

## RECOMENDACIONES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL ALUMNADO DEL CER FIRGAS Y SU FAMILIA DURANTE LA CUARENTENA.

Durante el tiempo que dure la cuarentena , l@s niñ@s deberían mantenerse activos en la medida de sus posibilidades. Sabemos que estamos pasando una situación poco agradable para tod@s, pero debemos tomar las medidas y decisiones correctas para pasar esta pesadilla lo más saludable posible, no solamente física, sino psíquicamente.

Practicar ejercicio es fundamental y muy beneficioso, no solo para mantenernos en buena forma física, sino también para mantener el ánimo y ,con ello, reducir los niveles de ansiedad y de preocupación. La frustración llega cuando l@s niñ@s no tienen la oportunidad de desarrollar actividades físicas. El aburrimiento es un aliado para desarrollar la creatividad y, con ideas originales, conseguiremos que el día se nos haga menos cuesta arriba. Por ello y aprovechando que toda la familia, o casi toda la familia, se encuentra en casa es recomendable que se dedique un poco de tiempo al día para hacer deporte en familia, todos juntos.

Les dejo algunas consideraciones y ejemplos sobre juegos y actividades que pueden poner en práctica:

- utilizar las azoteas, terrazas, jardines, garajes para que desarrollen su imaginación con la invención de juegos o simplemente, realizando aquellos juegos que más les motivan.
- Que utilicen sogas, pelotas, palos de cepillo...
- Jugar a esconder el tesoro, elaborar un sendero de obstáculos, jugar con pompas de jabón, jugar al pilla-pilla(la cogida), 1,2,3 caravana es, al escondite, gallinita ciega...
- Juegos de mesa
- También pruebas o competiciones: a ver quién mantiene más tiempo el equilibrio en diferentes posturas, quién es capaz de dar saltos más altos, más rápidos...
- Bailar, concursos de bailes, zumba, batuka, wii sport, mímica(adivina el personaje)...
- Otra manera de mantenerse activos sin necesidad de utilizar los juegos o el deporte es que participen en las tareas domésticas.

También podemos ayudarnos de las nuevas tecnologías. Hay multitud de aplicaciones o tutoriales para hacer ejercicios guiados, con explicaciones sencillas y sin usar material.(Basta con poner “ejercicios en casa” en su app store y aparecerán aplicaciones de ejercicios fáciles de hacer, sin material y que podemos hacer todos juntos en familia). Youtube también cuenta con multitud de tutoriales y vídeos donde se dan clases guiadas y fáciles de seguir.

Saquémosle el lado positivo a esta situación y disfrutemos de lo más valioso que tenemos: LA FAMILIA.