

CURSO 2019-2020 EDUCACIÓN FÍSICA



Estimados padres y madres, soy Alfonso García, el maestro de Educación Física de su hijo/a y me dirijo a usted para robarle unos minutos que considero fundamentales, ya que la información que les muestro a continuación es muy importante y marcará el curso que hemos empezado ya.

1. La **alimentación** es el combustible que su hijo necesita para realizar actividad física. Procure que el desayuno sea saludable (fruta, un bocadillo...), intentando **no abusar de la bollería**.
2. La **indumentaria** : la apropiada sería chándal, camisetas de mangas cortas y zapatillas deportivas con calcetines. Para estos primeros meses de calor recomiendo que traigan gorra y vengan con crema solar ya desde casa.
3. Como ya saben de cursos anteriores, a lo largo del curso, los alumnos desarrollarán contenidos propios de **higiene corporal**. Esta actividad consiste en traer al colegio un neceser o bolsa de aseo con un frasquito de colonia (bote de plástico) y una toalla de mano.
4. Debemos **formar un equipo** que favorezca el aprendizaje de su hijo/a así que les pido la mayor **colaboración e implicación** en las acciones realizadas desde AMPA, en la celebración de efemérides y acciones propias del área. Sin vuestra ayuda nada sería posible.
5. **Este es uno de los puntos más importantes**. De ninguna de las maneras deje que el estrés, el trabajo o el estilo de vida que llevamos le robe tiempo para sus hijos. Le invito a que **pasen tiempo con ellos** realizando actividad física. Un **paseo por el parque, una caminata por el campo, un paseo en bici...** lo que queráis, pero fomentar la práctica de actividad física en vuestros hijos es construir las bases para que tenga una excelente calidad de vida ahora y en el futuro.

Sin más, reciban un cordial saludo.

“La falta de actividad física destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva.” Platón