

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

II TRIMESTRE

Semana de recuperación del 24 al 28 de noviembre

“Condición física y autocuidado”

Actividad 2: “**Tipos de resistencia y actividad física moderada**”

Propósito:

Distinguir entre resistencia aeróbica y anaeróbica, y practicar ejercicios de intensidad controlada.

Actividad a distancia:

- Ver un video o guía con ejemplos de ejercicios aeróbicos (marcha, baile, trote suave) y anaeróbicos.
- Replicar el video en casa en una rutina de 10 minutos de ejercicio aeróbico sencillo.
- Registrar su frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio (tomando el pulso en la muñeca).

Evidencia:

- Registro de frecuencia cardiaca.

Evaluación:

- Participación activa.
- Registro correcto del pulso.
- Actitud de esfuerzo.