

Para cada edad, una actividad



1, 2, 3...

¡Aprende con manos y pies!

Los bebés necesitan estimulación para descubrir su entorno y su propio cuerpo. Antes de los 3 años, es demasiado pronto para que practiquen un deporte.

Diviértete con tu bebé y practica juegos que pongan su cuerpo en movimiento y favorezcan su equilibrio. Juega con él durante el baño, haz construcciones con cubos, juega a la pelota... ¡Y hazle andar contigo! Puedes empezar por distancias cortas, a su ritmo: subir escaleras, ir al mercado, a la guardería...

7, 8, 9...

Dale ejemplo y ¡verás cómo se mueve!



A esta edad, los niños y las niñas desarrollan su imaginación y su motricidad a través de juegos de imitación o de juegos que hagan trabajar su memoria, como coreografías con o sin música. Para el equilibrio o la habilidad, juegos como la charranca, la rayuela o los bolos suelen ser ideales.

El fin de semana puedes jugar con él o ella y enseñarle, por ejemplo, pequeñas actividades de jardinería. ¡Y no olvides que tú eres su mejor referente!



4, 5, 6...

¡A ver si os atrevéis!

De 4 a 6 años, los niños y las niñas aprenden a diferenciar la izquierda de la derecha. Su cuerpo y su mente están en pleno apogeo y se desarrollan a través de juegos y actividades de habilidad. Además, empiezan a jugar con otros niños y niñas.

Lánzale retos como éstos: "¿Te atreves a... ir al otro lado del pasillo a la pata coja?" o "¿Te atreves a... subir rápido por las escaleras en vez de usar el ascensor?"



10, 11, 12...

Fomenta el deporte y ¡deja que goce!

A estas edades se perciben cambios físicos importantes. Controlan perfectamente todos sus movimientos y hay que dejar que tengan sus propias experiencias, inventándose diferentes aventuras: búsquedas del tesoro organizadas en un jardín o en un parque, partidos de voleibol, ping pong, bádmiton... Es también la edad para que adquieran más responsabilidades: ir a pasear al perro, hacerse la cama...

Y si quiere practicar algún deporte con sus amigos, puedes ayudarle a elegir, pero sobre todo deja que sea él o ella quien decida.

