



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD**  
**FÍSICA Y DEPORTES**  
**ASIGNATURA: PROFILAXIS DE LA ACTIVIDAD**  
**FÍSICA**

**TEMA: PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRIMERA**  
**INFANCIA (0-6 AÑOS)**

**ESTUDIANTE: JEFFERSON GALARZA, JHONATAN AULLA, ALEX MANOBANDA,**  
**JHOEL ESTRELLA Y KLEVER VALDIVIEZO**

**SEMESTRE: CUARTO A**

**DOCENTE: DR. OMARYS CHANG CALDERIN**

**PERÍODO ACADÉMICO 2025-1S.**

**INDICE**

<b>Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivo General: .....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos Específicos: .....</b>	<b>4</b>
<b>Marco teórico .....</b>	<b>5</b>
<b>Actividad física en la primera infancia .....</b>	<b>5</b>
<b>Beneficios de la actividad física en la primera infancia .....</b>	<b>7</b>
<b>Actividad Física Recomendada en la Primera Infancia .....</b>	<b>8</b>
<b>Recomendaciones según la edad .....</b>	<b>9</b>
<b>Importancia del movimiento variado .....</b>	<b>10</b>
<b>El rol de la familia y el entorno educativo .....</b>	<b>10</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>16</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>17</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>20</b>

## Introducción

La primera infancia, comprendida entre los 0 y 6 años de edad, es una etapa fundamental en el desarrollo integral del ser humano. Durante este periodo, el cerebro y el cuerpo experimentan cambios rápidos y significativos que establecen las bases para el crecimiento físico, emocional, social y cognitivo. En este contexto, la actividad física no solo debe ser vista como una herramienta para el entretenimiento o el desgaste de energía, sino como un factor clave que contribuye al desarrollo saludable del niño o niña desde los primeros años de vida. Diversos estudios han demostrado que el movimiento es esencial en la primera infancia, ya que estimula habilidades motoras básicas, favorece el desarrollo del equilibrio y la coordinación, y fortalece el sistema muscular y óseo. Además, el ejercicio físico mejora la capacidad de atención, contribuye a la regulación emocional y promueve hábitos saludables que pueden mantenerse en etapas posteriores. No se trata únicamente de “jugar” o “moverse”, sino de proporcionar experiencias motrices significativas, seguras y adaptadas a las necesidades propias de cada edad.

Sin embargo, en la actualidad, muchos niños y niñas enfrentan contextos donde el sedentarismo, el exceso de tecnología y la falta de espacios adecuados limitan su oportunidad de moverse con libertad. Por ello, es necesario hablar de una prescripción adecuada de la actividad física, es decir, de una planificación consciente, guiada por profesionales, que tenga como objetivo no solo entretener, sino también educar a través del movimiento. Este trabajo se enfoca en analizar el papel de la actividad física en la primera infancia, sus beneficios, las recomendaciones actuales según organismos especializados, y finalmente, se propone un programa básico de ejercicios dirigido a este grupo etario. La intención es generar conciencia sobre la importancia de promover el movimiento desde los primeros años de vida, entendiendo que el juego, el ejercicio y la actividad física son pilares para un desarrollo sano y equilibrado.

## **Objetivos**

### **Objetivo General:**

- Analizar la importancia de la actividad física en la primera infancia, sus beneficios, recomendaciones y ejemplos prácticos de ejercicios adecuados.

### **Objetivos Específicos:**

- Identificar los beneficios físicos, cognitivos y sociales de la actividad física en la primera infancia.
- Reconocer las recomendaciones internacionales sobre actividad física para niños y niñas de 0 a 6 años.
- Elaborar un programa básico de ejercicios adaptado a esta etapa del desarrollo.

## **Marco teórico**

### **Actividad física en la primera infancia**

La primera infancia, comprendida desde el nacimiento hasta los seis años de edad, representa una de las etapas más cruciales del desarrollo humano. Durante este periodo, los niños y niñas experimentan avances significativos en áreas como el control postural, la coordinación, el lenguaje, la percepción del entorno y la socialización. Dentro de este contexto, la actividad física cobra un papel fundamental, no solo como medio de recreación, sino como una herramienta clave para el desarrollo integral. (Cedeño, 2020)

En términos generales, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulte en un gasto de energía. En la primera infancia, esta actividad no debe ser estructurada de forma rígida, sino que debe ser espontánea, exploratoria y adecuada al nivel evolutivo del niño o niña. Esto incluye desde gatear, caminar, correr, saltar, trepar, lanzar, hasta bailar o imitar movimientos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños menores de cinco años deben estar físicamente activos varias horas al día, y al menos 180 minutos deben ser dedicados a actividades de intensidad variable. (Organización Mundial de la Salud., 2020)

El movimiento en esta etapa es esencial porque contribuye al desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas, mejora la percepción del esquema corporal y del espacio, y favorece el control del equilibrio y la orientación. Además, el ejercicio físico está vinculado directamente con la maduración neurológica, ya que al mover el cuerpo se fortalecen conexiones neuronales que son la base del aprendizaje. Un niño o niña que se mueve libremente, juega y explora, desarrolla más fácilmente habilidades como la atención, la memoria, el lenguaje y la resolución de problemas. (Organización Mundial de la Salud., 2020)

Desde el enfoque del desarrollo integral, la actividad física también cumple funciones sociales y emocionales. A través del juego activo y el movimiento, los niños aprenden a relacionarse con otros, a respetar turnos, a compartir, a tolerar la frustración y a expresar emociones. Este tipo de experiencias fortalece la autoestima, el autocontrol y el sentido de pertenencia. Además, moverse contribuye a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y fortalecer el sistema inmunológico. (Organización Panamericana de la Salud., 2020)

Cabe destacar que en la actualidad, muchos niños enfrentan factores que limitan su movimiento, como el uso excesivo de pantallas, la falta de espacios seguros para jugar y el estilo de vida sedentario. Esto ha llevado a un aumento preocupante del sobrepeso infantil, problemas de postura, déficit de atención y dificultades en el aprendizaje. Por ello, tanto padres, docentes y cuidadores deben promover oportunidades diarias para que los niños se muevan de forma libre y segura, incorporando actividades físicas tanto en casa como en entornos educativos. (Organización Mundial de la Salud., 2020)

Es importante considerar que la actividad física debe ser adecuada a la edad y capacidades individuales, evitando presiones o ejercicios forzados. Los espacios deben invitar al movimiento, ser seguros, variados y estimulantes. Además, la presencia de un adulto que acompañe, guíe y anime sin imponer, resulta esencial para crear un vínculo positivo con la actividad física. (Ministerio de Educación del Ecuador. , 2022)

La actividad física en la primera infancia es mucho más que un juego: es una herramienta poderosa de desarrollo físico, mental, emocional y social. Establecer hábitos activos desde los primeros años de vida no solo mejora la calidad de vida en la infancia, sino que sienta las bases para un futuro más saludable, autónomo y feliz. (Ministerio de Educación del Ecuador. , 2022)

## **Beneficios de la actividad física en la primera infancia**

Entre los principales beneficios destacan:

- Mejora de la coordinación y el equilibrio.
- Fortalecimiento muscular y óseo.
- Prevención del sobrepeso infantil.
- Estimulación del desarrollo cognitivo.
- Fomento de la socialización y la autoestima.
- Mejora de la calidad del sueño y regulación emocional. (Pérez & Medina, 2021)

Durante los primeros años de vida, el movimiento y la actividad física no solo representan una fuente de diversión para los niños, sino que también son fundamentales para su desarrollo integral. La práctica regular de ejercicio en esta etapa ofrece múltiples beneficios que se reflejan tanto en el crecimiento físico como en el bienestar emocional y social de los más pequeños. (Pérez & Medina, 2021)

Uno de los aspectos más importantes es la mejora en la coordinación y el equilibrio. A través del juego activo, como correr, saltar o trepar, los niños comienzan a dominar sus movimientos, lo que les permite desenvolverse con mayor seguridad y autonomía en su entorno. Estos ejercicios también contribuyen al fortalecimiento de los músculos y huesos, lo cual es clave para un desarrollo físico saludable y para la prevención de posibles lesiones en el futuro. (Pérez & Medina, 2021)

Además, mantenerse activos desde edades tempranas ayuda significativamente a prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil, problemas que se han incrementado en los últimos años. El ejercicio, acompañado de una alimentación equilibrada, permite que los niños mantengan un peso adecuado y adopten hábitos saludables que pueden conservar a lo largo de su vida. (Del Valle, 2020)

En el ámbito cognitivo, la actividad física estimula procesos como la atención, la memoria y la capacidad de resolución de problemas. Está comprobado que el movimiento favorece el desarrollo neurológico y contribuye a un mejor rendimiento en tareas escolares o de aprendizaje.

Por otro lado, el juego en grupo y las actividades compartidas permiten que los niños aprendan a interactuar con sus pares, a seguir reglas, a respetar turnos y a manejar emociones como la frustración. Todo esto favorece la socialización y fortalece la autoestima, ya que al superar desafíos físicos los niños ganan confianza en sí mismos. (García & León, 2021)

Finalmente, otro de los grandes aportes de la actividad física es su influencia positiva en el sueño. Los niños que se mantienen activos durante el día tienden a descansar mejor por las noches, lo que también impacta en su estado de ánimo y en una mejor regulación emocional.

### **Actividad Física Recomendada en la Primera Infancia**

La primera infancia, que comprende desde el nacimiento hasta los cinco años de edad, es una etapa fundamental en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del ser humano. En este periodo, el cuerpo y el cerebro de los niños y niñas se encuentran en pleno proceso de formación, por lo que brindar oportunidades de movimiento desde los primeros meses de vida es esencial para potenciar sus capacidades y fomentar un desarrollo saludable e integral. (Del Valle, 2020)

Diversas organizaciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), han emitido recomendaciones claras sobre la importancia de la actividad física en esta etapa, señalando no solo la necesidad de promover el movimiento, sino también de limitar el tiempo de sedentarismo y el uso de pantallas. (Del Valle, 2020)

- 0 a 1 año: movimiento libre en el suelo varias veces al día.
- 1 a 2 años: al menos 180 minutos de actividad física, repartida a lo largo del día.
- 3 a 5 años: mínimo 3 horas de movimiento, incluyendo actividades más intensas.

### **Recomendaciones según la edad**

- De 0 a 1 año:

En esta etapa, los bebés deben tener múltiples oportunidades de realizar movimientos en el suelo a lo largo del día, especialmente cuando están despiertos y bajo supervisión.

Actividades como el “tummy time” (tiempo boca abajo) ayudan a fortalecer la musculatura del cuello, espalda y brazos, además de estimular el desarrollo de habilidades motoras básicas como girarse, gatear o sentarse. A través del juego libre y seguro, el bebé comienza a explorar su entorno y a desarrollar la coordinación ojo-mano, que será fundamental para etapas posteriores.

- De 1 a 2 años:

A medida que los niños comienzan a caminar y ganar mayor independencia motriz, se recomienda un mínimo de 180 minutos diarios de actividad física, distribuidos a lo largo del día. Estas actividades deben ser variadas y adaptadas al nivel de desarrollo del niño, incluyendo caminar, correr, empujar juguetes, subir escaleras, lanzar y recoger objetos, entre otras. Este tiempo de movimiento no necesariamente debe ser continuo, sino que puede organizarse en diferentes momentos del día, manteniendo siempre un carácter lúdico y espontáneo.

- De 3 a 5 años:

En esta fase, las habilidades motoras gruesas están más desarrolladas, por lo que los niños pueden participar en juegos más complejos que impliquen coordinación, equilibrio y resistencia. Se recomienda un mínimo de 3 horas diarias de actividad física, de las cuales al

menos una hora debe ser de intensidad moderada a vigorosa, como correr, saltar, bailar o andar en bicicleta. Estas actividades no solo benefician la salud física, sino que también refuerzan valores como la cooperación, la paciencia y la perseverancia.

### **Importancia del movimiento variado**

La actividad física en la primera infancia no debe limitarse a ejercicios estructurados. El juego libre, el movimiento espontáneo y la exploración del entorno son igualmente valiosos. Cada tipo de actividad brinda diferentes estímulos al cerebro infantil y permite el desarrollo progresivo de habilidades como el equilibrio, la coordinación motora, la percepción espacial y el control del cuerpo. (Moreno, Cervelló, & González-Cutre, 2023)

Además, está comprobado que el movimiento regular en edades tempranas mejora el estado de ánimo, regula el sueño, disminuye el riesgo de enfermedades asociadas al sedentarismo y fortalece el vínculo con los cuidadores, especialmente cuando se comparte tiempo de juego. (Prieto & Samaniego, 2023)

### **El rol de la familia y el entorno educativo**

Para que estas recomendaciones se cumplan efectivamente, es fundamental el papel de la familia y de los educadores. Crear un entorno seguro, libre de obstáculos y estimulante, así como promover rutinas activas desde el hogar o el centro infantil, son claves para que los niños crezcan con hábitos saludables. Limitar el uso de pantallas y fomentar actividades al aire libre también forma parte de este proceso educativo y preventivo. (López & Salinas, 2023)

## **Programa de Ejercicios para la Primera Infancia**

Promover el desarrollo físico y psicomotor de los niños y niñas de 0 a 6 años mediante la práctica de ejercicios lúdicos y adaptados a cada etapa del desarrollo. (Arévalo, 2021)

Se propone un programa simple y adaptable, dividido por grupos de edad:

- 0 a 1 año: gateo guiado, juegos con pelotas suaves, movimientos sobre colchonetas.
- 1 a 3 años: caminatas cortas, circuitos con obstáculos blandos, juegos de imitación (animales, sonidos).
- 4 a 6 años: juegos de persecución, actividades rítmicas con música, ejercicios de equilibrio, pequeños retos con aros o conos. (Arévalo, 2021)

### **Grupo 1: 0 a 1 año**

Duración diaria recomendada: varias sesiones cortas de 10 a 15 minutos.

### **Actividades sugeridas**

#### **Tummy time (tiempo boca abajo)**

- Duración: 3 a 5 minutos, varias veces al día.
- Objetivo: Fortalecer cuello, espalda y brazos.
- Cómo hacerlo: Colocar al bebé boca abajo sobre una colchoneta suave y colocar juguetes llamativos frente a él para estimular el levantamiento de cabeza.

#### **Gateo guiado**

- Duración: 5-10 minutos.
- Objetivo: Estimular el desplazamiento y la coordinación.

- Cómo hacerlo: Animar al bebé a gatear hacia un juguete o al adulto. Se puede hacer en forma de juego, usando música suave.

### **Juego con pelotas suaves**

- Duración: 5 minutos.
- Objetivo: Estimular la coordinación ojo-mano.
- Cómo hacerlo: Sentar al bebé y rodarle una pelota suave para que la toque o la empuje.

### **Ejercicios sobre colchonetas**

- Duración: 5-10 minutos.
- Objetivo: Explorar movimientos como rodar, sentarse y moverse libremente.
- Cómo hacerlo: Brindar un espacio acolchado y seguro donde el bebé se mueva libremente con juguetes a su alrededor.

### **Grupo 2: 1 a 3 años**

Duración diaria recomendada: mínimo 180 minutos de actividad variada. (Molina & Arcos, 2023)

### **Actividades sugeridas**

#### **1. Caminatas cortas en espacio seguro**

- Duración: 10-15 minutos.
- Objetivo: Mejorar el equilibrio y la resistencia.
- Cómo hacerlo: Caminar por un jardín, patio o pasillo, señalando objetos del entorno.

## **2. Circuitos con obstáculos blandos**

- Duración: 15-20 minutos.
- Objetivo: Desarrollar la coordinación motora.
- Cómo hacerlo: Colocar cojines, túneles de tela, bloques grandes. El niño

deberá pasar, trepar, rodear o arrastrarse por ellos.

## **3. Juegos de imitación (animales, sonidos)**

- Duración: 10-15 minutos.
- Objetivo: Fomentar la expresión corporal y la imaginación.
- Cómo hacerlo: Invitar al niño a imitar animales (saltar como rana, caminar

como elefante, aullar como lobo). (Rodríguez & Londoño, 2022)

## **4. Lanzar y recoger objetos**

- Duración: 5-10 minutos.
- Objetivo: Desarrollar la motricidad fina y la coordinación.
- Cómo hacerlo: Usar pelotas pequeñas o bolsas con semillas para que el niño

las lance a un aro o caja. (Salazar & Cueva, 2021)

### **Grupo 3: 4 a 6 años**

Duración diaria recomendada: mínimo 3 horas de actividad, incluyendo 1 hora de intensidad moderada o vigorosa.

### **Actividades sugeridas**

#### **1. Juegos de persecución (como “corre que te pillo”)**

- Duración: 10-15 minutos.

- Objetivo: Estimular la velocidad, resistencia y socialización.
- Cómo hacerlo: Juegos en grupo donde uno persigue y los demás deben escapar.

## **2. Actividades rítmicas con música (baile, palmas, marcha)**

- Duración: 15-20 minutos.
- Objetivo: Desarrollar ritmo, coordinación y expresión corporal.
- Cómo hacerlo: Bailar libremente con música infantil, seguir patrones con palmas o pasos.

## **3. Ejercicios de equilibrio (caminar sobre líneas, equilibrio en un pie)**

- Duración: 10-15 minutos.
- Objetivo: Fortalecer el control corporal.
- Cómo hacerlo: Dibujar líneas en el piso con cinta y pedir que caminen sobre ellas, o mantener el equilibrio en un solo pie.

## **4. Retos con aros, conos o cuerdas**

- Duración: 15-20 minutos.
- Objetivo: Estimular la planificación motriz.
- Cómo hacerlo: Saltar dentro de aros, esquivar conos, arrastrarse debajo de cuerdas tensadas.

## **5. Estiramientos suaves y relajación**

- Duración: 5-10 minutos (final de la rutina).
- Objetivo: Promover la calma y la conciencia corporal.

- Cómo hacerlo: Ejercicios simples como tocar los pies, estirar los brazos, respirar profundo. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. , 2021)

## Conclusiones

1. La actividad física en la primera infancia es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que contribuye no solo al fortalecimiento del cuerpo, sino también al desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Desde los primeros meses de vida, el movimiento se convierte en una herramienta de exploración, aprendizaje y construcción de identidad.

2. A lo largo del análisis, se ha identificado que los beneficios de la actividad física en esta etapa abarcan aspectos físicos como la mejora del equilibrio, la coordinación y el fortalecimiento muscular; aspectos cognitivos como el desarrollo del pensamiento, la atención y la memoria; y aspectos sociales como la autoestima, la interacción con pares y la expresión emocional. Estos beneficios demuestran que el movimiento va más allá del juego: es una necesidad biológica y psicológica en el crecimiento infantil.

3. Las recomendaciones emitidas por organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF sirven como guía para promover hábitos saludables desde edades tempranas. Se destaca la importancia de que los niños y niñas de 0 a 5 años realicen actividad física todos los días, adaptada a su nivel de desarrollo, incorporando tanto ejercicios libres como estructurados, y evitando el sedentarismo prolongado.

4. Con base en estas orientaciones, se logró elaborar un programa básico de ejercicios dividido por grupos de edad, que responde a las necesidades motrices y cognitivas de cada etapa. Este programa propone actividades lúdicas, variadas y accesibles, pensadas para estimular el desarrollo de manera integral y natural, en espacios seguros y bajo la guía de adultos responsables.

5. Finalmente, se concluye que fomentar la actividad física desde la primera infancia no solo previene problemas de salud a corto y largo plazo, sino que también

fortalece los vínculos afectivos, el aprendizaje y la autonomía de los niños y niñas. Invertir tiempo y recursos en esta práctica es, sin duda, una apuesta por un desarrollo infantil saludable y equilibrado.

### **Recomendaciones**

1. Fomentar la actividad física diaria desde los primeros meses de vida, creando espacios seguros y estimulantes que permitan el movimiento libre y el juego espontáneo. Esto puede lograrse tanto en el hogar como en instituciones educativas o de cuidado infantil.
2. Capacitar a padres, madres, cuidadores y educadores sobre la importancia del movimiento en la primera infancia, brindándoles información práctica sobre actividades adecuadas para cada grupo de edad y la forma correcta de estimular el desarrollo motor sin forzar procesos naturales.
3. Incorporar rutinas de ejercicios adaptados dentro de programas educativos y de salud infantil, respetando las recomendaciones de organismos internacionales como la OMS y UNICEF, y promoviendo un estilo de vida activo desde edades tempranas.
4. Reducir el tiempo de sedentarismo y uso de pantallas en niños y niñas menores de 6 años, reemplazándolo por actividades que promuevan la interacción física, emocional y social. Esto contribuye al desarrollo saludable del cuerpo y la mente.
5. Elaborar e implementar programas de actividad física personalizados y accesibles, que consideren el nivel de desarrollo, intereses y contexto de cada niño o niña. Las actividades deben ser principalmente lúdicas, con énfasis en el juego como forma natural de aprendizaje.

6. Promover el acompañamiento afectivo durante las actividades físicas, ya que el vínculo emocional entre el adulto y el niño potencia los beneficios del ejercicio y favorece la construcción de relaciones seguras y estimulantes.

7. Realizar seguimiento al desarrollo motor de los niños y niñas en el contexto educativo y familiar, para identificar posibles dificultades a tiempo y orientar intervenciones adecuadas que aseguren un crecimiento integral y armónico.

Anexos



## **Bibliografía**

- Arévalo, D. (2021). *El juego motor y su incidencia en el desarrollo de habilidades en la primera infancia*. Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador.
- Cedeño, L. (2020). *Importancia de la actividad física en la estimulación temprana en niños de 0 a 3 años*. Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato.
- Del Valle, M. E. (2020). La psicomotricidad y su influencia en el desarrollo infantil. *Iberoamericana de Educación Infantil*, 5(3), 102–113.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Recomendaciones para una vida activa en la infancia y adolescencia*.
- Pérez, R., & Medina, R. (2021). Beneficios del ejercicio físico en el desarrollo infantil. *Latinoamericana de Ciencias de la Salud*, 3(1), 45–55.
- Rodríguez, M., & Londoño, C. (2022). La motricidad como herramienta pedagógica en la educación inicial. *Pedagógica*, 29(1), 120–130.
- Molina, K., & Arcos, F. (2023). Estrategias lúdicas para la promoción del movimiento en la educación inicial. *Pedagogía Activa*, 21–30.
- Salazar, V., & Cueva, P. (2021). Influencia de la actividad física sobre la regulación emocional infantil. *Revista de Ciencias del Desarrollo Infantil*, 9(2), 39–50.
- López, S. M., & Salinas, J. (2023). Actividad física, salud y aprendizaje en la infancia temprana. *Educación y Sociedad*, 66–75.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2022). *Lineamientos pedagógicos para la estimulación motriz en educación inicial*.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. . (2021). *Jugar para crecer: Guía para promover el movimiento en niños y niñas menores de 6 años*. Colombia.

García, M. T., & León, A. (2021). Actividad física y desarrollo psicomotor en la primera infancia. . *Psicología y Educación*, 12(2), 87–95.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario para niños menores de 5 años*.

Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2023). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Inde.

Prieto, M. E., & Samaniego, C. (2023). *Desarrollo motor y actividad física en la primera infancia*. Universidad de los Andes.