

DEPORTES PARA NIÑOS EN CASA

Tan solo juega, diviértete, disfruta del juego!



INTRODUCCION



En este proceso encontraras algunos de los muchos deportes para hacer en casa, los niñ@s encontraran distintas actividades las cuales estaran desarrolladas a continuacion.



PARA NIÑOS 5+

Es importante que el niñ@ tenga más de 5 años para evitar posibles lesiones.



CONCLUSION



La idea es que ustedes hayan quedado satisfechos y mi contenido sea de su completo agrado, mi inspiracion son ustedes.





¡
Listos!



¿Esta lloviendo afuera, su hijo está enfermo o simplemente no quiere salir esta tarde? ¿Quién dijo que quedarse en casa sería aburrido? A veces, incluso mirar televisión o jugar videojuegos no es suficiente, ¡Pero hay toneladas de actividades divertidas para hacer en casa!



01.

Saltar la
comba





Saltar a la comba

Es uno de los mejores ejercicios de cardio que hay y, sin duda, **uno de los que más les gustará a los niños.**

No solo se divertirán, también fortalecerán brazos y piernas, **les ayudará a quemar energía y mejorarán la coordinación y la estabilidad.**





02.



Carreras o circuitos de obstáculos





Para hacer esta carrera tan solo tendrás que echarle algo de imaginación. Puedes crear un recorrido por toda la casa o por un pasillo habitación espaciosa y que lo repitan varias veces.



03.

Pase 10

Herramientas:

-Pelota





Se forman dos equipos pares, los dos equipos se colocan en paralelo y el juego consiste en **pasarse la pelota, con las manos o con los pies sin que esta caiga al suelo**, tratando de hacer rondas mínimas de 10 pases.



04.

Cuerdas en el
pasillo



Herramientas

- Cuerdas
- Cinta adhesiva





Atravesamos cuerdas (o cintas, o lo que tengas) de una pared a otra, pegándolas con cinta adhesiva. Es totalmente divertido y a la vez físico ya que tendrá cierto grado de dificultad.





05.

Ejercicio plus



Herramientas

Algún reproductor de video



Video





Lo importante es que tanto como padres como niños se mantengan en forma. Por ello habrán algunos ejercicios físicos, divertidos para hacer sin salir de casa.



06.

Baile



Herramientas:

- Música
- Grabadora, televisor (algún reproductor de música).

Video





Si bailar, tambien se considera actividad fisica y **estamos seguros que para los mas pequeños sera muy divertido.** Pon su musica favorita y bailar inventando coreografias y nuevos pasos. En youtube se pueden encontrar varios incluyendo con el que esta anteriormente. Lo puedes buscar como "Just Dance".





Gracias!