

Dominancia y uso de extremidades en juegos simples

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Curso de Educación Física orientado a estudiantes de 5 a 6 años, con la finalidad de desarrollar habilidades motoras básicas, coordinación, equilibrio y seguridad en movimientos simples. El curso se organiza en tres unidades que se trabajan a lo largo de 3 semanas, centradas en experiencias lúdicas y supervisadas para favorecer el aprendizaje mediante la exploración y la repetición. Unidad 1: Carrera suave y parada controlada. Se busca que el niño practique una carrera ligera en línea recta con paradas controladas en puntos marcados, alternando el impulso entre la extremidad dominante y la no dominante para favorecer el equilibrio al detenerse y el manejo del impulso. Puntos clave: control de velocidad, estabilidad y seguridad al frenar. Principales aprendizajes: regulación de la velocidad, comprensión de la separación entre impulso y frenado, y cuidado propio durante la ejecución. Unidad 2: Giro seguro en espacio limitado. Se trabaja un giro de 90 grados manteniendo la vista hacia el frente y el tronco estable, utilizando de forma coordinada ambas extremidades para sostener el equilibrio. Puntos clave: buena alineación de hombros y cadera. Principales aprendizajes: giro controlado y uso equilibrado de extremidades para la estabilidad. Unidad 3: Recorrido con cambios de dirección. Circuito corto con conos donde los niños deben atravesar marcadores, cambiando de dirección en cada punto con un esquema de paso alterno. Puntos clave: anticipación y coordinación de movimientos. Principales aprendizajes: integración de desplazamiento, detención y giro. Objetivos: observar el control del cuerpo durante desplazamientos, detenciones y giros; valorar equilibrio, seguridad y precisión en los cambios de dirección. Emplear una rúbrica de movimiento para evaluar la claridad de ejecución y la capacidad de corregir errores simples durante las actividades. Incluye autoevaluación y retroalimentación del docente para apoyar la progresión en el uso equilibrado de las extremidades. El curso se planifica para 3 semanas, con énfasis en aprendizaje a través del juego, supervisión cercana y adecuaciones para garantizar un entorno seguro y agradable para el desarrollo del alumnado.

Competencias

- Desarrollar la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio a través de movimientos básicos en contextos lúdicos y seguros.
- Aplicar estrategias de control corporal durante desplazamientos, frenadas, giros y cambios de dirección en situaciones de juego cotidiano.
- Promover la seguridad personal y el autocuidado físico durante la práctica de actividades físicas.
- Observar, analizar y corregir errores simples en la ejecución de movimientos mediante la autoevaluación y la retroalimentación del docente.
- Fortalecer la atención, la concentración y la escucha activa de indicaciones para seguir reglas y normas de seguridad.

- Fomentar la iniciativa, la responsabilidad y el trabajo respetuoso en actividades grupales, con énfasis en el apoyo mutuo y la comunicación.

Requerimientos

- Espacio adecuado para movimientos libres y zonas de juego seguras (patios, gimnasios o áreas techadas).
- Materiales: conos, marcadores y delineadores simples para crear rutas y circuitos.
- Equipo básico: ropa deportiva cómoda, calzado adecuado, agua para hidratación y supervisión constante del docente o monitor.
- Procedimientos de seguridad y normas para reforzar hábitos de autocuidado y cuidado de los demás.
- Rúbrica de evaluación sencilla para registrar progreso en ejecución, control de movimientos y corrección de errores.
- Adaptaciones razonables para alumnos con necesidades específicas, garantizando participación segura para todos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Dominancia y coordinación básica en movimientos simples

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar cuál es la extremidad dominante en situaciones lúdicas y practicar movimientos básicos con ambas extremidades.
- Demostrar coordinación al lanzar, empujar y patear utilizando progresivamente ambas extremidades.
- Observar y ajustar la acción para mejorar la precisión y el control de los movimientos básicos.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Dominancia y coordinación básica

Descripción breve sobre cómo interactúan las extremidades dominante y no dominante durante movimientos simples.

1. Propósito del tema: comprender que una extremidad puede ser más hábil que la otra y cómo se complementan.
2. Habilidades a desarrollar: coordinación, precisión y control en lanzamientos, empujes y golpes ligeros.
3. Materiales y entorno: pelotas pequeñas, aros, cintas adhesivas para marcar zonas.

Unidad 2: Unidad 2: Alternancia de extremidades para mover objetos y rebotar

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar secuencias cortas que alternen el uso de extremidades para manipular objetos pequeños.
- Desarrollar la habilidad de rebotar una pelota manteniendo el control con ambas extremidades.
- Mejorar la fluidez, el ritmo y el equilibrio durante las transiciones entre extremidades.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Alternancia al manipular objetos

Descripción breve sobre cómo alternar las extremidades para mover objetos de un lugar a otro.

1. Propósito del tema: lograr movimientos estables al usar ambas extremidades.
2. Habilidades a desarrollar: control fino, precisión y ritmo
3. Materiales: cubos ligeros, pelotas pequeñas, cintas para marcar trayectorias

Unidad 3: Unidad 3: Control del cuerpo en desplazamientos, detenciones y giros

Objetivos de Aprendizaje

- Desplazarse de forma segura y estable, alternando el uso de extremidades durante el movimiento.
- Detenerse con control y realizar giros simples manteniendo el equilibrio.
- Aplicar estrategias de seguridad corporal al moverse por el espacio del aula o área de juego.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Desplazamientos y equilibrio

Descripción breve sobre desplazamientos con uso equilibrado de extremidades y centro de gravedad.

1. Propósito del tema: desarrollar paso a paso movimientos que distribuyan el peso entre extremidades.
2. Habilidades a desarrollar: equilibrio dinámico, coordinación de brazos y piernas.
3. Materiales: tiza segura para marcar senderos, conos, colchonetas.