

L'activitat física i el joc són clau per al desenvolupament saludable des de la infantesa. Davant la presència constant de les pantalles i la passivitat que això fomenta, hi ha molts d'estudis que demostren els beneficis que representa ser actius; en els primers anys l'activitat física està fonamentalment lligada al joc.

La línia del temps: desenvolupament d'algunes habilitats físiques i relatives al joc que poden tenir els infants depenent de l'edat:

4-8 mesos	8-12 mesos	12-18 mesos	18 mesos - 2 anys	De 2 a 3 anys
Deixa caure un objecte per agafar-ne un altre i el cerca en la direcció en què ha caigut.	Utilitza un objecte (caixes) per posar-los dins d'altres i els ho ofereix a l'adult perquè els hi torni.	Localitza en un espai proper un objecte que ha desaparegut encara que no l'hagi vist desaparèixer.	Utilitza objectes de jugueta figurant que són reals però sap que és un joc	Fa torres altes que no cauen però encara no sap compartir el joc amb els altres

* Aquestes edats són orientatives, de manera que no tots els infants duen el mateix ritme però ajuden a situar-se.

El tipus de joc va canviant espontàniament amb l'edat: joc manipulatiu, d'intercanvi d'objectes amb l'adult, joc simbòlic i joc de construccions. Cada una d'aquestes fases li serveix per entrenar diferents capacitats. L'adult ha de ser un bon observador i ha de participar en aquesta evolució i donar-li oportunitats perquè pugui practicar aquestes capacitats.

Recomanacions d'activitat física, reducció de sedentarisme i temps de pantalla:

GRUPS D'EDAT		RECOMANACIONS D'ACTIVITAT FÍSICA	OBSERVACIONS	REDUIR EL SEDENTARISME	LIMITAR EL TEMPS DE PANTALLA ¹
Menors de 5 anys	Els que encara no caminen	Unes quantes vegades cada dia. Qualsevol intensitat.	Fomentar el moviment, el joc actiu i divertir-se.	Minimitzar el temps que passen asseguts o subjectes en cadires o cotxets, quan estan desperts, a menys d'una hora seguida.	< 2 anys: no es recomana passar temps davant d'una pantalla.
	Quan ja caminen	Almenys 180 minuts cada dia. Qualsevol intensitat.	Fer activitats i jocs que desenvolupin les habilitats motrius bàsiques (córrer, saltar, enfilat-se, llançar, nedar...) en diferents ambients (a casa, al parc, a la piscina, etc.).	Reduir els períodes sedentaris prolongats. Fomentar el transport actiu ² i les activitats a l'aire lliure.	De 2 a 4 anys: el temps de pantalla s'hauria de limitar a menys d'una hora per dia.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

- L'infant necessita ser estimulat per afavorir els aprenentatges, però segueix els seus senyals i no el forceu quan vegeu que ja ho vol deixar anar perquè ja se n'ha cansat.
- Els malsons que poden aparèixer a partir dels 2 anys són deguts en molts casos a estar massa temps davant de pantalles, sobretot abans d'anar a jeure.

Activitat física Joc

Recorda:

- L'activitat física és una de les claus per fomentar un desenvolupament saludable i prevenir l'obesitat.
- Els infants necessiten activitat física per poder desenvolupar-se, de manera que mirar la televisió o estar davant de pantalles molta estona limita el desenvolupament.
- Els infants que juguen tenen més oportunitats de desenvolupar la intel·ligència.
- El joc pot ajudar els infants a relaxar-se, a controlar els impulsos agressius i a expressar les emocions.
- Tenir algun moment de joc lliure, sobretot a l'exterior si és possible, és fonamental per canalitzar les energies i proporcionar nous escenaris d'aprenentatge.
- La família té un paper d'importància vital per promoure i facilitar oportunitats per fer l'activitat física apropiada per a cada edat.
- Els pares i les mares han d'oferir les oportunitats apropiades perquè els infants puguin jugar de manera segura i divertida.
- Si a casa sou físicament actius, els fills i les filles adquiriran aquestes rutines. Per exemple, canviau el temps de pantalla per oci actiu o activitats i jocs en família. És important compartir aquests moments.

Idees clau:

- El més important és fomentar el moviment, el joc actiu i divertir-se.
- Teniu en compte que cada infant té un desenvolupament diferent però les pautes que heu de seguir són bastant aplicables a tots els casos.
- Els nadons, quan encara no caminen, estan més bé descalços que amb sabates. Les sabates lleven sensibilitat i moviment.
- Fomentar l'activitat física per igual en les nines i els nins és important, ja que el nostre entorn propicia que els nins siguin més actius mentre que a les nines se'ls enfoca a activitats o jocs més sedentaris.
- No fa falta que les joguetes siguin cares ni que ho facin, sinó que serveixin d'ocasió perquè l'infant aprengui coses noves i s'hi diverteixi
- Per comprar joguetes no us guieu per les modes ni per allò que se suposa que li ha d'agradar a un nin o a una nina. Observau amb què ho passa bé i decidiu en conseqüència.
- Racionau la compra de joguetes i no les hi doneu totes de cop, ja que d'aquesta manera no li donau ocasió que en gaudeixi amb calma. Així no tindrà tantes coses per recollir quan acabi de jugar.

Per a més informació: consultau els enllaços suggerits en aquesta sessió.