**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 |

 |