

# 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 cuarto 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](mailto:Reed_p@cde.state.co.us)



**COLORADO**  
Department of Education

**Colorado**  
**PTA**  
everychild. onevoice.

Al finalizar  
Cuarto grado,  
los alumnos pueden...



**Educación física**

Cuarto grado



**COLORADO**  
Department of Education

[www.cde.state.co.us](http://www.cde.state.co.us)

Colorado  
**PTA**  
everychild. onevoice.  
[www.copta.org](http://www.copta.org)

## Aprendizaje de educación física Expectativas para el cuarto grado

### Competencia y comprensión del movimiento

Identificar las características principales de las habilidades locomotoras desarrolladas (caminar, correr, saltar), habilidades no locomotoras (torsión, estiramiento, flexión), habilidades de manipulación (atrapar, tirar, patear) y habilidades rítmicas (bailar, saltar a la cuerda, aros); dar opiniones utilizando el vocabulario de las habilidades locomotoras y de manipulación desarrolladas.

### Bienestar físico y personal

Explicar cómo afecta el estado físico al desempeño cuando se realizan actividades físicas; reconocer la relación entre la nutrición saludable y el ejercicio; reconocer los beneficios de la actividad física constante, moderada y vigorosa.

### Prevención y control de riesgos

Identificar y describir los beneficios, riesgos y factores de seguridad relacionados con la participación en la actividad física.

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

- Driblean y pasan un objeto como una pelota de basquetbol o de fútbol a un receptor en movimiento; utilizan una variedad de acciones de manipulación para lanzar a un objetivo en movimiento.
- Desarrollan y perfeccionan una secuencia de gimnasia (voltereta, saltos, paros de mano); transfieren el peso de los pies a las manos a velocidades rápidas y lentas utilizando grandes extensiones (paros de mano, ruedas de carro).
- Demuestran agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, velocidad y tiempo de reacción en una variedad de actividades físicas; identifican elementos fundamentales de las habilidades de movimiento.
- Demuestran equilibrio y control en una variedad de objetos (tabla de equilibrio, barra de equilibrio, patines).
- Explican principios fundamentales del estado físico (sobrecarga, progresión, especificidad, frecuencia, intensidad, tiempo, tipo); demuestran un ejercicio que tiene un impacto positivo en cada componente de una actividad física relacionada con la salud.
- Miden la frecuencia cardíaca personal antes, durante y después de ejercicios moderados a vigorosos.