

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

### **Academia de Educación Física**

---

**Semana del 12 al 16 de enero del 2026**

#### **II GRADO**

**Tema en presencial: Evaluación de peso, estatura y capacidades físicas básicas.**

**Actividad a distancia: “*Mi registro corporal y mis sensaciones físicas*”**

#### **❖ Propósito**

Desarrollar conciencia corporal, identificar sensaciones físicas y conectar la experiencia de evaluación con su propio cuerpo.

#### **✓ Instrucciones para el alumno**

1. En tu cuaderno de Educación Física, registra tu peso corporal y estatura, procurando vestir ropa cómoda y ligera, así como también, sin calzado.
2. Haz **3 ejercicios suaves en casa** (3 rondas):
  - 10 sentadillas
  - 10 lagartijas apoyando rodillas si es necesario
  - 15 segundos de plancha

#### **❖ Evaluación**

En una hoja escribe:

- ¿Cómo me sentí al realizar las evaluaciones esta semana?
- ¿Qué prueba se me hizo más sencilla? ¿Cuál fue la más difícil?
- ¿En qué parte de mi cuerpo sentí más esfuerzo (piernas, brazos, abdomen, respiración)?

Escribe al final:

1. Cómo me sentí físicamente después de este mini–entrenamiento.
2. ¿Qué capacidad física creo que debo mejorar?