



# INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

**SEMANA DEL 2 AL 6 DE AGOSTO**  
**TEMA: INTERVALOS BISERIALES**  
**CARDIO + FUERZA**

## ¿Quiénes asisten?



Estudiantes que únicamente están en virtualidad.



No asisten los estudiantes de presencialidad.

## CLASE EN VIVO A TRAVÉS DE ZOOM

El Link, día y hora se comparará por los grupos de WhatsApp

### Materiales

- Cuerda, cordón, cinta
- Colchoneta (toalla)
- 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 a 40 segundos. (3 ejercicios de calentamiento + 6 intervalos + estiramiento)
- Tercero: Enviar la información a su docente, así se se justificará su valoración para esta semana.

[Link del video Guía: Intervalos de Cardio y Fuerza](#)

# ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA