

Estimados padres o tutores,

La relación entre la actividad física y la salud será el punto de estudio de la clase de salud de su hijo(a). A medida que la dependencia de la sociedad en la tecnología va en aumento, la cantidad de actividad física ha disminuido. Según el Consejo Presidencial sobre el Estado Físico, aproximadamente la mitad de los jóvenes americanos entre los 12 y 21 años de edad no se encuentran físicamente activos de manera regular. De hecho, sólo el 19 por ciento hacen ejercicio de manera regular, mientras que el 14 por ciento informan no tener actividad física regular alguna. En clase haremos énfasis en la importancia de la actividad física regular y vamos a examinar los efectos positivos del ejercicio en varios sistemas corporales. Adicionalmente, su hijo(a) aprenderá a realizar un programa personal de actividades teniendo en cuenta variables de salud y seguridad.

A continuación figuran algunas de las cuestiones que su hijo(a) explorará a medida que estudiemos este capítulo: *¿Cómo afecta la actividad física los sistemas corporales? ¿Cuál es la relación entre actividad física y prevención de enfermedades? ¿Cuáles son los cinco elementos componentes del buen estado físico? ¿Qué se puede hacer para mejorar el estado físico en cada una de dichas áreas? ¿Cuál es la relación entre estado físico, dieta y composición corporal? ¿Cómo puedo fijar objetivos de estado físico que se apliquen a mi nivel? ¿Qué estrategias para la promoción del estado físico pueden mejorar mi programa de entrenamiento? ¿Qué consideraciones de seguridad conciernen al ejercicio? ¿Qué riesgos relacionados con el clima existen para el entrenamiento? ¿Cómo puedo evitar accidentes relacionados con la actividad física?*

Su compromiso y participación dentro del programa de educación en salud de su hijo(a) es importante. Para extender nuestro trabajo en clase, por favor realice con su hijo(a) una o varias de las siguientes actividades.

- Discuta el valor del buen estado físico. Haga que su hijo(a) examine su rutina diaria en términos de tiempo en estado sedentario y tiempo en estado activo. Ayúdelo(a) a que exprese el tiempo invertido en actividad física, durante un periodo de una semana, en una tabla. Estimule a su hijo(a) para que adopte un modo de vida más activo.
- Pídale a su hijo(a) que describa los elementos del estado físico y que explique cómo cada área se puede mejorar. Ayude a su hijo(a) a desarrollar un programa de entrenamiento semanal teniendo en cuenta estos elementos del estado físico. Discuta sobre actividades o deportes en los que ambos puedan participar, tal vez incluyendo a toda la familia. Programe e implemente una estrategia para incorporar estas actividades físicas dentro del horario familiar.

Por favor programe otras actividades que crea que le ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener hábitos y actitudes saludables. Gracias por contribuir a nuestro trabajo en clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Profesor(a) de Salud