

Equilibrio y Movimiento: Desarrollo de Habilidades

Motrices para Niños de Primaria

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

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria, comprendidos entre los 6 y 11 años, con el propósito de desarrollar y fortalecer el equilibrio corporal a través de actividades prácticas y teóricas en el área de Educación Física, específicamente en la asignatura de Deporte. El equilibrio es una habilidad motriz fundamental que contribuye al desarrollo integral del niño, mejorando su coordinación, estabilidad y confianza en sus movimientos diarios y deportivos.

El curso abarca una duración de cuatro semanas, con sesiones de 30 minutos que combinan teoría y práctica para fomentar un aprendizaje activo y significativo. Se emplearán metodologías lúdicas y participativas que facilitan la comprensión de conceptos básicos sobre el equilibrio, su importancia y aplicación en diferentes contextos deportivos y recreativos.

Al finalizar el curso, los estudiantes habrán adquirido habilidades para mantener y controlar su equilibrio en diversas posiciones y movimientos, reconocer la importancia del equilibrio en su bienestar físico, y aplicar técnicas básicas para mejorar esta capacidad motriz, favoreciendo así su desarrollo físico y su desempeño en actividades deportivas y cotidianas.

Objetivos Generales

- Reconocer y describir los conceptos básicos relacionados con el equilibrio corporal.
- Ejecutar ejercicios y juegos que promuevan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico.
- Aplicar técnicas simples para mejorar la estabilidad y coordinación en actividades físicas.
- Evaluar su propio desempeño en ejercicios de equilibrio y establecer metas de mejora.
- Participar activamente en actividades grupales que fomenten el trabajo en equipo y la cooperación.

Competencias

- Mantener el equilibrio estático y dinámico en diferentes posiciones y movimientos básicos.
- Coordinar movimientos corporales para mejorar la estabilidad durante actividades físicas y deportivas.
- Identificar la importancia del equilibrio en la prevención de caídas y lesiones.
- Aplicar estrategias sencillas para mejorar el control postural y la estabilidad corporal.
- Demostrar actitud positiva y participación activa en actividades de desarrollo del equilibrio.

Requerimientos

- Espacio abierto seguro para la realización de actividades físicas (gimnasio, patio o aula amplia).
- Materiales básicos como colchonetas, conos, cuerdas o cintas para marcar áreas, y pelotas blandas.
- Ropa cómoda y calzado adecuado para la práctica deportiva.
- Conocimientos básicos sobre las partes del cuerpo y habilidades motrices elementales.
- Voluntad y disposición para participar en actividades físicas y juegos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción al Equilibrio y su Importancia

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir qué es el equilibrio y explicar su importancia para el cuerpo en actividades diarias y deportivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir sensaciones corporales relacionadas con el equilibrio a través de actividades prácticas guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer situaciones cotidianas donde se utiliza el equilibrio para mejorar su comprensión del concepto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos y ejercicios sencillos que promuevan la percepción y el control del equilibrio estático y dinámico.

Unidad 2: Equilibrio Estático: Manteniendo la Estabilidad

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mantener el equilibrio sobre un solo pie durante al menos 10 segundos sin apoyo externo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir las posturas básicas que favorecen el equilibrio estático en diferentes superficies.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar ejercicios estáticos en colchonetas, manteniendo la estabilidad en posiciones específicas durante un tiempo determinado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño en ejercicios de equilibrio estático y establecer una meta personal de mejora para la siguiente práctica.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos grupales que requieran mantener la estabilidad, demostrando cooperación y trabajo en equipo.

Unidad 3: Equilibrio Dinámico: Movimientos con Control

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mantener el equilibrio caminando sobre líneas rectas y curvas durante al menos 10 segundos sin perder el control postural.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de realizar saltos en diferentes direcciones y aterrizar con estabilidad, demostrando control del cuerpo en movimiento.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de desplazarse hacia adelante, atrás y lateralmente con coordinación y equilibrio, siguiendo indicaciones específicas durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño en ejercicios de equilibrio dinámico mediante la observación guiada y establecer una meta personal de mejora.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos que requieran equilibrio dinámico, demostrando cooperación y trabajo en equipo.

Unidad 4: Aplicación y Evaluación del Equilibrio en Actividades Deportivas y Juegos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar juegos y actividades deportivas que requieran control del equilibrio, aplicando técnicas aprendidas para mantener la estabilidad durante el movimiento.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño en actividades grupales mediante la observación y reflexión guiada, identificando fortalezas y áreas de mejora en el control del equilibrio.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar activamente en equipos durante juegos que demanden equilibrio, demostrando habilidades de comunicación y cooperación para alcanzar objetivos comunes.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo las habilidades de equilibrio contribuyen al éxito en diferentes actividades deportivas y juegos, relacionando conceptos básicos con su práctica.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de establecer metas personales para mejorar su equilibrio en actividades físicas, basándose en la evaluación de su desempeño en contextos lúdicos y deportivos.