

DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**



# Manual para la Administración de la Prueba de Aptitud Física Educación Física

*Desarrollar líderes para el éxito*

**2022**

**Publicado por**

**Departamento de Educación de Puerto Rico**

Ave. Tnte. César González, esq. Calle Juan Calaf,  
Urb. Industrial Tres Monjitas  
Hato Rey, P.R. 00917

Teléfono: 787 759 2000

© julio 2022 por el Departamento de Educación de Puerto Rico  
Reservados todos los derechos

**Imagen de portada**

Joseph López Méndez  
Estudiante  
Escuela Ernesto Ramos Antonini de Yauco  
Oficina Regional Educativa de Ponce

DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**



**Manual para la Administración de la  
Prueba de Aptitud Física  
(Pre y posprueba)**

**Programa de Educación Física**

**2022**

## **NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA**

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.

## **VIGENCIA**

Este documento normativo tiene vigencia hasta que se realice la próxima revisión curricular conforme con el Reglamento del Currículo Escolar del Departamento de Educación de Puerto Rico vigente. Este deroga las disposiciones anteriores u otras normas establecidas que contravengan el contenido mediante política pública (cartas circulares, manuales, guías o memorandos) que estén en conflicto, en su totalidad o en parte.



## NOTAS ACLARATORIAS

Para propósito de carácter legal en relación con el Título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964; la Ley Pública 88-352, 42 USC. 2000 et seq; la Constitución del Estado Libre Asociado de Puerto Rico y el principio de economía gramatical y género no marcado de la ortografía española, el uso de términos, director, docente, maestro, estudiante, tutor, encargado y cualquier uso que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

Para propósitos de carácter legal, este manual garantizará el fiel cumplimiento de las leyes relativas a los Derechos Civiles que prohíben el discrimen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo o impedimento, edad en programas o actividades que reciben ayuda económica federal del Departamento de Educación.

Título IX de las Enmiendas de Educación de 1972 dice que:

«Ninguna persona en los Estados Unidos deberá, en base a su sexo, ser excluida de participar en, ser negada los beneficios de, o ser sujeta a discriminación por ningún programa o actividad de educación que reciba ayuda financiera del gobierno Federal».



## TABLA DE CONTENIDO

---

MENSAJE DE SECRETARIO.....	vii
JUNTA EDITORA .....	viii
OBJETIVO.....	ix
INSTRUCCIONES GENERALES .....	ix
DÍA 1 .....	1
A.    PRUEBA DE ALTURA .....	1
B.    PRUEBA DE PESO.....	2
DÍA 2 .....	3
A.    PRUEBA <i>SIT AND REACH</i> .....	3
B.    PRUEBA DE <i>PUSH-UPS</i> (LAGARTIJAS) .....	4
C.    PRUEBA DE <i>CURL-UP</i> (ABDOMINALES).....	5
DÍA 3 .....	6
A.    ALCANCE.....	6
A.    PRUEBA DE SALTO VERTICAL SIN CARRERA .....	7
B.    PRUEBA DE SALTO LONGITUD SIN IMPULSO .....	8
C.    PRUEBA DE VELOCIDAD.....	9
DÍA 4 .....	10
A.    PRUEBA DE RESISTENCIA.....	10
REFERENCIAS .....	1
FACILITADORES DOCENTES, COORDINADORES Y MAESTROS ENLACE DEL PROGRAMA.....	2
COLABORADORES .....	3

## MENSAJE DE SECRETARIO

DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**



Secretario | Lcdo. Eliezer Ramos Parés | [ramos@de.pr.gov](mailto:ramos@de.pr.gov)

### PROYECTO DE REVISIÓN CURRICULAR DE SERVICIOS ACADÉMICOS

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) dirige sus acciones hacia la búsqueda de la calidad y la equidad en los aprendizajes de todos nuestros estudiantes. Nuestra meta es que estén preparados para competir en igualdad de condiciones con otros ciudadanos del mundo. Los documentos que a continuación presentamos, como resultado del proceso de revisión curricular del Área de Servicios Académicos, contribuyen a lograr esta meta. Este currículo, cuyo rigor y alcance, en cada grado, está de acuerdo con las etapas de desarrollo humano de nuestros estudiantes, es riguroso, alineado y enriquecido.

En este sentido, los docentes reciben un conjunto de herramientas para desarrollar en los estudiantes los conocimientos, las destrezas y las actitudes en cada materia, fundamentados en el pensamiento crítico, el pensamiento creativo y las actitudes para el éxito académico. Además, permiten una formación integral que fortalece los aprendizajes vinculados al arte, la tecnología, la salud y la educación física considerando un enfoque de equidad y respeto hacia los estudiantes, sus intereses, aptitudes y contextos.

Son ustedes, los docentes, quienes tienen un rol protagónico en el desarrollo holístico e integral de los estudiantes. Mediante los estándares y expectativas, las competencias esenciales, los marcos curriculares, los mapas curriculares o bosquejos temáticos y los prontuarios cumplirán con esta importante misión. Esto les permitirá dirigir de manera más efectiva la planificación de la enseñanza y la acción en el salón de clases con el fin de alcanzar un aprendizaje significativo en sus alumnos.

Hemos trabajado para que cada uno de nuestros estudiantes alcancen el éxito en su vida estudiantil y personal. Agradezco a todos los que participaron en los grupos de interés y aportaron con sus conocimientos, valiosas experiencias y recomendaciones en la construcción de estas nuevas herramientas. Estoy convencido de que, con el apoyo de la comunidad escolar, la dedicación de cada maestro y el esfuerzo de nuestros estudiantes podremos avanzar hacia nuestra meta en beneficio de todos los niños y jóvenes de nuestro sistema educativo.

Lcdo. Eliezer Ramos Parés  
Secretario

Ave. Tnre. César González, Calle Juan Calaf, Urb. Industrial Tres Monjitas, Hato Rey, Puerto Rico 00917 • P.O. Box 190739 San Juan, PR 00919-0739 • Tel. 787.739.2000 • [www.de.pr.gov](http://www.de.pr.gov)

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.



## **JUNTA EDITORA**

**Lcdo. Eliezer Ramos Pares**  
Secretario

Sr. Luis R. González Rosario  
Subsecretario asociado

**Dr. Guillermo R. López Díaz**  
Subsecretario para Asuntos  
Académicos y Programáticos

**Dra. Beverly Morro Vega**  
Secretaria Auxiliar de  
Servicios Académicos

**Prof.<sup>a</sup> Johanna Rosado Cajigas**  
Gerente de operaciones  
Programa de Educación Física



## **OBJETIVO**

---

Como parte del contenido curricular el Programa de Educación Física se establece la administración de las pruebas eficiencia física que ayuda a evaluar y tener un perfil la condición física de nuestros estudiantes en las escuelas públicas del Departamento de Educación. Esto beneficiará al maestro en el proceso de planificación y desarrollo de las clases partiendo de los resultados obtenidos. Existen muchas pruebas que pueden medir los componentes de aptitud física, pero para efectos de la pre y post prueba del Programa de Educación Física se utilizará unas pruebas básicas.

## **INSTRUCCIONES GENERALES**

---

1. Estas pruebas se aplicarán al inicio del curso escolar y antes de finalizar el curso escolar a todos los estudiantes.
2. No serán utilizadas como evaluación formativa ni sumativa.
3. El docente puede modificar los ejercicios de tal manera que se ajuste a las edades de los estudiantes. En caso de ser necesario puede aumentar o disminuir los tiempos, intentos, distancias entre otros.
4. Se debe realizar un calentamiento previo a realizar las pruebas.
5. Es importante identificar si el estudiante posee alguna condición que limite la capacidad de realizar los ejercicios.
6. Los estudiantes deben tener la vestimenta adecuada para realizar la actividad.
7. Se debe mantenerse hidratados a los estudiantes durante el proceso de evaluación.
8. Si, un estudiante sufre un percance durante la ejecución de la prueba se debe suspender la misma.
9. Al finalizar las pruebas, se realizarán actividades de enfriamiento.
10. La información del Índice de Masa Corporal (IMC) deben ser entrados a la plataforma de Sistema de Información Estudiantil (SIE).



Consejos



## A. Prueba de Altura

**Objetivo:** Medir la estatura en pulgadas del estudiante.

**I**nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** Posición de pie, con los pies unidos por los talones, punta de los pies ligeramente separadas, brazos extendidos pegados al cuerpo. Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de *Frankfurt* (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vértice (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.

---

### CONSEJOS

---

- Evitar bajar la cabeza
- Mirar hacia el frente
- No tener las manos en los bolsillos
- No usar calzado

### Demostración de cómo se realiza la prueba:

Referencia: [https://youtu.be/YWKOMIz\\_RCE](https://youtu.be/YWKOMIz_RCE)

Esta medida se utilizará para sacar el cálculo del índice de masa corporal (IMC).



## B. Prueba de peso

**Objetivo:** Pesar al estudiante en una balanza o báscula en libras.

**I**nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al estudiante en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota.

### CONSEJOS

- Colocarse en el centro de la báscula
- Evitar moverse
- Estar derecho
- No usar calzado

### Demostración de cómo se realiza la prueba:

**Referencia:** [https://youtu.be/YWKOMIz\\_RCE](https://youtu.be/YWKOMIz_RCE)

Esta medida se utilizará para sacar el cálculo del índice de masa corporal (IMC).

Fórmula para calcular el índice de masa corporal (IMC)

Método	Ejemplo
1. Multiplicar su peso (en libras) X 703	184 x 703 = (A) 129.352
2. Multiplicar su estatura (en pulgadas por sí misma.	69 x 69 = (B) 4.761
3. Dividir (A) por (B)	129.352 ÷ 4.761 = 27.2 (Puntaje del IMC)
4. $IMC = \frac{A}{B^2} \times 703 =$	$IMC = \frac{184}{69^2} \times 703 = 27.2$



## A. Prueba *sit and reach*

**Objetivo:** Medir el nivel de flexibilidad del estudiante.

### I nstrucciones del ejercicio:

Inicio: El estudiante debe de estar descalzo y colocarse al borde del cajón de flexibilidad con un medidor en centímetros. Luego el estudiante realizará una flexión de tronco con la vista en dirección a las piernas sin flexionar la articulación de la rodilla, procurando tocar la punta de los dedos de los pies o pasarlos alcanzando la mayor amplitud posible. Mantener la posición por dos segundos y marcar el resultado en centímetros.

---

#### CONSEJOS

---

- Colocarse al borde de la caja
  - Evitar flexión de piernas
  - No usar calzado
- 

#### Demostración de cómo se realiza la prueba:

Referencia: <https://vimeo.com/354582084>



## B. Prueba de *push-ups* (lagartijas)

**Objetivo:** Medir el nivel de fuerza de Resistencia en los músculos de los brazos.

### I nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** El estudiante acostado boca abajo con la mirada al frente y con las manos apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de estos. En el caso de los niños las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las niñas las rodillas deben estar en contacto con el suelo. Luego realizará la flexión y extensión de los brazos, llevando los codos hacia afuera y sin parar se regresa a la posición inicial para repetir el ejercicio. El ejercicio terminará cuando el estudiante lo realice de manera incorrecta.

**Tiempo:** La mayor cantidad en 1 minuto.

---

#### CONSEJOS

---

- Evita bajar la cabeza
  - Evitar arquear la espalda
- 

#### Demostración de cómo se realiza la prueba:

Referencia: <https://vimeo.com/354571167>

**DIA****2**

## C. Prueba de *curl-up* (abdominales)

**Objetivo:** Medir el nivel de fuerza resistencia de los músculos abdominales.

**I**nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** Los estudiantes estará acostado en el suelo con las rodillas flexionadas sin levantar los pies del suelo. A la señal de “listos, ya” dada por el maestro o el evaluador el estudiante elevará el torso hacia las rodillas sin levantar la espalda completamente del suelo ni levantar los pies hasta completar el ejercicio y luego regresa a la posición inicial. Se realiza el conteo de la mayor cantidad de repeticiones que el estudiante realice completas de manera continua sin pausas. El ejercicio termina en el momento que el evaluado deforme la técnica del ejercicio o realice pausa.

**Tiempo:** La mayor cantidad de repeticiones en un minuto.

---

### CONSEJOS

---

- Mantener las piernas flexionadas
  - Mantener los brazos cruzados sobre el pecho
  - Pies apoyados al piso
- 

### Demostración de cómo se realiza la prueba:

**Referencia:** <https://vimeo.com/354585056>



## A. Alcance

**Objetivo:** Medir el nivel de fuerza explosiva de los músculos extensores de la cadera, rodillas y tobillo, en pies y pulgadas.

**I**nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** El estudiante se pone de pies al lado a una pared y extiende la mano que este más cerca a la pared hacia arriba. Manteniendo los pies planos sobre el suelo, se marca o registra el alcance de la punta de los dedos. A esto se le llama altura del alcance de pie.

---

### CONSEJOS

---

- Evitar flexionar las rodillas antes de saltar
  - Tener los pies sobre el suelo
- 

### Demostración de cómo se realiza la prueba:

Referencia: <https://tinyurl.com/5n9t94fb>





## A. Prueba de salto vertical sin carrera

**Objetivo:** Medir el nivel de fuerza explosiva de los músculos extensores de la cadera, rodillas y tobillo, en metros y centímetros.

### I nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** El estudiante se pondrá de pies al lado de la pared y salta verticalmente lo más alto posible utilizando los brazos y piernas para ayudar a proyectar el cuerpo hacia arriba. El estudiante debe intentar tocar la pared en el punto más alto del salto. La diferencia de distancia entre la altura del alcance de pie y la altura del salto es la puntuación. Se registra el mejor resultado de tres intentos.

**Cantidad de intentos:** Tres

---

#### CONSEJOS

- Mantener ambas piernas extendidas.
- Vista hacia el frente

#### Demostración de cómo se realiza la prueba:

**Referencia:** <https://tinyurl.com/5n9t94fb>

**DIA****3**

## B. Prueba de salto longitud sin impulso

**Objetivo:** Medir el nivel de fuerza explosiva en los músculos de los miembros inferiores en pies y pulgadas.

### I nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** El estudiante colocará los pies separados al ancho de las cadera y pegados a la línea de partida. Brazos extendidos arriba y al frente, el tronco ligeramente inclinado hacia delante. Inicio el estudiante realiza una flexión de rodillas y balanceará los brazos, seguido de un movimiento explosivo de salto hacia delante tratando de alcanzar la mayor distancia posible. La caída debe ser equilibrada y sin el apoyo de las manos en el piso. Se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la punta de los pies.

**Cantidad de intentos:** Tres

---

#### CONSEJOS

---

- Verificar que los pies estén detrás de la línea.
- Hacer el blanceo de brazos
- Semi flexion de puernas

#### Demostración de cómo se realiza la prueba:

**Referencia:** <https://tinyurl.com/34j3mn3n>



## C. Prueba de velocidad

**Objetivo:** Medir el nivel de velocidad en una distancia de 30 metros.

**I**nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** El estudiante al escuchar la señal de salida saldrá corriendo lo más rápido posible hasta pasar la línea marcada como meta. La medición del tiempo iniciará a correr desde el momento en que se dé la señal de salida y se detendrá al momento en que el estudiante pase la línea marcada como meta.

**Distancia:** 30 metros

---

### CONSEJOS

---

- Mantener la misma velocidad durante toda la prueba.
  - No pare antes de cruzar la línea de meta
  - Usar zapatos deportivos
- 

### Demostración de cómo se realiza la prueba:

Referencia: <https://tinyurl.com/6pj37a5n>



## A. Prueba de resistencia

**Objetivo:** Medir el nivel de resistencia aeróbica.

**I**nstrucciones del ejercicio:

**Inicio:** El estudiante correrá al escuchar la señal de salida. Recorrerá la distancia establecida en el menor tiempo posible. El tiempo será tomado desde el momento que se da la señal de salida hasta su llegada a la meta. Se entregará una paleta numerada el momento que el estudiante pase la meta, la paleta será entregada en el orden ascendente del 1 al 20, según el orden de llegada. Los evaluados de 7 a 10 años correrán una distancia de 600 metros y para los de 11 y 12 años, la distancia será de 1000 metros.

---

### CONSEJOS

---

- Evitar realizar una salida a máxima velocidad
  - Al finalizar la prueba se debe hacer de forma activa.
  - Usar zapatos deportivos
- 

### Demostración de cómo se realiza la prueba:

**Referencia:** <https://tinyurl.com/yer35823>



**Subsecretaría para Asuntos Académicos y Programáticos**  
**Secretaría Auxiliar de Servicios Académicos**  
**Programa de Educación Física**

**INFORME POR GRADO DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA**

Nombre de la escuela: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Nombre del maestro: \_\_\_\_\_

Nombre del estudiante	Número de SIE	1.º día		2.º día				3.º día						4.º día			
		Índice de masa corporal (IMC)		Flexibilidad (Flexómetro)			Push ups	Abdominales (Curl up)	Alcance y despegue	Salto vertical sin carrera de impulso			Salto de longitud sin carrera de impulso			Velocidad	Resistencia
		Altura	Peso	Intentos						Intentos			Intentos				
				1.º	2.º	3.º				1.º	2.º	3.º	1.º	2.º	3.º		



## REFERENCIAS

---

Departamento de Educación de Puerto Rico (2021). Carta Circular núm. 08-2021-2022. Política pública sobre el Programa de Educación Física en las escuelas primarias y secundarias del Departamento de Educación de Puerto Rico, según enmendada. Hato Rey, P.R.

Departamento de Educación de Puerto Rico (2015). Estándares de Contenido y Expectativas de Grado Programa de Educación Física. Hato Rey, P.R.

Departamento de Educación de Puerto Rico (2020). Manual de Normas de la Fase Interescolar del Programa de Educación Física. Hato Rey, P.R.

Departamento de Educación de Puerto Rico (2013). Manual Descriptivo para el Desarrollo de la Fase Intramural del Programa de Educación Física. Hato Rey, P.R.

La Ley 51-1996, según enmendada (Ley de Servicios Educativos Integrales para Personas con Impedimentos).

La Ley núm. 235 de 9 de agosto de 2008, conocida como Ley de Protocolo Uniforme de Atención para el Niño Obeso.

La Sección 204 de la Ley Pública 111-296 de 2010, conocida como Ley de Hambre. Ley de Reforma Educativa de Puerto Rico, Ley Núm. 85 de 29 de marzo de 2018, Recursos de Internet; <https://www.de.pr.gov/wp-content/uploads/2019/03/ley-85-2018-enmendada.pdf>.

Sistemas de Eliminación - Scribd

<https://www.scribd.com/document/498230780/SISTEMA-DE-ELIMINACION-TODOS-CONTRA-TODOS-Y-DOBLE>.

Sistema de todos contra todos - Wikipedia, la enciclopedia libre.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema\\_de\\_todos\\_contra\\_todos](https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_de_todos_contra_todos).

Torneos Round Robin <https://fuajedrez.tripod.com/rrobin.htm>.

Manual: SPORT - Gestor de Torneos, Version 5.

<https://sportsoftware.de/fileadmin/manesn.pdf>.

Sport Software. Ottmar Krämer-Fuhrmann; Hauptstr. 57a. D-53229 Bonn, Alemania

<https://www.sportsoftware.de/kontakt.html?L=1>.

## **FACILITADORES DOCENTES, COORDINADORES Y MAESTROS ENLACE DEL PROGRAMA**

---

### **Oficina Regional Educativa de Arecibo**

Prof. Ricardo Reyes  
Maestro enlace regional

### **Oficina Regional Educativa de Bayamón**

Prof.<sup>a</sup> Szaritz Ayala Cruz  
Maestra enlace regional

### **Oficina Regional Educativa de Caguas**

Prof. Luis R. Rodríguez Nieves  
Facilitador docente

### **Oficina Regional Educativa de Humacao**

Prof. Miguel A. Caraballo Fred  
Facilitador docente

Prof. Raúl E. Burgos Ocasio  
Maestro enlace regional

### **Oficina Regional Educativa de Mayagüez**

Sr. Jorge Y. Bonet Márquez  
Director ejecutivo II

Iris Vale Valentín  
Facilitadora docente

Prof. Noel Cedeño Santana  
Maestro enlace regional

### **Oficina Regional Educativa de Ponce**

Prof. Félix J. Rodríguez Fernández  
Facilitador docente

### **Oficina Regional Educativa de San Juan**

Prof.<sup>a</sup> Flor Carle Matos  
Coordinadora regional

Prof.<sup>a</sup> Minerva Esparra  
Maestra enlace



## **COLABORADORES**

---

El Programa de Educación Física agradece el compromiso y las valiosas aportaciones de todos los grupos de interés que formaron parte del proceso de revisión curricular. Sus esfuerzos y conocimientos contribuyeron a la revisión del documento de Manual de la Fase Intramural de Educación Física.

**Prof.<sup>a</sup> Alicia López Acevedo**

Editora

Oficina del Secretario

**Dra. Beverly Morro Vega**

Secretaria Auxiliar de

Servicios Académicos

**Prof. Félix J. Rodríguez Fernández**

Facilitador docente

Oficina Regional Educativa de Ponce