

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 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 05 y 06".</p>	<p><b>_ACTIVIDAD 05 Y 06.</b></p> <p><b>-Entregar: Contestar el cuestionario, y mandarlo <u>UNA SOLA VEZ.</u></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 <b>un minuto</b> aproximadamente cada ejercicio, en total son 31 ejercicios.</p> <p>a) Utilizar una pelota pequeña, un balón, o algún otro implemento.</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 14 de octubre al 18 de octubre del 2020.</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/100tgAteGPX50Eb5Vxjxy-CufoBAD1skp/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/100tgAteGPX50Eb5Vxjxy-CufoBAD1skp/view?usp=drivesdk</a></p> <p>2_ Link rutina de calentamiento (video 1). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxridQ&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxridQ&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>3_ Link rutina de ejercicios (video 2). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mxrbGrtwl9M&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=mxrbGrtwl9M&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>4_ Cuestionario actividad 05 y 06. <a href="https://drive.google.com/file/d/1jkl3uL968SGaGJpKuBE50Vi0-vj4ETv6/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1jkl3uL968SGaGJpKuBE50Vi0-vj4ETv6/view?usp=sharing</a></p>		