

Como Departamento de Educación Física del Colegio Alemán de Santiago quisieramos hacerles algunas sugerencias para enfrentar este nuevo escenario, que significa estar aislado en casa. Desde diferentes ámbitos del saber han puesto de manifiesto la importancia del movimiento y el cuerpo en movimiento en el desarrollo integral del niño, tanto en su aspecto socio-afectivo, como intelectual y, en general, en la salud y bienestar.

La nueva pandemia ha provocado una serie de medidas por parte de las autoridades, principalmente para evitar la propagación del virus, por lo que se ha sugerido no acudir a lugares donde exista aglomeración de personas, lo que incluye parques y sitios para hacer ejercicio. Sin embargo la actividad física nos brinda una serie de beneficios y finalmente es y será siempre un factor protector para muchas enfermedades.

En estos tiempos de cuarentena es de especial importancia moverse cada cierto rato. Animamos a todas las familias a crear horarios de estudio con franjas de movimiento. Es decir, cada 40 a 45 minutos de trabajo frente al computador, intercalar aproximadamente 10 minutos de movimiento. Nada muy complejo, desde ejercicios simples en el lugar, jugar con una pelota contra la pared, hacer un tipo de vóleibol con globo, algunas rutinas fáciles de posturas de yoga para niños, saltos con cuerda, fabricar emboques con botellas plásticas, pintar o marcar un luche y saltar, etc.

Les dejamos algunos links con algunas ideas y sugerencias para la casa:

[Kinder-Fitness mit Greccorobic](#)

[Kinder Workout by Eileen Gallasch](#)

[Movimientos conscientes: practica mindfulness en casa y en clase | Gemma Sánchez](#)

[Movimientos conscientes para practicar mindfulness en casa | Gemma Sánchez](#)

[Familien Workout #01 - Kraft, Beweglichkeit, Koordination](#)

[Yoga para niños con animales - Smile and Learn](#)

[Frozen Yoga Para Niños en Español | Una Aventura de Cosmic Kids!](#)

[Ejercicios para niños en casa - Andrea Zambrana](#)

[Entrenamiento funcional niños](#)

[JUEGO PARA SALTAR CON PAPELES DE COLORES - Actividad de motricidad gruesa](#)

[5 ejercicios sencillos de propiocepción sin materiales](#)