



### ELENA Y SILVIA, 3 y 4 AÑOS

Elena y Silvia son dos hermanas de 3 y 4 años. Les gusta mucho jugar con sus amigos en el parque e ir de excursión los fines de semana con sus padres.

Todos los días van andando al colegio, donde tienen clase de educación física tres días a la semana y de baile dos días a la semana.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
* Ir y volver andando del colegio 20 minutos	* Ir y volver andando del colegio 20 minutos	* Ir y volver andando del colegio 20 minutos	* Ir y volver andando del colegio 20 minutos	* Ir y volver andando del colegio 20 minutos	* Excursión al campo o parque 120 minutos	* Ir a jugar al parque 120 minutos
* Educación física 60 minutos	* Baile 60 minutos	* Educación física 60 minutos	* Baile 60 minutos	* Educación física 60 minutos		
* Parque 60 minutos	* Bailan juntas en casa 30 minutos	* Pasear en bici con sus padres 30 minutos				
* Jugar juntas en casa 40 minutos	* Jugar juntas en casa 30 minutos	* Jugar juntas en casa 30 minutos				
<b>180 min</b>	<b>180 min</b>	<b>180 min</b>				

 **Recomendación diaria para menores de 5 años cuando ya andan: al menos 180 minutos de actividad física**

**Total diario de Elena y Silvia: 180 minutos de actividad física** 