



Reporte de especificaciones del Examen de habilidades

Educación Física Deporte y Recreación - Escolarizado en Veracruz

Requisitos de ingreso para el examen de habilidades:

Llegar a la hora indicada

Traer ropa deportiva, Short/licra/ tenis

Traer Hidratación

Traer toalla para el sudor

% EXANI	% Complementario	Puntaje mínimo
60	40	NO APLICA
Fecha inicial de examen	Fecha final de examen	Horario de examen
2024-06-03	2024-06-03	7:00-13:00

Lugares disponibles	Lugares vacantes
Si participa	Si participa

Observaciones generales:

Presentarse desayunado ligeramente

Traer Ropa comoda

Traer actitud proactiva

Evaluaciones:

Slalom 20%

El objetivo de esta prueba es medir la agilidad de desplazamiento del alumno.

Esta prueba requiere agilidad y capacidad para cambiar la dirección del cuerpo rápidamente.

Es el resultado de una combinación de fuerza, velocidad, equilibrio y coordinación.

• Slalom

Duración:	1 minutos 100 % de la evaluación
Criterios de evaluación:	Medir la agilidad con la que cuenta el aspirante
Elementos a evaluar:	segundo en desplazarse del punto a al punto b
Materiales para examen:	bastones

Velocidad 20%

La prueba general de velocidad, consiste en desplazarse sobre una superficie adecuada y en



Reporte de especificaciones del Examen de habilidades

buenas condiciones (cancha o pista de atletismo).

Debe recorrerse una distancia de 50 metros, en el menor tiempo posible.

• Velocidad

Duración:	1 minutos	100 % de la evaluación
Criterios de evaluación:	Se registra y valora el tiempo empleado en cubrir los 50m., a partir de la orden de salida hasta cruzar la línea de llegada.	
Elementos a evaluar:	No invadir carril cruzar la línea de meta tiempo que requirió para cubrir los 50 metros	
Materiales para examen:	Pista de atletismo Cronómetros	

Salto sin Impulso 20%

El objetivo de esta prueba es conocer la fuerza en piernas realizando la máxima distancia posible en un plano horizontal a partir de un salto sin carrera/impulso.

El acto del salto se divide en 3 fases las cuales son:

-Despegue

-Vuelo

-Caída

• Salto sin impulso

Duración:	2 minutos	100 % de la evaluación
Criterios de evaluación:	Despegue Vuelo Caída	
Elementos a evaluar:	El objetivo será saltar la mayor distancia posible sin tomar carrera.	
Materiales para examen:	conos Gises Cinta de medir	

Resistencia 20%

La prueba de resistencia consiste en hacer un recorrido lineal de 20 metros delimitados por unos conos.

La velocidad estará marcada por una señal sonora.

• Resistencia

Duración:	10 minutos	100 % de la evaluación
Criterios de evaluación:	Seguir el ritmo que marca el audio, se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno/a no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta.	



Reporte de especificaciones del Examen de habilidades

Elementos a evaluar:	se hace para comprobar la potencia aeróbica láctica de un sujeto, así como su capacidad aeróbica
Materiales para examen:	Bocina Cancha de tenis Conos Cinta metrica Paletas de Expulsión

Lanzamiento de Balón 20%

La prueba de lanzamiento con balón es realizada para medir la fuerza de brazos en el aspirante. Para calificar esta prueba se toma la distancia en metros, entre más distancia mejor calificación.

-Un balón Medicinal de 1 kg para Femenil.

-Un balón medicinal de 3 kg para Varonil

• Lanzamiento de Balón

Duración:	10 minutos 100 % de la evaluación
Criterios de evaluación:	El aspirante deberá lanzar en posición de rodillas, un balón medicinal desde la altura del pectoral, a la señal del instructor se debe lanzar lo más lejano que le sea posible, tomando la medición de los metros alcanzados.
Elementos a evaluar:	distancia alcanzada del balón medicinal.
Materiales para examen:	Colchoneta, balón medicinal, cinta metrica y gises para marcar.