

ACTIVATE EN CASA es un programa de la **DGETI** que tiene el objetivo de apoyar a la comunidad estudiantil y sus familias, a realizar una actividad física en este proceso de confinamiento por la enfermedad de COVID-19 en nuestro país

Da clic en las imagen para abrir los links de las actividades sugerida para esta semana



Materiales

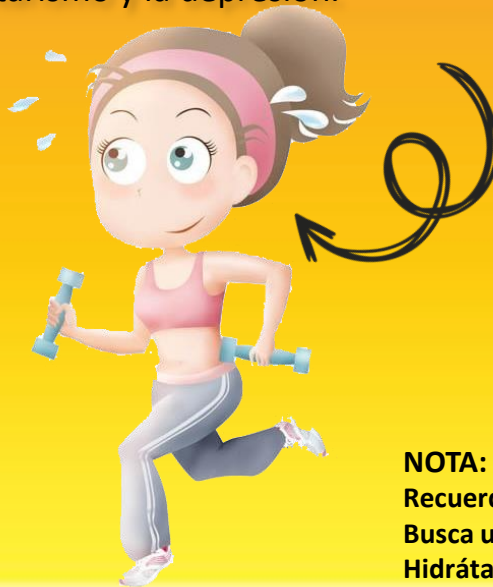
Una gorra
Agua para hidratarte

Es por ello que surge la necesidad de activarnos y de iniciar nuestra rutinas de ejercicio de manera simple, sencilla y sobre todo de forma gradual y paulatina para mejorar nuestra salud y calidad de vida, evitando en ello el sedentarismo y la depresión.

Da clic en las imagen para abrir los links de las actividades sugerida para esta semana



Promoción deportiva CBTIS 142
LEF. Mario Burgos Soto



NOTA:

Recuerda hacer las actividades de acuerdo a tu capacidad física.
Busca un espacio libre de peligros.
Hidrátate bien con agua natural.



Animo chicos, si se puede... Inviten a sus herman@ (s) a sus papis o a cualquier familiar
Toma foto realizando esta rutina y envíala a:
promodep@cbtis142.edu.mx