
 <p>RED EDUCACIONAL SANTO TOMÁS DE AQUINO DESDE 1870</p>	 <p>LICEO MIGUEL R. PRADO SANTIAGO</p>	<p><b>LICEO MIGUEL RAFAEL PRADO</b> <b>SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES.</b> <b>3ro. y 4to. Medio.</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: 1 minuto de trabajo por cada ejercicio con pausa de descanso de 1.30 minuto (un minuto y medio) entre uno y otro ejercicio.

[https://www.youtube.com/watch?v=WPX\\_mT4o278&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=9&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=WPX_mT4o278&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=9&t=0s)

<https://www.youtube.com/watch?v=K9M0Lrmis48&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=10&t=0s>

[https://www.youtube.com/watch?v=GG2NT\\_hndg0&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=11&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=GG2NT_hndg0&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=11&t=0s)

<https://www.youtube.com/watch?v=x6aNCH6J5rc&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=12&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ehcq3j7o8HA&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=13&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Omk6XKk-BZg&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=14&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=VRKdOsad3HQ&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=15&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=6lojLNZWVP8&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=16&t=0s>

[https://www.youtube.com/watch?v=Xcfs\\_3DMKlc&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=17&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=Xcfs_3DMKlc&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=17&t=0s)

<https://www.youtube.com/watch?v=ojiK-zPu09I&list=PLOW0IybCliffTAWCtKmgJo-4BZ2Oomstf&index=18&t=0s>