

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

Estamos estudiando el tema de la buena condición física en la clase de salud de su hijo(a). Estamos enseñando a los alumnos como mantenerse en forma total—listos para manejar cualquier situación que se presente en el curso de cada día. Claro está que la buena forma física es una parte importante de la buena condición total, y el ejercicio es un componente importante de ésta. Los estudiantes aprenderán que el ejercicio regular les da energía adicional y les hace lucir y sentirse mejor.

Algunos asuntos que su hijo(a) investigará son: *¿Qué es la buena forma física? ¿Cómo puedo establecer por mí mismo(a) metas razonables para mantenerme en buena condición física? ¿Con qué frecuencia y con cuánto esfuerzo debo hacer ejercicio? ¿Qué necesito saber sobre el equipo y los centros deportivos?* y otros más.

Su adolescente contestará estas preguntas con sus metas personales en mente. Nuestro enfoque enfatizará que aunque todas las personas no desean ser estrellas deportivas, todas pueden disfrutar de los beneficios del ejercicio. Su adolescente aprenderá sobre dos tipos de ejercicio: aeróbico—como la natación y el caminar rápidamente—que beneficia el corazón y los pulmones; y anaeróbico—como el levantamiento de pesos y las carreras a toda velocidad—que requiere soplos intensos de energía. Cada estudiante completará un inventario personal y planeará un programa individual de acondicionamiento físico. Esperamos que este programa sirva como primer paso en el camino hacia la buena condición física durante toda su vida.

Para reforzar y enriquecer el trabajo escolar, por favor tomen unas horas y lleven a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Analicen cómo la buena condición física es importante para mucho más que para los deportes. Túrnense identificando actividades (como bailar y viajar) que son más placenteras cuando los participantes están en forma.
- Modelen costumbres sanas, demostrando interés en mantenerse en forma y diseñando sus propios programas de ejercicios.
- Miren un juego deportivo en televisión con su hijo(a). Examinen a los jugadores, las jugadas, y la estrategia del juego.
- Tomen un poco de tiempo para hacer ejercicios, practicar un deporte, o mantenerse activos con su hijo(a). Animen a su chico(a) a que participe en alguna actividad diariamente.

Desde luego, empleen otras actividades que Uds. consideren beneficiosas para que su hijo(a) se mantenga en forma. Como maestro(a) de salud, uno de mis objetivos principales para esta clase es infundir el sentido de la importancia del ejercicio. Gracias por su apoyo.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud