

## **INSTRUCCIONES PARA EDUCACIÓN FÍSICA**

El departamento de Educación Física de este centro, comunica a los padres de los alumnos que es necesaria su colaboración para un desarrollo adecuado de las actividades de esta área.

- **El chándal es imprescindible** para hacer ejercicio físico por ser una prenda cómoda y adecuada. La marca, forma, color... son aspectos secundarios.
- El **calzado deportivo** adecuado evita muchas lesiones, malformaciones y otros problemas. Chanclas o zapatillas de loneta NO son adecuadas.
- Tanto el chándal como las zapatillas deportivas deberán estar disponibles el día de la práctica y en perfectas condiciones higiénicas.
- Tenga como norma que el niño/a se duche siempre que haya tenido Educación Física y no le permita ponerse de nuevo el chándal sin antes haberlo lavado. Sería recomendable tener **dos equipaciones completas**.
- Es obligatorio que su hijo/a traiga a clase una **bolsa de aseo**. Inclúyale en ella jabón líquido y una toalla para poder asearse al final de cada clase.
- Por último, es necesario traer un justificante (médico o de los padres) en el caso de que no pueda hacer Educación Física por motivos de enfermedad o lesión.
- Le recordamos que todos los juegos y actividades a realizar por su hijo están disponibles en <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/>

Les rogamos que rellenen el siguiente cuestionario que puede encontrar a la vuelta de la hoja, pues nos será de gran utilidad para el desarrollo de la clase de Educación Física.

**DATOS DEL ALUMNO**

Apellidos: ..... Nombre.....  
Tfno: ..... F. Nacimiento: .....  
Dirección: .....

Mi hijo padece (marcar cual y especificar tipo o clase)

- Alergia \_\_\_\_\_
- Asma \_\_\_\_\_
- Columna vertebral \_\_\_\_\_
- Corazón \_\_\_\_\_
- Diabetes \_\_\_\_\_
- Pies planos \_\_\_\_\_
- Otras \_\_\_\_\_

Recomendaciones del médico.....  
.....  
.....

\* ¿Padece alguna lesión física que le impida hacer ejercicio de forma habitual? .....

.....

\* ¿Ha tenido alguna lesión en los últimos meses? .....

.....

\* ¿Quiere hacer alguna observación sobre su hijo/a que sea de interés para el profesor?

.....

.....

.....

En El Torno a ..... de septiembre de 2011

(firma)

Fdo. D<sup>o</sup>/D<sup>a</sup>:.....