



Hola familias, hola chicos la siguiente propuesta tiene como intención salir del estado de quietud en la que permanecemos muchas horas al día frente a algún aparato tecnológico para realizar las tareas, para trabajar, para jugar o para estar conectados con las redes sociales. El objetivo es realizar actividad física en un ambiente natural para cuidar la salud física y mental de los niños y los adultos.

## “Cuidamos Nuestro Cuerpo en la Naturaleza”



Les comparto el siguiente enlace para que puedan acceder a un video explicativo en relación a la propuesta enviada:

[https://youtu.be/q2Nn0jPhi\\_Y](https://youtu.be/q2Nn0jPhi_Y)

### 1º ACTIVIDAD

Les sugiero salir a “caminar” por alguna plaza o parque o ciclovia cercano a su casa tomando todas las precauciones (usando barbijo, llevar alcohol en gel) sería muy lindo que se sumen varios integrantes de la familia.

Para esta propuesta les recomiendo caminar por lo menos durante **30 minutos o más a un paso rápido**, llevar una **botellita de agua** para hidratarnos ya que nos ayudará a cuidar nuestro cuerpo. Si se animan pueden tomarlo como una **rutina diaria** este tipo de actividades **mejorarán la calidad de vida de la familia**.

## 2º ACTIVIDAD

Una vez que llegamos a ese lugar que elegimos para realizar la caminata nos podemos **sentar en un banco de la plaza o parque o ciclovía**, y si les parece pueden llevar **una mantita y sentarse en el piso** para realizar la siguiente actividad:

Es el clásico juego del **“Veo, Veo”**, que nos servirá de relax y observación del entorno, una vez que llegamos a ese lugar elegido podemos hacer un descanso y realizar esta actividad jugada. Un niño/a o adulto se fija en algo visible por todos y, a continuación, dice: - Niño/a o adulto: veo, veo - Grupo: ¿qué ves? - Niño/a o adulto: una cosa - Grupo: ¿y qué cosa es? - Niño/a o adulto: una cosa que empieza por la letra C (por ejemplo) En ese momento las personas que estén allí, según se les vaya ocurriendo, van diciendo cosas (canasto, corteza...). Si pasa un rato y no se acierta se pueden pedir pistas: color, tamaño... recuerden de ir cambiando los roles.



*No lo tomen como una tarea para cumplir, sino que sea un momento para compartir en familia, alejarnos un poco de las pantallas, cuidar la salud y contemplar la naturaleza.*

## ACTIVIDAD N° 3

Se animan a realizar un organigrama de actividad física para dos semanas:

### Por ejemplo: “Organigrama de caminata al aire libre”

#### 1º Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30 min. Plaza 16 hs			30 min. Ciclovía 16 hs			30 min. Parque 16 hs

#### 2º Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30 min. Plaza 18 hs		40 min. Ciclovía 15 hs	30 min. Ciclovía 18 hs			30 min. Parque 15 hs

La idea es poder incorporar poco a poco una rutina de actividad física para cuidar la salud física - mental de los niños y los adultos.

Sería muy lindo que el día que tengamos la reunión por zoom me compartan el “organigrama”, y si no pueden participar lo comparten a través del mail. Estas rutinas de caminata serian a modo de ejemplo cada familia lo arma teniendo en cuenta sus posibilidades de tiempo.



Los invito a realizar las propuestas sugeridas, ya que muy pronto nos vamos a reencontrar nuevamente en una reunión virtual por Zoom, y allí me van a comentar la experiencia vivida, así seguimos conociendo y cuidando nuestro cuerpo a través del movimiento.



### !!!Recuerden!!!

Aquellos que cuando se organice la reunión por Zoom no puedan asistir les solicito que en la medida de sus posibilidades envíen su “organigrama de caminata”, “fotos” o “videítos” de las actividades realizadas al aire libre al siguiente mail:  
[efisica.institutocapdevila@gmail.com](mailto:efisica.institutocapdevila@gmail.com).

Es importante realizar y compartir las actividades ya que por el momento conjuntamente con las reuniones por Zoom son la única instancia y modo que tenemos de comunicarnos con los niños y realizar un seguimiento del proceso de aprendizaje.

Gracias familias por ser parte de este gran desafío que hoy nos toca vivenciar...



Seño Lili Castro