



# ¡Gimnasio sin salir de casa! 5 actividades físicas para hacer en familia



1

## Carrera de obstáculos

25 minutos

Estimula la motricidad y la unión familiar.

- 1 Utiliza objetos que tengas en casa (sillas, juguetes o almohadas).
- 2 Colócalos en un espacio seguro para tu hijo.
- 3 Establece el circuito a seguir, número de vueltas y objetos a utilizar.
- 4 Coordina las acciones a realizar en cada obstáculo (agacharse, saltar o andar a gatas).
- 5 Aclara las reglas y la forma de ganar, puede ser por quien finalice primero o el que realice el mayor número de recorridos en un tiempo determinado.



2

## Yoga

20 minutos

Beneficios para la salud física y mental de los niños.

- 1 Prepara un espacio amplio y seguro para tu hijo y para ti.
- 2 Puedes utilizar un tapete de yoga o una colchoneta en el piso.
- 3 Pon música tranquila que ayude a que tu hijo se concentre.
- 4 Selecciona varias posturas sencillas para que realicen juntos.
- 5 Muéstrale las posiciones, deja que él lo intente y verifica que no se lastime.
- 6 Mantengan la posición por 10 segundos y cambien a otra.
- 7 Al final acuéstense, enséñale a relajarse y a respirar profundamente.



3

## Baile o zumba

20 -30 minutos

Beneficios para la salud mental y física, mejora la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.

- 1 Acomoda un espacio de 2 metros aproximadamente.
- 2 Pónganse ropa cómoda y prepara una botella de agua para que se hidraten con pequeños sorbos durante la actividad.
- 3 Puedes buscar una clase en internet para realizarla juntos o seleccionar varias canciones y que cada uno se exprese libremente.
- 4 Bailen, disfruten y compartan.



4

## Colaboración con las tareas o labores de casa

Beneficia su independencia y sentido de la responsabilidad (elige tareas acordes a su edad).

- 1 Realiza un cronograma con las actividades a realizar (Consultar tabla montessori de tareas domésticas).
- 2 Explicáselas y enseñale cómo hacerlas.
- 3 Ayúdale a generar su sentido de pertenencia explicando los beneficios y el porqué debe realizarlas.
- 4 No exijas que realice el 100% de sus tareas desde un primer momento, poco a poco irá avanzando.
- 5 Pon en un tablero las actividades completadas y enséñaselo como incentivo.

## Tabla Montessori tareas domésticas

- 2-3 años**
- ★ Comer solo.
  - ★ Ordenar sus juguetes.
  - ★ Regar las plantas.
  - ★ Llevar la ropa sucia al canasto.
  - ★ Recoger sus cubiertos.

- 4-5 años**
- ★ Vestirse sin ayuda.
  - ★ Doblar su ropa.
  - ★ Asearse solo.
  - ★ Ayudar a poner la mesa.
  - ★ Ocuparse de la mascota.



5

## Voley Globos

15 minutos

Beneficios para la salud física y mental de los niños.

- 1 Procura realizar esta actividad en un espacio seguro.
- 2 Inflar globos o bombas de diferentes tamaños.
- 3 Lanza los globos al aire.
- 4 Motiva a tu hijo para que los persiga y los coja antes de que lleguen al piso.
- 5 También pueden elegir una parte del cuerpo para pegarle al globo y evitar que llegue al suelo.