

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 en casa, sigue las indicaciones que se te pide en cada una de ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 1. Realiza las siguientes rutinas de entrenamiento que están en el siguiente link, observa que hay dos links, uno para hombres y otro para mujeres. Rutina para mujeres: https://docs.google.com/document/d/1tdfgk-NqGuuB6Jarg10hne23wGIKHkIDV4Q2qy7p3Lw/edit?usp=sharing Rutina para hombres: https://docs.google.com/document/d/1Mz0Q6zCkwy8FhU8Oyc71oQQmWtpefuiMcr_yQMolsCk/edit?usp=sharing 		2 fotos visibles donde estés realizando las rutinas de entrenamiento.		<p>CORREO ELECTRONICO, FOTOGRAFIA O VIDEO DEL TRABAJO.</p> <p>ARCHIVO DE MICROSOFT WORD nombrado de la siguiente manera: 05_GRADOGRUPO_APELLIDOS_NOMBRE</p> <p>EJEMPLO: 05_3L_GUERRAOCAMPO_JOSELUIS</p> <p>Fotografías de los trabajos con nombres completos, grado y grupo.</p> <p>05_3L_GUERRAOCAMPOJOSELUIS</p>	9/OCTUBRE /2020
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REFORZAMIENTO				RECURSOS SUGERIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> Actividad 1. ¿Que son los músculos? Actividad 2. ¿Para qué nos sirve el estiramiento muscular después de finalizar la rutina de ejercicio? 				<ol style="list-style-type: none"> 1. Computadora o teléfono celular. 2. Internet 3. Espacio libre en casa 4. Ropa y calzados cómodos 5. Agua 6. Música 7. Reloj o cronometro 	