

Fichas para el juego “Busca la pareja”

Todos los días, dependiendo de la actividad física	1-3 al día (alternando)
Opcional, ocasionalmente y de forma moderada	1-3 al día (alternando)
Opcional, ocasionalmente y de forma moderada	2-3 al día
Opcional, ocasionalmente y de forma moderada	2-3 al día
1-3 al día (alternando)	2-3 al día
1-3 al día (alternando)	3-4 al día
1-3 al día (alternando)	4-6 al día