

Calendario semanal de actividad física para lactantes (población menor de 1 año)

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 y un [vídeo](#) con ejemplos de ejercicios sencillos para niños/as menores de 1 año.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sin andar	☐ Juegos, mientras está despierto/a, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, mientras está despierto/a, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, mientras está despierto/a, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, mientras está despierto/a, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, mientras está despierto/a, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, mientras está despierto/a, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.	☐ Juegos, mientras está despierto/a, apoyado/a en la barriga. ☐ Juego activo. ☐ Alcanzar/agarrar objetos. ☐ Rodar. ☐ Tirar y empujar. ☐ Reptar o gatear.
Al andar*	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Bailar. ☐ Trepas. ☐ Subir escaleras. ☐ Montar en moto infantil y triciclo. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Bailar. ☐ Trepas. ☐ Subir escaleras. ☐ Montar en moto infantil y triciclo. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Bailar. ☐ Trepas. ☐ Subir escaleras. ☐ Montar en moto infantil y triciclo. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Bailar. ☐ Trepas. ☐ Subir escaleras. ☐ Montar en moto infantil y triciclo. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Bailar. ☐ Trepas. ☐ Subir escaleras. ☐ Montar en moto infantil y triciclo. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Bailar. ☐ Trepas. ☐ Subir escaleras. ☐ Montar en moto infantil y triciclo. ☐ Jugar al aire libre.	☐ Caminar. ☐ Jugar con pelotas. ☐ Bailar. ☐ Trepas. ☐ Subir escaleras. ☐ Montar en moto infantil y triciclo. ☐ 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 este grupo de edad se recomienda **evitar** que pasen tiempo delante de pantallas de TV, ordenador, teléfonos móviles, etc.