

# ¡Hip-hop, yoga, fitness y más! LiFE Cuernavaca con todo desde casa



Desde el pasado **18 de marzo**, el área de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)** del **campus Cuernavaca**, comenzó a transmitir sus clases en línea por [Instagram](#) y [Facebook live](#).

¿El objetivo? Que los alumnos **no perdieran continuidad a sus actividades** deportivas y artísticas a pesar de la contingencia por el COVID-19.

Las primeras clases se publicaron en el [IGtv de LiFE](#), dentro de la **serie #LiFEenCasa**, iniciando con **clases de gran demanda** como son: Yoga, ejercicios funcionales, Hip-Hop e incluso técnica de Voleibol.

Actualmente, cada lunes publican en Facebook su agenda semanal abierta a la comunidad Tec.

<https://www.instagram.com/p/B99lVVzFu6b/>

Debido al gran alcance, se sumaron **macroclases en vivo** por Facebook e Instagram, así como la **continuidad de los talleres semestrales por Zoom**.

*"Fue tanto el impacto de las primeras clases que publicamos, que todos los instructores y coaches se motivaron y comenzaron a mandarnos sesiones adaptadas a plataformas virtuales"* cuenta Lizy Ballesteros, coordinadora de clases culturales y deportivas.

LIFE se enfocó en **mantener a sus alumnos activos** y al **alcance de su pasatiempo favorito gracias a la tecnología**, acompañados de sus profesores y compañeros.

Además, se han realizado **torneos internos de eGaming** de: Brawhalla, Counter Strike: Global offensive; así como **skills challenge** de: Mundialito Zoom, Finger Kicks y Voleivirtual.

<https://www.facebook.com/411891332219914/videos/530725967635008/>

*“Ha sido una gran experiencia y ha funcionado muy bien... **muchos chicos nos agradecen que sigamos con las actividades** que forman parte de su **rutina diaria**”* comenta René Reyes, Director de Arte y Cultura.

A las actividades en línea, se han sumado **charlas para cuidar el bienestar emocional y la mente** de alumnos y sus familias, así como **conferencias semanales de Liderazgo y Vivencia**.

*“Como profesor es muy **motivante ver la respuesta tan favorable y positiva** de los alumnos... son chicos muy activos, empáticos y respetuosos”* comenta Víctor Romero, profesor del Ensamble Musical.

Y añade: *“Los profesores de música implementamos una **sesión colectiva con alumnos de canto, piano y ensamble musical** para integrar y complementar su educación musical”*.

<https://www.facebook.com/lifecva/videos/2701663406625691/>

#### **#LiFEenCasa en números:**

- El 100% de las clases culturales y 90% de las deportivas semestrales se transmiten por Zoom
- 12 macroclases en vivo abiertas a toda la comunidad por Instagram y Facebook
- Más de 60 publicaciones en historias de la vivencia de los estudiantes desde casa
- 15 tutoriales y tips de profesores para que los alumnos sigan practicando
- 14 charlas de liderazgo organizadas por las agrupaciones estudiantiles
- 10 actividades de cuida tu mente para estudiantes, colaboradores y familia Tec
- Los equipos deportivos y culturales realizan entrenamientos desde casa

#### **SEGURO QUERRÁS LEER:**

<https://tec.mx/es/noticias/cuernavaca/educacion/alcanza-el-top-10-nacional-en-torneo-de-programacion>