**GUIA 11 DE TRABAJO (FASE 3)**

**PRIMER CICLO**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 06 AL 17 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:**

¿En qué direcciones podemos desplazarnos con nuestro cuerpo?

¿Qué es la orientación espacial?

Realiza el desplazamiento en Zigzag, luego responde: que lo más difícil de desplazarse en zigzag?

¿Que es la hiperextensión?

¿Para que sirven en nuestras articulaciones, los ligamentos y tendones?

¿Crees que es importante conocer los limites de tu cuerpo?

¿Que es la reacción motriz?

¿En que parte del cuerpo se reciben los estímulos?

¿Porqué consideras necesario tener buena reacción motora a estímulos externos?

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 PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO.

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

REALIZA LOS EJERCICIOS QUE SE MUESTRAN EN EL SIGUIENTE LINK

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

