

Estimadas familias:

Nesta época tan difícil que estamos atravesando na que **TEMOS QUE QUEDAR NA CASA**, non debemos de esquecer a importancia de cumprir cós hábitos de alimentación, aseo e descanso así como a práctica de actividade física ao longo do día a día. Estes, permítenos mellorar a nosa calidade de vida, manter una boa condición física ou ocupar o noso tempo de lecer xogando, así como outros beneficios que o exercicio físico reporta . Por todo isto, dende o área de Educación Física consideramos que é moi importante manter certas rutinas deportivas durante este “confinamento”, a través dun horario, dedicándolle certo tempo ao longo do día que permita combater o sedentarismo e certa “dependencia” dos videoxogos.

Para iso, ofrecemos una serie de posibilidades para realizar nos vosos fogares cos vosos fillos/as.

-Movémonos por casa: Os que teñades máis espazo na casa podedes facer a modo de gymkana .

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc

<https://www.youtube.com/watch?v=9lyWs4UalnA>

- Bailes e coreografías: Podedes encontrar infinidade pola rede. Aquí van algúns exemplos .

<https://www.youtube.com/watch?v=CIE6CBjh0aE>

<https://www.youtube.com/watch?v=LvB3Nc65VKA>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

- Pelotas de malabares: Moi sinxelas de elaborar e que tamén nos poden servir para facer xogos de lanzamentos, recepcións , punterías...

<https://www.youtube.com/watch?v=q1Az9fBiflc>

Para os máis pequenos igual lles resulta máis complicado pero aquí veredes un vídeo de iniciación aos malabares.

https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE

- Deixo por aquí un vídeo de ioga para una vez rematado os exercicios ou para aqueles momentos nos que os pequenos se atopan máis “revolucionados”(podedes acompañalo con música relaxante).

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

Tamén podedes utilizar material de reciclaxe como:

Periódicos: Facer carreiras levándoo no peito sen que nos caia, elaboración de pelotas.

Cartóns: Para facer construcións, carreiras levando a un transportado con unha corda.

Botellas de plástico: As podemos cortar á metade para lanzar e recoller unha pelota, utilizar coma maracas, traballar punterías(xogo popular da chave ou bolos).

Tetrabricks: Utilizándoos de “raqueta”.

Ademais seguro que desde a casa se pode axudar a buscar e practicar xogos populares ou tradicionais que non son tan coñecidos actualmente.

Aínda que hai infinidade, estas son algunhas series de actividades que se poden realizar tanto individualmente como en familia. Incluso estaría ben a invención de novos xogos ou actividades que axuden a “espremer” o cerebro.

O realmente importante é que, neste caso excepcional que estamos a vivir, os vosos fillos/as non deixen de lado a práctica da actividade física.

Pódese dedicar unha hora diaria á practica de exercicio físico(dependendo da idade e das características de cada neno) pero toda actividade, xogo ou deporte na que se traballe carreiras, saltos, xiros, diferentes formas de desprazamentos, equilibrio, coordinación... será axeitada para non perder o hábito de deporte e que os vosos fillos/as leven un pouco mellor este “confinamento”.

Un saúdo.

Carlos.

EU QUEDO NA CASA.