



GUÍA No. 02

DOCENTE: AZUCENA CASTILLO

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

GRADO: 2°

TIEMPO: Semana del 22 al 25 de Marzo de 2022

META DE APRENDIZAJE: Explorar formas básicas de la respiración y sus combinaciones en diferentes situaciones y contexto

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

- A. **VIVENCIA:** coloreo la siguiente imagen y escribo el título en mi cuaderno.

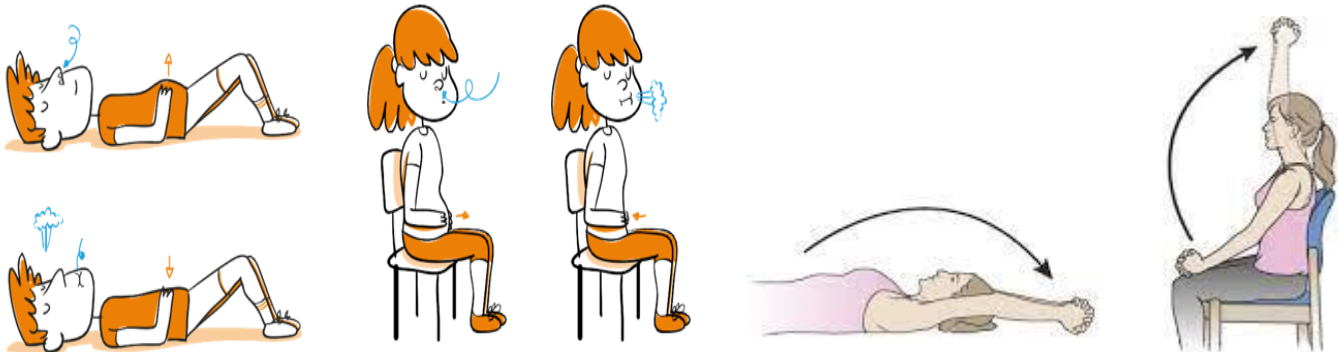
Control de la respiración



- B. **FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA:** leo el siguiente párrafo

La respiración es uno de los puntos más importantes que se deben cuidar a la hora de practicar deporte, pues es lo que permite mejorar el rendimiento, y lograr objetivos. Respirar de manera adecuada es un proceso vital para realizar cualquier actividad física, ya que es clave para la obtención de energía.

C. ACTIVIDAD EJERCITACION: realizo los siguientes ejercicios.



D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION: envió un video a la docente realizando los ejercicios en casa.

Referencias Bibliográficas:
https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3artic-le-346020.html?_noredirect=1

Cuando desarrolles esta guía, debes tomarle una foto y enviarla al WhatsApp 3118476477 o al correo electrónico azuce.128@hotmail.com; Si necesitas asesoría, puedes comunicarte con el docente por los medios antes mencionados