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

**SEGUNDO CICLO**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 6 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:**

¿Cuál es la importancia de la respiración?

¿Qué es la resistencia anaeróbica y aeróbica?

¿Que es la inhalación y la exhalación?

¿Qué es la frecuencia cardíaca?

Explica como tomar la frecuencia cardíaca

¿Porque puede variar los latidos del corazón?

¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?

¿Para que nos sirven las habilidades motoras?

¿Pregunta a tus padres, a qué edad comenzaste a caminar? ¿a qué edad pudiste cachar una pelota?

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=OxajgljmgvU>

