|  |  |
| --- | --- |
| ESCUELA/DIRECTOR | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | Estimado Director, en el siguiente apartado conocerás las actividades que realizan los Promotores de Educación Física, en la escuela de Educación Primaria para contribuir a la salud emocional, social, física y la importancia de la hidratación, es por ello que se llevan a cabo la actividad “hagamos la ruleta de educación física” en una sesión, en las que se fomentara la importancia de tomar agua durante y al finalizar la actividad física.  Así como la importancia de tomar agua durante todo el día sus beneficios y sus consecuencias de no tomar los dos litros diarios.  Las actividades que se realizan integran a todos los alumnos de la escuela, maestros y padres de familia, quienes a través de un trabajo colaborativo fortalecen la formación de hábitos en los niños. |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | **HAGAMOS LA RULETA DE EDUCACION FISICA** |
| **MATERIAL** | Hojas blancas  Cartón grueso  Lápiz o palitos con punta  Lápices de color o plumones  Pegamento |
| **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** | Los siguientes pasos los requieren los promotores a los padres de familia para que puedan elaborar su ruleta con sus hijos.   1. Imprime la ruleta en una hoja blanca   Imagen que contiene Icono  Descripción generada automáticamente   1. Ilumina y decora tu ruleta   Imagen que contiene Forma  Descripción generada automáticamente   1. Recorta la ruleta y pégala en un cartón grueso para que sea más resistente   Icono  Descripción generada automáticamente   1. Con ayuda de un adulto perfora el centro de la ruleta para que pueda atravesar el lápiz, este te servirá para girarla.   Texto  Descripción generada automáticamente con confianza media  5.Actividad infografía: “El agua es vida”  Dibuja con tu hijo (a) en el recuadro algo que haga referencia a la información plasmada.  La importancia de la hidratación en el deporte a altas temperaturas |  Hidratacion, Consejos de entrenamiento, Trabajo educacion fisica  6.Actividad test de hidratación:  Contesta con tu hijo(a) el test, suma los puntos y realiza las recomendaciones de acuerdo al resultado obtenido  Test Super Community Manager | Digital Learning |