

# EJERCICIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA CASA

Buenos días a tod@s

Desde el área de Educación Física os quiero hacer llegar en primer lugar mi apoyo y ánimo en estos días de confinamiento obligatorio. Es una situación inédita la que estamos viviendo y precisa de nuestra determinación y conciencia social para acabar cuanto antes con ella.

Van a ser muchos días encerrados en casa y como supondréis, los niñ@s necesitarán moverse. La actividad física juega un papel importantísimo para el correcto desarrollo del niño, mejorando las funciones cardiovasculares y contribuyendo a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

Un ejercicio físico continuado, junto con una dieta equilibrada, va a contribuir a regular el peso corporal, evitando así la aparición de la [obesidad](#), tanto en la infancia como en la vida adulta. Mi recomendación es que planifiquéis a lo largo del día, al menos, un par de momentos (que podrían ser uno por la mañana y otro por la tarde) de ejercicio físico.

Para este periodo necesitaremos tirar de creatividad e imaginación ya que, en función de las características de nuestra casa, dispondremos de más o menos espacios para ejercitarnos. Obviamente no se trata de jugar un partido de fútbol en la cocina ni uno de baloncesto en el salón, pero sí que podemos recurrir a muchos de aquellos a los que jugábamos cuando éramos pequeños.

Paso a continuación a dejaros algunos recursos que os puedan ayudar (aunque hay cientos):

Juegos con globos.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=39&v=tRj\\_GFRvYrc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=tRj_GFRvYrc&feature=emb_logo)

Cómo fabricar un pompón.

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

Cómo fabricar una raqueta casera.

<https://www.youtube.com/watch?v=XEDy8NYRWeo>

Juegos divertidos para hacer en casa.