

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

## **Academia de Educación Física**

---

**Semana del 19 al 23 de enero del 2026**

### **III GRADO**

#### **❖ Propósito**

Fortalecer comprensión avanzada del concepto de fuerza y su vínculo con la salud física a largo plazo.

**Tema en presencial: Fuerza (piernas, brazos, core) + saltos horizontales y verticales.**

**Actividad: “*Explicando la fuerza desde mi experiencia*”**

#### **✓ Instrucciones para el alumno**

1. Realiza este **entrenamiento casero simple** (2 rondas):

- 30 s sentadilla isométrica en pared (si no hay pared, sentadilla normal)
- 20 lagartijas
- 30 abdominales con giro
- 3 saltos verticales midiendo con la mano una marca en la pared

#### **✓ Evaluación**

1. En tu cuaderno responde en 6–8 líneas:

- ¿Qué entendiste sobre la fuerza después de las evaluaciones?
- ¿Cómo influye la fuerza en prevenir lesiones?

2. Investiga:

- ¿Qué diferencia hay entre fuerza explosiva y fuerza resistencia?