

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 rutinas de calentamiento y ejercicios a realizar, es para dos semanas, además deberás hacerlos 2 veces por semana.</p> <p>4.- Contestar el "CUESTIONARIO de la actividad 07 y 08".</p>	<p>_ACTIVIDAD 07 Y 08.</p> <p>-Entregar: Contestar el cuestionario, y mandarlo <u>UNA SOLA VEZ.</u></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 un minuto aproximadamente cada ejercicio.</p> <p>a) Repetir la actividad de ejercicios dos veces por semana</p> <p>b). Recuerda hidratarte bien con agua natural.</p> <p>c) 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 28 de octubre al 31 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/100tgAteGPX50Eb5Vxjxy-CufoBAD1skp/view?usp=drivesdk</p> <p>2_ Link rutina de calentamiento (video 1). https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxridQ&feature=youtu.be</p> <p>3_ Link rutina de ejercicios (video 2). https://www.youtube.com/watch?v=Q04Q7OKxtmk&feature=youtu.be</p> <p>4_ Cuestionario actividad 07 y 08. https://drive.google.com/file/d/1T7B4FkcCtOu7XFyjpV0vKm099eQVqwkS/view?usp=sharing</p>		