

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.