

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana del 2 al 6 de diciembre

Actividad: “Condición física intermedia (continuación)”

Propósito:

Fortalecer la capacidad de resistencia, fuerza general y control del esfuerzo mediante una rutina estructurada y autosupervisada.

PDA:

Desarrollo de la condición física mediante actividades de intensidad moderada-intermedia, aplicando registros básicos de frecuencia cardiaca antes y después del esfuerzo.

Justificación teórica:

La condición física intermedia constituye un nivel funcional donde el alumno es capaz de sostener cargas moderadas de trabajo y reconocer sensaciones de esfuerzo asociadas al movimiento. Desde la perspectiva fisiológica, este nivel se caracteriza por la mejora progresiva de la resistencia aeróbica y el fortalecimiento de grupos musculares principales mediante ejercicios calisténicos controlados. El monitoreo de la frecuencia cardiaca permite al alumnado comprender cómo responde su organismo ante el ejercicio, vinculando la intensidad con las zonas de esfuerzo saludable. Esta comprensión favorece la autorregulación, fomenta una práctica más consciente y previene sobreesfuerzos. Aplicada en modalidad a distancia, la rutina promueve autonomía, disciplina y continuidad, elementos esenciales para sostener hábitos de actividad física más allá del aula.

Actividad a distancia:

Realizar tres veces durante la semana la siguiente rutina:

- Calentamiento: movilidad articular (5 min).
- Serie intermedia:
 - 30” jumping jacks
 - 30” descanso
 - 30” sentadillas
 - 30” descanso
 - 30” plancha
 - 30” descanso

- 30" trote en el lugar

– Enfriamiento: estiramientos (3–4 min).

Registrar la frecuencia cardiaca antes y después de cada sesión y escribir una breve reflexión sobre el esfuerzo percibido.

Evidencia a entregar:

Registro del pulso (3 sesiones), foto realizando un ejercicio, y reflexión semanal de 8–10 líneas.

Evaluación:

Se valora constancia, claridad del registro, coherencia de la reflexión y cumplimiento general.

Rúbrica:

Criterio	Excelente (10)	Satisfactorio (8)	Básico (6)	Insuficiente (5 o menos)
Registro de frecuencia cardiaca	Completo, ordenado y con variaciones explicadas	Completo pero con organización parcial	Incompleto o confuso	No entrega o errado
Reflexión	Analiza esfuerzo y sensaciones con claridad	Menciona elementos básicos	Breve y superficial	No reflexiona
Constancia	3 sesiones	2 sesiones	1 sesión	Ninguna sesión