

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 <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 calentamiento y de 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 03 y 04".</p>	<p><b>ACTIVIDAD 03 Y 04.</b></p> <p><b>-Entregar: Contestar el cuestionario, y mandarlo UNA SOLA VEZ.</b></p> <p>1.- Hojas de tu libreta. Escrito a mano, o impreso pegado en tu libreta. Y tomar foto y mandarla al correo electrónico. (opcional)</p> <p>2.-Realizar Calentamiento (seguir las instrucciones del calentamiento).</p> <p>3.-Realiza dos minutos aproximadamente cada ejercicio.</p> <p>a) Utilizar una cuerda, si no tienes cuerda, tendrás que imaginarla.</p> <p>b) Repetir la actividad de ejercicios dos veces por semana.</p> <p>c) Recuerda hidratarte bien con agua natural.</p> <p>d) 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><b>Fecha límite de entrega del 21 de septiembre al 02 de octubre del 2020.</b></p>
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REFORZAMIENTO		RECURSOS SUGERIDOS		
		<p><b>ENTRAR A LOS SIGUIENTES LINKS:</b></p> <p><b>1_ Recomendaciones antes de realizar el calentamiento</b>  <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><b>2_ Link de calentamiento.</b>  <a href="https://youtu.be/G3IShqdadXA">https://youtu.be/G3IShqdadXA</a></p> <p><b>3_ Link de actividad de ejercicios.</b>  <a href="https://youtu.be/HNip09qt1Pw">https://youtu.be/HNip09qt1Pw</a></p> <p><b>4_ Cuestionario actividad 03 y 04.</b>  <a href="https://drive.google.com/file/d/100XdcA0QuDYBkqvwVQUEFOLxQ6uU6Tci/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/100XdcA0QuDYBkqvwVQUEFOLxQ6uU6Tci/view?usp=drivesdk</a></p>		