

# Instituto Universitario de Caldas

## Área de Educación Física

### Semana del 12 al 16 de julio



## Tema: Habilidades y Capacidades Motrices

### Intervalos Triseriales

Esta semana desarrollaremos nuestra clase en vivo a través de ZOOM (El día y el link para la clase será compartido mediante los grupos de WhatsApp un día antes de la reunión), recuerda identificar y practicar los ejercicios que se explican en el video guía, de esa manera nuestra clase en vivo será más fluida.

#### Materiales

- Cinta de enmasacarar o 5 pedazos de cuerda de 30 cm.
- Un bastón.
- Hidratación



Para quienes no se puedan conectar deben:

- Primero: Observar y practicar todos los ejercicios del video guía.
- Segundo: Grabar un video (uno por cada ejercicio) de 20 o 30 segundos.
- Tercero: Enviar la información a su docente, así se se justificará su valoración para esta semana.

[Aquí enlace del video guía](#)

**Docente: Carlos Julián Rodríguez C.**  
**CJEDUFISICA@gmail.com**  
**WhatsApp: 3117892547**

**SEGUIMOS APRENDIENDO JUNTOS "UN ABRAZO VIRTUAL"**

