

Aprender más habilidades para progresar mejor

Pilares del Movimiento (10-11 años)

Correr con mayor control

Variar ritmos, direcciones y apoyos manteniendo una ejecución coordinada y eficiente.



Saltar de diferentes maneras

Explorar impulsos, recepciones seguras y la utilización coordinada de brazos y piernas.



Lanzar con mejor coordinación

Combinar la posición corporal con el desplazamiento y la aplicación progresiva de fuerza.



Aprendizaje y Autonomía

Técnica sin buscar perfección

Experimentar soluciones y consolidar movimientos básicos sin la rigidez del modelo adulto.



Entender y participar

Comprender el objetivo de las tareas y asumir pequeñas responsabilidades en su progreso.



Aprender mejor, no hacer más

Priorizar la calidad, el ajuste de la dificultad y la valoración de la evolución individual.



Construir una base amplia y confiable de habilidades atléticas es la clave para el progreso a largo plazo, valorando la evolución individual por encima del rendimiento temprano.