**GUIA 12 DE TRABAJO (FASE 3)**

**SEGUNDO CICLO**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 20 AL 24 DE JULIO DE 2020 SEMANA 8**

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 2: Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas**

**Responde las siguientes preguntas:**

¿Para qué nos sirve la medición de la frecuencia cardíaca?

¿Cuántos latidos por minuto debe dar el corazón cuando se está en reposo?

¿Durante una actividad física intensa, hasta cuantos latidos por minuto puede elevarse la frecuencia cardíaca?

¿Cuál de las habilidades motoras básicas es la que más realiza tu familia?

¿Cuál es la diferencia en el desplazamiento al correr si llevas tu tronco inclinado hacia adelante o

en posición recta, sin inclinación?

¿Cuál de las habilidades motoras básicas te gusta hacer?

RECUERDA QUE PUEDES INGRESAR AL SIGUIENTE LINK DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, EN DONDE ENCONTRARAS LAS RESPUESTAS A ALGUNAS PREGUNTAS QUE SE TE FORMULAN, EN LOS GRADOS DE CUARTO, QUINTO Y SEXTO.

<https://www.mined.gob.sv/emergenciacovid19/basica/>

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO, Y REALIZA LOS EJERCICIOS QUE SE PRESENTAN

<https://www.youtube.com/watch?v=oP5l9ZjHRBc>

