

Atletismo y Deportes Afines: Descubriendo el Movimiento y la Competencia

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 con el propósito de introducirlos en el fascinante mundo del atletismo y sus deportes afines. A través de actividades lúdicas y prácticas, los alumnos aprenderán las bases históricas del atletismo, la importancia del deporte como competencia y las diversas modalidades que conforman esta disciplina.

El curso abarca desde la comprensión de la historia y el significado del atletismo como la primera actividad deportiva competitiva, hasta el aprendizaje y la práctica básica de eventos como el lanzamiento de jabalina, lanzamiento de bola y pruebas combinadas como el decatlón y triatlón adaptados para su edad. Se utiliza un enfoque metodológico activo y participativo que combina explicaciones breves con ejercicios prácticos y juegos deportivos para fomentar el aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades motrices.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de conocer y valorar la importancia del atletismo, reconocer las reglas básicas de las disciplinas estudiadas y demostrar habilidades motoras básicas relacionadas con las pruebas propuestas, promoviendo además valores como el trabajo en equipo, la perseverancia y el respeto por la competencia sana.

Objetivos Generales

- Describir con sus propias palabras la historia y la importancia del atletismo como deporte y competencia.
- Practicar y mejorar habilidades motrices relacionadas con el lanzamiento de jabalina y bolas adaptadas.
- Participar en actividades que simulen pruebas combinadas, desarrollando coordinación, resistencia y trabajo en equipo.
- Explicar y aplicar reglas básicas de competencia y comportamiento deportivo en las actividades.

Competencias

- Identificar y explicar los orígenes y la historia básica del atletismo y sus deportes afines.
- Demostrar destrezas motoras básicas en lanzamientos como la jabalina y lanzamiento de bola adaptados a su edad.
- Participar activamente en juegos y actividades que simulan pruebas combinadas, promoviendo la coordinación y resistencia.
- Comprender y aplicar reglas sencillas de competencia y trabajo en equipo durante las actividades deportivas.
- Valorar la importancia del deporte como medio de salud, desarrollo personal y socialización.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de motricidad gruesa adecuados para su edad.
- Ropa y calzado cómodo para actividad física.
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio para realizar las actividades.
- Materiales deportivos adaptados como jabalinas y bolas de tamaño y peso apropiados para niños.
- Actitud abierta para aprender y participar en juegos y actividades grupales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción al Atletismo y su Historia

Unidad 2: Lanzamiento de Jabalina Adaptado para Niños

Unidad 3: Lanzamiento de Bola y Desarrollo de Habilidades Motoras

Unidad 4: Pruebas Combinadas: Decatlón y Triatlón para Niños