

Guía para las Normas académicas de Colorado



Trabajamos juntos

Para apoyar a las familias y los maestros a lograr las metas de las Normas académicas de Colorado, esta guía ofrece una idea general de las expectativas de aprendizaje de educación física en el quinto grado. Esta guía ofrece algunas experiencias de aprendizaje en las que los alumnos pueden participar durante este año escolar, experiencias que también se pueden apoyar en el hogar.

¿Por qué normas?

Creadas por los residentes de Colorado para los alumnos de Colorado, las Normas académicas de Colorado ofrecen un plan de acción grado a grado para ayudar a garantizar que los alumnos tengan éxito en la universidad, sus profesiones y la vida. Las normas tienen por objeto mejorar lo que los alumnos aprenden y cómo lo aprenden en diez áreas de contenido; poniendo énfasis en el pensamiento crítico, la creatividad, la resolución de problemas, la colaboración y la comunicación como habilidades importantes para la vida cotidiana en el siglo 21.

Educación física en las escuelas primarias (k-5)

Las normas sobre educación física durante los años de la escuela primaria se centran en mejorar los componentes del estado físico relacionados con la salud y los componentes del estado físico relacionados con habilidades y las actividades personales. En cada grado, las normas requieren que los estudiantes demuestren varios conceptos de movimientos, evalúen los comportamientos personales, conecten el desarrollo del estado físico con los sistemas corporales y utilicen procedimientos de seguridad durante las actividades físicas.

¿Dónde puedo informarme más?

- Comuníquese con su distrito escolar respecto a las decisiones locales con relación a las normas, el currículo, los recursos y la enseñanza.
- Folletos de Normas académicas de Colorado: <http://www.cde.state.co.us/standardsandinstruction/GradeLevelBooks.asp>
- Phyllis Reed, Salud integral, 720-498-2059, Reed_p@cde.state.co.us



COLORADO
Department of Education

Colorado
PTA
everychild. onevoice.

Al finalizar
Quinto grado,
los alumnos pueden...



Educación física

Quinto grado



COLORADO
Department of Education

www.cde.state.co.us

Colorado
PTA
everychild. onevoice.
www.copta.org

Aprendizaje de educación física Expectativas para el quinto grado

Competencia y comprensión del movimiento

Demostrar madurez de todas las habilidades locomotoras (caminar, correr), habilidades no locomotoras (torsión, estirarse), habilidades de manipulación (atrapar, tirar, patear) y habilidades rítmicas (bailar, saltar a la cuerda); demostrar la comprensión de cómo combinar y emplear el movimiento para desarrollar habilidades motoras (caminar, correr, patear).

Bienestar físico y personal

Aplicar principios básicos de entrenamiento para mejorar el estado físico; demostrar la comprensión de los componentes del estado físico y cómo se relacionan con el rendimiento físico; relacionar los componentes del estado físico (fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiovascular, composición corporal) con los sistemas y aparatos corporales (circulatorio, muscular, respiratorio).

Bienestar emocional y social

Evaluar y responsabilizarse por el comportamiento personal y el control del estrés; participar de forma cooperativa y productiva en actividades físicas individuales y en grupo.

Prevención y control de riesgos

Comprender y utilizar técnicas seguras y adecuadas para calentar, mantener el ritmo y enfriar para evitar lesiones y participar de manera segura.

Durante toda la etapa del quinto grado, puede encontrar que los alumnos...

- Tiran y atrapan objetos (pelotas de basquetbol, pelotas de fútbol americano, discos) con precisión y fuerza; driblean una pelota (con la mano o el pie) mientras que evitan que otra persona se lleve la pelota.
- Demuestran pasos y patrones de bailes de cuadrilla, folclóricos y danzas contemporáneas; desarrollan y perfeccionan una secuencia de gimnasia artística o baile creativo.
- Combinan habilidades para participar en una variedad de actividades físicas; desarrollan y describen tres objetivos de estado físico a corto plazo y tres a largo plazo.
- Toman el pulso de forma precisa en reposo y durante el ejercicio; registran y analizando el consumo de comidas y las opciones de alimentos.
- Realizan ejercicios de flexibilidad para estirar zonas musculares específicas para una actividad física determinada; demuestran procedimientos adecuados de calentamiento antes de participar en actividades físicas vigorosas.
- Identifican reglas de seguridad para una actividad y espacio específicos.