

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
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 piezas 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 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.

Continuar con las actividades planteadas anteriormente y además:

2 a 3
años



- Actividades de ritmo como el baile y las danzas.
- 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.
- Jugar activamente con otros niños y niñas a correr, a la pelota...
- Subir y bajar escaleras con autonomía.
- Fomentar el uso de parques infantiles (toboganes, pirámides de trepa, columpios...).
- Juegos en piscinas de bolas, castillos hinchables.
- Estimularles para que se vistan y desvistan solos.

*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:

4 a 5
años



- Juegos de carrera coordinando movimientos, variando la velocidad, trayectorias y desplazamientos, tanto individuales como colectivos.
- Ballar: de forma libre y repletando secuencias rítmicas básicas.
- 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.

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