**GUIA 15 DE TRABAJO (FASE 3) TERCER TRIMESTRE**

**SEGUNDO CICLO (4o., 5o. y 6o.)**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2020 SEMANA 13**

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 3: Nos comunicamos Corporalmente y protegemos Nuestro Organismo.**

**Responde las siguientes preguntas:**

¿En qué competencia debemos intentar mantener el tronco vertical con una inclinación hacia adelante? Subraye la respuesta correcta.

En natación – Basquetbol- o en una carrera de atletismo.

¿Crees que es importante el equilibrio de tu cuerpo a la hora de correr?

¿Qué importancia tienen los brazos a la hora de hacer una carrera?

¿Qué es la intensidad física?

¿Mencionar los dos tipos de intensidad que hay?

Cuando se refleja la velocidad a la que se lleva a cabo la actividad física le podemos llamar

Volumen -Desarrollo – Intensidad. Subraye la palabra correcta.

¿Qué es la intensidad moderada y que es intensidad intensa?

¿A que se debe tu efectividad en los lanzamientos de una pelota?

Menciona cual fue la intensidad de trabajo en los lanzamientos de la pelota.

Caminar a paso rápido actividades en juegos y deportes con niñas y niños son ejemplos de intensidad moderada o intensidad física intensa. Poner la palabra correcta.

En los deportes y juegos competitivos desplazamientos rápidos corriendo o en bicicleta que tipo de intensidad se esta aplicando. Poner su respuesta

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/>