

# 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 levantando las rodillas

**2** lagartija con elevación de pierna

**3** Saltos

**4** Desplantes laterales

**5** Mantén el estiramiento 10 segundos

**6**

**7**