

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:** puzzles 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 pies 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.

ESTABLECER UNA
ROUTINA DE
JUEGOS DIARIA.

PONER MÚSICA
SIEMPRE QUE
SEA POSIBLE.

* 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:

18 a 24
meses



- Animarle a empujar y arrastrar objetos
- Colocar piezas en línea, por ejemplo haciendo trenes
- Apilar piezas verticalmente (hacer 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 pequeños para interactuar 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.

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