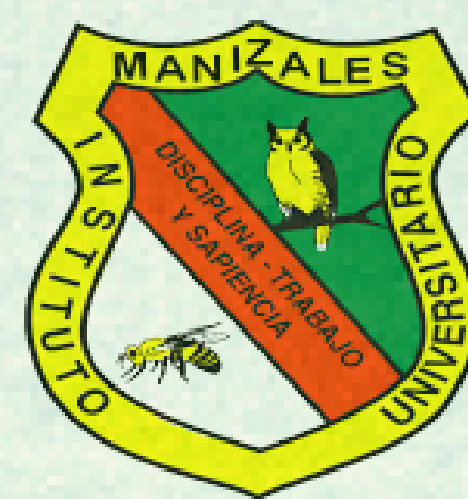


Instituto Universitario de Caldas

Área de Educación Física



Tema: HIIT

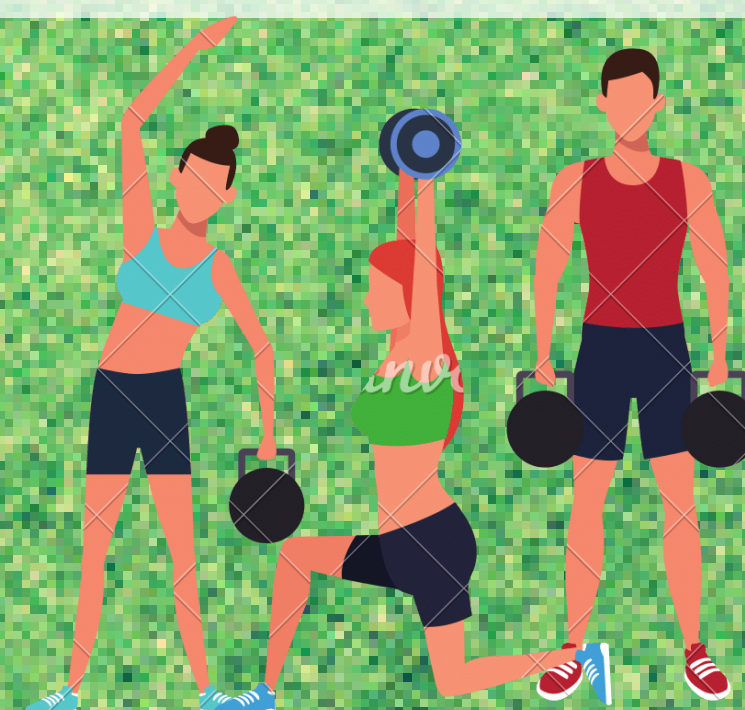
Semana del 12 al 16 de julio

Ésta semana desarrollaremos nuestra clase en vivo a través de ZOOM (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.

Grado Once
Miércoles 14 de julio
Hora: 3:30 pm

Materiales

- Un par de zapatos.
- Una toalla, cobija o colchoneta.
- Hidratación



En caso tal de no asistir al encuentro virtual, deben:

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



[Aquí enlace del video guía](#)

DOCENTE CARLOS JULIÁN RODRÍGUEZ CORREDOR
3117892547
CJEDUFISICA@GMAIL.COM

SEGUIMOS APRENDIENDO JUNTOS "UN ABRAZO VIRTUAL"

