

Dr. Christian Herrmann

Dr. Harald Seelig

# MOBAK 5-6

Competencias Motrices Básicas en 5° y 6° Grado



## MANUAL DE APLICACIÓN



Universität  
Basel



UNIVERSITÄT BASEL  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit



UNIVERSIDAD  
DE LA FRONTERA



Fondecyt  
Fondo Nacional de Desarrollo  
Científico y Tecnológico  
Proyecto 11170525

*Titulo Original:*

MOBAK-5-6. Motorische Basiskompetenzen in der 5. und 6. Klasse. Testmanual.

*Autores:*

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 Baur

*Fotos y dibujos:*

Dr. Christian Herrmann

*Logo MOBAK 5-6:*

Elaborado por Kümmel, [www.kuemmel-cartoon.de](http://www.kuemmel-cartoon.de)

*Traducción:*

Dr. Jaime Carcamo-Oyarzún  
Heike Flatau

*Edición:*

1ª Edición (versión en alemán): Abril 2016  
2ª Edición (versión en alemán): Abril 2018  
1ª Edición en español: Junio 2018

*Derechos de autor:*

Departamento de Deporte, Movimiento y Salud de la Universidad de Basilea, Suiza

*Sin la autorización expresa de los autores no está permitida la reproducción del contenido de este Manual.*

# M O B A K 5-6

## Competencias Motrices Básicas en 5° y 6° 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
Ámbitos 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-5-6

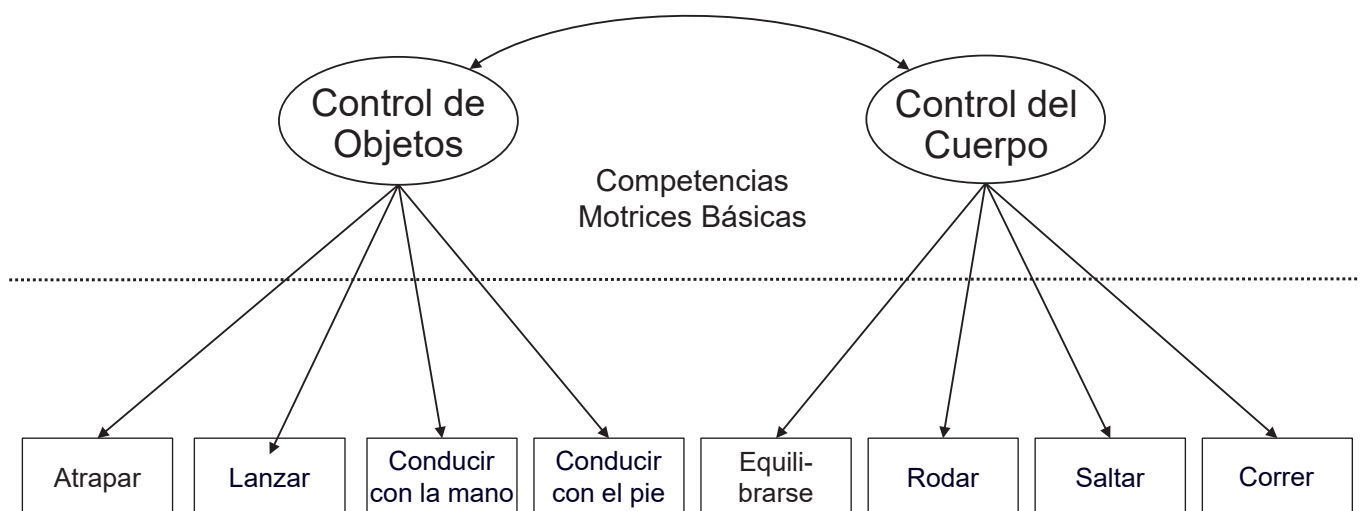
### Contexto Inicial

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 las necesidades 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 5-6 (en alemán, **M**otorische **B**asiskompetenzen) ha sido elaborada para evaluar a niños y niñas de 10 a 12 años, para así abordar la evaluación del estado y desarrollo de las competencias motrices básicas de la parte final de la niñez intermedia. 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 establecida de acuerdo a la edad de los niños y niñas.



### Aplicación del Test

El Test MOBAK 5-6 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 de 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 5-6 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 del 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 Test MOBAK, 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 la mano” + “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 5-6 considerando una estrecha vinculación con los objetivos de las Bases Curriculares. En un estudio de validación (N = 438 niños, 48% hombres, M = 11,25 años de edad, DS = 0,49, rango 10,50 – 12,50 años), se pudo comprobar la validez de constructo del MOBAK 5-6 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 posibilitó comprobar la fiabilidad de medida del constructo. Los correspondientes factores de fiabilidad (*Control del cuerpo* = .59; *Control de objetos* = .85) arrojaron resultados satisfactorios (Herrmann & Seelig, 2017)<sup>1</sup>.

---

1 Herrmann, C. & Seelig, H. (2017). Basic motor competencies of fifth graders. Construct validity of the MOBAK-5 test instrument and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47 (2), 110–121. <https://doi.org/10.1007/s12662-016-0430-3>

## Ámbitos de aplicación

Con el MOBAK 5-6 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 cómo 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 5-6 permite una evaluación de las competencias motrices básicas de niños y niñas de 10 a 12 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.



### Planilla de Registro Test MOBAK 5-6





Dimensión:		Control de Objetos					Control del Cuerpo			
Tarea:	(1) Lanzar	(2) Atrapar	(3) Conducir con la mano	(4) Conducir con el pie	(5) Equilibrarse	(6) Rodar	(7) Saltar	(8) Correr		
Intentos:	6	6	2	2	2	2	2	2		
Puntuación:	0-2 aciertos = 0 punto 3-4 aciertos = 1 punto 5-6 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos		
Nº	Nombre	sexo	Pkt. aciertos	pts.	pts.	pts.	pts.	pts.	pts.	Total
Promedio de cada Tarea:										
Promedio de la Clase:										Control del Cuerpo:



### Planilla de Registro Test MOBAK 5-6

Dimensión:			Control de Objetos					Control del Cuerpo						
Tarea:	(1) Lanzar	(2) Atrapar	(3) Conducir con la mano	(4) Conducir con el pie	(5) Equilibrarse	(6) Rodar	(7) Saltar	(8) Correr						
	Intentos:	6	6	2	2	2	2	2	2					
Puntuación:	0-2 aciertos = 0 punto 3-4 aciertos = 1 punto 5-6 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos	0 aciertos = 0 punto 1 acierto = 1 punto 2 aciertos = 2 puntos						
Nº	Nombre	sexo	aciertos	Pkt.	aciertos	pts.	pts.	pts.	Total	pts.	pts.	pts.	Total	
Promedio de cada Tarea:														
Promedio de la Clase:			Control de Objetos:					Control del Cuerpo:						

## Control de Objetos


	<p style="text-align: center;"><b>Lanzar (1)</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Atrapar (2)</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Conducir con la Mano (3)</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Conducir con el Pie (4)</b></p> 
<p><b>Tarea</b></p>	<p>Lanzar y acertar a un objetivo.</p>	<p>Atrapar una pelota en movimiento.</p>	<p>Conducir un balón dando botes con la mano, pasando entre obstáculos.</p>	<p>Conducir un balón con el pie, pasando entre obstáculos.</p>
<p><b>Preparación</b></p>	<p>Un círculo será colgado como objetivo, a 1,30 mt. del piso (desde el borde inferior). Se marcará una línea de lanzamiento a 3,50 mts. de la pared. La parte superior de un cajón de salto se colocará al borde de la línea de lanzamiento.</p>	<p>Se marcará una línea de lanzamiento de 1,5 mts. de ancho, paralela a la pared, a una distancia de 4,0 mts. de la pared.</p>	<p>Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (8,0 mts. x 1,1 mt.) con 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 estacas con un peto o camiseta), separados por 1,5 mt.; 0,5 mt.; 4,0 mts.; 0,5. Colocar un cono a 0,5 mt. pasada la línea de fondo del pasillo.</p>	<p>Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (8,0 mts. x 1,1 mt.) con 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 conos con cinta), separados por 1,0 mt.; 1,5 mt.; 3,0 mts.; 1,5. Colocar un cono a 0,5 mt. pasada la línea de fondo del pasillo.</p>
<p><b>Ejecución</b></p>	<p>El niño o niña lanzará 6 pelotas de lanzamiento al círculo que está en la pared, desde detrás de la línea de lanzamiento.</p>	<p>El niño o niña lanza una pelota de tenis hacia la pared y luego del rebote, la atrapa en el aire.</p>	<p>El niño o niña conduce el balón con la mano, a través del pasillo con obstáculos, tanto de ida como de vuelta.</p>	<p>El niño o niña conduce el balón con el pie, a través del pasillo con obstáculos, tanto de ida como de vuelta.</p>
<p><b>Criterios</b></p>	<p>El niño o niña debe ubicarse detrás de la línea de lanzamiento (detrás de la parte superior del cajón de salto). Cuando la pelotita toca el círculo en la pared, se cuenta como lanzamiento acertado.</p>	<p>Al lanzar no se debe tocar la línea de lanzamiento. La pelotita tiene que ser atrapada directamente después del rebote en la pared. Después de atrapar la pelota, ésta debe ser controlada por mínimo 1 segundo.</p>	<p>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. Los obstáculos no pueden ser tocados. Máximo 25 seg. por intento.</p>	<p>El balón no se puede escapar o salir del pasillo. El balón no puede rodar por entre los conos. Los obstáculos no pueden ser tocados. Máximo 25 seg. por intento.</p>
<p><b>Registro</b></p>	<p>6 intentos. El número de aciertos será registrado.</p>	<p>6 intentos. El número de aciertos (pelotas atrapadas) será registrado.</p>	<p>2 intentos. El número de intentos lo- grados será registrado</p>	<p>2 intentos. El número de intentos lo- grados será registrado</p>
<p><b>Material</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 pelotitas de lanzamiento (diámetro 65 mm., de 80 grs.)</li> <li>• 1 círculo-objetivo (diámetro 40 cms.)</li> <li>• Parte superior de cajón de salto</li> <li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pelota de tenis</li> <li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 balón de básquetbol (N° 6)</li> <li>• 8 estacas (altura aprox. 1,4 mt.)</li> <li>• 4 camisetas (ancho 70 cms., talla XL)</li> <li>• 1 cono o estaca</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 balón de fútbol (N° 4, 350 grs.)</li> <li>• 9 conos (23 cms. de alto, 13 cms. de ancho)</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li> </ul>

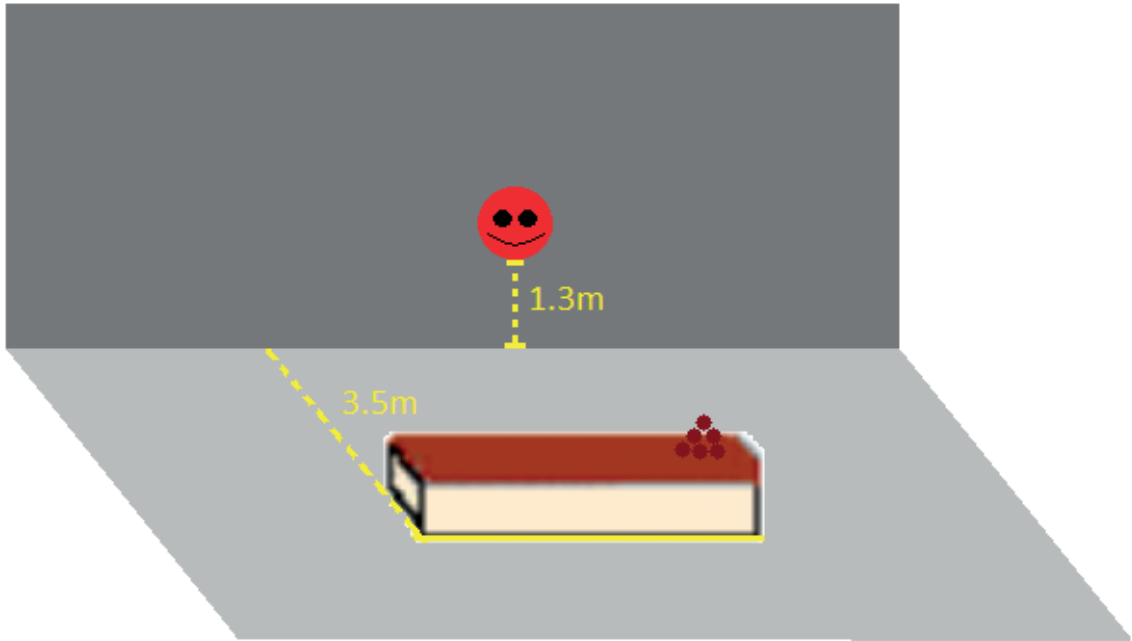
## Sich-Bewegen




	Equilibrarse (5)	Rodar (6)	Saltar (7)	Correr (8)
<b>Tarea</b>	 Caminar por sobre una banca con obstáculos y que se balancea.	 Realizar una voltereta frontal con un salto previo.	 En el lugar saltar la cuerda a diferentes ritmos	 Correr de diferentes formas y en diferentes direcciones
<b>Preparación</b>	Se coloca una banca al revés, sobre un trampolín de salto, formando un balancín. Sobre la banca se colocan 2 obstáculos, cada uno a 1 mt. de distancia de los bordes.	Se colocan 3 colchonetas. Entre la primera y segunda colchoneta se coloca una caja de cartón (caja de plátanos).	Disponer de una cuerda para saltar en un espacio libre. Con cinta adhesiva se marca en el piso el lugar de inicio.	Dos conos (parte inferior) y dos marcas en el piso (parte superior) forman un cuadrado (4,0 mts. x 4,0 mts.). Los lados y las diagonales son marcados con cinta de enmasacar. Sobre las marcas laterales se colocan 3 aros de gimnasia en línea, en contacto, uno tras de otros.
<b>Ejecución</b>	El niño o niña caminará de ida (hacia adelante) y vuelta (retrocediendo), mientras la banca se balancea, pasando por sobre los obstáculos.	El niño o niña realiza una voltereta frontal con un salto previo, por sobre la caja.	El niño o niña salta en el lugar con un ritmo o forma libre. Luego de 10 segundos debe cambiar de ritmo o forma y saltar 10 segundos más.	El niño o niña corre sobre las marcas, formando un ocho, cambiando la forma de correr.
<b>Criterios</b>	El niño debe caminar de forma fluida, sin detenerse o bajarse de la banca. La cadera debe ir perpendicular a la banca. En cada paso un pie debe sobrepasar al otro. Los obstáculos deben ser pasados sin pisar sobre ellos.	El salto previo debe realizarse rechazando con ambas piernas. Debe realizarse un salto. No se puede tocar la caja. Se debe rodar completamente por la colchoneta, por sobre la espalda, sin cruzar las piernas.	El niño o niña debe saltar en el lugar, en 2 ritmos o formas libres, pero diferentes. Después de 10 segundos se debe cambiar de ritmo o forma y seguir saltando por 10 segundos más. Errores o interrupciones no son permitidos. Mínimo 1 salto por segundo.	En las líneas laterales avanzar hacia adelante, haciendo en cada aro 3 pasos rápidos; sobre las diagonales se debe correr de forma lateral, sin cruzar las piernas. No se permite pisar los aros. Los cambios en la forma de correr deben ser fluidos.
<b>Registro</b>	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.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 banca (10 cms. de ancho, 3,7 mts. de largo)</li> <li>• 1 trampolín de salto (alto 20 cms.)</li> <li>• 4 bloques de madera (17 cms. x 6 cms.) pegadas con cinta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 colchonetas (1,6 mt. x 1,1 mt.; 7 cms. de grosor)</li> <li>• 1 caja de cartón (largo 52,5 cms.; ancho 39 cms.; alto 23 cms.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cuerda para saltar (mínimo 2 mts. de largo)</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 conos</li> <li>• 6 aros de gimnasia (80 cms. diámetro)</li> <li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li> </ul>

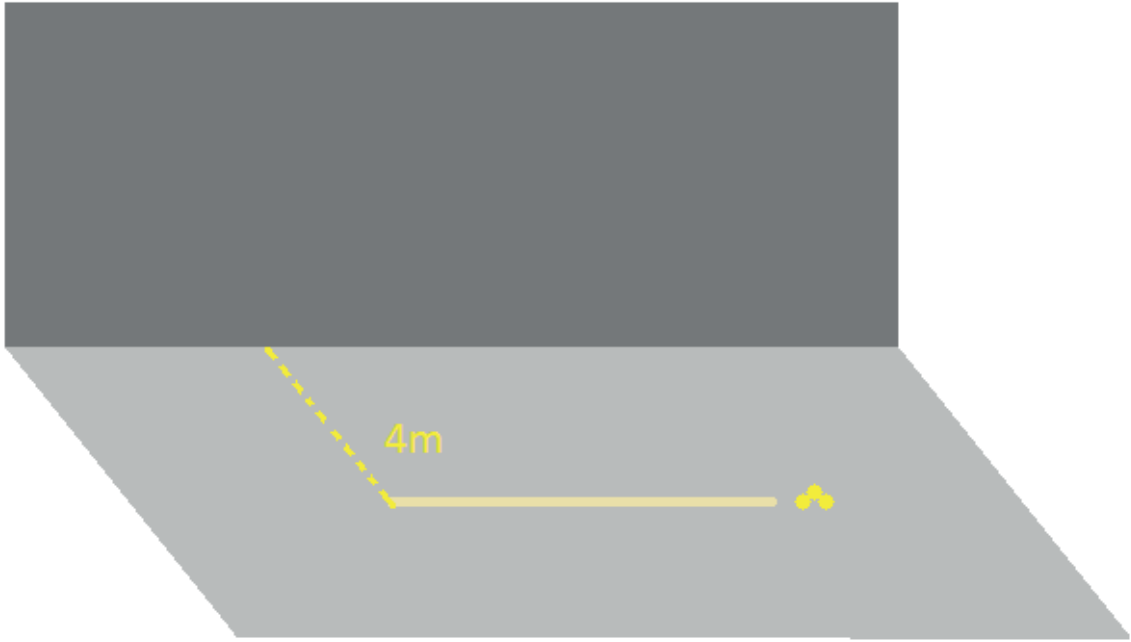
## Lanzar (1)

<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control de Objetos	
<b>Tarea</b>	Lanzar y acertar a un objetivo.	
<b>Preparación</b>	Un círculo será colgado como objetivo, a 1,30mt del piso (desde el borde inferior). Se marcará una línea de lanzamiento a 3,50 mts. de la pared. La parte superior de un cajón de salto se colocará al borde de la línea de lanzamiento.	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña lanzará 6 pelotitas de lanzamiento al círculo en la pared, desde detrás de la línea de lanzamiento.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña debe ubicarse detrás de la parte superior del cajón de salto.</li><li>• Cuando la pelotita toca el círculo en la pared se cuenta como lanzamiento acertado.</li></ul>	
<b>Registro</b>	6 intentos. El número de aciertos será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 pelotitas de lanzamiento (diámetro 65 mm, de 80 grs.)</li><li>• 1 círculo-objetivo (diámetro 40 cms.)</li><li>• Parte superior de cajón de salto</li><li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	“Te paras detrás del cajón y lanzas las pelotitas tratando de acertar al círculo que está en la pared. En total tienes 6 intentos. Pon atención, yo lo voy a hacer una vez.” (demostración)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La forma de lanzar es libre.</li><li>• La demostración se hace con un lanzamiento por sobre el hombro.</li></ul>	




## Atrapar (2)

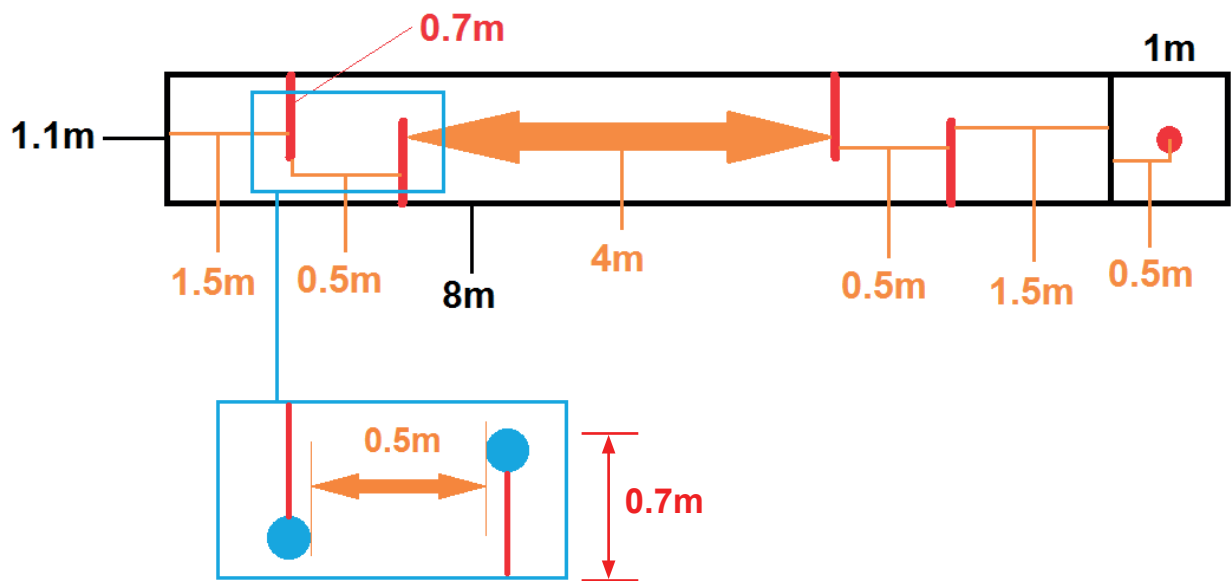
<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control de Objetos	
<b>Tarea</b>	Atrapar una pelota en movimiento.	
<b>Preparación</b>	Se marcará una línea de lanzamiento de 1,5 mts. de ancho, paralela a la pared, a una distancia de 4,0 mts. de la pared.	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña lanza una pelota de tenis hacia la pared y luego del rebote la atrapa en el aire.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Al lanzar no se debe tocar la línea de lanzamiento.</li><li>• La pelota tiene que ser atrapada directamente después del rebote en la pared.</li><li>• Después de atrapar la pelota, ésta debe ser controlada por mínimo 1 segundo.</li></ul>	
<b>Registro</b>	6 intentos. El número de aciertos será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 pelota de tenis</li><li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	“Tomen la pelota y se paran detrás de la línea. Lancen la pelota contra la pared, de manera que después la puedan atrapar. Después que la pelota rebota en la pared, tienen que atraparla en el aire, sin que toque el piso. Ustedes tienen que lanzar detrás de la línea, pero para atraparla la pueden pasar. En total tienen 6 intentos. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez.” (demostración)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lanzar por sobre la cabeza.</li><li>• Para atrapar la pelota se puede cruzar la línea.</li></ul>	




## Conducir un balón con la mano (3)

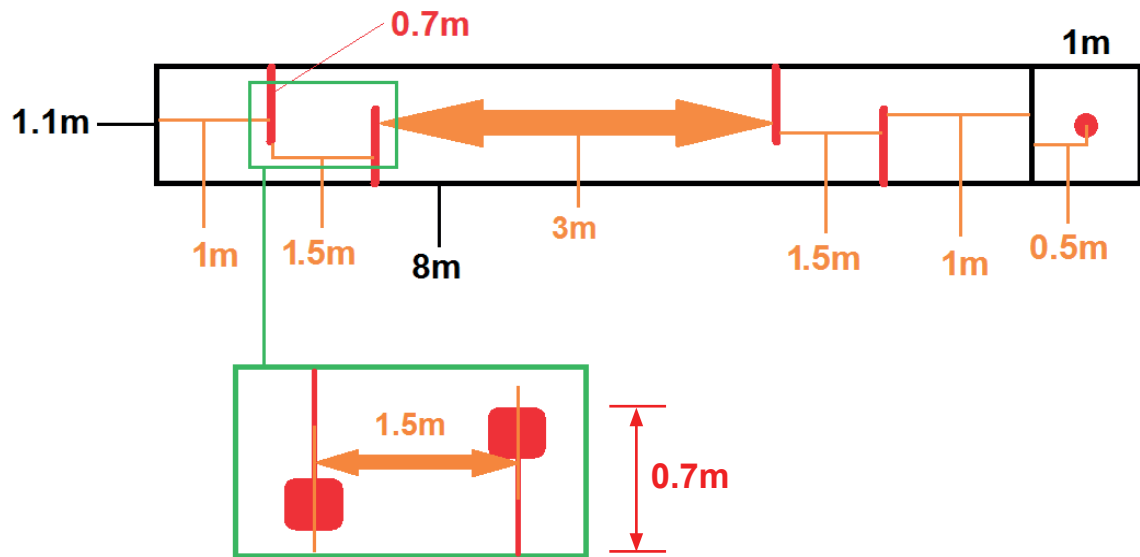
<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control de Objetos	
<b>Tarea</b>	Conducir un balón dando botes con la mano, pasando entre obstáculos.	
<b>Preparación</b>	Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (8,0 mts. x 1,1 mt.) con 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 estacas con un peto o camiseta), separados por 1,5 mt.; 0,5 mt.; 4,0 mts.; 0,5. Colocar un cono pasada la línea de fondo con una separación de 0,5 mt. del pasillo.	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña conduce el balón dando botes con la mano, a través del pasillo con obstáculos, tanto de ida como de vuelta.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña debe avanzar hacia adelante de forma continua y fluida.</li><li>• El balón no se puede escapar.</li><li>• El balón puede ser conducido tanto con la mano izquierda como derecha.</li><li>• El balón no puede ser tomado con ambas manos o sostenido.</li><li>• El balón no puede ser "llevado".</li><li>• El balón puede tocar casualmente el pie.</li><li>• El balón no puede salir del pasillo.</li><li>• Los obstáculos no pueden ser tocados.</li><li>• Máximo 25 segundos por intento.</li></ul>	
<b>Registro</b>	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 balón de básquetbol (N° 6, circunferencia 72 cms., peso 520 grs.)</li><li>• 8 estacas (altura aprox. 1,4 mts.)</li><li>• 4 petos o camisetas (ancho 70 cms., talla XL)</li><li>• 1 cono</li><li>• Cronómetro</li><li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	"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. Ustedes deben siempre darle botes a la pelota con una mano, pero la pueden ir cambiando a la que le sea más cómoda. La pelota siempre debe estar dentro del pasillo y no puede tocar los obstáculos. Cuando entra la pelota al pasillo, comienza su intento. Ustedes tienen 25 segundos para completar esta tarea. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez." (demostración)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña puede pisar las líneas.</li><li>• El niño o niña no puede detenerse por más de 1 segundo.</li><li>• La vuelta por el cono puede ser tanto por izquierda como derecha.</li><li>• La competencia entre los niños o niñas deben ser evitada.</li><li>• En el caso de no contar con estacas, pueden ser reemplazados por conos.</li></ul>	






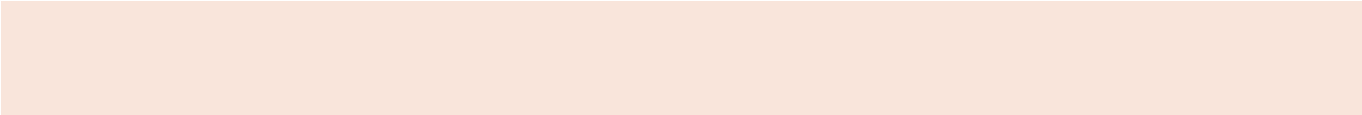
## Conducir un balón con el pie (4)

<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control de Objetos	
<b>Tarea</b>	Conducir un balón con el pie, pasando entre obstáculos.	
<b>Preparación</b>	Con cinta de enmascarar marcar un pasillo (8,0 mts. x 1,1 mt.) con 4 obstáculos de 70 cms. de ancho (2 conos con cinta), separados por 1,0 mt.; 1,5 mt.; 3,0 mts.; 1,5. Colocar un cono pasada la línea de fondo con una separación de 0,5 mt. del pasillo.	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña conduce el balón con el pie, a través del pasillo con obstáculos (conos), tanto de ida como de vuelta, sin que el balón se le escape.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña debe avanzar hacia adelante de forma continua y fluida.</li><li>• El balón no puede ser tomado con las manos.</li><li>• El balón no se puede escapar del pasillo.</li><li>• El balón no puede salir del pasillo.</li><li>• Los obstáculos no pueden ser tocados.</li><li>• El balón no puede pasar entre los obstáculos.</li><li>• Máximo 25 segundos por intento.</li></ul>	
<b>Registro</b>	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 balón de futsal (N° 4, circunferencia 62 cms., peso 350 grs.)</li><li>• 9 conos (altura 23 cms., ancho 14 cms)</li><li>• Cronómetro</li><li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	“Te 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. La pelota siempre debe estar dentro del pasillo y no puede tocar los obstáculos. Cuando entra la pelota al pasillo, comienza su intento. Ustedes tienen 25 segundos para completar esta tarea. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez.” (demostración)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña puede pisar las líneas.</li><li>• El niño o niña no puede detenerse por más de 1 segundo.</li><li>• La vuelta por el cono puede ser tanto por izquierda como derecha.</li><li>• La competencia entre los niños o niñas deben ser evitada.</li></ul>	




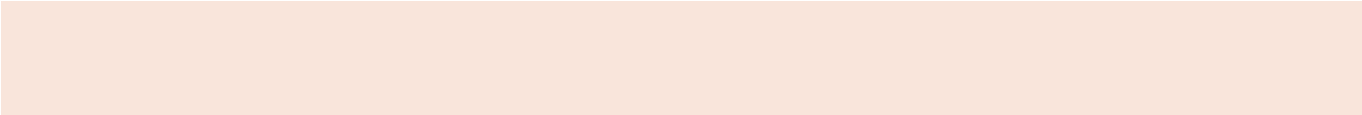
## Equilibrarse (5)

<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control del Cuerpo	
<b>Tarea</b>	Caminar por sobre una banca con obstáculos y que se balancea.	
<b>Preparación</b>	Se coloca una banca al revés, sobre un trampolín de salto, formando un balancín. Sobre la banca se colocan 2 obstáculos, cada uno a 1 mt. de distancia de los bordes.	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña caminará ida y vuelta, mientras la banca se balancea, pasando por sobre los obstáculos.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña debe caminar por la banca sin detenerse.</li><li>• El desplazamiento debe ser claramente fluido.</li><li>• El niño o niña no se puede bajar de la banca.</li><li>• Desplazarse de lado no está permitido.</li><li>• La cadera siempre debe ir perpendicular a la banca.</li><li>• En cada paso un pie debe sobrepasar al otro.</li><li>• Tocar los lados de los obstáculos está permitido.</li><li>• No se puede pisar sobre los obstáculos.</li></ul>	
<b>Registro</b>	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 banca (38 cms. alto, parte baja: 10 cms. de ancho, 3,7 m)</li><li>• 1 trampolín de salto (alto 18 - 21 cms.)</li><li>• 4 bloques de madera (17 cms., x 6 cms. x 10 cm. [mismo tamaño de un envase tetra-pack de 1 litro]) y cinta para pegar</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	“Se suben a la banca por este extremo y caminan hacia el otro lado. Pasen por sobre los obstáculos, sin pisar sobre ellos. Cuando lleguen al otro extremo, retrocedan hacia el extremo de donde comenzaron. Pasen por sobre los obstáculos, sin pisar sobre ellos. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez.” (demostración)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña no puede detenerse por más de 1 segundo.</li><li>• Se permite corregir el equilibrio.</li></ul>	




## Rodar (6)

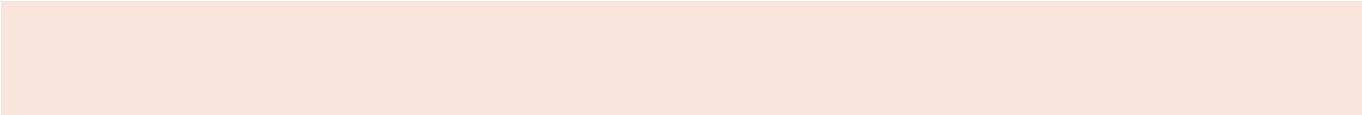
<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control del Cuerpo	
<b>Tarea</b>	Realizar una voltereta frontal con un salto previo.	
<b>Preparación</b>	Se colocan 3 colchonetas. Entre la primera y segunda colchoneta se coloca una caja de cartón (caja de plátanos).	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña realiza una voltereta frontal con un salto previo, por sobre la caja.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El salto previo debe realizarse rechazando con ambas piernas.</li><li>• El salto debe realizarse claramente (las manos tocan la colchoneta después que los pies dejan el suelo).</li><li>• No se puede tocar la caja.</li><li>• Se debe rodar completamente por la colchoneta, por sobre la espalda.</li><li>• La caída debe ser completamente sobre la colchoneta.</li><li>• La caída debe realizarse sin cruzar las piernas.</li></ul>	
<b>Registro</b>	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 colchonetas (1,6 mt. x 1,1, mt., aprox. 7 cms. de grosor)</li><li>• 1 caja de cartón (caja de plátanos: largo 52,5 cms.; ancho 39 cms.; alto 23 cms.)</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	“Se paran detrás de la caja de cartón, con los pies paralelos y el mentón pegado al pecho. Después saltan, rechazando con ambos pies al mismo tiempo y pasando por sobre la caja. No se puede tocar la caja. Luego apoyan las manos en el suelo y hacen una voltereta. No se pueden cruzar las piernas. Con el impulso de la voltereta se deben poner de pie para terminar la tarea. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez.” (demostración con énfasis en mostrar que el mentón va pegado al pecho)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El mentón va pegado al pecho.</li><li>• El evaluador debe ponerse al lado de la colchoneta y estar atento para entregar ayuda si el niño o niña cae con la cabeza. Cuando el evaluador interviene se considera el intento como no logrado.</li></ul>	




## Saltar (7)

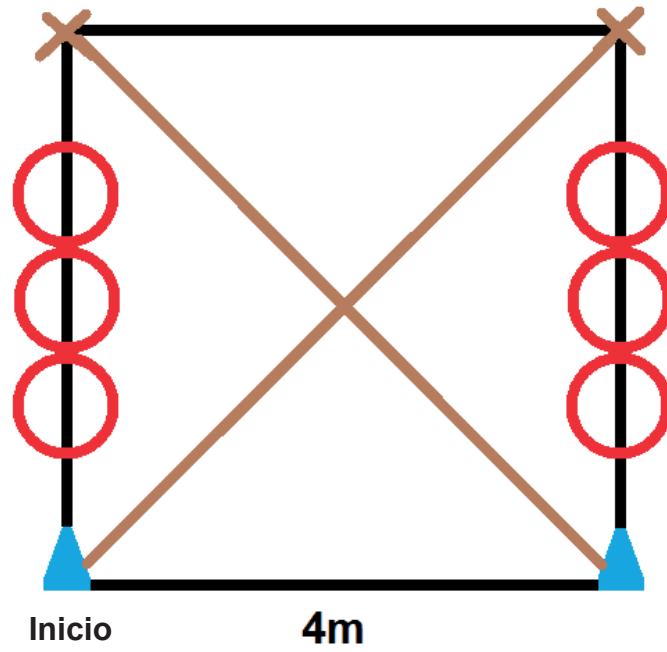
<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control del Cuerpo	
<b>Tarea</b>	En el lugar, saltar la cuerda a diferentes ritmos.	
<b>Preparación</b>	Disponer de una cuerda para saltar en un espacio libre. Con cinta de enmascarar se marca en el piso el lugar de inicio.	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña salta en el lugar. Empieza con un ritmo o forma libre. El evaluador controla 10 segundos y hace una señal. Luego el niño debe saltar con un nuevo ritmo o forma durante 10 segundos más.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El niño o niña debe saltar con 2 ritmos o formas libres, pero diferentes.</li><li>• El cambio de ritmo o forma se debe realizar sin detenerse.</li><li>• Después de 10 segundos se deben cambiar de ritmo o forma y seguir saltando.</li><li>• Los saltos deben realizarse sin errores o interrupciones.</li><li>• Mínimo 1 salto por seg.</li><li>• El niño o niña debe saltar en el lugar (aprox. en 1 mt<sup>2</sup>).</li></ul>	
<b>Registro</b>	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cuerda para saltar (mínimo 2 mts. de largo)</li><li>• Cronómetro</li><li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	“Deben saltar con la cuerda durante 20 segundos en el mismo lugar. Ustedes pueden elegir como van a saltar. La dificultad del salto no es importante. Después de 10 segundos tienen que cambiar el tipo o la velocidad de los saltos. Yo les daré la señal de cuándo deben cambiar. Ustedes pueden probar como van a tomar la cuerda y cómo van a hacer el cambio. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez.” (demostración con diferentes técnicas)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si se comete un error (por ej. enredarse) los niños y niñas tienen que completar de todas maneras los 20 segundos.</li><li>• Al principio los niños y niñas tienen que probar el largo de la cuerda y realizar un par de intentos de prueba.</li><li>• Se deben demostrar 2 formas de salto.</li></ul>	





## Correr (8)

<b>Test</b>	MOBAK 5-6	
<b>Dimensión</b>	Control del Cuerpo	
<b>Tarea</b>	Correr de diferentes formas y en diferentes direcciones.	
<b>Preparación</b>	Dos conos (parte inferior) y dos marcas en el piso (parte superior) forman un cuadrado (4,0 mts. x 4,0 mts.). Los lados y las diagonales son marcados con cinta de enmascarar. Sobre las marcas laterales se colocan 3 aros de gimnasia en línea, en contacto, uno tras de otro.	
<b>Ejecución</b>	El niño o niña corre sobre las marcas en forma de ocho, cambiando la forma de correr. Para ello comienza en el cono ubicado en el costado izquierdo inferior, corre hacia adelante realizando 3 pasos rápidos dentro de cada uno de los aros de gimnasia, para luego desplazarse de forma lateral por las diagonales hacia la esquina inferior derecha, nuevamente corre hacia adelante realizando los 3 pasos rápidos en cada uno de los aros, para luego terminar con una carrera lateral por sobre la diagonal llegando al cono en donde inicio la prueba.	
<b>Criterios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los cambios entre los tipos de carrera se deben realizar de forma fluida.</li><li>• En cada uno de los aros se deben realizar exactamente 3 pasos rápidos (3 contactos con el piso, máximo 2 segundos por aro).</li><li>• El contacto con los aros no está permitido.</li><li>• El contacto con el piso fuera de los aros, cuando se está pasando sobre ellos, no está permitido.</li><li>• La carrera lateral se debe realizar sin cruzar las piernas.</li><li>• En la carrera lateral, la cadera debe quedar paralela a la línea diagonal.</li><li>• En las líneas laterales se debe correr rápidamente (siempre una pierna en el aire, sin caminar).</li></ul>	
<b>Registro</b>	2 intentos. El número de intentos logrados será registrado.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 conos</li><li>• 6 aros de gimnasia (diámetro 80 cms.)</li><li>• Cinta para marcar (3 cms. ancho)</li></ul>	
<b>Instrucciones / Demostración</b>	“Se paran detrás del cono. Tienen que correr sobre las líneas que forman un ocho. Primero corren hacia adelante hasta la esquina marcada, realizando en cada aro 3 pasos rápidos. Cuando lleguen a la esquina, van a correr de forma lateral por sobre la línea diagonal hasta el otro cono, sin cruzar las piernas. Cuando lleguen al segundo cono, pasan por detrás de él y nuevamente corren hacia adelante realizando tres pasos rápidos en cada aro. Después llegan a la esquina y nuevamente corren de forma lateral por sobre la diagonal hacia el primero cono. Para los pasos dentro de los aros se debe levantar activamente las rodillas. Pongan atención, yo lo voy a hacer una vez.” (demostración)	
<b>Observaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En las líneas de los bordes correr hacia adelante, en las diagonales correr con pasos laterales.</li></ul>	



## Contacto

Dr. Christian Herrmann

Departamento de Deporte, Movimiento y Salud

Universidad de Basilea

Birsstrasse 320 B

CH-4052 Basilea

Suiza

Telefono: 0041 61 207 47 81

Fax: 0041 61 207 47 89

E-mail: [christian.herrmann@unibas.ch](mailto:christian.herrmann@unibas.ch)

Homepages: [www.mobak.info](http://www.mobak.info) / [www.dsbjg.unibas.ch](http://www.dsbjg.unibas.ch)

