

MATERIA	GRADO	GRUPO	PROFESOR	VÍA DE CONTACTO
EDUCACIÓN FÍSICA	3	G y H.	EDUARDO VEGA JIMÉNEZ	machintecnica2019@gmail.com
ACTIVIDAD	PRODUCTO ESPERADO.	FORMA DE ENTREGA	FECHA DE ENTREGA	
<p>1.- Leer las <b>Recomendaciones</b> antes de realizar la actividad.</p> <p>2.- Entrar a los links que aparecen en el cuadro de <b>RECURSOS SUGERIDOS</b>, en color amarillo.</p> <p>3.- Las actividades de rutinas de calentamiento y ejercicios a realizar, es para <b>dos semanas</b>, además deberás hacerlos <b>2 veces por semana</b>.</p> <p>4.- Contestar el "CUESTIONARIO de la actividad 16 y 17".</p>	<p><b>SEGUNDO TRIMESTRE</b></p> <p><b>_ACTIVIDAD 16 Y 17.</b></p> <p><b>- Contestar y entregar sin excepción alguna el cuestionario, y mandarlo vía correo electrónico UNA SOLA VEZ.</b></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><b>A)</b> Repetir la actividad de ejercicios dos veces por semana.</p> <p><b>B)</b> Recuerda hidratarte bien con agua natural.</p> <p><b>C)</b> No excederse en las actividades de ejercicio, y haz la actividad a tu ritmo.</p>	<p>Entrega vía correo electrónico:</p> <p>machintecnica2019@gmail.com</p>	<p>Fecha límite de entrega del 04 de febrero al 07 de febrero del 2021.</p>	
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA RAZONAMIENTO		RECURSOS SUGERIDOS		
		<p><b>ENTRAR A LOS SIGUIENTES LINKS:</b></p> <p>1_Recomendaciones antes de realizar el calentamiento.  <a href="https://drive.google.com/file/d/100tgAteGPX5OEb5Vxjxy-CufoBAD1skp/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/100tgAteGPX5OEb5Vxjxy-CufoBAD1skp/view?usp=drivesdk</a></p> <p>2_Link rutina de calentamiento (video 1).  <a href="https://youtu.be/rChw_kjinJ0">https://youtu.be/rChw_kjinJ0</a></p> <p>3_Link rutina de ejercicios (video 2).  <a href="https://youtu.be/39Sn10y7HMM">https://youtu.be/39Sn10y7HMM</a></p> <p>4_Cuestionario actividad 16 y 17.  <a href="https://drive.google.com/file/d/1PPmo4ORLFM6R0dXnWQ49Q5aYR-kfPIMG/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1PPmo4ORLFM6R0dXnWQ49Q5aYR-kfPIMG/view?usp=sharing</a></p>		