

Request a Free Move2Learn-at-Home Toolkit at www.move2learn.org

Nombre: _____

Escoge una actividad. ¡Hazla! Lee por 10 minutos. Escoge otra actividad.
¡Hazla! Lee por 10 minutos más.

<p>10</p>  <p>Saltos en cada pie</p>	<p>10</p>  <p>Ejercicios de palomitas de maíz</p>	<p>20</p>  <p>Marca el paso</p>
<p>15</p>  <p>Abdominales</p>	 <p>Actividad escogida por el lector</p>	<p>15</p>  <p>Saltos de calentamiento</p>
<p>15</p>  <p>Flexiones de pecho</p>	<p>30</p>  <p>Corre sin avanzar</p>	<p>10</p>  <p>Siéntate y estira los brazos hasta tus pies</p>