

EDUCACION FISICA	3	I, L	JOSE LUIS GUERRA OCAMPO	red.luis108@gmail.com
ACTIVIDAD		PRODUCTO ESPERADO	FORMA DE ENTREGA	FECHA DE ENTREGA
<p>Realiza las siguientes actividades de acondicionamiento físico en casa, toma de 10 a 20 segundos de descanso entre ejercicios, si estas agotado toma un descanso para seguir con los ejercicios, para un mejor rendimiento realiza de 2 a 3 series, cada actividad en días diferentes y recuerda hacer un calentamiento general antes de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1. 30 segundos de burpees ,30 segundos bicicleta tumbado, 10 saltos laterales, 5 Elevaciones de cadera laterales en posición de plancha. 10 abdominales. • Actividad 2. 30 segundos de skipping, 10 repeticiones de elevación de piernas tumbado, 5 repeticiones por lado de plancha de costado con mano arriba y abajo (la mano superior se extiende hacia arriba y baja tocando las costillas inferiores), 30 segundos de elevación de piernas con alternación tumbado, 30 segundos de plancha con escaladora (tocando la rodilla con el codo). Si tienes dudas con algún ejercicio puedes apoyarte del siguiente video: https://youtu.be/UHbIhYCqAs • Actividad 3: Realiza un ensayo de una cuartilla en el que plasmes la experiencia que tuviste al realizar estas 2 actividades. 		<p>Ensayo de una cuartilla sobre la experiencia que tuviste al realizar las 2 primeras actividades de acondicionamiento físico en un ambiente saludable.</p> <p>Recuerda que el ensayo puedes realizarlo en libreta o digital.</p>	<p>CORREO ELECTRONICO, FOTOGRAFIA O VIDEO DEL TRABAJO.</p> <p>ARCHIVO DE MICROSOFT WORD nombrado de la siguiente manera: 03_GRADOGRUPO_APELLIDOS_NOMBRE</p> <p>EJEMPLO: 03_3L_GUERRAOCAMPO_JOSELUIS</p> <p>Fotografías de los trabajos con nombres completos, grado y grupo.</p> <p>03_3L_GUERRAOCAMPOJOSELUIS</p>	25/SEPTIEMBRE /2020
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REFORZAMIENTO			RECURSOS SUGERIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1. Investiga que es el acondicionamiento físico y para qué sirve. • Actividad 2. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales? • Actividad 3. Lee el concepto de cada capacidad física condicional. 			<ol style="list-style-type: none"> 1. Computadora o teléfono celular. 2. Internet 3. Espacio libre en casa 4. Ropa y calzados cómodos 5. Música 6. Reloj o cronometro 	