

En estos días de estar en casa, es bien sabido que la actividad física es beneficiosa tanto física, como mentalmente. Nos ayuda a evadirnos, tolerar la frustración, fortalecer los músculos y huesos, consumir calorías y controlar el nivel de azúcar, aumentar la capacidad respiratoria, fomentar la memoria y el aprendizaje, entre innumerables beneficios. Esto es debido a la liberación de ciertas hormonas como el cortisol que actúa en el metabolismo de la grasa; la testosterona que es la responsable de la formación de músculo, huesos firmes y cabello fuerte; la adrenalina y la endorfina que nos ayudan a aliviar el estrés y ansiedad generando una sensación de euforia y relajando el cuerpo; entre otras.

La OMS establece, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario, como 30 minutos el mínimo de actividad física diaria imprescindible (150 minutos semanalmente) para personas adultas. Y para los jóvenes entre 5 y 17 años, 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa; a partir de ese tiempo reportaría más beneficios saludables.

¿Cómo podemos conseguir esto? Pues establecer los 30 minutos de recreo en familia:

Se puede comenzar subiendo y bajando escaleras (si disponemos de ellas) durante **5 minutos**, si no, caminando por el pasillo o haciendo una marcha aeróbica (sin moverse del sitio).

Luego podemos hacer un circuito de ejercicios entre todos, cada uno debería de durar 1 minuto como mínimo:

- **Caminar por una línea** elíptica lo más rápido posible sosteniendo una campana que no puede sonar. Se puede tomar de referencia una alfombra, el pasillo, el sofá, ...
 - o *Versión fácil*: pisando con un pie delante de otro sobre una línea
 - o *Versión más complicada*: incluyendo un cojín u otro obstáculo
 - **El perrito**: gatear o andar a 4 patas. O el **saludo de parejas**:
 - o *Versión fácil* del saludo de parejas: colocarse sobre 6 apoyos (manos, rodillas y pies en contacto con el suelo) en parejas una persona frente a la otra y chocar las manos cada vez más rápido.



Figura humana que forma un cuadrado con sus piernas, tronco, brazos y suelo. Las rodillas, piernas y pies apoyados en el suelo; los muslos perpendiculares al suelo; la espalda recta

desde las caderas hasta la cabeza y paralela al suelo; y manos apoyadas en el suelo justo debajo de los hombros con los brazos estirados perpendicularmente al suelo

- **Versión más complicada:** cuando más lejos se apoyen las manos de las rodillas (posición de plancha), más control de la postura tendremos que ejercer.

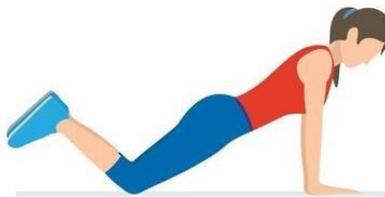


Figura humana formando un triángulo con brazos tronco y suelo. Las manos están apoyadas en el suelo justo debajo de los hombros; brazos estirados; tronco y espalda recta; y rodillas apoyadas en el suelo. Los pies pueden estar elevados o apoyados también

- **La grúa:** tumbados boca arriba coger un objeto entre los pies y elevar las piernas para que otra persona que se encuentra de pie lo coja y lo coloque en una cesta que tiene a sus espaldas. Luego intercambiar los papeles. ○ **Versión fácil:** piernas estiradas con el objeto, acercar talones a glúteos, elevar pies.



Figura humana 1: tumbada boca arriba con piernas juntas y estiradas. 2: tumbada boca arriba con piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo cercanos a los glúteos. 3: tumbada boca arriba con pierna elevadas, muslos perpendiculares al suelo y tibias paralelas

- **Versión más complicada:** piernas estiradas con el objeto, elevar las piernas estiradas



Figura humana 1 tumbada boca arriba con piernas estiradas y juntas. 2: tumbada boca arriba con piernas elevadas estiradas y perpendiculares al suelo

- **Competición** a ver quién aguanta más en posición de flexión.



Figura humana formando un triángulo con el cuerpo y el suelo. Las manos y pies apoyados en el suelo, brazos estirados perpendicularmente al suelo, tronco recto y cuerpo en línea desde la cabeza hasta los pies.

- **El puente:** una persona se tumba boca arriba y apoya los pies en el suelo para elevar las caderas mientras que la otra persona pasa reptando por debajo.

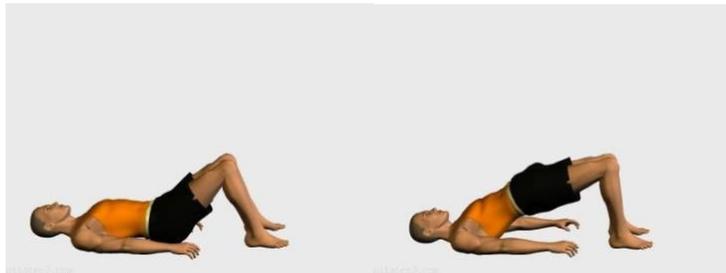


Figura humana 1: tumbada boca arriba con pies apoyados en el suelo cerca de los glúteos con cadera y espalda tocando el suelo, brazos estirados al lado del cuerpo. 2: pies apoyados en el suelo, caderas elevadas, y cuerpo en línea desde los hombros hasta las rodillas formando un triángulo con espalda, piernas y suelo.

- **El engaño:** una persona es el director que hace un movimiento y lo verbaliza, el resto de personas no puede hacer el mismo movimiento. Se pueden hacer turnos del director que duren 1 minuto. Por ejemplo: el director camina levantando y bajando los brazos, pues el resto de personas puede saltar, rodar por el suelo, lo que se les ocurra; pero no caminar levantando y bajando brazos.
- **Caminar por una línea** elíptica con un recipiente en la cabeza que contenga un objeto evitando su caída.

Luego podéis optar por diversos juegos:

“Simón dice”: una persona dirige el juego y deberá dar órdenes para que los demás las ejecuten. Únicamente si estas órdenes van precedidas por “Simón dice...” deben realizarse. Por ejemplo: “Simón dice agacharse. Simón dice dar 5 palmadas. Ahora tumbarse y dar dos vueltas”. Solo deberían haber hecho: agacharse y dar 5 palmadas.

*En los más pequeños infantil y primaria es muy importante dar órdenes que impliquen su esquema corporal (conocimiento que tienen de las partes de su cuerpo en relación con el espacio) por ejemplo: tocar con la mano derecha el pie izquierdo; dar dos palmadas con la mano izquierda en la cabeza y frotar con la mano derecha la espalda al mismo tiempo o de forma alternativa.

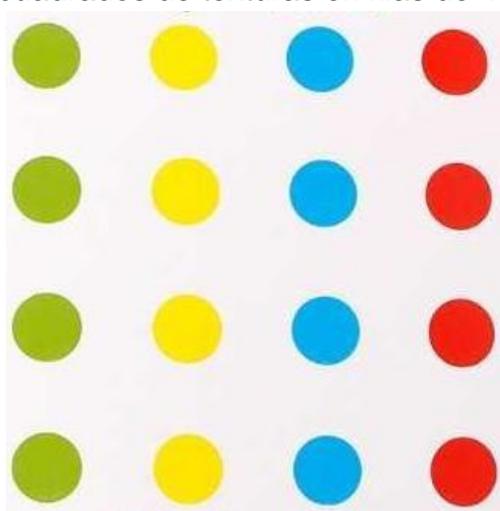
“Buscando el reloj”: una persona esconde por la casa un despertador o móvil con una alarma puesta para dentro de 5 o 10 minutos, los demás deberán buscarlos antes de que suene. Para los más pequeñitos se puede esconder un juguete que emita un sonido en bucle, por ejemplo.

“Twister”: crear un tablero de juego con cuadrados de cartulina, estropajo, goma-eva y cartón rugoso. La rueda se hará de la misma manera dividiéndola en 4 cuadrantes, el cuadrante superior izquierdo para la mano izquierda, el superior derecho para la mano derecha, el inferior izquierdo para

el pie izquierdo y, el inferior derecho para el pie derecho. En cada cuadrante se pondrán las 4 texturas como si de horas se tratase.



Y los cuadrados de texturas en filas de 4 por ejemplo.



“**Relevos**”: deberán ir a coger un pañuelo y colocarlo en la parte del cuerpo que se indique hombro, codo, tobillo, ... También se puede hacer variando la forma de desplazarse (de cuclillas, de espaldas,...)

“**Equilibrios**”: mantener 30 segundos la posición que nos indique la otra persona: pies juntos, pata coja, un solo pie y una mano apoyadas, un pie y la otra pierna estirada, etc.

“**La máquina**”: empezará una persona realizando un movimiento repetitivo, se le sumará la siguiente realizando otro que lo complementa hasta formar una máquina en cadena.

“**El juego de la oca**”: con un dado y un tablero, aunque no es imprescindible pues podrían ir sumándose mentalmente los números que van tocando en los dados. Y esta lista de ordenes es suficiente para jugar. Pongo dos opciones según las posibilidades de cada uno.

1: Realizar 10 saltos chocando las palmas en el aire o dar palmadas abriendo los brazos en cruz.

2. Realizar 5 sentadillas o 20 flexiones de brazo (bíceps)
 3. Andar 50 pasos por tu casa.
 4. Saltar a la pata coja 15 veces o elevar las piernas o brazos alternativamente durante 20 segundos.
 5. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 9.
 6. **Puente:** “*de puente a puente y tiro porque me lleva la corriente*”. Avanzo hasta la casilla 12.
 7. Bailar una canción de zumba que te guste.
 8. Hacer reír a alguien sin tocarlo.
 9. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 23
 10. Saltar con los pies juntos 10 veces o reptar por el suelo 5 metros.
 11. Dar una voltereta en la cama o hacer la croqueta.
 12. **Puente:** “*de puente a puente y tiro porque me lleva la corriente*”. Retrocedo a la casilla 6.
 13. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez o hacer olas con los brazos.
 14. Batir huevos durante 30 segundos.
 15. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie o empujar una pared durante 15 segundos.
 16. Botar una pelota 5 veces.
 17. Hacer una bola de papel con una sola mano.
 18. Hacer la croqueta en el suelo.
 19. **Posada:** debes estar en continuo movimiento hasta que vuelva tu turno.
 20. Hacer “skipping” o rodillas arriba durante 20 segundos o dar golpes al aire con los brazos.
 21. Cantar una estrofa de una canción.
 22. Hacer 10 abdominales.
 23. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 27.
 24. Tocarse los pies con las manos sin doblar las rodillas o juntar las manos detrás del cuerpo llevando una por encima de los hombros.
 25. Mantener una sonrisa hasta tu siguiente turno.
 26. **Dado:** “*de dado a dado y tiro porque me ha tocado*”. Avanzo hasta la casilla
- 53.
27. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 32.
 28. Contar una mentira que suene creíble.
 29. Disfrazarse de pirata.
 30. Andar 100 pasos por casa.
 31. **Pozo:** ir a beber un vaso de agua mientras los demás juegan.
 32. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 36.

33. Dar 10 ganchos de boxeo al aire.
34. Conseguir llevar una pelota hasta otra habitación en la palma de la mano sin que caiga.
35. Imitar expresiones de algún familiar.
36. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 41.
37. Apilar 10 piezas (piezas de madera, rollos de papel higiénico, vasos de plástico, etc.).
38. Ponerse la chaqueta y quitársela en el tiempo que te indiquen los otros jugadores.
39. Cambiarse los calcetines antes de que el siguiente jugador saque un 1 con el dado.
40. Cruzar el pasillo a la carretilla.
41. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 45.
42. Reptar hasta otra habitación.
43. Encestar una pelota en un cubo.
44. Decir 5 comidas que te gustan en 20 segundos.
45. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 50.
46. Crear con tu cuerpo, una a una, las letras de tu nombre.
47. Contar en alto hasta 10 mientras te hacen cosquillas.
48. Adivinar con el tacto el objeto que den tus compañeros/as de juego.
49. haz con las manos como si montases a caballo durante medio minuto.
50. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 54.
51. Tocar la batería durante 20 segundos.
52. Tocar algo violeta en menos de 25 segundos.
53. **Dado:** “*de dado a dado y tiro porque me ha tocado*”. Retrocedo hasta la casilla 26.
54. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 59.
55. Buscar algo rugoso en 20 segundos.
56. Nombras 5 frutas en 15 segundos.
57. Tocar el violín y silbar la melodía.
58. **Muerte:** para poder sobrevivir tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
59. **Oca:** “*de oca a oca y tiro porque me toca*”. Avanzo hasta la casilla 63.
60. Pelar una pieza de fruta: plátano, naranja, etc.
61. Bailar manteniendo en la boca una cucharilla con una bolita de papel sin que caiga.
62. Soplar por una pajita en un vaso de agua durante 45 segundos.
63. **META**

Y finalizar con “**el escultor, el modelo y la arcilla**” por ejemplo (una persona hace de arcilla, el escultor la coloca en una determinada posición y el modelo con los ojos cerrados debe explorar en qué posición se encuentra y adoptar la misma), estirando los músculos o haciendo alguna sesión de relajación con música relajante.

Con esto tendrías cubierto el tiempo de actividad diaria mínimo.

Este documento está hecho con cariño, espero que os sirva de inspiración y entretenimiento, y os haga más llevadera esta cuarentena.

¡¡¡¡¡Mucho ánimo ya quedan 15 días menos!!!!