

Carta a los padres de 1º ESO

Queridos padres y madres de mis alumnos-as del I.E.S. Alyanub

Primero disculparme si todavía no he podido contactar con vosotros, se está haciendo muy difícil la comunicación vía Seneca.

Quiero que estéis tranquilos por la evaluación de vuestros hijos e hijas, salvo muy pocos alumnos, la mayoría tiene notas suficientes para ser calificados esta 2ª evaluación y con ellos voy a ser lo más comprensible posible.

Me gustaría que animen a sus hijos e hijas a realizar algo de actividad física en casa (10-15 minutos al día ). Con nosotros han trabajado la comba y han hecho circuitos con autocargas muy sencillos que a penas requieren material. A ellos les motiva la música cuando hacen estas actividades. Es muy bueno que tengan esta rutina a horas fijas del día, para que todo siga con la mayor normalidad posible. Si es posible pueden usar una bici estática, cinta de correr y realizar una actividad en ellas liviana 15 o 20 minutos para desconectar.

Ya sé que no pueden usar el móvil, pero existen apps muy entretenidas para hacer ejercicio en casa.

Le voy a dejar en este escrito algunas web interesantes para hacer ejercicio en casa :

- [E:F: en casa](#)
- [23 ejercicios con autocarga-- video](#) , este es un video que pueden hacer con sus hijos . Que realicen 5-6 ejercicios de estos , evitando que se canse mucho y si tienen alguna molestia que no lo hagan.
- [Otro de EF en casa](#)

Primero échenle ustedes un vistazo a estas página y compartan con sus hijos la que más les guste

Mucho ánimo a todos y todas

Desde el departamento de Educación Física tienen todo nuestro apoyo

Mariano Romero Pérez

