**GUIA 16 DE TRABAJO (FASE 3) TERCER TRIMESTRE**

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

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR**

**CARLOS EDUARDO GARCIA OCAMPO**

**TAREA DEL PERIODO DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 02 DE OCTUBRE DE 2020 SEMANA 15**

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:**

¿Cuáles son los tres tipos diferentes de manifestaciones puras?

¿Qué es la velocidad gestual?

¿Porqué es importante la velocidad de reacción?

¿Qué es la velocidad?

¿Qué es la tensión muscular?

¿Qué es la relajación muscular?

¿cuáles son las actividades básicas de la coordinación visual?

¿En qué ejercicios ocupas la tensión y la relajación de los músculos?

¿Porqué es importante relajar los músculos?

¿Cuáles fueron los colores en los cuales se clasificó la fibra muscular?

¿Cuál es la fibra muscular que tiene más vasos sanguíneos y mitocondrias?

¿Cuál es tipo de fibra muscular que tiene un contenido de vasos sanguíneos y mitocondrias?

¿De qué factores depende la condición física?

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/>

HACER EL SIGUIENTE EJERCICIO

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

