

CORONAVIRUS Y DEPORTE



Desde que llegó la pandemia provocado por el virus Covid-19, el deporte ha caído en picado en todos sus niveles. Han quedado suspendidas todas las competiciones deportivas tanto a nivel profesional como en el deporte amateur. Es decir: sin fútbol, balonmano, baloncesto, tenis, golf...También la gran cita mundial deportiva como los JJ.OO de Tokio fueron cancelados. Y todo ello de forma **PREVENTIVA** y así evitar **MAS CONTAGIOS**.

Pero el hecho de quedarnos en casa no significa que podamos dar rienda suelta al **SEDENTARISMO**. Ahora más que nunca y, sobre todo, viéndonos obligados a permanecer tantos días en el interior de nuestras casas se hace necesario algún tipo de movimientos y rutinas de ejercicios para no coger peso, mantener la forma física y sentirnos mejor. Internet es una de las mejores herramientas para combatir la desganancia y la apatía con múltiples aplicaciones para hacer infinidad de ejercicios, en sitios reducidos y con poco espacio. Aquí van algunas páginas que podéis ver: poned en el buscador **EJERCICIOS FÁCILES PARA NIÑOS Y FAMILIA**. Hay un montón de ejercicios muy divertidos y de una forma amena y muy lúdica; podéis hacer zumba, como lo hacemos en clase, pero en este caso, apoyados en la aplicación de YouTube **"ZUMBA KIDS"**, lo recomiendo ya que son movimientos muy fáciles de aprender y con la música tan pegadiza que os enganchara, estoy seguro.

Por otra parte, se dice que a partir del domingo 26 de abril, los niños ya pueden salir acompañados de una persona adulta. Una medida muy acertada que, espero, le seguirán salir a los jóvenes, adultos y personas mayores; eso si con las debidas cautelas que nos manden como el uso de mascarillas, el distanciamiento con los demás, nada de ir en grupo. Si vamos en bicicleta una distancia no menos de 10 metros y si vamos corriendo tiene que ser individualmente y alejados de los demás corredores unos cuatro metros. Todas estas medidas tienen que ser muy estrictas porque como dicen los expertos al hacer ejercicio (respirar, toser...) se expulsa partículas que se propagan muy fácilmente. Bueno, **¡YA NADA SERA IGUA!** Por lo menos hasta que se encuentre la vacuna.

PD: ME PODEIS ENVIAR UNOS DIBUJOS Y UNA REDACCIÓN EXPLICANDO QUE ES LO QUE HACÉIS PARA MANTENEROS EN FORMA DURANTE ESTE CONFINAMIENTO.

E-MAIL: msanderey@gmail.com

