

# CAPACIDADES CONDICIONALES

## SEMANA DEL 1 AL 5 DE MARZO

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

- 5 elementos que puedas manipular ( uno o dos zapatos, un peluche, una pelota, una camiseta; combinalos según la disponibilidad que tengas en casa). Los elementos deben ser, uno de color blanco, otro de color rojo, negro, amarillo, azul.
- Una toalla o cobija para utilizar como colchoneta.

Para quienes no se puedan conectar 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.

Docente: Victor Alfonso Peláez Romero  
310 599 5093

SEGUIMOS APRENDIENDO JUNTOS  
UN ABRAZO VIRTUAL

**Video guía**  
**Tema:**  
**Capacidades**  
**Condicionales**  
 **YouTube**