



PRUEBA DE INGRESO

Bachillerato y Licenciatura en Educación de las Ciencias del Movimiento
Humano para la Salud y la Calidad de Vida

La prueba de aptitud física y motriz se compone de cuatro estaciones evaluativas, diseñadas para valorar de manera objetiva e integral las destrezas y habilidades motrices fundamentales de las personas aspirantes. A través de pruebas específicas de precisión, equilibrio y agilidad, se busca determinar su idoneidad para ingresar a la carrera en Educación de las Ciencias del Movimiento Humano, asegurando que posean las competencias físicas básicas necesarias para un desempeño académico y profesional óptimo en esta disciplina.

1. Requisitos Generales

Para optar por un cupo en esta carrera, los aspirantes deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- Bachillerato en Educación Media.
- Aprobación de la Prueba de Admisión de la Universidad de Costa Rica.
- Obtención del puntaje mínimo requerido para ingresar a la carrera.
- Completar un cuestionario de salud y un formulario de información personal (deben ser completados y enviados al correo cienmovhumano.so@ucr.ac.cr para la asignación de la cita correspondiente a la prueba de aptitud física y motriz).
- Aprobación de la prueba de aptitud física y motriz especial de ingreso correspondiente a esta carrera.



2. Cantidad de intentos

Se contemplan hasta dos intentos para la evaluación. Para efectos de registro, se tomará en consideración el puntaje de ejecución más alto obtenido entre ambos intentos.

3. Prueba de Aptitud Física Especial

Estación 1 – Circuito de Agilidad “Test Illinois” (20 puntos)

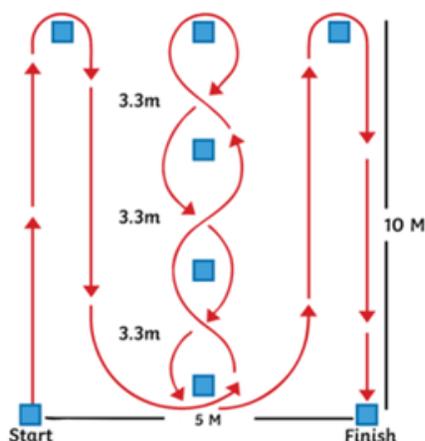
La prueba consiste en completar, un recorrido entre ocho conos dispuestos en un patrón específico, a la máxima velocidad posible. La persona evaluada iniciará en posición prona (boca abajo), con los brazos apoyados en el piso a la altura del pecho.

Objetivo: Realizar el trayecto sin tocar ni desplazar los conos.

Evaluación:

- Hombres: 15–19 segundos = 20 puntos.
- Mujeres: 17–23 segundos = 20 puntos.
- Tiempo superior al indicado por sexo obtienen: 15 puntos.
- Si desplaza o bota algún cono se descuenta un punto por cono.

Material: 8 conos ubicados de la siguiente manera.



Video

demostrativo

recomendado:

<https://www.youtube.com/watch?v=CPsINLPhADU>



Estación 2 – Equilibrio Dinámico (10 puntos)

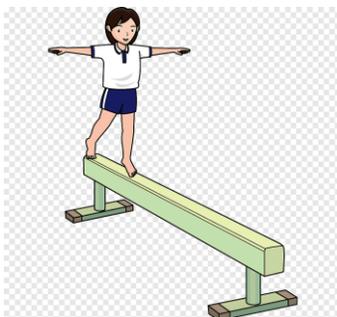
La prueba consiste en desplazarse caminando sin caer, sobre una barra gimnástica de 5 m de largo, 10 cm de ancho y 30 cm de altura.

Objetivo: Cruzar sin caer ni tocar el suelo.

Evaluación:

- Cruce exitoso sin errores = 10 puntos.
- Por cada caída o toque del suelo: se descuenta un punto (si se cae se debe de reincorporar en el mismo sitio en la barra donde se cayó y continuar el recorrido hasta finalizarlo).

Material: viga de equilibrio de 5 m de largo, 10 cm de ancho y 30 cm de altura.



Estación 3 – Coordinación (golpe con el pie) (12 puntos)

La persona aspirante realizará tres disparos a portería con el objetivo de obtener la puntuación máxima. Para ello, se utilizará un balón de fútbol sala número 4, empleando la pierna dominante, hacia una portería de 75 centímetros de alto por 110 centímetros de ancho, ubicada a una distancia de 4 metros.

Evaluación:

- 4 puntos por cada anotación.
- Máximo: 12 puntos.
- Si no anota el tiro no se repite y se descuentan 4 puntos por vez.



-Importante: la bola deberá de ingresar en su totalidad al marco para ganar los puntos, si no, se toma como un tiro no anotado.

Material: un cono, tres balones de fútbol sala #4, una portería de 75 cm de alto por 110 cm de ancho.



Estación 4 – Coordinación (lanzamiento con las manos) (12 puntos)

La prueba consiste en efectuar tres lanzamientos con las manos con el objetivo de obtener la puntuación máxima. Para ello, se utilizará un balón de baloncesto número 6, desde una distancia de 3 metros, hacia un aro de 60 centímetros de diámetro, colocado a 1,5 metros de altura sobre el piso.

Evaluación:

- 4 puntos por cada vez que pasa dentro del círculo sin tocar sus orillas.
- Máximo: 12 puntos.
- Si no anota el lanzamiento no se repite y se descuentan 4 puntos por vez.

Material: un cono, tres balones de baloncesto #6, un aro de 60 cm de diámetro.



4. Evaluación General

Puntaje: El puntaje final corresponderá a la suma de los puntajes obtenidos en cada estación.



Puntaje de aprobación de la prueba: El puntaje máximo posible es de **54 puntos**, mientras que el puntaje mínimo requerido para aprobar la prueba es de **39 puntos**, alcanzado en al menos uno de los dos intentos permitidos.

La persona que obtenga, como mínimo, el puntaje indicado será considerada **elegible para ingresar** a la carrera de **Bachillerato y Licenciatura en Educación de las Ciencias del Movimiento Humano para la Salud y la Calidad de Vida**.

5. Recomendaciones Generales

Recomendaciones previas a la prueba:

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para la ejecución de las pruebas descritas anteriormente.
- Portar una botella de agua y una merienda liviana.
- Presentarse con la debida antelación, al menos 30 minutos antes de la hora indicada en la citación, para realizar el calentamiento previo.