

Lateralidad y Coordinación Motriz en el Deporte para Primaria

Educación Física | Deporte | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria, con edades entre 6 y 11 años, y tiene como propósito principal fomentar el desarrollo de la lateralidad y la coordinación motriz a través de actividades deportivas y físicas. La lateralidad es un aspecto fundamental en el aprendizaje motor que influye en el rendimiento deportivo y en la realización de movimientos cotidianos, por lo que su comprensión y desarrollo temprano es clave para un crecimiento saludable y equilibrado.

El curso se basa en un enfoque práctico y lúdico que combina teoría básica con ejercicios físicos adaptados a la edad de los estudiantes, permitiendo que los niños y niñas descubran y fortalezcan su dominancia lateral, tanto manual como corporal. A lo largo de 16 semanas, se trabajará progresivamente desde la identificación de la lateralidad hasta su aplicación en juegos y deportes, promoviendo también la integración de ambos hemisferios cerebrales.

Al concluir el curso, los estudiantes habrán desarrollado habilidades motrices específicas relacionadas con la lateralidad, mejorarán su coordinación y equilibrio, y comprenderán la importancia de estos aspectos para su desempeño en actividades deportivas y en su vida diaria. Además, estarán más conscientes de sus preferencias laterales y podrán aplicarlas de manera efectiva y segura en diferentes contextos.

Objetivos Generales

- Reconocer y describir la lateralidad dominante en diferentes partes del cuerpo mediante actividades prácticas.
- Ejecutar ejercicios que promuevan la coordinación bilateral y el equilibrio, mejorando la motricidad general.
- Aplicar habilidades motrices relacionadas con la lateralidad en juegos y deportes adaptados a la edad.
- Explicar la importancia de la lateralidad para el desempeño físico y la seguridad en la práctica deportiva.
- Fomentar hábitos saludables y actitudes positivas hacia la actividad física y el desarrollo motriz.

Competencias

- Identificar y reconocer la lateralidad dominante (mano, pie, ojo) en actividades físicas básicas.
- Desarrollar coordinación motriz bilateral y equilibrio a través de ejercicios y juegos dirigidos.
- Aplicar estrategias para mejorar la coordinación y la integración de ambos lados del cuerpo en actividades deportivas.
- Demostrar seguridad y control en movimientos que requieren el uso preferente de un lado del cuerpo.
- Valorar la importancia de la lateralidad en el desempeño físico y en la prevención de lesiones.

- Participar activamente en actividades deportivas que favorezcan la motricidad fina y gruesa.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre partes del cuerpo y movimientos corporales simples.
- Vestimenta adecuada para la actividad física (ropa cómoda y calzado deportivo).
- Espacio abierto o gimnasio para realizar actividades motrices y deportivas.
- Material deportivo básico: pelotas, conos, cuerdas, aros y otros utensilios para juegos.
- Apoyo y supervisión de un docente con formación en educación física.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Lateralidad

Unidad 2: Autoconocimiento y Dominancia Lateral

Unidad 3: Coordinación Motriz Básica y Lateralidad

Unidad 4: Equilibrio y Control Corporal

Unidad 5: Motricidad Fina y Lateralidad Manual

Unidad 6: Juegos Motrices para la Integración Lateral

Unidad 7: Lateralidad en Deportes Básicos

Unidad 8: Evaluación y Aplicación Práctica de la Lateralidad