

MATERIA	GRADO	GRUPO	PROFESOR	VÍA DE CONTACTO
EDUCACIÓN FÍSICA	3	A, B, C, D, E, F.	EDUARDO VEGA JIMÉNEZ	machintecnica2019@gmail.com
ACTIVIDAD	PRODUCTO ESPERADO.	FORMA DE ENTREGA	FECHA DE ENTREGA	
<p>1.- Leer las Recomendaciones antes de realizar la actividad.</p> <p>2.- Entrar a los links que aparecen en el cuadro de RECURSOS SUGERIDOS, en color amarillo.</p> <p>3.- Las actividades de rutinas de calentamiento y ejercicios a realizar, es para dos semanas, además deberás hacerlos 2 veces por semana.</p> <p>4.- Contestar el "CUESTIONARIO de la actividad 14 y 15".</p>	<p>SEGUNDO TRIMESTRE</p> <p>_ACTIVIDAD 14 Y 15.</p> <p>- Contestar y entregar sin excepción alguna el cuestionario, y mandarlo vía correo electrónico UNA SOLA VEZ.</p> <p>1.- El cuestionario debe estar en tu libreta, ya sea pegado si es IMPRESO o puede ser ESCRITO A MANO. Debes de tomar foto y mandarla al correo electrónico.</p> <p>2.-Realizar Calentamiento (seguir las instrucciones del calentamiento).</p> <p>3.-Realiza cada ejercicio en los tiempos que indique cada video.</p> <p>A) Repetir la actividad de ejercicios dos veces por semana. B) Recuerda hidratarte bien con agua natural. C) No excederse en las actividades de ejercicio, y haz la actividad a tu ritmo.</p>	<p>Entrega vía correo electrónico: machintecnica2019@gmail.com</p>	<p>Fecha límite de entrega del 21 de enero al 24 de enero del 2021.</p>	
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA RAZONAMIENTO		RECURSOS SUGERIDOS		
		<p>ENTRAR A LOS SIGUIENTES LINKS:</p> <p>1_ Recomendaciones antes de realizar el calentamiento. https://drive.google.com/file/d/100tgAteGPX5OEb5Vxjxy-CufoBAD1skp/view?usp=drivesdk</p> <p>2_ Link rutina de calentamiento (video 1). https://youtu.be/E7OUtwfAsoM</p> <p>3_ Link rutina de ejercicios (video 2). https://youtu.be/gZvDHgRnu9w</p> <p>4_ Cuestionario actividad 14 y 15. https://drive.google.com/file/d/1E2SIYVKp065i6oM2VhK240AVod3iQxm8/view?usp=sharing</p>		