**GUIA 4 DE TRABAJO PARA PRIMER CICLO**

**(1o, 2o y 3o)**

**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.

 c) 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: Definición de fuerza y forma de generarla con las extremidades y el tronco**

**Sabías que la fuerza nos permite tener un mejor control de nuestro cuerpo en todas las acciones que realizamos**

**Pregunta:**

¿Qué partes de tu cuerpo consideras más fuertes y cuáles crees que necesitas fortalecer más?

¿Qué pasa con nuestros músculos cuando no los ejercitamos?

¿Qué es la fuerza estática?

Ahora realiza los siguientes ejercicios para ejercitar nuestros músculos:

Silla invisible y tabla humana



Escalando la Montaña; y cangrejos\_



Ahora darle al link para ejercitar la fuerza de tus músculos.

A repetir los ejercicios que salen en el video. Invita a tus padres.

<https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs>

