

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