

¡Recuerda las medidas de bioseguridad al salir de casa!

Recomendacion niños

Realiza 60 minutos diarios de Actividad Física Moderda - Vigorosa (AFMV) y puedes cumplirlo si participas en:

● **Recesos** Muévete entre clases

● Juegas en el parque

● **Recreo** juega, corre, participa en MARA

● **Disfruta**
Educacion física



● **Practica un deporte** dentro o fuera del colegio

● **Transporte al colegio:** Camina de 9.000 a 12.000 pasos al día o monta bici

* MARA: Módulo Activo Recreo Activo

