

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana del 26 al 29 de enero del 2026

III GRADO

❖ Propósito

Desarrollar autonomía motriz, pensamiento crítico y perspectiva madura sobre el entrenamiento personal.

Tema en presencial: Circuito avanzado + integración total de capacidades físicas.

Actividad: “Diseña tu propio micro–entrenamiento avanzado”

✓ Instrucciones para el alumno

1. Diseña un **círculo personal avanzado** (5 estaciones):

- 1 para fuerza
- 1 para velocidad
- 1 para resistencia
- 1 para coordinación/agilidad
- 1 para abdomen/core

2. Realízalo **dos veces**.

✓ Evaluación

En media cuartilla describe:

- ¿Qué estación fue la más compleja y por qué?
- ¿Cómo se relacionan tus resultados de enero con tu rendimiento en este circuito?
- ¿Qué capacidad física consideras más importante para la vida adulta y por qué?