

## IDEAS DE JUEGOS EN FAMILIA PARA REALIZAR EN CASA

Hola a todos, primeramente, me gustaría agradecer todo el esfuerzo que están realizando todos desde casa, tanto los niños como los padres y así superar este contratiempo lo más alegre y positivamente posible.

Está comprobado científicamente, que la realización de ejercicio físico favorece exponencialmente, no solo a la mejora de nuestra salud, sino que nos hace liberar las hormonas de la felicidad y bienestar emocional, alivia y reduce el estrés, mejora nuestra conducta, combate el insomnio y aumenta nuestra capacidad de concentración, todo ello muy relacionado con la situación actual de tener que quedarnos en casa.

Os adjunto una serie de ideas, entrenamientos y juegos para realizar en casa y aprovechar todo el tiempo que la mayoría estáis pasando en familia:

1. **Un buen calentamiento:** Esto va dirigido a mis alumnos, los cuales saben perfectamente realizar un buen calentamiento previo a la realización de cualquier actividad física y que nos ayudará a activar nuestros músculos y poder de esta manera una mayor prevención de lesiones. Por lo que estos días sois cada uno de vosotros los capitanes y tenéis la responsabilidad de realizar un correcto calentamiento para toda la familia, tal y como hacíamos en clase.



**¡VAMOS CAPITÁN, PONTE EL BRAZALETE Y A DEMOSTRAR LO QUE VALES!**

2. <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>
5. [https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ\\_cxs](https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs)
6. [https://www.youtube.com/watch?v=x\\_9L5\\_A6Ww4](https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4)
7. <https://www.youtube.com/watch?v=9IyWs4UaInA>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g>

Estas son solo algunas ideas, hay muchas más alternativas y siempre podemos hacer uso de internet para ayudarnos, espero que os divirtáis haciendo deporte en familia.

**Un saludo, ¡espero veros pronto! ¡Un abrazo enorme!**