

# Recomendaciones de actividad física para niños en casa

Cada ejercicio se realiza en 45 segundos por 15 segundos de descanso



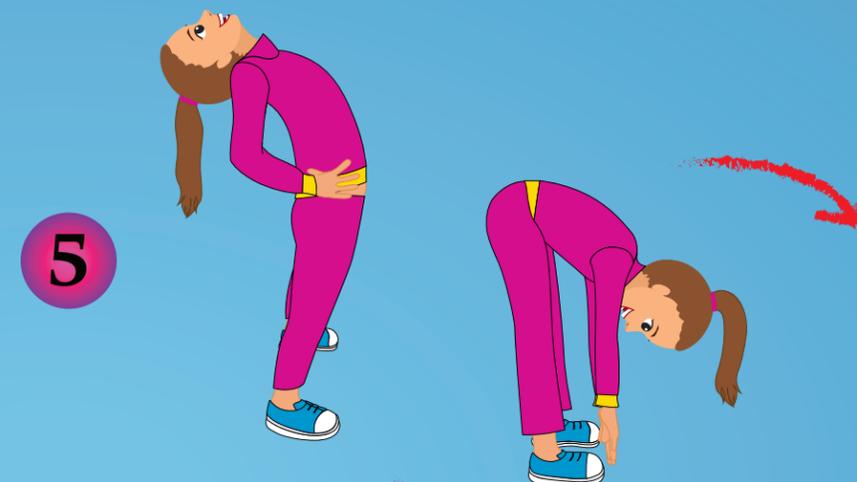
Trota en tu lugar



Paso de cangrejo



Sentadilla con salto



Mantén el estiramiento 10 segundos



Desplantes

