

# Capítulo 12 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

La relación entre la actividad física y la salud es el actual centro de atención de la clase de salud de su hijo. A medida que la sociedad se volvió cada vez más dependiente de la tecnología, disminuyó la cantidad de actividad física. Según el Consejo presidencial sobre el estado físico y los deportes, cerca de la mitad de los jóvenes estadounidenses entre 12 y 21 años no practican actividad física con frecuencia. De hecho, sólo el 19 por ciento hace ejercicio en forma regular, mientras que el 14 por ciento dice que no practica ninguna actividad física con frecuencia. En clase nos concentraremos en la importancia de la actividad física frecuente.

En este capítulo, su hijo estudiará los siguientes temas:

- Los beneficios de la actividad física.
- Cómo mejorar la condición física.
- Planificar un programa personal de actividades físicas.
- La seguridad en la condición física y cómo evitar los daños físicos.

Su participación en la educación de su hijo en materia de salud es importante. Para respaldar nuestro trabajo en clase, realice al menos una de las siguientes actividades con su hijo: Analicen el valor de la buena condición física. Pídale a su hijo que evalúe su rutina diaria con relación al tiempo dedicado al sedentarismo y el tiempo dedicado a estar activo. Ayúdelo a realizar una tabla con el tiempo dedicado a la actividad física durante un periodo de una semana. Aliente a su hijo a tomar decisiones con el fin de crear un estilo de vida más activo. Pídale a su hijo que describa los elementos de la buena condición física y explique cómo puede mejorar cada área. Ayude a su hijo a desarrollar un plan semanal de actividades físicas teniendo en cuenta los anteriores elementos. Converse sobre actividades o deportes en los que puedan participar juntos como familia.

Planifique otras actividades que crea que ayudarán a su hijo a comprender y practicar los conceptos presentados en este capítulo. Gracias por respaldar nuestro trabajo en clase. No dude en comunicarse conmigo si desea hablar sobre la educación de su hijo en materia de salud.

Atentamente,

Su maestro de educación para la salud

Please read our [Terms of Use](#) and [Privacy Notice](#) before you explore our Web site. To report a technical problem with this Web site, please contact [Technical Support](#).