

RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Estimadas familias,

Durante este periodo de suspensión de la actividad docente y dadas las medidas extraordinarias aprobadas por la Comunidad de Madrid, desde el área de Educación Física os proponemos una serie de pautas que aseguren un óptimo estado de salud y calidad de vida de vuestros hijos e hijas.

Se recomienda:

- Practicar actividad física diaria (paseos por el parque, salidas en bici, patinaje, estiramientos, etc.), reduciendo las actividades sedentarias y evitando los periodos de sedentarismo (permanecer sentado viendo la televisión, utilizando tablets u otros dispositivos).
- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (coche, autobús, metro, etc.) y fomentar el transporte activo (recorrer a pie o en bici, el menos, parte del camino).
- Mantener una alimentación saludable que asegure un óptimo funcionamiento del sistema inmunológico.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón tras la realización de actividad física.