

# NIÑOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA (por Mariano Ruiz, [C.E. Federico García Lorca](#))

## Actividades

- Los **juegos populares** son de muy fácil adaptación. Les digo algunos que necesitan poco espacio: rayuelas (marelle) lanzando un objeto blando, ejercicios de lanzamiento y recepción de objetos, de puntería (coordinación ojo-mano, coordinación ojo-pie), golpes a objetos y a objetos con otro implemento, circuitos para jugar con tapones o chapas, fútbol en el suelo con chapas y un garbanzo, juegos con una goma elástica, saltos con una cuerda, juegos tipo “escondite inglés”.
- **Pequeñas actividades deportivas** como pin-pon sobre una mesa o en el suelo.
- Juegos y golpes con **globos** u otros objetos, transporte y conducción de estos, sea andando o con diferentes formas de desplazarse.
- **Juegos de equilibrio** con diferentes objetos y sobre ellos, a diferentes alturas.
- Y todo tipo de circuitos: de desplazamientos (andando, corriendo, pata coja, como diferentes animales, agarrándose o tocándose diferentes partes del cuerpo...), de saltos, de giros (rodadas, volteretas...), así como mezclando todos estos componentes.
- Les gusta mucho **bailar**, de modo que también se relajarán además de hacer ejercicio si les ponen música y bailan. Estarán la mayoría alegres y contentos.
- Ahí llevan bastantes sugerencias, pero no olviden que lo mejor es la **imaginación** de los niños. Dejen que ellos les propongan actividades y se sorprenderán de la cantidad de cosas que se les ocurren. Además, como es su propuesta, lo harán encantados.

**Enlaces a webs** en las que pueden encontrar diferentes actividades con propuestas que ustedes adaptarán a la realidad de sus hogares. De este modo, podrán hacerlo en el momento en que estimen conveniente, o cuando vean que la situación con sus hijos demanda un poco de actividad física o abordarla de forma diferente.

- <https://www.vitonica.com/prevencion/ninos-casa-juegos-ejercicio-fisico-que-pueden-hacer-no-estan-cole>
- <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=774>
- [https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-faciles-y-divertidos-para-hacer-casa-ninos-202003160314\\_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-faciles-y-divertidos-para-hacer-casa-ninos-202003160314_noticia.html)
- <https://padresfrikis.com/juegos-ejercicio-fisico-casa-ninos/>

## Yoga para niños

- <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>
- <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/ejercicios-fisicos-ninos-10-12-anos.html>

**En Youtube** hay muchos canales. Este es sólo uno como ejemplo, pero pueden encontrar muchos y seleccionar los que se adapten a su gusto.

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

Para mayores y niños

- <https://nuevecuatrouno.com/2020/03/16/video-coronavirus-logrono-deporte-clases-virtuales-ejercicio/>

Youtube tiene la ventaja de que lo pueden hacer viéndolo pero, cuidado por dónde navegan.