



## ***ESCUELA DE PADRES Y MADRES***

### **EL DEPORTE AL AIRE LIBRE – IDEAS PARA FOMENTARLO**

Como continuación al documento “El Deportes en casa – Ideas para fomentarlo”, puede plantearse, en esa labor circunstancial como profesores de educación física o entrenadores deportivos, otro escenario al aire libre. De esta forma, estaremos complementando las carencias que se producen en el interior de los hogares. De nuevo, se proponen diferentes ideas, en muchos casos ya empleados por los progenitores, pero que no está de sobra el recordarlos.

1. **Ruta en bicicleta.** Es una actividad que es muy posible que muchas familias hayan realizado en grupo, aunque es frecuente que dejen de realizarse por múltiples motivos. Ahora ha llegado el momento de recuperar las bicis del trastero o del garaje y animarse a pedalear más que nunca. Torrejón de Ardoz nos ofrece muchas posibilidades: carril – bici perimetral bastante desarrollado, un buen número de parques y distintas zonas naturales a las que dirigirse para recorrer la naturaleza (Soto del Henares, Fresnos y Barrio del Castillo y rutas hacia Paracuellos del Jarama). Para los más viajeros, y si las condiciones lo permiten, es aconsejable organizar una ruta por zonas rurales. No debe olvidarse nunca el uso de cascos de protección.

2. **Senderismo** en plena naturaleza. Todo lo expuesto en el apartado dedicado a la bicicleta es de aplicación a realizarlo caminando. Lógicamente, los ritmos y velocidades son distintos, pero ambas actividades tienen en común el contacto con nuestro entorno más cercano y el disfrutar de la naturaleza en primera persona. A los niños les encanta investigar cosas nuevas y disfrutar de un espacio donde puedan moverse con más libertad. ¿Qué necesito para hacer senderismo? Aquí te orientamos hacia lo más importante para ir de caminata por el campo: zapatillas cómodas y que no te hagan heridas, ropa adecuada para la época del año, mochila que no tenga un peso excesivo y cómoda. No olvidar llevar agua, gorras, gafas de sol y crema solar.

3. Para los más avanzados o que tenga un buen nivel de senderismo, es muy recomendable introducirse en el mundo de la **Orientación**. Es una modalidad deportiva que no solo requiere que nos desplacemos por la naturaleza, sino que, además, seamos capaces de interpretar mapas y utilizar la brújula. Puede convertirse en apasionante para aquellas familias que se enganchen. Y se puede comenzar por recorridos sencillos, incluso en el entorno urbano que nos proporcionan los parques. En internet hay suficiente documentación y tutoriales para entender en que consiste la orientación y cómo comenzar a practicarla.

4. En estos momentos de cambio de costumbres puede constituir una alternativa en la movilidad habitual el uso de los **Patines**. Para iniciarse en el patinaje Torrejón cuenta, afortunadamente, con zonas destinadas al mismo. Algunas se encuentran en parques de la ciudad y, además, el Parque de Ocio cuenta con viales y zonas en las que iniciarse. Hay diferentes tipos de patines, destacando los tradicionales de cuatro ruedas y los de ruedas en línea. Una vez conseguida la estabilidad sobre ellos pueden realizarse múltiples ejercicios de habilidad y equilibrio. Acompañar a nuestros hijos en la práctica de esta modalidad deportiva es indispensable. Aparte de los patines, es muy aconsejable utilizar casco y protecciones.

5. Cada vez es más habitual ver a familias volando **Cometas** en muchos lugares. Es importante elegir zonas donde no se moleste a los demás, valorando la altura a las que se las va a hacer volar y teniendo en cuenta que, por una falta de viento momentánea, pueden caer al suelo. Es una actividad muy entretenida para los más pequeños. Todas las acciones necesarias para que puedan volar (desplazamiento hasta la zona, preparativos, despliegue, puesta en vuelo, dibujos en el aire, coordinación,...) implican un ejercicio físico imperceptible, pero a la larga beneficioso.

6. Una actividad novedosa es el **Slackline**, en español "cinta tensa". Es un deporte de equilibrio en el que se usa una cinta que se engancha entre dos puntos de anclaje, generalmente árboles, y se tensa a una altura no peligrosa. A diferencia del funambulismo, en el que se camina sobre un cable metálico totalmente tenso o de la cinta floja en el que se usa una cuerda, en el slackline se camina sobre una cinta plana de nailon o poliéster. En el slackline no se usa ninguna herramienta para ayudarse a mantener el equilibrio. De nuevo, en internet se puede localizar toda la información sobre cómo practicarlo y dónde comprar la cinta.

7. Si contamos con instalaciones de **Rocódromos** en el municipio, como es afortunadamente en el caso de Torrejón es una actividad muy atrayente para los niños y niñas. Los mayores, si quieren también se pueden apuntar. En este caso, es imprescindible seguir las instrucciones y la metodología que nos marque el centro. Se trata de una actividad que cada día cuenta con más adeptos y amplía los intereses de nuestros hijos.

8. Y la última es la más simple y fácil, **pasear**. Un simple paseo por la ciudad, no necesitas nada más. Una o varias horas de caminata cerca de casa también es hacer deporte, salir a hacer la compra también es hacer deporte o ir andando a visitar a los abuelos también es hacer ejercicio. Con muy poco podemos estar en forma y fomentar el ejercicio entre nuestros hijos para llevar una vida sana. Si lo combinamos con una buena alimentación lo agradeceremos en un futuro.