

Equilibrio y Movimiento: Secuencias Gimnásticas para Primaria

Educación Física | Deporte | 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 y tiene como propósito desarrollar habilidades motrices relacionadas con el equilibrio y la coordinación a través de la construcción de secuencias gimnásticas individuales y colectivas. A lo largo de cuatro semanas, los estudiantes explorarán diferentes variantes de destrezas y acrobacias, fortaleciendo su acondicionamiento corporal y mejorando sus capacidades motoras, además de aprender a utilizar adecuadamente el tiempo y el espacio en sus movimientos.

El enfoque metodológico combina actividades prácticas, juegos motores, ejercicios de acondicionamiento y trabajo colaborativo para fomentar la confianza, la seguridad y el espíritu de equipo. Se promoverá la reflexión sobre las experiencias previas de los estudiantes para potenciar su aprendizaje y adaptarlo a sus necesidades.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de construir y ejecutar secuencias gimnásticas que integren equilibrio, coordinación y control corporal, respetando los acuerdos de seguridad y colaboración, y demostrando avance en sus capacidades motrices y trabajo en equipo.

Objetivos Generales

- Identificar y practicar técnicas básicas de equilibrio estático y dinámico en actividades gimnásticas.
- Construir secuencias gimnásticas individuales y grupales que integren diversas destrezas y acrobacias sencillas.
- Aplicar hábitos de seguridad y normas de trabajo colaborativo durante las prácticas físicas.
- Analizar y reflexionar sobre el uso del espacio y el tiempo para mejorar la ejecución motriz.

Competencias

- Desarrolla habilidades motrices básicas relacionadas con el equilibrio estático y dinámico.
- Construye secuencias gimnásticas individuales y en grupo, integrando destrezas y acrobacias sencillas.
- Aplica normas de seguridad y trabajo en equipo durante la práctica de actividades gimnásticas.
- Reconoce y utiliza el espacio y el tiempo de forma adecuada en las ejecuciones motoras.
- Identifica sus capacidades motoras y establece metas para mejorarlas progresivamente.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de motricidad adquiridos en cursos anteriores o experiencia previa en juegos motores.

- Ropa cómoda y calzado adecuado para la práctica de actividades físicas.
- Espacio seguro y despejado para la realización de ejercicios gimnásticos.
- Materiales básicos como colchonetas, conos o cuerdas para delimitar espacios (opcional).

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos del Equilibrio y Acondicionamiento Corporal

Unidad 2: Destrezas y Acrobacias Individuales

Unidad 3: Construcción de Secuencias Gimnásticas Colectivas

Unidad 4: Evaluación, Seguridad y Uso del Espacio y Tiempo