

Estimadas familias:

Desde el departamento de Educación Física, les queremos informar de los aspectos importantes para realizar las clases de forma segura y saludable. El tutor/a le habrá facilitado el horario de su hija/o y podrá ver los días de clases y deben traer:

- **Ropa deportiva:** Ropa cómoda de **DEPORTE** que permita hacer todo tipo de movimientos y ejercicios. Siempre adecuados a la meteorología.
- **Zapatillas deportivas:** Es necesario que el calzado sea el adecuado para reducir el riesgo de lesiones e impactos en las articulaciones.
- **Bolsa de aseo:** Tras la práctica de ejercicio físico los alumnos/as necesitan asearse, para mantener una buena higiene personal y fomentar en el auto-cuidado.

En la bolsita o mini mochila de aseo se necesita llevar:

- o Camiseta de recambio
 - o Toallitas desechables o toalla pequeña
 - o Desodorante
 - o Peine o cepillo y colonia (recuerde que los envases que se traigan al centro deben ser de plástico, nunca de cristal).
- Los niños y niñas que lleven el pelo largo deben llevarlo recogido para facilitar la actividad física.



Atentamente
Profesora de Educación Física
Rebeca García Vallés

Estimades famílies:

Des del departament d'educació física, els volem informar dels aspectes importants per a realitzar les classes de manera segura i saludable. El tutor/a li haurà facilitat l'horari del seu fill/a i podrà veure els dies de classes i han de portar:

- **Roba esportiva:** Roba còmoda d'**ESPORT** que permeta fer tot tipus de moviments i exercicis. Sempre adequats a la meteorologia.
- **Sabates esportives:** És necessari que el calçat siga l'adequat per a reduir el risc de lesions i impactes en les articulacions.
- **Borsa d'higiene:** Després de la pràctica d'exercici físic els alumnes necessiten endreçar-se, per a mantindre una bona higiene personal i fomentar en l'acte-cuidat.

En la bosseta o mini motxilla d'higiene es necessita portar:

- Samarreta de recanvi
- Tovallotes d'un sol ús o tovallola xicoteta
- Desodorant
- Pinta o raspall i colònia (recorde que els envasos que es porten al centre han de ser de plàstic, mai de cristall).

Els xiquets i xiquetes que porten els cabells llargs han de portar-lo recollit per a facilitar l'activitat física.



Atentament
Professora d'Educació Física
Rebeca García Vallés