

## Procedimientos a realizar antes, durante y después de la aplicación

### Antes de la aplicación

El supervisor a cargo, enviado por el Ministerio de Educación, visitará su establecimiento antes de la aplicación, con el fin de realizar las siguientes actividades:

- Corroborar la lista de estudiantes del Libro de Clases con la información contenida en la lista preimpresa del Formulario de Registro. En caso de que existan diferencias, se solicitará al director que actualice la lista de curso en el Sistema Información General de Estudiantes (SIGE). Asimismo, se actualizará la información en el Formulario de Registro.
- Acordar con el establecimiento la fecha y el horario más adecuado para aplicar las pruebas. Idealmente, la evaluación debe comenzar a las 9:00 horas para evitar una exposición solar prolongada de los alumnos cuyo establecimiento no cuente con gimnasio o cancha techada.
- Explicar los procedimientos de la aplicación.
- Visitar, junto con el profesor de Educación Física, el lugar donde se realizarán las pruebas para planificar la instalación de los implementos.
- Solicitar al establecimiento un equipo de música con amplificador para el día de la aplicación, que se utilizará para emitir los estímulos sonoros necesarios para los test de abdominales cortos, Navette y Cafra. El grupo evaluador llevará el resto de los implementos necesarios requeridos para aplicar las pruebas.
- Solicitar autorización al establecimiento para presentarse a los estudiantes que serán evaluados.
- Solicitar una copia del Plan de emergencia del establecimiento, para aplicarlo en caso de que durante las pruebas ocurra un sismo, incendio u otro evento.
- Recomendar al director que informe oportunamente de esta evaluación a los padres y apoderados. Para lo anterior, el supervisor entregará un modelo de comunicación para que el establecimiento les informe tanto la fecha y el horario de las pruebas, como lo importante que es la asistencia de todos los alumnos el día de la aplicación.



Se recomienda que esta comunicación señale a los padres y apoderados que el día de la evaluación los estudiantes deben asistir con la ropa que normalmente utilizan en sus clases de Educación Física; es decir, que les permita desarrollar cómodamente cada prueba que se aplicará. Asimismo, debe especificar que se prohíbe a los alumnos portar y usar elementos electrónicos, como celulares, MP3, etc.

### Durante la aplicación

- Se recomienda que el desayuno escolar se distribuya preferentemente después de la hora de término de la aplicación, para evitar cualquier malestar de los estudiantes debido al ejercicio físico que deben desarrollar.
- El día de la evaluación, el director deberá presentar al supervisor los

certificados médicos, licencias u otra documentación (por ejemplo, comunicación de los apoderados) que justifique a aquellos alumnos que no podrán rendir las pruebas.

- El equipo evaluador, junto con el profesor de Educación Física, formará a los estudiantes según la lista de curso del Libro de Clases, fuera del lugar donde se realizarán las pruebas. Además, se solicitará al profesor que colabore con el equipo evaluador en la organización de las pruebas y que ayude a mantener la disciplina en torno al sector donde estas se aplicarán.

### Después de la aplicación

- El equipo de evaluadores y su supervisor deberán retirar del establecimiento todos los implementos utilizados en la realización de las pruebas.
- El supervisor debe recopilar todos los formularios de registro y supervisión, y los cuestionarios de estudiantes.

### Cronograma de aplicación

Secuencia de actividades	Tiempo de aplicación
Cuestionario Estudiante*	30 minutos
Estatura, peso y perímetro de cintura	30 minutos
Abdominales cortos	15 minutos
Salto largo a pies juntos	15 minutos
Flexo-extensión de codos	15 minutos
Flexión de tronco adelante	15 minutos
Test de Cafra y Test de Navette	20 a 40 minutos
Tiempo total estimado para la aplicación	160 minutos

\* Los cuestionarios son instrumentos que se utilizan con el objetivo de recopilar información sobre los factores asociados a la condición física de los estudiantes (tales como hábitos alimenticios, frecuencia de actividad física, ambiente escolar y familiar, motivación, autoestima, intereses, entre otros).

Los resultados de la evaluación de Educación Física se reportarán a nivel nacional, sin individualizar establecimientos o estudiantes.

Ante cualquier duda sobre la evaluación SIMCE de Educación Física, por favor, contáctese al teléfono Ayuda MINEDUC 600 600 2626; o bien, ingrese al sitio web [www.simce.cl](http://www.simce.cl) y en la sección *Contáctenos*, complete el formulario de *Consultas*.

# SIMCE

## Orientaciones de Educación Física

### 8° básico 2012

Estimados directivos y docentes:

Nos es muy grato informarles que entre los días 19 y 30 de noviembre de 2012, se aplicará la evaluación SIMCE de Educación Física a una muestra de estudiantes de 8° básico en todas las regiones del país.

Su establecimiento ha sido seleccionado para formar parte de esta muestra, por ello, los invitamos a leer este folleto para que se informen sobre las características de esta evaluación y sobre los procedimientos que se realizarán antes, durante y después de la aplicación.

Agradecemos su apoyo, colaboración y disposición para otorgar el espacio y las condiciones óptimas para realizar exitosamente esta evaluación.

Ministerio de Educación

NOTA

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como "el docente", "el estudiante" y sus respectivos plurales, para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando "o/a", "los/las" y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

## Características de la evaluación

### ¿Cuál es el propósito de la evaluación?

Diagnosticar la condición física de los estudiantes de 8º básico. Ello puede contribuir a que los docentes y los directores analicen el estado físico de los estudiantes de sus establecimientos y, a partir de sus resultados, reflexionen acerca de sus prácticas pedagógicas y elaboren planes de acción destinados a promover la actividad física y un estilo de vida saludable.

### ¿En qué consiste la evaluación?

Un equipo designado por SIMCE, compuesto por un supervisor y cinco evaluadores, tomará las pruebas y registrará los resultados de los estudiantes. Se han definido ocho pruebas para los cuatro componentes físicos que serán evaluados. Dichas pruebas han sido validadas por especialistas del Instituto Nacional del Deporte (IND) y por expertos nacionales.

Los componentes físicos evaluados y las pruebas asociadas son los siguientes.

Componentes físicos evaluados	Pruebas
Antropometría	IMC (estatura y peso) Perímetro de cintura
Rendimiento muscular	Abdominales cortos Salto largo a pies juntos Flexo-extensión de codos
Flexibilidad	Flexión de tronco adelante ( <i>Test de Wells-Dillon adaptado</i> )
Resistencia cardiorrespiratoria	Test de Cafra Test de Navette

### IMC (estatura y peso)

**Objetivo:** medir el índice de masa corporal (IMC), que se obtiene a partir de los datos de peso y estatura.

**Descripción:** el examinador debe medir el peso corporal y la estatura del estudiante. Con esos datos se realizará el cálculo de IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura}^2 \text{ (m)}}$$

### Perímetro de cintura

**Objetivo:** estimar la acumulación de grasa en la zona central del cuerpo.

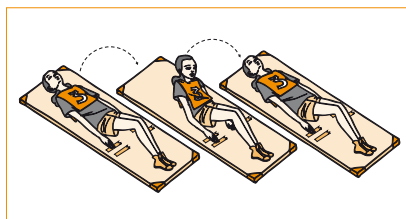
**Descripción:** se debe ubicar la cinta de medir en el punto más estrecho entre el arco inferior costal (última costilla) y la cresta iliaca.



### Abdominales cortos

**Objetivo:** evaluar la fuerza de la musculatura flexora del tronco.

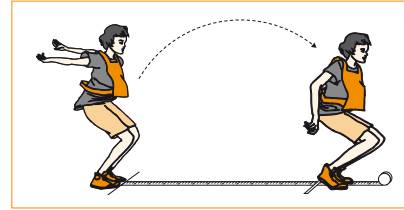
**Descripción:** el estudiante debe realizar 25 abdominales cortos en un 1 minuto, al ritmo de un estímulo sonoro.



### Salto largo a pies juntos

**Objetivo:** evaluar la fuerza de las extremidades inferiores.

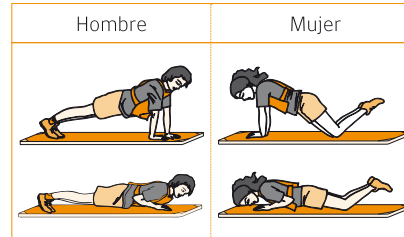
**Descripción:** el estudiante debe realizar un salto longitudinal y lograr la mayor distancia posible de desplazamiento horizontal.



### Flexo-extensión de codos

**Objetivo:** evaluar la fuerza extensora de la musculatura del codo.

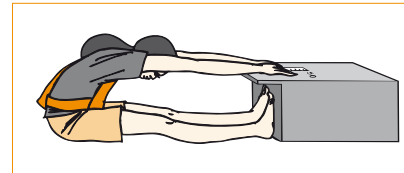
**Descripción:** el estudiante se debe ubicar en posición paralela a una superficie plana (suelo). Los hombres deben usar como puntos de apoyo las manos y los pies; y las mujeres, las manos y las rodillas. Se deben realizar la mayor cantidad de flexo-extensiones de codo, en 30 segundos.



### Flexión de tronco adelante

**Objetivo:** determinar el rango de movimiento de la articulación coxofemoral y de la columna lumbar; la capacidad de elongación de las musculaturas isquiotibial y glútea, y la capacidad extensora de la columna vertebral.

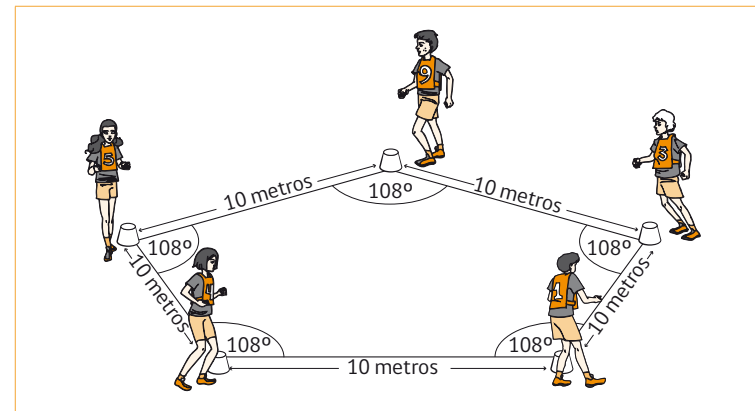
**Descripción:** el estudiante debe inclinar el tronco hacia adelante y extender los brazos hasta el máximo que le permita su flexión de tronco, sin doblar las rodillas.



### Test de Cafra

**Objetivo:** detectar alumnos que tengan riesgos cardiovasculares para eximirlos de rendir el Test de Navette.

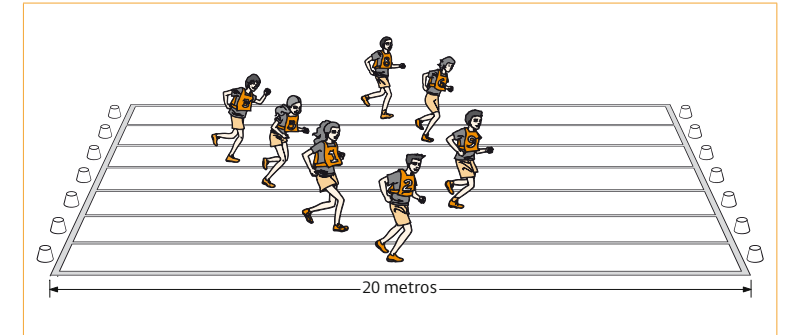
**Descripción:** el estudiante debe caminar -no trotar ni correr- manteniendo una velocidad constante de 6 km/h durante 3 minutos, al ritmo de un estímulo sonoro. Al término de la prueba, se controla y anota la frecuencia cardiaca. Si al finalizar esta prueba el alumno tiene una frecuencia cardiaca igual o mayor a 160 puls/min, no debe rendir el Test de Navette.



### Test de Navette

**Objetivo:** medir la resistencia aeróbica máxima, es decir, la capacidad que tiene el cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo máximo.

**Descripción:** el estudiante se debe desplazar aumentando progresivamente la velocidad e intensidad de su desplazamiento: al inicio debe ir caminando, luego trotando y al final corriendo. Este desplazamiento se realiza durante 15 minutos, al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente.



**i** Por la complejidad y alta exigencia del Test de Navette, todos los estudiantes deben rendir previamente el Test de Cafra.

### ¿Quiénes deben rendir la evaluación?

La totalidad de los estudiantes que cursan 8º básico, de una muestra de establecimientos seleccionados del país, lo que garantizará que los resultados obtenidos sean considerados válidos y que reflejen la condición física que poseen los estudiantes evaluados.

Existen casos de alumnos que podrán eximirse de rendir las pruebas, como se detalla a continuación:

- Estudiantes que estén presentes el día de la aplicación, pero que no puedan rendir porque tienen un problema de salud o un impedimento físico temporal, por ejemplo: problemas en extremidades (traumatismos como fracturas, esguinces, luxaciones, etc.), cuadros gripales que no requieran reposo, problemas visuales temporales, entre otros.
- Estudiantes que posean alguna necesidad educativa especial que no les permita acceder autónomamente a los test que componen la prueba, o que posean una discapacidad asociada a alguna contraindicación médica debido a riesgo cardiovascular.
- Estudiantes que se encuentren eximidos de la asignatura de Educación Física en forma permanente, por alguna enfermedad crónica que no les permite realizar ejercicio físico.

**i** Para justificar estas situaciones, se debe presentar un certificado médico u otro documento (comunicación de los padres o apoderados del alumno) que avale dicho diagnóstico.

Se recomienda programar una actividad paralela, para que estos alumnos la realicen mientras el resto del curso rinde la evaluación SIMCE de Educación Física.