Activación Física en Casa

1. Descargar la APP en Play Store llamada “ENTRENAMIENTO PARA MUJERES EN CASA” este es exclusivamente para las chicas, el de los chicos se llama “ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES EN CASA”.
2. En la APP te explica paso a paso cómo utilizarlo, desde iniciar sesión hasta el término de la actividad.
3. Deberás elegir libremente qué parte del cuerpo deseas ejercitar, te da la opción de, brazo,abdomen, glúteo y pierna.
4. Tendrás que cumplir 30 min de ejercicio al dia, de lunes a jueves que equivalen a tus dos horas de educación física, si deseas realizar más tiempo es opcional, conmigo solo tienes que comprobar 30 min a diario.
5. Por lo general la aplicación te da los ejercicios dia a dia y cada uno de ellos dura alrededor de 15 a 20 min. Tendrás que realizar los necesarios para obtener el tiempo que se está solicitando. (30 min).
6. Una vez realizado tendras que mandar como evidencia lo siguiente:
   1. Video donde estes realizando las actividades, no tiene que ser precisamente los 30 min de grabación, puedes realizarlo en cámara rápida donde aparezcan la mayoría de los ejercicios.
   2. Realizar captura de pantalla donde terminaste la sesión, al finalizar la APP te da un mensaje de felicitaciones por realizar los ejercicios muestra también el tiempo, calorias y ejercicios que realizaste.



1. Chicos la aplicación está muy fácil de manejar les pido leer cuidadosamente las instrucciones y seguir cada una de ellas para que no se confundan de igual manera estaré pendiente por este medio para cualquier duda.
2. El próximo lunes empezarán a realizar las actividades físicas y mandar evidencias en un horario de 8 am a 2 pm.