



EDUCACIÓN FÍSICA

PK

PARA FAMILIAS

PRE-KINDERGARTEN

Qué esperar:

En la educación física (también conocida como EF), los niños explorarán cómo equilibrar y mover sus cuerpos de manera segura, participando en actividades divertidas y centradas en el niño. Tendrán oportunidades de movimiento que incluyen cantar, bailar, jugar y otras actividades creativas.

Aprenderán habilidades locomotoras (brincar, saltar, galopar, trotar, deslizarse lateralmente y brincotear, por ejemplo), direcciones y niveles, tempos y patrones de movimiento y habilidades básicas como lanzar, atrapar, patear, botar y golpear. La atención se centrará en divertirse mientras mueven sus cuerpos, no en la competencia.

Al final del año escolar, su hijo:

- Será capaz de utilizar las habilidades locomotoras (saltar, galopar, trotar, deslizarse y brincotear) mientras mantiene su equilibrio.
- Lanzará una pelota u otro objeto por debajo y por encima del hombro sin pisar con el pie opuesto.
- Pateará una pelota desde una posición estacionaria.

Qué hacer en casa:

- Ayude a su hijo a aprender a cruzar la línea media, que es una parte importante del desarrollo infantil. Si se dibuja una línea en la mitad del cuerpo, comenzando por la cabeza, esta es la línea media. Cruzar esa línea con cualquier lado del cuerpo, como cuando se tocan las puntas de los pies, es cruzar la línea media.
- Prueben a tocar las puntas de los pies. Pida a su hijo que se estire hacia los lados con ambos brazos rectos, como una letra "T". Pida a su hijo que toque con su mano derecha la punta del pie izquierdo, que se incorpore hacia la posición en T y que luego toque con la mano izquierda la punta del pie derecho. Repetir 10 veces.

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:

- ¿Cuáles son las diferentes formas en que puedes mover tu cuerpo?
- ¿Qué actividades cerca de casa podríamos probar en familia, como ciclismo, senderismo y pasear en canoa?

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:

- ¿Qué aprendiste en la clase de educación física hoy?
- ¿Cuál es tu actividad favorita en la clase de educación física? ¿Por qué?
- ¿Qué hace que la actividad física sea agradable para ti?

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 la ciencia con la actividad física mediante una búsqueda del tesoro de la naturaleza. Caminen, troten, salten o galopen mientras buscan artículos en su lista.
- Conecte el lenguaje hablado con la búsqueda del tesoro de la naturaleza pidiendo a su hijo que use palabras descriptivas para contarle sobre los objetos que encontró. Por ejemplo, su hijo podría mirar una hoja y decir: “La hoja es puntiaguda, marrón y crujiente”. Anime a su hijo a hablar en oraciones completas porque le ayudará a aprender a escribir en oraciones completas.
- Pida a su hijo que encuentre un libro o información sobre un artículo que encontró en la búsqueda del tesoro.



EDUCACIÓN FÍSICA



PARA FAMILIAS

KINDERGARTEN

Qué esperar:

En el kindergarten, los niños explorarán y disfrutarán bailando y usando su imaginación cuando jueguen. Aprenderán a moverse con seguridad utilizando una variedad de habilidades locomotoras (brincar, saltar, trotar y brincotear, por ejemplo) y patrones en múltiples direcciones, niveles y velocidades.

Los alumnos de kindergarten continúan desarrollando habilidades de manipulación como lanzar, atrapar, patear, botar, volear y golpear. También están aprendiendo a seguir instrucciones y trabajar con compañeros de clase en actividades pequeñas y de toda la clase.

Al final del año escolar, su hijo:

- Será capaz de brincar, saltar, galopar, trotar, deslizarse lateralmente y brincotear mientras mantiene su equilibrio.
- Caminará con el pie opuesto al lanzar una pelota u otro artículo debajo y por encima.
- Atrapará pelotas grandes lanzadas bien por otros.

Qué hacer en casa:

- Ayude a su hijo a aprender a atrapar objetos de movimiento lento como una bufanda o un pañuelo de papel. Pida a su hijo que practique seguir el objeto con los ojos mientras se lanza al aire. Si el objeto está por encima de la cintura, los dedos deben apuntar hacia arriba cuando se atrapa el objeto. Si está por debajo de la cintura, los dedos deben apuntar hacia abajo cuando se atrapa el objeto.
- Una vez que su hijo haya dominado el lanzamiento y la captura de objetos de movimiento lento como una bufanda o un pañuelo de papel, pruebe con una bolsa de frijoles o un par de calcetines enrollados. Cuando su hijo ya se sienta seguro al atraparlos, arroje suavemente una pelota grande hacia él. Practicar una habilidad con progresiones ayudará a los niños a desarrollar confianza y competencia con habilidades básicas.

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 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:

- ¿Cuáles son las diferentes formas en que puedes mover tu cuerpo?
- ¿Qué actividades cerca de casa podríamos probar en familia, como ciclismo, senderismo y andar en canoa?

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:

- ¿Qué aprendiste en la clase de educación física hoy?
- ¿Cuál es tu actividad favorita en la clase de educación física? ¿Por qué?
- ¿Qué hace que la actividad física sea agradable para ti?

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 la ciencia con la actividad física mediante una búsqueda del tesoro de la naturaleza. Caminen, troten, salten o galopen mientras buscan artículos en su lista.
- Conecte el lenguaje hablado con la búsqueda del tesoro de la naturaleza pidiendo a su hijo que use palabras descriptivas para contarle sobre los objetos que encontró. Por ejemplo, su hijo podría mirar una hoja y decir: “La hoja es puntiaguda, marrón y crujiente”. Anime a su hijo a hablar en oraciones completas porque le ayudará a aprender a escribir en oraciones completas.
- Pida a su hijo que encuentre un libro o información sobre un artículo que encontró en la búsqueda del tesoro.



EDUCACIÓN FÍSICA

1

PARA FAMILIAS

PRIMER GRADO

Qué esperar:

En primer grado, los niños disfrutan bailando y usando su imaginación cuando juegan. Están mejorando sus habilidades locomotoras y están aprendiendo a mantenerse seguros y respetar el espacio personal de otras personas.

Los alumnos de primer grado practicarán lanzar, atrapar, botar, volear y golpear equipo (una bufanda, una bolsa de frijoles, un globo o una pelota grande, por ejemplo) mientras trabajan individualmente, con compañeros y con grupos pequeños. Los maestros usarán pautas para dividir las habilidades en partes más pequeñas y más comprensibles y enseñarán las habilidades de la más fácil a la más difícil para fomentar el desarrollo adecuado, la competencia y la confianza.

Al final del año escolar, su hijo:

- Será capaz de brincar, saltar, galopar, trotar, deslizarse y dar brincos pequeños con buena forma.
- Atrapará pelotas y otros objetos de varios tamaños que lanza o que otros lanzan bien.
- Usará una cuerda para saltar para saltar hacia adelante (con la cuerda moviéndose sobre la parte delantera del cuerpo y hacia arriba por la espalda) y hacia atrás (con la cuerda moviéndose sobre la parte posterior del cuerpo y hacia arriba por la parte delantera).

Qué hacer en casa:

- Aplaudan, den palmadas o muévase al ritmo de una canción. ¡Bailen juntos!
- Pida a su hijo que salte tres veces con un pie, luego que cambie al otro pie y salte tres veces. Luego, pida a su hijo que salte dos veces sobre un pie y que luego cambie. Finalmente, pida a su hijo que salte una vez y cambie al otro pie. Diga a su hijo que la señal para brincar es “Paso, salto, paso, salto”. Con lo básico aprendido, ¡aprenderá a brincar en poco tiempo!

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 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:

- ¿Cuáles son las diferentes formas en que puedes mover tu cuerpo?
- ¿Qué actividades cerca de casa podemos probar como familia, como ciclismo, senderismo y andar en canoa?

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:

- ¿Qué aprendiste en la clase de educación física hoy?
- ¿Cuál es tu actividad favorita en la clase de educación física? ¿Por qué?
- ¿Qué hace que la actividad física sea agradable para ti?

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 la ciencia con la actividad física mediante una búsqueda del tesoro de la naturaleza. Caminen, troten, salten o galopen mientras buscan artículos en su lista.
- Conecte el lenguaje hablado con la búsqueda del tesoro en la naturaleza pidiendo a su hijo que use palabras descriptivas para hablarle sobre los objetos que encontró. Por ejemplo, su hijo podría mirar una hoja y decir: “La hoja es puntiaguda, marrón y crujiente”. Anime a su hijo a hablar en oraciones completas porque le ayudará a aprender a escribir en oraciones completas.
- Pida a su hijo que busque un libro o información sobre un artículo que encontró en la búsqueda del tesoro.



EDUCACIÓN FÍSICA

2

PARA FAMILIAS

SEGUNDO GRADO

Qué esperar:

En segundo grado, los niños se sienten cómodos moviendo sus cuerpos. Están dominando el lanzamiento por debajo y por encima del hombro y la mayoría de las habilidades locomotoras, incluido brincar. Los alumnos de segundo grado necesitan mucho tiempo para practicar habilidades manipulativas como patear, botar, volear y golpear.

En este nivel de grado, los niños disfrutan de la danza y algunos juegos imaginativos. Son capaces de trabajar de forma segura e independiente en educación física.

Al final del año escolar, su hijo:

- Será capaz de brincar, saltar, brincar y realizar otras habilidades motrices con buena forma. (Es posible que los alumnos de este nivel no estén preparados para lanzarse desde el punto de vista del desarrollo).
- Usará una cuerda para saltar hacia adelante y/o hacia atrás con buena forma.
- Botará con manos y pies controlando la pelota y desplazándose con ella.

Qué hacer en casa:

- Para ayudar a su hijo a aprender a saltar la cuerda, enséñele a comenzar con las manijas de la cuerda apuntando hacia el estómago. Luego, moverá las manijas hacia los lados de su cuerpo y formará un gran círculo sobre su cabeza. Cuando la cuerda toque el suelo, su hijo debe saltar.
- Si su hijo tiene dificultad para saltar la cuerda, corte una sección de un pie de un flotador de piscina y coloque la cuerda a través del centro del flotador. El peso de los flotadores de piscina facilita el giro de la cuerda. Cuando el flotador toque el suelo, su hijo debe saltar sobre él.

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 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:

- ¿Cuáles son las diferentes formas en que puedes equilibrar tu cuerpo?
- ¿Qué tipos de actividades requieren equilibrio?

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:

- ¿Por qué necesitas equilibrio para participar en actividades físicas?
- ¿Cómo puedes participar en actividades de equilibrio en casa?
- ¿Qué equipo necesitarías para participar en actividades de equilibrio en casa?

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 la ciencia y la nutrición con la actividad física visitando un huerto de calabazas o un huerto de frutas frescas.
- Pida a su hijo que use palabras descriptivas para contarle sobre la visita. Por ejemplo, “El durazno era suave y redondo”.
- Anime a su hijo a hablar en oraciones completas porque le ayudará a escribir en oraciones completas.
- Pida a su hijo que busque un libro, información o receta para conectar con el alimento.



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.



EDUCACIÓN FÍSICA

4

PARA FAMILIAS

CUARTO GRADO

Qué esperar:

En cuarto grado, los niños avanzarán con todos los patrones motores fundamentales, como saltar para atrapar una pelota al vuelo en kickball. Trabajarán para dominar las habilidades locomotoras y manipulativas al mismo tiempo (lanzar una pelota mientras saltan, por ejemplo) y serán capaces de idear secuencias de danza y gimnasia.

Los alumnos de cuarto grado son capaces de utilizar estrategias como esquivar y fingir cuando juegan al *pilla-pilla* y en actividades similares cuando están a la ofensiva (como perseguidores) y a la defensiva (cuando son perseguidos).

Es conveniente que los maestros de educación física evalúen la condición física de los alumnos en cuarto grado, y los alumnos pueden establecer objetivos personales en función de los resultados. A esta edad, los alumnos son capaces de seguir reglas y procedimientos y de utilizar habilidades de resolución de conflictos.

Al final del año escolar, su hijo:

- Combinará las habilidades locomotoras (caminar, saltar, hacer movimientos laterales, etc.) para crear y ejecutar un baile en solitario, con una pareja o en grupo.
- Utilizará las habilidades manipulativas (lanzar, atrapar, botar, etc.) durante los partidos con grupos pequeños para asegurar que todos los alumnos estén interesados y tengan múltiples oportunidades de practicar las habilidades en un entorno de partido.
- Utilizará las evaluaciones de aptitud física para conocer lo que está haciendo bien e identificará las áreas de oportunidad, y luego ideará formas para avanzar.
- Conocerá los beneficios de la actividad física para la salud.

Qué hacer en casa:

- Pida a su hijo que invente un juego con objetos de la casa y jueguen juntos.
- Vayan a un evento deportivo o a un espectáculo que incluya danza o ballet.
- Busque oportunidades para la actividad física en su comunidad. (Pasear en bicicleta por su barrio, caminar por un parque local, etc.)
- 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 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.



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.

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.



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.