

CARTA DEL DEPARTAMENTO A LAS FAMILIAS DE 1º ESO

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 siempre se le da a nuestra asignatura el valor que realmente tiene. **El cuerpo humano está hecho para moverse, pero**, por desgracia, vivimos en una sociedad en la que el tipo de trabajos sedentarios, los desplazamientos en patinetes eléctricos, coches o medios de transporte en general, el uso de los móviles, las series de TV, redes sociales, etc. nos conducen cada vez más al **sedentarismo**. Este constituye una de las principales causas de mortalidad en la actualidad y reduce considerablemente las posibilidades de disfrutar de una vida saludable y de calidad.

La asignatura de Educación Física, junto con la asignatura optativa de Deportes, es la única que trabaja el cuerpo de forma activa en del Currículum Escolar. **La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todo el mundo realice, al menos, una hora de actividad física diaria. Además tres días a la semana deberían incluir actividades de intensidad vigorosa (ejercicio).**

Los beneficios de la práctica regular de actividad física son innumerables: fortalece músculos, huesos y articulaciones, mejora el sistema cardiovascular, **contribuye a reducir el estrés, favorece una mejor percepción de uno mismo, mejora el aprendizaje y, por tanto, el rendimiento académico**, ayuda a prevenir depresión y aumenta la sensación de bienestar general.

Con la incorporación de la tercera hora de E.F. se cubren durante el periodo escolar esas tres ocasiones semanales de actividades más intensas recomendadas. Sin embargo, **durante los casi tres meses de vacaciones de verano, y el resto de periodos vacacionales y puentes esta práctica disminuye considerablemente, por lo que resulta recomendable buscar actividades deportivas que complementen o sustituyan el ejercicio realizado en el centro educativo**. Además en el Centro Escolar sólo disponemos de 55' por sesión, que normalmente quedan reducidos a un máximo de 50' como máximo.

La falta de actividad física habitual disminuye la calidad de vida y puede provocar sobrepeso y/u obesidad. Estas condiciones aumentan el riesgo de diabetes, niveles elevados de azúcar en sangre, colesterol alto, presión arterial elevada desde edades tempranas. Asimismo, la falta de ejercicio puede causar sensación de fatiga y menor disposición para el estudio.

En el caso de que su hijo/a no realice ninguna actividad físico-deportiva extraescolar, **es muy aconsejable que valoren para próximos cursos la posibilidad de elegir la optativa de deporte o**, en su defecto, **les apunten a alguna actividad físico-deportiva, al menos, 2 días a la semana fuera del horario escolar**. De este modo podrá realizar ejercicio de manera regular y desarrollar un estilo de vida activo que contribuya a mejorar su calidad de vida presente y futura.

Como todos sabemos, **a unos buenos hábitos de ejercicio físico deben ir acompañados de una alimentación sana y variada. Fruta, frutos secos, queso o yogur natural, bocadillo de filete de pollo con pan integral**, son algunas opciones saludables. Por el contrario las galletas azucaradas o edulcoradas, cereales azucarados, embutidos son opciones mucho menos recomendables

En la adolescencia no desayunar o no comer durante alguno de los dos recreos puede ocasionar problemas de concentración, bajo rendimiento académico e incluso mareos o lipotimias. Por ello es imprescindible revisar este hábito y corregirlo cuando sea necesario. Si un alumno no desayuna antes de salir de casa porque ha realizado una cena adecuada la noche anterior, deberá compensarlo con una ingesta suficiente durante el primer recreo.

Los materiales que los alumnos van a trabajar se van a dar mayoritariamente de forma digital y no en papel. Por ello, **disponer de acceso a internet fuera del horario escolar resulta necesario para el adecuado seguimiento de la asignatura.**

En definitiva, les animamos a priorizar que sus hijos e hijas se mantengan activos tanto dentro como fuera del centro educativo. Si aprovechan las clases de E.F. tendrán una doble recompensa: superar la asignatura y, lo más importante, favorecer su desarrollo físico, mental y emocional. Pocas actividades aportan tantos beneficios para mejorar nuestra calidad de vida.

Reciban un cordial saludo.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA