

GUIA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Para Niños de 6 a 12 Años de Edad

Los niños de 6 a 12 años de edad adquieren una mejor salud para toda la vida al estar físicamente activos. Ellos deben hacer actividades físicas **aeróbicas, de fortalecimiento muscular** y de **fortalecimiento de los huesos** cada semana. Ayude a los niños a elegir actividades que les gusten y que sean apropiadas para su edad. Pídeles que prueben muchas actividades diferentes. Las siguientes son guías mínimas sugeridas para la cantidad de actividad de cada tipo que los niños deben hacer cada semana.

Actividades Aeróbicas

Los niños deben hacer por lo menos una hora (60 minutos) o más de actividad física **aeróbica** de **moderada a vigorosa** todos los días.

Asegúrese de que por lo menos tres días a la semana hagan actividades de **intensidad vigorosa** durante 60 minutos de actividad diaria.

- ◆ Las actividades aeróbicas como caminar a paso ligero, correr, montar bicicleta y nadar hacen que los niños respiren más y sus corazones latan más rápido.
- ◆ Los niños pueden aumentar sus minutos a lo largo del día para alcanzar la meta de una hora al día (por ejemplo, una caminata de 15 minutos a la escuela en la mañana, 30 minutos de juego en el receso y 15 minutos de montar bicicleta después de la escuela).



Actividades de Fortalecimiento Muscular y de los Huesos

Por lo menos tres días a la semana, los niños deben hacer ejercicios de **fortalecimiento muscular de los huesos** como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria.



- ◆ Las actividades de fortalecimiento muscular hacen que los músculos trabajen más de lo usual durante la vida diaria, así que los músculos crecen más fuertes.
 - ◆ Éstas pueden ser parte del tiempo de juego como cuando los niños columpian en las barras, trepan en los árboles o juegan tira y afloja.
 - ◆ También pueden ser estructuradas como hacer abdominales o trabajar con las bandas de resistencia.
- ◆ Las actividades de fortalecimiento de los huesos ponen una fuerza en los huesos cuando los pies hacen impacto con el piso. Éstas ayudan a los huesos a crecer más y a ser más fuertes. Algunos ejemplos son correr, hacer gimnasia, saltar la cuerda, el baloncesto y la rayuela.

Otros ejemplos de actividades físicas

Cualquier cantidad de actividad física, sin importar lo breve que sea, cuenta para los niños:

Actividad aeróbica de intensidad moderada

- ◆ Caminar con paso ligero
- ◆ Montar bicicleta
- ◆ Senderismo, andar en monopatín o patinaje en línea
- ◆ Béisbol, voleibol, o béisbol con pelota blanda
- ◆ Utilizar una silla de ruedas manual



Actividad aeróbica de intensidad vigorosa

- ◆ Correr y perseguir como cuando se juega corre que te pillo
- ◆ Saltar la cuerda
- ◆ Artes marciales como karate o kung fu
- ◆ Correr
- ◆ Baloncesto, jockey sobre césped, fútbol
- ◆ Danza vigorosa
- ◆ Ciclismo de montaña



Fortalecimiento muscular

- ◆ Juegos como tira y afloja
- ◆ Flexiones
- ◆ Trepas con cuerda o trepar árboles
- ◆ Abdominales
- ◆ Trepas o columpiarse en equipo de barras del campo de juegos
- ◆ Ejercicios de resistencia usando el peso corporal o bandas de resistencia



Fortalecimiento de los huesos

- ◆ Juegos como la rayuela
- ◆ Saltar, brincar, elevarse
- ◆ Saltar la cuerda
- ◆ Correr
- ◆ Deportes como la gimnasia, el baloncesto, voleibol y tenis.