

DIRECTIVAS CANADIENSES EN MATERIA DE ACTIVIDAD FISICA

PARA LA INFANCIA DE 0 a 4 años

DIRECTIVAS

Para favorecer un crecimiento y un desarrollo sano:



Los bebés (menos de un año) deberían estar activos varias veces al día- particularmente pasando tiempo en el suelo con juegos interactivos.



Los niños pequeños de 1 a 2 años y los niños en edad pre-escolar de 3 a 4 años, deberían hacer al menos 180 minutos de actividad física, sin importar la intensidad, repartidos a lo largo del día, lo cual comprende:



Variedad de actividades en diferentes entornos



Actividades que permitan desarrollar las habilidades motoras



Una progresión hacia al menos 60 minutos de juego activo a los 5 años.



Acostumbrarse a mas actividad física cada día, conlleva más beneficios.

Para un lactante, estar activo significa:

- Pasar tiempo boca abajo
- Acanzar o atrapar balones u otros juguetes
- Jugar o rodar en el suelo
- Reptar por la casa

Para un niño pequeño o en edad pre-escolar, estar activo significa:

- Realizar cualquier actividad que permita moverse
- Subir escaleras y moverse dentro de casa
- Jugar en la calle y explorar el entorno
- Reptar, caminar, correr o bailar

Cuanto más crecen los niños, más necesidad tienen de participar en juegos enérgicos, por ejemplo saltar, pasearse y montar en bici.

Estar activos puede ayudar a los niños pequeños a:

- Mantener un peso corporal sano
- Mejorar su motricidad
- Mejorar su condición física
- Tener un corazón sano
- Divertirse y sentirse bien
- Desarrollar la confianza en sí mismo
- Mejorar su capacidad de aprendizaje y de atención

Todas las actividades cuentan. Prueben estos trucos para que los niños pequeños se muevan:

- Crear espacios seguros para el juego
- Vestirse en función de la climatología y explorar afuera
- Poner música y aprender juntos canciones con gestos
- Planificar tiempo para jugar con otros niños
- Desplazarse a pie o en bicicleta.

Moverse todos los días.
Moverse juntos!