

PROGRAMA DE CURSO

1. Datos de identificación

CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA	Departamento: Actividades deportivas	
BACHILLERATO CURRÍCULO 2018	Área Académica: Paraescolar	
	Nombre de la materia: Actividad Deportiva Tenis	Tipo de materia: Paraescolar
	Clave de la materia: 27060	Modalidad en que se imparte: presencial
	Créditos: 2	Área Curricular: Paraescolar
	Total de horas: 32	
	Semestre: Variable	
	Periodo en que se imparte: Variable	Nivel de complejidad: 1
Validado por la academia de: Deportes individuales	Fecha de validación del programa: Diciembre 2023	

2. Fundamentación

De acuerdo con el más reciente censo de población realizado en México, se sabe que los jóvenes constituyen un grupo poblacional numeroso y en crecimiento. Dentro de este segmento poblacional, los jóvenes entre los 15 y los 19 años, conforman un grupo particularmente vulnerable, diversos estudios demuestran que se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas como: delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematura de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual, problemas alimentarios son, entre otras, situaciones que debemos evitar, ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Existen varias causas que originan tales hechos, entre estas podemos mencionar: las familiares, como es el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres, u otros, o bien, causas atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre, falta de compromiso para el estudio.

Ante esta problemática la educación tiene mucho por hacer. Una estrategia para evitar las anteriores situaciones la constituye el deporte y la actividad física.

El deporte practicado como actividad cotidiana disminuye la posibilidad de adquirir las conductas de riesgo señaladas ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante al brindarle oportunidades no sólo de una vida sana, sino que además posibilita el logro de competencias sociales y personales como el trabajo colaborativo, deseo de superación, respeto a la autoridad, la solidaridad y el uso creativo y útil del tiempo libre.

Acorde con lo anterior, ya en la Conferencias General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura, reunida en París en su 38 reunión en noviembre 2015 (actualización de la reunión del 21 de noviembre de 1978) se afirma lo siguiente:

Art.1: La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Art.2: La educación física y el deporte constituyen un elemento esencial en la educación permanente dentro del sistema global de educación.

El propósito de esta materia desde el enfoque de la formación integral es dar la posibilidad al alumno para que trascienda al tiempo libre con categoría de hábito educativo y saludable, con equilibrio en sus valores y participación social, repercutiendo no solo en el ámbito deportivo, sino que se vea proyectado como un ser humano creativo y con capacidad de adaptarse a su medio ambiente.

Por lo anterior es obvio que el bachillerato de la UAA tenga como materia curricular el deporte en sus distintas modalidades, como en este caso el tenis. Se trata de una materia que será impartida durante cuatro semestres, a partir de tercer semestre y luego de haber cursado competencias básicas para la actividad física I y II, considerando las mismas competencias a desarrollar. El nivel de dominio y la complejidad dependerán del semestre que se curse.

3. Competencias a desarrollar

Competencias Genéricas

CG 1 Se conoce y valora así mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.1 Enfrenta las dificultades que se presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

CG 3 Elige y practica estilos de vida saludables.

3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quien lo rodea.

CG 7 Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

CG 8 Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

8.3 Asume una actitud constructiva congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

Competencias Disciplinarias de Ciencias Experimentales

CDCE 12 Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

**UNIDAD DE APRENDIZAJE 1
(EL TENIS Y YO)**

Propósito específico: Que el alumno, adquiera una visión general del Tenis como deporte, y reconozca en este un medio favorable para el bienestar físico, mental y social, que contribuya a estilos de vida saludable.

Horas: 4

No. de la competencia genérica, disciplinar básica y disciplinar extendida (si es el caso)	Contenido central	Contenidos Específicos.			Aprendizaje Esperado
		Contenido declarativo	Contenido procedimental	Contenido actitudinal	
CG 3 3.3 CG 7 7.2 CG 8 8.3 CDCE 12	Presentación del curso. Generalidades del tenis: - Antecedentes. - Reglamento básico. - Sistemas de Juego -Golpes básicos. - Higiene. - Beneficios de su práctica. - Valores (carta olímpica).	Identifica el contenido del curso de Tenis, al igual que las generalidades del mismo: antecedentes, reglamento básico, sistemas de juego, la higiene, los beneficios de su práctica y los valores que intervienen en la misma.	Revisa el contenido del curso deportivo de Tenis. Elabora mapa mental de las generalidades del Tenis: antecedentes, reglamento básico, sistemas de juego, la higiene, los beneficios de su práctica y los valores que intervienen en la misma, a partir del material proporcionado.	Participa de manera activa y colabora de manera individual y grupal en la realización de las actividades.	Conoce el contenido del presente curso, además describe e identifica las generalidades del Tenis: antecedentes, reglamento básico, sistemas de juego, la higiene, los beneficios de su práctica y los valores que intervienen en la misma, en un ambiente colaborativo.

CG 1 1.1 G 3 3.1 3.2 CDCE 12	-Calentamiento. -Pruebas diagnósticas de habilidades motrices básicas aplicadas en el tenis.	Reconoce la importancia del calentamiento: orden y propósito metodológico, así como de la evaluación diagnóstica de habilidades motrices básicas en el Tenis, como parte fundamental de dicho deporte.	Lleva a cabo las pruebas diagnósticas de habilidades motrices básicas en el tenis.	Colabora de manera activa y con buena actitud, ante posibles limitaciones en la ejecución del calentamiento y de las pruebas diagnósticas de habilidades motrices básicas.	Reconocer el nivel personal de dominio técnico-deportivo del Tenis a partir de sus resultados, dentro de un ambiente reflexivo y optimista, de igual forma reconoce la importancia del calentamiento previo a la actividad física como elemento esencial en la misma.
---	---	--	--	--	---

**UNIDAD DE APRENDIZAJE 2
(GOLPE DE DERECHA)**

Propósito específico: El alumno identifica los elementos básicos para la realización del golpe derecha, de manera que el alumno pueda usarlos para el desarrollo estratégico del juego, todo ello enmarcado en un ambiente con valores y actitudes que favorezcan su desarrollo interpersonal en un sentido integrador biopsicosocial, en pro de los estilos de vida saludable.

Horas:8

CG 1 1.1 CG 3 3.3 CG 8 8.3 CDCE 12	Golpe de derecha o drive: -Fundamentos técnicos. -Tipos de agarre. -Efectos. -Desplazamientos. -Táctica de juego (singles alumnos Vs profesor)	Identifica los elementos que componen el golpe de derecha: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe.	Ejecuta el golpe de derecha, en base a los elementos que lo componen: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe.	Participa de manera individual y en conjunto, en las actividades del golpe de derecha de forma activa y colaborativa ante posibles limitaciones.	Realiza el golpe de derecha de una manera adecuada, basándose en los elementos que lo componen: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe, con actitud positiva.
---	---	--	---	--	---

**UNIDAD DE APRENDIZAJE 3
(GOLPE DE REVÉS Y SERVICIO O SAQUE)**

Propósito específico: El alumno establece los elementos básicos para la realización del golpe de revés y el servicio (saque), y su integración con los golpes previamente realizados en unidades previas, de manera que el alumno pueda usarlos para el desarrollo estratégico del juego, todo ello enmarcado en un ambiente con valores y actitudes que favorezcan su desarrollo interpersonal en un sentido integrador biopsicosocial, en pro de los estilos de vida saludable.

Horas:10

<p>CG 1 1.1 CG 3 3.3 CG 8 8.3 CDCE 12</p>	<p>Golpe de revés y servicio (saque): -Fundamentos técnicos. -Tipos de agarre. -Efectos. -Desplazamientos. -Combinación con golpe de derecha. -Táctica de juego (singles alumnos vs alumno)</p>	<p>Identifica los elementos que componen el golpe de revés y servicio (saque): fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe, así como su combinación con el golpe de derecha.</p>	<p>Ejecuta el golpe de revés y servicio (saque), en base a los elementos que lo componen: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe, así como su combinación con el golpe de derecha. Elabora una presentación en power point de los golpes de derecha, revés y servicio, en equipo de 3 personas.</p>	<p>Participa de manera individual y en conjunto, en las actividades del golpe de revés y servicio (saque) de forma activa y colaborativa ante posibles limitaciones.</p>	<p>Realiza el golpe de revés y servicio (saque) de una manera adecuada, basándose en los elementos que lo componen: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe, así como su combinación con el golpe de derecha, con actitud positiva.</p>
--	---	---	--	--	--

**UNIDAD DE APRENDIZAJE 4
REMATE Y VOLEA**

Propósito: El alumno identifica los elementos básicos para la realización del golpe de remate y el golpe de volea, y su integración con los golpes previamente realizados en unidades previas, de manera que el alumno pueda usarlos para el desarrollo estratégico del juego, todo ello enmarcado en un ambiente con valores y actitudes que favorezcan su desarrollo interpersonal en un sentido integrador biopsicosocial, en pro de los estilos de vida saludable.

Horas:10

<p>CG 1</p> <p>1.1</p> <p>CG 3</p> <p>3.3</p> <p>CG 8</p> <p>8.3</p> <p>CDCE</p> <p>12</p>	<p>Golpe de remate y volea:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fundamentos técnicos. -Tipos de agarre. -Efectos. -Desplazamientos. -Táctica de juego (singles alumnos Vs profesor) 	<p>Identifica los elementos que componen el golpe de remate y volea: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe, así como su combinación con los golpes de derecha, de revés y el servicio.</p>	<p>Ejecuta el golpe de remate y volea, en base a los elementos que lo componen: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe, así como su combinación con los golpes de derecha revés y el servicio. Elabora un mapa mental en digital de golpe de remate y volea.</p>	<p>Participa de manera individual y en conjunto, en las actividades del golpe de remate y volea de forma activa y colaborativa ante posibles limitaciones.</p>	<p>Realiza el golpe de remate y volea de una manera adecuada, basándose en los elementos que lo componen: fundamentos técnicos, tipos de agarre, efectos del sobre la pelota, desplazamientos y la táctica de juego para dicho golpe, así como su combinación con los golpes de derecha revés y el servicio, con actitud positiva.</p>
--	--	---	---	--	--

4. Metodología de enseñanza

Este curso se impartirá en una modalidad presencial. Se contará con un total de 16 sesiones durante el semestre. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas por semana. La perspectiva del curso implica que el profesor asuma una visión integral y responsable de manera que favorezca el logro de las competencias técnicas de la actividad física, así como los aspectos que implican que el estudiante realice con responsabilidad las distintas actividades, trabaje de manera colaborativa, demuestre una postura flexible y respetuosa y concluya con una valoración del deporte como elemento sustantivo de una vida saludable. De esta manera, el profesor hará uso de un conjunto de metodologías de enseñanza, realizando las adecuaciones y combinaciones correspondientes, con las que favorecerá el desarrollo de las competencias cuyo logro, estará bajo su conducción.

Entre las metodologías a emplear se encuentran:

- **El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)** con la que se trabajará en las subcompetencias relacionadas con la reflexión sobre el valor del deporte para el bienestar integral individual y/o social, el respeto de las normas básicas de prevención de lesiones y la elaboración de un plan de nutrición.
- **El método de demostración y ejercitación** para los desempeños que corresponden a la preparación física y técnica.
- **El método de aprendizaje cooperativo y de casos** para la enseñanza de desempeños tácticos.

En el marco de estas estrategias de enseñanza el profesor hará uso de recursos didácticos tanto cognitivos como tecnológicos, entre los que se encuentran: la elaboración de mapas conceptuales y algunos reportes de investigación sencillos utilizando algunas fuentes de información impresas y digitales, así como la utilización de algunos materiales audiovisuales.

El profesor podrá emplear otros métodos que considere oportunos durante el proceso y que respondan a necesidades o características específicas del grupo.

El uso de estas estrategias de enseñanza implica que el profesor asuma las siguientes funciones: planificación de las distintas experiencias de aprendizaje, monitoreo del proceso de desarrollo de competencias, la retroalimentación y orientación de los desempeños de los estudiantes, la motivación para el logro de los aprendizajes, la promoción de un clima favorable al desarrollo de los distintos desempeños que se pretenden y la evaluación del logro de las competencias por parte de los estudiantes.

Por su parte, los estudiantes realizarán todas las actividades contempladas en las distintas experiencias de aprendizaje que el profesor ha diseñado. En dichas actividades deberán mostrar los criterios de desempeño establecidos en cada una de ellas cumpliendo en tiempo y forma con las distintas.

La asistencia del profesor y los estudiantes es condición para la realización de este programa y la acreditación del curso. El desarrollo de las distintas prácticas deportivas se realizará en las instalaciones de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes, en los planteles Central u Oriente del Centro de Educación Media y eventualmente, en otros espacios físicos adecuado a estos desempeños según los requiera o demande la situación.

5. Evaluación de competencias

La evaluación de las competencias que se desarrollarán en este curso demanda la realización de evaluación formativa y sumativa. En el primer caso, la evaluación se realizará a través de las siguientes acciones:

- Evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene en las competencias básicas para la actividad física lo que permitirá al profesor determinar la situación individual y del grupo y tomar las medidas pertinentes a una adecuada implementación del curso, así como para contar con un referente que permita valorar la evolución de las competencias del estudiante a lo largo del semestre. En esta evaluación se hará uso de un instrumento elaborado con este propósito.
- Evaluación del proceso, de manera que pueda darse seguimiento y retroalimentación al estudiante en el desarrollo de las distintas competencias que va logrando durante el curso. En la evaluación se identifican tanto los avances como las dificultades o limitaciones que se enfrentan en el logro de las competencias y se orienta sobre su resolución. En esta etapa se implementarán algunas prácticas de autoevaluación y coevaluación.
 - a) La evaluación sumativa se realizará al final del curso y tendrá como propósito señalar el logro de las competencias implicadas, y por tanto, la acreditación del curso.
 - b) La valoración se emitirá en términos de **Acreditado** o **No acreditado**.
 - c) La **NO ACREDITACIÓN** supone el cursarla nuevamente.
 - d) Para acreditar el curso se consideran los siguientes elementos y ponderaciones.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (DESEMPEÑO Y/O PRODUCCIONES) (PRODUCTOS ESPERADOS)	COMPETENCIA		PONDERACIÓN
		GENÉRICA	DISCIPLINAR	(%)
Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece y reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. Tomar decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo al enfrentar las dificultades que se le presentan consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.	Portafolio productos esperados: Golpes del tenis, postura, ejecución, técnica y agarre.	CG1 1.1 CG3 3.1 3.2	CDCE 12	15%
Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece al enfrentar las dificultades que se le presentan consciente de sus valores, fortalezas y debilidades en las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.	Realización de distintos ejercicios de acondicionamiento físico y propios del tenis.	CG1 1.1 CG 7 7.2	CDCE 12	80%
Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece, al cultivar relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean con una actitud constructiva congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.	Producto integrador	CG3 3.3 CG8 8.3	CDCE 12	5%
TOTAL				100%

6.- Cronograma de programa de materia.

Mes/Periodo de la semana	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	
	Presentación del curso. Prueba diagnóstica	Historia y reglamento del tenis	Golpe de derecha: fundamentos y generalidades.	Golpe de derecha: Desplazamientos.	
Mes/Periodo de la semana	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	
	Golpe de derecha: Táctica y juego (singles Vs profesor).	Evaluación	Golpe de revés: fundamentos y generalidades.	Integración del golpe de revés y derecha: Táctica y juego (singles Vs compañeros)	
Mes/Periodo de la semana	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	
	Servicio: fundamentos y generalidades.	Integración del servicio y golpe de derecha: Táctica y juego (dobles vs alumno y profesor).	Evaluación	Remate: fundamentos y generalidades.	
Mes/Periodo de la semana	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	
	Golpe cortado con los golpes de revés y derecha.	Golpe de volea: fundamentos y generalidades.	Juego integrador: manifestación global técnico-táctica.	Evaluación	

7.-Fuentes de consulta

1) Básicas

a) Bibliográficas

- Reglamento vigente de la FMT

2) Complementarias

a) Bibliográficas

- Del fredo Alessandro ,1500 ejercicios para el desarrollo de la técnica, rapidez y el ritmo en el tenis. 2ª edición, paidotribo. España.2005
- Vila Gómez Carlos Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis .1ª edición. Paidotribo. España. 2005

b) Linkográficas

- You tube: videos de juego de tenis, Federer, Rafael Nadal
- Videos de los juegos estudiantiles y profesionales de Tenis
- Análisis de videos de la clase

Anexo 1

Rúbrica

Actividad deportiva: Tenis				
	NIVEL 1 Iniciación	NIVEL 2 Formación general	NIVEL 3 Especialización	Nivel 4 Alto rendimiento
Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los antecedentes históricos del deporte que practica. - Conoce la importancia del cuidado corporal y el calentamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Conoce las bases del deporte que practica. - Conoce las reglas básicas del deporte que practica. - Conoce los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce los fundamentos tácticos del deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce la importancia del cuerpo y las normas de prevención de lesiones. - Conoce las diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). - Es consciente de la disciplina que requiere el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce ampliamente los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del deporte que practica.
Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el deporte que practica. - Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento adecuadamente. - Identifica las partes del cuerpo utilizadas en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Identifica las reglas básicas en el deporte que practica. - Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos propios del deporte que practica. - Aplica algunas técnicas en el deporte que practica. - Aplica algunas y tácticas en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Respeta normas de prevención de lesiones. - Desempeña diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Ejecuta correctamente las técnicas del deporte que practica. - Ejecuta correctamente las tácticas del deporte que practica. - Ejecuta de manera eficiente diversas posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).
Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> - Acepta la importancia del trabajo colaborativo que se requiere el deporte que practica. - Asume su responsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Participa y se compromete en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y los cubre. - Muestra actitudes que favorecen la motivación del equipo en el deporte que 	<p>Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la que se desarrolla.</p>

	<p>consigo mismo y con el equipo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Muestra respeto por el deporte.- Es consciente de que sus hábitos alimenticios y sociales y se ven reflejados en su salud.		<p>practica.</p>	
--	---	--	------------------	--

ANEXO 3

APLICACIÓN Y VALORES DIAGNÓSTICOS TEST DE VALORACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

1.- IMC

Imc= Peso en kilogramos / estatura en metros (descalzo) al cuadrado

Imc= 65 kg / 1.75 x 1.75

Imc= 65 / 3.06

Imc= 21.24

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo Peso
21 a 24	21 a 25	Normal
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad Marcada
40 o más	40 o más	Obesidad Mórbida

2.- RUFFIER Y DICKSON

El sujeto se sitúa en posición de pie se tomará fc1 en reposo.

1 minuto de sentadilla profunda de inmediato se toma fc2.

Un minuto de recuperación y se toma fc3.

$$\text{valor} = \frac{fc1 + fc2 + fc3}{100}$$

0..... Corazón de atleta

0.1-a 5.....Corazón bueno

5.1 a 10..... Corazón medio

10.1 a 15....Corazón medio bajo

15.1 a 20....Corazón insuficiente

3.- FLEXIBILIDAD EN TRONCO

Sentado piernas extendidas pies juntos y toda la planta del pie apoyadas en el tope (cajón o banco) flexionando el tronco al frente lentamente y sin impulso una mano sobre otra hasta la máxima distancia posible, permaneciendo por 2 segundos se toma la medida.



	HOMBRES	MUJERES
SUPERIOR	> 27	> 30
EXCELENTE	27 a 17	30 a 21
BUENA	16 a 6	20 a 11
PROMEDIO	5 a 0	10 a 1
DEFICIENTE	-1 a -8	0 a -7
POBRE	-9 a -19	-8 a 14
MUY POBRE	< -20	< -15

4.- FUERZA EN BRAZO

Fondos en 1 minuto, con la cadera alineada a la espalda, el pecho llegara de 10 a 15 cm del suelo

Hombres: piernas elevadas entre 30 y 35 cm

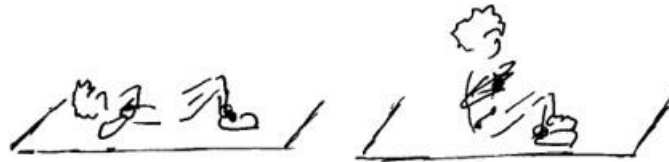
Mujeres: rodillas flexionadas y apoyadas



HOMBRES	ABDOMEN Y BRAZO	MUJERES
> 38	excelente	> 36
37 - 35	muy buena	35 - 33
34 - 32	buena	32 - 30
31 -29	regular	29 - 27
28 -26	mala	26 - 22
< 25	pésima	< 23

5.- ABDOMEN

Espalda al piso, rodillas flexionadas y manos entrelazadas al frente del tronco. Durante un minuto elevar el tronco hasta quedar sentado y repetir el movimiento.



6.- SALTO HORIZONTAL

Tras la marca ambos pies paralelos y rodillas flexionadas saltar con ambas pueda hacia delante.

	HOMBRES	MUJERES
Muy Bueno	+230 CM	+190 CM
Bueno	230 – 205	190 – 175
Normal	205 – 185	175 – 160
Malo	185 – 165	160 – 145
Muy Malo	< – 165	< – 145

piernas a la vez tal lejos como se