
 <p>RED EDUCACIONAL SANTO TOMÁS DE AQUINO DESDE 1870</p>		<p>LICEO MIGUEL RAFAEL PRADO SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES. 5to. y 6to. 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: Realizar el circuito de ejercicios durante 15 segundos cada uno.

No se repite la serie. Solo debe realizar una vez cada ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=N3cmWWnvnMU&list=PLOW0lybClifFTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=29&t=299s>