

Desde a área de Educación Física do CEIP A Gándara de Narón queremos dar una serie de recomendacións para levar a cabo cos vosos fillos/as durante este confinamento que estamos a vivir.

A pesar de que moitos/as vivimos en pisos nos que o espazo é reducido, isto non debería ser excusa para poder levar a cabo algo de actividade física diariamente. Onte podíamos ler nun importante diario a un coñecido preparador físico da comarca recomendar o MEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis) que noutras palabras é MOVESE facendo as propias rutinas da casa (subir polas escaleiras en vez do ascensor, ir á compra andando...). Adaptando isto ao noso alumnado propoñémosvos que plantexedes as pequenas actividades diarias como pode ser recoller ou limpar o seu cuarto ou colaborar noutras tarefas domésticas como una forma de evitar o sedentarismo.

Por outra banda, é moi importante que xoguen. Como xa dixemos antes, nos pisos o espazo escasea pero nun simple corredor podemos xogar a tiros cun balón ou mesmo cunha pelota de papel para non romper nada. Pódese xogar tamén a encestar esa bola nunha simple caixa ou mesmo levar a cabo un “escondite inglés”. Todo é cuestión de poñerse un ratiño todos os días xa que non sería nada recomendable abandonar a actividades física porque é un fenomenal protector do sistema inmunolóxico.

En resumo, xogade cos vosos nenos/as, que se movan, que corran, bailen, rían para que estes oscuros días pasen rápido e da mellor maneira posible. Sexamos responsables, coidémonos moito e ogallá podamos vernos pronto polo centro. Un abrazo dos vosos Mestres de Educación Física, Bernardo e Quique.

PD: Todas as semanas subiremos una serie de exercicios e xogos que podeades levar a cabo no voso fogar e recordade. #euquedomenacasa