

## PROGRAMA DE CURSO

### 1. Datos de identificación

<b>CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA</b>	<b>Departamento:</b> Actividades deportivas	
<b>BACHILLERATO CURRÍCULO 2018</b>	<b>Área Académica:</b> Paraescolar.	
	<b>Nombre de la materia:</b> Actividad Deportiva Futbol	<b>Tipo de materia:</b> Paraescolar
	<b>Clave de la materia:</b> 27058	<b>Modalidad en que se imparte:</b> presencial
	<b>Créditos:</b> 2	<b>Área Curricular:</b> Paraescolar
	<b>Total de horas:</b> (32 por semestre)	
	<b>Semestre:</b> variable	<b>Nivel de complejidad:</b> 1
	<b>Periodo en que se imparte:</b> variable	
<b>Validado por la academia de:</b> DEPORTES CON PELOTA	<b>Fecha de validación del programa:</b> 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 que 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 vida sana, sino que además posibilita el logro de competencias sociales y personales como el trabajo colaborativo, deseo de superación, respeto a la autoridad solidaridad y el uso creativo y útil del tiempo libre. Acorde a lo anterior, la conferencia general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para la Educación, Ciencia y Cultura, reunida en París en su vigésima reunión (21 nov.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.

Por lo anterior, se percibe como muy pertinente que el programa deportivo del bachillerato de la UAA contemple dentro de su Currículo el deporte en sus distintas modalidades para atender la diversidad.

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.

Esta materia se impartirá durante cuatro semestres, a partir de tercer semestre aumentando el nivel de desarrollo de competencias y luego de haber cursado las materias de competencias básicas para la actividad física I y II.

### 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

**CDCE12** 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 I  
MI RELACIONO CON EL FUTBOL**

Propósito: El estudiante adquiere una visión general del Futbol como deporte, respetando el reglamento que rige este deporte y reconozca en este un medio favorable para el bienestar físico, mental y social, que contribuya a 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	
CG1 1.1 CG3 3.1 CG7 7.2	Identifica el Reglamento de Futbol.	Reconoce las diferentes Reglas del futbol.	Aplica de manera correcta el Reglamento de Futbol.	Fortalece sus actitudes respecto al cumplimiento del Reglamento del Futbol.	Identifica las Reglas del Deporte a practicar el Futbol.
CG1 1.1 CG3 3.3 CG8 8.3 CDCE 12.	Fundamentos físicos básicos del Futbol.	Conoce los Fundamentos físicos básicas del futbol.	Aplica de manera correcta en las diferentes actividades los fundamentos físicos básicos del Futbol.	Respeto y realiza de manera ordenada los fundamentos físicos básicos del Futbol.	Identifica y reconoce los fundamentos físicos básicos del Futbol.

**UNIDAD DE APRENDIZAJE II  
“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS”**

**Propósito:** El estudiante identifica los elementos básicos para la realización de la técnica, de tal manera que pueda usarlos para el desarrollo estratégico del juego, todo ello enmarcado en un ambiente con valores y actitudes que favorezcan al desarrollo técnico para alcanzar las competencias del futbol. **Horas: 10**

CG1	Fundamentos	Conoce de manera	Ejecuta de manera correcta	Participa de	Entiende la relación y
-----	-------------	------------------	----------------------------	--------------	------------------------

1.1 CG3 3.3 CG8 8.3 CDCE 12.	técnicos del Fútbol.	correcta los fundamentos técnicos básicos del Fútbol.	los fundamentos técnicos del Fútbol.	manera activa y colaborativa ante posibles situaciones técnicas del Fútbol.	su importancia de la técnica del Fútbol.
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE III</b> <b>“JUGUEMOS A LA OFENSIVA Y DEFENSIVA”</b>					
<b>Propósito:</b> El estudiante identifica las formas de jugar a la defensiva y ofensiva, de manera pueda usarlos para el desarrollo estratégico del juego, todo ello enmarcado en un ambiente con valores y actitudes que favorezcan su desarrollo interpersonal.					
<b>Horas: 10</b>					
CG1 1.1 CG3 3.2 3.3 CG8 8.3 CDCE 12.	Táctica del Fútbol.	Reconoce situaciones reales de juego para la aplicación de la táctica del Fútbol.	Ejecuta de manera asertiva y colaborativa las tácticas en situaciones reales de juego del Fútbol.	De manera colaborativa Analiza y evaluación de todas las tácticas en situaciones reales de juego del Fútbol.	Identifica, reconoce y aplica los fundamentos tácticos en situaciones reales de juego del Fútbol.

#### 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: Reflexión sobre la practica periódica del futbol en la vida diaria y su impacto en la salud. Los fundamentos técnicos, ejecución y forma.	<b>CG1</b> <b>1.1</b> <b>CG3</b> <b>3.1</b> <b>3.2</b>	<b>CDCE 12</b>	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 la preparación física, desarrollo motriz y propios del fútbol.	<b>CG1</b> <b>1.1</b> <b>CG 7</b> <b>7.2</b>	<b>CDCE 12</b>	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	<b>CG3</b> <b>3.3</b> <b>CG8</b> <b>8.3</b>	<b>CDCE 12</b>	5
<b>TOTAL</b>				<b>100%</b>



## 6. Cronograma de programa de materia.

<b>Mes/Periodo de la semana</b>				<b>Semana 1</b> (23 al 27 enero)
<b>ENERO</b>				Historia y reglamento del Futbol
<b>Mes/Periodo de la semana</b>	<b>Semana 2</b> (30 de enero al 3 de febrero)	<b>Semana 3</b> (6 al 10 de febrero)	<b>Semana 4</b> (13 al 17 de febrero)	<b>Semana 5</b> (20 al 24 de febrero)
<b>ENERO-MARZO</b>	Fundamento técnico control y dominio del balón	Fundamento técnico conducción de balón	Fundamento técnico pase y recepción.	Fundamento técnico pase y recepción.
<b>Mes/Periodo de la semana</b>	<b>Semana 6</b> (27 de febrero al 3 de marzo)	<b>Semana 7</b> (6 al 10 de marzo)	<b>Semana 8</b> (13 al 17 de marzo)	<b>Semana 9</b> (20 al 24 de marzo)
<b>MARZO</b>	Evaluación	Fundamento tiro a portería	Fundamento remate	Fundamento ofensivo
<b>Mes/Periodo de la semana</b>	<b>Semana 10</b> (27 al 30 de marzo y 3, 4 y 5)	<b>Semana 11</b> (10 al 14 de abril)		
<b>MARZO-ABRIL</b>	Fundamento defensivo	Evaluación		
<b>Mes/Periodo de la semana</b>	<b>Semana 12</b> (2 al 5 de mayo)	<b>Semana 13</b> (8 al 12 mayo)	<b>Semana 14</b> (16 al 19 mayo)	<b>Semana 15</b> (22, 24, 25 y 26 de mayo)
<b>MAYO JUNIO</b>	Fundamento táctico posiciones	Fundamento táctico parado defensivo	Fundamento parado ofensiva	Fundamento sistema de juego
<b>Mes/Periodo de la semana</b>	<b>Semana 16</b> (29 de mayo al 2 de junio)	<b>Semana 17</b>		
<b>JUNIO</b>	Evaluación			

## 7. Fuentes de consulta

### a) Bibliografía básica

Reglamento de Fútbol FIFA.

Arda, T. y Casal, C. "Metodología de la enseñanza del fútbol" Editorial Paidotribo.

Complementarias.

### b) Bibliográficas.

- Entrenamiento Deportivo, Wilmore, Jack H., Costill, David L. Edit. Paidotribo
- Cuaderno Del Entrenador De Fútbol. Vázquez F., Santiago. Edit. Paidotribo
- 600 Programas De Entrenamiento. Benedek, Endre., Janos, Pajai. Edit. Paidotribo.
- Enciclopedia Del Fútbol Soccer. Varios Autores. Edit. Salvat
- Entrenamiento Deportivo, Wilmore, Jack H., Costill, David L. Edit. Paidotribo
- Fútbol En Espacios Reducidos, Manual Del Entrenador. Conde, Manuel. Inst. Monja Ediciones, S.A.
- Programa de entrenamiento deportivo para etapa de tecnificación. Sans Torrelles, Alex, Frattarola Alcaráz, César. Edit. Paidotribo
- Técnica del desplazamiento, manual del entrenador. Conde, Manuel. Instituto Monja Ediciones, S.A.
- Resistencia, manual del entrenador. Conde, Manuel. Instituto Monja Ediciones, S.A.
- Técnico-táctica, manual del entrenador. Conde, Manuel. Instituto Monja Ediciones, S.A.
- Velocidad, manual del entrenador. Conde, Manuel. Instituto Monja Ediciones, S.A
- <http://www.youtube.com/watch?v=ITEbBVZhaww> (ejercicios de coordinación en el fútbol)

## ANEXO 1

### Rubricas Actividades Deportivas:

	<b>NIVEL 1 Iniciación</b>	<b>NIVEL 2 Formación general</b>	<b>NIVEL 3 Especialización</b>	<b>Nivel 4 Alto rendimiento</b>
<b>Conocimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce los antecedentes históricos Del deporte que practica.</li> <li>- Conoce la importancia del cuidado corporal y el Calentamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirma el nivel Anterior y lo cubre.</li> <li>- Conoce las bases del Deporte en general.</li> <li>- Conoce las reglas básicas del deporte que Practica.</li> <li>- Conoce los fundamentos técnicos Del deporte que practica.</li> <li>- Conoce los fundamentos tácticos del deporte que Practica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Conoce la importancia del cuerpo y las normas de prevención de Lesiones.</li> <li>- Conoce las diferentes posiciones o formaciones dentro del Equipo (si aplica).</li> <li>- Es consciente de la disciplina que requiere el Deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Conoce ampliamente los fundamentos técnicos Del deporte que practica.</li> <li>- Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del Deporte en general.</li> </ul>
<b>Habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el Futbol.</li> <li>- Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento Adecuadamente.</li> <li>- Identifica las partes del cuerpo utilizadas en el Deporte de manera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirma el nivel Anterior y lo cubre.</li> <li>- Identifica las reglas Del futbol.</li> <li>- Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos Propios del futbol.</li> <li>- Aplica algunas técnicas propias del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Respeta normas de Prevención de lesiones.</li> <li>- Desempeña diferentes posiciones o formaciones dentro del Equipo (si aplica).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Ejecuta correctamente Las técnicas del futbol.</li> <li>- Ejecuta correctamente las tácticas del deporte Del futbol.</li> <li>- Ejecuta de manera eficiente diversas posiciones o</li> </ul>

	general en el futbol.	futbol. - Aplica algunas técnicas y tácticas del futbol.		formaciones dentro del Equipo (si aplica).
<b>Actitudes</b>	Acepta la importancia del trabajo colaborativo que se requiere en el Futbol. - 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 ven Reflejados en su salud.	- Se reafirma el nivel Anterior y lo cubre. - Participa y se Compromete en practicar el futbol.	- Se reafirman los niveles Anteriores y los cubre. - Muestra actitudes que favorecen la motivación Del trabajo en equipo.	Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la Que se desarrolla.

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

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

#### 2.- RUFFIER Y DICKSON

1. El sujeto se sitúa en posición de pie se tomará fc1 en reposo.
2. 1 minuto de sentadilla profunda de inmediato se toma fc2.
3. Un minuto de recuperación y se toma fc3.
4. 
$$\text{valor} = \frac{fc1+fc2+fc3}{100}$$

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

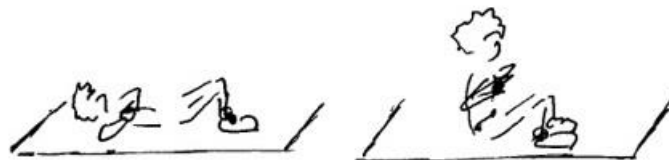
Mujeres: rodillas flexionadas y apoyadas



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 piernas a la vez tal lejos como se pueda hacia delante.

	HOMBRES	MUJERES
Muy Bueno	<b>+230 CM</b>	<b>+190 CM</b>
Bueno	<b>230 – 205</b>	<b>190 – 175</b>
Normal	<b>205 – 185</b>	<b>175 – 160</b>
Malo	<b>185 – 165</b>	<b>160 – 145</b>
Muy Malo	<b>&lt; – 165</b>	<b>&lt; – 145</b>