

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

II TRIMESTRE

Semana de recuperación del 17 al 21 de noviembre

“Condición física y autocuidado”

Actividad 1: “***Mi condición física actual***”

Propósito:

Identificar su estado físico general y reconocer la importancia de mantenerse activo aun desde casa.

Actividad a distancia:

- Realizar una breve autoevaluación física (flexiones, sentadillas, caminata o salto de cuerda por 1 min).
- Completar un cuadro con los resultados (número de repeticiones o tiempo).
- Escribir un comentario sobre cómo se sintió antes y después del ejercicio.

Evidencia:

1. Tabla de resultados.
2. Comentario reflexivo breve.

Evaluación:

- ✓ Honestidad y constancia.
- ✓ Comprensión del esfuerzo físico.