

ACTIVIDAD FÍSICA, LOS NIÑOS Y LA CUARENTENA



El **coronavirus** ha detenido nuestra rutina. Es así y debemos asumirlo. El confinamiento nos mantiene en casa y esto ha ocasionado que, en muchos casos, se haya reducido de forma importante el tiempo que dedicamos al ejercicio físico y que antes invertíamos en caminar, jugar en el parque o practicar algún deporte.

Los expertos alertan de que **nuestros hijos también han reducido ese tiempo de actividad** en detrimento de otras tareas más sedentarias como puede ser, por ejemplo, estar viendo la tele o con la Tablet, lo que puede tener un impacto negativo para su salud.

El niño necesita moverse mucho, tiene mucha energía y necesita gastarla. El aprender haciendo es parte de lo que va generando su desarrollo emocional. Es muy importante para los niños tener cierta flexibilidad y establecer distintas actividades físicas.

JUEGOS PARA HACER EJERCICIO FÍSICO SIN SALIR DE CASA

- 1) **Practicar yoga en familia:** Ahora es el momento. En internet existen numerosos vídeos y tutoriales que guiarán tus clases. Solo necesitarás una manta a modo de alfombra frente al televisor y a disfrutar.
- 2) **El baile:** Bailar es el ejercicio perfecto ya que ayuda a ejercitar todas las partes del cuerpo, al mismo tiempo que permite relajar la mente, desconectar y pasar un rato muy divertido. Puedes aprender coreografías de tus canciones favoritas o simplemente poner la radio y dejarse llevar por la canción que suene en ese momento. ¡Funciona!
- 3) **Organizar un circuito:** Puedes usar cualquier objeto que tengas en casa: sillas, botellas, cajas, juguetes, todo vale. Debes colocarlos de tal forma que permita hacer un recorrido en el que los pequeños tengan que saltar, gatear, agacharse, etc. Es una actividad muy interesante porque además de mejorar su forma física, mejora su coordinación y psicomotricidad.

- 4) **El escondite:** Es un juego de toda la vida y a los niños les encanta y, aunque pueda parecer mentira, en casa siempre encontramos rinconcitos donde escondernos y hacer que nuestros pequeños agudicen la imaginación.
- 5) **Voleibol con globos:** No es necesario si, por falta de espacio, no podéis delimitar un campo. Simplemente consiste en hinchar unos globos y evitar que estos acaben tocando el suelo. Es un juego muy divertido y, además, no corremos el riesgo de romper nada si 'la pelota' acaba cayendo sobre un jarrón o el televisor.
- 6) **Un juego también muy divertido que hemos encontrado en la red es el rescatador:** Se trata de esconder juguetes por la casa o ponerlos en lugares donde el niño tenga que hacer un esfuerzo para alcanzar (teniendo en cuenta que estos no puedan hacerse daño ni caerse, por supuesto). Cada vez que consiga rescatar un juguete, habrá ganado un punto. En nuestra mano está elegir el premio de recompensa.
- 7) **¿Recogemos los juguetes?:** Todos sabemos lo fácil que les resulta esparcir los juguetes por la habitación y lo que les cuesta después recogerlos. ¿y si lo convertimos en un juego? Podemos jugar a ver quién recoge más rápido los juguetes o quién es capaz de recoger más cantidad de juguetes en un minuto, por ejemplo.
- 8) **Las huellas:** Los niños y niñas dibujaran plantillas de sus zapatos con cartulinas o cartones para recrear varias huellas de sus dos pies. A continuación, se recortan todas las figuras y se pegan con cinta adhesiva por el suelo de la casa.
Las niñas y niños deben recorrer toda la casa realizando únicamente pasos sobre sus huellas sin pisar las de su hermano/a o la de sus padres/madres. Para aumentar la dificultad, se pueden combinar en una misma línea pies izquierdos con derechos.
- 9) **Carrera de carretillas:** Se establece un recorrido por el que los jugadores se desplazarán hasta completarlo. Dependiendo de los participantes, el niño o niña se coloca en forma de carretilla mientras que su compañero le toma de los pies. Se recorrerá el circuito acordado en el menor tiempo posible.
- 10) **Estiramientos y relajación:** Al final de toda actividad física debe de haber un momento para los estiramientos y vuelta a la calma. Es primordial que tu hijo baje las pulsaciones poco a poco y estire los músculos previamente trabajados durante el ejercicio. Estira con tu hijo durante el tiempo que dure una canción que le gusta.

BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ <https://www.sancristobalsl.com/es/7-juegos-para-hacer-ejercicio-fisico-con-los-ninos-durante-la-cuarentena>