

## PROCESO DE EVALUACION – Revalidas de Guardavidas

Autor Lic. Rodrigo Pereyra - E-Mail: [rodrigo-pereyra@hotmail.com](mailto:rodrigo-pereyra@hotmail.com)

Varias son las clasificaciones que podemos encontrar de las distintas técnicas de evaluación. Todas ellas suelen caracterizarse por cargar la atención sobre alguna de las partes en detrimento de las restantes. Como regla general en el ámbito pedagógico se ha pensado en priorizar las pruebas que provocan respuestas perteneciente al campo cognoscitivo (conocimientos y capacidades intelectuales), marginando otros instrumentos que pueden usarse para comprobar el logro de objetivos del área afectiva o psicomotriz.

El objetivo de cada evaluación y la situación en que ha de realizarse son los que determinarán el tipo y características más apropiadas del medio que se va a utilizar para dicha medición.

La amplitud de objetivos deseados en todo el proceso educativo supone gran variedad de medios y situaciones apropiadas de evaluación.

*Para evaluar algunos objetivos bastará la observación sistemática del profesor o entrenador, otros exigirán la confección cuidadosa de pruebas objetivas y otros, en fin, requerirán la utilización de medios distintos y su comprobación en el ámbito de trabajo, **siendo estas últimas dos las más adecuadas.***

### Procedimientos e instrumentos de evaluación:

Como nuestra actividad tiene estrecha relación teórico – motriz, es que nos permite adecuarnos a los contenidos de la Educación Física. En ella se puede hablar fundamentalmente de dos grandes tipos de evaluación:

1. Objetiva
2. Subjetiva

Y de dos técnicas de medición:

1. Cuantitativa
2. Cualitativa

### Evaluación objetiva:

Es la que resulta de la utilización de pruebas mensurables o cuantificables, previamente elaboradas. Dichas pruebas deben estar protocoladas y reconocidas internacionalmente y deben permitir medir una capacidad concreta. El juicio del evaluador o profesor no puede alterar los resultados.

### Evaluación subjetiva:

Es aquella que depende prioritariamente del juicio del profesor, se basa generalmente en su experiencia personal, que puede verse afectada por factores emocionales.

En la actualidad se tiende a utilizar la **evaluación del tipo objetivo**, ya que de esta manera se le da un fuerte contenido de seriedad a la prueba.

### Evaluación por técnica cuantitativa:

Es la que se basa en una escala de medida física, que permite cuantificar, de manera absoluta, una característica particular de la capacidad evaluada (por escala de medida se entiende: tiempo, peso, distancia, etc.). En consecuencia, una técnica de medición cuantitativa es considerada objetiva, puesto que el examinador no ejerce ninguna influencia ni sobre la escala de medición, ni sobre el resultado.

### Evaluación por técnica cualitativa:

Es la que se basa en una escala de medida mental dependiente del pensamiento del examinador. **En oposición a la técnica anterior, son asumidas como subjetivas**, es decir se

establecen en función del juicio de valor del evaluador y sus variaciones. Las técnicas de evaluación cuantitativas conducen siempre a resultados cuantitativos, los cuales pueden expresarse mediante una escala cualitativa como por ejemplo:

1. Muy deficiente
2. Insuficiente
3. Suficiente
4. Muy bien
5. Excelente

Por esto es la técnica más utilizada en todas las disciplinas deportivas para medir capacidades motoras.

#### **Características de la evaluación objetiva:**

1. Se trata de medir **resultados máximos**
2. Se realiza con **control de tiempo y lugar**
3. El individuo tiene conciencia de ser examinado
4. Consiste en una serie de tests uniforme para el conjunto de todas las personas.

#### **Procedimiento de experimentación o rendimiento teórico**

Además de los tests de rendimiento físico existen los procesos de experimentación que tratan de ahondar en los rendimientos pedagógicos. Las técnicas experimentales objetivan, en buena medida, los datos procedentes de la capacitación del evaluado, ya que miden lo que el sujeto puede hacer por haberlo aprendido después de un proceso determinado.

Generalmente estos instrumentos provienen de las asignaturas "del saber", no obstante, en nuestra actividad se ha venido enfatizando el papel de los conocimientos teóricos. Con el objeto de dotar a nuestros profesionales de una cultura básica referente a la actividad del salvamento es que se propone el mejoramiento en este aspecto.

Varias son las actitudes de los colegas profesionales a este respecto, algunos a favor y otros en contra y reticentes ante lo que puede suponer una pseudo intelectualización de la materia o actividad; lo cierto es que el guardavidas se ve sometido a exigencias de orden cognitivo que, por tanto, **deben ser evaluadas**.

El primer grupo de las pruebas que a continuación expondremos va encaminado en cierta medida a contribuir a la evaluación de esos aspectos: El segundo grupo (pruebas de ejecución, tests, etc.) es susceptible de ser utilizado en el ámbito motor.

#### **Exámenes o pruebas objetivas:**

##### **Pruebas de evocación:**

Son de fácil construcción y valoración. Se utilizan habitualmente para comprobar la retención de conocimientos, pero sirven también para la aplicación de principios, fundamentos y resolución de problemas. Para que su corrección sea rápida y objetiva solo se han de utilizar cuando la respuesta sea única. Pueden ser de dos tipos.

1. De respuestas breves
2. Para completar

La diferencia entre ambas estriba únicamente en la forma de presentar el texto.

Las pruebas de respuestas breves consisten en preguntas directas, no capciosas, donde el alumno conteste una respuesta simple, ya sea en palabra o número.

#### **Ejemplo:**

Pregunta 1	Cantidad de compresiones realizadas por ciclo en R.C.P. con un rescatador	15
Pregunta 2	Frecuencia cardiaca elevada	taquicardia

Las pruebas de completar también reciben el nombre de lagunas o textos mutilados, Consisten en el enunciado de un principio, ley, descripción de un hecho o fenómeno, dejando espacios en blanco –lagunas- que el evaluado ha de completar.

Ejemplo:

Cantidad de .....realizadas por ciclo en R.C.P. con un rescatador son 15.

### Prueba de verdadero o falso:

Exigen el reconocimiento de un conocimiento en el que se basa el evaluado para emitir un juicio sobre las proposiciones presentadas. Esto lo hace mediante expresiones como:

1. Verdadero
2. Falso
3. Sí
4. No
5. Correcto
6. Incorrecto, o términos parecidos

El alumno rodea o subraya la respuesta correcta. El mayor inconveniente de este método evaluatorio es que existe el 50% de probabilidades de responder bien, motivo que justifica su escasa utilización. Sin embargo existen estrategias que mejoran esta prueba y la convierten en un elemento útil de evaluación, ya que reducen mucho la influencia del azar. Como por ejemplo:

1. Si la proposición es falsa, luego de colocar la “f” escribe al lado la palabra o frase que sustituyendo a alguna de las propuestas transformen a la consigna en verdadera.
2. Luego de colocar la “f” o “v” fundamenta por qué lo es.

Estas modificaciones perfeccionan este tipo de pruebas. Se emplean para valorar la comprensión de principios y de temas que no admiten más de dos respuestas como mejor – peor, más – menos.

### Ejemplo

El pulso carotideo se toma en la muñeca	F V
Hidrocusión es sinónimo de golpe de calor	F V

### Cuestionario de elección múltiple:

Es el más empleado, se ofrece una pregunta con varias respuestas posibles. Se pueden construir preguntas cuyas respuestas originales exijan no solo conocimiento, sino también, razonamiento, discriminar relaciones, valorar hechos o situaciones. Se puede presentar de varias maneras:

1. Se formula una pregunta cuya respuesta figura entre las opciones propuestas.
2. Se ofrece una definición incompleta y una serie de complementos de entre los que se debe escoger el correcto.

El mayor inconveniente de esta prueba consiste en la dificultad de construcción. Las respuestas correctas no deben presentarse siempre en el mismo orden. Las consignas deben ser claras, no capciosas, que permitan al alumno inferir en sus conocimientos previos y no confundirlo.

### Pruebas de correspondencia:

Se presentan dos series de datos, nombres, frases, datos y números que tienen relación entre sí. El ejercicio del alumno consiste en determinar la relación de los diferentes datos. En una columna los datos se colocan ordenados y en la otra no, pero van precedidos de una línea de puntos donde el evaluado coloca el número correspondiente a la relación correcta.

Ejemplo:

1) Cada qué cantidad de ciclo se diagnostica en R.C.P.	Cuatro (....)
2) Shaffer	Diez (....)
3) Mareos, náuseas, bajos niveles de glucemia.	Método Manual (....)
	Lipotimia (.....)
	Hidrocusión (.....)

Este tipo de prueba permite gran variedad de fórmulas, es de fácil construcción y se corrige con rapidez y objetividad. Permite medir conocimientos, pero no su grado de comprensión, calibra el aprendizaje basados en simples asociaciones: causa y efectos. Para la correcta realización de estas pruebas conviene que no coincida el número de datos por columnas (así se evitará la asociación automática del último par).

### Confección de una prueba objetiva

1. El primer paso es determinar el objetivo de la prueba. Según este se seleccionará el tipo de prueba o test y se fijará el contenido.
2. Delimitar el contenido de la prueba. Será fácil cuando se pretenda evaluar el rendimiento de una unidad corta desarrollada en un período breve de tiempo, pero se tendrá que hacer una selección cuidadosa de los puntos y temas cuando entre la prueba haya unidades de tiempo amplias.
3. Elegir el test de rendimiento físico de acuerdo a la capacidad motora más preponderante en la actividad.
4. Formular las preguntas o ítems de forma clara, teniendo en cuenta la competencia lingüística de los evaluados para evitar vocabulario susceptible de varias interpretaciones.
5. Seleccionar preguntas que hagan referencia a los puntos fundamentales
6. Graduar la dificultad de las preguntas y procurar que en el conjunto de las pruebas aparezca un número proporcionado de pregunta fáciles (al principio de la misma para estimular su realización) de dificultad media y difíciles.
7. Si se pretende que la corrección sea objetiva las preguntas no pueden dar lugar más que a una respuesta correcta.
8. Evitar la monotonía de la prueba, introduciendo gráficas, esquemas, material variado.
9. Como norma general evitar la fraseología del texto.

Es aconsejable preparar la clave de respuestas mientras se confecciona la prueba, pues se adecua la objetividad en la valoración y se constata la dificultad real de la prueba y los defectos del enunciado.

Las normas de valoración figurarán junto a la clave de respuestas, con ello se evita la influencia en la corrección del criterio formado sobre el evaluado.

## Aspectos fisiológicos

### Introducción:

En la actividad propia del guardavidas son múltiples las variables que debemos manejar. Cualquier otra actividad tiene mucho más concretada su acción educativa para la preparación de una función óptima y desde luego tienen en cuenta la estructura física y salud del individuo que la llevará a cabo.

Es por eso que partimos de un cometido de mayor complejidad, donde no solamente encauzar un programa repleto de objetivos y contenidos asequibles para unos e insalvables para otros, hilando durante todo el proceso un plan de evaluación lo más objetivo y adaptable a las características somáticas de los individuos sino que, durante el camino y a cada momento, hemos de priorizar y garantizar la salud e integridad física de nuestros profesionales.

El objeto de esta fundamentación es facilitar, a través de una batería de evaluaciones (tests) un método de control de algunos aspectos y consideraciones fisiológicas. Las prácticas de entrenamiento producen efectos a nivel muscular, aumentando la fuerza contráctil del músculo, la circulación periférica se ve aumentada favoreciendo el riego sanguíneo y el sistema nervioso central permite de forma más favorable la coordinación general.

La capacidad contráctil de las fibras de cada sujeto y su mayor rendimiento están supeditadas, en gran medida, a los caracteres genéticos, pues cada individuo nace con un cierto número fijo de fibras musculares y una tipología, que según el caso, intervendrá en mayor o menor medida en la capacidad motriz.

Pero hay otros aspectos susceptibles de control a través de una evaluación.

Toda actividad física demanda oxígeno. Cuando el oxígeno consumido durante el ejercicio es menor o igual al torrente circulatorio, se dice que el trabajo es aeróbico; existe por lo tanto, un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

Teniendo esto en cuenta de acuerdo a la duración del esfuerzo, intervienen unos procesos fisiológicos u otros para aportar energía. Los esfuerzos breves dependen prioritariamente de procesos anaeróbicos. En los esfuerzos prolongados, los procesos aeróbicos desempeñan un papel fundamental.

### Control del consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.)

El consumo máximo de oxígeno es la mayor cantidad de oxígeno que un individuo puede utilizar durante un trabajo físico y respirando aire atmosférico. De una fórmula sencilla, el VO<sub>2</sub> (consumo de oxígeno) es igual al volumen de oxígeno inspirado por minuto menos el volumen de oxígeno expirado por minuto.

$$VO_2 = VIO_2 - VEO_2$$

De forma generalizada, se considera que el nivel esencial de VO<sub>2</sub> máx. determinará el límite del potencial de desarrollo y que la intensidad y duración del ejercicio interviene en el grado de desarrollo. Podemos añadir como referencia tras el control de varios sujetos sobre el aumento medio del VO<sub>2</sub> máx. que según Edward L. Fox, en individuos, después de entrenar de 8 a 16 semanas, el VO<sub>2</sub> máx. varía entre el 5% y el 15% con cambios individuales que llegan hasta el 20% al 25%.

### Estimación del consumo máximo de oxígeno

La Determinación del VO<sub>2</sub> máx. ha sido estudiada desde muchos puntos de vista. Debido a la dificultad instrumental que implica su correcta medición, han proliferado autores con el ánimo de predecir y estimar, de la forma más correcta el VO<sub>2</sub> máx. del individuo.

Podemos aproximar el VO<sub>2</sub> máx. de cada alumno atendiendo a la ecuación de Howald, basada en el **test de cooper** (carrera continua durante 12 minutos).

Pero como nuestra actividad se desempeña básicamente en el agua es conveniente que este TEST sea tomado en el medio específico.

Es por eso que proponemos lo siguiente:

Sexo masculino: Clasificación

EDAD					
BIOLÓGICA	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	BUENA	EXELENTE
Menos de 30	Menos de 400	401 a 500	501 a 600	601 a 700	Más de 700
30 - 39	Menos de 300	381 a 460	461 a 560	561 a 660	Más de 661
40 – 49	Menos de 340	341 a 420	421 a 520	521 a 620	Más de 621
Más de 49	Menos de 320	321 a 400	401 a 500	501 a 600	Más de 600

Sexo femenino: Clasificación

EDAD					
BIOLÓGICA	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	BUENA	EXELENTE
Menos de 30	Menos de 380	381 a 460	461 a 560	561 a 660	Más de 661
30 - 39	Menos de 340	341 a 420	421 a 520	521 a 620	Más de 621
40 – 49	Menos de 300	301 a 380	381 a 460	461 a 580	Más de 581
Más de 49	Menos de 260	261 a 340	341 a 420	421 a 540	Más de 541

**Media:** promedio de un conjunto de datos numéricos. Es el punto en el cual el 50% de los datos se encuentra menores a ese valor y el otro 50% por sobre el mismo.

Cabe recordar que la prueba de los doce minutos debe realizarse nadando durante el tiempo que dure la prueba aunque se haya llegado a la cantidad de metrajes óptimos. Si el ejecutante se detuviera antes de cumplidos los doce minutos el test se declara nulo.

## **Bibliografía**

**Astrand per-olof y rodahl kaare.** "Fisiología del trabajo físico". "bases fisiológicas del ejercicio". buenos aires. Editorial médica americana.

**Blázquez sánchez.** "evaluar en educación física". Publicación inde 1997

**Fetz, f. Y kornexl, e.** (1976). "tests deportivos motores". Argentina. Kapelusz.

**García manso, j. A. Valdivieso, m. Ruiz caballero j. A.** (1996). "pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte". Madrid. Editorial gymnos.

**Grosser manfred, starischka stephan.** (1998). "test de la condición física". Prat, j. A."Batería euro fit" . Barcelona. Ediciones martínez roca.

**Macario bernard.** "teoría y práctica de la evaluación de las actividades físicas y deportivas. Ateneo 1989.

**Ministerio de gobierno y de justicia, instituto bonaerense del deporte.** Programa de evaluación, diagnóstico e investigación de la aptitud física y la salud. Dirección general de cultura y educación. Dirección de educación física de la provincia de buenos aires.