

ESCUELA DE PADRES Y MADRES

EL DEPORTE EN CASA – IDEAS PARA FOMENTARLO

Ahora más que nunca nos hemos dado cuenta de que el tiempo que pasamos con nuestros hijos debe incluir planes deportivos para no dejar que pasen el tiempo sentados en el sofá o pegados a la tableta o el ordenador. Los padres debemos asumir las funciones del profesor de educación física o del entrenador para ejercitar sus cuerpos en crecimiento. Es necesario incluir la rutina del ejercicio físico en sus vidas y que se aficionen a la vida activa.

Desde esta pequeña tribuna vamos a intentar aportar algunas ideas que puedan servir de ayuda a los padres y madres. Aquí van algunas, y que muchos recordaran de su infancia.

1. El **Baile** como estimulante del cuerpo. La música es una de las mejores cosas que nos ha dado la vida. A través de Internet, podemos acceder a todo tipo de música en casa. Seleccionad las canciones que más gustan a vuestros hijos y bailad con ellos, independientemente de vuestro nivel. Si os ven bailar, se acabaran las vergüenzas y ellos os seguirán. También se puede acceder a vídeos de música coreografiados. Pueden servirnos de modelo y ayuda.

2. **Rutina de ejercicios en casa.** No hace falta un gimnasio para ejercitar nuestro cuerpo, con ganas y un poco de espacio podemos realizar una pequeña rutina de ejercicios con nuestros hijos varias veces por semana. Retira los muebles del salón, coloca unas esterillas en el suelo y otras muchas cosas que tenemos en casa y que nos sirvan para hacer ejercicio. También en Internet podréis encontrar divertidos ejercicios.

3. **Juegos activos para realizar en casa.** Los juegos aportan movilidad y disponen de múltiples posibilidades para “enganchar” a los más pequeños. Basta con recordar los juegos de nuestra infancia.

- Juego 1: **La rayuela**. Con ese juego los niños ejercitaran el equilibrio, la coordinación y la precisión. Dibuja la rayuela con cinta adhesiva o tiza. De nuevo os remito a internet para que podáis repasar las normas de este entretenido juego.
- Juego 2: **Deporte con globos**. La ralentización del movimiento de un globo ayuda a practicar diferentes deportes, además de evitar daños en el mobiliario y la decoración de la casa. Se puede jugar al tenis, al hockey, al voleibol, al baloncesto y a otros muchos deportes.
- Juego 3: **Carreras de cintas adhesivas o circuitos de obstáculos**. Se pueden crear recorridos de distinta dificultad en dependencia de la edad y habilidad de los niños. Emplead todo tipo elementos para salpicar el recorrido de pruebas: sillas, cajas de cartón, botellas de plástico, rollos de papel higiénico, cinta adhesiva, cuerdas, etc. Puede diseñarse un recorrido largo que atravesase toda la casa o uno corto que haya de ser superado varias veces para ganar. También pueden jugar los niños contra sí mismos, cronometrando el recorrido para que intenten hacerlo cada vez en menos tiempo.
- Juego 4: **El elástico**. Se puede jugar individualmente, utilizando unas sillas para sujetar los extremos del elástico o goma o jugar en grupo, dos sujetan el elástico mientras los demás juegan y cuando cada participante falla, pasa a sujetar el elástico.
- Juego 5: **El aro o hula hoop**. Es relativamente sencillo y tiene multitud de variantes para practicar, mejorar la técnica e ir aumentando la dificultad de los ejercicios. En Internet hay todo tipo de vídeos que os servirán de referencia.
- Juego 6: **Tirar de la soga**. Es necesario contar con varios niños en casa. Es un juego perfecto y sencillo. Solo necesitas una cuerda gruesa y resistente, señalar el centro de la cuerda y marcar el suelo con cinta adhesiva o tiza.
- Juego 7: **El pañuelo**. Es necesario disponer de una habitación alargada y espaciosa o de un amplio pasillo. El árbitro será quien sostenga el pañuelo y debe situarse en el centro. Los participantes de cada equipo disponen de un número. Los equipos deben situarse en cada extremo de la habitación. El árbitro grita un número y los dos participantes contrarios que tengan ese número deben correr hacia el pañuelo. Gana la carrera el que coja el pañuelo y llegue a su campo sin que le toque el adversario. Se puede jugar por eliminación del jugador del equipo que pierda o por puntos. Por ejemplo, cada carrera ganada es un punto y gana el equipo que llegue antes a los 5 puntos.
- Juego 8: **Saltar a la comba**. Saltar a la comba es uno de los mejores ejercicios cardiovasculares que existen, tanto para adultos como para niños. Es un ejercicio aeróbico con bajo riesgo de lesión que tiene múltiples beneficios. Es muy efectivo para perder peso ya que quema muchas calorías. Ayuda a fortalecer las piernas, brazos y

hombros. Mejora la coordinación y el equilibrio. Es muy versátil, se pueden combinar muchos ejercicios y disminuir o aumentar la intensidad.

- Juego 9: **Yoga para niños**. No se trata de un juego propiamente, pero es una actividad física que puede adaptarse muy bien a los más pequeños. El yoga es un ejercicio excelente para toda la familia. Lo pueden practicar niños, padres o abuelos y, además de ser muy saludable, nos ayuda a relajarnos y eliminar el estrés del día. Es ideal para hacer en casa ya que no se necesita material. Solo una toalla o una esterilla para poner en el suelo. Existen infinidad de vídeos para iniciarse en el yoga, incluso sesiones de yoga para hacer con niños.

4. Ayudar en las tareas del hogar. Enseñar a los pequeños que las tareas de casa son cosa de toda la familia es una de las mejores cosas que podemos hacer. Si, además de conseguir que los niños se muevan, les enseñamos a hacer tareas de casa será un logro impresionante. Pasar la aspiradora, limpiar los muebles o hacer la cama son acciones cotidianas que pueden ayudar a nuestros hijos a moverse un poco y ayudar a los padres a tener la casa más ordenada.