

Calendario semanal de actividad física de 3 a 4 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
☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepar. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Pre-deporte. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepar. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Pre-deporte. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepar. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Pre-deporte. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepar. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Pre-deporte. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepar. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Pre-deporte. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepar. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Pre-deporte. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Correr. ☐ Bailar. ☐ Trepar. ☐ Subir escaleras. ☐ Saltar. ☐ Montar en moto infantil, triciclo, bici. ☐ Pre-deporte. ☐ 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

- ➔ No se recomienda permanecer frente a una pantalla en actitud sedentaria más de 1 hora seguida.