

Instructivo de Postulación vía Admisión Especial para Deportistas Destacados/as Admisión 2026

El presente instructivo tiene por finalidad informar al/la postulante los procesos y etapas que debe cumplir.

Las etapas de postulación para las personas que desean ingresar como deportistas destacados y destacadas, se podrán realizar tanto de manera virtual como presencial, siendo el o la postulante quien elija la modalidad. La elección de una u otra modalidad no significará perjuicio para la persona, ya que ambas tendrán la misma valoración en sus procedimientos.

A continuación, se describen en detalle.

El proceso para postular a la Upla como Deportista Destacado/a se compone de 2 procedimientos obligatorios a realizarse:

- 1) Primer Proceso: Administrativo con la Dirección de Selección y Admisión.**
- 2) Segundo Proceso: Evaluación Deportiva (antecedentes y condición física) con la Dirección de Deportes y Recreación:**

A continuación, se describe cada procedimiento.

1) Primer Proceso:

Administrativo con la Dirección de Selección y Admisión:

Aquí primero debes ingresar a <https://www.upla.cl/admision/vias-de-admision/admision-especial/> y leer toda la información, posteriormente debes ingresar a la "Plataforma de Postulación a Admisión Especial 2026" en donde deberás completar tus datos personales y académicos, además de subir todos los documentos solicitados, entre ellos:

- ✓ Concentración de notas de Enseñanza Media. (es requisito tener un promedio de notas en Educación Media igual o superior a 5,0).
- ✓ Licencia de Enseñanza Media.
- ✓ Fotocopia de la cédula de identidad por ambos lados.
- ✓ Certificar salud compatible con el desarrollo de actividades físico-deportivas intensas a través de la presentación de un **certificado médico.**

NOTA: Para postular a carreras de pedagogía en nuestra universidad a través de Admisión Especial, se debe cumplir con el perfil de Habilitación Pedagógica. Esta es la única modalidad de Admisión Especial disponible para las carreras de pedagogía en la Universidad de Playa Ancha.

El cumplimiento de los requisitos se enmarca en la Ley N.º 20.903 sobre Desarrollo Profesional Docente, y son definidos por el Ministerio de Educación. Revisa la información oficial en: <https://acceso.mineduc.cl/portal-pedagogias/>

Segundo Proceso:

Evaluación Deportiva (antecedentes y condición física) con la Dirección de Deportes y Recreación:

El procedimiento de postulación para esta vía **en relación a lo deportivo**, considera 2 etapas y con las siguientes consideraciones:

- Etapa 1: Entrevista y revisión de antecedentes deportivos. (acto administrativo)
- Etapa 2: Evaluación de la Condición física. (acto práctico)

Etapa 1:

“Entrevista y revisión de antecedentes deportivos”, se realizará una entrevista presencial u on-line con el/la postulante y se revisará el **currículum deportivo**¹ el cual integra todos los antecedentes de su trayectoria deportiva de manera digital, subidos a la “Plataforma de Postulación”:

- Todos deben contener firma y timbre de la entidad deportiva.
- Se deben enviar solo antecedentes de los años 2022, 2023, 2024 y 2025.

El análisis de los antecedentes deportivos, permitirán asignar puntajes según lo estipulado en la pauta de evaluación confeccionada para estos efectos (ver anexo 1) y así estipular si el/la postulante continúa o no con la etapa 2 de evaluación.

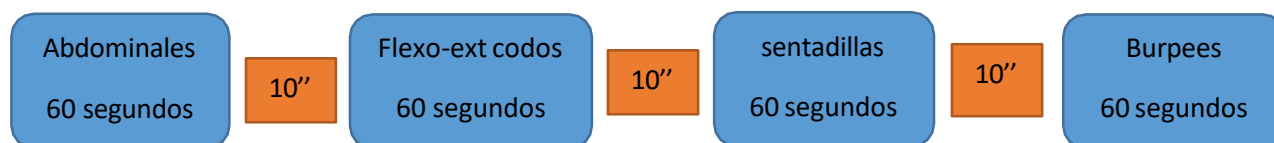
¹ Si desea mayor información para confeccionar de manera óptima el currículum deportivo, debe escribirnos a dider@upla.cl o descargar el modelo en la página web www.upla.cl

Etapa 2:

“Evaluación de la “Condición física”, se evaluarán de la siguiente manera:

Se utilizará la Pauta denominada “**Muscular Fitness Test**” (MFT) ² con escala de evaluación adaptada.

El Muscular Fitness Test (MFT) es una test confeccionado y validado por los docentes Álvaro Huerta Ojeda, Sergio Galdames Maliqueo y Daniel Barahona Fuentes en el año 2020, buscando una alternativa para evaluar la condición física en un contexto de pandemia sin contar con materiales ni grandes espacios. Tiene como propósito evaluar condición física a través de la realización de 4 ejercicios de fuerza que, en su conjunto, valorarán la condición física. Estos son: abdominales, flexo extensión de codos, sentadilla y burpees. Cada uno de ellos se ejecuta durante 60 segundos con una pausa de 10 segundos entre cada ejercicio. Debe intentar realizar el máximo número de repeticiones por ejercicio. La sumatoria de repeticiones correctas de cada ejercicio, da el total de repeticiones ejecutadas la cual valora su condición física.



Metodología:

1. Se tomará contacto con el/la postulante y se acordará si la evaluación será virtual o presencial según lo que más le acomode. Luego se acordará fecha de evaluación y se le enviará cada uno de los informativos sobre el procedimiento de su evaluación. En caso de ser virtual, se enviará link de conexión.

² Publicada en la Revista Apunts: Sport Medicine – Apunsm-335 2020) www.apunts.org

2. El día de la evaluación, se dará inicio a la evaluación práctica estando presentes la comisión evaluadora conformada al menos por 2 profesores/as del área de la Educación Física y/o la Salud; y el/la postulante. En caso de ser virtual, todos con cámara encendida. La sesión será grabada.
3. Un profesor/a entregará las indicaciones del test y dará el inicio a este una vez que ambas partes no tengan consultas al respecto.
4. Una vez terminado el test, la comisión asignará puntajes a los ejercicios realizados. Traduciéndose en la siguiente tabla según repeticiones eficientemente realizadas y en concordancia con la pauta de evaluación para la etapa 2, informada al Ministerio de Educación el año 2021 (ver anexo 2)

Tabla Damas

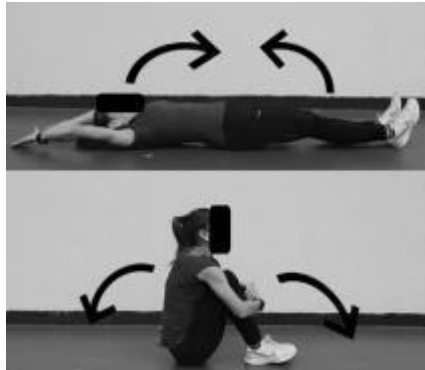
Sumatoria	Puntaje
>75	50
75-64	40
63-52	20
<52	0

Tabla Varones

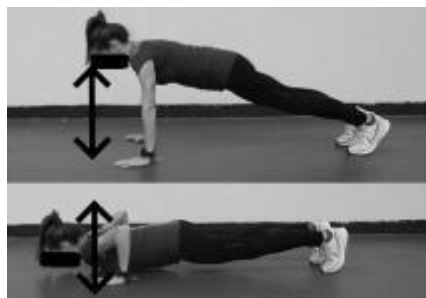
Sumatoria	Puntaje
>112	50
112-99	40
100-89	20
<89	0

Descripción del test:

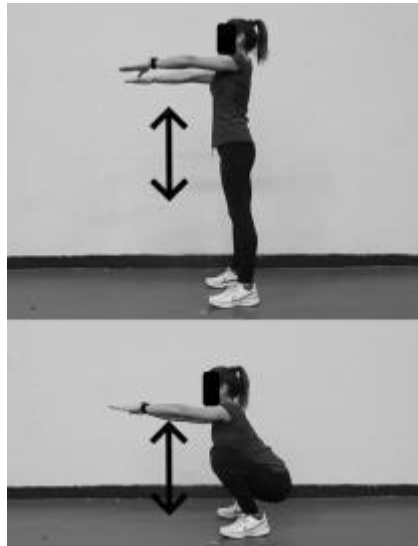
- **Abdominal:** Iniciar acostado totalmente extendido de espaldas. Llevar el tronco a la vertical al mismo tiempo que los brazos abrazan las rodillas.



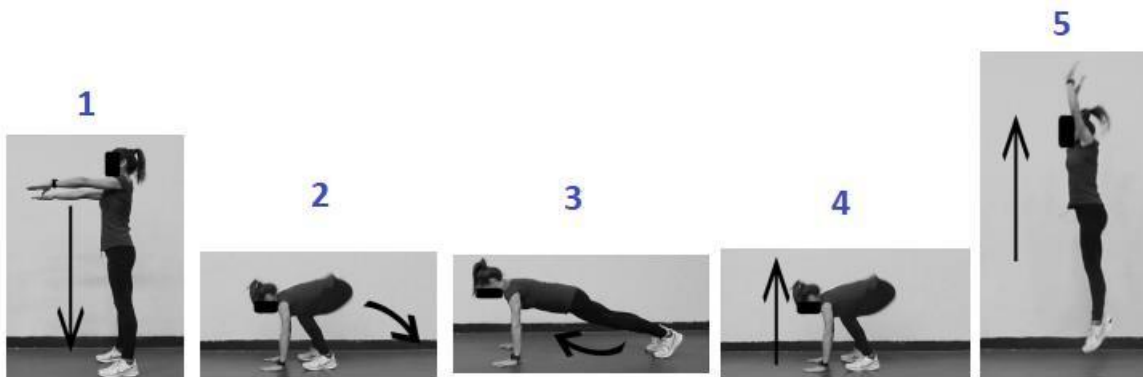
- **Flexo extensión de codos:** se inicia en posición cúbito ventral apoyo de mano y pie. Al momento de flexionar los codos estos deben llegar, al menos, a forma un ángulo de 90°.



- **Sentadilla:** De pie, brazos extendidos al frente, flexionar la cadera y las rodillas al menos a los 90°, al momento de subir la cadera, las rodillas deben quedar completamente extendidas.



- **Burpee:** inicia de pie, llevar ambos pies al mismo tiempo hacia atrás hasta la posición de plancha prona, flexionar la cadera hasta que ambos pies, al mismo tiempo, se acerquen a las manos y efectuar un salto con los brazos extendidos.



Consideraciones generales:

- Es la comisión quien determinará, según el análisis técnico, el número de repeticiones correctamente ejecutadas. Por lo tanto, se sugiere en todo momento mantener la técnica correcta.
- El/la postulante debe contar con un espacio físico mínimo de 2 x 2 mts. Para realizar los ejercicios.
- Si es virtual la evaluación, al momento de la conexión debe instalar su dispositivo tecnológico a app. 2.5 mts. Para verse de cuerpo completo y considerando algo más de altura para cuando realice los saltos.
- Si es virtual la evaluación, en el caso de caída de señal o interrupciones de la misma, se detendrá la evaluación y se indicará una nueva fecha de evaluación. Si el problema persiste, se solicitará de manera excepcional un video grabado con la secuencia de ejercicios siguiendo el siguiente formato de grabación.

✓ El video será grabado con la misma angulación presentada en las fotografías anteriores, es decir en un plano sagital, para ver los puntos de apoyo, posición de rodillas y grado de flexión, etc. Debe verse el cuerpo completo incluido cuando el cuerpo este en el aire, por lo tanto, la cámara debe estar al menos 2,5 metros a distancia suya.

✓ El archivo de video debe tener su nombre, ejemplo: `juan.perez.perez.2025.test1.mp4`

✓ El video debe ser grabado de forma continua, sin interrupciones. Se prohíbe copiar fragmentos o cualquier otra acción de edición que altere el producto final. De ocurrir esto la nota será 1,0 sin derecho a reclamo.

*El video será subido a la carpeta de Drive en el siguiente enlace: [SUBIR VIDEO AQUI](#)

NOTA: Una vez terminadas ambas etapas de evaluación, se determinará el puntaje total obtenido, el cual permitirá conocer si el/la postulante obtiene o no la calidad de “Deportista Destacado/a**”. Esta información será enviada a la Dirección de Selección y Admisión a través de una ficha digital firmada y timbrada por la Dirección de Deportes y Recreación.**

ANEXO 1

ETAPA 1: Pauta de Evaluación de Entrevistas Admisión Especial – Vía: Deportistas Destacados

Objetivo: Conocer historia deportiva del/la postulante, identificando su participación y logros deportivos asignando puntaje según niveles estipulados para cada ítem.

Puntajes: De 0 (menor puntaje) a 50 (mayor puntaje) en cada ítem.

Consideraciones:

- La entrevista es un acto administrativo.
- Se considera antigüedad y vigencia deportiva de los 4 años anteriores al inicio del año académico de ingreso.
- Solo se asigna puntaje al nivel, participación y logros debidamente evidenciados con documentación firmada y timbrada por entidades deportivas reconocidas.
- El/la postulante que aprueba la entrevista tiene derecho a seguir con el proceso siguiente, que es la **Evaluación Práctica de Condición Física**.
- Se considera **Aprobado** en la entrevista quien obtenga como puntuación total (sumado los 3 ítems) 10 puntos o más.
- Se considera **Rechazado** en la entrevista quien obtenga como puntuación total, (sumado los 3 ítems) menos de 10 puntos.

ITEM	INDICADOR	PUNTAJE
1. Nivel Deportivo Descripción: Se evalúa nivel del/la postulante según certificación emanada desde organizaciones deportivas reconocidas.	Sin nivel	0
	Seleccionado Comunal	10
	Seleccionado Regional	20
	Pre - Seleccionado Nacional	40
	Seleccionado Nacional	50
2. Participación Deportiva Descripción: Se evalúa instancias deportivas en donde el/la postulante haya participado.	Sin participación	0
	Campeonatos Inter- Escolares	5
	Campeonatos de asociaciones/Federaciones	10
	Campeonatos Regionales	20
	Campeonatos Nacionales y/o Bi-Nacionales	40
	Campeonatos Sud Americanos y/o Panamericanos y/o Mundiales	50
3. Logros Deportivos Descripción: Se evalúa posición de logro en instancias deportivas de competición en donde el/la postulante haya participado.	Sin logros	0
	1°y/o 2° y/o 3° Lugar en Campeonatos Inter-Escolares	5
	1°y/o 2° y/o 3° Lugar en Campeonatos de Asociaciones/Federaciones	10
	1°y/o 2° y/o 3° Lugar en Campeonatos Regionales	20
	1°y/o 2° y/o 3° Lugar en Campeonatos Nacionales y/o Bi-Nacionales	40
	1°y/o 2° y/o 3° Lugar en Campeonatos Sud Americanos y/o Panamericanos y/o Mundiales	50

ANEXO 2

ETAPA 2: Pauta de Evaluación Práctica de Condición Física Admisión Especial – Vía: Deportistas Destacados		
Objetivo: Conocer niveles de las capacidades físicas del/la postulante, asignando puntaje según niveles estipulados para cada ítem. Puntajes: De 0 (menor puntaje) a 50 (mayor puntaje) según total de repeticiones realizadas. Consideraciones: • Quienes aprobaron la “Entrevista”, pasan a esta etapa. • Se realizan pruebas prácticas. • El puntaje obtenido en esta evaluación se suma al puntaje de la “Entrevista”. • Se le asignará la calidad de “DEPORTISTA DESTACADO/A” a quien haya obtenido en la suma de ambas EVALUACIONES (Entrevista y Ev. Práctica) 50 puntos o más, permitiéndoles seguir con las siguientes etapas del proceso de postulación. • Quienes no obtengan la calidad de “DEPORTISTA DESTACADO/A”, no podrán seguir con las siguientes etapas del proceso de postulación.		
ITEM	INDICADOR	PUNTAJE
Condición Física	• Físicamente deficiente en trabajo de Acondicionamiento Físico Intenso.	0
	• Físicamente presenta medianamente, trabajo de Acondicionamiento Físico Intenso.	20
	• Físicamente cumple casi en lo óptimo en Acondicionamiento Físico Intenso.	40
	• Físicamente cumple eficientemente, demostrando buena capacidad ante el esfuerzo.	50