



# EDUCACIÓN FÍSICA

# 5

PARA FAMILIAS

## QUINTO GRADO

### Qué esperar:

En quinto grado, los niños utilizarán los conceptos y principios que han aprendido sobre el movimiento para mejorar su rendimiento, su condición física y su estrategia de juego.

Ahora tienen una gran capacidad para combinar las habilidades locomotoras y manipulativas en juegos y bailes en grupos pequeños y son capaces de utilizar el principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) para elaborar un plan personal de aptitud física. Los alumnos siguen desarrollando su responsabilidad al participar en actividades de educación física de forma segura y respetuosa.

### Al final del año escolar, su hijo:

- Lanzará y atrapará utilizando patrones correctos mientras se mueve en actividades de grupos pequeños como Ultimate Frisbee de 3 contra 3.
- Utilizará estrategias ofensivas y defensivas básicas en juegos de grupos pequeños, como fútbol de 3 contra 3 o al practicar tareas.
- Combinará más de una destreza locomotriz (caminar y deslizarse lateralmente, por ejemplo) para crear y ejecutar un baile por sí solo, con una pareja o en grupo.
- Conocerá los componentes de la aptitud física relacionada con la salud (fuerza muscular, resistencia muscular y resistencia cardiovascular) y describirá las actividades relacionadas con cada componente.

### Qué hacer en casa:

- Hagan estiramientos, flexiones o abdominales o salgan a correr juntos.
- Vayan a un evento deportivo o a un espectáculo que incluya danza o ballet.
- Busquen oportunidades de actividad física en su comunidad.
- Anime a su hijo a participar en actividades físicas para disfrutar y expresarse.
- ¡Bailen juntos!
- Usen podómetros o contadores de pasos y reten a todos los miembros de su familia a caminar 10,000 pasos al día.

**U**STED 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.