

Con motivo do estado de alerta polo coronavirus, estamos en cuarentena así que non debemos saír da casa pero debemos buscar actividades para pasar o tempo.

En Educación Primaria, recoméndase unha hora de actividade física de certa intensidade ao día, como mínimo, que nos active e nos faga subir as pulsacións durante certo tempo. Moitos tedes actividades extraescolares ás que agora tampouco podeades ir, non hai recreos... co cal pasades de ter certa actividade física a estar confinados en moitos casos nun piso, con espazo reducido e é complicado organizarse para poder facer esta actividade.

Polo tanto e como recomendacións dentro da nosa área deixámosvos algunhas rutinas a seguir:

- **Pantallas.** Procurar evitar, na medida do posible, televisións, teléfonos móbiles, ordenadores, consolas, tablets ... Non quere dicir que non os usedes , pero non debes pasar todo o día diante deles. Necesitamos mover o corpo!!!

- **Alimentación.** Sempre é importante alimentarse ben pero, sobre todo nestes momentos aínda máis. Intentade tomar froitas e verduras, restrinxindo o consumo de lambonadas, e beber moita auga, si si AUGA!!! Non refrescos!

- **Facer actividade física.** É moi importante estar activos e mover o corpo. É posible que a maioría non teñades moito espazo na casa, pero hai que buscar a maneira. Os que vivades no rural non tedes ese problema e podeades saír ao exterior a correr, saltar, andar na bicicleta... Se podeades saír ao exterior, terrazas, patios... é moito mellor, xa que ofrece outras posibilidades. Se non podeades saír ao exterior podeades facer outras cousas como por exemplo, saltar á corda, pilla, facer algún circuito con saltos de distintos tipos, abdominais, sentadillas, flexións....

Podeades bailar seguindo vídeos no ordenador. Bailando conseguimos aumentar as nosas pulsacións e así poder facer traballo aeróbico necesario para a nosa saúde, ademáis de que é moi divertido.

Así que collede aos vosos irmáns, país, nais, avós, o voso can ou o gato e a moverse, non hai excusa!!!!

Lembrádevos de estirar sempre. Antes da actividade un pouquiño e suave, e despois da actividade facer estiramientos máis intensos e duradeiros. E sempre na actividade facer a de menos a máis intensidade.

Empezar suave e cando o corpo esté máis preparado e “quente” aumentar a intensidade.

Deixámosvos algúns enlaces web dos que podeades sacar algunhas ideas para traballar na casa.

Ánimo, que xa queda menos!!!