**GUIA 10 DE TRABAJO (FASE 3) SEMANA 5**

**SEGUNDO CICLO**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 29 DE JUNIO AL 3 DE JULIO DE 2020**

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.

d) No olvides tomar agua, antes, durante y después de hacer ejercicios.

**Unidad: Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas**

**Responde las siguientes preguntas:**

¿Que es el eje longitudinal?

¿Qué es la manipulación en educación física?

¿Que es la resistencia en la actividad deportiva?

¿Porqué debes hacer ejercicio regularmente en tu vida?

¿cuáles son los músculos agonistas y antagonistas?

¿Porqué decimos que nuestro cuerpo tiene simetría?

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO, Y REALIZA LOS NUEVE EJERCICIOS QUE SE PRESENTAN DE UN CIRCUITO DE FUERA

(REPITA CADA EJERCICIO 15 VECES)

<https://www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k>

