

**Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”**

**Academia de Educación Física**

---

**Semana del 25 al 29 de noviembre**

**Actividad: “Condición física intermedia (continuación)”**

**Propósito:**

Que el estudiante identifique su nivel personal de condición física mediante un análisis simple.

**PDA:** Evalúa su propia condición física mediante instrumentos básicos de registro.

**Justificación:**

La autoevaluación física es una herramienta poderosa. Cuando el alumno comprende su punto de partida puede plantear metas realistas y monitorear su progreso. Esto fomenta autonomía, responsabilidad y visión estratégica, habilidades fundamentales en la vida adulta. Tomar conciencia de la frecuencia cardíaca, la resistencia e incluso el esfuerzo percibido permite que el estudiante entienda cómo responde su cuerpo al movimiento. Este tipo de análisis previene riesgos y fortalece el sentido de autocuidado, pues ofrece datos concretos que facilitan decisiones informadas sobre su estilo de vida.

**Actividad a distancia:**

El estudiante realizará un test personal de 3 minutos de marcha o trote suave y registrará su frecuencia cardíaca al terminar. Comparará su resultado con una tabla de rangos (entregada previamente en clase).

**Evidencia:**

Elaborar un documento con:

- Tiempo realizado
- FC al terminar
- Comparación con la tabla

- Conclusión personal (4–6 líneas)

**Evaluación:**

Medición correcta y reflexión final.

**Rúbrica:**

- **Excelente (10):** Registro completo + reflexión clara.
- **Notable (9):** Registro correcto + reflexión breve.
- **Satisfactorio (8):** Registro parcial.
- **Insuficiente ( $\leq 7$ ):** Sin medición o sin conclusión.