

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