



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Dirección de
Nivelación y Admisión

TEMAS PARA LA EVALUACIÓN DE CAPACIDADES Y COMPETENCIAS	
PROCESO DE ACCESO:	2026 – II PA
FACULTAD:	DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAS:	<ul style="list-style-type: none">• Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (P)
. P= Modalidad Presencial	

CAPACIDADES COMUNES

TIPO	CONTENIDOS	REFERENCIA
CAPACIDADES	RAZONAMIENTO LÓGICO	https://siau.senescyt.gob.ec/razonamiento-logico/
	RAZONAMIENTO NUMÉRICO	https://siau.senescyt.gob.ec/razonamiento-numerico/
	RAZONAMIENTO VERBAL	https://siau.senescyt.gob.ec/razonamiento-verbal/



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Dirección de
Nivelación y Admisión

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS – PRÁCTICAS

ASIGNATURA	PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			
TEMA GENERAL	TEMA ESPECIFICO	CONTENIDO	N°	
Ejecutar el test de habilidades motrices básicas en el circuito diagramado en el campus deportivo universitario, utilizando la indumentaria adecuada (camiseta blanca, pantaloneta/licra negra, sin accesorios y zapatos deportivos aptos para prueba física), mujeres cabello recogido. Temario de evaluación de habilidades motrices básicas Enlace de drive para revisar la documentación y videos de apoyo https://drive.google.com/drive/folders/1IANv5HTmF0fTEuNk2oSkjDBnbijJapt?usp=sharing				
HABILIDADES MOTRICES BASICAS	1. Salto vertical locomotriz continuo	Se impulsa con las dos piernas simultáneamente hacia delante sin tocar las vallas (40 cm)	1	
		Aterriza con los dos pies simultáneamente	2	
		Coordina la flexión y extensión de brazos y piernas para saltar	3	
	Observaciones			
	2. Giro eje longitudinal locomotriz (Sentido Horario y Antihorario)	Realiza un salto con giro entre 271° y 360° (sentido horario)		4
		Aterriza con equilibrio		5
		Realiza un salto con giro entre 271° y 360° (sentido antihorario)		6
		Aterriza con equilibrio		7
	Observaciones			
	3. Lanzamiento de precisión (Brazo derecho e izquierdo)	Coordina la rotación del tronco con el brazo lanzador (derecho)		8
		Lanza con precisión y fuerza al objetivo		9
		Coordina la rotación del tronco con el brazo lanzador (izquierdo)		10
		Lanza con precisión y fuerza al objetivo		11
	Observaciones			



1859

UNL

Universidad
Nacional
de LojaDirección de
Nivelación y Admisión

ASIGNATURA	PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		
TEMA GENERAL	TEMA ESPECIFICO	CONTENIDO	N°
HABILIDADES MOTRICES BASICAS	4. Golpeo de precisión (pie derecho e izquierdo)	Coloca la pierna de apoyo al lado del balón	12
		Golpea con una secuencia de cadera, pierna y pie (derecho)	13
		Golpea el balón con precisión hacia el objetivo	14
		Coloca la pierna de apoyo al lado del balón	15
		Golpea con una secuencia de cadera, pierna y pie (izquierda)	16
		Golpea el balón con precisión hacia el objetivo	17
	Observaciones		
	5. Carrera locomotriz	Coordina miembros superiores e inferiores al correr	18
		Coordina brazos y piernas cambiando la dirección correctamente	19
		Se desplaza sin derribar los conos en M: ≤9s/ F: ≤10s	20
	Observaciones		
	6. Boteo con control de objeto	Botea el balón utilizando alternadamente ambos perfiles para el cambio de dirección	21
		Existe homogeneidad en la altura del boteo sin agarrar el balón	22
		Utiliza la flexión y extensión de codo-muñeca para el boteo, sin golpear el balón	23
		Botea el balón sin tocar ni derribar los conos en M: ≤12s/ F: ≤15s	24
	Observaciones		
	7. Conducción del balón	Mantiene la vista sobre el recorrido y no sobre el balón	25
		Homogeneidad en la potencia del golpeo	26
		Conduce el balón utilizando alternadamente ambos perfiles para el cambio de dirección	27
		Conduce el balón sin tocar ni derribar los conos en M: ≤13s/ F: ≤16s	28
	Observaciones		



UNL

Universidad Nacional de Loja

Dirección de Nivelación y Admisión

1859

ASIGNATURA	PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		
TEMA GENERAL	TEMA ESPECIFICO	CONTENIDO	N°
<p>Ejecutar el test de capacidades coordinativas en el circuito diagramado en el campus deportivo universitario, utilizando la indumentaria adecuada (camiseta blanca, pantaloneta/licra negra, sin accesorios y zapatos deportivos aptos para prueba física), mujeres cabello recogido.</p> <p>Temario de evaluación de las capacidades coordinativas</p> <p style="text-align: center;">Enlace de drive para revisar la documentación y videos de apoyo https://drive.google.com/drive/folders/11ANv5HTmF0fTEuNk2oSkjDBnbijJapt?usp=sharing</p>			
CAPACIDADES COORDINATIVAS	1. Equilibrio IOWA BRACE LEG-RIGHT LEFT (Pierna derecha e izquierda)	Posición alineada en T brazos horizontales (pie derecho)	29
		Se mantiene sin balancearse	30
		El sujeto mantiene 10seg el equilibrio	31
		Posición alineada en T brazos horizontales (pie izquierdo)	32
		Se mantiene sin balancearse	33
		El sujeto mantiene 10seg el equilibrio	34
	Observaciones		
	2. 4x10 metros	Cruza ambas líneas con los dos pies	35
		Alterna las manos para el cambio de esponja	36
		Evita la caída de la esponja	37
El sujeto ejecuta el test en M: ≤11s/ F: ≤15s		38	
Observaciones			
<p>Ejecutar el test de capacidades físicas en el circuito diagramado en el campus deportivo universitario, utilizando la indumentaria adecuada (camiseta blanca, pantaloneta/licra negra y zapatos deportivos)</p> <p>Temario de evaluación de capacidades físicas</p> <p style="text-align: center;">Enlace de drive para revisar la documentación y videos de apoyo https://drive.google.com/drive/folders/11ANv5HTmF0fTEuNk2oSkjDBnbijJapt?usp=sharing</p>			
CAPACIDADES FÍSICAS	1. Hand grip (presión manual)	Presión manual con derecha M: ≥ 46 kg/F: ≥ 28kg	39
		Presión manual con izquierda M: ≥ 46 kg/F: ≥ 28kg	40
	Observaciones		



1859

UNL

Universidad
Nacional
de LojaDirección de
Nivelación y Admisión

ASIGNATURA	PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		
TEMA GENERAL	TEMA ESPECIFICO	CONTENIDO	N°
	2. Salto de longitud (sin carrera de aproximación)	Movimiento coordinado de brazos y piernas para el impulso	41
		Aterriza con equilibrio sin apoyar las manos en el piso	42
		El sujeto salta M: > 20 cm talla/F: > 20 cm talla	43
	Observaciones		
	3. Flexiones y extensión de codos	Mantiene la posición durante 30s	44
		Al descender flexiona menos de 90° los codos	45
		Al ascender extiende los codos en 180°	46
		Alinea cabeza-tronco-cadera en cada repetición	47
		Realiza M: ≥ 25rep/F: ≥ 10rep	48
	Observaciones		
	4. Abdominales	Al ascender toca las rodillas con los codos	49
		Al descender apoya completamente la espalda en el piso	50
		Realiza el test en M: ≥ 30rep/F: ≥ 20rep	51
	Observaciones		
	5. Dominadas	Al descender extiende completamente los brazos	52
		Al ascender pasa el mentón la altura de la barra	53
		Realiza M: ≥ 12rep/F: = 30 segundos colgada	54
	Observaciones		



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Dirección de
Nivelación y Admisión

ASIGNATURA	PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		
TEMA GENERAL	TEMA ESPECIFICO	CONTENIDO	N°
	6. Flexibilidad Lumbo Sacra	Ejecuta correctamente el ejercicio	55
		Mantiene la posición durante 5s	56
		Realiza el test en M: $\geq 10\text{cm}$ / F: $\geq 10\text{cm}$	57
	Observaciones		
	7. 30 metros llanos	Realiza el test en M: $\leq 4''10$ / F: $\leq 4''30$	58
		Observaciones	
	8. 1000 metros llanos	Termina la Prueba sin caminar	59
		Realiza el test en M: $\leq 3'45''$ / F: $\leq 4'45''$	60
	Observaciones		
	NOTA: El presente temario contempla un total de 60 ítems evaluativos, los cuales serán calificados con un puntaje máximo de 1 punto por ítem.		

