**GUIA DE TRABAJO PARA SEGUNDO CICLO**

**(4o, 5o y 6o)**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 4 AL 8 DE MAYO DE 2020**

SUGERENCIA: Al enviar tu tarea, ¡identificarla con la materia! Ejemplo “Tarea Educación Física Prof. Carlos, grado \_\_\_\_\_sección \_\_\_\_”

1. **ORIENTACIONES GENERALES ANTES DE INICIAR LA GUIA PRACTICA, CON LA AYUDA DE MADRES O PADRES DE FAMILIA**
   1. Dentro de su casa, disponer de un espacio limpio y libre de riesgos a su seguridad física y psicológica, que permita hacer ejercicios, garantizando la seguridad de la alumna ó alumno
   2. Utilicen ropa cómoda, puesto que eso resulta sumamente necesario para el

buen desarrollo de ejercicios y utilizar una toalla o trozo de tela para limpiarse

después de la practica física.

* 1. Deberá dejar constancia en un cuaderno exclusivo para Educación Física respecto de los conceptos que se le preguntan en cada lección, trabajar de forma ordenada, limpia y con letra legible.

**Unidad 2**

**Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas**

**Contenido: Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas**

**físicas**

Preguntas:

¿Cómo mantener el equilibrio?,

¿Por qué es importante mantener el equilibrio en diferentes posiciones corporales?

¿Cuál es la diferencia entre estar en puntillas y estar con los dos pies bien plantados en el suelo?

¿Cuándo nuestro equilibro es más estable?

Ingresa al siguiente link y realiza la rutina en casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=E1MLfbD5i8A>

