

# VIDEOS TUTORIALES EDUCATIVOS

## SEPTIEMBRE 2021

ORIENTE MATUTINO  
"Rutina de  
Acondicionamiento  
Físico General"

AZCAPOTZALCO  
MATUTINO  
"Rodada al frente en C"

NAUCALPAN  
MATUTINO  
"Retos para Realizar  
en Casa"

SUR MATUTINO  
"Reto de la  
Sudadera"

VALLEJO  
MATUTINO  
"Rutina de  
Actividad Física"

# DEPARTAMENTO



# EDUCACIÓN FÍSICA

NAUCALPAN  
VESPertino  
"Reto 100  
Desplantes"

ORIENTE  
VESPertino  
"Rutina de  
Coordinación"

SUR VESPertino  
"Fundamentos  
Básicos del Voleibol"

AZCAPOTZALCO  
VESPertino  
"Rutina de  
Actividad Física"

VALLEJO  
VESPertino  
"Actívate en  
Casa"

