

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Educación	COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL		
	P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA		
	EDUCACION FISICA “PLAN DE CONTINGENCIA” LUIS DANIEL BLANCO – JAVIER GUTIERREZ		

FECHA: Marzo 2020

LUGAR: Casa

TEMA: ACTIVIDADES AUTONOMAS POR PLAN DE CONTINGENCIA “CORONAVIRUS”

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, las siguientes instrucciones son para desarrollar durante la semana del 18 AL 25 DE Marzo

En ese orden de ideas, los pasos a seguir son los siguientes:

1. Seguir el siguiente enlace para leer y ver los videos.

<https://www.publimetro.com.mx/mx/estilo-vida/2020/03/14/ejercicios-en-casa-durante-cuarentena.html>

2. Realizar una rutina de al menos 10 minutos y grabarla en el celular
3. Llevar el día 25 de marzo al colegio el celular para mostrar y evidenciar el proceso.
4. Si no puede llevar el celular, enviar al correo educacionfisicaediti2020@gmail.com los respectivos videos, colocando en el asunto el curso, Nombre y Apellido, antes del 25 de marzo.

NOTA: No olvidar realizar calentamiento y estiramiento antes y después de la prueba.

Luis Daniel Blanco
Javier Gutiérrez