

CARTA A FAMILIAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El **Departamento de Educación Física** se pone en contacto con ustedes en este curso tan singular para darles información de vital importancia, especialmente en estos momentos de alerta sanitaria.

El ejercicio y el movimiento son básicos para el desarrollo físico, mental y social de los adolescentes y, en realidad, de todo el ser humano a lo largo de nuestras vidas. En una situación sanitaria como la actual con la presencia del coronavirus en nuestras vidas tenemos que realizar cambios de hábitos que contemplan:

- El **mantenimiento de la distancia social** (1,5 m. en estático y aumentada cuando estemos en movimiento)
- El **empleo de mascarilla en todo momento**, algo a lo que todos nos tendremos que acostumbrar, en este momento en el exterior y con distancia se permite el no usar la mascarilla en las clases de Educación Física y en los recreos.
- El **lavado frecuente de manos o uso de gel hidroalcohólico**
- **Limpieza del material**
- Para todo ello es necesario que sus hijos traigan una **bolsa de aseo**, tal y como indica el centro con:
 - **gel hidroalcohólico**
 - **mascarilla de repuesto**
 - **pañuelos de papel**
 - **botella de agua grande (1L.) personal e intransferible.**
 - A estos elementos hay que añadirle:
 - **toalla de microfibra mediana**

Aconsejamos traer una esterilla deportiva para uso individual y camiseta de repuesto, jabón y desodorante, aunque hay que tener en cuenta que **el uso de los baños y vestuarios va a estar muy restringido, bajo permiso expreso del profesor de Educación Física y/o deportes, para evitar aglomeraciones.**

Se ha demostrado que el deporte y el ejercicio físico ayudan a reducir el estrés, que en un periodo como el que estamos viviendo puede generar, y con ello se favorece el reequilibrio de la persona, por eso es tan importante que su hijos/as hagan ejercicio siempre, pero especialmente en este tiempo de postpandemia. **Les recordamos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todo el mundo realice 1 hora de actividad física moderada diaria.**

Las Actividades Físicas incluyen actividades moderadas como andar por periodos mínimos de 10´ seguidos, ir a la compra andando, subir y bajar escaleras, así como todo tipo de actividades deportivas. **Lo ideal es complementar estas actividades moderadas con otras más intensas** como correr, montar en bicicleta, entrenamiento de algún deporte que nos guste, etc., **un mínimo de 3 días a la semana y con una duración media de 1 hora**, es decir, pasaríamos a hacer **ejercicio físico regular**. **El ejercicio realizado antes y después del estudio también mejora la capacidad de aprendizaje a corto y largo plazo**, por lo que su hijo/a aprende mejor cuando se mueve que cuando se queda toda la tarde sentada/o en una silla o pegado a una pantalla, todo esto **sin olvidar el refuerzo que el Sistema Inmune recibe** y que ayuda a superar todo tipo de enfermedades de manera más rápida. En resumen, que **hacer más ejercicio físico moderado y disminuir las horas sentadas en un**

pupitre o en casa van a ayudar a su hijo/a a aprender y mejorar su rendimiento académico, además de aumentar sus defensas.

Es recomendable que se apunten a algún deporte o actividad fuera del horario escolar, tenemos el programa IPAFD en el centro con muchas modalidades deportivas (Salvamento y socorrismo, ciclismo, baile, Lucha libre, escalada y orientación, baloncesto, voleibol, kayak-polo y bádminton), o que hagan alguna actividad en vuestra localidad o alrededores. También tenemos la optativa de deporte en los cursos de la eso. **¡No olvidemos que durante los periodos vacacionales hay que seguir haciendo ejercicio físico regular!**

La falta de actividad física habitual disminuye la calidad de vida y puede provocar sobrepeso y/o 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 adolescentes provoca sensación de fatiga y menor disponibilidad para el estudio.

Como todos sabemos, **a unos buenos hábitos de ejercicio físico le tiene que acompañar una alimentación sana y variada, en clase centraremos este año parte del esfuerzo en darles pautas de cómo comer saludablemente. No desayunar y/o no comer durante muchas horas ocasiona 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.

Los materiales teóricos y las propuestas extras de actividades 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.

Es muy importante que los padres conozcan la gran suerte y privilegio que los alumnos/as tengan la posibilidad de practicar el deporte de la natación, puesto que saber nadar es imprescindible y el departamento ofrece una gran variedad de actividades acuáticas y que los alumnos deberían valorar, que son obligatorias y que deben traer el material imprescindible para practicar este deporte (gafas, chanclas, bañador, mascarilla de cambio y toalla).

En definitiva, **¡ANÍMEN A SUS HIJOS/AS A HACER EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE!**, prioricen ese objetivo en la formación de sus hijos/as, POCAS ACTIVIDADES EN LA VIDA OFRECEN TANTO POR TAN POCO.

NORMAS:

- 1. ASISTENCIA A CLASE Y PUNTUALIDAD:** La asistencia a la sesión presencial de Educación Física es obligatoria, por ello, **las faltas de asistencia a clase deberán ser justificadas ante el profesor/a el día en el que el alumno/a se incorpore a clase, o en máximo una semana después de su incorporación para demostrar responsabilidad.** Si esto no se produce, y no hay justificación de la falta en el tiempo estimado, **cada falta sin justificar deducirá la nota de responsabilidad. Si no justifica su hijo/a sus faltas se bajará en**

la nota de actitud. Si se llegase a clase con retraso y no hay una razón que lo justifique también se anotará como negativo.

- **Las faltas de asistencia no justificadas a un examen cuentan doble**, por lo que la no asistencia injustificada a un examen supondrá que la nota de responsabilidad será de 0. Al mismo tiempo, si se prevé la no asistencia a uno de esos exámenes, el alumno/a deberá avisarlo con antelación suficiente, informando de la situación por la que no podrá presentarse en la fecha prevista. **De no ser así tendrá que esperar al examen extraordinario que se producirá una vez terminada cada evaluación** (hay que fomentar la responsabilidad de los alumnos).
2. **INDUMENTARIA:** La asistencia a clase de educación física se realizará con la ropa adecuada para la práctica físico-deportiva: chándal, camiseta, zapatillas, etc, **en ningún caso se permitirá la participación en las sesiones prácticas con ropa de calle, zapatos, botas, etc.** El calzado deportivo debe reunir las siguientes características: **suela que absorba parte de los impactos en la espalda y rodillas, talones, etc., y correcta sujeción del pie** (Las zapatillas de tela no sirven para realizar un esfuerzo deportivo con garantías de evitar lesiones). En este curso a esta indumentaria hay que unirle una **mascarilla homologada correctamente colocada sobre boca y nariz**, junto a otra de repuesto en su bolsa de aseo.
 3. **INDUMENTARIA DE PISCINA:** La asistencia a la clase se realizará con vestimenta adecuada (bañador, chanclas, gafas de piscina, gorro, toalla y mascarilla de cambio).

Al mismo tiempo las **zapatillas deberán ir bien atadas por encima de la lengüeta** y **no se permitirá la práctica físico-deportiva con elementos tales** como: pendientes grandes, anillos, pulseras, esclavas, e incluso pañuelos, etc. **que potencialmente aumenten el riesgo de provocar accidentes.**

Si la indumentaria no es adecuada y puede provocar riesgos para sí mismo/a y/o compañeros/as el alumno/a tendrá que registrar lo realizado en clase por escrito, **la falta de indumentaria adecuada supondrá negativo en el apartado de responsabilidad.**

3ª KIT DE EDUCACIÓN FÍSICA OBLIGATORIO: **Bolsa de aseo con gel hidroalcohólico, mascarilla de repuesto, toalla de microfibra mediana. Botella de agua grande (1L.) personal e intransferible.** Aconsejamos traer una esterilla deportiva para el uso individual y camiseta de repuesto, jabón y desodorante, aunque hay que tener en cuenta que **el uso de los baños y vestuarios va a estar muy restringido, bajo permiso expreso del profesor de Educación Física y/o deportes, debido a la necesidad de mantenimiento de la distancia de seguridad.**

4º SEGURIDAD: ningún alumno podrá quitarse la mascarilla (en espacios interiores) ni salir de las pistas, gimnasio o bosque de valdelatas sin **consentimiento expreso del profesor/a**, y siempre lo hará por los lugares habilitados para ello, como se explicará en clase, y no saltando vallas y/o bordillos potencialmente peligrosos. Está estrictamente prohibido comer chicles y/o caramelos por el peligro de de atragantamiento. **Su incumplimiento supone negativos en el apartado de**

responsabilidad o incluso la expulsión de clase dependiendo de la gravedad de la acción.

5º El resto de las normas están recogidas en el plan de convivencia del centro y son comunes a las demás asignaturas.

Muy atentamente les saluda,

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA