

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

SEMANA DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE

El trabajo con el video guía debe ser desarrollado **únicamente** por los estudiantes que no ingresaron al encuentro virtual.

TEMA: INTERVALOS DE FUERZA Y RESISTENCIA

[CLIC AQUÍ: VIDEO GUÍA](#)

INSTRUCCIONES

- PRIMERO: OBSERVE Y PRACTIQUE TODOS LOS EJERCICIOS DEL VIDEO GUÍA.
- SEGUNDO: GRABE UN VIDEO (UNO POR CADA EJERCICIO) DE 20 O 30 SEGUNDOS.
- TERCERO: ENVIE LA INFORMACION A SU DOCENTE, ASI SE JUSTIFICARA SU VALORACION PARA ESTA SEMANA.

Envíe las evidencias antes del segundo encuentro virtual de la semana

SEGUIMOS APRENDIENDO JUNTOS "UN ABRAZO VIRTUAL"