



Reporte de especificaciones de requisitos específicos y examen de habilidades

Educación Física, Deporte y Recreación - Escolarizado en Xalapa

Requisitos de ingreso para el examen de habilidades:

Llegar mínimo 15 minutos antes de la hora indicada

Traer ropa deportiva, short/licra/ tenis

Traer hidratación

Traer toalla para el sudor

% EXANI	% Examen de habilidades	Puntaje mínimo
60	40	NO APLICA
Oferta mínima		Oferta máxima
15		30
Fecha inicial de examen	Fecha final de examen	Horario de examen
2025-06-04	2025-06-04	7:00-13:00

Corrimiento	Lugares vacantes
Si participa	Si participa

Observaciones generales:

Presentarse desayunado ligeramente

Traer Ropa comoda

presentarse con 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:	segundos en desplazarse del punto a al punto b	
Materiales para examen:	bastones	



Reporte de especificaciones de requisitos específicos y examen de habilidades

Velocidad 20%

La prueba general de velocidad, consiste en desplazarse sobre una superficie plana, adecuada y en 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:	Cruzar la línea de meta en el menor tiempo posible No invadir (salir) carril Tiempo que requirió para cubrir los 50 metros
Materiales para examen:	Pista de atletismo Cronómetros Indicadores de salida (señal sonora)

Salto sin impulso 20%

El objetivo de esta prueba es conocer la fuerza en piernas alcanzando 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. Distancia de salto registrada en metros y centímetros.
Materiales para examen:	Conos Gises Cinta métrica

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



Reporte de especificaciones de requisitos específicos y examen de habilidades

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.
Elementos a evaluar:	Se realiza para conocer la resistencia y potencia aeróbica de un sujeto, mediante el recorrido en carrera progresiva de ida y vuelta a la distancia marcada.
Materiales para examen:	Bocina Cancha de tenis Conos Cinta métrica 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 en metros alcanzada con balón medicinal que corresponda según el género.
Materiales para examen:	Colchoneta, balón medicinal, cinta métrica y gises para marcar.