

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 sólo algunos ejemplos, en la web puedes encontrar más información.

EDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
LOS QUE AÚN NO ANDAN	<input type="checkbox"/> Juegos apoyados en la barriga. <input type="checkbox"/> Juego activo. <input type="checkbox"/> Alcanzar/agarrar objetos. <input type="checkbox"/> Rodar. <input type="checkbox"/> Tirar y empujar. <input type="checkbox"/> Reptar o gatear.	<input type="checkbox"/> Juegos apoyados en la barriga. <input type="checkbox"/> Juego activo. <input type="checkbox"/> Alcanzar/agarrar objetos. <input type="checkbox"/> Rodar. <input type="checkbox"/> Tirar y empujar. <input type="checkbox"/> Reptar o gatear.	<input type="checkbox"/> Juegos apoyados en la barriga. <input type="checkbox"/> Juego activo. <input type="checkbox"/> Alcanzar/agarrar objetos. <input type="checkbox"/> Rodar. <input type="checkbox"/> Tirar y empujar. <input type="checkbox"/> Reptar o gatear.	<input type="checkbox"/> Juegos apoyados en la barriga. <input type="checkbox"/> Juego activo. <input type="checkbox"/> Alcanzar/agarrar objetos. <input type="checkbox"/> Rodar. <input type="checkbox"/> Tirar y empujar. <input type="checkbox"/> Reptar o gatear.	<input type="checkbox"/> Juegos apoyados en la barriga. <input type="checkbox"/> Juego activo. <input type="checkbox"/> Alcanzar/agarrar objetos. <input type="checkbox"/> Rodar. <input type="checkbox"/> Tirar y empujar. <input type="checkbox"/> Reptar o gatear.	<input type="checkbox"/> Juegos apoyados en la barriga. <input type="checkbox"/> Juego activo. <input type="checkbox"/> Alcanzar/agarrar objetos. <input type="checkbox"/> Rodar. <input type="checkbox"/> Tirar y empujar. <input type="checkbox"/> Reptar o gatear.	<input type="checkbox"/> Juegos apoyados en la barriga. <input type="checkbox"/> Juego activo. <input type="checkbox"/> Alcanzar/agarrar objetos. <input type="checkbox"/> Rodar. <input type="checkbox"/> Tirar y empujar. <input type="checkbox"/> Reptar o gatear.	
CUANDO YA ANDAN*	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> Jugar al aire libre.	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> Jugar al aire libre.	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> Jugar al aire libre.	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> Jugar al aire libre.	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> Jugar al aire libre.	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> Jugar al aire libre.	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> Jugar al aire libre.	<input type="checkbox"/> Caminar. <input type="checkbox"/> Jugar con pelotas. <input type="checkbox"/> Correr. <input type="checkbox"/> Bailar. <input type="checkbox"/> Trepár. <input type="checkbox"/> Subir escaleras. <input type="checkbox"/> Saltar. <input type="checkbox"/> Montar en moto infantil, triciclo, bici. <input type="checkbox"/> Pre-deporte. <input type="checkbox"/> 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!

Deben realizar actividad física varias veces al día, de cualquier intensidad.

¡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 :

- En menores de dos años no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
- De 2 a 4 años el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de 1 hora al día.