FICHA VISUAL DE PRUEBA

Test de Léger

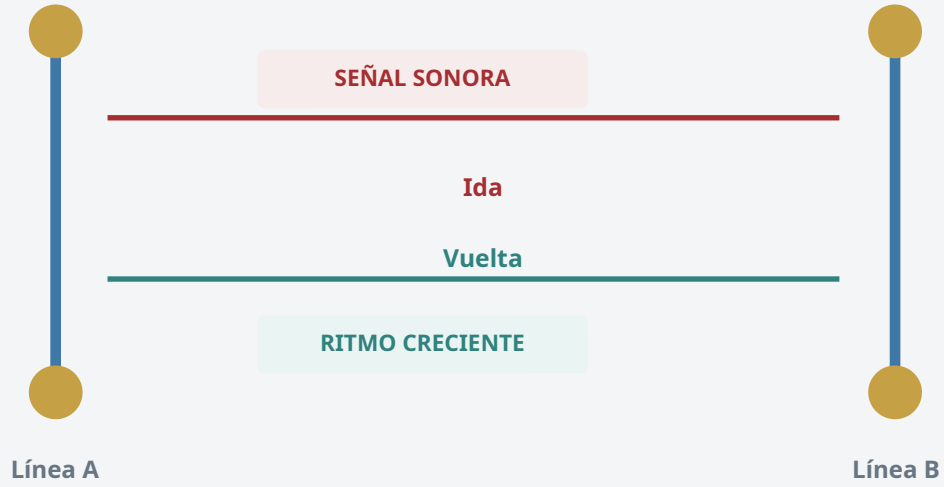
Infografía de orientación para el equipo docente. Aplicar el protocolo institucional definido para la jornada.

PRUEBA FÍSICA

ESTACIÓN 01

ESQUEMA DE EJECUCIÓN

CARRERA PROGRESIVA DE IDA Y VUELTA



La distancia, velocidad inicial y etapas dependen de la versión del protocolo institucional.

DOCENTES RESPONSABLES

- Andrés Emanuel Sánchez Cote
- Jabier Orlando Carreño Núñez
- Yolanda García

UBICACIÓN

Complejo Alberto González · pista / cancha de fútbol

FOCO DE OBSERVACIÓN

Resistencia cardiorrespiratoria mediante carreras de ida y vuelta a ritmo progresivo.

TEST DE LÉGER

Complejo Alberto González · pista/cancha de fútbol

OBJETIVO

Estimar resistencia cardiorrespiratoria mediante carreras progresivas de ida y vuelta.

MONTAJE Y MATERIALES

Dos líneas separadas exactamente 20 metros; conos, cinta métrica, audio estandarizado y parlante.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Realizar calentamiento progresivo y explicar el ritmo de las señales.
2. Correr de una línea a la otra y llegar con cada señal sonora; regresar con la siguiente.
3. Usar audio de 8,5 km/h de inicio, con aumento de 0,5 km/h por etapa.
4. Finalizar al incumplir dos señales sucesivas, por agotamiento o por seguridad.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Andrés Emanuel Sánchez Cote



Jabier Orlando Carreño Núñez



Yolanda García Díaz

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Superficie o distancia distinta a 20 m; audio no estandarizado; nivel parcial ingresado como completo.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: último nivel COMPLETO (1–21). No sumar recorridos incompletos. El VO_2 es estimado por ecuación, no medido.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA DEPORTIVA

Fútbol

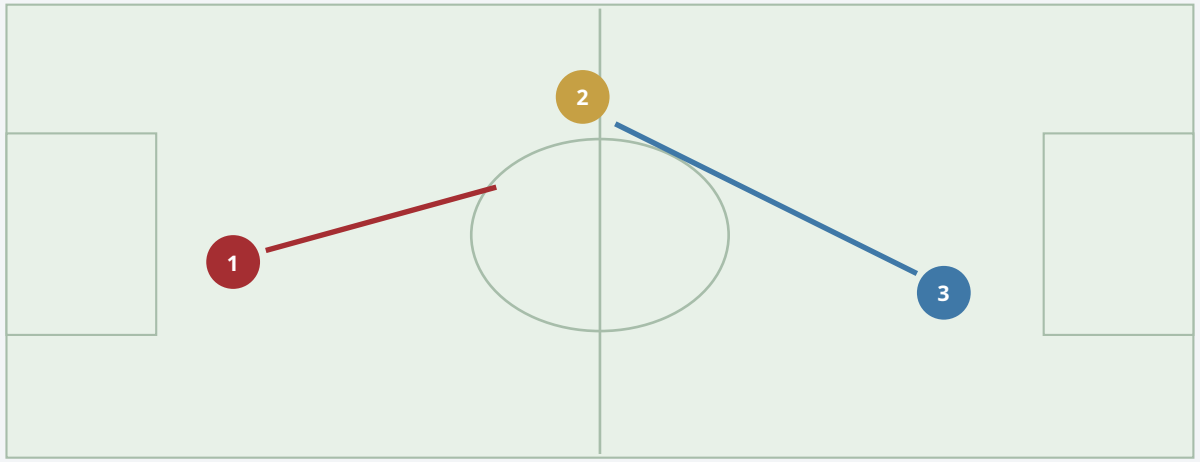
Focos de observación ilustrativos para la organización del equipo docente.

PRUEBA DEPORTIVA

ESTACIÓN 02

REPRESENTACIÓN DE LA DISCIPLINA

CAMPO DE JUEGO



1 Conducción 2 Pase / control 3 Finalización

Ajustar la observación a los criterios y tareas definidos por el programa.

DOCENTES RESPONSABLES

- Brandon Javier Gelvez
- Darwin Humberto Pérez Rojas

UBICACIÓN

Cancha de fútbol y pista atlética

FOCOS SUGERIDOS

Conducción · control · pase · finalización. Valorar coordinación con el balón y toma de decisión en la tarea propuesta.

FÚTBOL

Complejo Alberto González · cancha de fútbol

OBJETIVO

Observar ejecución técnica básica y toma de decisión mediante tarea común.

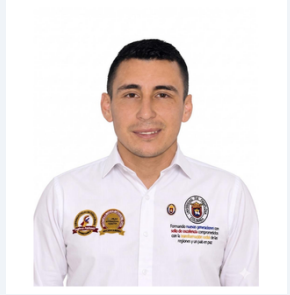
MONTAJE Y MATERIALES

Balones, conos, objetivo de pase y portería o zona delimitada.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Demostrar la misma secuencia a todos los aspirantes.
2. Solicitar conducción con cambios de dirección y control de balón.
3. Incluir pase dirigido, recepción y finalización en objetivo.
4. Registrar la categoría técnica global con la rúbrica acordada.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Brandon Javier Gelvez



Darwin Humberto Pérez Rojas

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Cambios de distancia, tiempo o dificultad entre aspirantes; no comparar tareas no equivalentes.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: EXCELENTE / BUENO / REGULAR / POBRE / MUY POBRE. La hoja convierte a 4 / 3 / 2 / 1 / 0.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA

Agility T-Test

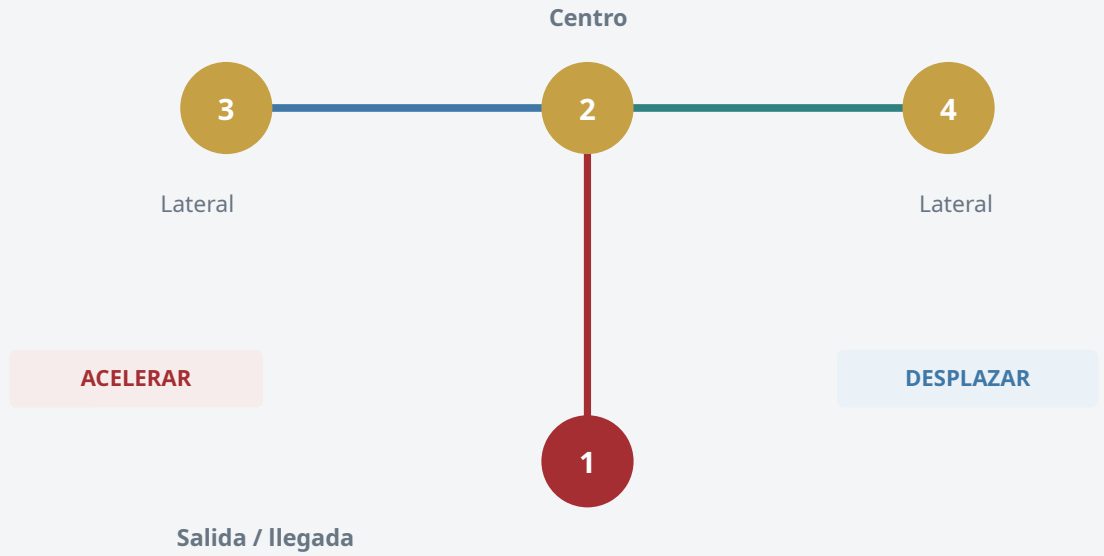
Infografía de orientación para el equipo docente. Aplicar el protocolo institucional definido para la jornada.

PRUEBA FÍSICA

ESTACIÓN 03

ESQUEMA DE EJECUCIÓN

RECORRIDO EN FORMA DE T



Esquema ilustrativo; respetar el trazado y la consigna del protocolo aplicado.

DOCENTES RESPONSABLES

- Edgar Armando Carrillo Durán
- Urpiano Niño Rodríguez

UBICACIÓN

Coliseo Chepe Flórez

FOCO DE OBSERVACIÓN

Aceleración, frenado y desplazamientos laterales con cambios de dirección.

AGILITY T-TEST

Coliseo Chepe Flórez

OBJETIVO

Medir cambios de dirección planificados con desplazamientos frontales, laterales y hacia atrás.

MONTAJE Y MATERIALES

Cuatro conos, cinta métrica, cronómetro y superficie plana antideslizante.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Marcar A–B: 9,14 m; B–C: 4,57 m a la izquierda; B–D: 4,57 m a la derecha.
2. Correr de A hasta B y tocar su base; desplazarse lateralmente B–C–D–B.
3. Retroceder de B hasta A sin cruzar pies durante el desplazamiento lateral.
4. Realizar dos intentos válidos con recuperación y conservar el menor tiempo.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Edgar Armando Carrillo Durán



Ulpiano Niño Rodríguez

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

No tocar conos, alterar secuencia, cruzar los pies lateralmente o girarse en lugar de retroceder.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: mejor tiempo válido en SEGUNDOS. Un tiempo menor significa mejor agilidad; escala diferenciada por sexo.

FICHA VISUAL DE PRUEBA DEPORTIVA

Baloncesto

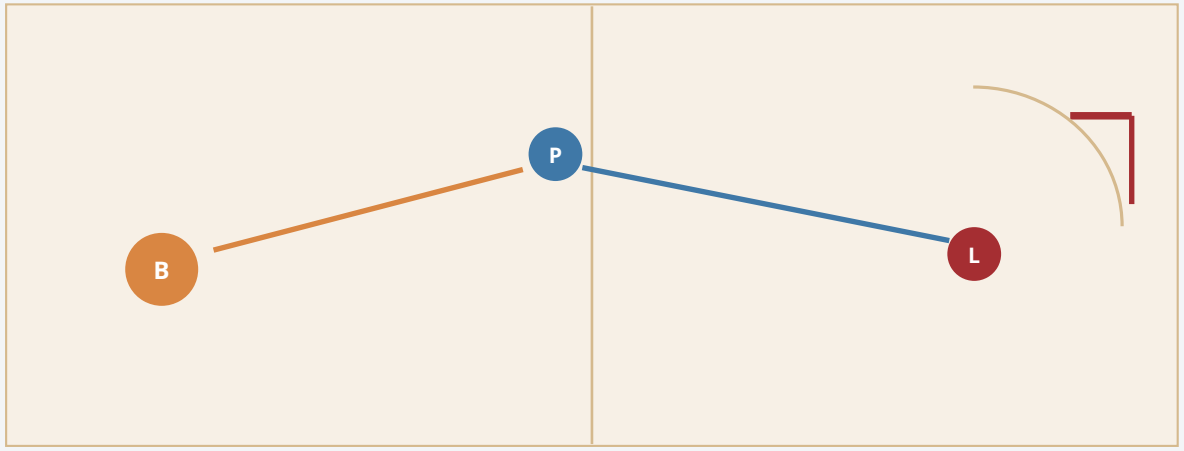
Focos de observación ilustrativos para la organización del equipo docente.

PRUEBA DEPORTIVA

ESTACIÓN 04

REPRESENTACIÓN DE LA DISCIPLINA

CANCHA Y ZONA DE LANZAMIENTO



B Bote P Pase L Lanzamiento

Ajustar la observación a los criterios y tareas definidos por el programa.

DOCENTES RESPONSABLES

- Roldanyalban Hernández Becerra
- Juan Carlos Acero Jáuregui

UBICACIÓN

Coliseo Chepe Flórez

FOCOS SUGERIDOS

Bote · pase · lanzamiento · desplazamiento. Observar coordinación, dominio del balón y ejecución técnica básica.

BALONCESTO

Coliseo Chepe Flórez

OBJETIVO

Observar bote, pase, lanzamiento, desplazamiento y coordinación técnica.

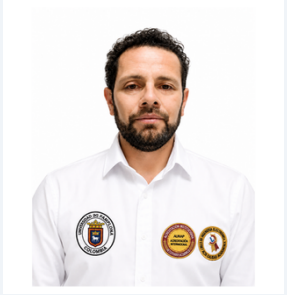
MONTAJE Y MATERIALES

Balón de baloncesto, conos, canasta, zona demarcada y planilla.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Presentar un recorrido breve y común para todos los participantes.
2. Solicitar bote controlado y cambio de dirección.
3. Ejecutar pase/recepción a una referencia fija o compañero estandarizado.
4. Cerrar con lanzamiento y asignar una categoría final según rúbrica.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Roldan Yalban Hernández Becerra



Juan Carlos Acero Jáuregui

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Variación de distancias y condiciones de ejecución entre participantes.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: categoría final. Equivalencia automática 4 / 3 / 2 / 1 / 0.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA DEPORTIVA

Voleibol

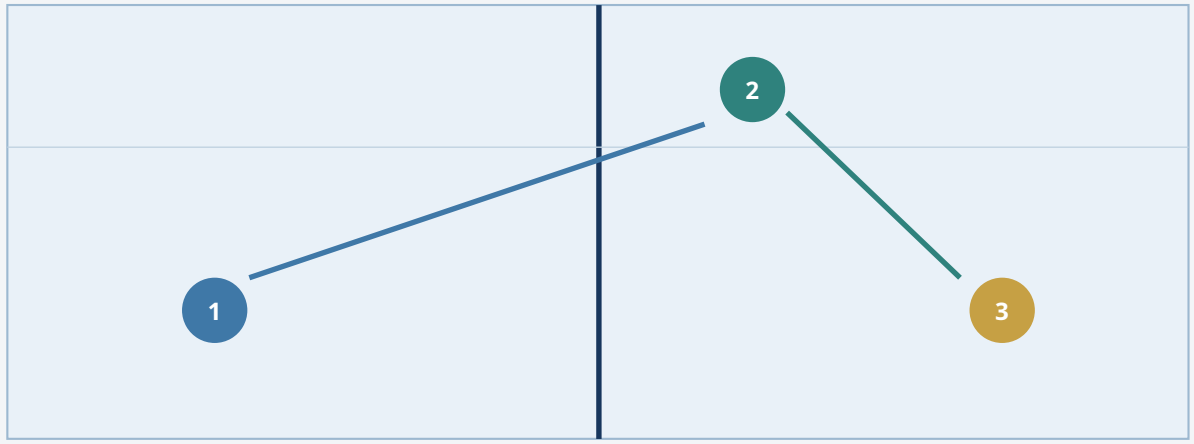
Focos de observación ilustrativos para la organización del equipo docente.

PRUEBA DEPORTIVA

ESTACIÓN 05

REPRESENTACIÓN DE LA DISCIPLINA

CANCHA DIVIDIDA POR LA RED



1 Antebrazos 2 Voleo 3 Saque / ubicación

Ajustar la observación a los criterios y tareas definidos por el programa.

DOCENTES RESPONSABLES

- Oscar Manuel Leal
- Julián Andrés Jaimes

UBICACIÓN

Coliseo Jorge Lozano

FOCOS SUGERIDOS

Antebrazos · voleo · saque · desplazamiento. Observar coordinación óculo-manual y ubicación en el espacio.

VOLEIBOL

Coliseo Jorge Lozano

OBJETIVO

Evaluar fundamentos de antebrazos, voleo, saque y ubicación espacial.

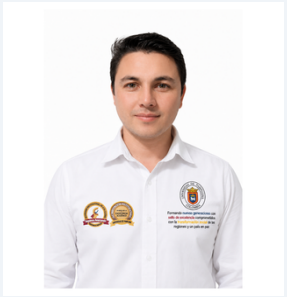
MONTAJE Y MATERIALES

Balones, red o referencia, señalización de objetivos y planilla.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Explicar y demostrar la secuencia técnica con idénticas consignas.
2. Observar golpe de antebrazos dirigido a zona objetivo.
3. Observar voleo/pase de dedos hacia referencia fija.
4. Solicitar saque controlado y asignar categoría técnica global.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Oscar Manuel Leal Moreno



Julián Andrés Jaimes Gómez

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Desigualdad en la altura de la red, distancia de saque o calidad del balón según el evaluado.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: categoría final convertida a 4 / 3 / 2 / 1 / 0.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA

Salto vertical Sargent

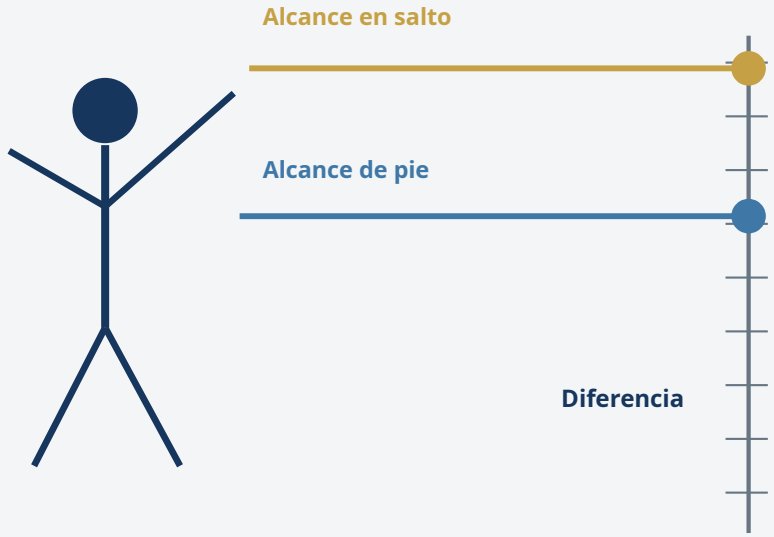
Infografía de orientación para el equipo docente. Aplicar el protocolo institucional definido para la jornada.

PRUEBA FÍSICA

ESTACIÓN 06

ESQUEMA DE EJECUCIÓN

COMPARACIÓN DE ALCANCES



Definir previamente técnica de medición, unidad y número de intentos autorizados.

DOCENTES RESPONSABLES

- Diego Fernando Polanco Bustos
- Yehinson Barajas Ramón

UBICACIÓN

Gimnasio Hércules

FOCO DE OBSERVACIÓN

Potencia explosiva del tren inferior a partir de la diferencia entre alcance de pie y alcance en salto.

SALTO VERTICAL SARGENT

Gimnasio Hércules

OBJETIVO

Valorar potencia del tren inferior a partir de la altura vertical alcanzada en el salto.

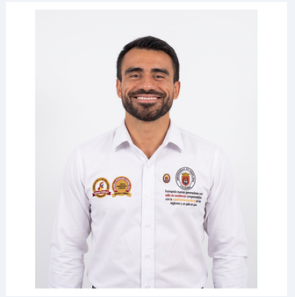
MONTAJE Y MATERIALES

Pared o tablero graduado, cinta métrica en centímetros, tiza/adhesivo y planilla.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Medir alcance vertical de pie sin elevar talones (A).
2. Ejecutar salto máximo sin carrera y marcar alcance más alto (B).
3. Realizar tres saltos con 45–60 segundos de recuperación; mantener mismo brazo.
4. Calcular altura: B menos A; conservar la mayor diferencia válida.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Diego Fernando Polanco Bustos



Yehinson Barajas Ramón

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Carrera previa, cambios de brazo, elevar los talones en la marca estática o aterrizaje inseguro.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: mejor ALTURA de salto en CENTÍMETROS (B − A); baremo diferenciado por sexo y edad.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA

Sit and Reach (Wells y Dillon)

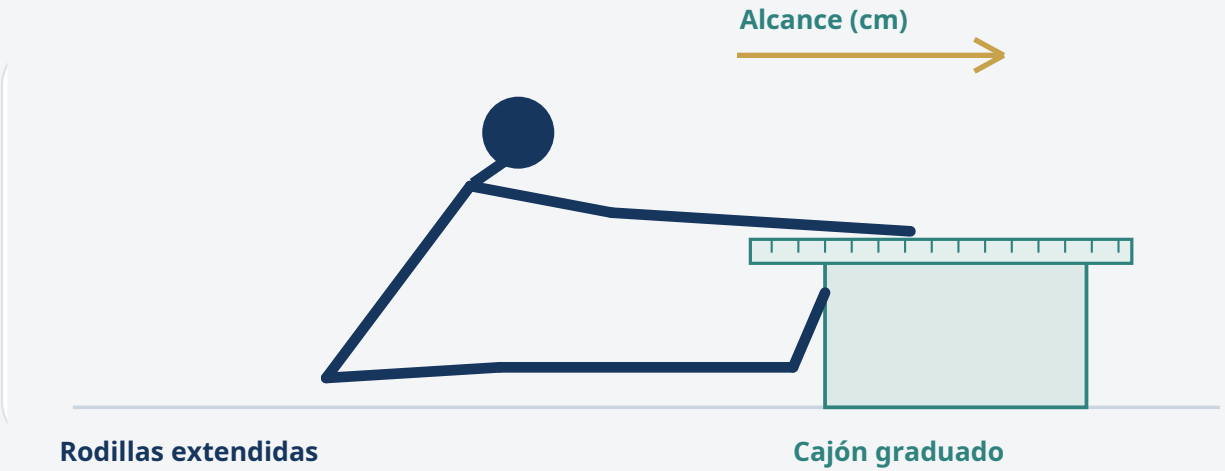
Infografía de orientación para el equipo docente. Aplicar el protocolo institucional definido para la jornada.

PRUEBA FÍSICA

ESTACIÓN 07

ESQUEMA DE EJECUCIÓN

ALCANCE EN FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO



Sin rebotes · mantener la posición final durante 3 segundos.

Tres intentos válidos; registrar la mayor distancia en centímetros.

DOCENTES RESPONSABLES

- Pablo Efrén Bonilla Hernández
- Alexis José Mantilla

UBICACIÓN

Gimnasio Hércules

FOCO DE OBSERVACIÓN

Extensibilidad posterior del muslo y movilidad lumbopélvica durante el alcance sentado.

SIT AND REACH (WELLS Y DILLON)

Gimnasio Hércules

OBJETIVO

Valorar la extensibilidad posterior del muslo y movilidad lumbopélvica.

MONTAJE Y MATERIALES

Cajón Sit and Reach calibrado, escala en centímetros y planilla.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Calentar; sentarse descalzo con plantas apoyadas en el cajón.
2. Extender las rodillas y superponer las manos con brazos extendidos.
3. Flexionar el tronco sin rebotes; mantener el alcance 3 segundos.
4. Realizar tres intentos válidos y conservar la mayor distancia en cm.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Pablo Efrén Bonilla Hernández



Alexis José Mantilla Barrios

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Flexionar rodillas, rebotar o alterar el cero.
Ante dolor, suspender y registrar incidencia.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: mejor alcance válido en CENTÍMETROS.
Mantener la referencia de cero del cajón y el baremo institucional.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA DEPORTIVA

Expresión corporal

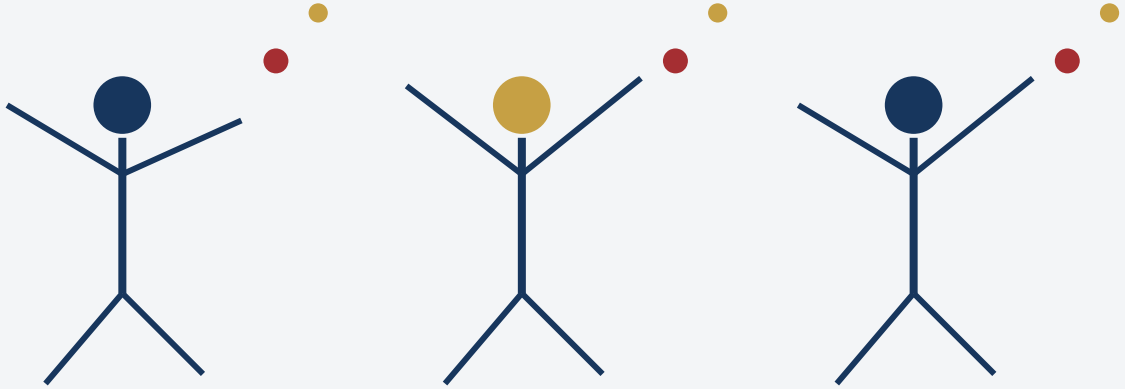
Focos de observación ilustrativos para la organización del equipo docente.

PRUEBA DEPORTIVA

ESTACIÓN 08

REPRESENTACIÓN DE LA DISCIPLINA

MOVIMIENTO, RITMO Y COMUNICACIÓN



Gestualidad | Ritmo | Creatividad

Ajustar la observación a los criterios y tareas definidos por el programa.

DOCENTES RESPONSABLES

- Zaida Liliana López Villamizar
- Ludwin Vargas Rincón

UBICACIÓN

Aula de Expresión Corporal

FOCOS SUGERIDOS

Ritmo · coordinación · expresión gestual · creatividad motriz. Observar intención comunicativa y relación con el espacio.

EXPRESIÓN CORPORAL

Aula de Expresión Corporal

OBJETIVO

Observar ritmo, coordinación, expresividad gestual y creatividad motriz.

MONTAJE Y MATERIALES

Espacio seguro, audio rítmico común, guía de secuencia y planilla.

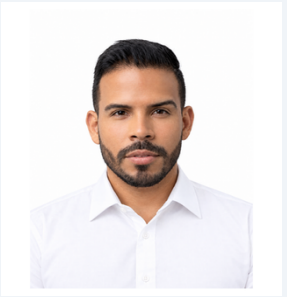
PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Dar una consigna uniforme de movimiento/ritmo.
2. Solicitar una secuencia breve de expresión con desplazamientos y gestos.
3. Observar continuidad rítmica, coordinación e intención comunicativa.
4. Registrar una categoría global conforme a la rúbrica institucional.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Zaida Liliana López Villamizar



Ludwing Orlando Vargas Rincón

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Variar la música, consigna o exigencia de la secuencia entre participantes.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: categoría técnica final convertida a 4 / 3 / 2 / 1 / 0.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA

Flexo-extensiones

Infografía de orientación para el equipo docente. Aplicar el protocolo institucional definido para la jornada.

PRUEBA FÍSICA

ESTACIÓN 09

ESQUEMA DE EJECUCIÓN

CICLO DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN



POSTURA

FLEXIÓN

EXTENSIÓN

Acordar postura inicial, amplitud válida, ritmo y criterio de finalización.

DOCENTES RESPONSABLES

- Andrés Aubin Portilla Flórez
- Rafael Arturo Orozco Medina

UBICACIÓN

Gimnasio Olímpico Jesús Romero

FOCO DE OBSERVACIÓN

Fuerza-resistencia de miembros superiores y control corporal durante la flexión y extensión de brazos.

FLEXO-EXTENSIONES

Gimnasio Olímpico Jesús Romero

OBJETIVO

Evaluar fuerza-resistencia de miembros superiores por repeticiones técnicas válidas.

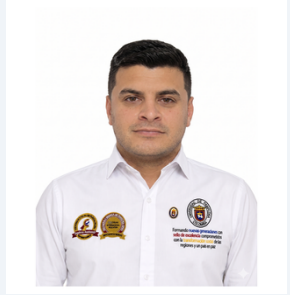
MONTAJE Y MATERIALES

Superficie firme, audio de cadencia 20 flexiones/minuto y planilla.

PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Iniciar en plancha alta con tronco alineado.
2. Flexionar hasta unos 90 grados de codo y extender por completo.
3. Mantener la cadencia: una repetición cada 3 segundos.
4. Terminar por fatiga, dos faltas técnicas o indicación de seguridad.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Andrés Aubin Portilla Flórez



Rafael Arturo Orozco Medina

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

No extender codos, cadera hundida/elevada o ritmo fuera de cadencia.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: repeticiones VÁLIDAS. La conversión usa referencias externas por sexo y adaptación institucional.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.

FICHA VISUAL DE PRUEBA DEPORTIVA

Gimnasia

Focos de observación ilustrativos para la organización del equipo docente.

PRUEBA DEPORTIVA

ESTACIÓN 10

REPRESENTACIÓN DE LA DISCIPLINA

SECUENCIA DE CONTROL CORPORAL



Ajustar la observación a los criterios y tareas definidos por el programa.

DOCENTES RESPONSABLES

- Iván David Ortiz Pimienta
- Deisy Liliana Cruz Villamizar

UBICACIÓN

Gimnasio Olímpico Jesús Romero

FOCOS SUGERIDOS

Equilibrio · coordinación · control postural · secuenciación motriz. Observar seguridad y dominio corporal.

GIMNASIA

Gimnasio Olímpico Jesús Romero

OBJETIVO

Valorar equilibrio, coordinación, control postural y secuenciación motriz.

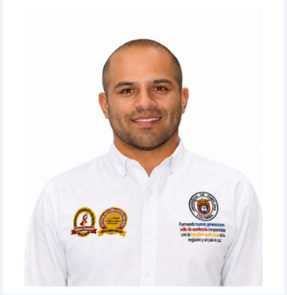
MONTAJE Y MATERIALES

Colchoneta, superficie despejada, marcas de inicio/fin y planilla.

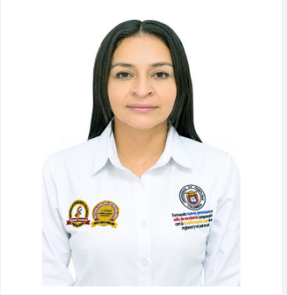
PROCEDIMIENTO ESTANDARIZADO

1. Demostrar una secuencia de suelo segura, breve e idéntica para todos.
2. Observar equilibrio estático/dinámico y control postural.
3. Observar enlace coordinado de elementos de baja complejidad.
4. Registrar una categoría global mediante rúbrica de ejecución.

RESPONSABLES DE LA ESTACIÓN



Iván David Ortiz Pimienta



Deisy Liliana Cruz Villamizar

CRITERIOS DE VALIDEZ Y SEGURIDAD

Exigir acrobacias riesgosas no acordadas, cambiar dificultad o usar material inseguro.

REGISTRO ÚNICO EN EXCEL

ÚNICO DATO EN EXCEL: categoría técnica final convertida a 4 / 3 / 2 / 1 / 0.

Guía operativa ilustrada; fuente visual: presentación 2027-1. Criterios de conversión a notas: propuesta institucional.