EXAMEN de EDUCACIÓN FÍSICA ÚNICO PARA INGRESO POSTULANTES A Técnicos en Seguridad Pública y Ciudadana 2022.

DESARROLLO DEL EXAMEN

Test de 1 Kilometro:

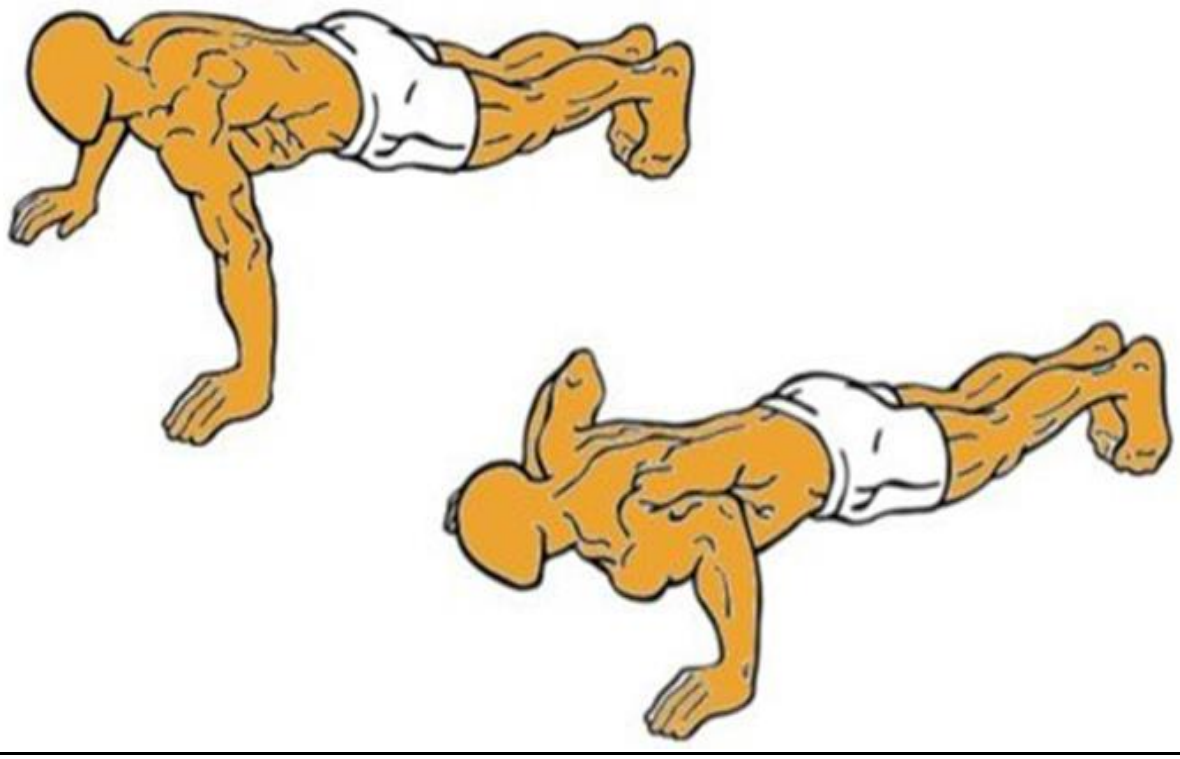
El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible, ya que su resultado nos acerca más a la realidad del entrenamiento propio del Cadete. El examen propuesto se puede evaluar en su totalidad en un espacio abierto como un parque.

DESARROLLO: consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible.

TEST DE FUERZAS DE BRAZOS:

Las flexiones de brazos son uno de los ejercicios más efectivos para potenciar el tren superior, ejercicios de fuerza para los hombros, el pecho y los brazos, que también nos sirven para incrementar la masa muscular en estas zonas. Las flexiones son uno de los ejercicios con el propio cuerpo más efectivos que hay. No sólo trabajan el pecho, también los tríceps y los deltoides. Además, fortalecen toda la parte central de nuestro cuerpo (Core) Incluso puedes llegar a trabajar los glúteos, los cuádriceps y los músculos estabilizadores de la espalda. Este tipo de ejercitación es de mucha importancia.

DESARROLLO: El postulante con cuerpo boca bajo (decúbito ventral), cuerpo extendido y codos extendidos, con brazos abiertos al ancho y medio de hombros, ambos pies apoyados en el piso, con una separación no mayor al ancho de hombros. Deberá realizar una flexión de codos aproximadamente de 90º y deberá volver a la posición inicial. La prueba debe ser en forma continua y sin detenerse, hasta que se desvirtué la técnica o hasta finalizar la prueba. La prueba no se realizará con límite de tiempo. El docente podrá detener la prueba cuando considere que la técnica no es la correcta (que no realice flexión e hiperextensión de la cintura o no llegue a marca un ángulo de 90° de la articulación del codo)



TEST DE FUERZA ABDOMINAL:

La importancia de tonificar los abdominales no sólo radica en los fines estéticos, sino que puede prevenir dolores y beneficiar la salud. Además, todas las actividades que realizamos a diario pueden desarrollarse de mejor manera y con menores riesgos si nuestros abdominales son fuertes y permiten mantener una adecuada posición en cada movimiento. Los músculos del abdomen juegan un rol esencial en el adecuado soporte de la columna vertebral, por lo tanto, su ejercitación protege de los dolores de espalda al facilitar la correcta postura que nos ahorrará muchos malestares al ejercitarnos o al mantener una misma posición durante largo tiempo.

Con sólo contraer los abdominales mientras estamos sentados, estamos facilitando la alineación de la columna, lo cual reduce el riesgo de sufrir malestares o dolencias posturales tras una larga jornada laboral.

DESARROLLO: El postulante acostado boca arriba (Decúbito Dorsal) con rodillas flexionadas a 90º, plantas de los pies apoyados en el piso, antebrazos cruzados por delante del pecho y manos sobre los hombros, con la ayuda de un compañero que procederá a sostener por las piernas. El alumno deberá ejecutar el ejercicio realizando una flexión de cadera hasta que los antebrazos toquen sus muslos, luego deberá bajar hasta que la línea de los omoplatos toque el suelo para volver a subir. La prueba debe ser en forma continua y sin detenerse, hasta que se desvirtué la técnica o hasta finalizar la prueba. La prueba no se realizará con límite de tiempo. El docente podrá detener la prueba cuando considere que la técnica no es la correcta. Se deberá evitar separar las manos de los hombros o impulsarse con ellas.

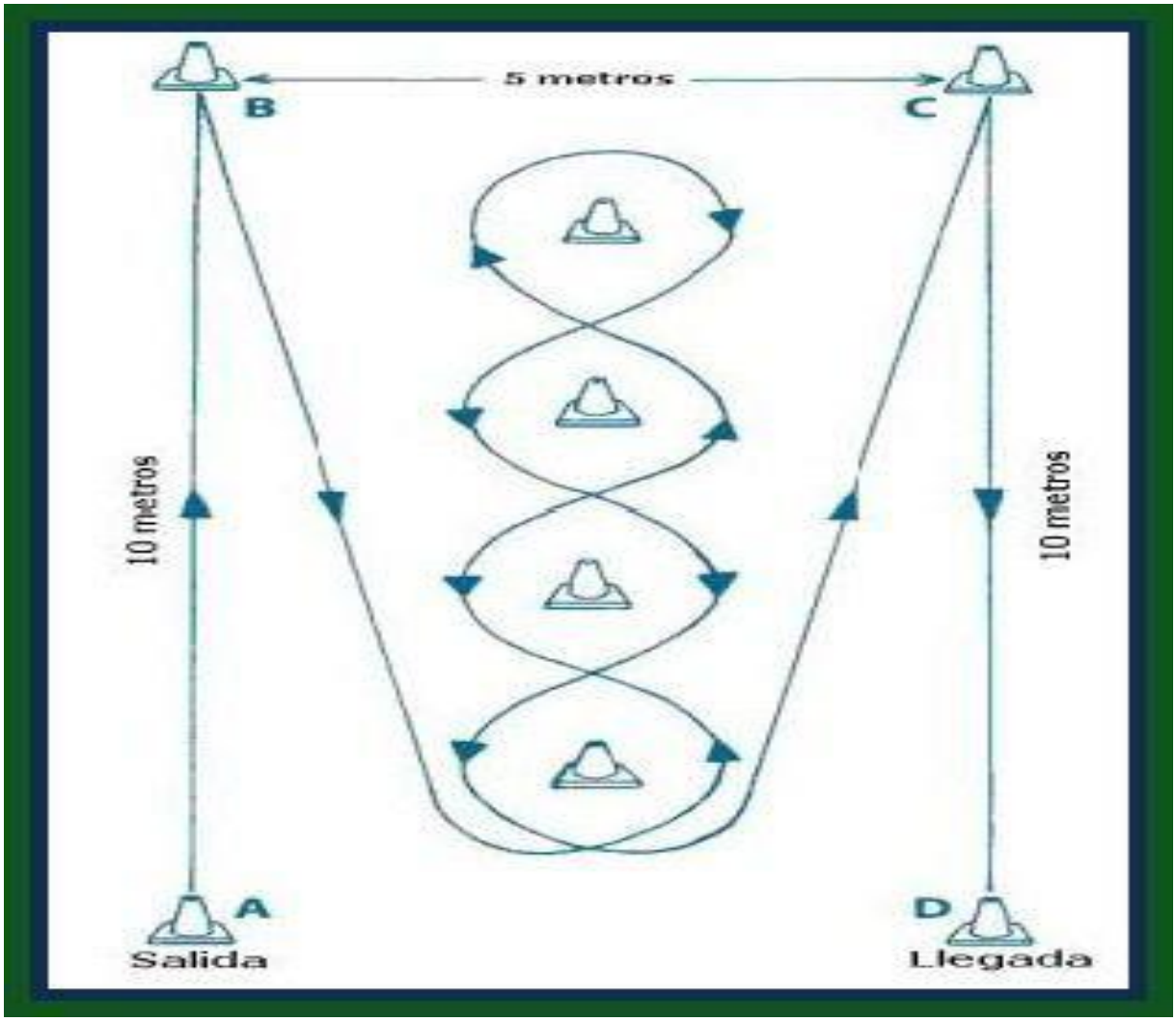
TEST DE ILLINOIS:

La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección sin la pérdida de velocidad, balance, o control. La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad

DESARROLLO:

El test consiste en salir de posición parados, corriendo a la mayor carrera, siguiendo el recorrido que es explicado a continuación. La prueba se iniciará con un silbato y finalizara con otro silbato cuando el que lo realice, pase por el último cono del circuito así se detiene el tiempo. El objetivo del test es medir la agilidad, que es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección sin la pérdida de velocidad, balance, o control. La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad. El circuito no se considerará realizado cuando quien lo esté realizando se equivoque en el recorrido o tumbe algunos de los conos que integran el circuito.

A continuación veremos cómo se realiza el Test de Illinois



Test de Wells y Dillon

El objetivo de la misma es medir la amplitud de movimiento o el rango de elongación de los músculos de la parte posterior del muslo (isquiotibiales) y de la parte baja de la espalda.

La flexibilidad es una cualidad física básica, que aqueja fundamentalmente al aparato locomotor; articulaciones, ligamentos y músculos y la entenderemos como aquella movilidad articular y elasticidad muscular que proporciona el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran una gran agilidad y destreza, aprovechando las posibilidades de movimiento que le permiten las articulaciones. En consecuencia la flexibilidad puede prevenir los procesos degenerativos naturales y garantizar una amplitud de movimiento que permitirá desarrollar la vida normal de un sujeto.

Una buena flexibilidad permite obtener múltiples beneficios para la salud de los individuos, dentro de los cuales están:

- Limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares.

- Incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento).
- Garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales.
- Realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones.
- Desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada.
- Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.
- Llegar a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de ésta y de forma activa; aumentar la relajación física.

DESARROLLO:

- Posición inicial, sentado en el suelo.
- Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con el cajón.
- Piernas extendidas.

- Ambas manos se deslizan hacia adelante.
- Exhalar durante el movimiento.
- Medir la distancia en Centímetros

Variantes de Como realizar el examen

PARAMETROS DE EXAMEN

INSTITUTO DE SEGURIDAD PUBLICA PROVINCIA DE SANTA FE

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA

EXAMEN DE EDUCACIÓN FISICA UNICO PARA INGRESO

FECHA	_ _ _ /_ _ _ /2022	N°. EX	
APELLIDO Y NOMBRE		DNI	

Test de 1000 metros

NOTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TIEMPO	mayor	07´:59"	07´:29"	06´:59"	6´:29"	05´:59"	05´:29"	04´:59"	04´:29"	menor
	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
	8´	7´:30"	7´	6´:30"	6´	5´: 30	5´	04´:30"	4´	3´:59"

Test de fuerza de brazos

NOTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
REPET.	Menos de 05	06 a 07	08 a 09	10 a 11	12 a 14	15 a 19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	Mas de 35

Test de fuerza abdominal

NOTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
REPET.	Menos de 19	20 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49	50 a 54	55 a 59	Más de 60

Test de Illinois. /Tiempo expresado en segundos y decisegundos (ds)

NOTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TIEMPO	mayor	21":49ds	20":99ds	20":49ds	19":99ds	19":49 ds	18":99ds	18":49ds	17":99ds	menor
	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
	21":50ds	21"	20"50ds	20"	19"50ds	19":00ds	18":50ds	18"	17":50ds	17":49ds

Test de Flexibilidad (Wells y Dillon)

NOTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	NEGATIVA					POSITIVA				
DIST.	Menor	20 cm	15 cm	10 cm	5 cm	0 cm	6 cm	11 cm	16 cm	21 cm
	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
	21	16 cm	11 cm	6 cm	o cm	5cm	10 cm	15 cm	20 cm	25 cm

FIRMA	ACLARACIÓN