**Orientaciones para trabajo semanal**

**a distancia**

|  |
| --- |
| **Profesor/ a: Fernando Gallardo Pellerano** |
| **Teléfono: Correo:** |
| **Asignatura: EFI Curso: 4-5-6 Semana:** |
| **Unidad: 1** |
| **Objetivo de la Clase: elaborar una sesión de ejercicios.** |
| **Indicaciones para el trabajo del estudiante:** |
| De las guias con ejercicio anteriormente enviadas, seleccionada 4 ejercicios y elabora una secuencia de entrenamiento. La idea es que estos ejercicios los ejecutes tres veces a la semana y cada semana vayas aumentando un poco mas la dificultadad.  Anota tus secuencias en un cuaderno y lleva un registro de los avances que vayas verificando    Ejemplo   **Semana 1**   |  |  | | --- | --- | | Ejercicio | Cantidad realizada | | Sentadillas | 10 | | Flexiones | 10 | | abdominales | 15 | | salto | 15 |   **Semana 2**   |  |  | | --- | --- | | Ejercicio | Cantidad realizada | | Sentadillas | 15 | | Flexiones | 15 | | abdominales | 20 | | salto | 20 | |