



EDUCACIÓN FÍSICA

3

PARA FAMILIAS

TERCER GRADO

Qué esperar:

En tercer grado, los niños se centrarán en el desarrollo de sus habilidades de movimiento. Seguirán mejorando sus habilidades locomotoras y manipulativas y serán capaces de hacerlas al mismo tiempo (lanzar una pelota mientras saltan, por ejemplo). Sus patrones de movimiento en la gimnasia y la danza también se fortalecerán.

Los alumnos de tercer grado son capaces de identificar y nombrar las pautas de las habilidades y aplicarlas en su movimiento. Por ejemplo, al realizar el lanzamiento por encima del hombro, los alumnos pueden indicar las pautas de “apuntar, dar un paso, girar, seguir” mientras apuntan con el brazo que no lanza, dan un paso con el pie contrario, giran o rotan el torso para generar potencia mientras sueltan el objeto y terminan siguiendo hacia el objetivo. Con la práctica, este movimiento de lanzamiento por encima del hombro se vuelve más fluido y preciso.

A esta edad, los niños han desarrollado sus conocimientos sobre la condición física y pueden nombrar actividades físicas (saltos, elevaciones de piernas, sentadillas, etc.) que mejoran la aptitud física. Los alumnos de tercer grado entienden y practican el ejercicio con seguridad y son capaces de seguir las reglas y procedimientos de los juegos y actividades y de trabajar en cooperación con sus compañeros.

Al final del año escolar, su hijo:

- Será capaz de utilizar objetos mientras realiza actividades locomotoras (por ejemplo, botar la pelota mientras camina o corre o atrapar la pelota mientras salta) a diferentes velocidades.
- Desarrollará patrones más maduros de habilidades manipulativas como lanzar, atrapar, botar, volear y golpear con implementos de mango corto como los bates.
- Utilizará estrategias y tácticas sencillas tanto en las actividades de persecución como de huida.
- Aprenderá pasos de baile adecuados a la edad y seleccionados por el maestro.

Qué hacer en casa:

- Ir a un evento deportivo o a un espectáculo que incluya danza o ballet.
- Buscar oportunidades de actividad física en su comunidad.
- Animar a su hijo a participar en actividades físicas para disfrutar y expresarse.
- ¡Bailen juntos!
- Hacer ejercicio en familia. (Ir de excursión a un parque estatal, pasear por el zoológico o volar una cometa juntos, por ejemplo).

USTED ES el primer maestro de su hijo. Aprenda cómo apoyar las metas de los estándares académicos de Oklahoma y por qué son importantes para su hijo. Por favor, manténgase en comunicación regular con los maestros de su hijo y pregunte cómo puede apoyar el aprendizaje de la educación física en casa. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas como socios, ¡ayuda a su hijo a lograr el éxito académico!



Educación
OKLAHOMA



Fomentar la curiosidad

Los niños son curiosos por naturaleza y están motivados para aprender sobre las cosas que les interesan. Dado que la curiosidad ayuda a los alumnos a tener éxito en el aula, es importante fomentarla en casa. El juego es una forma maravillosa de desarrollar la curiosidad en los niños, así que asegúrese de permitirles mucho tiempo de juego y actividad física. Es importante comprender las diferencias entre educación física y actividad física. En educación física, los alumnos aprenden a ser físicamente activos; la actividad física es cuando los alumnos practican lo que aprenden en educación física. Anime a su hijo a hacer preguntas, ser creativo, descubrir respuestas y explorar su mundo.

Apoye la curiosidad de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Qué tareas de la casa podrían ser un ejercicio para toda la familia, como el trabajo en el jardín o [lavar el coche](#)?
- ¿Qué actividades al aire libre en la zona podríamos probar en familia, como volar cometas o dar un paseo por el [mercado agrícola](#)?

No importa si no siempre tiene la respuesta a las preguntas de su hijo. La mejor respuesta siempre es: “Descubrámoslo juntos”.

Fomentar la comunicación

Desarrolle el vocabulario, la capacidad de pensar y la curiosidad de su hijo utilizando nuevas palabras y manteniendo conversaciones que incluyan preguntas que le hagan pensar. La comunicación con los demás da a los niños la oportunidad de ver y comprender que puede haber más de un punto de vista sobre un tema determinado. Aceptar ideas diferentes ayuda a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, fomentando relaciones positivas con otros niños y una fuerte imagen de sí mismos.

Apoye las habilidades de comunicación de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Cuáles son las tres actividades físicas que más te gustan? ¿Por qué?
- ¿Qué necesitas para participar en esas actividades? Piensa en el equipo y el espacio.
- ¿Cómo puedes cambiar esas actividades para poder hacerlas en casa o en la escuela?

Fomentar las conexiones

Establecer conexiones entre las distintas materias escolares ayuda a reforzar los conocimientos y el aprendizaje generales de su hijo. También es importante que su hijo establezca conexiones entre lo que aprende en la escuela y el mundo real. Señale estas conexiones a su hijo y anímelo a encontrarlas también.

- Conecte las matemáticas con la actividad física haciendo que toda la familia cree y juegue un juego junta. Establezca un sistema de puntuación para llevar un registro de los puntos de cada jugador.
- Conecte la ciencia con la actividad física plantando un jardín o dando un paseo por el zoológico.