## Ejemplos de actividad física\*

**12 a 18** meses







- Estimularle para caminar en ambas direcciones apoyándose en una pared, mesa, sillón y, gradualmente conseguir que hacia los 18 meses camine hacia delante y pueda lanzar un objeto y moverse en diferentes direcciones tanto lineales como con giros.
- Jugar con pelotas: aprender a lanzar y patear un balón.
- Juegos de manipulación: puzles sencillos, juegos con cubiletes, bloques para apilar (torres de hasta 3- 4 cubos) o encajar, para golpear (tambores, xilófonos), juegos de cubo y pala en el parque, manipulación de la arena.
- Saltar en el sitio o desde pequeñas alturas con los ples juntos.
- Ayudarle para que adquiera seguridad al trepar.
- Fomentar el **uso de parques infantiles** (uso de toboganes, columpios, balancines, elementos de trepa, equilibrio).
- Proponerle **llevar y traer cosas** de un sitio a otro.
- Jugar en el agua (tanto a diario en la bañera como en piscinas adecuadas, y siempre bajo la supervisión del adulto).

Consejos

DEJAR POCOS JUGUETES Y VARIARLOS MUCHO. RUTINA DE JUEGOS DIARIA. PONER MÚSICA SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.

#### Continuar con las actividades planteadas anteriormente y además:

# **18 a 24** meses

- Animarle a empujar y arrastrar objetos.
- Colocar plezas en línea, por ejemplo haciendo trenes.
- Apilar piezas verticalmente (hace torres de más de 4 cubos).
- Esconder cosas/objetos y luego buscarlas.
- Juegos que estimulen el equilibrio como caminar por un bordillo o pequeñas alturas, con la supervisión de un adulto.
- Fomentar que juegue con otros niños y niñas aunque aún sean pequ eños para interaccionar y jugar juntos.
- Promover que se agache, levante, tumbe o gire.
- También pueden jugar con materiales:
  - Juegos con aros y cuerdas que permitan trabajar los conceptos: dentro, fuera, arriba, abajo, girar cuerpo a derecha e izquierda...
  - Juegos con pequeños objetos sobre la cabeza para trabajar el equilibrio.
  - Juegos con balones y pelotas de varios tamaños: patear y empujar un balón con el pie, lanzar pelotas de diferentes tamaños.
- Subir escaleras agarrándole con una mano.
- Bailar: adaptar movimiento corporal a una determinada canción o ritmo. Conocer el esquema e imagen corporal bailando delante de un espejo.
- Realizar juegos populares sencillos: corro de la patata, escondite en espacios pequeños y bien delimitados, juegos de bolos en distancias cortas...
- Salvar obstáculos y andar alrededor de cosas recorriendo caminos con rectas y curvas en diferentes direcciones (seguir una línea suelo con tiza).
- Juegos artísticos: utilizar manos para amasar, pintar, plastilina, etc.

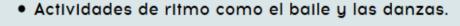






### Continuar con las actividades planteadas anteriormente y además:

**2 a 3** años





• Iniciación en habilidades gimnásticas: volteos adelante y lateral, equilibrios sencillos a diferentes alturas (tumbado, sentado, de pie), juegos de rodar, reptar, trepar, caminar/correr a diferentes velocidades y de diferentes formas (de frente, lateral, de espaldas, cruzando piernas, dando saltos...).

- Actividades acuáticas apropiadas: familiarización con el medio acuático, trabajo de respiración, flotación, saltos sencillos, inicio trabajo de la patada, juegos con diferentes materiales.
- Uso de motos infantiles (de rueda ancha y sin motor), triciclos o patinetes infantiles.



- Subir y bajar escaleras con autonomía.
- Fomentar el uso de parques inf antiles (toboganes, pirámides de trepa, columpios...).
- Juegos en piscinas de bolas, castillos hinchables.
- Estimularles para que se vistan y desvistan solos.

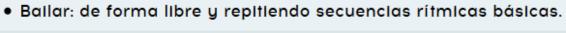


<sup>\*</sup>La clasificación por edades utilizada para los ejemplos es orientativa puesto que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente.

### Continuar con las actividades planteadas anteriormente y además:

• Juegos de carrera coordinando movimientos, variando la velocidad, trayectorias

**4 a 5** años



y desplazamientos, tanto individuales como colectivos.



- Actividades y juegos que fomenten ir hacia delante / hacia atrás, a un lado / a otro lado, arriba / abajo, hacia dentro / hacia fuera, primero / último, encima / en medio/ debajo, derecha /izquierda, alrededor/ centro, despacio /deprisa.
- Manipulación de objetos y materiales tanto con la mano derecha como con la izquierda.
- Juegos de expresión corporal.
- Juegos de mimo y escenificación.
- Jugar activamente con otros niños y niñas a la pelota, a la comba, juegos populares o tradicionales.
- Iniciarse en actividades de pre-deporte (practicar el juego en sí mismo pero sin fines competitivos).
- Montar en bici, monopatín, patinar.







<sup>\*</sup>La clasificación por edades utilizada para los ejemplos es orientativa puesto que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente.