

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

### **Academia de Educación Física**

---

#### **II TRIMESTRE**

**Semana de recuperación del 8 al 12 de diciembre**

#### **“Condición física y autocuidado”**

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

**Propósito:**

Aplicar los conocimientos previos para elaborar un plan semanal de actividad física y autocuidado.

**Actividad a distancia:**

- Diseñar su **plan personal de actividad física**, que incluya:
  - Tipo de ejercicios.
  - Días de práctica.
  - Tiempo estimado.
  - Forma de medir el progreso (ritmo, repeticiones o distancia).
- Escribir una breve reflexión final: “*Qué aprendí sobre mi cuerpo y mi salud este año.*”

**Evidencia:**

- Plan personal (tabla o lista).
- Reflexión final (mínimo 5 líneas).

**Evaluación:**

- Coherencia del plan.
- Claridad y compromiso personal.
- Redacción y entrega.