

Capítulo**3****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud estamos estudiando la actividad y la condición físicas. A la condición física la definimos como la habilidad de controlar la actividad y el juego físicos de todos los días sin sentirse cansado(a). Conversaremos sobre el papel de la actividad física en promover todos los aspectos de la salud física, mental/emocional y social. Los estudiantes aprenderán cómo los ejercicios aeróbicos y anaerobios juegan un papel en el desarrollo de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad del cuerpo. Exploraremos la relación entre la salud de los sistemas óseo y muscular y la actividad física. Luego estudiaremos el sistema circulatorio y cómo funciona. Conversaremos sobre cómo la actividad física puede ayudar a mantener la salud del corazón y de los vasos sanguíneos. Cada estudiante aplicará esta información para planear un programa de condición física personal que sea efectivo y agradable. Finalmente, hablaremos de los beneficios que los deportes individuales y en equipo tienen en la condición física. Examinaremos las metas y técnicas condicionales y por qué son importantes para ponerse en forma y prevenir heridas. También conversaremos sobre los peligros de usar esteroides anabólicos y otras drogas que mejoran el desempeño personal.

Algunas de las preguntas que su hijo(a) contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? ¿Qué tipo de actividades me ayudarán a aumentar la fuerza, resistencia y flexibilidad? ¿Cómo puedo mantener sanos mis sistemas óseo, muscular y circulatorio? ¿Qué factores necesito considerar cuando planee un programa de condición física? ¿Cómo puedo evaluar mi avance en lograr mis metas de condición física? ¿Cuáles son las ventajas de los deportes individuales y en equipo? ¿Cómo puedo evitar heridas deportivas? ¿Cómo pueden afectar mi nivel de desempeño los hábitos alimenticios? ¿Por qué es dañino tomar drogas para mejorar mi desempeño en los deportes?*

Para algunos adolescentes, “estar en forma” sólo quiere decir que el cuerpo se ve delgado, atractivo y sano. Sin embargo, los beneficios de estar en forma son mucho más que sólo el bienestar físico. Como discutiremos en esta unidad de estudio, la condición física también contribuye a la salud mental/emocional y social. Por ejemplo, mejorar la confianza en uno mismo, refina la agudeza mental, reduce el estrés y ofrece oportunidades de conocer gente nueva.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en clase, favor de apartar algún tiempo en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Decídansen por una actividad física que puedan hacer juntos, como caminar, andar en bicicleta, correr o nadar. La actividad no sólo les proporcionará ejercicio saludable, sino también un tiempo a solas para platicar.

Capítulo**3****A los Padres: Carta y Actividades**

- Platiquen con su hijo(a) sobre los deportes que ustedes jugaron cuando tenían su edad. ¿Cómo ha continuado o cambiado su actitud hacia los deportes? ¿Se juegan ahora de manera diferente algunos de los juegos que ustedes jugaban cuando tenían esa edad?
- Juntos busquen información acerca de los peligros de usar esteroides anabólicos y otras drogas que mejoran el desempeño. Conversen sobre la información y cómo el uso de estas drogas se relaciona con sus valores.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que motive a su hijo(a) a desarrollar de por vida un hábito de actividad física regular, será bien recibida. Gracias por apoyar nuestro trabajo en clase. Como siempre, no duden en ponerse en contacto conmigo para obtener mayor información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud