

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

RECOMENDACIONES A PADRES DE FAMILIA PARA EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES

RESPETADOS PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES

Reciban un cordial y cariñoso saludo de parte del área de Educación física.

Los docentes que integramos el área, hemos estado reflexionando sobre la situación actual que están pasando los niños y adolescentes debido a esta pandemia, a su vez, sobre los efectos negativos de la misma en el bienestar fisiológico, psicológico y emocional de los mismos, es por esto que les queremos brindar algunas recomendaciones que nos ayudaran a reforzar las actividades pedagógicas y didácticas de nuestras clases y contribuirán en el bienestar integral no solo de la población estudiantil si no de las familias que integran la comunidad educativa del Instituto:

1. Es necesario establecer rutinas de hábitos de sueño cotidiano de 8 horas aproximadamente de descanso y concertemos la hora de acostarse todas las noches y de levantarse en las mañanas.



2. En la realidad que vivimos, el consumo de alimentos nutritivos y balanceados en las mismas horas todos los días, en porciones adecuadas según la edad favorecen el crear y mantener hábitos de sana alimentación.



3. Es importante realizar mínimo 30 minutos de actividad física diaria, como lo recomienda la OMS, logrando desde la fisiología, que la circulación de fluidos

especialmente la del sistema circulatorio logre evitar posibles coágulos y retenciones de estos especialmente en las extremidades inferiores.

4. Es prudente desarrollar actividades en familia como aeróbicos, rumba, yoga, caminatas enérgicas, trotes y rutina de ejercicios, reforzando las realizadas en clases de educación física, dentro de lo posible en zonas abiertas manteniendo las medidas de bioseguridad, o, realícelas dentro del hogar en un sitio que permita una movilidad adecuada. No olvide la realización de un adecuado calentamiento, el refuerzo de la parte central de la actividad y una adecuada vuelta a la calma.
5. La programación de las actividades físicas va de acuerdo a la edad y características propias de salud y posibilidades de movimiento de cada uno, mínimo 5 veces por semana: en la medida la invitación es realizar entre 50 y 60 minutos diarios todos los días y dejar uno para descanso y recuperación.
6. Realiza la actividad física utilizando la indumentaria adecuada, evitando el uso de calzado no apropiado.



7. Manténgase hidratado antes, durante y después de la actividad física.



8. Lleve acabo las pausas activas diariamente, especialmente las que se realizan entre cada clase: los niños deben levantarse del computador en estos espacios y descansar.



9. Se recomienda generar espacios para una planeación familiar en la adquisición de hábitos de vida saludable.
10. En la producción de endorfinas es fundamental propiciar actividades recreativas y lúdicas debido al fortalecimiento al sistema inmune, hay que evitar y controlar estados emocionales de alteración.



11. La realización de las actividades física debe ser por convicción y no por imposición ya que esta le ayuda en el correcto funcionamiento de su cuerpo y evita el riesgo de padecer enfermedades comunes.



12. El uso de su vehículo realícelo solo cuando sea estrictamente necesario y realice actividades con caminatas si los trayectos son cortos.



JUNTOS Y EN FAMILIA, LOGRAREMOS QUE NUESTROS ESTUDIANTES VIVAN LA NUEVA NORMALIDAD DE LA MEJOR MANERA.

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA I.P.N.