
La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos

La actividad física natural [entre los 12 y 36 meses](#) se llama **juego activo** y sirve [para aprender a descubrir el mundo](#) con todos los sentidos (Leer: [Juego en el niño de 12 a 24 meses](#)).

Cuando el niño gatea, se esconde, juega en el suelo, explora el mundo, llega con la vista a detalles que no se pueden ver desde la posición bípeda. Cuando se pone en pie, consigue cada vez mejor control sobre sus movimientos. Y llega más lejos.

A medida que encuentra, manipula y usa objetos, descubre asociaciones y experimenta sensaciones.

Cuando juega con otros niños comienza a interactuar y adquiere habilidades como la negociación, liderar u obedecer, inventar reglas y decidir cómo aplicarlas.

Los niños más activos tienen más facilidad para aprender, disminuye su agresividad, mejora su humor y duermen mejor.

Cuanto más estímulos encuentren los niños en su vida diaria, más se facilita el aprendizaje. Por eso los padres pueden “enriquecer” el tiempo libre de sus hijos con juegos nuevos o poniendo un poco de imaginación a las actividades cotidianas. También es conveniente que se les permita jugar al aire libre con toda su espontaneidad y sin muchas reglas.

Los padres que comparten esos ratos de juego libre también se benefician, al ver cómo su hijo disfruta, cuántas cosas aprende y comprueban qué feliz parece.

He aquí un puñado de consejos para mejorar la forma física de vuestros hijos, mientras ellos juegan y se divierten.

El sentido del equilibrio.

- Todavía es pequeño y puedes bailar con él en brazos. O puedes llevarle a caballito y hacer carreras y frenazos. Se morirá de risa.
- También le encantan los acelerones cuando va sentado en la silla (pero hay que ir pensando en dejarla ya solo para trayectos largos)
- Puedes darle la mano para que camine por un bordillo o jugar a mantener el equilibrio con los brazos extendidos mientras camina por una hilera de baldosines.
- Empieza a enseñarle a bajar por un tobogán. Muéstrale cómo debe apoyar los brazos por delante. Asegúrate de que al llegar abajo, la velocidad no es excesiva.

Los brazos

- Sujétale por los antebrazos y muñecas y álzale del suelo unos centímetros. Mientras le tienes suspendido en el aire, se tonifican los músculos.
- Busca una escalera de barras (por ejemplo, la de subir a un tobogán) y dile que se cuelgue agarrado de las manos como un monito. Anímale a que aguante el peso de su cuerpo cada vez un poquito más.
- En el agua, enséñale a braccar. Indícale los movimientos de los brazos más útiles para nadar. Movimientos simétricos (braza) o alternos (crawl)
- Lanzar y recoger pelotas, mejora su coordinación y fortalece los músculos de sus brazos.

Las piernas

- Ya camina y va a empezar a correr. Anímale a hacerlo trechos cortos. Y... cada vez un poquito más. En el pasillo, en la acera, en el parque, en el patio...
- Un triciclo o una bici (con o sin pedales, no importa) le permite desarrollar fuerza en las piernas y fortalece también su cintura.
- Subir y bajar escaleras requiere mucho esfuerzo en estos primeros años. De la mano o sujetándose a la barandilla. Primero tiene que poner ambos pies en el escalón. Hasta los 3 años no pueden hacerlo alternando los pies. Es necesario estar vigilantes.
- Saltitos: de una baldosa a otra: por encima de un objeto pequeño; desde un solo escalón. Al principio debes sujetarle de las manos.

Coordinación

- Dar patadas a una pelota. Primero con la pierna dominante.
- Bailar o cantar canciones en las que hay que tocar distintas partes del cuerpo.
- Jugar al corro dando vueltas hacia un lado y luego cambiar el sentido del giro.
- En el jardín o en el parque, se puede hacer una pequeña gimkana: corre hasta el árbol gordo, dale tres vueltas, pasa por debajo del banco, sube al tobogán, deslízate por él, ahora das 3 saltitos con los pies juntos...

Un niño activo es más feliz y más fuerte. Le resulta más fácil aprender. Especialmente si le estimulas con tu presencia y tu risa. Y ya te habrás dado cuenta de que cuando juegas con tu hijo mejora también tu humor.

Enlaces de interés

Conoce el [Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos](#) publicado por el *Grupo de Trabajo de Actividad Física* de la *Asociación Española de Pediatría (AEP)*. Y el documento [Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes](#) publicado por el mismo Grupo en colaboración con el *Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

ACTIVIDAD FISICA EN EDAD PREESCOLAR

"EL JUEGO ACTIVO"



DAR SALTOS

CARRERAS



SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



HACER EQUILIBRIOS

JUEGOS TRADICIONALES



JUEGOS AL AIRE LIBRE CON OTROS



BAILAR Y CANTAR

BICICLETA



CON EL JUEGO:

LOS NIÑOS ACTIVOS SE SIENTEN MAS ALEGRES, DE MEJOR HUMOR Y DUERMEN MEJOR.

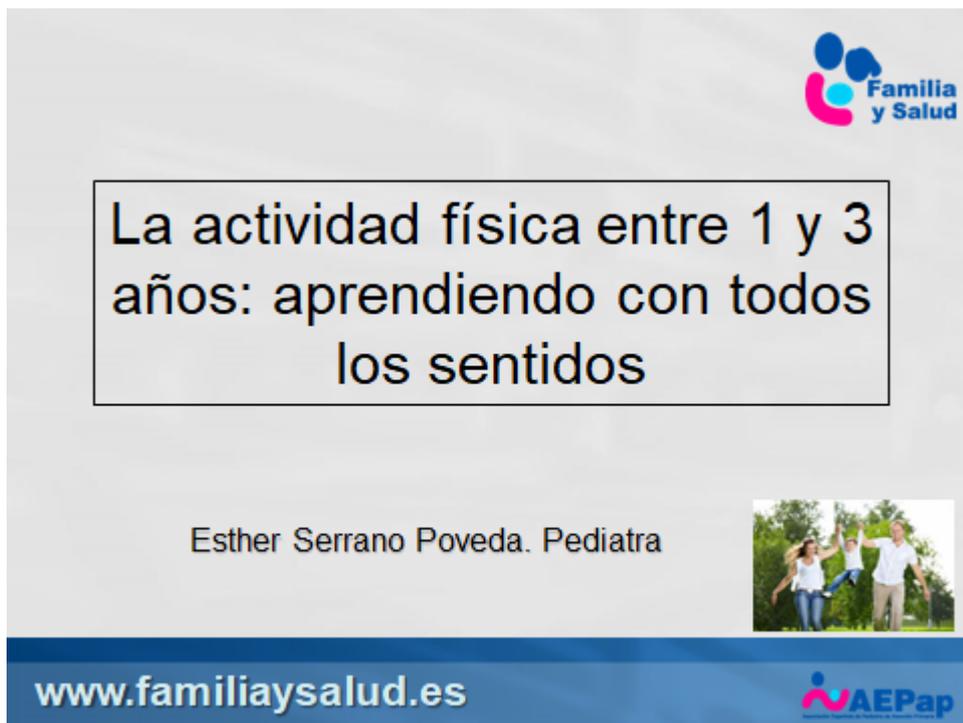
APRENDEN A DESCUBRIR EL MUNDO

APRENDER
EXPERIMENTAR
DISFRUTAR
INTERACTUAR
DESCUBRIR

DESCUBRE EL MUNDO
JUGANDO CON ELLOS

Descárgate la [infografía en PDF](#).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos

Esther Serrano Poveda. Pediatra

www.familiaysalud.es

Familia y Salud

AEPAp

Una infografía con un fondo gris claro. En la parte superior derecha hay un logo con tres círculos de colores (rojo, azul, verde) y el texto 'Familia y Salud'. En el centro, un recuadro negro con el título 'La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos'. Debajo del recuadro, el nombre 'Esther Serrano Poveda. Pediatra'. A la derecha, una pequeña foto de una familia (padre, madre y niño) jugando en un parque. En la parte inferior, una franja azul con el texto 'www.familiaysalud.es' y el logo 'AEPAp'.

Fecha de publicación: 5-12-2014

Última fecha de actualización: 05-01-2019

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

