**GUIA DE TRABAJO PARA SEGUNDO CICLO**

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

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 11 AL 15 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: Respuesta fisiológica del sistema respiratorio y cardiovascular durante el**

**esfuerzo físico**

Preguntas:

¿Qué es la respiración y para que nos sirve?

¿Cuales son las formas de la respiración?

¿Qué cambios se sienten en la respiración de acuerdo al esfuerzo físico realizado?

¿Cómo podemos tomar o medir la frecuencia cardíaca?

Ingresa al siguiente link y realiza la rutina en casa de cardio moderado

<https://www.youtube.com/watch?v=908_TON1JlI>

