

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 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 calentamiento y de ejercicios a realizar es para dos semanas, además deberás hacerlos 2 veces por semana.</p> <p>4.- Contestar el "CUESTIONARIO de la actividad 03 y 04".</p>	<p>_ACTIVIDAD 03 Y 04.</p> <p>-Entregar: Contestar el cuestionario, y mandarlo UNA SOLA VEZ.</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 imaginaria.</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: machintecnica2019@gmail.com</p>	<p>Fecha límite de entrega del 21 de septiembre al 02 de octubre del 2020.</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/100tqAteGPX5OEb5Vxixy-CufoBAD1skp/view?usp=drivesdk</p> <p>2_ Link de calentamiento. https://youtu.be/G3IShqdadXA</p> <p>3_ Link de actividad de ejercicios. https://youtu.be/HNip09qt1Pw</p> <p>4_ Cuestionario actividad 03 y 04. https://drive.google.com/file/d/100XdcA0QuDYBkqywVQUEFOLxQ6uU6Tci/view?usp=drivesdk</p>		