

Actividad Física

#CuídateEnCasaCLM

educa.jccm.es



Castilla-La Mancha



AUMENTA LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

El confinamiento repercute en tiempo de inactividad. Sedentarismo que es posible compensar con un tiempo de actividad física, aunque sea dentro de casa. El ejercicio en familia, videojuegos activos o cualquier otro juego que implique movimiento pueden ser grandes aliados.

CUIDADO CON LAS RUTINAS DE EJERCICIOS

El principal objetivo del ejercicio físico es la salud. Un ejercicio mal ejecutado puede derivar en una lesión. No todos los ejercicios que veas por las redes son válidos para todos. Lo ideal es contactar con profesionales para un ejercicio personalizado.

DESCANSOS ACTIVOS

Realizar ejercicios de actividad física de 5-10 minutos es los descansos entre tareas permite recuperar la atención y mejorar la función cognitiva y el rendimiento académico.

DESARROLLA LA CREATIVIDAD

Una opción es la creación de materiales autoconstruidos para actividades lúdicas y motrices. Sorprende las posibilidades de juego que ofrece y el desarrollo de actitudes relacionadas con el medio ambiente, el consumo responsable, la cooperación y la educación para la igualdad de oportunidades.