

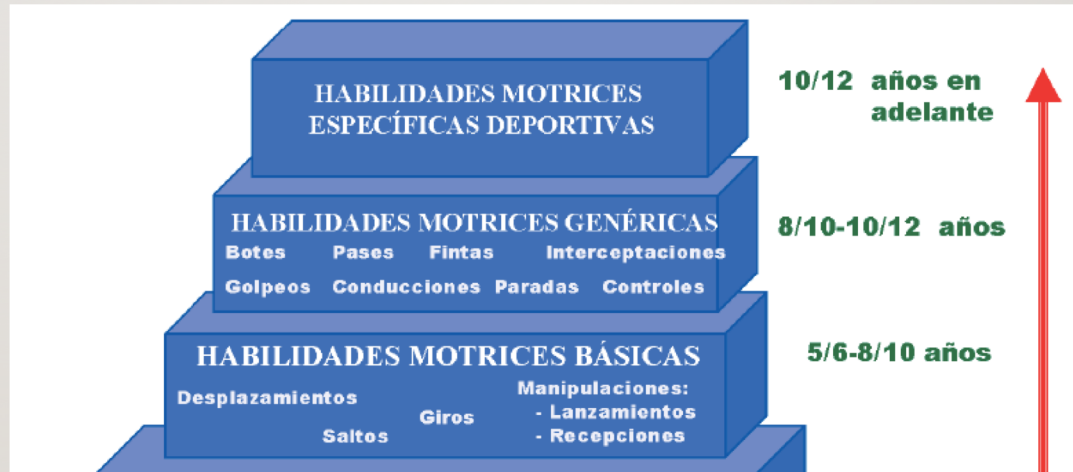
TEMA4:

HABILIDADES MOTRICES.

BÁSICAS, GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES (HM)

Según Batalla (2000), Conde y Viciano (1997), Romero (1997), Serra (1987), en Lapresa-Ajamil et al. (2005, p.24), Sánchez-Bañuelos (1992):



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

DESPLAZAMIENTOS

”Progresión de un punto a otro del espacio utilizando como medio el movimiento corporal” (Sánchez Bañuelos, 2002):

- Esta definición alberga diversos tipos como son la *carrera, marcha, cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamientos y transportes*
- Base de un patrón motor empleado en multitud de actividades y juegos como es la **carrera.**

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

DESPLAZAMIENTOS: TIPOS

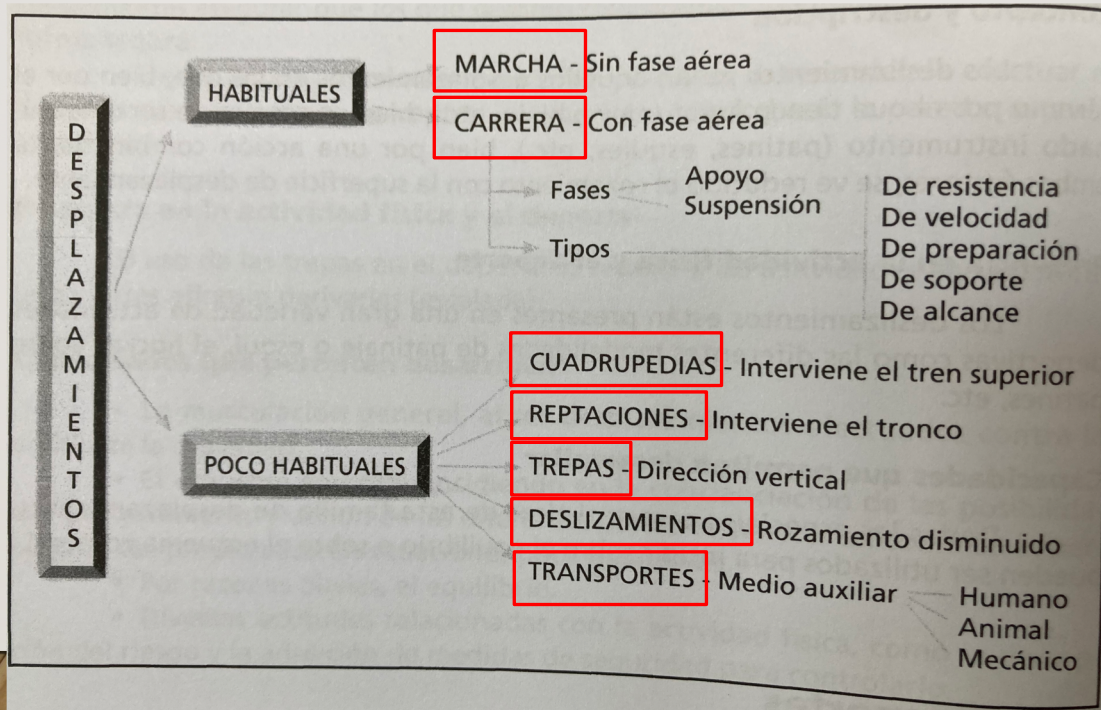


Imagen tomada de Batalla Flores
(2018, p. 58)

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

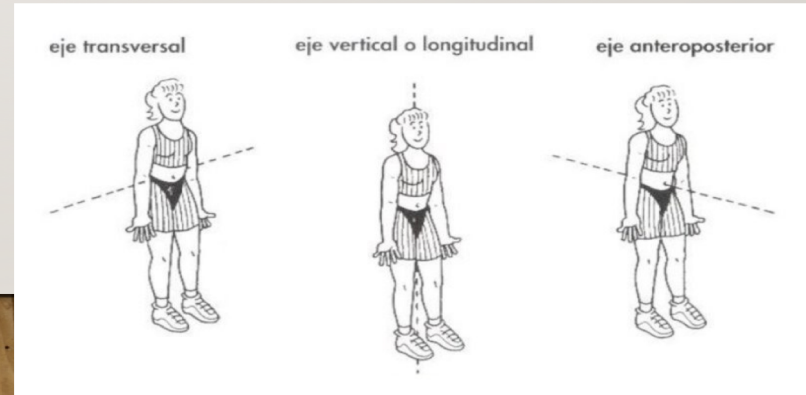
GIROS

”Movimiento completo de rotación del cuerpo alrededor de uno de sus tres ejes”
(Batalla Flores, 2018):

GIROS: TIPOS (Batalla Flores, 2018)

Según superficie (contacto/apoyo constante, suspensión, agarre de manos fijo).

Según eje (transversal, vertical y anteroposterior)



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

SALTOS

”Aquellas acciones en las que se produce un despegue del suelo previo a un impulso de las piernas” (Batalla Flores, 2018):

SALTOS: TÉCNICA (Batalla Flores, 2018)

1. Acciones previas al salto (por ejemplo: triple salto, rondada, flic-flac...)
2. Batida: Extensión del tren inferior en coordinación con otros segmentos corporales (impulso), con el fin de determinar la trayectoria de parábola del vuelo.
3. Fase aérea o vuelo: Fase de suspensión en el aire, sin contacto con el suelo/superficie, pudiendo haber diferentes movimientos corporales pero que no afectan a la parábola.
4. Recepción o caída: Toma de contacto nuevamente con el suelo/zona de caída. Se absorbe o transforma la energía acumulada

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

SALTOS: TIPOS (Batalla Flores, 2018)

De distancia: El objetivo es conseguir la máxima distancia posible (vertical u horizontal).

Ejemplo: En atletismo, salto de longitud, triple salto, salto de altura...

Estético: Se ajusta a un patrón predeterminado de una modalidad deportiva concreta como la gimnasia deportiva, rítmica, danza, saltos de trampolín...

Se precisa de gran fuerza, velocidad y flexibilidad en cada gesto deportivo.

Ejemplo: Ejercicio de pelota(gimnasia)

De manipulación de objetos: Se realizan para facilitar el control/manipulación de un objeto.

Ejemplo: lanzamiento (balonmano), paradas (fútbol), golpeo (voleibol), etc.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

MANEJO DE OBJETOS (Batalla Flores, 2018)

Según movimientos fundamentales que tienen en cuenta el desarrollo motriz y cognitivo del niño, la inmersión de este en el currículum educativo del área de Educación Física y, el manejo de objetos durante el desarrollo de diversas habilidades motrices, encontramos los lanzamientos y recepciones como elementos de las HMB.

Pueden hacerse con las manos, pies, cabeza u otras partes del cuerpo.

Las manos se pueden adaptar al objeto durante el lanzamiento, no siendo así los pies, cabeza u otras partes del cuerpo.

El “pase” y el “control” de un objeto/móvil se puede entender como parte del proceso de un lanzamiento y recepción pero no es una tarea motriz intrínseca a tales acciones (Ruiz-Montero, 2026).

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

MANEJO DE OBJETOS

LANZAMIENTO

Influir en el entorno por medio de un impacto con un objeto-móvil. Evoluciona a partir de los primeros movimientos del niño (coger, alcanzar y soltar) (Sánchez Bañuelos, 2002).

Entre los aspectos más estudiados de esta habilidad están la precisión, distancia y velocidad; siendo todos ellos cuantificables (Fernández García et al., 2007). Normalmente, esta habilidad se asocia al tren superior.

Fase de ejecución (Batalla Flores, 2018):

- 1) Control del objeto previo al lanzamiento mediante un agarre seguro.
- 2) Colaboración corporal, comenzando habitualmente en tren inferior y consecutivamente/coordinadamente el tren superior si el lanzamiento se realiza con extremidades superiores.
- 3) Dirección del segmento corporal implicado igual que la dirección hacia donde se desea lanzar el objeto.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

MANEJO DE OBJETOS

LANZAMIENTO: TIPOS (Batalla Flores, 2018)

De distancia: Lanzamiento lo más lejano posible sin preocuparnos por la precisión, dentro de unos límites normales según la tarea motriz (ejem. lanzamiento de peso, disco, jabalina...)

De precisión: Lanzamiento sobre un blanco determinado (ejem. aro de baloncesto, dardos...)

De precisión-potencia: Lanzamientos con gran nivel de precisión y potencia elevada (ejem. balonmano...), entendiendo potencia como contracciones musculares coordinadas en el menor periodo de tiempo posible.

Con requerimiento estético: Lanzamientos que atienden a una mecánica de ejecución específica, trayectoria que puede alcanzar un objeto, momento del lanzamiento, etc. (ejem. Ejercicio de pelota en gimnasia rítmica).

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

MANEJO DE OBJETOS

RECEPCIÓN

”Gesto o movimiento que implica atrapar o recoger un objeto, ya sea en estático o movimiento, con el fin de controlarlo (Sánchez Bañuelos, 2002) y pararlo o continuar una acción motriz (Ruiz-Montero, 2026)”.

Según Wickstron (1990)

Hasta los 3 años: El niñ@ evita un objeto cuando se aproxima.

3-4 años: Espera al objeto con los brazos extendidos/estáticos y sin mover el cuerpo.

4-5 años: Igual que el anterior pero mueve los brazos y manos o segmento corporal implicado.

A partir de los 5 años: Orienta el segmento corporal que va a recepcionar hacia el objeto que viene, amortigua dicho objeto y lo acomoda a la parte del cuerpo implicada.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

MANEJO DE OBJETOS

RECEPCIÓN: TIPOS (Fernández García et al., 2007)

Parada: Interrumpir la trayectoria de un objeto (normalmente un balón/pelota) por contacto con una parte del cuerpo o implemento (Batalla Flores, 2018).

Control: Cuando no se atrapa un objeto y se deja disponible para ser fácilmente usado en una acción siguiente (Fernández García et al., 2007).

Despeje: Con nuestra acción, desviamos la trayectoria de un objeto (Fernández García et al., 2007).

Recogida: Si el objeto se controla estando en parado/estático (Fernández García et al., 2007).

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

- Resultan de la ampliación y combinación de las HMB.**
- Se presentan como necesarias para experimentar una gran cantidad de situaciones motrices.**
- Se organizan en función de reglas, características del espacio y tiempo, así como objetivos que se pretenden alcanzar, pero sin entrar en aspectos concretos de un deporte.**
- Ideal entre los 8-10 años aproxmdt. debido al desarrollo madurativo del sistema nervioso central a estas edades (ejem. Mejora de los mecanismos de la somatognosia y coordinación/equilibrio).**

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES (HMG)

Según Batalla (2000), Conde y Viciano (1997), Romero (1997), Serra (1987), en Lapresa-Ajamil et al. (2005, p.24), Sánchez-Bañuelos (1992):

Ya se han visto como un tipo de **Recepción** tanto la **parada** como el **control**. Por ello, no explicaremos estas definiciones entre las HMG.

Ante la duda de dónde ubicar a ambas, si en las HMB o HMG, se engloban mejor en las HMG según múltiples autores. Pero tampoco debemos extrañarnos si las vemos como parte de las Recepciones en las HMB según Fernández García et al. (2007).



HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

BOTE (Batalla Flores, 2018)

Según este autor, es más fácil entender el bote al verlo y practicarlo que al explicarlo.

Se entiende como lanzamiento controlado de un objeto (normalmente balón/pelota) hacia el suelo y con el tren superior, aprovechando su efecto elástico y volviéndolo a recibir.

Es un elemento técnico visible en multitud de juegos y deportes, destacando juegos de equipo como el baloncesto, balonmano o individuales como la gimnasia rítmica.

De manera especial se puede dar el caso de botar un balón en otras superficies (ejem. pared) aunque esto viene determinado por un objetivo motriz específico (Ruiz-Montero, 2026).

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

BOTE: TIPOS

- **Estático/dinámico:** Si se realiza el bote sin desplazamiento alguno o con desplazamiento (Romero et al., 1996).
- **Defensivo:** Mantener la posesión del balón frente a adversarios que intentan arrebatárnoslo. La velocidad en el desplazamiento y ejecución del bote puede disminuir bastante. La ejecución viene determinada por la situación del espacio de juego, dimensiones del balón, táctica del adversario/s... Normalmente usado en deportes colectivos (Batalla Flores, 2018).
- **De avance o progresión:** Avance con bote por el terreno de juego, no estando los adversarios cerca (baloncesto o balonmano) (Batalla Flores, 2018).
- Como elemento estético: Se valora las condiciones formales de la ejecución y su ajuste según reglas (Batalla Flores, 2018).

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

GOLPEO (Ruiz-Montero, 2026)

Interceptar, impactar o influir sobre un objeto/móvil ya sea en estático o movimiento.

El golpeo puede tener elementos motrices que se asemejen ligeramente al lanzamiento pero la principal diferencia es la dificultad de la precisión en dicha ejecución.

Normalmente, esta habilidad se asocia al tren inferior o a un implemento.

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

GOLPEO: TIPOS (Arráez et al., 1995)

a) Según el espacio y participante:

- **Estático:** No hay desplazamiento continuo ni de la persona ni del objeto/móvil (ejm. Tiro con arco).
- **Dinámico:** Hay desplazamiento continuo de la persona y del objeto/móvil (ejm. Rondo de toque de dedos en voleibol).
- **Combinado:** Mientras que la persona o el objeto/móvil se encuentra en movimiento, el otro no se mueve (ejm. Tiro al plato).

b) Según naturaleza ejecutora:

- **Directo:** Se golpea con una parte del cuerpo (ejm. Cualquier gesto en voleibol).
- **Indirecto:** Se golpea con un implemento (ejm. Raqueta en el tenis).

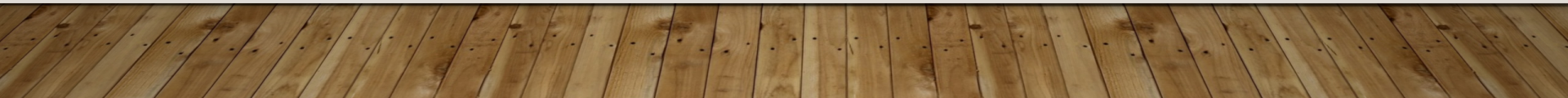
HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

CONDUCCIÓN (Batalla Flores, 2018; Ruiz-Montero, 2026)

Acción técnica y táctica por el que una persona se desplaza con una sucesión de golpes a un objeto/móvil con el fin de controlar la trayectoria de este, normalmente mediante deslizamiento o rodamiento en una superficie (ejem. hockey sobre hielo o fútbol) pero no siendo exclusivo (ejem. baloncesto con un desplazamiento continuado a través de botes de un balón contra el suelo/pavimento).

Puede ser mediante el uso de un objeto (stick en hockey) o con una parte del cuerpo (fútbol-pie; baloncesto-mano...).

La gran variedad de ejecución hace que sea muy difícil establecer una tipología o pautas de realización precisas.



HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

FINTA (López Sánchez, 2004)

Detener un desplazamiento y/o cambiar la dirección de movimiento, con el fin de esquivar/engañar a un adversario.

La velocidad puede variar durante la fase de realización: a) parada, b) engaño o esquivo, c) superación del adversario.

FINTA: TIPOS (López Sánchez, 2004)

- **Con móvil:** Se usa tanto el cuerpo como el objeto/móvil, sin perder la posesión de este último durante el esquivo/engaño.
- **Sin móvil:** Solo se usa el cuerpo.

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

INTERCEPTAR (Ruiz-Montero, 2026).

Muy similar al concepto de "parada" (un tipo de recepción) pero con la diferencia de que el objetivo de "interceptar" un objeto es cortar la trayectoria de un objeto/móvil y que este llegue a su destino.

Sin embargo, una "parada" puede ser en sí el objetivo de una acción.

Ejemplo: Un portero de fútbol puede tener como objetivo último "parar" un penalti; pero también puede tener como objetivo "interceptar" el balón en el área pequeña cuando el rival saca un córner.

CLASIFICACIÓN (López Sánchez, 2004; Ruiz-Montero, 2026): Puede ser una interceptación [estática](#) (muy poco frecuente y a veces como consecuencia de un error en una ejecución motriz) o [dinámica](#) (lo más frecuente en deportes de equipos y adversario donde haya objeto/móvil).

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS (HMG)

PASE (Romero et al., 1996)

Pasar un objeto/móvil, con cierta precisión, a otra persona. Puede ser a partir de un lanzamiento (cuando se usa tren superior, *ejem. baloncesto*) o un golpeo (cuando se usa tren inferior, *ejem. fútbol*) y siempre necesita de una recepción. Por consiguiente, es una HM que necesita como mínimo de otras dos para poder completarse (Ruiz-Montero, 2026).

CLASIFICACIÓN: Puede ser según a) las posiciones de las personas implicadas o de b) la forma del pase.

- a) Posiciones de las personas implicadas: **Estático** (ambos detenidos), **Dinámico** (ambos en movimiento) y **Combinado** (alguno de los dos se mueve y el otro está quieto).
- b) Forma del pase: **Distancia** (cercanía o alejamiento entre participantes), **Precisión** (según distancia, posición de los participantes u objetivo del pase, entre otros...), **De fuerza** (según fuerza necesaria para alcanzar el objetivo), **En suspensión** (si se realiza en el aire, *ejem. saltando*),

HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS (HME) (Martínez-Muñoz et al., 2003)

- **Acciones concretas y ajustadas a la consecución de un objetivo en el marco de una modalidad deportiva, actividad física o juego.**
- **Se necesita una ejecución motriz correcta, junto a la intervención de capacidades perceptivo-motrices, capacidades físico-motrices y estrategias de resolución motriz para ajustarse a las exigencias de la propia ejecución.**
- **Se pueden iniciar a partir de los 10-12 años.**
- **Pueden tener un carácter lúdico-recreativo (actividades deportivas o expresivas) o utilitario-laboral (no relacionados con la Educación Física o mundo del deporte) (Sánchez Bañuelos, 1986).**

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS (HME)

Según Batalla (2000), Conde y Viciano (1997), Romero (1997), Serra (1987), en Lapresa-Ajamil et al. (2005, p.24), Sánchez-Bañuelos (1992):



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arráez, J.M., López, J.M., Ortiz, M.M., & Torres, J. (1995). Aspectos básicos de la Educación Física en Educación Primaria. Manual para el maestro. Wanceulen.
- Batalla Flores, A. (2002). Habilidades Motrices. INDE.
- Castañer, M. & Camerino, O. (1996). La enseñanza de Educación Física en la enseñanza primaria. Ed. INDE
- Cratty, B.J. (1982). Desarrollo perceptivo-motor en los niños. Paidós.
- Conde, J.L. & Viciano, V. (1997). Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en las edades tempranas. Granada: Ediciones Aljibe.
- Fernández García, E., Gardoqui Torralba, M.L., & Sánchez Bañuelos, F. (2007). Evaluación de las Habilidades Motrices Básicas. INDE.
- Generele, E. & Lapetra, S. (1993). Habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria, I, 443-484. Inde.
- Knapp, B. (1981). La habilidad en el deporte. Ed. Miñon.
- Martínez-Muñoz, L. F., Santos-Pastor, M. L., & Fraile-Aranda, A. (2003). Un recreo escolar para una motricidad en juego. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 14, 83-92.
- Lapresa Ajamil, D., Arana Idiakez, J., & Carazo Gómez, J. (2005). Pautas para la adecuación de contenidos al desarrollo psicomotor de prebenjamines y benjamines. Universidad de La Rioja y Federación Riojana de Fútbol.
- León-Díaz, O., Martínez-Muñoz, L.F., & Santos-Pastor, M.L. (2023). Metodologías activas en Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica. *Retos*, 48, 647-656.
- López Sánchez, J.M. (2004). Los contenidos de la Educación Física en la Educación Primaria. Grupo Editorial Universitario.
- Romero, C. (1997). Proyecto Docente. Universidad de Granada.
- Romero, C., De la Torre, E., & Linares, D. (1996). Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física. Promeco.
- Ruiz-Montero, P.J. (2026). Temario de la asignatura Fundamentos de Habilidades Motrices. UGR.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (2002). Didáctica de la Educación Física para Primaria. Pearson Educación.
- Serra, E. (1987). Habilidades desde la base al alto rendimiento. Actas del Congreso de Educación Física y Deporte de Base. Granada.
- Wickstron, R. (1990). Patrones motores básicos. Alianza Deporte.