



# 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.

**U**STED 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.