



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

“HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS”

AUTORÍA MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EP y ESO

Resumen

En este artículo se pone de manifiesto, las diferentes habilidades motrices básicas que presenta el ser humano. En cada una de las tratadas como son los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones se hará referencia a su concepto, cómo debemos intervenir desde el punto de vista educativo, el análisis del movimiento, así como sus clasificaciones

Palabras clave.

- Habilidades, desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.

1.- HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro interés por ellas y su presencia dentro de la Educación Física básica.

a. Concepto. Las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales. Recogemos la definición de:

- Trigueros y Rivera (1991) “Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia”.

Son características de las habilidades motrices básicas, entre otras: ser comunes a todos los individuos, decisivas para el desarrollo motriz y el ser el fundamento de todos los aprendizajes motores posteriores.

b. Clasificación. Existen diferentes clasificaciones de las habilidades motrices básicas, todas parecidas y procedentes de la Escuela Americana.

Sánchez Bañuelos (1984) siguiendo a Godfrey y Kephard (1969) agrupa las habilidades básicas en dos categorías:

- Locomotrices: movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

- Manipulativas: movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).

2.1.-LOS DESPLAZAMIENTOS

Se considera como la habilidad básica más importante por ser la base y el sustento de la mayoría de las habilidades. A través de los desplazamientos el niño toma contacto, explora y aprende en el medio que le rodea, desarrollando sus capacidades perceptivo-motrices (percepción corporal, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación) al tiempo que se mejoran y perfeccionan los patrones de movimiento.

a. Concepto. Los desplazamientos se definen generalmente como el hecho de pasar nuestro cuerpo de un punto a otro del espacio. Así los definen:

-Ortega y Blázquez (1982) “Toda progresión de un punto a otro del entorno, utilizando únicamente como medio, el movimiento corporal total o parcial”.

Desde el punto de vista de la actividad motriz, los desplazamientos que son básicos para todas las tareas de la vida, según Sánchez Bañuelos (1984) sirven entre otras cosas para:

- Llegar antes que los demás: o en el mínimo tiempo posible a un punto determinado.
- Seguir trayectorias: concretas de elementos o móviles o efectuar determinadas acciones (pasar obstáculos o realizar determinadas tareas).
- Interceptar trayectorias: de móviles o compañeros/as.
- Esquivar trayectorias: determinadas de móviles o compañeros/as.

b. Clasificación. De los desplazamientos existen diferentes clasificaciones. Siguiendo a Seirul.lo (1986) y Serra (1991) los desplazamientos según el grado de participación se dividen en:

- Activos: son los responsables absolutos y directos de los cambios de nuestro cuerpo en el espacio aquellos en los que el individuo, es el máximo responsable de sus cambios de posición en el espacio y de las condiciones de desplazamiento. Los desplazamientos activos, atendiendo a su eficacia mecánica se dividen en:

-Eficaces: aquellos en los que durante su realización, el sujeto es más apto para el desarrollo de cualquier otro tipo de tarea motriz. Incluyen: la marcha, la carrera y el salto. Son los desplazamientos que tienen mayor interés educativo en la Educación Física.

-Menos eficaces: aquellos en los que el individuo se encuentra menos apto o dispuesto, para realizar otras tareas motrices simultáneas o posteriores. Esta ineficacia viene definida por: la utilización de segmentos no especializados, la baja velocidad de los desplazamientos y el centro de gravedad más bajo que los anteriores origina una mala puesta en movimiento. Se incluyen dentro de ellos: las cuadrupédias, las reptaciones, las trepas y las propulsiones en medio acuático.

- Pasivos: aquellos en los que el sujeto no es mayoritariamente responsable de su cambio de posición en el espacio, ni de las condiciones de desplazamiento. Se incluyen en este grupo: los transportes, los arrastres y los deslizamientos. Son formas en las que por sí solo el individuo, no produce el desplazamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

2.1.1.-Desplazamientos activos.

2.1.1.1. Activos eficaces.

Se incluyen dentro de ellos: la marcha y la carrera. El salto es el tercer desplazamiento activo eficaz, pero por su importancia (Sánchez Bañuelos, 1984) se considera como una habilidad básica más. También se les conoce como desplazamientos habituales.

2.1.1.1.1.-La marcha.

Es un desplazamiento activo eficaz, que evoluciona de los patrones elementales locomotores (gateo hasta ponerse de pie con la trepa) para pasar a la marcha elemental. Para Rigal (1987), la marcha confiere al niño autonomía en sus desplazamientos y la capacidad de conquistar su entorno.

a. Concepto. La marcha es una locomoción producida por el apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea. Se caracteriza por la acción alternativa y progresiva de las piernas en contacto continuo con la superficie de apoyo (Wickstrom, 1990).

b. Intervención educativa. Entre las tareas motrices (López, 1992) más básicas con las que se puede trabajar la marcha, vamos a citar:

- La orientación del cuerpo en el espacio (adelante, atrás lateral, diagonal...)
- Los cambios de sentido y dirección, las detenciones, el ritmo...

2.1.1.1.2.-La carrera.

Es un desplazamiento activo eficaz que evoluciona a partir de la marcha. Álvarez del Villar (1985) afirma que la carrera surge como consecuencia de una aceleración de la marcha. El doble apoyo de la marcha queda reemplazado en la carrera por la ausencia de apoyo sobre el suelo en la fase aérea. Para Wickstrom (1990) correr es una forma enérgica de locomoción y una ampliación natural de la habilidad básica de andar.

a. Concepto. Igual que la marcha patrón del que procede, la carrera consiste en una sucesión alternativa de apoyos de los miembros inferiores, sobre la superficie de desplazamiento. Es un movimiento similar a la marcha (evolucionando) al que se le asocia el factor velocidad (López, 1992), apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, con la existencia de una fase aérea, al realizarse a mayor velocidad.

b. Intervención educativa. La carrera exige mayores requerimientos motrices que la marcha, lo que la hace idónea como contenido de tareas motrices muy variadas. En las tareas motrices (López, 1992) además de las propias de la marcha, en la carrera podemos incluir:

- Las actividades de la marcha a mayor velocidad.
- Tareas durante la fase aérea (franqueos de obstáculos...), lanzamientos, recepciones...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

2.1.1.2.-Activos menos eficaces.

Tradicionalmente dentro de la Educación Física (Seirul.lo, 1986; Serra, 1991) se incluyen como tales: las cuadrupedias, las trepas, las reptaciones y los desplazamientos en medio acuáticos. Se conocen también como desplazamientos no habituales.

2.1.1.2.1.-Las cuadrupedias.

Es un desplazamiento activo menos eficaz que evoluciona a partir del patrón locomotor elemental, de gateo. La cuadrupedia se puede realizar, supina o prono.

a. Concepto. Son desplazamientos en los que interviene más de dos puntos de apoyo, de forma que siempre intervengan segmentos superiores e inferiores en el plano horizontal (Serra, 1991), desplazamientos en el plano horizontal, en los que intervienen al menos tres puntos de apoyo de los segmentos superiores e inferiores.

b. Intervención didáctica. Las tareas motrices (López, 1992) aunque son muy limitadas por las características de esta forma de desplazamiento, podemos realizarlas con:

- Desplazamientos inhabituales: cambiando el número y las formas de apoyo.
- Ejecutando simultáneamente otra tarea: franqueo de obstáculos, pequeños transportes...
- Empleando apoyos del compañero/a: carretilla, caballo...

2.1.1.2.2.-Las reptaciones.

Es una forma de desplazamiento activo poco eficaz, patrón motriz previo a la cuadrupedia.

a. Concepto. Se considera como tales todos los desplazamientos, en los que existe contacto total o parcial del tronco con la superficie de desplazamiento. Serra (1991), desplazamientos en los que existe contacto del tronco, con la superficie de desplazamiento en el plano horizontal.

b. Intervención educativa. Las mismas tareas que la cuadrupedia (López, 1992) pero con menos posibilidades de desplazamiento, de realización de otras actividades y de transporte:

- Ofrece la posibilidad de modificar las zonas y superficies de contacto (brazos y pecho, brazos y espalda).
- La realización de arrastres y luchas.

2.1.1.2.3.-Las trepas.

Son desplazamientos activos poco eficaces que evolucionan a partir del patrón locomotor trepar. Consideramos dentro de la trepa otras dos formas de desplazamiento derivadas de ella: los descensos (cuando disminuimos la altura del centro de gravedad) y la suspensión (cuando se emplean solo los segmentos superiores, los brazos). Estos desplazamientos se efectúan realizando tracciones y empujes.

a. Concepto. Las trepas son desplazamientos en los que no existe ningún punto de contacto con el suelo, el sujeto por medio de sucesivos empujes y tracciones, varia la altura de su centro de gravedad, Serra (1991) desplazamientos sin contacto con el plano horizontal, mediante empujes y tracciones, el sujeto varia la altura de su centro de gravedad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

b. Intervención educativa. Para las tareas motrices (López, 1992) se siguen los mismos criterios, que para los anteriores desplazamientos:

- Modificando la mecánica de la tarea (contactos segmentarios, colocación del centro de gravedad, velocidad de realización...)
- Modificando el medio y la superficie de desplazamiento y realizando tareas simultáneas (transportes...).

2.1.1.2.4.-Las propulsiones en medio acuático.

Se consideran como desplazamientos activos menos eficaces que evolucionan a partir del patrón locomotriz natatorio.

a. Concepto. Se considera como tales todos los desplazamientos que tienen lugar en el medio acuático, utilizando los segmentos corporales Serra (1991), desplazamientos en el medio acuático, utilizando sólo como medio, los segmentos corporales.

b. Intervención educativa. Para construir tareas motrices (López, 1992), básicamente igual, que los otros desplazamientos:

- Variando la mecánica del desplazamiento (diferentes posturas, distintas acciones segmentarias...)
- Ejecutando diferentes tareas (de forma simultánea...)

2.1.2.-Desplazamientos pasivos

Siguiendo la clasificación de Seirul.lo (1986) y Serra (1991), se consideran como desplazamientos pasivos: los transportes, los arrastres y los deslizamientos.

2.1.2.1.-Los transportes.

Son desplazamientos pasivos, que no producen por sí solos desplazamientos en un medio habitual pero si bajo ciertas condiciones.

a. Concepto. Aquel desplazamiento no producido directamente por el sujeto, sino por otro medio mediante acciones globales y segmentarias. Serra (1991) desplazamiento producido por otros medios, a los que el sujeto se aferra.

b. Intervención educativa. Para la construcción de tareas motrices (López, 1992), se debe tener en cuenta:

- La mecánica y las condiciones del desplazamiento (medio de transporte, equilibrio y localización del centro de gravedad...)
- La posibilidad de realizar otras tareas (simultaneando el transporte...)

2.1.2.2.-Los deslizamientos.

Son desplazamientos pasivos, que exigen ciertas condiciones para que se produzca desplazamiento.

a. Concepto. Son aquellos desplazamientos en los que el sujeto con el empleo de otros elementos, se desplaza sobre diferentes superficies, Serra (1991) desplazamientos en los que el sujeto solo, o con el empleo de otros elementos, se mueve sobre una superficie plana o inclinada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

b. Intervención educativa. Para construir tareas motrices (López, 1992), se siguen los criterios de la mayoría de los desplazamientos:

- Variando la mecánica del gesto.
- Según el medio de lanzamiento.
- La ejecución simultánea de otras tareas.

Los arrastres, son desplazamientos pasivos. Aunque algunos autores los consideran como una forma más, nosotros los vamos a incluir como variantes de los transportes y los deslizamientos: en los arrastres, el sujeto es transportado, mediante un deslizamiento.

2.2.-Los saltos.

El salto es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de la marcha y la carrera. El salto difiere de la carrera en que exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor (Wickstrom, 1990). Aunque algunos autores lo consideran como un desplazamiento más, otros, como Sánchez Bañuelos (1984) por su importancia en la actividad física, lo consideran como habilidad motriz básica.

a. Concepto. El salto es una habilidad básica propia de la especie humana que implica el despegue del cuerpo del suelo, quedando suspendido momentáneamente en el aire. Recogemos la definición de:

Sánchez Bañuelos (1984): “El salto, implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión”.

b. Análisis del movimiento. Los aspectos motrices de los saltos son los mismo que los de la carrera más los debidos a la variante del despegue del suelo, como consecuencia del empuje de una o las dos piernas. La mayoría de los autores (Wickstrom, 1990; Haywood, 1993) consideran en el salto, las siguientes fases:

- Preparatoria: comprende todas las acciones preliminares de preparación del impulso o batida.
- Impulso o batida (detente): fase fundamental en el salto y está influida por las acciones previas: se realiza por extensión de los miembros inferiores, acción de la musculatura extensora acompañada de la acción conjunta del resto de los miembros corporales y se puede batir desde el suelo, desde una superficie elevada o sobre un multiplicador de batida.
- Vuelo o aérea: fase principal del salto, donde se realizan las acciones que lo justifican: es decisivo el mantenimiento del equilibrio para realizar las acciones motrices y asegurar una buena caída.
- Caída (amortiguación): la fase de aterrizaje o de toma de contacto con el suelo del individuo. Puede realizarse con muchas partes del cuerpo, pero las que más seguridad aportan son las que se realizan sobre los dos pies. Las caídas pueden cumplir dos misiones: ser el final del movimiento o ser de tránsito o enlace.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

c. Clasificación.

Los saltos se clasifican en tres tipos (Williams, 1983; Haywood, 1993): horizontal o profundidad, vertical y con un pie (pata coja).

a. Salto horizontal o profundidad: que conocemos como salto de longitud.

b. Salto en vertical: el patrón inicial es más parecido a un salto hacia arriba.

c. Salto sobre un pie (salto a pata coja): es un salto que se caracteriza porque la impulsión y la caída se realizan con el mismo pie.

d. Intervención didáctica. Con el empleo de los saltos podemos conseguir, la mejor de la coordinación dinámica general y favorecer el desarrollo de la estructuración espacio-temporal. Para plantear tareas motrices con respecto a los saltos, podemos realizarlas siguiendo sus fases:

- En el contacto de batida: variando la forma de contacto, modificando el lugar de contacto, transportando objetos...

- En la fase aérea, realizando tareas simultáneas: localización de objetos, tareas específicas, acrobacias, giros...

- En la caída, tareas en las que el contacto sirva como: final del movimiento, precisión o colocaciones segmentarias o como enlace de otros movimientos, aplicación a tareas posteriores, modificando siempre las condiciones de movimiento.

Los saltos forman parte de la mayoría de los juegos y de las actividades físico-deportivas: juegos colectivos, deportes básicos, deportes específicos como el atletismo, la gimnasia deportiva, la rítmica...

2.3.-Los giros

A pesar de tratarse de una habilidad motriz básica, por sus características son difíciles de insertar en los patrones motrices básicos. La habilidad de girar correctamente, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio, conocer el espacio próximo, desarrollar el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico.

a. Concepto. Rotación que se produzca alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano.

b. Clasificación. Las posibilidades de giro del cuerpo humano se resumen en los tres ejes posibles de rotación: vertical, transversal y sagital. En función de los ejes corporales, se consideran en el cuerpo humano, los siguientes planos: frontal (es vertical, se dirige de izquierda a derecha y divide el cuerpo, en parte anterior y posterior), transversal (es horizontal, y divide al cuerpo en parte superior e inferior) y sagital (es vertical, se dirige de delante hacia atrás, y divide al cuerpo, parte derecha e izquierda). Ejemplo:

- Vertical: giros longitudinales

- Transversal: rotaciones hacia delante y atrás (volteretas)

- Sagital: ruedas a derecha e izquierda.

c. Intervención didáctica. El trabajo de los giros (Sánchez Bañuelos, 1984) se debe plantear con situaciones lúdicas elementales, con medios de seguridad adecuados, no forzando situaciones y empleando progresiones adecuadas, por el riesgo que comportan



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

los riesgos. Es necesario, combinar su trabajo con otras actividades pues su abuso puede ocasionar mareos. Para las tareas motrices:

- Variar y combinar los diferentes ejes de giro
- Su orientación en el espacio
- Modificar la mecánica, o el lugar de realización
- La dirección y el sentido del giro
- La realización de tareas simultáneamente.

2.4.-Los lanzamientos

Son habilidades básicas que evolucionan a partir de patrones motrices manipulados como: alcanzar, tomar, agarrar, arrojar y saltar. Cratty (1982) y Wickstrom (1990), afirman su importancia en el desarrollo de la motricidad infantil. Lanzar es una habilidad motriz humana que requiere del niño la realización de una actividad motriz compleja, donde se precisa una coordinación inicial entre el cuerpo y el campo visual y la motricidad del miembro superior

a. Concepto. Para lanzar es imprescindible tener cogido un móvil. Definimos el lanzamiento como:

- Wickstrom (1990): “toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos”.

b. Análisis del movimiento. El tipo de lanzamiento que nos interesa es el unidireccional, por encima del hombro con una mano. La mayoría de los autores (Seirul.lo, 1986; Serra, 1991, López, 1992) están de acuerdo en distinguir en la habilidad básica de lanzar las siguientes fases.

- Aprensión del móvil.
- Armado o preparación
- Impulso segmentario.
- Desprendimiento o suelta del móvil.

c. Clasificación. Los lanzamientos se clasifican básicamente atendiendo a los componentes que intervienen en su ejecución y realización (López, 1992):

- Al ejecutor:
 - o Estáticos: el sujeto no realiza ningún tipo de desplazamiento global.
 - o Dinámicos: cuando el sujeto se desplaza al realizar la tarea.
- Al objeto:
 - o Estáticos: lanzamientos a objetos estáticos.
 - o Dinámicos: lanzamientos a objetos en movimiento
- En cuanto a su forma: se dividen en diferentes tipos, de distancia, de precisión, de fuerza, en apoyo, en suspensión...

d. Intervención didáctica. Para la realización de tareas motrices de lanzamiento, podemos considerar las siguientes variantes (López, 1992):

1. En función del movimiento: estáticos, dinámicos, de puntería,...
2. En función de la forma del móvil: variando el tamaño, el peso...
3. Los factores de ejecución: velocidad, fuerza...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

4. Su finalidad: distancia, precisión...

5. Fijando distancias y ritmo de ejecución de la tarea: su dirección y sentido en el espacio...

2.5.-Las recepciones.

Como habilidad básica, derivan de los patrones manipulativos de tomar y agarrar (coger) y posteriormente atajar. En los planteamientos didácticos, se considera siempre junto a los lanzamientos (actividades complementarias).

a. Concepto. A la recepción, la caracteriza la necesidad de poseer un móvil. La definimos como:

- Mc Clenaghan y Gallahue (1985): “consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos”.

b. Análisis del movimiento. Muchos autores (Serra, 1991; López, 1992; Conde y Viciano, 1997) están de acuerdo en considerar que en la recepción se producen las siguientes fases:

o Anticipación

o Contacto o control

o Amortiguación

o Adaptación y preparación

c. Clasificación. La clasificación de las recepciones se ajusta a la de los lanzamientos (López, 1992), que como todos sabemos se trabajan conjuntamente, los criterios atienden:

- Al sujeto:

o Estáticos: el sujeto en reposo, el móvil va hacia el sujeto

o Dinámicos: el individuo se desplaza, para interceptar la trayectoria del móvil.

- A los segmentos corporales:

o Con los dos o con uno

- A la altura:

o Alta, media y baja.

- A los planos corporales:

o Frontal, lateral...

d. Intervención didáctica. Para el diseño de tareas motrices de recepción, debemos tener en cuenta las siguientes variantes (López, 1992):

- Las relaciones en función del movimiento: estáticas, dinámicas.

- En función de las formas y el contacto: forma, peso...

- En función del espacio y el tiempo: diferentes alturas, velocidad...

- Orientación del cuerpo...

Las actividades de recepción, se trabajan conjuntamente con las de lanzamientos, menos en el primer ciclo (6 a 8 años) por las dificultades que entraña la recepción. Las recepciones son muy utilizadas en las actividades físicas, al formar parte de la mayoría de los juegos y los deportes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

- Álvarez del Villar, C. (1985). La preparación física del jugador de fútbol basada en el atletismo. Madrid, CAV
- Conde, J.L. y Viciano, V. (1997). Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Málaga, Aljibe.
- Cratty, B. (1982). Desarrollo perceptual y motor en los niños. Barcelona, Paidós.
- Haywood, K. (1993). Life span motor development. Champaign. Illinois. Human kinetics.
- López, J.M. (1992). La Educación Física básica en la Educación Primaria. Jaén, E.U. del Profesorado.
- Mc Clenaghan, B. y Gallahue, D. (1985). Movimientos fundamentales. Buenos Aires, Médica Panamericana.
- Ortega, E. y Blázquez, D. (1982). La Actividad Motriz en el niño de 6 a 8 años. Madrid, Cincel.
- Rigal, R. (1987). Motricidad Humana. Madrid, Pila Teleña.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Gymnos.
- Seirul.lo, F.(1986). Apuntes de Educación Física de base. Barcelona, INEF.
- Trigueros, M. y Rivera, E. (1991). Educación Física de Base. Granada, CEP.
- Wickstrom, R. (1990). Patrones motores básicos. Madrid, Alianza.
- Williams, H. (1983). Perceptual and motor development. Nueva Jersey, Prentice Hall.

Autoría

- Nombre y Apellidos: MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN
- Centro, localidad, provincia: Montalbán (Córdoba)
- E-mail: Yankee1310@hotmail.com