

EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad física que podemos hacer en casa.

En un espacio reducido como puede ser la mayor parte de nuestras casas y teniendo en cuenta que compartimos con nuestra familia, os ofrecemos **algunas ideas** para estos días.

No vamos a plantear hacer una sesión de Educación Física en casa, pero sí sugerirte algunas ideas para mantener nuestro cuerpo en buenas condiciones.

AL DESPERTAR: Estírate en la cama. Lleva tus brazos por detrás de la cabeza y estira también las piernas todo lo que puedas (imagina tus dedos queriendo ir más allá) pero sin forzar. Respira tranquilamente. No lo hagas en tensión. Relaja y repite dos o tres veces.

ENTRE TAREA Y TAREA: Tendrás que realizar tareas de las diferentes asignaturas quizá convenga moverte cuando termines una materia y movilizar las articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, toda la columna, hombros –brazos adelante, atrás, primero uno y después el otro, codos, muñecas, cuello). Los/as de Primero quizás necesitéis ayuda de papá o mamá. Recordad al

Payaso Colasín (movía cada parte del cuerpo, la cabeza suavemente, un brazo, el otro, una pierna, la otra, el tronco, hasta que ya no puede más... y se deja caer al suelo).

Los mayores podéis hacer las rutinas del calentamiento.

Cuando tengas que descansar, en otro momento cada hora de trabajo, necesitaríamos movernos un poco, estírate en la silla, puedes caminar (adelante, atrás, de lado, de puntillas, con los talones, exterior del pie, interior, levantando rodillas, dando con los talones de los pies en las manos que ponemos atrás, etc.).

Puedes poner una huevera o cajita, con pequeños objetos como canicas, en un extremo de la casa y otra en el otro extremo y vas llevando de una en una, a la otra hasta que se terminan. Utiliza distintos tipos de desplazamiento, a 4 patas (tripa hacia arriba o hacia abajo), talón-puntera (un pie pegadito delante de otro), gatear, reptar, etc.

Si pasas mucho tiempo sentado/a quizás te venga bien: sentado/a sobre el suelo, apoyándote sobre los antebrazos (como en la playa... del codo a la muñeca y palmas de las manos hacia abajo) pedalea como si estuvieras haciendo bicicleta.

Y un poco de Equilibrio: Ponte sobre un pie y mantente durante tres respiraciones completas, si

eso te resulta fácil, puedes, la pierna que tienes levantada, sacudirla suavemente adelante, atrás, a un lado y a otro. Prueba a hacerlo con la otra pierna. Podéis trabajar también equilibrio llevando un objeto en la cabeza y caminar intentando que no se caiga (tened en cuenta que no haga mucho ruido si se cae y que no se estropee).

En la puerta de nuestra habitación, podemos hacer con los dedos de una mano como si una araña subiera y subiera... Repetimos con la otra mano. Si te gusta puedes dibujar la arañita y le pones un trocito de celo por encima o en una pegatina de las que usan papá o mamá para el congelador. Cada día mira a ver hasta dónde llegas. Puedes hacerlo en el lateral derecho con tu mano derecha y en el lateral izquierdo con tu mano izquierda. Lo más probable es que no queden a la misma altura. Ya hablaremos de ello.

Sobre una pared con nuestro brazo extendido, dibujamos (con el brazo, nunca con lapicero) un gran círculo y repetimos varias veces con un brazo y después con el otro. Puedes hacerlo con un peluche en las manos y será como una montaña rusa.

Apoyado/a en la pared, de espaldas sube y baja hasta tocar el suelo, cuando estés de pie, toca con las dos manos a un lado de tu cuerpo y después al otro.

Sepárate un poquito y toca por encima de la cabeza y después por debajo. Esto si sois dos en casa podéis hacerlo poniéndoos de espaldas, uno pasa (el peluche) por arriba y el otro por debajo...

“Mira el mundo del revés” dando un saltito separa las piernas y mira por debajo de ellas. Hazlo tres veces (estaremos flexionando la columna o quizá nos doblemos más por la cadera).

Debéis recordar lo importante que es estar bien hidratados, (bebed agua, leche o zumos naturales, evitando los refrescos que tienen mucho azúcar), hacer una dieta completa en la que no os falten la fruta y la verdura y comer poca bollería industrial y chuches porque tienen mucho azúcar.

Haz algún estiramiento de los que conoces y...

PARA TERMINAR EL DIA: Practica un poco de yoga: el gato, el tigre (también puedes hacerlas por la mañana), la mariposa o el zapatero, el embrión (de rodillas sentado/a sobre los talones, lleva el cuerpo adelante hasta que tu cabeza llegue a posarse sobre el suelo. Si no llega, haz con tu mano un puño y deja que tu cabeza repose sobre él) es una postura muy buena para relajarte, te ayudará a dormir.

JUEGOS QUE PODÉIS HACER EN CASA

Si tenéis periódicos o revistas en casa que no os valgan haced unas bolas de papel para que las golpeéis con las manos, pies, rodillas... y como sois muy responsables no se va a estropear nada de la casa.

Esas mismas bolas nos pueden servir para que hagáis lanzamientos a la papelera de la habitación, si tenéis, o a una caja de zapatos, de leche... que además podréis decorar a vuestro gusto.

Si no tenéis papel, lo podéis hacer con los calcetines haciendo una bola (pidiendo permiso a papá o mamá). Es mejor que no utilicéis pelotas o balones porque molestan.

Coged cartones de huevos y aprovechadlos para intentar lanzar un garbanzo o lo que queráis y que caiga dentro de cada espacio.

Aprovechad estos días para jugar a los juegos de mesa que seguro que todos tenéis y no estéis mucho tiempo sentados delante de la tele con las videoconsolas o con el ordenador. Hay que cuidar los ojos y mover el cuerpo.

Bueno, otro día más.