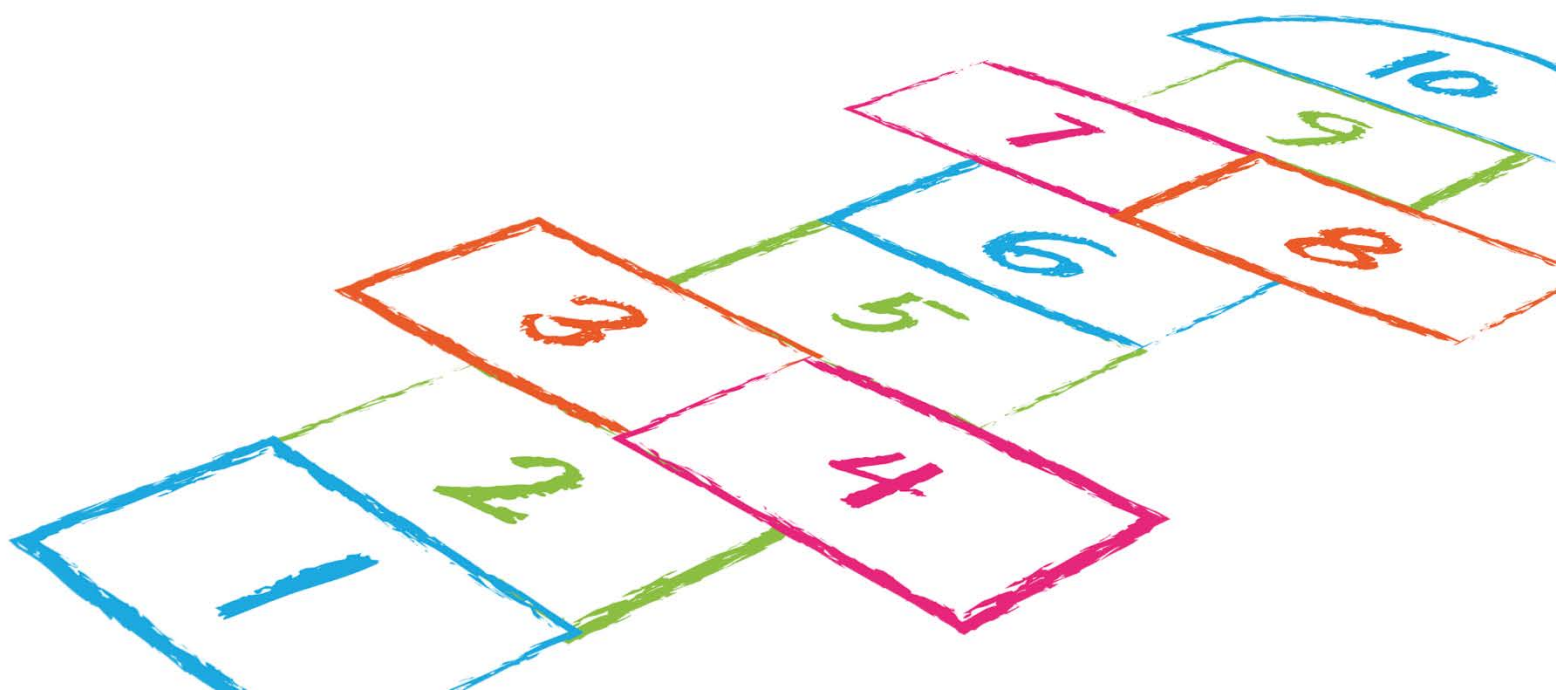


Actividad física y salud de 3 a 6 años

Guía para familias



Coordinación técnica institucional

Ministerio de Sanidad

Ana Gil Luciano

Jefa del Área de Promoción de la Salud y Equidad

Soledad Justo Gil

Jefa del Área de Prevención

María Terol Claramonte

Consejera Técnica del Área de Promoción de la Salud y Equidad

Alberto Martín-Pérez Rodríguez

Técnico Superior. Área de Promoción de la Salud y Equidad
(en el momento de elaboración de este documento)

Ministerio de Educación y Formación Profesional

Purificación Llaquet Baldellou

Subdirectora General de Cooperación Territorial en Innovación Educativa

Álvaro Hernando Freile

Asesor Técnico Docente, Subdirección General
de Cooperación Territorial e Innovación Educativa

Guía elaborada por (por orden alfabético)

Borja Abad Galzacorta

David Cañada López

Moisés Cañada López

Revisión de textos

Ignacio Oscoz Zudaire

Maquetación e ilustración

Estamos en Ello Comunicación S.C.

© MINISTERIO DE SANIDAD
© MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

NIPO Ministerio de Sanidad:
133-22-178 (en línea)
133-22-179-4 (papel)

NIPO Ministerio de Educación y Formación Profesional:
847-22-159-3 (en línea)
847-22-160-6 (papel)

<https://cpage.mpr.gob.es/>

Índice

Introducción	5
CAPÍTULO I. Beneficios para la salud asociados a la práctica de actividad física en niñas y niños de 3 a 6 años	9
1.1. Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla.....	10
1.2. Glosario de términos básicos relacionados con la actividad física:.....	12
CAPÍTULO II. ¿Qué pueden hacer motrizmente las niñas y niños de 3 a 6 años?	15
2.1. Niñas y niños de 3 a 4 años de edad:.....	15
2.2. Niñas y niños de 4 a 5 años de edad:.....	16
2.3. Niñas y niños de 5 a 6 años de edad:.....	16
CAPÍTULO III. Consejos prácticos para familias para favorecer la adquisición de hábitos de actividad física en niñas y niños de 3 a 6 años	17
¿Por dónde empezar?	17
3.1. Trucos para moverse más y reducir el sedentarismo.....	18
3.2. Fomento del juego activo y la actividad física fuera de casa:.....	18
3.3. Fomento del juego activo y la actividad física dentro de las actividades extraescolares:.....	19
3.4. Fomento del juego activo y la actividad física en casa:	20
3.5. Actividad física en el colegio.	21
3.6. Durante el fin de semana.	22
CAPÍTULO IV. Propuestas prácticas para desarrollar la motricidad en la edad de 3 a 6 años a través del juego.	23
4.1. Los cuentos motores:.....	23
4.2. Música, baile y movimiento.....	23
4.3. Juegos enérgicos.....	25
4.4. Juegos con pelotas o similar	25
4.5. Actividades que implican equilibrio, desarrollo de la lateralidad, coordinación y conciencia corporal.....	26
4.6. Juegos manipulativos y de construcción	26
4.7. Actividades diarias	26
4.8. Desplazamientos activos	27
CAPÍTULO V. Consideraciones finales	29
5.1. Para finalizar	29
5.2. Por ello, no olvides que.....	29
Bibliografía	31

Introducción

Esta guía ha sido elaborada en el marco de colaboración entre el Ministerio de Educación y Formación Profesional y el Ministerio de Sanidad, con el objeto de dotar a las familias de un instrumento, de orden eminentemente práctico, que les sirva para comprender mejor cómo promover la actividad física y salud, durante el periodo que va desde los tres a los seis años de edad.

Si establecemos como objetivo, para los más jóvenes de nuestras familias, el que puedan disfrutar del futuro con la máxima calidad de vida, con un completo bienestar físico, mental y social, más allá de la ausencia de afecciones o enfermedades, debemos prestarles todo el apoyo desde los primeros años de la infancia. Durante los mismos será fundamental el papel de las personas adultas en los hogares, tanto como lo es la intervención escolar. Esta guía pretende ser una conexión operativa entre lo que se hace en entornos escolares, muy reglados y estructurados, y lo que se podría llevar a cabo en otros que, si bien sí están normativizados, como es el caso de la familia o unidad de convivencia, son necesariamente menos formales. En uno y otro caso el objetivo es común: mejorar la calidad de vida de la infancia.

La actividad física tiene un importante impacto en la salud y se considera uno de los factores de protección más importante. Y, aunque es habitual encontrar dicha actividad física como parte del juego libre durante los primeros años de la infancia, por desgracia, hay elementos que hacen que este juego libre, con un alto componente de relación social, decrezca, dejando su espacio a una serie de conductas de riesgo entre los más jóvenes. Las estructuras urbanísticas en las ciudades, muchas veces carentes de espacios adecuados para el juego libre, la aparición de nuevos modelos de ocio, más individualistas y basados en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, y otros elementos propios de los tiempos en que vivimos, hacen necesario el potenciar la práctica de actividad física en entornos que van más allá del escolar, para así contrarrestar lo que conlleva conductas de riesgo como son el sedentarismo, el aislamiento social, u otras similares.

Cada vez está más asumido que los estilos de vida comienzan a adquirirse en los primeros años de la infancia, por lo que la edad de 3 a 6 años es un periodo crítico. La práctica de actividad física, 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 posteriores. 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 96,5%, según datos del Instituto Nacional de Evaluación Educativa.

Esta guía pretende ser un puente entre algunas de las prácticas habituales dentro de las escuelas con actuaciones desde dentro de las propias familias, en los hogares con menores entre los 3 y los 6 años. Los beneficios no estarán relacionados exclusivamente con el aumento de la actividad física y la reducción del sedentarismo, sino que, además, suponen una opción de

ocio en el que el componente de relación social, la carga afectiva y el componente emocional del juego tienen su propio espacio.

De aquí la importancia de esta guía, presentada como herramienta de apoyo para las familias que quieran ampliar las experiencias de los niños y niñas, dentro del campo de la actividad física y más allá de las actuaciones emprendidas dentro de las aulas.

Esperamos que disfruten de las experiencias propuestas en esta guía de Actividad Física y Salud de 3 a 6 años.

Esta guía ha sido elaborada en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud que, entre las acciones priorizadas en el ámbito educativo, incluye la promoción de la actividad física.

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

Se puede encontrar más información sobre las recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo en esta franja de edad, así como claves para que los niños y niñas sean más activos, en la web Estilos de vida saludable (<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>).

NOTA SOBRE EL LENGUAJE EMPLEADO

Tal como establece la Ley 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, este texto intenta emplear un lenguaje no sexista y lo más inclusivo posible, como es obligación de las administraciones. No obstante, es posible que en alguna ocasión se emplee algún masculino genérico, para facilitar la lectura de una frase, teniendo plena conciencia de la necesidad de verbalizar ambos géneros en la exposición práctica.

¿Por qué la necesidad de una guía sobre actividad física y salud para progenitores/familias?

La práctica de actividad física, así como los comportamientos sedentarios (pasar demasiado tiempo sentados, viendo la televisión, jugando con las tablets, viajando en coche, etc.) comienzan a establecerse a edades tempranas y la evidencia muestra que los estilos de vida adquiridos en este periodo continúan en edades posteriores¹.

“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 para comenzar a asentar estilos de vida saludables”.

Además, abusar de los comportamientos sedentarios, se asocia con una alimentación menos saludable tanto en preescolares como en escolares². Es decir, el niño o niña que se mueve menos también come peor.

“Un niño activo o una niña activa tienen muchas más probabilidades de serlo también en la etapa adulta que aquellos que no lo son a edades tempranas³ además de beneficiarse de otras conductas saludables asociadas a la práctica de actividad física como son una mejor alimentación o un uso más saludable de su tiempo libre”.

Es decir, fomentar la adquisición de comportamientos saludables en estas edades es también fomentar comportamientos saludables que se perpetúen la edad adulta.



¿Son suficientemente activos nuestros niños y niñas en edad preescolar y escolar?

La respuesta es sencilla: no lo son. En España tan sólo el 24,2% de las chicas y el 32,6% de los chicos de 11-12 años cumplen las recomendaciones sobre actividad física según el estudio Health Behaviour in School-aged Children o HBSC 2018⁴.

A este gran problema de la falta de actividad física se suma un problema más conocido como es el sobrepeso y la obesidad en la infancia y adolescencia. Según datos del Ministerio de Sanidad⁵, del estudio Aladino 2019, el 23,3% de los menores de 6 a 9 años (24,7% de las niñas y 21,9% de los niños) tiene sobrepeso y el 17,3% son obesos (15,0% de las niñas y 19,4% de los niños).

“Más de dos tercios de los niños y niñas en edad escolar no practican la actividad física recomendada y casi la mitad tienen sobrepeso u obesidad, lo que hace sin duda necesario intervenir a edades más tempranas para frenar, dentro de lo posible, esos datos tan preocupantes”

En la Educación Primaria y Secundaria, la Educación Física es la asignatura en que es posible promover la actividad física, a pesar de que su carga horaria sea limitada. En cambio, en la Educación Infantil, el currículo vigente no contempla de manera explícita un área para trabajar la actividad física, aunque existan objetivos que implican su desarrollo.

Para paliar este vacío, tradicionalmente, los centros dedican una o dos horas semanales a impartir “psicomotricidad” aunque esta carga lectiva está muy alejada también del tiempo óptimo recomendado para estas edades. Esto hace que las familias tengan que asumir un papel importante en la promoción de la actividad física fuera del horario lectivo.

El proverbio africano *“para educar a un niño hace falta la tribu entera”* resume la importancia de todos los agentes implicados (escuela, progenitores, entorno, etc.) en la adquisición de estilos de vida saludables.

¿Cómo influyen las familias en la adquisición de estilos de vida saludables de los niños y niñas?

Durante los primeros años de vida⁶, las familias juegan un papel fundamental en el desarrollo y adquisición de hábitos de sus hijas e hijos. Las personas adultas son un modelo a imitar y son las responsables de generar un ambiente saludable en el hogar que fomente la actividad física y disminuya las conductas sedentarias como el abusivo uso de dispositivos electrónicos o de televisión.

Los resultados de distintas investigaciones relacionadas con la actividad física sugieren que su estímulo, apoyo y participación por parte de las familias se asocia con una mayor actividad física de niñas y niños.

Los niños y las niñas necesitan moverse para poder desarrollarse, de modo que pasar un tiempo excesivo ante pantallas limita su óptimo desarrollo. Además, estas conductas sedentarias se asocian con mayor prevalencia de sobrepeso y/u obesidad y puede afectar negativamente su desarrollo cognitivo y emocional⁷. Una reducción del uso de estos dispositivos por parte de las familias puede favorecer también el menor tiempo de pantalla de sus hijos e hijas⁸. Tener algún momento de juego libre, si es posible en el exterior, es fundamental para canalizar su energía y proporcionarles nuevos escenarios de aprendizaje.

Además, dentro de las altas tasas de sobrepeso y obesidad infantil a la que nos enfrentamos en España, las intervenciones con la familia se han mostrado como las estrategias más exitosas desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de la obesidad⁹.

Fomentar la actividad física por igual en las niñas y niños es también importante, ya que nuestro entorno propicia que los niños sean más activos, mientras que a las niñas se les enfoca a actividades o juegos más sedentarios.

CAPÍTULO I

Beneficios para la salud asociados a la práctica de actividad física en niñas y niños de 3 a 6 años

Hoy en día está más que demostrado que la práctica de actividad física a cualquier edad tiene múltiples beneficios para la salud de quienes la practican. La actividad física juega un papel fundamental para el adecuado desarrollo de los niños y niñas en esta edad.

La práctica regular de actividad física está asociada con múltiples beneficios para la salud a todos los niveles (físico, psicológico, cognitivo y social) y es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo en la infancia ¹⁰.

La práctica regular de actividad física en este grupo de edad tiene principalmente los siguientes beneficios ¹¹.

TABLA 1: BENEFICIOS ASOCIADOS A LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES⁷

Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta, como enfermedades del corazón, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia (colesterol elevado) u obesidad, ya que muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida.

- Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea; además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés.
- Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.
- Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludables.
- Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.

Al no pasar tanto tiempo sentados, jugando solos con tabletas, consolas u otras pantallas, tienen más tiempo para divertirse con sus amigas o amigos y aprender nuevas habilidades.

https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm

1.1. Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla

Para conseguir los beneficios asociados a la práctica de actividad física en escolares comentadas anteriormente, la actividad física practicada debe ajustarse a unas características determinadas recogidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2011 y actualizadas en 2019 y 2020¹².

En España, estas recomendaciones fueron publicadas por el Ministerio de Sanidad¹¹ en 2015, incorporando la franja de edad de 0 a 5 años. Estas recomendaciones también añadían por primera vez directrices específicas para reducir el tiempo de sedentarismo y limitar el tiempo de pantalla para esta franja de edad, debido a la emergente evidencia científica que alerta sobre los riesgos para la salud en escolares y personas adultas que abusan de estas conductas.

Las recomendaciones han sido actualizadas en 2022. Presentamos a continuación estas recomendaciones establecidas en España para todas las edades:

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Lactantes menores de 1 año	Varias veces al día de diversas maneras.	No permanecer sujetos en cochecitos/sillas de bebé, troncos o semejantes durante más de una hora seguida.	Menores de 2 años: evitar pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 años: el tiempo sedentario de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Niños y niñas de 1 y 2 años	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Se recomienda no dedicar más de 1 hora seguida a estar sujetos en sillas, carritos o balancines, ni permanecer sentados durante largos periodos de tiempo.	
	Niños y niñas de 3 y 4 años	Al menos 180 minutos al día, de las que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día.	Reducir los periodos sedentarios prolongados: no estar sujeto en sillas, carritos o balancines más de una hora seguida ni permanecer sentados durante largos periodos de tiempo.	De 3 a 4 años: el tiempo sedentario de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
5 a 17 años		Realizar una media de al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada a vigorosa, sobre todo aeróbica. Incluir, al menos 3 días a la semana: •Actividades de intensidad vigorosa •Actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos dedicados a actividades sedentarias.	Limitar el tiempo sedentario de uso de pantallas con fines recreativos.

Para entender correctamente estas recomendaciones y poder llevarlas a la práctica con éxito es necesario aclarar algunos términos relacionados con la actividad física que nos permitan entender qué queremos decir cuando hablamos de sedentarismo, comportamientos sedentarios, inactividad física, intensidad moderada, intensidad vigorosa, habilidades motrices básicas (HMB a partir de ahora) y competencia motriz.

1.2 Glosario de términos básicos relacionados con la actividad física

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía por encima del nivel de reposo.

Por ejemplo, andar, planchar, correr, limpiar la casa, montar en bici o practicar un deporte son actividades físicas.

Inactividad física: siguiendo los criterios de la OMS¹², una niña, niño o adolescente es inactivo o no es suficientemente activo cuando no cumple las recomendaciones sobre actividad física.

Sedentarismo: llamamos sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía. Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Se puede ser una persona activa y tener comportamientos sedentarios que haya que reducir.

Ejemplos de actividades sedentarias en niñas y niños:

- El tiempo en el que se viaja en coche, tiempo en el que están en la trona o similar equipamiento.
- Tiempo viendo la televisión o cualquier otra forma de pantalla, como dispositivos electrónicos, teléfonos, videojuegos, ordenadores, etc.
- Juegos que se realizan sentado, como pintar, jugar con rompecabezas o puzles, etc.
- Tiempo en transporte pasivo, como coche, bus o tren.

Un excesivo abuso de periodos sedentarios limita las oportunidades de moverse y los beneficios asociados a la práctica de actividad física. Además, estudios recientes^{13,14} sugieren que excesivos periodos en actividades sedentarias se relacionan con mayor sobrepeso u obesidad, pueden afectar negativamente al desarrollo cognitivo y emocional y se asocian con mayores factores de riesgo cardiovascular.

Actividades de intensidad ligera: hacen referencia a actividades físicas que conllevan poco gasto energético. Implica aquellas actividades que suponen poco esfuerzo.

Ejemplos de estas actividades de intensidad ligera en niñas y niños serían:

- Jugar a los dardos.
- Caminar a paso lento.

- Ducharse.
- Tocar un instrumento, como el piano o el violín.
- Jugar sentado a algún juego de construcción o manualidades que requiera cierto movimiento corporal.

“Sustituir el tiempo en actitudes sedentarias por actividad de intensidad leve puede tener beneficios en términos de salud, dado que no es posible participar en actividades de intensidad moderada o vigorosa durante todas las horas de vigilia del día¹⁵”.

Actividades de intensidad moderada: desde el punto de vista práctico, son aquellas que requieren más esfuerzo pero que permiten a las niñas y niños hablar mientras lo realizan. Algunos ejemplos de estas actividades serían los siguientes:

- Caminar deprisa.
- Montar en bici.
- Actividades de trepa típicas de los parques infantiles.

Actividades de intensidad vigorosa: desde el punto de vista práctico, son aquellas que requieren de un mayor esfuerzo y que hacen que las niñas y los niños aceleren su frecuencia e intensidad respiratoria y no permiten mantener una conversación con facilidad.

Algunos ejemplos de estas actividades en niñas y niños serían:

- Correr.
- Juegos de persecución.
- Montar en bici rápido.
- Actividades organizadas como baile, balonmano, natación...

La actividad física de intensidad moderada o vigorosa es la que se asocia con mayores beneficios para la salud en la infancia y juventud¹⁶.

Habilidades Motrices Básicas (HMB): son un conjunto organizado de movimientos que implican la combinación de patrones de movimiento de dos o más segmentos del cuerpo¹⁷.

Ejemplos de estas HMB son:

- Correr.
- Saltar a una pierna, a dos piernas, hacia delante, hacia atrás.
- Lanzar.
- Girar.
- Golpear.
- Coger.
- Patear.

Poseer un nivel adecuado en la ejecución de estas HMB se considera la base para participar en muchas actividades físicas, tanto organizadas como no organizadas, y son por tanto un requisito necesario para conseguir que niños y niñas sean más activos. Además, el aprendizaje y dominio de estas HMB no solo contribuyen al desarrollo físico sino también al cognitivo, social y emocional, y son la base para una vida físicamente activa¹⁸.

La infancia es un periodo clave para el adecuado desarrollo de estas HMB. Aquellos niños y niñas que no dispongan de las oportunidades necesarias para practicarlas y adquirirlas en un nivel adecuado pueden ver limitada su participación en actividades físicas al no tener desarrolladas las bases necesarias para ser activos¹⁹.

Competencia motriz: puede ser descrita como la motivación, confianza, destreza, conocimiento y comprensión para mantener la actividad física a lo largo de la toda la vida. Por tanto, va más allá de lo puramente físico (como puede ser dominio de las HMB) e implica también aspectos emocionales (motivación, confianza, autoimagen) y cognitivos (conocimiento).

Distintos estudios han mostrado cómo un mayor nivel de competencia motriz en niños y niñas se asocia con mejor condición física y mayor nivel de práctica de actividad física^{20,21} en esa edad, en la adolescencia y también en la edad adulta²². Otros estudios han mostrado también que un buen nivel de competencia motriz se asocia a niveles más bajos de tiempo de pantalla (televisión, ordenadores, etc.) y con un peso corporal más saludable^{18,23}.

Los niños y niñas con mejores niveles de competencia motriz consiguen que el descenso en la práctica de actividad física asociado a la edad (muy pronunciado entre los 11 y los 13 años) sea menor²⁴.



CAPÍTULO II

¿Qué pueden hacer motrizmente las niñas y niños de 3 a 6 años?

Aunque las familias no tienen que ser expertas en el campo de la motricidad, conocer aquellos logros motrices que se espera que los niños y niñas alcancen en cada edad puede ayudar a la hora de organizar, seleccionar o generar las actividades y juegos más adecuados a su edad. Así mismo, estos logros son sólo orientativos para facilitar a las familias la generación de actividades acordes al nivel de motricidad esperado para esta franja de edad.

2.1. Niñas y niños de 3 a 4 años de edad

A la edad de tres años ya no es necesario tener que concentrarse para poder permanecer de pie, correr, saltar o andar, han perfeccionado la ejecución de la carrera y son capaces de cambiar de velocidad y detenerse con cierta eficiencia.

Sus movimientos son bastante ágiles, lo que les permite ir hacia delante, hacia atrás y subir y bajar escaleras con cierta fluidez. Mientras permanecen de pie son capaces de mantenerse en postura erguida, con los hombros ligeramente hacia atrás. La marcha ya pasa por apoyar puntas y talones, con pasos regulares y manteniendo una velocidad constante. Eso no quiere decir que aún no tengan que realizar ciertos esfuerzos para quedarse de puntillas, o permanecer un tiempo prolongado sobre un pie.

En este periodo también comienzan a interesarse algo más por los juegos estructurados, en vez de simplemente correr o cambiar de un juego a otro. Por ejemplo, prefieren montar en su triciclo o jugar en el arenero por largos periodos de tiempo. Comienzan a disfrutar de juegos de persecución como "pillar" o "coger" y jugar con la pelota con otras niñas y niños.

Durante este periodo los niños y niñas comienzan a utilizar su cuerpo como medio para transmitir pensamientos y emociones que aún no pueden describir con el lenguaje. El movimiento a estas edades les ayuda a entender mejor ciertas palabras y conceptos que les resultan nuevos. Por ejemplo, si estáis hablando sobre un avión, el niño o la niña puede abrir los brazos y simular volar alrededor. Así aprenderá y asentará conceptos y disfrutará con el movimiento.

De manera más específica, a esta edad los niños y niñas:

- Son capaces de saltar con dos pies, con un pie y pueden quedarse en un solo pie hasta 5 segundos aproximadamente.
- Suben y bajan escaleras sin apoyo.
- Son capaces de golpear una pelota hacia delante.
- Lanzan objetos móviles y pelotas por encima del hombro.
- Pueden atrapar una pelota que bote previamente la mayoría de las veces.
- Se mueven hacia delante y hacia atrás con agilidad.

2.2. Niñas y niños de 4 a 5 años de edad

A esta edad, si han tenido un estímulo adecuado, los niños y las niñas se mueven con confianza, son capaces de subir y bajar escaleras sin utilizar la barandilla, pueden permanecer de puntillas, realizar giros sobre su eje y balancearse en un columpio sin que nadie les empuje.

Se desplazan hábilmente, frenando y esquivando y dominan la trepa. Son capaces de permanecer suspendidos y balancearse con facilidad. Transportan y arrastran objetos y a otros niños y niñas de forma individual y/o colectivamente. También son capaces de recibir una pelota con dos manos y pueden devolver el pase y anticipar la trayectoria de los objetos.

En este periodo comienzan a sentir mucha seguridad sobre sus avances y quieren demostrarlo todo el tiempo. Les gusta ir delante de las familias mientras caminan, aunque su percepción de eficacia motriz es un poco mayor que la realidad. Los juegos no estructurados siguen siendo muy interesantes, pero comienzan a interesarse también por los juegos de reglas como puede ser el escondite o el escondite inglés.

De manera más específica:

- Son capaces de permanecer en un pie 10 segundos o más.
- Saltan con seguridad, son capaces de realizar giros y ya comienzan a dar volteretas.
- Se columpian sin ayuda y trepan con seguridad.
- Pueden saltar a un pie.
- Son capaces de llevar un patín y montar en bicicleta.

2.3. Niñas y niños de 5 a 6 años de edad

En este periodo las niñas y niños perfeccionan las acciones motrices adquiridas en periodos anteriores y comienzan a disfrutar de juegos motores de mayor complejidad con soltura. Demandan moverse, correr, trepar, cansarse. También dominan el uso de la bicicleta y patinetes sin ayuda, escalan con seguridad, dominan la carrera, los cambios de sentido, los saltos a dos piernas y a una pierna, etc.

De manera más específica:

Son capaces de permanecer de puntillas más de 10 segundos.

- Pueden atrapar un objeto móvil con las manos (una pelota) lanzado a una distancia de 2-3 metros a una velocidad adecuada.
- Son capaces de lanzar objetos por encima del hombro a varios metros de distancia.
- Comienzan a desenvolverse sin ayuda en el medio acuático en pequeñas distancias.
- Realizan volteretas con seguridad en superficies blandas.
- Pueden bailar siguiendo adecuadamente el ritmo de la música.

Consejos prácticos para familias para favorecer la adquisición de hábitos de actividad física en niñas y niños de 3 a 6 años

Como se comentó anteriormente las familias juegan un papel fundamental en la adquisición de hábitos y actitudes de los niños y niñas y van a influir en su práctica de actividad física y en la adopción de estilos de vida más o menos sedentarios.

Las familias no tienen por qué ser expertas para incentivar una práctica de actividad física de calidad en los menores. Será más que suficiente con tener en cuenta una serie de puntos, consejos y observaciones que se detallan a continuación.

¿Por dónde empezar?

Como familias podríamos comenzar por responder a estas preguntas para conocer el punto de partida de nuestros hijos e hijas:

- ***¿Realizan la suficiente actividad física recomendada para su edad? (Recordemos que, según las recomendaciones, esta actividad física debe ser al menos de 180 minutos al día para niñas y niños menores de 5 años, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día. y de los 5 a los 17 años al menos una hora al día de actividad física moderada o vigorosa).***
- ***¿Tiene dicha práctica de actividad física la suficiente calidad? Es decir, ¿implica una práctica variada de actividad física donde se ponen en juego distintas HMB como correr, saltar, trepar, girar, etc.?***
- ***¿Tienen experiencias exitosas cuando realizan esa práctica de actividad física? ¿Disfrutan de la misma?***
- ***¿Pasan demasiado tiempo sentados, viendo la televisión, jugando con dispositivos móviles, etc.? (Recordar que no se recomienda el uso de pantallas en menores de 2 años, no se recomienda el uso de tiempo de pantalla más de 1 hora al día si tienen entre 2 y 4 años, y se recomienda limitar el uso de pantallas con fines recreativos a partir de 5 años).***

Una sencilla frase va a darnos más que pistas para saber, como familias, cómo podemos incentivar la práctica de actividad física:

JUEGUE CON SUS HIJOS E HIJAS

3.1. Trucos para moverse más y reducir el sedentarismo

Fomenta la actividad física por igual en niñas y niños. A los niños se les incita desde pequeños a ser activos. A las niñas mucho menos. No dejes que eso pase.

Transmite a niñas y niños la importancia de realizar actividad física desde el inicio. Asócialo a algo que les guste como alguna serie de dibujos en la que sus protagonistas realicen ejercicio o tengan que entrenar, a algunas profesiones como los y las astronautas que tienen que hacer ejercicio, mucho ejercicio, en el espacio, a algún personaje de libros o películas, etc.

Refuerza positivamente el esfuerzo de los niños y niñas en contraposición con el resultado cuando estén en competiciones. La competición puede ser motivante pero no es lo mismo que tener que ganar siempre.

Sé un ejemplo para las niñas y los niños. Si haces ejercicio, vas en bici o subes por las escaleras en vez del ascensor y lo ven, querrán hacer lo mismo, sin duda.

Busca variabilidad en las actividades (tanto regladas como no regladas). Cada cosa tiene su tiempo y la especialización a estas edades no es recomendable. Una mayor experiencia motriz les permitirá disfrutar mucho más de todo tipo de actividades.

Utiliza el juego y los retos. No hay nada que les resulte más divertido y motivante que utilizar el juego y los retos para conseguir que se muevan. Lanza retos a los niños y niñas en referencia a la actividad física en cualquier lugar. Por ejemplo “¡A ver quién sube andando en vez de usando el ascensor”, “¿Quién puede dar tres vueltas al estanque?”, “¡A ver quién llega corriendo hasta...”, etc.

Regala material que fomente la actividad física. Algo tan simple como una pelota, una cuerda, una comba, o algo más sofisticado como unos patines o una bicicleta, favorecerá la práctica de actividad física. Para comprar juguetes no te guíes por las modas ni por lo que se supone que le debe gustar a un niño o a una niña. Observa con lo que disfrutan y decide en consecuencia.

3.2. Fomento del juego activo y la actividad física fuera de casa

Coloca cerca de la puerta de casa y a la vista bicis, patines, balones, etc. A estas edades los vehículos que utilizan ocupan poco y si están en el trastero nadie los echará de menos.

Deja que las niñas y niños jueguen al aire libre. Cuando están al aire libre se mueven más, juegan más y pasan menos tiempo sentados. Buscar, siempre que sea posible, espacios amplios, sin carreteras cerca y que inviten a moverse (parques, polideportivos, zonas peatonales, zonas verdes, etc.).

Es muy importante jugar con los niños y niñas, pero también es importante que tengan su tiempo para jugar sin personas adultas cuando están al aire libre. Una excesiva supervisión por parte de las familias se asocia con una menor actividad física de los niños y niñas.

Intenta quedar con otros padres y/o madres con niñas y niños de su edad. Jugarán mucho más y tú necesitarás participar menos en sus juegos.

Fomenta el transporte activo. Un mayor uso del transporte activo (caminar e ir en bici) se asocia con mayores beneficios para la salud en escolares. Intenta que los desplazamientos al colegio o a las actividades extraescolares sean andando o en bicicleta, siempre que sea posible. Además, el transporte activo incita a tratar otros temas como respetar más el medio ambiente.

Existen determinadas iniciativas que facilitan ir al cole en compañía de personas adultas con total seguridad, como son el bicibús, el pedibús, camino seguro al cole, ciudades que caminan, etc. Algunas de estas iniciativas permiten incluso saber a las familias dónde están sus hijos e hijas exactamente en cada momento a través del móvil. Como familias, podéis animar a la comunidad educativa o a las administraciones locales a que pongan en marcha iniciativas de este tipo si no las hay en vuestro centro o en vuestra localidad.

Utilizar menos el ascensor cuando sea posible. Si son muchos pisos podéis bajaros un par de pisos antes. A lo largo del día todas las pequeñas cosas suman. Las escaleras mecánicas también se pueden subir andando.

Usa material adecuado acorde a su edad y a su talla. Muchas veces les damos a utilizar material de “mayores” (balones de fútbol grandes, duros y pesados, raquetas y palas de mayores, etc.). Es difícil que un niño o una niña de 3 años pueda darle a una pelota usando una pala de pádel o pueda atrapar un balón que viene por el aire. Sin embargo, pueden golpear un globo usando la mano o una pala de tenis de mesa y querrá jugar con una pelota suave y blandita.

3.3. Fomento del juego activo y la actividad física dentro de las actividades extraescolares

Las actividades extraescolares son un buen medio para que las niñas y niños puedan disfrutar de otra serie de vivencias relacionadas con la actividad física y el juego además de las que disfrutan en la escuela y con la propia familia. A la hora de elegir una actividad habría que fijarse en los siguientes aspectos:

Actividad placentera. Lo primero de todo es que la actividad le guste. Una buena manera de saber si esto es así es ver si las niñas y niños demandan esta actividad por sí solos y si además quieren practicarla fuera del horario normal de clase.

Cercanía al cole o al domicilio. Dentro de lo posible elige unas actividades extraescolares en el propio colegio, cerca del colegio o del

domicilio, ya que facilitarán que se pueda ir andando a ellas, lo que también favorece su asistencia.

Variabilidad frente a especialidad. Como se ha comentado, a estas edades los menores están creando y consolidando su “abecedario motriz”. Cuanto mayor sea la experiencia motriz, más probabilidades tendrá de encontrar las actividades que más les gustan y tendrán mayor receptividad a nuevas propuestas. Si sólo trabajan unos “movimientos concretos y repetitivos” posiblemente no tengamos una buena base para otras actividades diferentes. No hay nada en contra de la especialización, pero cada cosa tiene su momento.

Exige profesionales con cualificación. Las personas responsables de las actividades deberían poseer una formación oficial que garantice la calidad de las clases. Observa, por ejemplo, si pasan demasiado tiempo sentados, el tiempo que pasan formando fila o sin moverse, o el número de participantes por responsable.

3.4 Fomento del juego activo y la actividad física en casa

Por determinadas razones, no siempre es posible salir a jugar fuera de casa (días de lluvia intensa, frío intenso, enfermedades, etc.). Existen muchísimas actividades que, aun estando en casa, contribuyen a romper el sedentarismo, aunque algunas de ellas exigen a las familias hacer de “compañeras de juego”. Al aire libre es más sencillo que el juego y la actividad física surjan espontáneamente, pero dentro de casa también puede ser posible. La falta de espacio quizás sea uno de los factores clave, pero con un poco de imaginación se pueden hacer bastantes cosas. Los consejos son:

Reduce al máximo el tiempo de uso de elementos que contribuyen al ocio pasivo (televisión, tabletas, consola, etc.). Cuanto mayor es el tiempo que pasan los niños y niñas delante de una pantalla, mayor es la propensión a ver escenas poco adecuadas para su edad y a consumir comida menos saludable. Esto no quiere decir que determinados contenidos no puedan ser educativos, pero habrá que limitar su uso al mínimo posible como marcan las recomendaciones.

Crea, en la medida que se pueda, un pequeño “espacio libre” para que puedan moverse un poco y jugar.

Intenta tener algún pequeño material en casa que incite a moverse (una pequeña esterilla tipo “acampada”, un balón gigante, un tambor de juguete, un balón de gomaespuma, etc.).

Usa canciones motrices que puedan bailarse en su compañía. Con ellas, además de poder aprender otros idiomas, las partes del cuerpo, los números, etc., podemos hacer que se muevan. Existen miles de opciones en las plataformas de vídeo más conocidas. Es importante tener clara la finalidad de estas canciones, que es moverse, y no

simplemente mirar la pantalla. Adapta la complejidad de las mismas a la edad de tus hijas e hijos.

Baila. A los niños y niñas les encanta bailar. Podemos encontrar en internet miles de coreografías sencillas para todas las edades y gustos (zumba, batuka, aerobio...). Es importante de nuevo adaptar la complejidad de las mismas a su edad.

Utiliza cuentos motores. Un cuento motor es un cuento vivenciado que permite desarrollar las habilidades motrices y las aptitudes de movimiento a la vez que favorece la creatividad, la socialización, la expresividad, etc.

Diseña pequeños circuitos motores con el mobiliario de casa (pasar por debajo de una silla, gatear en una colchoneta o alfombra, saltar un folio, etc.)

Realiza ejercicios sencillos que no necesitan material, como pequeños estiramientos, jugar a perseguir, a conquistar el castillo (en el sofá, en la cama), etc.

Establece alguna pequeña rutina de ejercicio en casa. Antes del baño un pequeño juego para entrar en calor (por ejemplo, un pilla-pilla, un escondite), justo antes de cenar realizar un pequeño juego de coordinación con las manos tipo, etc. Todas estas pequeñas acciones suman.

3.5. Actividad física en el colegio

Las niñas y niños pasan al día unas 7 horas en el colegio. Y todos los días, de manera general, tienen un recreo de 30 minutos. Si además se quedan a comer en el cole el tiempo de "patio" puede ser otra hora diaria más. Hay que aprovechar esto para intentar que parte de ese tiempo se dedique a practicar actividad física. Para ello:

Procura vestir a tus hijos e hijas con ropa deportiva para ir al cole o al menos con calzado deportivo. Al cole van a jugar, a mancharse, a experimentar y a aprender.

Facilita material para los recreos/hora de comedor, etc., que fomente la actividad física. Si en su centro escolar no prestan material en los recreos, quizá se pueda comprar entre las familias de una clase o curso un par de balones, unas combas, o algún otro material sencillo que les guste mucho a los niños y niñas.

Pequeñas intervenciones en el patio del colegio pueden favorecer el aumento de la actividad física durante los recreos y el tiempo de juego. Bien a través del AMPA, bien a través del Consejo Escolar, o de otros organismos de participación del colegio, se puede impulsar la creación de espacios que incitan a moverse en estas edades (juegos

pintados de manera permanente en el suelo, como la “rayuela”, circuitos, pequeños rocódromos en los muros, etc.).

Dinamizar los recreos también es importante. Como familias podemos manifestar nuestro interés para que se oferten actividades que dinamicen los recreos, como rincones para bailar, organización de pequeños torneos con juegos coeducativos, talleres guiados bien por profesorado o bien por alumnado, juegos populares con chapas, combas, etc.

Promover desde el AMPA o Consejo Escolar actividades extraescolares que fomenten la actividad física y salud fuera del horario lectivo: excursiones al medio natural, día de la rueda, una carrera del centro, actividades extraescolares a medida de las niñas y niños de Educación Infantil, etc.

3.6. Durante el fin de semana

Aprovecha el fin de semana para realizar actividades físicas en familia. Es importante recordar que las familias son un ejemplo a seguir por las niñas y niños.

Intenta salir en la medida de lo posible al medio natural o a espacios verdes y grandes. Los niños y niñas se mueven más cuando están en estos espacios.

Propuestas prácticas para desarrollar la motricidad en la edad de 3 a 6 años a través del juego

Como se ha comentado anteriormente, el juego es el medio idóneo para lograr un desarrollo adecuado de las niñas y niños en estas edades tanto a nivel cognitivo como social, afectivo-emocional y motor. De cara a facilitar propuestas prácticas, que puedan ponerse en marcha de manera sencilla, proponemos a continuación una clasificación de juegos motores con ejemplos.

Cada tipo de juego incidirá de manera más específica en el desarrollo de una habilidad motriz básica (HMB). Cuanto mayor sea la variedad, más completo será el aprendizaje por parte de niñas y niños.

4.1. Los cuentos motores

Podemos definir el cuento motor como un cuento jugado, vivenciado²⁵. Estos cuentos conjugan las características y beneficios del cuento narrado y del juego motor. Pueden buscarse ejemplos de cuentos motores o crear uno propio adaptado a la realidad y contexto de los niños y niñas.

Es adecuado recordar a los niños y niñas que estos cuentos son especiales y que, para poder contar la historia hasta el final, hay que ser parte del cuento y comportarse como si fueran personajes del mismo. Quien cuenta el cuento puede ejemplificar qué tipo de acción hay que realizar en cada momento o bien dejar que el auditorio exprese su creatividad.

4.2 Música, baile y movimiento

La utilización de la música acompañada de movimiento posibilita el desarrollo de habilidades motrices básicas y la práctica de actividad física moderada e incluso intensa. A los niños y niñas les encanta bailar y moverse al ritmo de la música y no hace falta un gran espacio ni apenas equipamiento para poder aprovecharnos de este recurso.

Un ejemplo muy sencillo de un juego que utiliza la música es el juego de las estatuas.

Juego de las estatuas. Consiste en bailar o moverse libremente al ritmo de la música. Cuando la música se para, hay que permanecer sin moverse en absoluto, como una estatua.

Las piedras musicales. Otra variante muy divertida de este juego son las piedras musicales. Consiste en adoptar forma de piedra en el suelo y sólo moverse cuando suene la música. Las variantes son múltiples,

por ejemplo, se les puede pedir que cuando suene la música imiten a un animal, realicen un desplazamiento específico, etc.

Baile y coreografías sencillas. Podemos hacer un uso “activo” de tabletas y ordenadores para conseguir que nuestros niños y niñas bailen, si no conocemos coreografías adecuadas para estas edades, ya que es muy sencillo encontrar coreografías en internet.

El baile es un gran recurso para conseguir que los niños y niñas practiquen actividad física, pero requiere de altos niveles de coordinación motriz, ritmo y percepción auditiva. Es importante que los bailes y/o coreografías sean adecuados a sus posibilidades para que aseguren una experiencia gratificante.

Existen algunas plataformas gratuitas gamificadas, es decir, que se presentan con formato de reto o juego en el que, por ejemplo, se puede elegir un monstruo, como mascota, y cada vez que sumen minutos bailando el monstruo evoluciona. Esto les da una motivación extra para bailar más tiempo.

Canción motriz. Dentro de las posibilidades que ofrece la música y el movimiento, existe un tipo de canción específica diseñada para acompañarla con movimientos corporales, que es la canción motriz.

En ellas, la propia letra es la que define las acciones motrices a realizar. Es un recurso sencillo de utilizar, existen miles de ejemplos en la red y es una actividad que encanta a niños y niñas si se adapta a su nivel de desarrollo.

La persona adulta canta la canción o puede buscarla en internet. Tanto mayores como menores imitarán los gestos que va marcando la canción. Los gestos corporales consistirán en imitar con el cuerpo algunos objetos, aspectos o partes del cuerpo nombradas en la canción. Es importante comentar que es necesario repetir la canción en distintos momentos, para que puedan aprenderla adecuadamente.

Se presenta una canción a modo de ejemplo.

SOY UNA TAZA

(D. Dubbeldam/J. van der Plas – Django Music & Publishing)

Soy una taza, una tetera,

una cuchara,

un cucharón,

un plato hondo, un plato llano, un cuchillito,

un tenedor. Soy un salero, un azucarero, la batidora,

una olla exprés, chu chu.

4.3 Juegos energéticos

A los niños y niñas les encanta correr, saltar, trepar, escalar y estas actividades suponen una práctica de actividad física intensa. Dentro de estos juegos energéticos entrarían los juegos de pillar, carreras, juegos de salto, de trepa y de escalada.

Juegos de pillar: aquí entran multitud de juegos clásicos que encantan a los niños y niñas, por ejemplo “Tulipán” donde alguien trata de tocar al resto, quienes pueden decir tulipán y quedarse quietos para salvarse, hasta que un compañero o compañera pasa por debajo de sus piernas. Otro juego clásico es el “cocodrilo guardián”. En este juego, alguien tiene el rol de cocodrilo y se tiene que situar en una zona delimitada (normalmente por líneas), y sólo puede moverse por esa zona. El resto de jugadores intenta pasar a través de esa zona delimitada sin que le toque el cocodrilo. Si alguien es tocado pasa a ser cocodrilo también, hasta que no queden jugadores que cruzar.

Juegos de correr: por ejemplo, realizar carreras de relevos donde hay que ir y volver de un determinado lugar realizando un desplazamiento específico, como puede ser saltando a dos piernas, a una pierna, corriendo de lado, moviéndose como un animal, etc. Otro juego es “sigue al líder”, donde alguien se desplaza como quiera, lo que incita al desarrollo de la creatividad, mientras el resto le sigue y van cambiando los roles.

Juegos de escalada y trepa: es sorprendente ver cómo la trepa es innata a los niños y niñas, comenzando casi antes a querer escalar y trepar que a andar. La mayoría de parques infantiles exteriores tienen pequeñas zonas de escalada y trepa adaptadas a su edad y con todas las medidas de seguridad necesarias (alturas adecuadas, suelos blandos, etc.).

4.4. Juegos con pelotas o similar

Todas las niñas y niños se sienten atraídos por una pelota gigante, un globo de colores o una pelota con un cascabel. Este tipo de juegos va a permitir el desarrollo de habilidades motrices básicas, como golpear, patear, coger o recepcionar, habilidades necesarias para participar con éxito posteriormente en actividades más complejas como pueden ser las distintas modalidades deportivas.

Es muy importante adaptar las características del móvil o pelota que utilicemos (peso, tamaño, textura, ligereza, velocidad) a las características de los niños y niñas para asegurar experiencias gratificantes.

Recordemos que no se trata de personas adultas en pequeño, por lo que necesitan que los materiales de juego, tamaños, pesos, etc., estén adaptados a sus posibilidades motrices en cada momento.

Por ejemplo, si pretendemos que una niña o niño de 3 años pueda patear o coger un balón de tamaño para adultos que viene rodando rápido, lo más probable es que acabe en el suelo y no quiera volver a repetir la acción. Sin embargo, si tenemos un balón de gomaespuma blandito que esté quieto en el sitio, será mucho más sencillo que consigamos que realice la acción con éxito y que quiera volver a repetir.

4.5. Actividades que implican equilibrio, desarrollo de la lateralidad, coordinación y conciencia corporal

Este tipo de juegos afianzan el desarrollo de habilidades motrices básicas que van a servir de base para aprendizajes más complejos posteriormente.

Juegos de equilibrio: por ejemplo, caminar sin salirse de las líneas pintadas en una zona de juegos, pasillos, pista polideportiva, etc. Otros ejemplos serían caminar de puntillas, quedarse de puntillas varios segundos, caminar con algo en la cabeza como un cono, una sudadera, quedarse en equilibrio a una pierna, con ojos cerrados, completar circuitos de equilibrio diseñados con ese fin en zonas infantiles, etc. A su vez, los patinetes que se usan actualmente a estas edades, permiten un desarrollo del equilibrio de una manera muy rápida y exitosa para los niños y niñas.

Juegos de lateralidad: permiten a los niños y niñas ubicarse en el espacio. Por ejemplo, un juego puede ser tener que situarse delante, detrás, a un lado, dentro o fuera de una zona delimitada en la que estemos jugando, una marca en el suelo, un cuadrado que dibujemos en la arena, etc.

Juegos de conciencia corporal: por ejemplo, dibujar el contorno de algunas partes del cuerpo o del cuerpo entero de otra persona, menor o adulta, mientras está tumbada en el suelo (podemos usar una tiza o un papel continuo para dibujar la silueta en el suelo).

4.6. Juegos manipulativos y de construcción

Aunque estos juegos implican menos gasto energético que otros tipos de juegos vistos anteriormente, también contribuyen a un adecuado desarrollo de distintas habilidades motrices, como pueden ser las manipulativas.

Estos juegos, cuando están poco estructurados, contribuyen de una manera notable al desarrollo de la creatividad de los niños y niñas. Por ejemplo, facilitar simplemente una zona de juegos con distintos objetos, como cajas de cartón, pañuelos, piedras, trozos de tela, maderas de distintos tamaños, etc., pondrá en marcha su imaginación y nos sorprenderemos de lo que son capaces de hacer.

4.7. Actividades diarias

Aunque no son juegos propiamente dichos, realizar determinadas actividades diarias que impliquen movimiento va a contribuir a la suma de actividad física realizada durante el día. Por ejemplo, ordenar los distintos juguetes y

materiales que hayan utilizado en su tiempo libre, ayudar a poner y quitar la mesa en las horas de las comidas, cuidar el jardín, si existe la posibilidad, o ayudar a poner la colada, serían algunas de las posibles actividades a realizar.

4.8. Desplazamientos activos

Los desplazamientos activos son una actividad clave para evitar comportamientos sedentarios en niños y niñas. Ayudan a cumplir las recomendaciones de actividad física para esta edad a la vez que contribuyen a otros objetivos, como no usar transportes que contaminan.

A esta edad, andar o usar la bicicleta en los desplazamientos cortos es clave para que adquieran estos comportamientos en la edad adulta. Para ello es necesario que adquieran una serie de destrezas que les permitan usarlos con confianza y seguridad y que esas destrezas comiencen a adquirirse desde el inicio.

La utilización de bicicletas sin pedales sería un paso previo en complejidad para que aprendan con seguridad y confianza.

El uso de las bicicletas con pedales constituye un nivel mayor de complejidad y no deberían utilizarlas hasta que sean capaces de mantenerse en una bicicleta sin pedales.

Monopatines y patines requieren un nivel de equilibrio y coordinación mayor. Se recomienda su uso a partir de los 5 años, de manera general.

Consideraciones finales

5.1. Para finalizar

- La actividad física **tiene múltiples beneficios para la salud**, desde las primeras etapas de la vida.
- **La actividad física durante la infancia y adolescencia** no sólo es importante para la salud de ese periodo vital, sino también para mantener una buena salud durante todo el curso de la vida.
- Los niños, niñas y adolescentes que se sienten competentes respecto a sus habilidades físicas, probablemente serán más activos durante la edad adulta.
- La actividad física, realizada diariamente desde edades tempranas, aporta **beneficios físicos y bienestar emocional**, a corto y largo plazo.
- El sobrepeso y la obesidad en la infancia y la juventud son dos de los grandes problemas de salud pública a los que se enfrenta la sociedad actual, y la **actividad física es una de las herramientas fundamentales** para prevenirla y combatirla.
- **Existen unas recomendaciones mínimas claramente establecidas sobre actividad física para niños, niñas y adolescentes**, donde se recogen de manera específica el tipo y el tiempo de actividad física a realizar acorde a la edad.

5.2. Por ello, no olvides que...

- **Toda actividad física cuenta.** Pequeños gestos pueden sumar muchos minutos al final del día (recuerda los “trucos” que en esta guía te hemos dado para aumentar la actividad física de tus hijos e hijas en el capítulo 3).
- **El juego activo es la mejor actividad física que puede realizar un niño o una niña.** Promuévelo siempre que puedas y, si es al aire libre, mejor.
- **El entorno físico va a ser un elemento fundamental en la promoción de la actividad física de las niñas y niños.** Por ello, te animamos a buscar, generar o abogar por la creación de espacios adecuados.
- **Los centros educativos son un entorno clave para la promoción de la actividad física.** Los padres, madres o familiares, podemos influir y promover decisiones en los centros educativos para fomentar la práctica de actividad física.
- **Reduce al mínimo las actitudes sedentarias.** Recuerda que se puede ser muy activo o activa físicamente, pero abusar de los comportamientos sedentarios. Redúcelos al mínimo siempre que se pueda.
- **Las familias tienen una influencia clave en la adquisición de estilos de vida saludables.** La actividad física que se realiza en la familia es un ejemplo para los niños y niñas.

Bibliografía

- ¹ Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D., y Salmon, J. (2013). Tracking Physical Activity and Sedentary Behavior in Childhood. *American Journal Of Preventive Medicine*, 44(6), 651–658.
- ² Hobbs, M., Pearson, N., Foster, P. J. & Biddle, S. J. H. (2014). Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review. *British Journal Of Sports Medicine*.
- ³ Aznar, S; Webster, T.; Chicharro JL. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- ⁴ Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social. Resultados del Estudio HBSC 2018. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019.
- ⁵ Estudio de prevalencia de la obesidad infantil: Estudio ALADINO 2019 (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad). Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. 2020
- ⁶ Ball, G. D., Ambler, K. A., Keaschuk, R. A., Rosychuk, R. J., Holt, N. L., Spence, J. C., . . . Newton, A. S. (2012). Parents as Agents of Change (PAC) in pediatric weight management: The protocol for the PAC randomized clinical trial. *BMC Pediatrics*, 12(1).
- ⁷ British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health. (2012) Sedentary Behaviour Evidence Briefing.
- ⁸ Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of Parental Influences with Physical Activity and Screen Time among Young Children: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, 2015, 1-23.
- ⁹ Gruber, K. J., & Haldeman, L. A. (2009). Using the Family to Combat Childhood and Adult Obesity. *Preventing Chronic Disease*, 6(3), A106.
- ¹⁰ Janssen, I., & Leblanc, A. (2015). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *School Nutrition And Activity Impacts on Well-Being*, 183–219.
- ¹¹ Ministerio de Sanidad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid.
- ¹² Organización Mundial de la Salud. Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años, 2019. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
- ¹³ Saunders, Travis John. "The Health Impact of Sedentary Behaviour in Children and Youth." *Appl. Physiol. Nutr. Metab. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 39.3 (2014): 402–402.
- ¹⁴ Mcmanus, Ali M. et al. "Impact Of Prolonged Sitting on Vascular Function in Young Girls." *Exp Physiol Experimental Physiology* 100.11 (2015): 1379–1387

-
- ¹⁵ Carson, V., Ridgers, N. D., Howard, B. J., Winkler, E. A., Healy, G. N., Owen, N., Dunstan, D. W. y Salmon, J. Light-intensity physical activity and cardiometabolic biomarkers in U.S. adolescents. *PLoS One* 2013, 8.
- ¹⁶ Ekelund, U. (2012). Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Time and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. *Jama*, 307(7), 704.
- ¹⁷ Gallahue DL, Cleland Donnelly F. *Developmental Physical Education for All Children*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003
- ¹⁸ Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035.
- ¹⁹ Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290–306.
- ²⁰ Hardy, L. L., Reinten-Reynolds, T., Espinel, P., Zask, A. y Okely, A. D. (2012). Prevalence and Correlates of Low Fundamental Movement Skill Competency in Children. *Pediatrics*, 130(2).
- ²¹ Barnett, L. M., Beurden, E. V., Morgan, P. J., Brooks, L. O., y Beard, J. R. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal Of Adolescent Health*, 44(3), 252–259.
- ²² Lloyd, M., Saunders, T. J., Bremer, E. y Tremblay, M. S. (2014). Long-Term Importance of Fundamental Motor Skills: A 20-Year Follow-Up Study. *Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)*, 31(1), 67–78.
- ²³ D'hondt, E., Deforche, B., Gentier, I., Verstuyf, J., Vaeyens, R., Bourdeaudhuij, I. D. y Lenoir, M. (2014). A longitudinal study of gross motor coordination and weight status in children. *Obesity*, 22(6), 1505–1511
- ²⁴ Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E. y Lubans, D. R. (2013). Fundamental Movement Skill Interventions in Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Pediatrics*, 132(5).
- ²⁵ Conde, JL. (2001). *Cuentos motores (Volumen I)*. Barcelona. Paidotribo.