



Estimados padres, madres y/o tutores:

El Departamento de Educación Física se pone en contacto con ustedes para saludarles y darles la bienvenida a nuestro centro.

Somos conscientes de que socialmente no se le da a nuestra asignatura el valor que tiene, **el cuerpo humano está hecho para moverse**, pero, por desgracia, vivimos en una sociedad en la que el ritmo de trabajo, la TV, el uso de las redes sociales, etc. nos conducen cada vez más al **sedentarismo**, una de las causas actuales más importantes de mortalidad y que **reducen las posibilidades de vivir una vida de calidad**.

La asignatura de Educación Física junto con la asignatura optativa de Deportes son las únicas que trabajan el cuerpo de una manera activa en todo el currículum. **La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todo el mundo realice 1 hora de actividad física diaria y, al menos, 3 días deberían incluir actividades más vigorosas (ejercicio)**. Los beneficios de la actividad física diaria realizada de forma regular unida a 3 días de ejercicio son innumerables: fortalece músculos y articulaciones, fortalece sistema muscular y cardiovascular, ayuda a reducir el estrés, mejora la percepción de uno mismo, **mejora el aprendizaje, por tanto el rendimiento académico**, etc. Con la llegada de la 3ª hora de E.F. se cubre durante el periodo escolar esas 3 ocasiones semanales de actividades más vigorosas, pero **durante los 3 meses de verano, y el resto de periodos vacacionales y Puentes esto no se cumple y se deben buscar actividades deportivas que sustituyan a la E.F.. Además en el Centro Escolar sólo disponemos de 50´ por sesión, que normalmente quedan reducidos a un máximo de 45´ por lo que el tiempo de actividad es bastante corto**.

La falta de actividad física habitual disminuye la calidad de vida y puede provocar sobrepeso y/u obesidad, lo que puede producir diabetes o aumento del nivel de azúcar en la sangre, aumento del colesterol y aumento de la presión arterial desde temprana edad. Además, la falta de ejercicio en los niños y adolescentes provoca sensación de fatiga y menor disponibilidad para el estudio.

En el caso de que su hijo/a no realice ninguna actividad físico-deportiva extraescolar **es muy aconsejable que si este año no lo ha elegido para próximos cursos tengan en cuenta la posibilidad de elegir la optativa de deporte o, en su defecto, les apunten a alguna actividad físico-deportiva que les guste durante, al menos, 2 días a la semana fuera del horario escolar, de manera que hagan ejercicio regular y desarrollen un estilo de vida activo que les ayude a mejorar su calidad de vida el mayor tiempo posible**, desarrollando así un hábito que puedan continuar cuando sean adultos.

Como todos sabemos, **a unos buenos hábitos de ejercicio físico le tiene que acompañar una alimentación sana y variada. Fruta, frutos secos, queso o yogur, bocadillo de filete de pollo con pan integral**, son algunas opciones saludables que su hijo/a podría comer (galletas, cereales azucarados, embutidos son opciones mucho menos recomendables). **Para los adolescentes no desayunar y no comer durante alguno de los 2 recreos puede ocasionar problemas de concentración, lo que puede conducir a fracaso escolar y en ocasiones mareos, lipotimias, etc.** por eso es imprescindible revisar este hábito y modificarlo si no se realiza adecuadamente (se puede no desayunar antes de salir de casa pero entonces hay que comer bien durante el 1er recreo).

Los materiales que los alumnos van a trabajar se van a dar mayoritariamente de forma digital y no en papel, por lo que el acceso a internet fuera del horario escolar se hace imprescindible.

En definitiva, prioricen ese objetivo en la formación de sus hijos/as, pocas actividades ofrecen tanto para mejorar nuestra calidad de vida.

Muy atentamente les saluda,

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA