

Disfruta con tus hijos en casa

[Abandonar el sedentarismo](#) durante la [pandemia](#) a veces no es sencillo. Si logramos involucrar a toda la familia en actividades divertidas, nuestros hijos se lo tomarán como un juego y querrán realizar ejercicio físico.

¿Qué beneficios aportará a tus hijos?

Favorecerá su desarrollo físico y cognitivo. Además, los niños que practican algún tipo de deporte son en general [más sanos](#), felices y tienen mejor rendimiento académico.

- Amplía sus habilidades motoras.
- Es necesario para el adecuado crecimiento óseo y muscular en la niñez.
- [Duermen mejor](#).
- Se reduce el tiempo que dedican a la [televisión y videojuegos](#) (sedentarismo).
- Aprenden a seguir reglas y a [crear hábitos](#).
- Y si es de equipo, mejora sus habilidades para relacionarse contribuyendo al compañerismo y a la colaboración por encima del egoísmo.

¿Qué dice la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

La OMS recomienda una hora de ejercicio físico moderado al día para niños de 5 a 17 años. El aumento del tiempo dedicado a su práctica aporta beneficios para su salud. En los niños de menor edad se recomiendan los deportes aeróbicos ayudándoles en la coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo.

A partir de los 7-10 años, los deportes de equipo y [competición](#) pueden suponer un estímulo muy adecuado ya que fomentan el esfuerzo, la disciplina y la competitividad. Les ayuda a crear un hábito de ejercicio físico que se mantenga en edad adulta.

¿Qué papel juegan los padres?

Debemos motivar a los niños a realizar ejercicio físico [desde muy pequeños](#) para que así vayan conociendo una amplia gama de deportes, a estas edades debe ser sobre todo juego y diversión. Con el tiempo, serán ellos mismos los que opten por el deporte que más les guste.

Ejercicios fáciles y divertidos para realizar en casa toda la familia

Todos pueden variarse en dificultad o intensidad (aumentando la distancia, poniendo obstáculos en el recorrido, cronometrando el tiempo, empleando objetos más pequeños, compitiendo entre los miembros de la familia, etc.)

para así adaptarse a la edad o destreza de cada niño/a. También pueden modificarse los materiales que se usan, idejemos volar la nuestra imaginación! Lo importante es trabajar los músculos, el control del cuerpo y los movimientos no habituales de forma divertida.

1. **La grúa:** nos colocamos boca arriba sobre una alfombra o esterilla, delante de nuestros pies colocamos en línea pelotas o peluches (todos los que se quieran) y cerca de la cabeza pondremos un cesto o papelerera. El objetivo es coger con los pies todas las pelotas/peluches de uno en uno y elevar las piernas por encima de la cabeza hasta meterlos en la cesta. Lo puedes ver en estas fotos:



Figura 1: Representación gráfica del juego “la grúa”.

2. **Pelota-pon:** colocaremos sobre la boquilla de una botella de plástico grande una pelota de tenis o similar, como si fuera el tapón. El objetivo es pasar por todas las estancias de la casa en el menor tiempo posible sin que se caiga la pelota. Podemos empezar agarrando la botella con ambas manos, luego con una sola mano, primero la dominante y después podemos intentarlo con la mano no dominante.

3. **El oso hormiguero:** se usan trozos de papel (más o menos de 6x6 cm) y una pajita. El objetivo será llevar cada papel sorbiéndolo con la pajita de un sitio a otro previamente estipulado. Ganará el que más papelitos transporte en un tiempo determinado. Trabajaremos así la capacidad respiratoria.

4. **El cangrejo transportista:** nos ponemos boca arriba, apoyando manos y pies y levantando el glúteo del suelo. El objetivo es colocar diferentes objetos (por ejemplo, peluches) en el abdomen y movernos como un cangrejo, para llevarlo desde un punto a otro de la sala o pasillo. Se puede llevar uno o varios objetos a la vez e intentar que no se caigan porque... ¡el que más objetos lleve en 45 segundos será el ganador! En esta foto lo podéis ver:



Figura 2: Representación gráfica del juego “el cangrejo transportista”.

5. **El globo relevo:** hinchamos un globo y lo movemos dando toques con la mano hasta un lugar concreto (puede ser otro compañero, pasándoselo en relevo). Puede complicarse haciendo el recorrido a gatas, colocando obstáculos o midiendo el tiempo del circuito. Os mostramos un ejemplo:

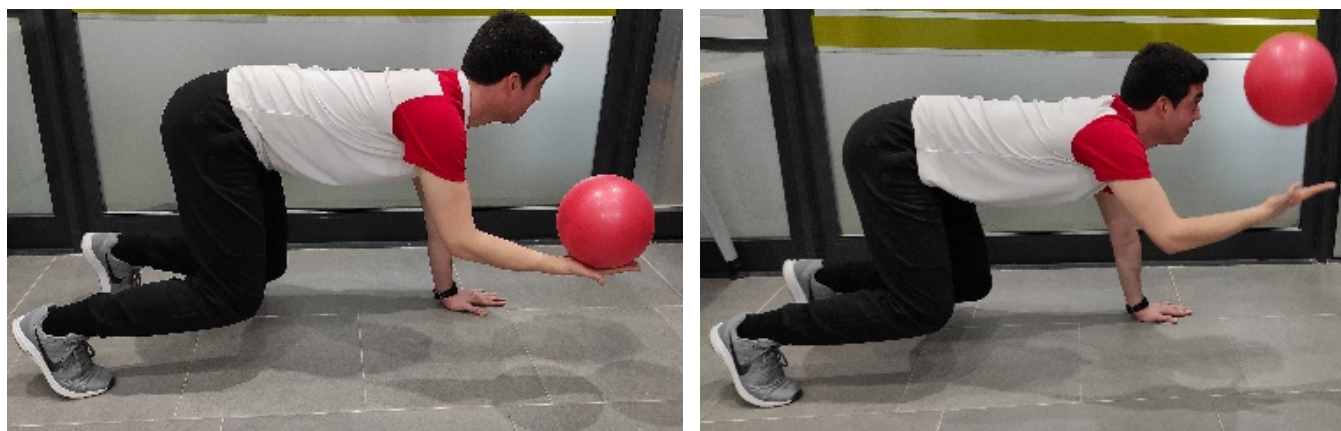


Figura 3: Representación gráfica del juego “el globo relevo”.

6. **La torre higiénica:** se colocan unos rollos de papel higiénico en un extremo de la sala o pasillo y habrá que llevarlos (uno a uno) corriendo al otro extremo y colocarlos allí en forma de torre o pirámide. Se pueden llevar en distintas posturas, saltando, a la pata coja, haciendo el cangrejo, etc. El primero que acabe igana!

7. **Baile infantil:** si a nuestros hijos les gusta bailar se pueden realizar coreografías en familia mediante sesiones en internet. Sin duda iserá muy divertido! Algunos ejemplos:

- [Cantajuegos](#)
- [Zumba Kids](#)

Otros recursos de interés:

- [Ejercicios en casa](#)
- [Vídeos sobre deportes](#)

Fecha de publicación: 2-05-2021

Autor/es:

- [Diego Cárdaba Martínez](#). Educador físico deportivo.. Entrenamiento Total. Valladolid.

