



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.