

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA SEMANA DEL 19 AL 22 DE OCTUBRE ACTIVIDAD #5

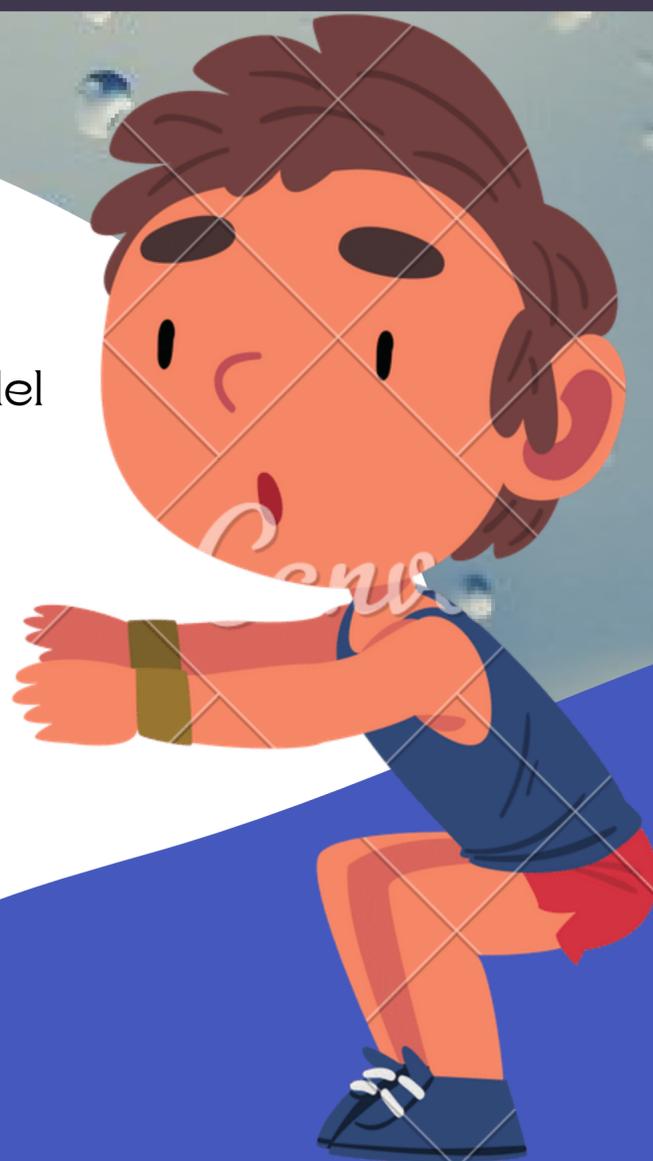
# TEMA: TABATA

## INSTRUCCIONES

- Primero: Observe y practique todos los ejercicios del video guía.

- Segundo: Grabe un video de 20 o 30 segundos por cada ejercicio propuesto.

Tercero: Envíe la información a su docente, así se justificará su valoración para ésta semana.



[Clic a para ver el vídeo guía](#)



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



SEGUIMOS APRENDIENDO  
JUNTOS "UN ABRAZO  
VIRTUAL"