



## RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA UNA BUENA SALUD DE SU HIJO/A

Desde el departamento de E. Física se recomienda que el alumno/a,  
\_\_\_\_\_ del curso \_\_\_\_\_

- Estire los “isquios” todos los días en casa con los ejercicios dados.
- Visite al traumatólogo para valoración y control de musculatura isquiosural.
- Mejore su higiene postural, corrigiéndole en casa las posturas incorrectas.
- Visite el traumatólogo para valoración y control de pies.
- Visite el traumatólogo para valoración y control de espalda.
- Visite el endocrino o nutricionista para valoración y control de peso.
- Practique un mayor número de horas semanales de actividad física y/o deporte.
- Disminuya la ingesta de alimentos en el recreo.
- Elimine la ingesta de alimentos azucarados industriales en el recreo.
- Controle el peso excesivo de su mochila (máximo el 10% de su peso corporal).
- Vigile el correcto transporte de la mochila y/o carrito.
- Visite al dentista para valoración y control de dentadura y boca.
- Se asee o duche (según corresponda) tras la clase de E. Física.
- Extreme el cuidado e higiene de su cuerpo en horario escolar.

Tengan presentes que estas **recomendaciones** están basadas en la observación y en la experiencia que se adquiere con los años, así como en datos objetivo, sacados de tablas y estudios publicados realizados por personal cualificado. No obstante, **el maestro no valora ni diagnostica al alumno**, eso queda para el profesional médico especializado.

Atentamente Sebastián Moreno  
Maestro de E. Física