



RECOMENDACIONES PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Les comunicamos una serie de aspectos que consideramos básicos para poder comenzar a realizar en buenas condiciones las clases del área de educación física.



1. Para el desarrollo de la clase los alumn@s deberán acudir con el equipamiento adecuado, que consistirá, según la época del año en: camiseta, pantalón corto, calcetines, zapatillas deportivas y chándal (cabezal y pantalón).
2. Los alumnos deberán traer una bolsa de aseo que incluirá una toallita, peine, jabón (preferentemente líquido), camiseta de recambio y colonia, si se desea. (El jabón y la colonia no deben de ir nunca en recipiente de cristal). La utilización por parte de los niños de este material al final de cada clase tiene como objetivo conseguir o consolidar hábitos de higiene.
3. Es conveniente también que durante las clases no lleven elementos que puedan ocasionarles daño o deteriorarse como gafas, collares, pulseras, anillos, pendientes,....
4. En caso de que el alumno no pueda realizar la clase por cualquier motivo, no constatable a simple vista (enfermedad, lesión, ...) es importante que traiga un justificante médico donde se especifique la causa y la duración de la incapacidad para hacer la clase.
5. Creemos que es importante también que sepan que muchos de los problemas que los niños padecen en su espalda podrían prevenirse con un adecuado reparto del mucho peso que habitualmente cargan en sus mochilas. Es muy importante que las cuelguen de los dos hombros o que lleven su material escolar en una mochila-carrito que deberían empujar con las dos manos o transportar también con las dos manos cuando deben de subir escaleras.
6. En el aula, al estar sentados en la silla, deberían de estar con toda la espalda apoyada en el respaldo.
7. L@s alumn@s con el pelo largo deberán llevarlo recogido durante toda la clase con el fin de que no les moleste a la hora de realizar las actividades.

Agradeciendo a todos, padres y alumnos su colaboración, reciban un cordial y afectuoso saludo.

Maestros de Educación Física