



EDUCACIÓN FÍSICA



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.