

PROGRAMA DE CURSO

1. Datos de identificación

CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA	Departamento: Actividades Deportivas	
BACHILLERATO CURRÍCULO 2018	Área Académica: Paraescolar	
	Nombre de la materia: Competencias básicas para la actividad física II	Tipo de materia: Actividad Paraescolar
	Clave de la materia: 26877	Modalidad en que se imparte: Presencial
	Créditos: 2	Área Curricular: Paraescolar
	Total de horas: 32 por semestre	
	Semestre: Primero y Segundo	
	Periodo en que se imparte: variable	Nivel de complejidad: 1
	Validado por la academia de: DEPORTES INDIVIDUALES	Fecha de validación del programa: DICIEMBRE 2022

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 19 años conforman un grupo particular vulnerable. Diversos estudios demuestran que estos, se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas entre las que se encuentran la delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematuro de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual y problemas alimenticios. Todas estas situaciones, es obvio, que deben ser evitadas ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Por otro lado, se reconoce la existencia de factores que propician o agravan tales condiciones, así podemos mencionar el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres. Existen otros atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre y la 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 solo 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 conferencia general de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura, reunida en París en su vigésima reunión (21 de noviembre de 1978) se afirmaba 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, si no que se vea proyectada como un ser humano creativo y con capacidad de adaptarse en su medio ambiente.

Por lo anterior, se percibe como muy pertinente que el programa del bachillerato de la UAA contemple dentro de su Currículo el deporte en sus distintas modalidades, en este caso, competencias básicas para la actividad física, se trata de una materia que se impartirá durante los dos primeros semestres y en los que se desarrollaran competencias que facilitaran la posterior práctica de un deporte específico.

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 a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.1 Enfrenta las dificultades que se le 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 quienes lo rodean.

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
Desplazamientos y Carreras

Propósito: El estudiante reconoce e identifica el movimiento como un proceso reflexivo-expresivo de su corporeidad, por medio de la realización de distintos desplazamientos, de manera que estos contribuyan a la adquisición de estilos de vida saludable. **horas: 12**

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 1 1.1 CG 3 3.2 3.3 CG 8 8.3 CDCE 12	Habilidad motriz básica	Identifica y explica la función del cerebro en el comportamiento y movimiento del cuerpo humano.	Participa de manera activa en las actividades de coordinación propuestas por el docente.	Participa colaborativamente con sus compañeros respetándolos y proponiendo nuevas actividades de coordinación durante las actividades.	Reconoce la relación del cerebro con el movimiento del cuerpo.
CG 1 1.1 CG 3 3.1. 3.2 CG 7 7.2 CDCE 12.	Desplazamiento (generalidades): -Fundamentos técnicos de carreras. -Fases del desplazamiento. -Tipos de desplazamiento. -Planos del desplazamiento. -Capacidades físicas condicionales-	Identifica los elementos que corresponden al desplazamiento, tales como las fases, tipos, planos en que se desarrollan y las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en estos.	Ejecuta los distintos desplazamientos basándose en sus fases, sus tipos y desarrollo en el desplazamiento, así como las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en los mismos	-Respeta y realiza de forma ordenada la secuencia de los desplazamientos.	Elabora de manera personal y grupal estrategias para aprovechar la energía y los fundamentos del desplazamiento para mejorar sus hábitos al realizar actividad física.

Elaborado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.
Revisado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.
Aprobado por: Comisión Ejecutiva del C. Académico.

Código: DO-AE-FO-07
Actualización: 02
Emisión: 12/04/18

	coordinativas implicadas.				
UNIDAD DE APRENDIZAJE 2					
Lanzamiento e Impulso					
<p>Propósito: El estudiante, a través de los elementos suficientes para la realización de lanzamientos y recepciones, usa las técnicas convenientes para su desarrollo motor, 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 3.1. 3.2 CG 7 7.2 CDCE12	Lanzamiento-Recepción (generalidades): -Fundamentos técnicos de lanzamientos. -Fases del desplazamiento. -Tipos de giros y saltos. -Planos los giros y saltos. -Capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas.	Identifica los elementos que corresponden al lanzamiento y la recepción, tales como sus fases, los tipos de manifestación, los planos en que se desarrollan y las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en estos.	Ejecuta los distintos lanzamientos y recepciones basándose en sus fases, sus tipos y planos en que se desarrollan, así como las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en los mismos	Respeto y realiza de forma ordenada la secuencia de los lanzamientos y recepciones. Respeto y realiza de forma ordenada la secuencia de los giros y saltos.	Elabora de manera personal y grupal estrategias para aprovechar la energía y los fundamentos de los lanzamientos y recepciones, en base a sus fases de ejecución, sus diferentes manifestaciones, y sus planos en que se realizan, para mejorar sus hábitos al realizar actividad física
	Giros y saltos (generalidades): -Fundamentos técnicos de saltos horizontales. -Fases del desplazamiento. -Tipos de giros y saltos.	Identifica los elementos que corresponden a los giros y los saltos, tales como sus fases, los tipos de manifestación, los planos en que se desarrollan y las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en estos.	Ejecuta los distintos giros y saltos basándose en sus fases, sus tipos y planos en que se desarrollan, así como las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en los mismos		Elabora de manera personal y grupal estrategias para aprovechar la energía y los fundamentos de los giros y los saltos, en base a sus fases de ejecución, sus diferentes manifestaciones, y sus planos en que se realizan, para mejorar sus hábitos al realizar actividad física.

	-Planos los giros y saltos. -Capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas.				
UNIDAD DE APRENDIZAJE 3					
Giros y Saltos.					
Propósito: El estudiante realiza giros y saltos según la técnica establecida, de manera que pueda usarlos para su desarrollo motor, 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					
CG 1 1.1 CG 3 3.1. 3.2 CG 7 7.2 CDCE12	Giros y saltos (generalidades): -Fundamentos técnicos de saltos horizontales. -Fases del desplazamiento. -Tipos de giros y saltos. -Planos los giros y saltos. -Capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas.	Identifica los elementos que corresponden a los giros y los saltos, tales como sus fases, los tipos de manifestación, los planos en que se desarrollan y las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en estos.	Ejecuta los distintos giros y saltos basándose en sus fases, sus tipos y planos en que se desarrollan, así como las capacidades físicas condicionales-coordinativas implicadas en los mismos	Respeto y realiza de forma ordenada la secuencia de los giros y saltos.	Elabora de manera personal y grupal estrategias para aprovechar la energía y los fundamentos de los giros y los saltos, en base a sus fases de ejecución, sus diferentes manifestaciones, y sus planos en que se realizan, para mejorar sus hábitos al realizar actividad física.

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

Elaborado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.
Revisado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.
Aprobado por: Comisión Ejecutiva del C. Académico.

Código: DO-AE-FO-07
Actualización: 02
Emisión: 12/04/18

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: Reflexión sobre los beneficios de la actividad física periódica, las técnicas de salto, carrera y lanzamientos en la vida diaria.	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 para el desarrollo motriz.	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%	

4. Cronograma de programa de materia.

Mes/Periodo de la semana					Semana 1 (23 al 27 enero)
ENERO					Conocimiento del cuerpo: Expresión de la corporeidad del alumno (Evolución diagnóstica)
Mes/Periodo de la semana	Semana 2 (30 de enero al 3 de febrero)	Semana 3 (6 al 10 de febrero)	Semana 4 (13 al 17 de febrero)	Semana 5 (20 al 24 de febrero)	
ENERO-MARZO	Conocimiento del cuerpo: Habilidad motriz básica.	Desplazamientos: Fundamentos y generalidades.	Desplazamientos: Fundamentos técnicos de las carreras de medio fondo y fondo.	Desplazamientos: Fundamentos técnicos de las carreras de medio fondo y fondo.	
Mes/Periodo de la semana	Semana 6 (27 de febrero al 3 de marzo)	Semana 7 (6 al 10 de marzo)	Semana 8 (13 al 17 de marzo)	Semana 9 (20 al 24 de marzo)	
MARZO	Evaluación	Lanzar-Atrapar: Fundamentos técnicos de lanzamientos.	Fundamento técnico Lanzamientos (disco).	Fundamento técnico Lanzamientos (disco).	
Mes/Periodo de la semana	Semana 10 (27 al 30 de marzo y 3, 4 y 5)	Semana 11 (10 al 14 de abril)	/		
MARZO-ABRIL	Fundamento técnico Lanzamientos (disco).	Evaluación			
Mes/Periodo de la semana	Semana 12 (2 al 5 de mayo)	Semana 13 (8 al 12 mayo)	Semana 14 (16 al 19 mayo)	Semana 15 (22, 24, 25 y 26 de mayo)	
MAYO_JUNIO	Fundamentos técnicos de saltos horizontales	Fundamentos técnicos de multisaltos horizontales	Fundamentos técnicos de saltos horizontales (salto triple)	Fundamentos técnicos de saltos horizontales (salto triple)	
Mes/Periodo de la semana	Semana 16 (29 de mayo al 2 de junio)	Semana 17			
JUNIO	Evaluación				

7. Fuentes de consulta.

- 1) Básicas.
 - a) Bibliográficas.
“Manual de educación física y deportes” Océano 2007.
- 2) Complementarias.
“Manual de educación física y deportes” multilatina. 2004

ANEXO 1

Rúbrica Actividades Deportivas:

	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 en general. - 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 en general. - Conoce las reglas básicas del deporte. - Conoce los fundamentos técnicos del deporte. - Conoce los fundamentos tácticos del deporte. 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce ampliamente los fundamentos técnicos del deporte. - Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del deporte en general.
Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el deporte. - Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento adecuadamente. - Identifica las partes del cuerpo utilizadas en el deporte de manera general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Identifica las reglas básicas en el deporte en general. - Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos propios de los deportes. - Aplica algunas técnicas en el deporte. - Aplica algunas técnicas y tácticas. 	<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 en general. - Ejecuta correctamente las tácticas del deporte en general. - Ejecuta de manera eficiente diversas posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).

<p>Actitudes</p>	<p>Acepta la importancia del trabajo colaborativo que se requiere el deporte en general.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asume su responsabilidad con sí mismo y con el equipo. - Muestra respeto por el deporte. - Es consciente de que sus hábitos alimenticios y sociales se vean reflejados en su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Participa y se compromete en practicar un deporte en general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y los cubre. - Muestra actitudes que favorecen la motivación del trabajo en equipo. 	<p>Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la que se desarrolla.</p>
-------------------------	--	--	--	---

ANEXO 2

TEST DE VALORACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA ACADEMIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS, CÍVICAS Y RECREATIVAS

NOMBRE DEL ALUMNO	IMC				RUFFIER Y DICKSON					FLEXIBILIDAD EN TRONCO		FUERZA EN BRAZO		SALTO HORIZONTAL		ABDOMEN	
	PESO	TALLA	DATO	DX	FC1	FC2	FC3	DATO	DX	DATO	DX	DATO	DX	DATO	DX	DATO	DX

Elaborado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.
Revisado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.
Aprobado por: Comisión Ejecutiva del C. Académico.

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	<i>Desnutrición</i>
17 a 20	18 a 20	<i>Bajo Peso</i>
21 a 24	21 a 25	<i>Normal</i>
25 a 29	26 a 30	<i>Sobrepeso</i>
30 a 34	31 a 35	<i>Obesidad</i>
35 a 39	36 a 40	<i>Obesidad Marcada</i>
40 o más	40 o más	<i>Obesidad Mórbida</i>

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

Elaborado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.

Revisado por: Comité de Diseño y/o Rediseño.

Aprobado por: Comisión Ejecutiva del C. Académico.

Código: DO-AE-FO-07

Actualización: 02

Emisión: 12/04/18

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

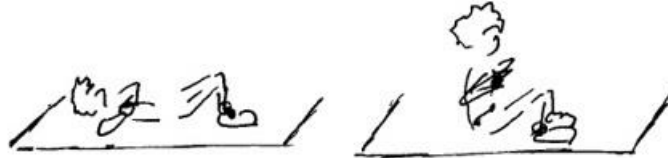
Mujeres: rodillas flexionadas y apoyadas



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 piernas a la vez tal lejos como se 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