



COMUNICADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

A PADRES Y MADRES:

**Asunto: Actividades de Educación Física en Piscina Cubierta**

Mediante este comunicado queremos informarles que este año el Departamento de Educación Física, va a realizar la actividad complementaria de natación con los cursos de 5º y 6º de Primaria. Los OBJETIVOS que nos planteamos son:

- Aportar una mayor resistencia cardiopulmonar.
- Estimular la circulación sanguínea.
- Ayudar a mantener una presión arterial estable.
- Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Desarrollar la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- Fortalecer los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- Favorecer la autoestima.
- Mejorar la postura corporal. Desarrollar la flexibilidad.
- Aliviar tensiones.
- Generar estados de ánimo positivos.
- Ayudar a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.
- Relajar la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
- Estimular el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- Mejorar el desarrollo psicomotor.
- Facilitar la eliminación de secreciones bronquiales.

Los cursos de natación distribuidos en *tres sesiones anuales* (desde diciembre hasta mayo) dentro del horario lectivo, **siendo además evaluables por el profesor de la asignatura de Educación Física.** Todas estas clases serán impartidas por monitores cualificados.

Las sesiones tendrán una duración de 45 minutos y se impartirán dentro del horario habitual de clase, tal como se detallará en el calendario que el mismo profesor entregará a su hijo/a. Dichas sesiones se van a impartir en la **PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL DE PAIPORTA.**

- Durante la sesión estará impartiendo la actividad el profesor de la Piscina Cubierta de Paiporta y el profesor de Educación Física.
- Mientras se desarrolla la actividad y el alumnado permanezca en la piscina la responsabilidad es de UTE PISCINA CUBIERTA Paiporta y el alumnado respetará las instalaciones y las órdenes del monitor.
- El pago será único (**9€**) y se realizará durante la semana del **21 al 30 de noviembre** al Tutor/a correspondiente, con la autorización debidamente cumplimentada.

Sin más y agradeciéndooos por adelantado vuestra colaboración, recibid un cordial saludo.

.....cortar.....

AUTORIZO

A mi hijo/a \_\_\_\_\_

De \_\_\_\_\_ curso de Primaria, a realizar las ACTIVIDADES DE NATACIÓN en la **PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL DE PAIPORTA**, en los días y horas lectivos indicados por el profesorado.

PAIPORTA, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_.

Firma: Padre/Madre. D.N.I. nº \_\_\_\_\_

## HORARIO PISCINA **COLEGIO LA INMACULADA**

	MIÉRCOLES <natación>		JUEVES <natación>	
DICIEMBRE	<b>12/12/18</b>		<b>13/12/18</b>	
	<b>9:30</b>	<b>6° Primaria</b>	<b>9:30</b>	<b>5° Primaria</b>
MARZO	<b>13/03/19</b>		<b>14/03/19</b>	
	<b>9:30</b>	<b>6° Primaria</b>	<b>9:30</b>	<b>5° Primaria</b>
MAYO	<b>15/05/19</b>		<b>16/05/19</b>	
	<b>9:30</b>	<b>6° Primaria</b>	<b>9:30</b>	<b>5° Primaria</b>