

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

### Academia de Educación Física

---

#### II TRIMESTRE

Semana de recuperación del 15 al 19 de diciembre

#### “Condición física y autocuidado”

Actividad 3: “***Mi plan personal de mejora física***”

#### Propósito general

Fortalecer la autonomía del alumno para mantener hábitos saludables mediante la práctica responsable de actividad física ligera y la reflexión sobre su condición corporal, aplicando los aprendizajes adquiridos durante el semestre.

#### Instrucciones para el alumno

Durante esta semana realizarás un **seguimiento personal de tu actividad física y alimentación**.

Tu tarea consiste en elaborar una **bitácora de bienestar** en la que registres tus ejercicios y reflexiones personales.

1. **Elige tres días de la semana** para realizar una rutina sencilla en casa (10 a 15 minutos) que combine ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento (por ejemplo: saltos suaves, sentadillas, abdominales, caminata o baile).
2. Despues de cada práctica, **anota en tu registro**:
  - Fecha y duración de la actividad.
  - Tipo de ejercicio realizado.
  - Cómo te sentiste físicamente después (energético, relajado, cansado, motivado, etc.).
3. **Agrega una breve reflexión final** titulada “*Mis conclusiones saludables*”, donde respondas en 5 líneas:

- ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo al practicar ejercicio con constancia?
- ¿Qué hábitos saludables deseo mantener en el próximo semestre?

### Formato sugerido de registro

Día	Actividad realizada	Duración	Sensación corporal / observaciones
Lunes			
Miércoles			
Viernes			

### Conclusiones personales:

.....

.....

.....

.....

.....

### Criterios de evaluación:

- Cumple con el registro completo de la bitácora.
- Describe con claridad las sensaciones y aprendizajes.
- Muestra reflexión sobre la importancia del autocuidado.