



Hola familias, hola chicos!!!

Que alegría comenzó la estación más bella del año “la primavera” el sol brilla, los días son más cálidos y el entorno que nos rodea está verde y florecido disfrutemos de estas condiciones para ponernos en movimiento y así cuidar el cuerpo.

Les propongo en familia continuar realizando diversas actividades físicas al aire libre como caminatas, andar en bici, andar en patineta, en monopatín, jugar en el patio de casa etc. El objetivo que niños y adultos dentro de sus posibilidades puedan permanecer activos eligiendo actividades que sean de su agrado.

“Disfrutamos del movimiento al aire libre”



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

<https://youtu.be/5B3fB5DNXmI>

1º ACTIVIDAD

Les sugiero planificar junto a los niños un nuevo **organigrama de actividad física semanal al aire libre**, aquí les presenté a modo de ejemplo:

1º semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Jugamos en el patio de casa 10 hs	Andamos en bicicleta Ciclovía 18 hs	Caminata Plaza 18hs		Andamos en patines o monopatín Ciclovía 16 hs		Caminata, trote, andamos en bici, patines etc Parque 16 hs

Las **actividades en el patio** pueden ser las realizadas en las clases de zoom, los juegos tradicionales como jugar con tierra, hacer casitas, jugar a las atrapaditas (mancha), etc incentivemos a los niños mostrando otro tipo de propuestas que no sea estar sentado u acostado frente a una pantalla.

!!!Recuerden!!!

Cuando salimos de casa debemos tomar las siguientes precauciones: **usar barbijo, llevar alcohol en gel y mantener el distanciamiento social** para continuar cuidándonos de esta enfermedad que hoy atraviesa a todo el mundo, nos ponemos en movimiento porque estar quietos no es saludable para nuestro cuerpo.

2º semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Andamos en patines o monopatín Ciclovía 16 hs		Jugamos en el patio de casa 10 hs		Caminata Plaza 18hs	Andamos en bicicleta Ciclovía 18 hs	Caminata, trote, andamos en bici, patines etc Parque 16 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. Este tipo de actividades mejorarán la calidad de vida de la familia.

Los días, horarios, actividades y lugares son a modo de sugerencia cada familia se organiza en función de sus **tiempos, gustos y posibilidades** sería muy lindo que puedan compartir estos pequeños momentos junto a los niños.

Les recomiendo que cada propuesta que seleccionen tenga una duración por lo menos de **30 minutos** tiempo necesario para producir cambios en la salud, llevar una **botellita de agua** para hidratarnos ya que nos ayudará a cuidar nuestro cuerpo.

iii Todo se puede lograr solo hay que proponérselo, cuidar nuestro cuerpo debe ser un hábito cotidiano!!!



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.

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 actividad física”, “comentarios”, “fotos” o “videítos” de las actividades realizadas al aire libre al siguiente mail: 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

