente antes de dicha línea) y caer con ambas piernas en un plano al mismo nivel que el lugar de pique. Dicho plano ha de estar preparado de tal suerte que se marque el lugar de la caída.

Se mide la distancia en centímetros desde la línea de pique y la marca de caída más cercana a ella. Cada examinando dispone de tres tentativas, de las cuales se evalúa la mejor. Al explicar la tarea, conviene demostrar el salto a los examinandos y señalar el aprovechamiento del impulso de los brazos.

Es necesario el calentamiento de la musculatura del salto antes del test con el fin de evitar lesiones (distensión o desgarramiento muscular).

2. Extensiones de brazos en el suelo

Característica motriz exigida: potencia y resistencia dinámica local de los extensores de los brazos.

Consigna: apoyado en manos y pies con los brazos extendidos, las manos apoyadas en la colchoneta según el ancho de hombros y el tronco y las piernas extendidos, el examinando ejecutará en 10 segundos el mayor número posible de flexiones y extensiones de brazos. Los brazos se flexionan hasta que el pecho y el mentón toquen la colchoneta y después sigue una extensión total de los brazos. Se registra el número de flexiones y extensiones correctas ejecutadas en 10 segundos y se otorgan dos (2) puntos a cada flexión y extensión completa (v.g. 8 ejercicios completos = 16 puntos), o bien el tiempo necesario para 10 flexiones y extensiones completas.

Es necesario calentar levemente la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: el mentón y el pecho no tocan la colchoneta; el cuerpo se arquea en la cadera o se apoya en el suelo; los brazos no se extienden totalmente.

3. Abdominales (sit-up)

Característica motriz exigida: fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

Consigna: en posición decúbito dorsal, con las piernas flexionadas y la planta de los pies apoyadas en el suelo con una separación de un ancho de hombros, manos entrelazadas detrás de la nuca y codos hacia adelante, el examinando despegará del suelo la porción dorsal de su espalda manteniendo apoyada la región lumbar en un movimiento de enrollar y regresará a la posición inicial manteniendo en todo el movimiento los codos hacia adelante y evitando que los pies se despeguen del suelo, tantas veces como le sea posible durante 30 segundos. Se permite descansar entre repeticiones aunque el objetivo es lograr la mayor cantidad de ejercicios completos en 30 segundos. Se contabilizarán solamente los ejercicios completos y correctos.

Es necesario calentar levemente la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: despegar los pies del suelo; deformar el movimiento; impulsarse con los brazos; despegar la zona lumbar; no despegar suficientemente la región dorsal.

4. Observación de la musculatura escápulo-humeral

Característica motriz exigida: fuerza-resistencia de los músculos subclavio, pectoral menor, serrato mayor, angular del omóplato, trapecio y romboides.

Consigna: el examinando se colocará en posición de apoyo facial libre y se observará la proyección hacia afuera de las escápulas.

Es necesario calentar levemente la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: las manos y los pies deberán estar correctamente apoyadas y los brazos totalmente extendidos tratando de mantener la espalda recta.

5. Observación de la musculatura espinal-lumbar

Característica motriz exigida: fuerza-resistencia de los músculos espinales lumbares.

Consigna: En decúbito abdominal, manos en la nuca, el examinando elevará el tronco separando la cabeza, los brazos y el pecho del suelo durante treinta (30) segundos. Se observará si puede alcanzar o no la posición y la firmeza con que la mantiene.

Es necesario calentar levemente la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: no levantar el tronco lo más posible, “temblar” al intentar mantenerlo elevado.

6. Observación de la musculatura de la región glútea

Característica motriz exigida: fuerza-resistencia de los músculos glúteos.

Consigna: Desde posición decúbito abdominal, el examinando elevará las piernas extendidas sin flexionar las rodillas y mantendrá la posición durante treinta (30) segundos. Puede dársele apoyo en la columna dorsal. También puede palpase el tono muscular como dato complementario.

Es necesario calentar levemente la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: no levantar las piernas lo más posible, no mantenerlas extendidas, “temblar” al intentar mantenerlas elevadas.

B. FLEXIBILIDAD

1. Test de Wells (flexión anterior del tronco)

Característica motriz exigida: flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales.

Consigna: descalzo, el examinando se sienta con las piernas extendidas y juntas y las plantas de los pies apoyadas en la pared anterior del cajón. Desde esta posición flexionará el tronco y la cadera tanto como le sea posible deslizando sus manos sobre el cajón y mantendrá la posición hasta que el examinador registre la distancia alcanzada. Repetirá el ejercicio tres veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, el examinador podrá apoyar sus manos en las mismas. Se registrará la mayor distancia alcanzada en tres intentos.

Es necesario el calentamiento de la musculatura posterior e interior de las piernas y de la región dorsolumbar antes del test con el fin de evitar lesiones (distensión o desgarramiento muscular).

Causas de errores e indicaciones especiales: elevación de las rodillas en el momento de la ejecución; no mantener la posición alcanzada.

2. Observación de la musculatura interior de la pierna

Característica motriz exigida: elasticidad de los músculos de la parte interior del muslo.

Consigna: Sentado con los brazos cruzados sobre el pecho y las piernas juntas y extendidas, el examinando separará primero una pierna y luego la otra, intentando

alcanzar un ángulo de noventa (90) grados en cada caso. El examinador podrá sostener la pierna que no ha de separarse.

Es necesario calentar la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: flexionar las rodillas durante el ejercicio, hiperextender el tronco.

3. Observación del psoas-ilíaco

Característica motriz exigida: elasticidad del músculo psoas.

Consigna: desde posición decúbito dorsal sobre una superficie elevada, las piernas suspendidas normalmente, el examinando llevará primero un muslo sobre su pecho, ayudándose con ambas manos, y luego la otra. Se observará la tensión que este movimiento produce sobre la otra pierna, la cual debe quedar totalmente relajada.

Es necesario calentar la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: no llevar suficientemente el muslo contra el pecho, elevar la pierna libre.

4. Observación de la musculatura pectoral

Característica motriz exigida: elasticidad de la musculatura pectoral.

Consigna: Desde posición decúbito dorsal con piernas flexionadas y plantas de los pies apoyadas, el examinando elevará sus brazos por encima de la cabeza y tratará de apoyarlos normalmente en el suelo por detrás de ella, intentando lograr un ángulo de 180 grados en relación con su tronco. Deberá poder hacerlo con facilidad y sin tensiones agregadas.

Es necesario calentar la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: hiperextender la zona lumbar, no extender o relajar los brazos durante el ejercicio.

5. Observación del triceps sural

Característica motriz exigida: elasticidad de la unidad funcional triceps sural.

Consigna: desde la posición de pie con piernas juntas, el examinando flexionará sus rodillas hasta que sus muslos formen un ángulo no mayor de cuarenta y cinco (45) grados con sus piernas, sin despegar los talones del suelo y manteniendo los brazos extendidos al frente.

Es necesario calentar la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: elevar los talones, separar los pies, bajar los brazos.

6. Observación del tibial anterior

Característica motriz exigida: elasticidad del músculo tibial anterior.

Consigna: el examinando se colocará arrodillado sentado sobre los talones con los pies juntos. En esa posición todo el empeine deberá apoyarse sobre el suelo.

Es necesario calentar la musculatura exigida antes de iniciar el test.

Causas de errores e indicaciones especiales: separar los talones.

C. HABILIDAD

Carrera de obstáculos

Características motrices exigidas: velocidad, agilidad, movilidad articular, equilibrio dinámico, destreza-habilidad.

Consigna: recorrer en el menor tiempo posible una pista de obstáculos que incluye los siguientes requisitos:

1. A la orden de comienzo el examinando saltará por el costado y a todo lo largo de una barra de equilibrio (BE);
2. Dará la vuelta y galopará lateralmente por el costado opuesto y a todo lo largo de la barra;
3. Subirá a la barra y la recorrerá realizando en cualquier punto un giro entero sobre el eje vertical;
4. Saltará a la colchoneta (C) y recogerá una pelota de Básquetbol (P);
5. Con la pelota en las manos se dirigirá a una zona de slalom (S) marcada por 5 conos (K 1 a 5), situada a 3 metros de la colchoneta;
6. Realizará el slalom una vez conduciendo la pelota con los pies;
7. Realizará el slalom en sentido inverso rodando la pelota con una y/u otra mano;
8. Realizará el slalom en el sentido inicial botando la pelota con una y/u otra mano;
9. Botando la pelota se dirigirá a una línea trazada en el suelo (L), situada a 3 metros de la zona de slalom, sin sobrepasar la cual se detendrá;

10. Lanzará la pelota a un blanco (B) de 1,80 por 1,00 mts., situado a ras del piso y a 3 metros de la línea de lanzamiento, y la recibirá sin sobrepasar la línea;

11. Botando la pelota se dirigirá a una tapa de cajón (TC), situada a 5 metros de la línea de lanzamiento, en la cual realizará un rol adelante con o sin la pelota (se permite lanzar la pelota rodando por el costado de la tapa de cajón y recogerla luego);

12. Botando la pelota (habiéndola recogido en caso de haberse desprendido de ella para realizar el rol adelante) se dirigirá a una zona (Z) marcada con dos líneas en el suelo, separadas una de la otra por 0,50 metros, pasando por detrás y girando alrededor de un cono (K 6) situado a 3 metros de la tapa de cajón (la zona se marcará, a su vez, a 3 metros del cono);

13. Al llegar a la zona (Z) y sin tocar las líneas, realizará un salto con giro entero sobre el eje vertical con la pelota entre las manos;

14. Pasará la pelota a un ayudante (A) ubicado detrás de los cuerpos de cajón (CC), los cuales estarán ubicados, a su vez, a 3 metros de la zona Z;

15. Realizará un slalom entre los tres cuerpos de cajón (CC) sin la pelota (ver ubicación y distancias);

16. Recibirá la pelota del ayudante luego de realizar el slalom;

17. Con la pelota en las manos se dirigirá a las varillas (V), que estarán situadas a una altura de 0.60 metros y con una distancia entre ellas de 1 metro, y pasará por sobre la primera y debajo de la segunda con o sin la pelota entre las manos (se permite lanzar la pelota rodando por el costado o por debajo de las varillas y recogerla luego);

18. Con la pelota en las manos se dirigirá a la línea de llegada, situada a 3 metros de las varillas.

Cada examinando hará el recorrido dos veces. Entre las dos tentativas habrá un suficiente descanso. Se anotará el mejor tiempo de los dos logrados.

Si se cometen faltas al salvar los obstáculos (v.g. derribar conos o varillas o cuerpos de cajón) el intento será nulo. En este caso, se otorgarán sólo dos (2) oportunidades adicionales tras el descanso suficiente.

Durante el Curso se realizarán tres (3) sesiones de entrenamiento específico sobre esta prueba, a fin de que los examinandos comprendan y memoricen la índole y sucesión de las tareas. Antes de la evaluación se realizarán varios ensayos previos.

Dado su carácter central en relación con la disponibilidad corporal y motriz, esta prueba será definitoria para la aprobación de los aspectos córporeo-motrices del curso.

Resistencia General Aeróbica

Test de Nabeta.

Correr el mayor tiempo posible en una distancia de ida y de vuelta de 20 metros siguiendo la velocidad impuesta, la que aumenta a cada minuto por medio de una banda magnética que emite sonidos a intervalos regulares que le indican al sujeto que se ubique en uno u otro de los extremos del trazado de 20 metros. El test no excederá los 15 minutos de duración.

Velocidad

Carrera de 50 metros.

Desde la posición de partida alta el examinando deberá recorrer una distancia de 50 metros a la mayor velocidad posible, partiendo de una línea nítidamente marcada y llegando a otra igual. Se recomienda no disminuir la velocidad antes de rebasar la línea de llegada. Se darán dos (2) oportunidades en sentidos opuestos, tomando el tiempo en segundos y décimas de segundo, y se anotará el mejor registro.

Natación

Flotación dorsal, ventral y vertical. Inmersión. Un estilo. Entradas al agua.

Referencias bibliográficas

- 1 Del Bono, T., 1995, El sistema de ingreso a la Universidad, UNSJ, Documento Interno.
- 2 Brini, C. y ZUAZO, P., 1996, "La deserción en el Profesorado Universitario en Educación Física". Rev. Educación Física y Ciencia. Año 2 N° 1.