

DESCARGAS DIDÁCTICAS

activilandia

¡FAMILIAS EN MARCHA!

Información y actividades para ser una familia activa



www.activilandia.es

Índice:

• ¡Siempre activos! Los 5 imprescindibles

- Comed sano
- Montad en bici
- Vivid la cultura
- Cocinad y comed juntos
- Descubrid nuevos deportes

• Sugerencias para ponerlos en marcha

- Divertidos cocinando
- Haced cosas después del cole
- Sed activos dentro de casa
- Conoced vuestro barrio
- Organizad una Gymkhana
- Cuidad de una mascota activa
- Plantad un pequeño huerto
- Jugad en el supermercado
- Visitad pueblos cercanos



- Practicad senderismo
- Probad los deportes acuáticos
- Rodad sobre patines
- Cambiad el hotel por el camping
- Visitad una granja escuela
- Moved el esqueleto bailando
- Moveros a diario en bicicleta
- Corred una carrera popular
- Pasead a vuestra mascota sobre ruedas
- Apuntaros a una ruta espeleológica
- Pasad un día en los árboles
- Aprended a montar a caballo

¡Siempre activos!

Con pequeños gestos y actividades podéis conseguir mucho: unirnos más como familia, construir preciosos recuerdos y cambiar a un **estilo de vida con alimentación más saludable** y ocio activo que os ayudará a sentirnos mejor por dentro y por fuera.

Los 5 imprescindibles

1) Comed sano

Lo más importante para encontraros bien y hacer más cosas es **comer sano** a base de alimentos variados. **No hay alimentos malos**, sólo tenéis que tener en cuenta las veces que podéis consumirlos, por ejemplo, tenéis que beber mucha agua y tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas. También es importante **dedicarle un tiempo a comer**, sin prisas, **3 platos por comida** (primer, segundo plato y postre), y hacer las 5 comidas sin saltarse ninguna: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

¿Sabéis que cambiando vuestra rutina alimentaria también estaréis siendo activos? Podéis hacer **muchas actividades para buscar esos alimentos**: excursiones a granjas o huertos, compras en el súper, cocina en familia, catas caseras para descubrir nuevos sabores...



2) Montad en bici

Es un ejercicio muy divertido que gusta a todos y que **le sienta muy bien a vuestro cuerpo** (corazón, rodillas y espalda, principalmente) Un paseo de media hora os sentará fenomenal, si lo hacéis a menudo, veréis que cada vez llegáis más lejos. **¡No olvidéis llevaros agua** para reponer la que perdáis durante la marcha!.

3) Vivid la cultura

Cerca de vosotros hay **muchas cosas que visitar**. Os aportará un punto de vista diferente, nuevos conocimientos que descubrir, y ¡puede ser muy divertido, creativo y desestresante! **Entérate de la**

agenda cultural o descubre los lugares que te rodean.
¡Un consejo! Llevad unos pocos frutos secos en el bolsillo,
¡os ayudarán a reponer fuerzas!

4) Cocinad y comed juntos

El ritmo de vida puede ponérselo difícil, pero tenéis que intentar encontrar momentos para compartir juntos dentro y fuera de casa. La comida ofrece muchas oportunidades para estar juntos, buscad **compartir al menos una comida al día**.

Cocinando todos aprenderéis técnicas de cocina y la importancia de los alimentos para vuestra salud. **Si compartís el proceso, el momento de la comida será mucho más gratificante**, y no habrá mejor ejemplo a la hora de probar algunos alimentos y descubrir sabores que veros a vosotros disfrutando de la comida.



5) Descubrid un nuevo deporte

Muchos deportes son muy conocidos, pero **cada día surgen nuevos** (¿habéis oído hablar, por ejemplo, del Fútbolgolf?) Adelantáros, buscad información, id a ver algún partido o entrenamiento, y haced algo único en familia. Si queréis empezar a poneros en forma, **empezad por la alimentación**: comed de todo pero en su justa medida y 5 comidas al día.

Sugerencias para ponerlos en marcha

Divertiros cocinando

Cocinar puede ser **una actividad divertida que podéis realizar en familia**: podéis escoger los ingredientes juntos, prepararlo todo, poner la mesa y recoger los platos. Hacerlo juntos os dará más tiempo para disfrutar en compañía, y sentará una rutina para comer sano y descubrir la variedad de alimentos que existen. Recordad, en la cocina, **siempre tienen que estar acompañados y vigilados por un adulto**.



Una forma divertida de empezar con esta actividad es **plantearla como un juego**, de principio a fin. **Seleccionar los alimentos** en el supermercado por su forma o color puede ser una manera curiosa de **descubrir nuevos sabores**. Buscad recetas que os aporten **nuevas experiencias, o innovad** las conocidas con imaginación. Pensad que el plato puede ser un lienzo en blanco que colorear con la comida, ¡jugar con los alimentos puede ser algo bueno y sano!



También podéis atreveros con **la cocina temática**: planificad **un lugar del mundo por día** y buscad recetas de cocina originales que nunca hayáis probado: la musaca griega, los espaguetis carbonara italianos, el ceviche latinoamericano... os darán muchos ingredientes con los que divertirlos y muchos sabores que descubrir.

Otra opción puede ser **la cocina creativa**: la **presentación** muchas veces juega un papel importantísimo, y puede ayudarles a que un sabor nuevo les guste. Además, es una forma divertida de **conocer los alimentos de primera mano**. Probad, por ejemplo, a que toquen los alimentos antes de servirlos, o a que descubran las diferencias entre el mismo alimento cocinado y sin cocinar. Otra forma de ser creativos a la hora de conocer nuevos sabores es **jugar con el sentido del gusto**: probad a vendaros los ojos y probar diferentes alimentos, podéis averiguar qué es o a qué sabe.

Hagáis lo que hagáis, será una experiencia muy divertida para compartir en familia.

Haced cosas después del cole

Las llamadas **actividades extraescolares** se pueden dividir en tres grandes grupos: académicas, deportivas o artísticas. Los peques tendrán mayor afinidad hacia alguno de estos grupos, por ejemplo: aprender un idioma, dar clases de tenis o aprender a bailar ballet. Buscad alguna donde podáis **participar juntos**.

Lo mejor es **que no se sientan obligados a "tener que ir"**, sino que se diviertan y se encuentren bien practicando esa





actividad. Quizás tengáis que probar varias opciones antes de dar con la idónea.

No está recomendado que ocupéis más de dos horas por semana en este tipo de actividades, es importante que tengáis **tiempo para descansar y para jugar tranquilos**, así recuperaréis energía para el próximo día. ¡Ah, no os olvidéis de la merienda! Intentad que incluya una pieza de fruta: son las

golosinas de la Naturaleza y aportan agua y muchas vitaminas.

Sed activos dentro de casa

Hay muchas cosas que hacer dentro de casa para mantenernos activos, y todo puede ser divertido, lo que cuenta es **la forma de plantearse a los pequeños**: recoger los juguetes u ordenar la casa puede convertirse en un juego, si planteamos una situación graciosa y una meta que les ilusione cumplir (por ejemplo, salvar a los juguetes y llevarlos a su casa en menos de un minuto).



También podéis hacer cosas que se salgan más de la rutina, **como una pequeña tabla de gimnasia** que os mantenga en forma a base de ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Otra opción son **las manualidades**, probablemente la favorita de los más peques, donde os divertiréis desarrollando vuestra motricidad fina y vuestra creatividad. ¿Sabéis que también podéis hacer manualidades con la comida? Jugad con los colores y las formas para hacer dibujos divertidos con vuestros platos.



Conoced vuestro barrio

El barrio es el lugar más cercano a vuestra casa, **conocerlo puede convertirse en una actividad muy enriquecedora y divertida**. Tomároslo como un paseo, una forma de explorar qué **tiendas, parques o lugares** interesantes tenéis cerca, puede que os llevéis una sorpresa con lo que descubráis.



También podréis averiguar qué **zonas de tu barrio son más antiguas**, porque las calles cambian mucho con el tiempo y puede ser que los alrededores de tu casa formaran parte de **algún hito importante** de tu localidad, o que allí ocurriese algún acontecimiento excepcional, como, por ejemplo, el nacimiento de un personaje célebre.

Podéis llevaros **una cámara de fotos y un mapa** para ir guardando todos los lugares y cosas que os gusten durante el trayecto. También es buena idea contar con una botella de agua y alguna pieza de fruta para reponer energías.

Organizad una *Gymkhana*

Las *Gymkhanas* son de las actividades favoritas de los niños de cualquier edad, y de las mejores para **mantener a un grupo de chicos entretenido y activo** durante un buen tiempo. Puede ser un plan perfecto para que los amigos de tu hijo y tu hijo pasen un rato genial al aire libre.



Las *Gymkhanas* son buenas también para enseñarles a **colaborar y trabajar en equipo**. Un equipo no debe tener más de 8 niños, así todos podrán competir y prestarán atención a las pruebas.

El éxito de una *Gymkhana* sobre todo depende de la previsión: tenéis que tener muy claras las **reglas de las pruebas y los recursos y materiales** que vayáis a necesitar. Intentad mezclar pruebas activas con otras de habilidad para evitar que los niños se cansen pronto. Contad con alguna actividad en la que la comida sea protagonista: cazar manzanas con la boca puede ser muy divertido, ¡y encima luego te las puedes comer!

Cuidad de una mascota activa

Tener mascotas activas en casa, como, por ejemplo, un perro, **ayuda a que toda la familia se mantenga activa**. Muchos estudios contemplan que los dueños de perros son más propensos a dar largas caminatas regulares y a participar en actividades deportivas en su tiempo libre, moveros es bueno para vosotros y para vuestra mascota.



Una mascota activa **necesita que un dueño activo cuide de ella**; no sólo requieren alimentación, vivienda y salud, sino también ejercicio físico y estimulación mental, algo que se puede aplicar también a vosotros.

Es importante que organicéis una rutina donde todos los miembros de la familia participéis en el cuidado de vuestra mascota activa, estableciendo un reparto equitativo de tareas, pero no olvidéis

que pasear o jugar con vuestra mascota activa juntos es mucho más divertido y os unirá más. También tened en cuenta la alimentación dentro de la rutina: 5 comidas al día y una dieta equilibrada os ayudará a manteneros sanos y fuertes.

Plantad un pequeño huerto

No necesitaréis muchos conocimientos de jardinería para plantar vuestro propio huerto, sólo muchas ganas, organización e ilusión. Podéis hacerlo **en un espacio de tierra al aire libre o incluso en una caja de madera o mimbre** dentro de casa. Lo importante es que podréis aprender a cultivar vuestros propios alimentos.



Es una actividad **ideal para los más pequeños de la casa**, porque aprenderán cómo crecen las plantas, cómo hay que cuidarlas, qué necesitan para desarrollarse... tocar la tierra y tener que hacer pequeñas tareas de jardinería les encantará, pero no os olvidéis que, por sencillo que parezca, siempre necesitarán la supervisión de un adulto.

Además, podréis enseñarles a **comer verduras y hortalizas de la forma más sana**, controlando su desarrollo desde la semilla hasta la cosecha, ver el resultado de su esfuerzo en un plato delicioso les motivará a seguir descubriendo nuevos alimentos.

Jugad en el supermercado

Ir de compras puede ser una experiencia genial si se tiene claro qué vais a comprar y os lo tomáis como **una actividad de ocio activo más**: estáis andando y escogiendo alimentos para una alimentación sana y equilibrada, ¡no tiene por qué ser aburrido!

Tomaros la compra en el súper como si se tratase de una actividad más: **camina a paso rápido, inventad juegos** (como nombrar todas las cosas rojas que encontréis en los estantes, o ver quién encuentra antes un producto en una determinada sección), y sobre todo, **plantead qué tipos de alimentos tenéis que escoger**: más frutas en vez de chucherías, verduras de todas las formas y colores... la educación alimenticia es también muy importante.



Visitad pueblos cercanos

Para los niños, **los viajes son auténticas aventuras** que les dejan recuerdos imborrables, y no hace falta irse muy lejos para conseguirlo. **Satisfacer su deseo de descubrir cosas nuevas** puede ser tan sencillo como visitar el pueblo más cercano, una escapada en familia donde podréis disfrutar de un paisaje y una gastronomía diferente.

Podéis llevar la **ruta planificada de antemano o improvisar sobre la marcha**. Preguntar a los habitantes también puede ser una buena opción para descubrir detalles que no aparezcan en las guías. Por si acaso, siempre llevad encima una botella de agua y un bocadillo, frutos secos y piezas de fruta que puedan ayudaros a reponer energía.

Si algún pueblo os gusta más, podéis **marcarlo en un mapa para visitarlo en otra ocasión o en otra época**. Probad a visitar **pueblos de diferentes tipologías**: pueblos a las afueras de la gran ciudad, pueblos de montaña, pueblos cercanos a la playa...

Practicad senderismo

Andar es un ejercicio muy completo que aporta grandes beneficios a la salud, y practicando senderismo **podéis hacerlo en familia y rodeados de naturaleza**. Esta actividad es muy relajante y tonificará vuestros músculos, aumentará vuestra capacidad pulmonar y mejorará vuestra concentración. **Sólo necesitaréis un buen calzado deportivo y planificar con antelación la ruta** para evitar perderos.

Al principio tomároslo con tranquilidad y no hagáis recorridos largos. Tampoco escatiméis en descansos y paradas y bebed mucho. Llevar alimentos que os puedan aportar energía y azúcares (como galletas o membrillo) puede ser una buena idea. Poco a poco iréis ganando resistencia y podréis exigiros más.

Podéis hacer que los más pequeños estén entretenidos vistiendo la marcha con un objetivo lúdico, por ejemplo, **inventad una historia** en la que os encontráis de viaje en busca de un tesoro que se encuentra al final de la ruta, y premiad su esfuerzo con algún caramelo o juguete.



Probad los deportes acuáticos



Los deportes acuáticos son **perfectos para la primavera y el verano**, cuando los pequeños de la casa comienzan sus vacaciones y tienen muchas horas libres al día. No es bueno que pasen el rato dentro de casa, y los deportes de agua les motivarán a divertirse al aire libre y, de paso, refrescarse mientras hacen nuevos amigos.

Aunque el cuerpo se refresque por fuera, es importante refrescarse también por dentro: bebed mucha agua, y tomad alimentos frescos, como frutas, zumos...



Además, muchos os permitirán **vivir una experiencia inolvidable en familia**: la natación, el surf con todas sus modalidades, el piragüismo... También encontraréis gran variedad de lugares donde practicarlos: en piscinas, pantanos, ríos, playas... Tenéis muchas opciones para encontrar el deporte acuático que mejor se adapte a vosotros.

Los deportes acuáticos **también se pueden practicar durante todo el año con el equipamiento adecuado**, os aportarán grandes beneficios para vuestra salud y os divertiréis en familia probando actividades nuevas.

Rodad sobre patines

Se trata de una **actividad recreativa que además es un deporte**, ayudará a que desarrolléis el equilibrio, a mantener la armonía corporal, ¡y a que os lo paséis genial! Podéis escoger **muchos planes relacionados con el patinaje**: una tarde en la pista de hielo, un paseo por el parque, una mañana de prácticas en una zona de acrobacias...



Existen **patines de cuatro ruedas, en línea o sobre hielo** para deslizaros, pero la técnica será siempre la misma: daros impulso, mantener el equilibrio y frenar.

No os preocupéis si os caéis a menudo, es algo normal y lo importante es aprender a caer correctamente. Por eso, **os tenéis que proteger bien para evitar golpes y lesiones**: rodilleras, coderas, muñequeras y casco son esenciales. Tampoco os preocupéis si al principio os cansáis rápidamente. Llevad a mano barritas de cereales o frutos secos para cargar energías sin tener que parar.

Cambiad el hotel por el camping



Es una alternativa económica y que os permitirá **disfrutar de un entorno sin igual rodeados de naturaleza**. Los campings ofrecen diferentes alternativas para hospedaros: albergues móviles, caravanas, tiendas de campaña o elementos de fácil transporte, **adaptados a las necesidades de una familia con niños**.

Si sois amantes de la naturaleza os encantará, porque los campings suelen encontrarse en ubicaciones privilegiadas, rodeados de **grandes zonas de árboles y vegetación**. Los pequeños

de la casa podrán aprender lecciones de ecología y os entretendréis realizando rutas, excursiones, paseos a caballo, pesca, senderismo, actividades náuticas y deportivas... **la oferta de ocio suele ser muy amplia**, en especial para los niños, que pueden disfrutar de programas de animación lúdica. Además, en muchos campings **os permitirán traer a vuestra mascota** con vosotros.

¡No desaprovechéis la oportunidad para disfrutad de un picnic en plena naturaleza! La dieta mediterránea es perfecta para llevarla fuera de casa.

Visitad una granja escuela

Ir a conocer una granja escuela es una de las excursiones típicas de los colegios, pero también es **una actividad estupenda para realizar en familia**,





e incluso algunas ofrecen instalaciones para que os podáis alojar.

Muchos niños pierden la **oportunidad de convivir en primera persona con animales** de granja, y muchos desconocen algunos aspectos de la **cultura agrícola**, como la elaboración del pan, el cultivo de las verduras y las hortalizas, o la recogida de los huevos de las gallinas o de la leche de las vacas.

Todas son experiencias que les resultarán

muy interesantes y divertidas, y que sólo podrán realizar en estas granjas.

Será muy enriquecedor para ellos, descubrirán de dónde proceden muchos de los alimentos disponibles en el mercado y valorarán la labor de agricultores y ganaderos.

Moved el esqueleto bailando

El baile es **uno de los ejercicios más completos que existen**, y lo mejor es que es una actividad de lo más divertida que podéis realizar en familia. Es bueno hacerlo con regularidad, **porque no sólo es entretenido, sino que es bueno para el cuerpo**: fortalece, da resistencia y flexibilidad, mejora la postura, tonifica... y además, **sirve para mantener el cerebro activo**, ganar autoestima, confianza, y hacer nuevos amigos.

Sólo tendréis que escoger una canción que os guste a todos, un ritmo que podáis aguantar bien, y empezar a bailar. Soltad el cuerpo, **inventaros una coreografía**, o si lo preferís, informaros sobre los **diferentes estilos de baile** que existen. ¡No olvidéis hacer descansos y bebed mucho para reponer el agua que perdáis!



Moveros a diario en bicicleta

Solemos relacionar montar en bicicleta con nuestros ratos de ocio y paseos, pero no os olvidéis de que, ante todo, **es un medio de transporte**. Podéis desplazaros en bicicleta a diario, para ir al colegio, acudir al trabajo, acercaros al supermercado, etc.

Pedalear aporta muchos beneficios para vuestra salud, pero también para el medio ambiente al utilizar menos el coche. ¿Sabíais que **podéis subir vuestra bicicleta a los transportes públicos**, como el autobús, el tren o el metro? Recordad aprovecharlo para los tramos más difíciles de vuestro camino o si os encontráis muy cansados.



Si os decidís a seguir este nuevo estilo de vida, **prestad la atención adecuada a vuestra seguridad**: llevad el casco puesto en todo momento, moveros por el carril bici o mediante indicaciones de seguridad vial, y procurad vestir ropa y equipar luces que os hagan ganar visibilidad de cara a los vehículos y los transeúntes.

¡Un recordatorio! Nunca olvidéis salir de casa sin desayunar, es la comida más importante del día y la que os dará energía para todo el día.

Corred una carrera popular

Si andar es uno de los ejercicios más completos, imaginad correr. En cada vez más lugares se organizan carreras populares, normalmente **con fines benéficos**. Son perfectas para pasar un rato genial en familia, haciendo deporte y superando vuestros límites. Se suelen organizar los **finés de semana**, buscad la agenda de vuestra zona.



Es **recomendable correr con asiduidad o, al menos, practicar las dos semanas antes** de que se celebre la carrera, pero lo cierto es que, si os mantenéis dentro de un estilo de vida activo, estaréis en buena forma y no os costará llegar a la meta.

No hace falta pagar la inscripción para correr en una carrera popular, pero si os decidís, os entregarán un dorsal, una camiseta, un chip de geolocalización y comida y bebida para aguantar la carrera. Así podréis descubrir el resultado de vuestro esfuerzo. En caso de no optar por la inscripción, no os olvidéis de llevar una botella de agua y de llevar a mano pequeñas dosis de comida para reponer energía, como barritas energéticas, cereales o frutos secos.



Pasead a vuestra mascota sobre ruedas

Tener mascotas activas en casa, como, por ejemplo, un perro, **ayuda a que toda la familia se mantenga activa**. Necesita **que un dueño activo cuide de ella**; no sólo requiere alimentación, vivienda y salud, sino también ejercicio físico y estimulación mental, algo que se puede aplicar también a vosotros.



Por tanto, pasearle de una forma diferente a la acostumbrada puede motivarle a mantenerse en forma y a divertirse el doble. La próxima vez que vayáis a hacer un paseo largo, probad a darlo en **bicicleta, patines o patinete**, y animadle a que os siga el ritmo.

Nunca forcéis al animal por encima de sus límites, tiene que ser algo divertido para todos. Además, no lo dejéis suelto, **pasead siempre a la derecha y a la distancia que permita la correa**, o disponed de un adaptador que os permita una mayor movilidad.

Recordad que beber agua es muy importante: parad a menudo a reponer fuerzas y a beber en alguna fuente cercana.

Apuntaros a una ruta espeleológica

Será toda una aventura, tendréis que **bajar a las profundidades de una cueva** valiéndoos de vuestra capacidad física y vuestra habilidad. Os encontraréis con paisajes maravillosos, figuras de piedra formadas a lo largo del tiempo que lucirán un sinfín de colores. Aparte de ser un ejercicio excelente, podréis aprender **curiosidades sobre las rocas, los minerales y la formación de las grutas**.



Existen **cuevas de diferentes niveles**, dependiendo de los utensilios y materiales que se necesitan para explorarlas: cascos, lámparas, cuerdas, sujeciones... Lo mejor es empezar por las de iniciación, no necesitaréis apenas material ni conocimientos de técnicas espeleológicas.

Si os atrevéis con esta aventura, os recomendamos llevar **ropa cómoda**, alguna barrita energética, una botella de agua, botas de montaña o zapatillas de deporte con suelas buenas, y comida y agua para media jornada.

Pasad un día en los árboles

Es **toda una aventura en la naturaleza** que podéis compartir en familia. Existen circuitos diseñados para todos los niveles, y podréis participar juntos en las actividades. **Cualquiera puede participar**, sin tener en cuenta la edad, ni la destreza ni las habilidades personales. Encontraréis muchas cosas divertidas: **tirolinas, puentes, redes, lianas, telas de araña y un paisaje único**, con árboles a vista de pájaro rodeándoos.

Los juegos, completamente integrados en el bosque, harán que los niños aprendan a **respetar a la naturaleza sin parar de divertirse**.





Probad a llevar con vosotros unos prismáticos, podéis divisar animales desde la altura.

Será una experiencia genial para relajarnos dando un paseo de altura o un desafío especial que os dejará una sensación de libertad y superación, terminad con una comida al aire libre para reponer fuerzas, ¡veréis qué bien os sienta!

Aprender a montar a caballo

Se han realizado estudios para comprobar las relaciones especiales que se crean entre los niños y los caballos, y se ha descubierto que **estos animales tienen muchos efectos positivos**: mejoran el aprendizaje, la memoria, la orientación espacial, el equilibrio y la coordinación.

Si a vuestros hijos les gusta este animal, existen **escuelas de equitación** para iniciarse, con ponis y caballos, en el trote, el galope y el salto de obstáculos.

También podéis vivir esta actividad en familia con **rutas y paseos a caballo**. Se organizan con distintos tamaños y razas de caballo y a diferentes ritmos, según los niveles, pero todas las experiencias comparten entre sí un agradable paseo rodeados por la naturaleza y en contacto con el mundo de los equinos.

