



EDUCACIÓN FÍSICA



PARA FAMILIAS

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!

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.



**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.