

Actividad Física y Salud de 3 a 6 años Guía para docentes de Educación Infantil



Esta guía ha sido elaborada en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forma parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promocionar su salud.

La Estrategia puede consultarse pinchando [aquí](#).

Otros materiales curriculares de la EPSP pueden ser consultados [aquí](#).

Esta guía pretende ser un manual teórico-práctico de apoyo al profesorado de Educación Infantil que imparte contenidos relacionados con la motricidad como primer eslabón en la promoción de la actividad física (AF) y salud en la escuela.

¿Por qué la necesidad de una guía sobre actividad física, motricidad y salud para profesores de Educación Infantil?

Cada vez está más claro que los estilos de vida comienzan a adquirirse en los primeros años de vida, por ello la edad de 3 a 6 años es un periodo crítico. La práctica de AF así como los comportamientos sedentarios también comienzan a establecerse en estas edades y la evidencia muestra que los estilos de vida adquiridos en este periodo continúan en edades posteriores¹. Es en esta etapa donde la mayoría de niñas y niños acuden por primera

vez a la escuela para cursar el segundo ciclo de Educación Infantil, alcanzando unas tasas de escolarización en España del 95,1% para este ciclo a pesar de ser un nivel no obligatorio.

Es de suma importancia por tanto tener claro que un niño o una niña activa tiene muchas más probabilidades de ser activo en la edad adulta que aquellos que no lo son a edades tempranas.

La escuela se ha mostrado como un lugar óptimo para la adquisición de estilos de vida saludables entre los que se encuentra la práctica de AF.

Podéis disponer de la [guía en PDF pinchando AQUÍ](#).

Archivos adjuntos:

 [guiaaf_3_6anos_docentes.pdf](#)

Palabras clave:

[ejercicio](#)

[actividad física](#)

[sedentarismo](#)

[escolares](#)

[preescolares](#)

Recursos relacionados:

Camino escolar. Paso a paso

Caminando al cole: un modelo para innovar en la salud y el medio ambiente

The Daily Mile (La milla diaria)

Actividad física y salud de 3 a 6 años Guía para familias.

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes

Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos
