



TEMA 6: LAS HABILIDADES MOTRICES



1. DEFINICIÓN:

1.1 CONCEPTO DE HABILIDAD Y DESTREZA

CONCEPTO DE HABILIDAD MOTRIZ:

“La capacidad adquirida por aprendizaje, capaz de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo gasto de tiempo, de energía o de ambas”.

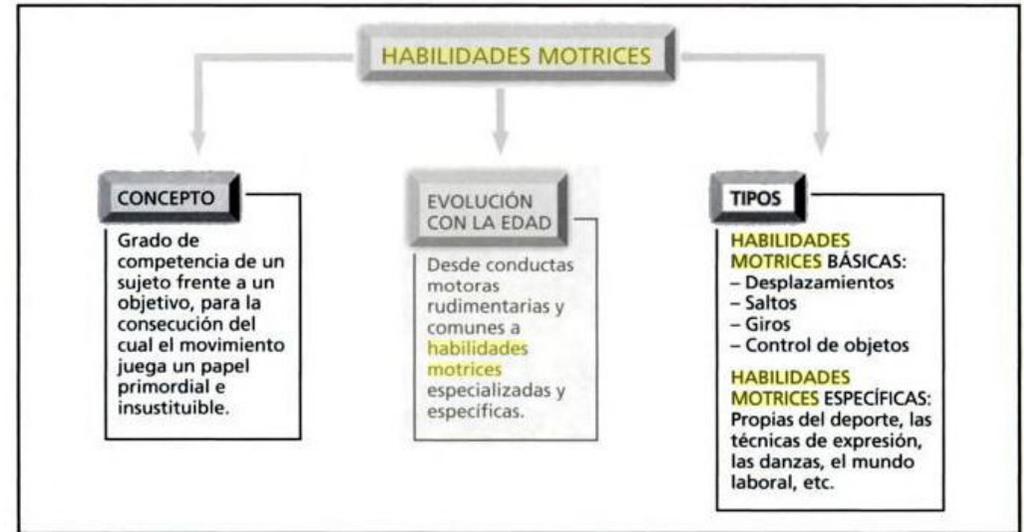
Las habilidades son procesos senso-motrices: la información proviene de los órganos sensoriales, y las órdenes del cerebro.

Todo este proceso tiene tanta importancia como el aspecto de la ejecución, ya que son mecanismos previos sin los que infinidad de habilidades motrices serían imposibles de realizar correctamente.

CONCEPTO DE DESTREZA MOTORA:

“Óptimo nivel de desarrollo y ejecución de las tareas motrices. Dominio gestual que el sujeto muestra a la hora de realizar todo tipo de tareas motrices”.

La adquisición de una destreza se produce cuando el individuo empieza a acortar la distancia que existe entre un movimiento tal cual lo ejecuta y un esquema preconcebido.

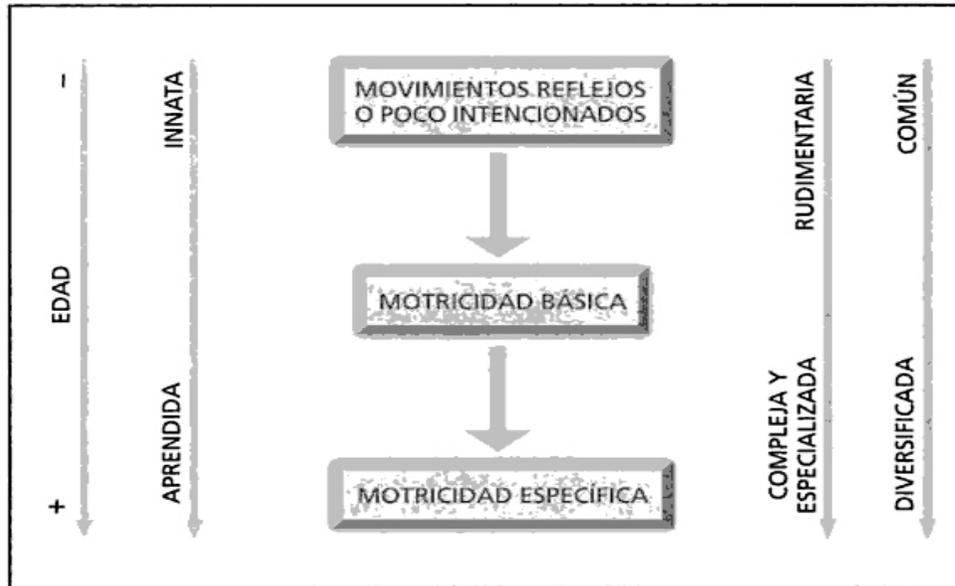


Recuerda que todas las cualidades motrices las tenemos todos, en mayor o menor grado, y que pueden mejorarse con la práctica.

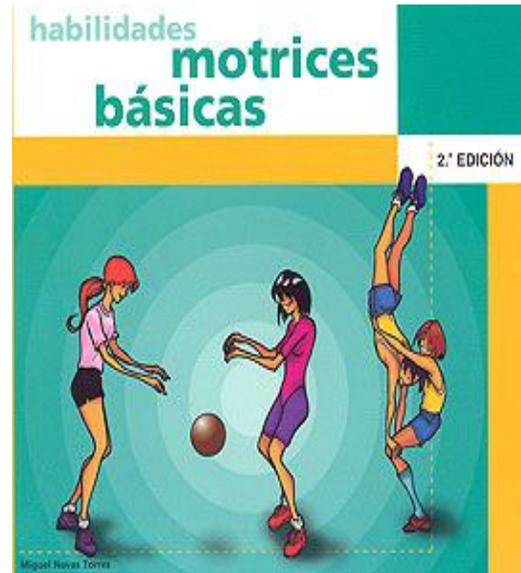
1.2 CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES.

- **Habilidades básicas:** son los llamados patrones básicos de movimiento: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- **Habilidades genéricas:** acciones técnicas más concretas dentro de alguna actividad: conducciones, lanzamientos, botar el balón...
- **Habilidades específicas:** determinadas por la técnica, táctica y reglamento de cada deporte en concreto: realizar una finta en Balonmano, tirar a canasta en Baloncesto, rematar en voleibol, etc.

1.3 EVOLUCIÓN DE LA MOTRICIDAD HUMANA



2. LAS HABILIDADES BÁSICAS



“El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen como características de la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar...”

Son los llamados **patrones básicos de movimiento**. Son las primeras habilidades que se aprenden.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

2.1 TIPOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS



Se suelen distinguir cuatro grandes familias dentro de las Habilidades Motrices Básicas (HMB): los desplazamientos, los saltos, los giros y el manejo y control de objetos. Veamos cada uno:

2.2 LOS DESPLAZAMIENTOS

Se trata de aquellas habilidades cuya función es la traslación del sujeto de un punto a otro del espacio.

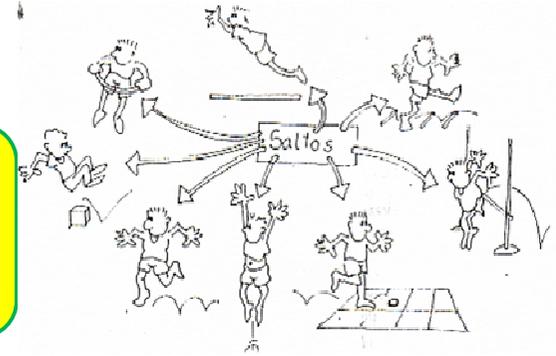
Pueden ser muy variados dependiendo de aspectos como la puesta en acción, inclusión de paradas, cambios de dirección y ritmo de ejecución.

2.2.1 TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS

- Marcha: Es aquel desplazamiento producido por apoyos sucesivos y alternativos de los miembros inferiores sin fase aérea entre ellos.
- Carrera: En la carrera se dan los mismos patrones que en la marcha pero en esta aparece la fase aérea. Cuando andamos damos pasos, cuando corremos zancadas. Fases de la zancada: toma de contacto, recepción, impulso y suspensión o fase aérea.
- Trepas
- A la pata coja
- Cuadrupedias (con cuatro apoyos)
- Reptaciones
- Deslizamientos
- Propulsiones (en el medio acuático)
- Transportes

2.3 LOS SALTOS

Según dice el diccionario "saltar es la acción de despegarse del suelo gracias al impulso del tren inferior".



Su realización implica la puesta en acción de los factores de Fuerza, equilibrio y coordinación.

Tienen cuatro fases: fase previa o preparación al salto, batida o impulso, vuelo o fase aérea y caída. La caída es muy importante que la realices con las piernas semiflexionadas y abiertas a la anchura de los hombros, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante.

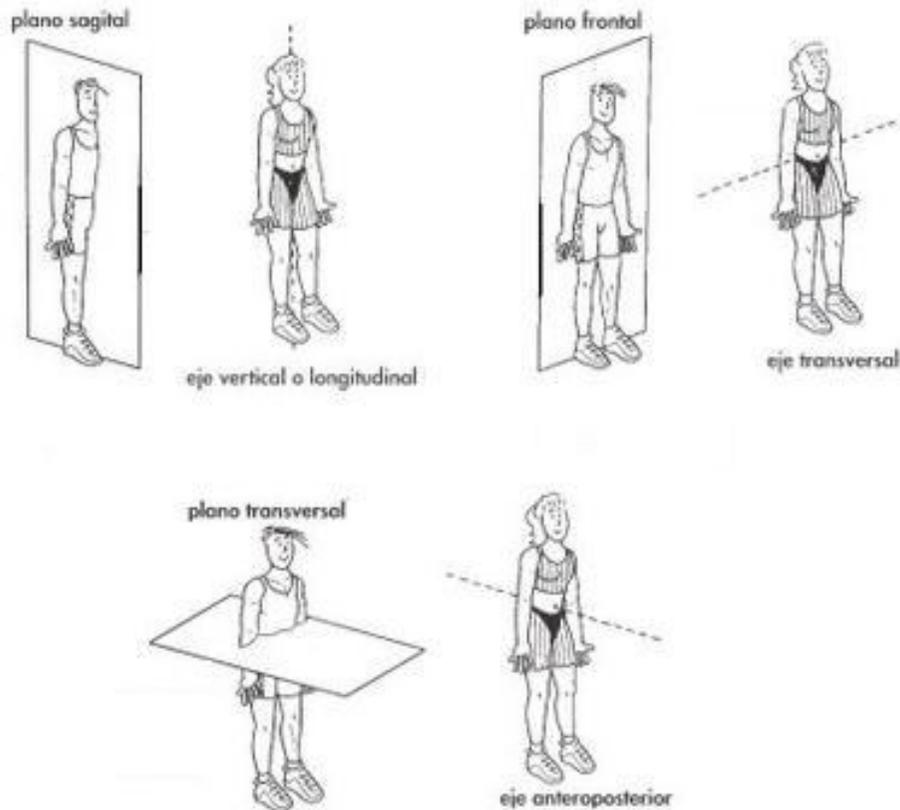
Pueden variar dependiendo de los siguientes factores:

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

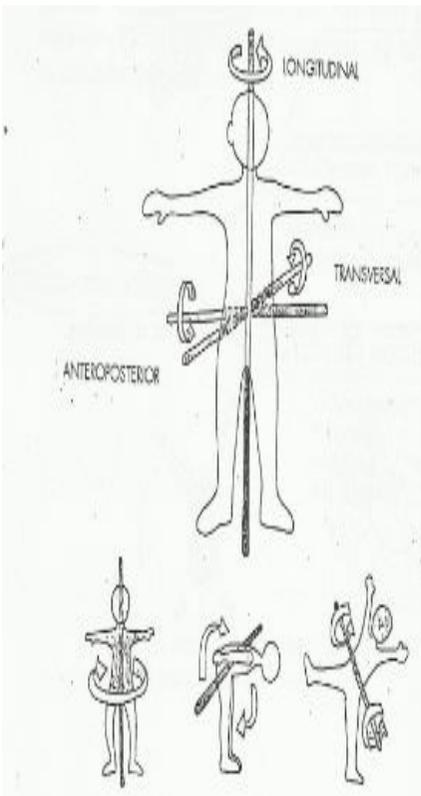


2.4 LOS GIROS

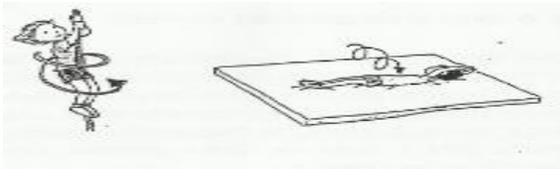
“Se definen como cualquier rotación que se realizan en torno a alguno de sus tres ejes imaginarios: longitudinal, transversal o anteroposterior.”



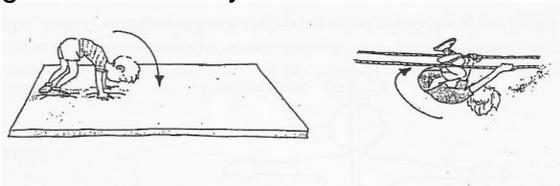
Su realización implica la puesta en acción de los factores relacionados con la orientación espacial y situación del individuo, favoreciendo también la coordinación dinámica general y control postural (equilibrio dinámico).



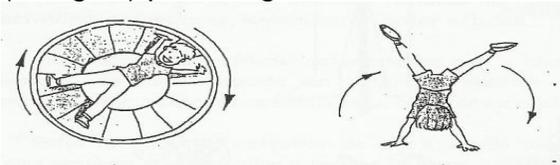
Girando entorno al eje longitudinal (también llamado vertical) puedes girar a derecha e izquierda:



Girando entorno al eje transversal (también llamado horizontal) puedes girar a adelante y atrás:



Girando entorno al eje anteroposterior (o sagital) puedes girar lateralmente:



2.5 EL MANEJO Y CONTROL DE OBJETOS

Dentro de esta familia de movimientos se incluye una gran variedad de acciones lo que hace muy difícil su clasificación y descripción.

Distinguiremos las habilidades que se ejecutan:

- ☑ Con las manos: lanzar, recepcionar, agarrar...
- ☑ Con los pies: golpear, chutar, controlar, conducir...
- ☑ Con la cabeza: golpear, rematar, controlar...
- ☑ Mediante el uso de objetos (implementos): golpear, conducir, controlar...