

Escuela Secundaria General #12
“Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana de recuperación del 6 al 10 de octubre

“Conociendo mi tipo de pie”

Actividad 1: “Descubre tu tipo de pie”

Asignatura: Educación Física

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 1 sesión o trabajo en casa (1 día)

Propósito

Que los alumnos identifiquen su tipo de pie (plano, normal o cavo) mediante una observación práctica y comprendan sus características básicas.

Instrucciones

1. Toma tu huella plantar:

- Coloca una hoja blanca en el piso.
- Humedece ligeramente la planta de tu pie (con agua o pintura lavable).
- Pisa con cuidado sobre la hoja y observa la huella que queda.

2. Observa y compara:

- Busca imágenes de los tres tipos de pie:
 - Pie plano
 - Pie normal
 - Pie cavo
- Compara tu huella con las imágenes y determina cuál se le parece más.

3. Responde en tu cuaderno o en una hoja aparte:

- a) ¿Qué tipo de pie tienes?
- b) ¿Cómo te diste cuenta? (Describe lo que observaste).
- c) Dibuja o pega una imagen del tipo de pie que identificaste.

Criterios de evaluación

Aspecto	Puntaje
Huella bien elaborada	30%
Identificación correcta del tipo de pie	40%
Explicación clara y dibujo o imagen	30%