

EDUCACION FISICA	3	I , L	JOSE LUIS GUERRA OCAMPO	<a href="mailto:red.luis108@gmail.com">red.luis108@gmail.com</a>	
ACTIVIDAD		PRODUCTO ESPERADO		FORMA DE ENTREGA	FECHA DE ENTREGA
<p>Realiza las siguientes actividades en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contesta el cuestionario médico que se pide en el siguiente link. <a href="https://docs.google.com/document/d/1-yXMo7zAJAlwMugpAgbOfxqf7KBJXR-Hzec5cvjEUI8/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1-yXMo7zAJAlwMugpAgbOfxqf7KBJXR-Hzec5cvjEUI8/edit?usp=sharing</a></li> <li>Contesta el diagnostico de educación física y responde lo más sincero posible. <a href="https://docs.google.com/document/d/1wkVCO_LSAFxP-DgJL2OtggFiQDhXTNC3cv_iOZohkYH0/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1wkVCO_LSAFxP-DgJL2OtggFiQDhXTNC3cv_iOZohkYH0/edit?usp=sharing</a></li> <li>Actividad física en casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza 8 movimientos de cabeza arriba y abajo, posterior mente hacia los lados y de manera circular, procede a realizar lo mismo con tus brazos, cadera, piernas y tobillos.</li> <li>Recuerda tomar de 10 a 30 segundos de descanso entre ejercicios</li> <li>Lo correcto es realizar de 3 a 4 series.</li> </ul> </li> </ul> <p>30 segundos de burpee, 30 segundos de elevación de rodillas, 40 segundos de salto de cuerda (cuerda invisible), 20 abdominales, 20 segundos de plancha y 5 flexiones de brazos.</p>		<p>Cuestionario médico y diagnostico contestados y enviados en formato Microsoft office o también los puedes realizar en tu libreta y tomarles foto para enviarla al correo <a href="mailto:red.luis108@gmail.com">red.luis108@gmail.com</a></p>		<p>CORREO ELECTRONICO, FOTOGRAFIA O VIDEO DEL TRABAJO.</p> <p>ARCHIVO DE MICROSOFT WORD nombrado de la siguiente manera: 02_GRADOGRUPO_APELLIDOS_NOMBRE</p> <p>EJEMPLO: 02_3L_GUERRAOCAMPO_JOSELUIS</p> <p>Fotografías de los trabajos con nombres completos, grado y grupo.</p>	<p>18/SEPTIEMBRE /2020</p>
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REFORZAMIENTO				RECURSOS SUGERIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad 1. Investiga para que sirven los diagnósticos y cuestionarios médicos.</li> <li>Actividad 2. Trata de hacer actividades físicas o recreativas que involucren a tu familia.</li> <li>Actividad 3. Come y bebe saludablemente.</li> <li>Actividad 4. Duerme a las horas adecuadas y las horas necesarias.</li> </ul>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Computadora o teléfono celular.</li> <li>2. Internet</li> <li>3. Espacio libre en casa</li> <li>4. Ropa y calzados cómodos</li> <li>5. Música</li> </ol>	