

TEMA 4: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS

La habilidad motriz es la capacidad que nos permite desempeñar cualquier actividad física de forma ordenada y con poco esfuerzo. La capacidad de movimiento de la persona evoluciona de lo más simple a lo más organizado, de modo que, partiendo de una serie de movimientos elementales, se alcanzan otros mucho más complejos y específicos.

Los movimientos voluntarios se integran paulatinamente en actos coordinados e intencionales que, gracias al aprendizaje y a la experiencia, conforman las habilidades motrices básicas y más tarde, las habilidades motrices específicas.

Las habilidades motrices básicas son:

- **Desplazamientos: marchas, carreras, reptaciones, propulsiones, deslizamientos...**
- **Saltos**
- **Giros**
- **Manipulaciones**



A) LOS DESPLAZAMIENTOS

Desplazarse es cambiar de lugar en el espacio. Los desplazamientos son clave para cualquier habilidad motriz. Aspectos a tener en cuenta:

- La toma de conciencia (los hacemos porque antes hemos decidido que queremos hacer)
- La dirección en la que queremos desplazarnos.
- La velocidad que queremos tomar.
- El momento de la parada.



Pueden ser:

- Desplazamientos activos: nosotros decidimos la dirección, la velocidad y la parada.
- Desplazamientos pasivos: nosotros no somos totalmente responsables de su ejecución (cuando nos empujan o tiran de nosotros).

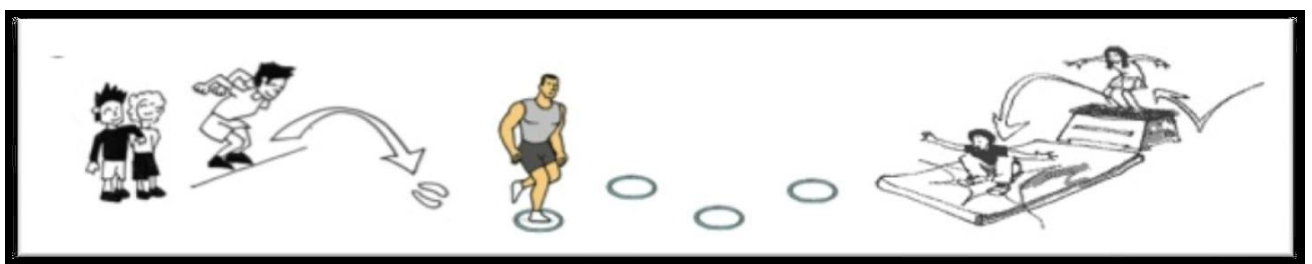
B) LOS SALTOS

Son movimientos que llevan consigo una fase de vuelo. Tienen una mayor dificultad, útiles para superar obstáculos y para llegar a objetos que se encuentran fuera de nuestro alcance.

Tienen **tres fases**: impulso, vuelo y toma de contacto con el suelo.

Se pueden realizar:

- sin ningún material: poniendo en juego nuestra capacidad de control y dominio de nuestro cuerpo.
- con materiales manipulables: cuerdas o pelotas, requieren una gran sincronización.
- con grandes aparatos: requieren de gran fuerza y potencia ya que presentan mayor dificultad.

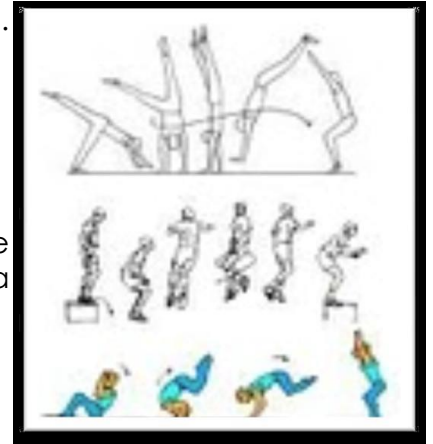


C) LOS GIROS

Son movimientos que llevan incluidos una rotación del cuerpo. Pueden ser:

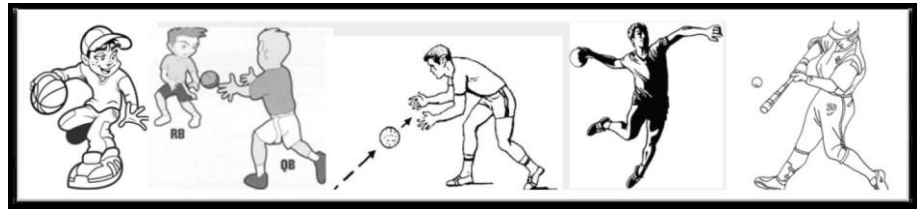
- Longitudinales o verticales (dar una voltereta en el aire y caer).
- Eje antero posterior (hacer la rueda lateral).
- Eje transversal. Dar la voltereta hacia delante o hacia atrás.

Los giros son buenos para cualquier actividad física, de manera que para situaciones inesperadas se haga de manera automática cuando sea necesario.



D) LAS MANIPULACIONES. Llevan consigo el uso de algún material, son:

- Conducciones
- Los lanzamientos
- Los pases
- Las recepciones
- Los impactos



HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

Las habilidades motrices específicas son gestos motores que exigen cierto conocimiento de la técnica deportiva, cuya base está en las habilidades motrices básicas.

La edad más adecuada para trabajar las habilidades motrices específicas es entre 12 y 14 años. A esta edad se está preparado para adquirir la técnica y la táctica que sean necesarias para realizar la práctica deportiva elegida, según la capacidad de cada persona.

Las habilidades motrices específicas son diferentes en cada modalidad deportiva. Por ejemplo, el salto es una habilidad básica que evoluciona hacia la habilidad específica de forma distinta en atletismo, baloncesto, balonmano, bádminton, etc.



Lanzamiento de disco



Toque de antebrazos



Golpeo a la pastilla con el stick

EJERCICIO 1. Explica un juego o inventa uno donde predominen o se trabajen cada una de las habilidades motrices básicas. Debes seguir las siguientes normas para cada juego.

Habilidad motriz básica → **DESPLAZAMIENTOS**

Nombre del juego →

Nº de jugadores →

Lugar del juego →

Desarrollo del juego (en qué consiste) y dibujo →

Habilidad motriz básica → **SALTOS**

Nombre del juego →

Nº de jugadores →

Lugar del juego →

Desarrollo del juego (en qué consiste) y dibujo →

Habilidad motriz básica → **GIROS**

Nombre del juego →

Nº de jugadores →

Lugar del juego →

Desarrollo del juego (en qué consiste) y dibujo →

Habilidad motriz básica → **MANIPULACIONES**

Nombre del juego →

Nº de jugadores →

Lugar del juego →

Desarrollo del juego (en qué consiste) y dibujo →

EJERCICIO 2. Elabora un circuito en el que se trabajen todas las habilidades motrices básicas. Material que puedes utilizar: pelotas de diferentes tamaños, formas y pesos, cuerdas, raquetas, bancos suecos, colchonetas, conos, vallas y stick de hockey. El circuito debe tener 8 ejercicios, explicados brevemente, qué material se necesita en cada ejercicio y un dibujo de cada ejercicio del circuito.

EJERCICIO 3. Relaciona las dos columnas.

HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

Lanzamiento de jabalina
Tiro a portería
Rueda lateral
Salto de valla
Carrera de 100 metros lisos
Toque de dedos

DEPORTES

Voleibol
Fútbol
Gimnasia rítmica
Atletismo
Beisbol

