

Capítulo**9****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

Estamos estudiando el tema de la actividad física y 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. Al combinar el ejercicio habitual con una vida activa y la buena nutrición, pueden tener la buena condición. Los estudiantes aprenderán que el ejercicio regular les hace lucir y sentirse mejor.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Qué son los beneficios de la actividad física? ¿Cuáles son los cuatro elementos de la buena condición física? ¿Cómo puedo establecer y lograr mis metas para la buena condición física? ¿Cómo puedo escoger deportes que son adecuados para mí?* y muchas otras.

Su adolescente contestará estas preguntas con sus metas personales en mente. Nuestro enfoque enfatizará que cualquier personas—sea lo que sea su nivel de condición física—puede disfrutar de los beneficios del ejercicio. Su adolescente aprenderá sobre dos tipos de ejercicio: aeróbico—como el montar a bicicleta y la natación—que requiere grandes cantidades de oxígeno y beneficia el corazón; y anaerobio—como las carreras a toda velocidad y la gimnasia—que requiere soplos intensos de energía. Cada estudiante aprenderá a evaluar su condición física y establecer y lograr metas para la misma. Nuestra meta es que este programa ayude a su adolescente a tomar un paso en el camino hacia la buena condición física durante toda su vida.

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 adolescente:

- Analicen cómo la buena condición física es importante para mucho más que para los deportes. Túrnense identificando actividades (como bailar y el excursionismo) 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.
- Vean 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 hijo(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