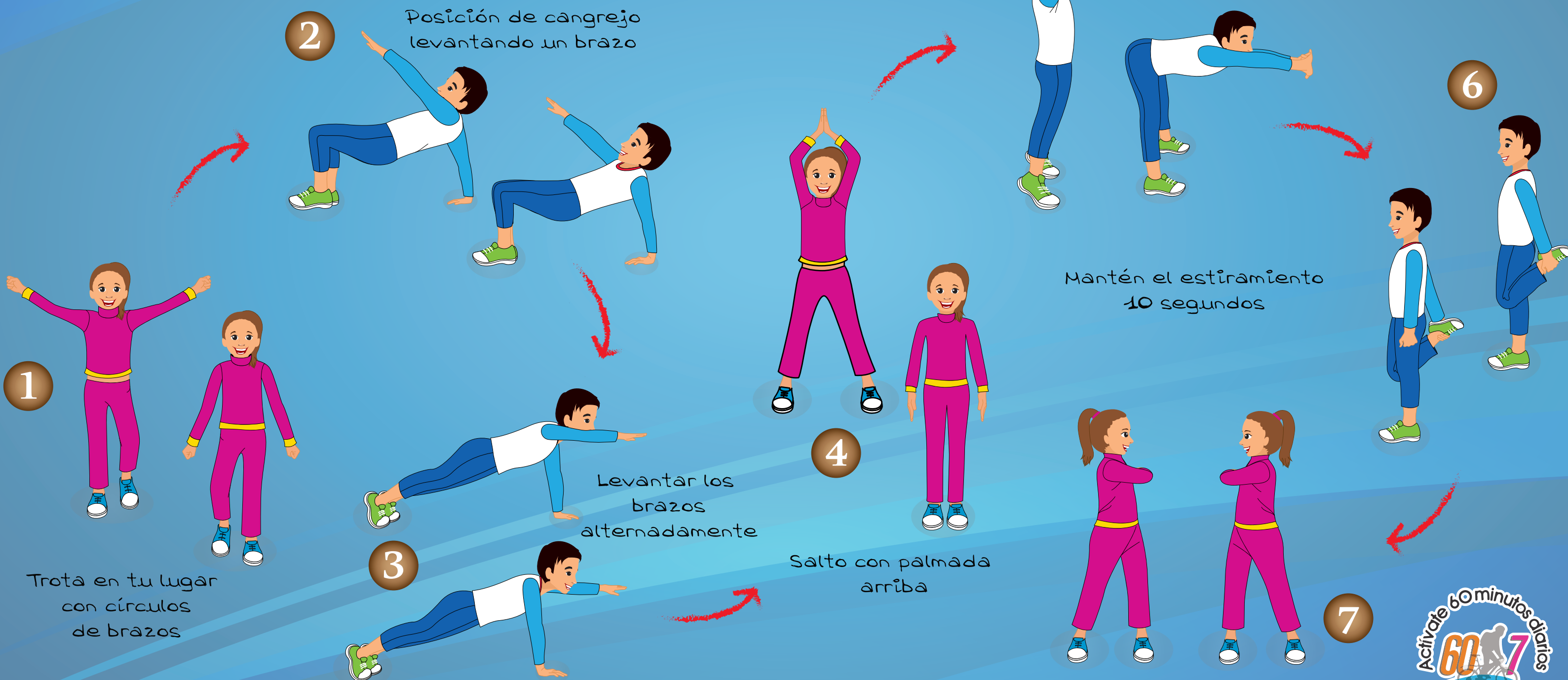


# Recomendaciones de actividad física para niños en casa

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



**1** Trota en tu lugar con círculos de brazos

**2** Posición de cangrejo levantando un brazo

**3** Levantar los brazos alternadamente

**4** Salto con palmada arriba

**5** Mantén el estiramiento 10 segundos

**6**

**7**