

### ¿DÓNDE MOVERSE?

- En la casa
- En la escuela
- En el club
- En la plaza



### ¿CON QUIÉN?

- Jugando
- Con su familia
- Con sus amigos



### Pirámide de la Actividad Física para los Niños

NO MÁS DE  
2 HORAS  
AL DÍA



SUMÁ 60  
MINUTOS  
POR DÍA

3 A 5  
VECES A  
LA SEMANA



ACTIVIDADES  
HABITUALES



[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)  
[http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013\\_manual-actividad-fisica\\_2013.pdf](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf)

# ¿Sabe Usted recomendar Actividad Física en cada edad?

Sociedad Argentina  
de Pediatría



Por una niñez y  
adolescencia sanas,  
en un mundo mejor

Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF)  
CABA - Argentina (54-11) 4821-8612  
institucional@sap.org.ar  
www.sap.org.ar



Sociedad Argentina  
de Pediatría

Por una niñez y  
adolescencia sanas,  
en un mundo mejor

## ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN GRUPO ETARIO

### 1 a 3 años

Caminar, reptar, subir y bajar escaleras, correr, juegos con pelota (arrojar, recibir, patear), caminar en cuadrupedia.



### 3 a 5 años

Usar triciclo, bicicleta, juegos con pelota, monopatín, saltar, trepar. A partir de los 4 años natación.



### 6 a 9 años

Se suman las escuelitas de iniciación deportiva: fútbol, hockey, rugby, tenis, natación, murga, patinaje. Actividades recreativas en plazas, veredas, recreos (salto a la soga, al elástico, rayuela, rol).



**Todas las actividades deben estar supervisadas por adultos**

### Recomendaciones de la OMS

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben realizar por lo menos 60 minutos de actividad física (AF) diaria de intensidad moderada a vigorosa, puede ser en varias sesiones a lo largo del día.

Para cumplir con las recomendaciones se sugiere:

- Promover un estilo de vida activo desde etapas tempranas de la vida, aún desde la gestación.
- Promover el uso cotidiano de la bicicleta, patineta y otros juegos activos.
- Estimular y acompañar a los hijos a practicar deportes.
- Recuperar y promover el juego activo en los recreos de las escuelas.
- Participación de la familia en actividades físicas recreativas durante el fin de semana.
- Recuperar la utilización de espacios públicos para la realización de actividades físicas.
- Disminuir la cantidad de horas frente a las pantallas, T.V. y computadoras.

### 10 a 12 años

Elegir 2 o más deportes. No se aconseja la especialización deportiva antes de la pubertad.



#### INDIVIDUALES

Tenis, danzas, natación, esgrima, gimnasia deportiva, patin, atletismo, golf, ping-pong, paddle, ciclismo, artes marciales, acuagym.

#### GRUPALES

Fútbol, básquet, vóley, hockey, rugby, handball, danzas populares, murga.

**Estimulan la resistencia, fuerza y flexibilidad**

### A partir de los 12 años

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

