

Escuela Secundaria General #12
“Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana de recuperación del 13 al 17 de octubre

“Conociendo mi tipo de pie”

Actividad 2: “Cómo influye mi tipo de pie en el ejercicio”

Asignatura: Educación Física

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 3 a 5 días (tarea extraescolar)

Propósito

Que los alumnos comprendan cómo su tipo de pie influye en su rendimiento físico, las posibles ventajas o desventajas, y aprendan a elegir el calzado deportivo más adecuado.

Instrucciones

1. Investiga y responde:

- a) ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de tener tu tipo de pie?
- b) ¿Cómo influye tu tipo de pie en la práctica del ejercicio o deporte?
- c) ¿Qué tipo de calzado deportivo recomiendan los especialistas para tu tipo de pie?

2. Reflexiona:

- ¿Crees que tu tipo de pie influye en tu forma de correr, saltar o caminar?
- ¿Has sentido molestias o lesiones en tus pies o piernas al hacer ejercicio?

3. Producto final:

- Elabora una presentación visual (cartel, hoja informativa o video corto) que incluya:
 - Tu tipo de pie (con foto o dibujo)
 - Ventajas y desventajas
 - Recomendaciones de calzado
 - Una conclusión personal sobre lo que aprendiste

Criterios de evaluación

Aspecto	Puntaje
Información investigada y correcta	30%
Relación con la práctica física y el calzado	30%
Creatividad y presentación del trabajo	25%
Reflexión personal	15%