

		<p align="center"> <b>LICEO MIGUEL RAFAEL PRADO</b>  <b>SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES.</b>  <b>3ro. y 4to. bás.</b>  <b>JULIO.</b>  <b>2020.</b> </p>	<p> <b>Ed. Física</b>  <b>Patricia Parada.</b>  <b>Andrés Rubilar.</b>  <b>Juan Lezana.</b>  <b>Kevin Vera.</b> </p>
---	---	--	--

ESTIMADOS ESTUDIANTES, PADRES Y APODERADOS:

Dada la contingencia nacional por el COVID-19 y la suspensión de clases, les enviamos sugerencias de actividades para ejercitar en casa. Es importante que realicen en sus hogares el siguiente avance de manera de agilizar el trabajo que realicemos a la vuelta de la cuarentena. Recordar que ministerialmente se ha exigido la continuidad del ritmo de trabajo escolar.

Deberán trabajar las actividades presentadas en los links adjuntos.

Trabajar:

3 veces por semana.

Ejercitar en un circuito: Realiza 10 veces cada ejercicio y repite 3 veces por semana.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZvtty229Uw&t=176s>