

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana del 18 al 22 de noviembre

Actividad: “Condición física intermedia”

Propósito: Que el alumno comprenda los fundamentos de la condición física y su importancia para el rendimiento diario.

PDA: Explica los componentes de la condición física y su relación con la salud personal.

Justificación:

La condición física constituye la plataforma funcional de cualquier desempeño físico cotidiano. En secundaria, su papel es aún más crítico, pues el organismo se encuentra en desarrollo acelerado. Comprender conceptos como resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad permite al estudiante entender cómo opera su propio cuerpo y qué necesita para mantenerse eficiente. Además, una condición física intermedia reduce riesgos de lesión, mejora la postura, fortalece el sistema inmunológico y favorece el balance emocional. Promover esta comprensión teórica prepara a los jóvenes para entrenar de manera consciente y responsable, evitando excesos y fortaleciendo hábitos sostenibles a lo largo del tiempo.

Actividad a distancia:

Ver un video corto (puedes buscar en youtube) sobre los componentes de la condición física. Después elaborará un mapa conceptual con los cuatro componentes principales y sus características básicas.

Evidencia:

Foto del mapa conceptual hecho a mano.

Evaluación:

Organización, claridad y comprensión de conceptos.

Rúbrica:

- **Excelente (10):** Mapa claro, completo y con relaciones bien establecidas.
- **Notable (9):** Mapa comprensible con buena organización.
- **Satisfactorio (8):** Mapa básico con información limitada.
- **Insuficiente (≤ 7):** Incompleto o confuso.