

LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA Y SUS BAREMOS

Tradicionalmente en la asignatura de Educación Física se han utilizado para evaluar y calificar la condición física distintos test basados en las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad,...). Aunque con la Reforma Educativa de 1990 se sugería que las “pruebas objetivas” (así se solía llamar a estos test) no deberían utilizarse como única forma de calificación, muchos alumnos han sufrido en persona el no llegar al 5 en el baremo.

Muchos profesionales se interesaron entonces por elaborar baremos más ajustados a la población española de la ESO y de dotar a estas pruebas de un sentido educativo. Por ejemplo, A. Rueda, G. Frías, R. M. Quintana, J.L Portilla en 1997 (profesores de institutos de Cantabria) elaboraron un manual en el que exponían los resultados de sus alumnos en estas pruebas y explicaban cómo habían elaborado la estadística para obtener el correspondiente baremo, así como la nota que se obtenía con cada marca.

Por ejemplo, en el test de elevación de tronco (incorrectamente llamado de abdominales):



1. Tomaron los resultados de todos sus alumnos en esta prueba.
2. Apuntaron los valores máximos y mínimos (quién había saltado más y quién había saltado menos).
3. Hallaron la media aritmética de todos sus alumnos en esta prueba. Debemos tener en cuenta que es una variable cuantitativa discreta que se ajusta a una distribución normal, aspecto que se sabe de las investigaciones con deportistas de alto nivel.
4. Hallaron la desviación típica estándar para saber entre qué valores estaban las marcas del 50% de sus alumnos.
5. Elaboraron las tablas de percentiles. De tal manera que podemos saber que un alumno de 14 años que hace 49 abdominales está entre los 20% mejores ya que está en el percentil 80.

ABDOMINALES EN UN MINUTO

VALORES ESTADÍSTICOS BÁSICOS

CHICOS				
EDAD	VALOR MÁXIMO	VALOR MÍNIMO	MEDIA ARITMÉTICA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
12	55	11	36,202	9,037
13	57	7	40,170	8,449
14	62	22	41,556	8,317
15	60	25	43,608	6,997
16	59	14	42,224	9,442
17	66	25	48,760	9,506

CHICAS				
EDAD	VALOR MÁXIMO	VALOR MÍNIMO	MEDIA ARITMÉTICA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
12	55	3	30,810	10,000
13	54	11	31,802	7,602
14	54	18	32,710	7,431
15	48	25	36,462	7,055
16	45	15	33,534	7,052
17	56	23	37,857	6,980

ABDOMINALES EN UN MINUTO

TABLAS DE PERCENTILES

CHICOS							CHICAS							
EDAD	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	EDAD	
percentil													Percentil	
100	55,000	57,000	62,000	60,000	59,000	66,000	55,000	54,000	54,000	48,000	45,000	56,000	100	
95	50,500	52,700	55,000	56,500	57,050	64,800	48,200	44,000	45,200	47,650	45,000	49,600	95	
90	48,000	51,000	52,000	52,500	54,100	60,200	45,400	42,000	42,000	47,000	42,000	47,000	90	
85	45,500	49,000	50,000	49,000	53,000	57,200	42,600	41,000	40,000	44,950	40,150	45,600	85	
80	44,000	48,000	49,400	49,000	52,000	56,000	39,800	38,600	39,000	43,600	40,000	43,600	80	
75	43,000	46,000	48,000	48,000	50,000	55,500	35,000	37,000	38,000	42,250	39,000	42,000	75	
70	42,000	45,100	45,000	48,000	48,300	53,400	34,000	36,000	36,000	40,900	37,600	41,200	70	
65	40,000	45,000	45,000	46,750	46,000	52,900	33,000	35,000	35,000	40,000	37,000	40,400	65	
60	38,000	43,000	44,000	46,000	45,400	52,000	31,600	33,000	35,000	40,000	36,000	39,600	60	
55	37,000	42,000	43,000	45,000	45,000	50,600	31,000	32,000	34,000	37,700	35,000	38,000	55	
50	37,000	41,000	42,000	44,000	42,500	50,000	30,000	31,000	32,000	36,000	35,000	37,000	50	
45	35,500	39,850	41,100	43,000	41,000	49,700	30,000	31,000	31,000	35,150	34,550	37,000	45	
40	34,000	37,200	40,200	42,000	40,600	48,400	28,000	30,000	31,000	34,800	33,000	36,400	40	
35	33,000	36,550	39,000	41,000	39,000	48,000	27,000	28,000	30,000	33,450	32,000	35,600	35	
30	31,000	35,000	37,400	40,000	35,700	45,000	26,800	27,000	29,000	30,300	30,700	35,000	30	
25	30,000	34,250	35,500	39,750	35,000	44,500	25,000	26,000	28,000	30,000	28,750	34,000	25	
20	30,000	32,600	34,600	38,000	33,600	40,000	23,000	25,000	26,000	29,400	27,000	33,000	20	
15	27,000	30,000	31,700	38,000	32,000	37,900	21,000	23,000	25,000	28,050	26,700	30,400	15	
10	23,000	30,000	29,800	33,500	30,900	34,200	20,000	22,000	25,000	26,000	24,800	28,400	10	
5	20,000	28,000	26,900	30,000	26,850	26,500	14,800	21,000	20,600	25,350	19,750	23,800	5	

ABDOMINALES EN UN MINUTO

BAREMO DE PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA DE ABDOMINALES

EDAD	CHICOS						CHICAS						EDAD
	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +	
PUNTOS													PUNTOS
10	48	51	54	56	59	62	44	46	47	49	50	52	10
9,5	47	50	53	55	58	61	43	45	46	48	49	51	9,5
9	46	49	52	54	57	60	42	44	45	47	48	50	9
8,5	45	48	51	53	56	59	41	43	44	46	47	49	8,5
8	44	47	50	52	55	58	40	42	43	45	46	48	8
7,5	43	46	49	51	54	57	38	40	41	43	44	46	7,5
7	42	45	48	50	53	56	36	38	39	41	42	44	7
6,5	40	43	46	48	51	54	34	36	37	39	40	42	6,5
6	38	41	44	46	49	52	32	34	35	37	38	40	6
5,5	36	39	42	44	47	50	30	32	33	35	36	38	5,5
5	34	37	40	42	45	48	28	30	31	33	34	36	5
4,5	32	35	38	40	43	46	26	28	29	31	32	34	4,5
4	30	33	36	38	41	44	24	26	27	29	30	32	4
3,5	28	31	35	37	39	42	22	24	25	27	28	30	3,5
3	26	29	34	36	37	40	20	22	23	25	26	28	3
2,5	24	27	32	34	35	38	18	20	21	23	24	26	2,5
2	22	25	30	32	33	36	16	18	19	21	22	24	2
1,5	20	23	28	30	31	34	14	16	17	19	20	22	1,5
1	18	21	26	28	29	32	12	14	15	17	18	20	1
0,5	16	19	24	26	27	30	10	12	13	15	16	18	0,5

Por último, necesitaban asociar esos resultados a una nota teórica de 0 a 10 para lo elaboraron una serie de criterios tanto físicos como pedagógicos y de salud. Así que hicieron las tablas de baremación. Por ejemplo, en el ámbito de la sociología de la salud se considera enfermo un alumno que está dos desviaciones estándar por debajo de la media, o aquellos alumnos que se encuentran en el percentil 10. Sin embargo, ellos consideraron más adecuado tomar el primer cuartil (25% peores) como la referencia del mal estado de salud. Además consideraron que la motivación hacia la asignatura tenía mucho que ver con los resultados por lo que consideraron un 5 a aquellos alumnos situados por encima del percentil 30 o 40.

Éstos autores y muchos otros profesores llevamos años aplicando los test de condición física como una manera de evaluar el estado de salud y de mejorar los aspectos más básicos de

la motricidad, por eso no sólo medimos, sino que también enseñamos cuál es la técnica adecuada para hacer abdominales, cómo se calienta para este esfuerzo, qué medidas de seguridad debemos tomar para no hacernos daño, etc. De tal manera que la nota de la evaluación no está en función de mi fuerza-resistencia abdominal sino de todo lo que aprendo.

Sin embargo, la preocupación de los profesores de educación física sobre los resultados de los test va en aumento ya que ahora mismo sólo el 30% de una clase de 4º de ESO pasaría este baremo.

ALGUNOS RESULTADOS DEL IES JOSE MARIA PEREDA (los datos están variados de orden en las columnas aleatoriamente). Puedes [descargar aquí](#) la hoja de cálculo completa.

En gris los alumnos que suspenderían. No se diferencia chico y chica. Pero se toma como referencia el baremo de las chicas.

		2º A	4º B	1º BCH B
alumno	1	41	13	34
alumno	2	43	68	57
alumno	3	36	39	34
alumno	4	24	40	43
alumno	5	40	33	45
alumno	6	52	30	54
alumno	7	3	33	20
alumno	8	55	20	50
alumno	9	40	25	44
alumno	10	40	22	37
alumno	11	27	34	35
alumno	12	25	35	42
alumno	13	38	27	15
alumno	14	10	19	50
alumno	15	15	40	35
alumno	16	30	20	33
alumno	17	23	48	
alumno	18	60	30	
alumno	19	30	25	
alumno	20	12	19	