

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 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 UNA semana, y deberás hacerlos una vez por semana.</p> <p>4.-Contestar el "CUESTIONARIO de la actividad 09".</p>	<p>_ACTIVIDAD 09.</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 06 de noviembre al 08 de noviembre 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=G3lShqdadXA&feature=youtu.be</p> <p>3_ Link rutina de ejercicios (video 2). https://www.youtube.com/watch?v=zrfmP2CM-fk&feature=youtu.be</p> <p>4_ Cuestionario actividad 09. https://drive.google.com/file/d/1Htg3QwJviVkw3zqSIJo1Eb0mgghAivbS/view?usp=sharing</p>		