

Calendario semanal de actividad física para población de 1 a 2 años

Cumplir con las recomendaciones de actividad física es más fácil de lo que parece. Marca en el calendario ☒ las actividades que realiza tu hijo o hija cada día. Cuantas más marques, mejor. Las actividades no tienen por qué realizarse en el orden que aparecen. Este calendario recoge solo algunos ejemplos, en la [web](#) puedes encontrar más información.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sin andar	☐ Juegos, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.
Al andar*	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepár. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepár. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepár. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepár. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepár. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepár. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepár. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Jugar al aire libre.

*Continuar con las actividades planteadas anteriormente y además las que corresponden a su grupo, teniendo en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente.

¡RECUERDA!

➔ Realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo.

➔ ¡Cuanto más, mejor!

Y ADEMÁS:

➔ Minimiza el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.

➔ Realiza actividades al aire libre.

LIMITA EL USO DE PANTALLAS

➔ Para niño/as de 1 año no se recomienda permanecer frente a una pantalla en actitud sedentaria.
 ➔ Para niño/as de 2 años no se recomienda permanecer más de 1 hora frente a una pantalla en actitud sedentaria y, cuánto menos, mejor.