

ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN GRUPO ETARIO

1 a 3 años

Caminar, reptar, subir y bajar escaleras, correr, juegos con pelota (arrojar, recibir, patear), caminar en cuadrupedia.



3 a 5 años

Usar triciclo, bicicleta, juegos con pelota, monopatín, saltar, trepar. A partir de los 4 años natación.



6 a 9 años

Se suman las escuelitas de iniciación deportiva: fútbol, hockey, rugby, tenis, natación, murga, patinaje. Actividades recreativas en plazas, veredas, recreos (salto a la soga, al elástico, rayuela, rol).



Todas las actividades deben estar supervisadas por adultos

Recomendaciones de la OMS

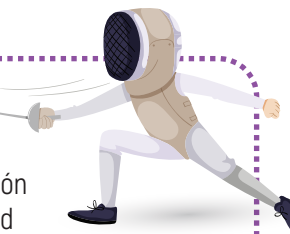
Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben realizar por lo menos 60 minutos de actividad física (AF) diaria de intensidad moderada a vigorosa, puede ser en varias sesiones a lo largo del día.

Para cumplir con las recomendaciones se sugiere:

- Promover un estilo de vida activo desde etapas tempranas de la vida, aún desde la gestación.
- Promover el uso cotidiano de la bicicleta, patineta y otros juegos activos.
- Estimular y acompañar a los hijos a practicar deportes.
- Recuperar y promover el juego activo en los recreos de las escuelas.
- Participación de la familia en actividades físicas recreativas durante el fin de semana.
- Recuperar la utilización de espacios públicos para la realización de actividades físicas.
- Disminuir la cantidad de horas frente a las pantallas, TV. y computadoras.

10 a 12 años

Elegir 2 o más deportes. No se aconseja la especialización deportiva antes de la pubertad.



INDIVIDUALES

Tenis, danzas, natación, esgrima, gimnasia deportiva, patin, atletismo, golf, ping-pong, paddle, ciclismo, artes marciales, acuagym.

GRUPALES

Fútbol, básquet, vóley, hockey, rugby, handball, danzas populares, murga.

Estimulan la resistencia, fuerza y flexibilidad

A partir de los 12 años

Se recomienda mayor carga horaria de actividad física y de un deporte organizado.

