



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Recomendaciones sobre actividad física. Ejemplos para niños de 5 a 17 años



La actividad física es fundamental en todas las edades y debe incorporarse a la vida cotidiana desde la infancia como parte de un estilo de vida saludable.

Desde nuestra Web os proponemos algunos ejemplos de actividad física que pueden ayudaros:

Actividad aeróbica moderada

Son actividades que requieren un esfuerzo moderado (aumenta la sensación de calor, se inicia una ligera sudoración y el ritmo de la respiración y de los latidos de corazón aumenta, pero aún nos permite hablar). Son actividades a un ritmo no competitivo.

- De 5 a 10 años: Ocio activo, senderismo, montar en bicicleta o monopatín, caminar a paso ligero, patinar, bailar, correr, brincar, saltar a la comba, nadar.
- De 11 a 17 años: Ocio activo, piragüismo, senderismo, patinaje, caminar a paso ligero, montar en bicicleta, tareas del hogar o del jardín como barrer o empujar una segadora, ejercicios de carrera a un ritmo suave.

Actividad aeróbica vigorosa

Actividades que requieren un mayor esfuerzo (sensación de calor fuerte, la respiración se ve dificultada y falta el aliento, el ritmo de los latidos del corazón es elevado. Casi no se puede hablar sin pararse a tomar aliento).

- De 5 a 10 años: Juegos de persecución activos, montar en bicicleta, saltar a la cuerda, artes marciales como el karate, deportes como el fútbol, hockey, baloncesto, natación, tenis o esquí de fondo.
- De 11 a 17 años: Juegos activos que implican correr y perseguir, montar en bicicleta, saltar la cuerda, artes marciales como el karate, deportes como el fútbol, hockey, baloncesto, natación, tenis, balonmano o esquí, danza vigorosa.

Actividades de fortalecimiento muscular

Comprenden actividades de fuerza (que produzcan una contracción muscular) y actividades de resistencia (que mantengan esa contracción muscular).

- De 5 a 10 años: Juegos como tirar de la cuerda, columpiarse, balancearse en las barras del parque, juegos de tocar, empujar, tirar, mover, arrastrar, rodar, construir, trepar, jugar a la carretilla o a llevar a alguien a caballito. Deportes como fútbol, voleibol, tenis o baloncesto. Tablas de ejercicios que incluyan flexiones, abdominales, volteos adelante y atrás, giros y rodamientos.
- De 11 a 17 años: Ejercicios de fuerza utilizando el propio peso corporal como flexiones, dominadas, abdominales o sentadillas. Reptar, trepar en cuerdas, redes o escalas. Ejercicios de resistencia con bandas elásticas, máquinas de pesas, mancuernas. Actividades gimnásticas y deportes como natación, fútbol, baloncesto, hockey o balonmano.

Actividades de fortalecimiento óseo

Son actividades generalmente de impacto con el suelo (impacto osteomuscular) que producen una fuerza sobre

los huesos que promueve el crecimiento y fortalecimiento de estos.

- De 5 a 10 años: Juegos populares como la rayuela o saltar a la comba, lanzamientos de distintas formas de balones ligeros, frisbees, bote de balón. Práctica de deportes como gimnasia, baloncesto, artes marciales o tenis. Actividades de baile o aeróbic.
- De 11 a 17 años: Actividades que incluyan todo tipo de saltos, abdominales, trepar, lanzamientos de balones. Deportes como baloncesto, voleibol, tenis, béisbol, artes marciales. Baile, aeróbic, step.

Artículo publicado el 13-2-2023, revisado por última vez el 12-2-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/recomendaciones-sobre-actividad-fisica-ejemplos-para-ninos-5-17>