

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana del 9 al 13 de diciembre

Actividad: “Condición física intermedia (continuación)”

Propósito

Reconocer la adaptación fisiológica progresiva mediante la comparación del desempeño y la recuperación cardíaca entre semanas.

PDA

Seguimiento del progreso físico a través de la comparación de registros fisiológicos y análisis personal del rendimiento.

Justificación teórica:

El progreso en la condición física no se determina únicamente por aumentar repeticiones o intensidades, sino por la capacidad del organismo para recuperarse más rápidamente y sostener la misma carga con menor esfuerzo percibido. En esta segunda semana se busca que el estudiante observe cambios en su zona de confort física, comprenda el concepto de adaptación y diferencie entre fatiga normal y señales de sobrecarga. El registro comparativo de la frecuencia cardiaca constituye una herramienta sencilla para visualizar mejoras. Este tipo de monitoreo desarrolla competencias de autocuidado, permitiendo que el alumno tome decisiones informadas al entrenar. De este modo, la condición física deja de ser meramente práctica para convertirse en un proceso reflexivo y consciente.

Actividad a distancia:

Repetir la rutina estructurada de la semana anterior (3 días), registrando nuevamente el pulso pre y post ejercicio.

Comparar los registros de la semana previa con los actuales y redactar un análisis de 10–12 líneas sobre cambios percibidos.

Evidencia a entregar:

- Registro de la semana
- Comparativa con la semana previa
- Análisis escrito

Evaluación:

Se evalúa comparación correcta de datos, reflexión profunda y cumplimiento de los tres días de práctica.

Rúbrica:

Criterio	Excelente (10)	Satisfactorio (8)	Básico (6)	Insuficiente
Comparativa de pulso	Precisa, clara y analizada	Correcta pero con poca interpretación	Parcial	Ausente
Reflexión	Profunda y coherente	Aceptable	Breve	No entregada
Registro semanal	Completo	Parcial	Incompleto	No registra
Evidencia fotográfica	Pertinente	Aceptable	Poco clara	No entregada