

Christian Herrmann
Harald Seelig

MOBAK 3 - 4

Competencias Motrices Básicas en 3° y 4° grado



Manual de Aplicación



Universität
Basel



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit



PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
ZÜRICH



UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA



FONDECYT
Fondo Nacional de Desarrollo
Científico y Tecnológico
Proyecto 11170525

Titulo Original:

MOBAK-3-4. Motorische Basiskompetenzen in der 3. und 4. Klasse. Testmanual

Autores:

Prof. Dr. Christian Herrmann

Dr. Harald Seelig

Colaboración:

Adrian-Edward April

Zacharias Füglistaller

Prof. Dr. Elke Gramespacher

Prof. Dr. Uwe Pühse

Dr. Sara Seiler

Marina Wälti

Dr. Peter Weigel

Pascal Zumstein

Diseño:

Marina Wälti

Sara Seiler

Fotografía:

Prof. Dr. Christian Herrmann

Logo MOBAK 3-4:

Elaborado por Kümmel. www.kuemmel-cartoon.de

Traducción:

Dr. Jaime Carcamo-Oyarzun

Heike Flatau

Edición:

1ª Edición (versión en alemán): Abril 2015

2ª Edición (versión en alemán): Septiembre 2018

1ª Edición en español: Abril 2019

La obra, incluidas todas sus partes, está protegida por derechos de autor. Sin la autorización expresa de los autores no está permitida la reproducción del contenido de este Manual.

M O B A K 3 - 4

Competencias Motrices Básicas en 3° y 4° Grado

Índice

Contexto Inicial	3
Elaboración y contenido del Test	3
Aplicación del Test	3
Puntuación del Test	4
Interpretación del Test	4
Criterios de Validación	4
Ámbito de Aplicación	5
Resumen	5
Planilla de Registro	6
Visión general de las Tareas	8
Descripción de las Tareas del Test	10

Manual de Aplicación



Versión abreviada del MOBAK 3-4

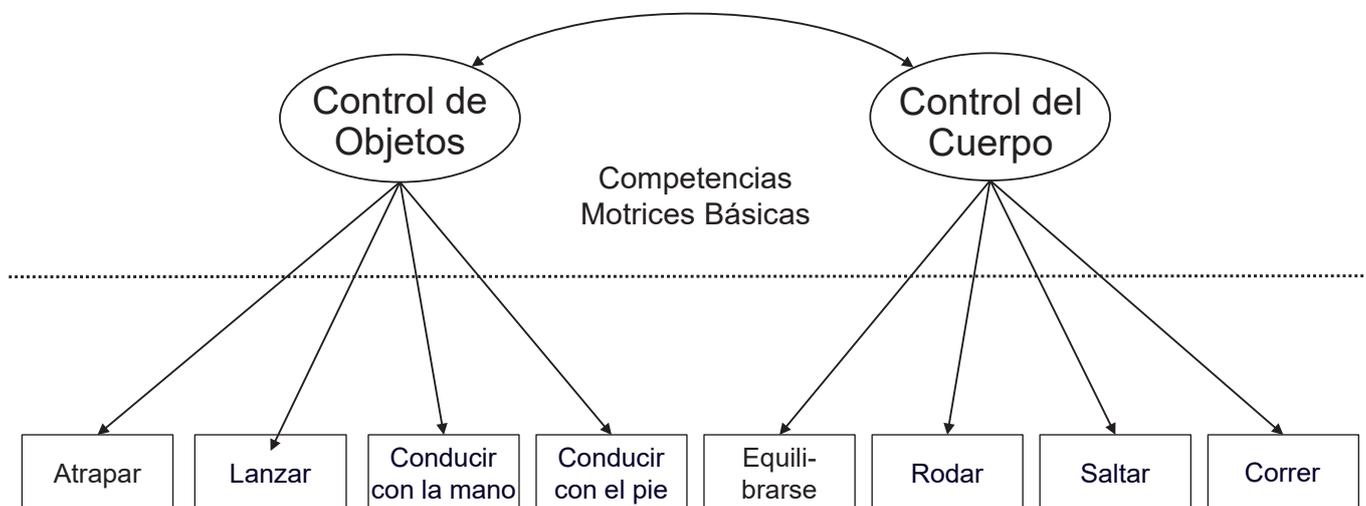
Contexto Inicial

Para que los establecimientos educacionales puedan asegurar una calidad educativa integral, es necesario plantearse, cuales son los resultados de aprendizaje que los niños y niñas deberían alcanzar en las clases de Educación Física. Como objetivo principal de las clases en Educación Preescolar y Primaria se encuentra el desarrollo de las competencias motrices básicas, que posibiliten a los niños y niñas una activa participación en la cultura de la actividad física y el deporte.

Para un sistemático desarrollo de las competencias motrices básicas es requisito indispensable establecer un diagnóstico específico de ellas. Al contar con una descripción inicial del desempeño motriz, se obtiene valiosa información que permitirá a profesores y profesoras adaptar su accionar metodológico y didáctico a los requisitos de los niños y niñas. Para la valoración e interpretación de las competencias motrices básicas es necesario disponer de un instrumento de evaluación válido y al mismo tiempo práctico y aplicable en las clases de Educación Física.

Elaboración y contenido del test

La Batería MOBAK 3-4 (en alemán, Motorische Basiskompetenzen) ha sido elaborada para evaluar a niños y niñas de 8 a 9 años, para así abordar la evaluación del estado y desarrollo de las competencias motrices básicas en tercer y cuarto año de primaria. Evalúa las competencias motrices básicas de "Control del Cuerpo" con cuatro tareas (equilibrarse, rodar, saltar, correr) y "Control de Objetos" con 4 tareas (lanzar, atrapar, conducir un balón con la mano, conducir un balón con el pie). La dificultad y complejidad de las tareas del Test MOBAK han sido establecidas de acuerdo a la edad de los niños y niñas..



Aplicación del Test

El Test MOBAK 3-4 permite tanto un análisis científico como también un análisis práctico para las clases de Educación Física, a través de un estandarizado y económico registro de las competencias motrices básicas. Las tareas están relacionadas con las actividades que se realizan en clases, por lo que su aplicación es fácil y rápida. Cada tarea es explicada y demostrada por un evaluador o evaluadora.

Para la evaluación científica se recomienda distribuir las ocho tareas en estaciones, donde un evaluador o evaluadora se hace cargo de un grupo con 3 o 4 niños y/o niñas, pasando por cada una de las estaciones, una tras otra. La duración total de este procedimiento toma en rigor cerca de 35 minutos, permitiendo ejecutar los test cómodamente dentro de una clase de 45 minutos.

Para la evaluación en clases Educación Física se recomienda que las tareas se distribuyan en varias clases. A través de este procedimiento también es posible la aplicación práctica del MOBAK 3-4 por un solo profesor o profesora.

Puntuación del Test

La puntuación de las tareas del Test MOBAK es fácil, a través de una valoración dicotómica (logrado – no logrado) y con claros criterios estandarizados para establecer la puntuación.

- Para las tareas del MOBAK “lanzar” y “atrapar”: Los niños y niñas tienen 6 intentos (sin intento de prueba), donde el número de aciertos, es decir, intentos logrados, son registrados. Luego se puntúa: de 0 a 2 aciertos, 0 punto; de 3 a 4 aciertos, 1 punto; y de 5 a 6 aciertos, 2 puntos.
- Para las tareas del MOBAK “conducir con la mano”, “conducir con el pie”, “equilibrarse”, “rodar”, “saltar” y “correr”: Los niños y niñas tienen 2 intentos para llevar a cabo la tarea (sin intento de prueba). La puntuación de estas pruebas es en base a una escala dicotómica (0 = no logrado, 1 = logrado), donde el número de intentos exitosos serán registrados (nunca logrado = 0 punto; una vez logrado = 1 punto; dos veces logrado = 2 puntos).

Los criterios de “logrado - no logrado” pueden ser encontrados en el apartado “Descripción de las Tareas del Test”.

Interpretación del Test

La interpretación de los test se puede realizar fácilmente en base a las tareas individuales del MOBAK y a través de la suma de los puntajes de las competencias motrices “Control de Objetos” y “Control del Cuerpo”.

- Las tareas del MOBAK Test, evaluadas en base a los puntajes de 0 a 2, entregan información concreta sobre que tarea del test se ha logrado y que área es necesario fomentar. De esa forma, los contenidos de las clases se pueden adaptar específicamente al nivel de desempeño actual de los niños y niñas.
- Las competencias motrices del MOBAK “Control de Objetos” y “Control del Cuerpo” se calculan en base a la suma de las cuatro tareas correspondientes del MOBAK. En cada área se pueden alcanzar hasta 8 puntos (4 test x 2 puntos):

Control de Objetos = “lanzar” + “atrapar” + “conducir con las manos” + “conducir con el pie”

Control del Cuerpo = “equilibrarse” + “rodar” + “saltar” + “correr”

Las áreas de competencias del MOBAK dan información sobre un espectro más amplio que las tareas individuales del MOBAK. A través de la puntuación de 0 a 8 es posible determinar el nivel de las competencias motrices básicas de manera diferenciada.

Criterios de Validación

Para asegurar la validez de contenido se realizó la construcción y la elección de las tareas del MOBAK 3-4 considerando una estrecha vinculación con los objetivos de las Bases Curriculares. En un estudio de validación (N = 323 escolares, 158 niños y 165 niñas, M = 9,2 años de edad, DS = 0,39), se pudo comprobar la validez de constructo del MOBAK 3-4 a través de un análisis factorial confirmatorio. Asimismo, la prueba de fiabilidad también fue calculada con la ayuda de un análisis factorial confirmatorio, el que permitió comprobar la fiabilidad de medida del constructo (Herrmann & Seelig, 2017) .

¹Herrmann, C. & Seelig, H. (2017). Structure and profiles of basic motor competencies in the third grade-validation of the test instrument MOBAK-3. Perceptual and motor skills, 124 (1), 5–20. DOI: 10.1177/0031512516679060 DOI: 10.1177/0031512516679060

Ámbitos de aplicación

Con el MOBAK 3-4 es posible abordar la evaluación del estado y desarrollo de las competencias motrices básicas en los siguientes ámbitos:

- *Screening*: ¿Cuál es el estado actual de las competencias motrices básicas?
- *Monitoreo*: ¿Se desarrollan las competencias motrices básicas en clases de Educación Física y como éstas pueden optimizarse?
- *Caracterización de Grupos*: ¿Qué diferencias entre grupos (p. ej. según sexo, edad, etc.) existen en relación a las competencias motrices básicas?
- *Diagnóstico*: ¿Qué competencias motrices básicas deben ser específicamente fomentadas?
- *Descripción de desarrollo*: ¿Cuánto se modifican las competencias motrices básicas durante el desarrollo infantil?
- *Evaluación de intervenciones*: ¿Se modifican las competencias motrices básicas después de una intervención específica?

Resumen

MOBAK 3-4 permite una evaluación de las competencias motrices básicas de niños y niñas de 8 a 9 años de edad, de manera estandarizada y económica. Las tareas están relacionadas con las actividades que se realizan en clases, por lo que su aplicación es fácil y rápida. La puntuación de las tareas del Test MOBAK es fácil, a través de una valoración dicotómica (logrado – no logrado) y con claros criterios estandarizados para establecer la puntuación. La interpretación de los test se puede realizar fácilmente en base a las tareas individuales y a través de la suma de los puntajes.



Control de Objetos				
	Lanzar (1)	Atrapar (2)	Conducir con las manos (3)	Conducir con los pies (4)
				
Tarea	Lanzar y acertar a un objetivo.	Atrapar una pelota en movimiento.	Conducir un balón con las manos, pasando entre obstáculos.	Conducir un balón con los pies, pasando entre obstáculos.
Preparación	Un círculo será colgado como objetivo, a 1,30 mt. del piso (desde el borde inferior). Se marcará una línea de lanzamiento a 3,0 mts. de la pared.	Se marcarán 2 líneas paralelas, separadas a una distancia de 1,5 mts.	Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (7,5 mts. x 1,4 mt.) con 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 estacas con un peto o camiseta), separados por 1,5 mt. Colocar un cono a 0,5 mt. pasada la línea de fondo del pasillo.	Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (7,5 mts. x 1,4 mt.) con 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 estacas con un peto o camiseta), separados por 1,5 mt. Colocar un cono a 0,5 mt. pasada la línea de fondo del pasillo.
Ejecución	El niño o niña lanzará 6 pelotitas de lanzamiento al círculo que está en la pared, desde detrás de la línea de lanzamiento ubicada a 3 mts.	El niño o niña, detrás de una de las líneas, lanza la pelota al aire y corre tras ella, para atraparla en la segunda línea marcada.	El niño o niña conduce el balón con la mano, a través del pasillo con obstáculos, tanto de ida como de vuelta, sin perder el balón.	El niño o niña conduce el balón con el pie, a través del pasillo con obstáculos, tanto de ida como de vuelta, sin perder el balón.
Criterios	La línea de lanzamiento no puede ser pisada. Cuando la pelotita toca el círculo en la pared, se cuenta como lanzamiento acertado.	El balón debe ser atrapado en el aire. El balón puede ser atrapado con las dos manos. Al atrapar el balón como mínimo uno de los pies tiene que estar sobre o delante de la segunda línea.	El niño o niña debe avanzar de forma continuada y fluida. El balón puede ser conducido con la mano izquierda o derecha. El balón no puede ser tomado con ambas manos o sostenido, o escaparse del pasillo.	El niño o niña debe avanzar de forma continuada y fluida. El balón no puede escaparse del pasillo ni tomado con las manos.
Registro	6 intentos. El número de aciertos será registrado.	6 intentos. El número de aciertos será registrado.	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 6 pelotitas de lanzamiento (diámetro 65 mm. de 80 grs.) • 1 círculo-objetivo (diámetro 40 cms) • Cinta para marcar (3 cms. ancho) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 balón de gimnasia (diámetro 16 cm., de 300 grs.) • Cinta para marcar (3 cms. ancho) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 balón de Fútbol N° 4 (peso aprox. 350 grs.) • 8 estacas (altura aprox. 1,4 mt.) • 4 camisetas (ancho 70 cms. XL) • 1 cono o estaca • Cinta para marcar (3 cms. ancho) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 balón de Fútbol N° 4 (peso aprox. 350 grs.) • 8 estacas (altura aprox. 1,4 mt.) • 4 camisetas (ancho 70 cms. XL) • 1 cono o estaca • Cinta para marcar (3 cms. ancho)

Control del Cuerpo				
	Equilibrarse (5)	Rodar (6)	Saltar (7)	Correr (8)
				
Tarea	Caminar por sobre una banca con obstáculos.	Realizar una voltereta frontal.	Saltar la cuerda.	Correr de diferentes formas.
Preparación	Se coloca una banca al revés. Sobre la banca se colocan 2 obstáculos, cada uno a 1 mt. de distancia de los bordes.	Dos cajones de salto se colocan uno al lado del otro. Se coloca una colchoneta sobre ellos y otra en el suelo, detrás de los cajones.	Disponer de una cuerda para saltar en un espacio libre.	Con cuatro conos se marca un rectángulo (2,0 mts x 4,0 mts). Los lados más cortos (laterales) y las diagonales se marcan con cinta de enmascarar.
Ejecución	El niño o niña caminará de ida (hacia adelante) y vuelta (retrocediendo), por sobre la banca y por sobre los obstáculos.	El niño o niña realiza una voltereta frontal con un salto previo sobre los dos cajones.	El niño o niña debe saltar la cuerda, en el lugar, por 20 segundos.	El niño o niña corre sobre las marcas, ya sea hacia adelante (marcas laterales) o de forma lateral (diagonales).
Criterios	Se debe reconocer un desplazamiento fluido tanto hacia adelante como hacia atrás). No se puede bajar de la banca. La cadera del niño o niña debe estar perpendicular a la banca. No se permiten pasos laterales. Los obstáculos pueden ser tocados solo a los lados.	El salto previo debe realizarse rechazando con ambas piernas. La realización del movimiento debe ser fluida, sin interrupciones. Se debe rodar completamente por la colchoneta, por sobre la espalda. Rodadas por sobre los hombros nos son permitidas.	El niño o niña debe saltar la cuerda en el lugar, de forma continua, por 20 segundos. Los saltos deben ser realizados sin detenciones o errores. El tipo de salto es libre (ritmo, tiempo, etc.).	El cambio de la forma de correr (de hacia adelante a lateral) debe ser fluida. La posición del cuerpo debe mantenerse en todo momento.
Registro	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 1 banca (38 cms. alto; 10 cms. de ancho, mínimo 3,7 mts. de largo) • 2 bloques de madera (17 cms., x 6 cms.) pegadas con cinta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 partes superiores de cajones de salto (1,5 m largo, 40 cm alto, 50 cm ancho) • 2 colchonetas (aprox. 7 cm de grosor) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas de Salto • Cronómetros 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 conos • Cinta para marcar (3 cms. ancho)

Lanzar (1)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control de Objetos	
Tarea	Lanzar y acertar a un objetivo.	
Preparación	Un círculo será colgado como objetivo, a 1,30 mt. del piso (desde el borde inferior). Se marcará una línea de lanzamiento a 3,0 mts. de la pared.	
Ejecución	El niño o niña lanzará 6 pelotitas al círculo en la pared, desde detrás de la línea de lanzamiento.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• La línea de lanzamiento no puede ser pisada.• Cuando la pelotita toca el círculo en la pared se cuenta como lanzamiento acertado.	
Valoración	6 intentos. El número de aciertos será registrado. 0–2 aciertos = 0 punto 3–4 aciertos = 1 punto 5–6 aciertos = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• 6 pelotitas de lanzamiento (diámetro 65 mm., de 80 grs.)• 1 círculo-objetivo (diámetro 40 cms)• Cinta para marcar (3 cms. ancho)	
Instrucciones para la demostración	„Te paras detrás de la línea y lanzas las pelotitas una a una, tratando de acertar al círculo que está en la pared. En total tienes 6 intentos. No puedes pisar la línea. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez” (demostración).	
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• La forma de lanzar es libre.• La demostración se hace con un lanzamiento por sobre el hombro.• Poner atención a las pelotitas que fueron lanzadas.	



Atrapar (2)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control de Objetos	
Tarea	Atrapar una pelota en movimiento.	
Preparación	Se marcaran 2 líneas paralelas, separadas a una distancia de 1,5 mts.	
Ejecución	El niño o niña, detrás de una de las líneas, lanza la pelota al aire y corre tras ella, para atraparla en la segunda línea marcada.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• El balón debe ser atrapado en el aire.• El balón puede ser atrapado con las dos manos.• Al atrapar el balón como mínimo uno de los pies tiene que estar sobre o delante de la segunda línea.	
Valoración	6 intentos. El número de aciertos será registrado. 0-2 aciertos = 0 punto 3-4 aciertos = 1 punto 5-6 aciertos = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• 1 balón de gimnasia (diámetro: 16 cm; peso: 300 grs) o un balón de basquetbol pequeño (N°3)• Cinta para marcar (3 cms. ancho)	
Instrucciones para la demostración	„Se paran detrás de la línea. Lancen la pelota al aire y luego corran para tratar de atraparla en la segunda línea. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez” (demostración).	
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• Al atrapar el balón como mínimo uno de los pies tiene que estar sobre o delante de la segunda línea.• El lanzamiento no se debe realizar en movimiento.	



Conducir un balón con las manos (3)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control de Objetos	
Tarea	Conducir un balón dando botes con la mano.	
Preparación	Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (7.5 x 1.4 m). Se colocan 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 estacas con un peto o camiseta), separados por 1,5 mt. Colocar un cono pasada la línea de fondo con una separación de 0,5 mt. del pasillo.	
Ejecución	El niño o niña conduce el balón dando botes con la mano, a través del pasillo con obstáculos, tanto de ida como de vuelta.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• El niño o niña debe avanzar hacia adelante de forma continua y fluida.• El balón puede ser conducido tanto con la mano izquierda como derecha.• El balón no puede ser tomado con ambas manos o sostenido.• El balón no puede escaparse del control del niño o niña.• El balón no puede salir del pasillo.	
Valoración	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado. 0 intento logrado = 0 punto 1 intento logrado = 1 punto 2 intentos logrados = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• 1 balón de basquetbol (N°3, diametro 17 cms.)• 8 estacas (altura aprox. 1,4 mts.)• 4 petos o camisetas (ancho 70 cms., talla XL)• 1 cono• Cinta para marcar (3 cms. ancho)	
Instrucciones para la demostración	“Tomen el balón y se paran detrás de la línea. Dándole botes al balón, avanzan por entre los obstáculos hasta llegar al final, pasan por detrás del cono y regresan. Traten de quedarse siempre dentro del pasillo. Si tocan con su cuerpo una de las estacas no hay problema, sigan avanzando. Ustedes pueden darle bote a la pelota con la mano izquierda o derecha. No está permitido darle botes al balón con las dos manos o tomarlo con ambas manos. Esta tarea no se trata de velocidad, sino que se trata de cumplirla sin cometer errores. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez” (demostración).	
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• La línea puede ser pisada.• Tocar las estacas con el cuerpo está permitido (sin derribarlas).• La caída de una de las estacas se registra como „intento no logrado”.• El niño o niña no se puede detener por más de 1 segundo.• Competencias entre los niños o niñas, que puedan influir en la ejecución correcta de la tarea, deben ser detenidas inmediatamente.• Si no se cuenta con estacas, se pueden utilizar conos.	



Conducir un balón con el pie (4)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control de Objetos	
Tarea	Conducir un balón con los pies, pasando entre obstáculos.	
Preparación	Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (7.5 x 1.4 m). Se colocan 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 estacas con un peto o camiseta), separados por 1,5 mt. Colocar un cono pasada la línea de fondo con una separación de 0,5 mt. del pasillo.	
Ejecución	El niño o niña conduce el balón con los pies, a través del pasillo con obstáculos, tanto de ida como de vuelta, sin que el balón se le escape.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• El niño o niña debe avanzar de forma continuada y fluida.• El balón no puede ser tocado con las manos.• El balón no puede salir de las líneas laterales del pasillo.	
Valoración	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado. 0 intento logrado = 0 punto 1 intento logrado = 1 punto 2 intentos logrados = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• 1 balón de futsal (N° 4, peso aprox. 350 grs.)• 8 estacas (altura aprox. 1,4 mts.)• 4 petos o camisetas (ancho 70 cms., talla XL)• 1 cono• Cinta para marcar (3 cms. ancho)	
Instrucciones para la demostración	“Se paran detrás de la línea con el balón en el pie. Conducen el balón, avanzan por entre los obstáculos hasta llegar al final, pasan por detrás del cono y regresan. Traten de mantenerse siempre dentro del pasillo. Si tocan una de las estacas con el cuerpo, no hay problema, sigan avanzando. Esta tarea no se trata de velocidad, sino que se trata de cumplirla sin cometer errores. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez” (demostración).	
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• Tocar las estacas con el cuerpo está permitido (sin derribarlas).• La caída de una de las estacas se registra como „intento no logrado”.• El niño o niña no se puede detener por más de 1 segundo.• Competencias entre los niños o niñas, que puedan influir en la ejecución correcta de la tarea, deben ser detenidas inmediatamente.• La caída de una de las estacas cuento como “intento no logrado”.• Los niños o niñas no se pueden detener por más de 1 segundo.• Si no se cuenta con estacas, se pueden utilizar conos.	



Equilibrarse (5)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control del Cuerpo	
Tarea	Caminar por sobre una banca con obstáculos.	
Preparación	Se coloca una banca al revés. Sobre la banca se colocan 2 obstáculos, cada uno a 1 mt. de distancia de los bordes.	
Ejecución	El niño o niña caminará de ida (hacia adelante) y vuelta (retrocediendo) por sobre la banca.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• El niño o niña debe caminar sin detenerse.• El desplazamiento debe ser claramente fluido.• Sin detenerse o bajarse de la banca.• No se permiten pasos laterales.• En cada paso un pie debe sobrepasar al otro.• La cadera del niño o niña debe estar perpendicular a la banca.• No se puede pisar sobre los obstáculos.• Tocar los lados de los obstáculos está permitido..	
Valoración	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado. 0 intento logrado = 0 punto 1 intento logrado = 1 punto 2 intentos logrados = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• 1 banca (38 cms. alto; parte inferior: 10 cms. de ancho y mínimo 3,7 mts. de largo)• 2 bloques de madera (18 cms., x 6 cms. x 10 cm. [mismo tamaño de un envase tetra-pack de 1 litro])• Cinta para marcar (3 cms. ancho)	
Instrucciones para la demostración	„Se suben a la banca por este extremo y caminan hacia el otro lado, sin pisar los obstáculos. Cuando lleguen al otro extremo, retrocedan hacia el extremo de donde comenzaron, sin pisar los obstáculos. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez” (demostración).	
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• El niño o niña no puede detenerse por más de 1 segundo.• Se permite corregir el equilibrio.	



Rodar (6)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control del Cuerpo	
Tarea	Realizar una voltereta frontal.	
Preparación	Dos cajones de salto se colocan uno al lado del otro. Se coloca una colchoneta sobre ellos y otra en el suelo, detrás de los cajones.	
Ejecución	El niño o niña realiza una voltereta frontal con un salto previo sobre los dos cajones.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• El salto previo debe realizarse rechazando con ambas piernas.• La ejecución del movimiento es fluida, sin detenciones.• La voltereta se realiza en línea recta, con la espalda “enrollada”.• No se permiten rodadas laterales sobre el hombro.	
Valoración	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado. 0 intento logrado = 0 punto 1 intento logrado = 1 punto 2 intentos logrados = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• 2 partes superiores de cajones de salto (1,5 m largo, 40 cm alto, 50 cm ancho)• 2 colchonetas (aprox. 7 cm de grosor)	
Instrucciones para la demostración	„Se paran detrás de los cajones, con los pies paralelos y el mentón pegado al pecho. Después hacen una voltereta hacia adelante, sobre los cajones. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez” (demonstración con énfasis en el mentón pegado al pecho).	
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• El mentón debe estar pegado al pecho.• Se pueden apoyar las manos.• El evaluador o evaluadora debe estar preparado para ayudar en caso de ser necesario. La voltereta con ayuda se considerara como “intento no logrado”.• En el caso de que se dispongan solo de colchonetas cortas, se pueden colocar 2 atravesadas.• El aterrizaje y la transición para ponerse de pie no son relevantes para la evaluación.• Un aterrizaje sentado sobre los cajones (para niños y niñas pequeñas) es permitido.	



Saltar (7)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control del Cuerpo	
Tarea	Saltar la cuerda.	
Preparación	Disponer de una cuerda para saltar en un espacio libre.	
Ejecución	El niño o niña debe saltar la cuerda, en el lugar, por 20 segundos.	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• El niño o niña debe saltar la cuerda en el lugar, de forma continua, por 20 segundos.• Los saltos deben ser realizados sin detenciones o errores.• El tipo de salto es libre.	
Valoración	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado. Un intento completo consta tanto del desplazamiento hacia adelante como hacia atrás. 0 intento logrado = 0 punto 1 intento logrado = 1 punto 2 intentos logrados = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• Cuerda de salto (mínimo 2 mts de largo)• Cronómetro	
Instrucciones para la demostración	„Deben saltar con la cuerda durante 20 segundos en el mismo lugar. Ustedes pueden elegir como van a saltar. La velocidad de los saltos no es importante. Pongan atención, yo lo voy a hacer” (demostración con diferentes técnicas).	
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• Aunque se cometan errores (por ej. enredarse en la cuerda) y se consideren como “intento no logrado”, los niños y niñas deben completar los 20 segundos.• Antes de comenzar los niños y niñas tienen que medir el largo de la cuerda (aprox. a la altura de los hombros), y luego hacer un par de saltos de prueba.• Como punto de orientación se puede hacer una marca en el piso.• Demostrar dos tipos de saltos (los más simples).	



Correr (8)

Test	MOBAK 3-4	
Dimensión	Control del Cuerpo	
Tarea	Correr de diferentes formas.	
Preparación	Con cuatro conos se marca un rectángulo (2,0 mts x 4,0 mts). Los lados más cortos (laterales) y las diagonales se marcan con cinta de enmascarar.	
Ejecución	El niño o niña corre sobre las marcas, ya sea hacia adelante (marcas laterales) o de forma lateral (diagonales).	
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• El cambio de la forma de correr (de hacia adelante a lateral) debe ser fluida.• La posición del cuerpo debe mantenerse en todo momento. <p>Para la carrera lateral:</p> <ul style="list-style-type: none">• El niño o niña debe hacer pasos laterales continuos.• No se pueden cruzar las piernas.• La cadera (eje del cuerpo) debe estar paralela a las marcas diagonales	
Valoración	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado. 0 intento logrado = 0 punto 1 intento logrado = 1 punto 2 intentos logrados = 2 puntos	
Material	<ul style="list-style-type: none">• 4 conos• Cinta para marcar (3 cms. ancho)	
Instrucciones para la demostración	“Se paran detrás del cono. Tienen que correr sobre las líneas que forman un ocho. En las líneas cortas corren hacia adelante y en las líneas diagonales corren de forma diagonal. Miren siempre hacia la misma dirección. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez” (demostración).	
Observaciones	En las líneas de los bordes correr hacia adelante, en las diagonales correr con pasos laterales.	



Contacto

Prof. Dr. phil. habil. Christian Herrmann
Profesor Titular en Didáctica del Movimiento y Deporte

Universidad Pedagógica de Zurich
Departamento de Movimiento y Deporte
Lagerstrasse 2
CH-8090 Zürich
Suiza

Teléfono: 0041 43 305 52 64
E-mail: christian.herrmann@phzh.ch

Homepages: www.mobak.cl / www.mobak.info / www.phzh.ch

