

## 1. Actividad aeróbica moderada:

**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 del corazón se incrementan pero aún nos permite hablar). Actividades a un ritmo no competitivo.

**5 a 10 años**



- Ocio activo.
- Senderismo.
- Montar en bicicleta o en monopatín.
- Caminar a paso ligero.
- Patinar.
- Bailar, correr, brincar.
- Saltar a la comba.
- Nadar.
- Correr (trote suave).

**11 a 17 años**



- Ocio activo.
- Piragüismo, senderismo, patinaje.
- Caminar a paso ligero.
- Montar en bicicleta (estática o bicicleta de carretera).
- Tareas del hogar y el trabajo en el jardín, como barrer o empujar una cortadora de césped.
- Ejercicios de carrera a un ritmo suave (entre 5 y 20 minutos).

## 2. Actividad aeróbica vigorosa:

**Actividades que requieren un mayor esfuerzo** (la sensación de calor es bastante 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). Es importante realizar actividad física vigorosa, debido a que mejora la función cardiorrespiratoria.

## 2. Actividad aeróbica vigorosa:

**Actividades que requieren un mayor esfuerzo** (la sensación de calor es bastante 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). Es importante realizar actividad física vigorosa, debido a que mejora la función cardiorrespiratoria.

**5 a 10  
años**



- Juegos de persecución activos.
- Montar en bicicleta.
- Saltar a la cuerda en todas sus posibilidades (dos saltos en un ciclo, saltos con desplazamientos y diferentes tipos de apoyo...).
- Artes marciales, como el karate.
- Deportes como el fútbol, hockey, baloncesto, natación, tenis, esquí de fondo, correr.

**11 a 17  
años**

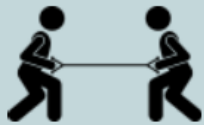


- Juegos activos que implican correr y perseguir.
- Montar en bicicleta.
- Saltar la cuerda.
- Artes marciales, como el karate.
- Deportes como el fútbol, hockey, baloncesto, natación, tenis, balonmano, esquí.
- Danza vigorosa.

### 3. Actividades de fortalecimiento muscular:

**Comprenden actividades de fuerza** (que produzcan una contracción muscular) y actividades de resistencia (que mantengan esa contracción muscular) Las actividades de fortalecimiento muscular deben suponer de un moderado a un alto nivel de esfuerzo y trabajar los principales grupos musculares del cuerpo: piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.

**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.
- Práctica de deportes como fútbol, voleibol, tenis, baloncesto. otras actividades.
- Realizar tablas de ejercicios que incluyan fondos o flexiones modificadas, ejercicios de resistencia con bandas elásticas, abdominales, volteos adelante y atrás, giros, rodamientos.

Por lo general en la infancia se suele aumentar la fuerza muscular a través de actividades no estructuradas como levantar o mover el propio cuerpo o trabajar contra una resistencia. A estas edades no necesitan programas formales de fortalecimiento muscular, como el trabajo con pesas.

**11 a 17 años**



- Realizar ejercicios de fuerza utilizando el propio peso corporal como flexiones, dominadas, abdominales o sentadillas.
- Actividades como reptar, trepar en cuerdas con y sin nudos, trepar en redes o escalas o uso de rocódromos.
- Ejercicios de resistencia con bandas elásticas, máquinas de pesas, mancuernas,
- Actividades gimnásticas de mayor nivel: laterales, rondadas...
- Práctica de deportes como natación, fútbol, baloncesto, hockey, balonmano. etc.
- Otras actividades o juegos no dirigidos.

Los adolescentes pueden cumplir con las recomendaciones realizando juego libre y/o programas formales de fortalecimiento muscular.

## 4. Actividades de fortalecimiento óseo:

**Actividades, generalmente, de impacto con el suelo** (impacto osteoarticular) que producen una fuerza sobre los huesos que promueve el crecimiento y fortalecimiento de los mismos. Esto es importante ya que las mayores ganancias de masa ósea se producen durante los años anteriores y posteriores a la pubertad.

**5 a 10  
años**



- Juegos populares como la rayuela o saltar a la comba.
- Lanzamientos de distintas formas (de pecho, por encima de la cabeza) con balones ligeros, frisbees; bote de balón (diferentes tamaños y pesos).
- Práctica de diferentes deportes como gimnasia, baloncesto, artes marciales, tenis y otros deportes de raqueta.
- Actividades de baile u otras tipo aeróbic.

**11 a 17  
años**



- Realizar actividades que incluyan todo tipo de saltos:
  - Saltos en el sitio (con y sin cuerda), de pie (con una o dos piernas), partiendo de la posición de sentadillas, con los dos pies y rodillas al pecho, saltando con una pierna, saltar un obstáculo.
  - Saltos repetidos, con las dos piernas, en zig-zag, con una pierna, lateral sobre un obstáculo.
  - Saltos sobre una altura. Caídas. (Impulsando con una pierna, impulsos laterales, salto a un cajón, salto desde el cajón, salto laterales con cajón).
  - Salto en longitud.
- Abdominales, fondos de brazos, trepar, lanzamientos con balones.
- Práctica de deportes como gimnasia, baloncesto, voleibol, tenis, béisbol, artes marciales.
- Actividades de baile, como aeróbic, step.
- Otras actividades o juegos no dirigidos.

Nota: Algunas actividades, como montar en bicicleta, pueden ser de intensidad moderada o vigorosa, dependiendo del nivel de esfuerzo.