**PROYECTO ACADEMIA DE EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA**

**INICIO: SE REALIZARÁN PRUEBAS DE LAS DISTINTAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD) RECOPILANDO LOS RESULTADOS EN UNA LISTA DE COTEJO INDIVIDUAL CON DATOS INDIVIDUALES Y EN EL MISMO PROYECTO SE LLEVARA ACABO LA PRUEBA “INDICE DE MASA COORPORAL” (PESO. ESTATURA, EDAD) QUE LOS ALUMNOS CONSERVARÁN PARA SU POSTERIOR ANALISIS Y COMPARACIÓN. PARA ASÍ PODER TENER UN DATO RELEVANTE DE NUESTROS ALUMNOS CONFORME AL TEMA OBESIDAD YA QUE EN MÉXICO ES UN TEMA ALARMANTE EN JOVENES.**

FASE MEDIA: SE LE DARÁ A CONOCER AL ALUMNO LAS DISTINTAS CARACTERÍSTICAS Y FORMAS FÍSICAS QUE TIENEN LOS DISTINTOS TIPOS DE CUERPO (HECTOMORFÍA, MESOMORFÍA, ENDOMORFÍA) POR MEDIO DE ILUSTRACIONES Y UNA LISTA DE CARACTERÍSTICAS, IDENTIFICARÁN TODAS LAS CARACTERÍSTICAS QUE POSEEN Y COMPARARÁN CON SUS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS PREVIAMENTE. EL ALUMNO CALCULARÁ SU INDICE DE MASA CORPORAL SIGUIENDO LA FÓRMULA (PESO\* ESTATURA AL CUADRADO) E IDENTIFICARÁ SU RESULTADO EN LA TABLA DE IMC QUE SE LES DARÁ A CONOCER

FASE FINAL: POR MEDIO DE LA OBSERVACIÓN DE LAS TABLAS ANTES REPARTIDAS Y COMPARADAS EL ALUMNO IDENTIFICARÁ SU CUERPO CON ALGUNO DE LOS TIPOS ANTES ENSEÑADOS (MESORFO. ENDOMORFO, HECTOMORFO) Y SEÑALARÁ POR MEDIO DE LA COMPARACIÓN LAS CARACTERÍSTICAS QUE IDENTIFICAN A ESTE TIPO DE CUERPO AL QUE PERTENECEN, COMPARARÁN INDICES DE MASA CORPORAL Y CONCLUIRÁN LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE ESTOS DOS ELEMENTOS Y CÓMO AFECTAN SU VIDA Y DESEMPEÑO DEPORTIVO. CONOCIENDO FINALMENTE LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CADA TIPO DE CUERPO Y LA FORMA CORRECTA DE HACER EJERCICIO CON CADA UNO, ADEMÁS DE LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA SALUDABLE.