



EDUCACIÓN FÍSICA

6

PARA FAMILIAS

SEXTO GRADO

Qué esperar:

En sexto grado, los alumnos utilizarán los conceptos y principios que han aprendido sobre el movimiento para desarrollar su capacidad y confianza en las habilidades fundamentales, incluyendo lanzar, atrapar y golpear con raquetas, palos o bates.

Los alumnos de sexto grado son capaces de jugar juegos cooperativos y competitivos en pequeños grupos y están aprendiendo cómo las actividades de toda la vida (pasar tiempo al aire libre, bailar, deportes individuales y de equipo como los bolos y el tenis, etc.) son formas importantes de mantenerse saludables fuera de la escuela.

Los alumnos de sexto grado pueden evaluar su condición física relacionada con la salud, establecer objetivos razonables y controlar su avance. También están aprendiendo a identificar los resultados positivos y negativos del estrés y cómo afrontar cada uno de ellos de forma saludable.

Al final del año escolar, su hijo:

- Utilizará lo que ha aprendido sobre el movimiento para mejorar su rendimiento en las actividades físicas.
- Describirá los componentes de la condición física relacionada con la salud y cómo cada uno contribuye al bienestar. (Por ejemplo, las flexiones contribuyen a la fuerza muscular, los estiramientos contribuyen a la flexibilidad, etc.)
- Elaborará un plan personal de aptitud física utilizando los datos de sus evaluaciones de salud y pruebas de aptitud física.
- Comprenderá la importancia de calentar y enfriar antes y después de la actividad física.

Qué hacer en casa:

- Pida a su hijo que invente un juego con objetos domésticos y jueguen juntos.
- Asistan a un evento deportivo o a un espectáculo que incluya danza o ballet.
- Busque oportunidades de actividad física en su comunidad.
- Anime a su hijo a participar en actividades físicas para disfrutar y expresarse.
- ¡Bailen juntos!
- Busque un videojuego que incluya actividad física y jueguen juntos en familia.

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 alimentar la curiosidad de los niños, así que asegúrese de permitirles mucho tiempo de juego y actividad física. Es importante entender las diferencias entre la educación física y la 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.