

Instituto Universitario de Caldas

Área de Educación Física



Tema: HIIT

Semana del 3 al 7 de mayo

Actividad a realizar el viernes 13 de agosto

Grado 6-1: 2:30 pm

Grado 6-2: 3:30 pm

Grado 6-3 4:30 pm

Ésta 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

- Un par de zapatos.
- Una toalla, cobija o colchoneta.
- 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: Victor Alfonso Peláez Romero
victor.educacionfisica.iuc@gmail.com
WhatsApp: 3105995093

SEGUIMOS APRENDIENDO JUNTOS "UN ABRAZO VIRTUAL"

