**Orientaciones para trabajo semanal**

**a distancia**

|  |
| --- |
| **Profesor/ a: Fernando Gallardo Pellerano** |
| **Teléfono: Correo:** |
| **Asignatura: EFI Curso: 1-2-3 Semana:** |
| **Unidad: 1** |
| **Objetivo de la Clase: ejecutar ejercicios físicos.** |
| **Indicaciones para el trabajo del estudiante:** |
| Si cuentas con el espacio adecuado realizar 2 veces al dia un trote por 5 minutos.  Si no cuentas con el espacio para realizar el trote, realiza este ejercicio por 1 minuto 5 veces en el día.   Salto de tijera.  El ejercicio de 7 minutos que te pondrá en forma rápido Ejercicios para bajar de peso en casa | Casa y Fitness   revisa acá el ejercicio: <https://www.youtube.com/watch?v=QBqwvDdw7dQ>  abdominales: buscar una superficie blanda, No realizar si no se cuenta con él puede dañar la espalda. Realizar entre 10 y 15 abdominales. Realiza este ejercicio 2 veces al día   Sin título3.jpg |