
 <p>RED EDUCACIONAL SANTO TOMÁS DE AQUINO DESDE 1870</p>	 <p>LICEO MIGUEL R. PRADO SANTIAGO</p>	<p>LICEO MIGUEL RAFAEL PRADO SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES. 1ro. Y 2do. Medio. 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.

Ejercitar en un circuito

3 veces por semana.

45 segundos cada ejercicio, con pausas de descanso de 1.30 minuto (un minuto y medio)

entre cada ejercicio.

https://www.youtube.com/watch?v=WPX_mT4o278&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=9&t=0s

<https://www.youtube.com/watch?v=K9M0Lrmis48&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=10&t=0s>

https://www.youtube.com/watch?v=GG2NT_hndg0&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=11&t=0s

<https://www.youtube.com/watch?v=x6aNCH6J5rc&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=12&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ehcq3j7o8HA&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=13&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Omk6XKk-BZg&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=14&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=VRKdOsad3HQ&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=15&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=6lojLNZWVP8&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=16&t=0s>

https://www.youtube.com/watch?v=Xcfs_3DMKlc&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=17&t=0s

<https://www.youtube.com/watch?v=ojiK-zPu09I&list=PLOW0lybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=18&t=0s>