

Desarrollo de Habilidades Motrices Básicas: Locomoción, Manipulación y Estabilidad

Educación Física | Recreación | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria de 6 a 11 años con el propósito de fortalecer y desarrollar las habilidades motrices básicas fundamentales para su crecimiento físico y coordinación corporal. A través de una variedad de juegos y actividades lúdicas, los niños explorarán y practicarán movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad de una manera segura, divertida y progresiva.

El curso se enfoca en un aprendizaje activo y participativo, donde los estudiantes aplicarán técnicas motrices como saltar con ambos pies, lanzar y recibir balones, caminar y correr de forma coordinada, así como mantener el equilibrio en diversas posturas y realizar movimientos complejos como giros y rodadas. Estas prácticas fomentan el desarrollo integral de la motricidad gruesa, la coordinación ojo-mano y el control postural.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de demostrar confianza en su capacidad motriz, mejorar su coordinación y equilibrio, y participar con entusiasmo en actividades físicas y recreativas que promuevan hábitos saludables y trabajo en equipo. Este curso está dirigido a docentes, padres y facilitadores que buscan fortalecer las habilidades motrices básicas en niños mediante una metodología práctica e inclusiva.

Objetivos Generales

- Identificar y aplicar técnicas básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en actividades físicas recreativas.
- Demostrar control y coordinación en movimientos como saltar, correr, lanzar y atrapar en diferentes contextos.
- Ejecutar ejercicios que mejoren el equilibrio y la estabilidad corporal manteniendo posturas adecuadas.
- Participar con confianza y cooperación en juegos que integren habilidades motrices básicas.

Competencias

- Ejecutar movimientos básicos de locomoción como caminar, correr y saltar con control y coordinación.
- Demostrar habilidades de manipulación, incluyendo lanzar, atrapar y controlar un balón en diferentes contextos.
- Mantener el equilibrio y la estabilidad corporal en actividades estáticas y dinámicas.
- Participar activamente en juegos y actividades físicas que integren habilidades motrices básicas de manera segura y cooperativa.
- Reconocer y aplicar técnicas de control postural durante movimientos complejos como giros, suspensiones y rodadas.

Requerimientos

- Conocimiento básico de normas de seguridad en actividades físicas.
- Espacio adecuado para realizar actividades motrices (patio, gimnasio o área recreativa).
- Materiales como balones de diferentes tamaños, cuerdas, conos o marcadores para delimitar áreas y líneas en el suelo.
- Ropa cómoda y calzado adecuado para la práctica de actividad física.
- Disposición para participar activamente en juegos y dinámicas grupales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las habilidades motrices básicas de locomoción

Unidad 2: Desarrollo de habilidades de manipulación

Unidad 3: Fortalecimiento de la estabilidad y el equilibrio

Unidad 4: Integración y aplicación de habilidades motrices en juegos