



DÓNDE NOS MOVEMOS?

EN CASA
EN LA ESCUELA
DURANTE EL TIEMPO LIBRE

CUANDO NOS TRASLADAMOS



CON LA FAMILIA JUGANDO
CON LOS AMIGOS FESTEJANDO



DESESTIMULAR EL USO DE PANTALLAS



Proyecto del equipo de Aval del Hospital General de Granollers. Esp

EL MOVIMIENTO ES SALUD Y DEBE SER DIVERTIDO

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN GRUPO ETARIO

Los niños, las niñas y adolescentes deben realizar **MÍNIMO** una hora actividad física todos los días



www.sup.org.uy
comiteafdeporte@sup.org.uy



QUE RECOMENDAMOS?

1 A 3 AÑOS

Caminar, reptar, subir y bajar escaleras,

Correr, juegos con pelota (arrojar, recibir, patear)

Gatear

Imitar movimientos de animales



3 A 5 AÑOS

Usar triciclo, bicicleta, juegos con pelota, monopatín, saltar, trepar

A PARTIR DE LOS 4 AÑOS

Clases de natación



6 a 9 AÑOS



PUEDEN PARTICIPAR EN LAS ESCUELITAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA. CLASES DE GIMNASIA EN CENTROS. ACTIVIDADES RECREATIVAS EN PLAZAS, VEREDAS Y RECREOS

FUTBOL, VOLEYBALL, RUGBY, BASQUETBALL



TENIS, HANDBALL, GIMNASIA ARTÍSTICA, NATACIÓN, PATÍN, MURGA, DANZA, ARTES MARCIALES

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER SUPERVISADAS POR ADULTOS

DE 10 A 12 AÑOS

Se recomienda participar en más de una disciplina deportiva para desarrollar todas las capacidades

No se debe estimular la especialización temprana

Adecuar las actividades al gusto del niño y/o adolescente: pueden participar de actividades individuales y/o de equipo: como tenis, natación, esgrima, gimnasia, artes marciales, patín, atletismo, ciclismo, golf, pingpong, acrobacia en telas, skate, surf, danza, fútbol, basquet, voley, hokey, rugby, handball



ESTIMULAR LA RESISTENCIA FUERZA Y FLEXIBILIDAD



RECOMENDACIONES DE LA OMS

Entre los 5 y 17 años se debe realizar por lo menos 60 minutos de actividad física (AF) **diaria** de **intensidad moderada a vigorosa**, puede hacerse en varias sesiones a lo largo del día.

Estas actividades deberían ser en su mayor parte aeróbicas e incluir como mínimo tres veces por semana actividades para fortalecimiento muscular esquelético.

Ejemplos: saltar a la cuerda, trepar árboles, subir escaleras, jugar en las dunas, andar a caballo y las clases de preparación física de los diferentes deportes

PARA CUMPLIR LAS RECOMENDACIONES SE SUGIERE

Promover estilo de vida activo desde edades tempranas de la vida y en todos los ámbitos

CASA, ESCUELA, LICEO, TRANSPORTE, TIEMPO LIBRE

Estimular el uso diario de bicicletas, patinetas y otros juegos activos

Estimular y acompañar a los hijos a practicar deportes, participación familiar de las actividades recreativas que requieran movimiento.



Reinstalar el juego activo en los recreos de las escuelas.

A PARTIR DE LOS 12 AÑOS

Se recomienda mayor carga horaria de actividad física y de un deporte organizado.

Frecuencia
Intensidad
Tipo
Tiempo

La musculación con pesas se puede iniciar a partir de Tanner III supervisado por personas idóneas