

TEMA4:

HABILIDADES MOTRICES.

BÁSICAS, GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS

HABILIDAD

“Capacidad de producir un resultado predeterminado con un máximo de certeza y un coste energético mínimo” (Knapp, 1981)

Grado de éxito o consecución de una finalidad propuesta respecto a un objetivo dado, aceptando que el **movimiento** desempeña un papel primordial (Batalla Flores, 2018).

Son visibles tres tipos: habituales, profesionales y de ocio

Patrones motrices comunes en tod@s, preservando su carácter funcional y posibilitando futuros aprendizajes motrices (ya sean deportivos o no) (Ruiz Pérez, 1987)

DESTREZA MOTRIZ

”Grado de eficiencia en la ejecución de una conducta/habilidad motriz” (Cratty, 1982)

Forma de ejecutar una tarea o habilidad determinada de la mejor manera posible. Puede ser aprendida mediante aprendizaje o innata de la propia persona (Martínez-Muñoz et al., 2003)

HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES

Mejor término para usar:

“Desarrollo de experiencias motrices variadas hasta final de la adolescencia –E.prim y E.Secund- (Generelo y Lapetra, 1993), orientadas al desarrollo de la funcionalidad del niño (Sánchez Bañuelos, 2002).

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES (HM)

Según Godfrey & Kephart (1969):

- Movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (marcha, carrera, equilibrio estático...)
- Movimientos en los que la acción a desarrollar se centra fundamentalmente en el manejo de objetos (sujetar, lanzar, coger...)

Según Ruiz Pérez (1987):

- HM básicas de locomoción.
- HM de control del cuerpo en el espacio, sin locomoción.
- HM de manipulación y recepción de móviles/objetos.

HM Básicas según Fernández García et al. (2007)

- Desplazamientos
- Saltos
- Giros
- Lanzamientos
- Recepciones

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES (HM)

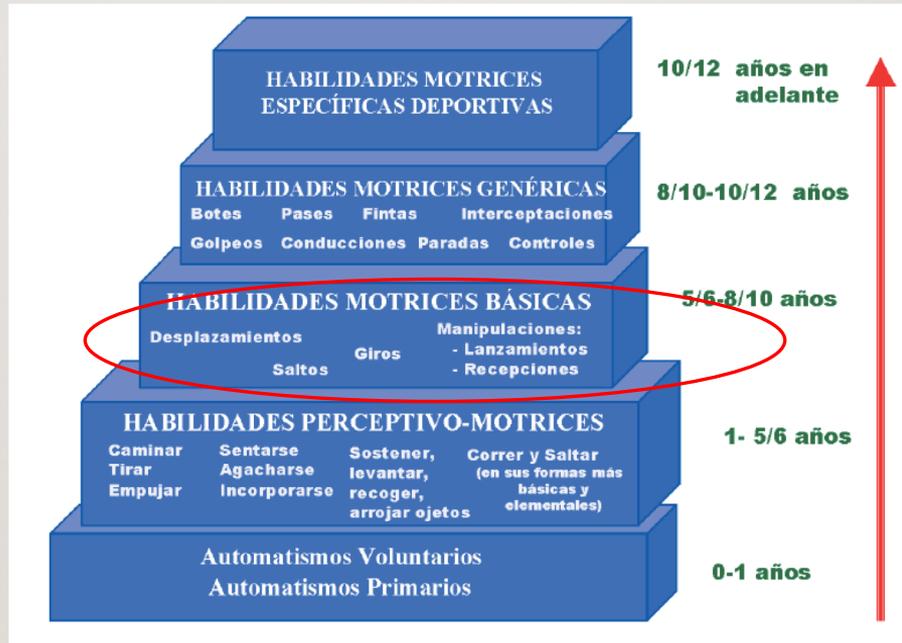
Según Batalla Flores (2018):

- Desplazamientos (*carrera, marcha, cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamientos y transportes*).
- Saltos (*distancia, estéticos y con manipulación de objetos*).
- Giros (*según eje y superficie*)
- Manejo y control de objetos (*bote, lanzamiento, recepción, golpeo, parada y conducción*).
- Actividades acuáticas (*flotación, propulsión, respiración y otras habilidades como desplazamientos, saltos, giros y manejo/control de objetos*).



CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES (HM)

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



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

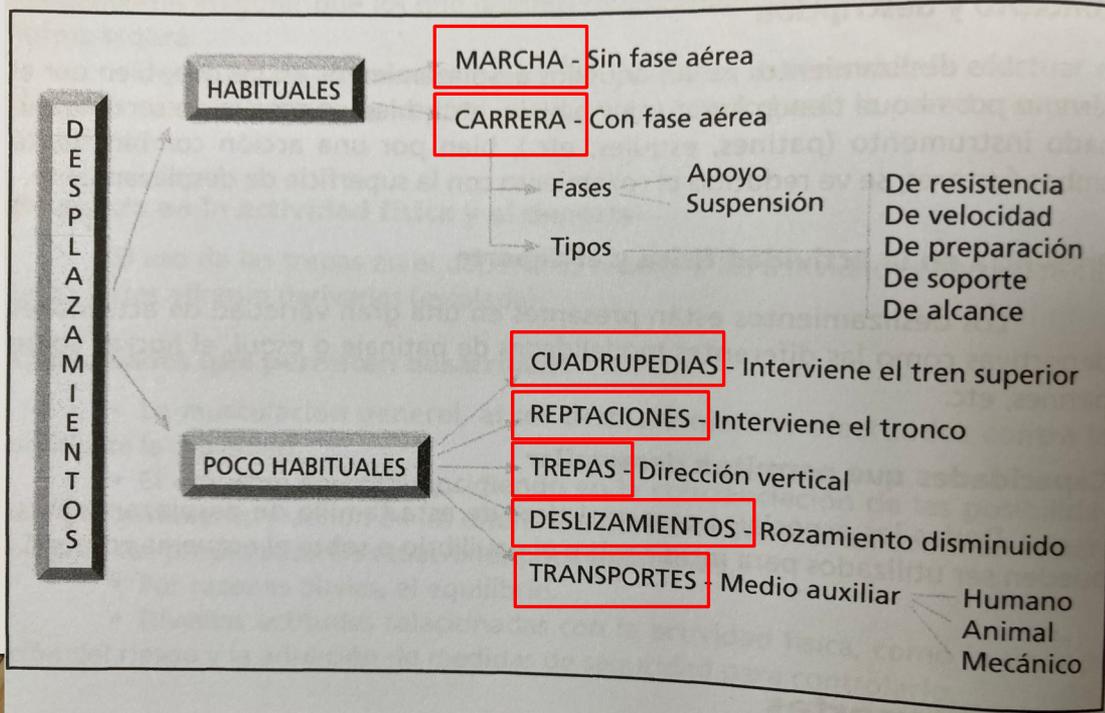


Imagen tomada de Batalla Flores (2018, p. 58)

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

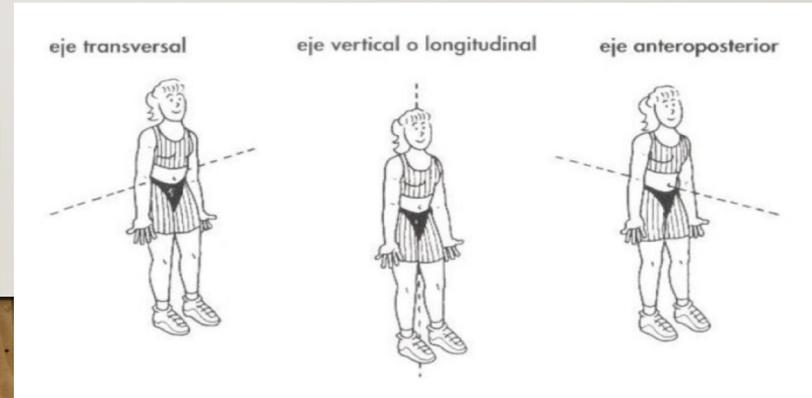
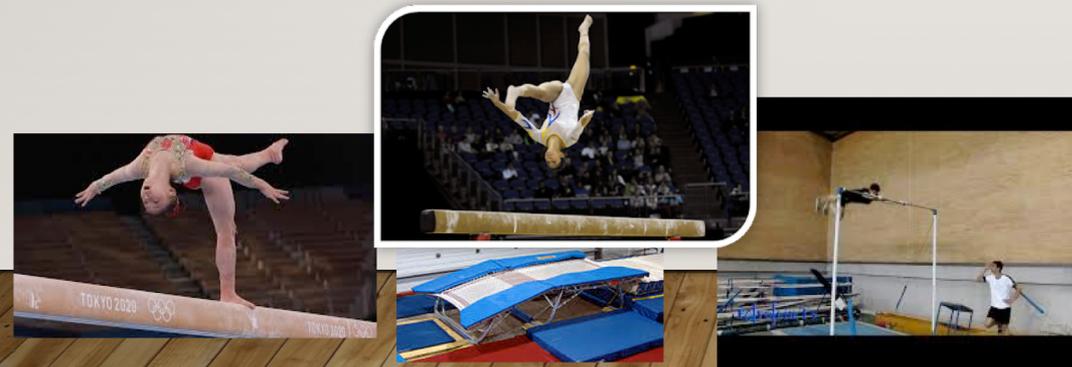
GIROS

”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 Y CONTROL DE OBJETOS (Batalla Flores, 2018)

Según movimientos fundamentales que tienen en cuenta el desarrollo psicomotriz 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.

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

El "pase" de un objeto/móvil se puede entender como parte del proceso de un lanzamiento y recepción pero no es una tarea motriz relacionada a tales acciones.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

MANEJO Y CONTROL DE OBJETOS

LANZAMIENTOS

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).

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/coordinaadamente 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 Y CONTROL DE OBJETOS

LANZAMIENTOS: 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. 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.

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

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

RECEPCIONES

”Gesto o movimiento que implica atrapar o recoger un objeto, ya sea en estático o movimiento, con el fin de controlarlo” (Sánchez Bañuelos, 2002).

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 moviendo el cuerpo.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

MANEJO Y CONTROL DE OBJETOS

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

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

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

Despejes: 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)

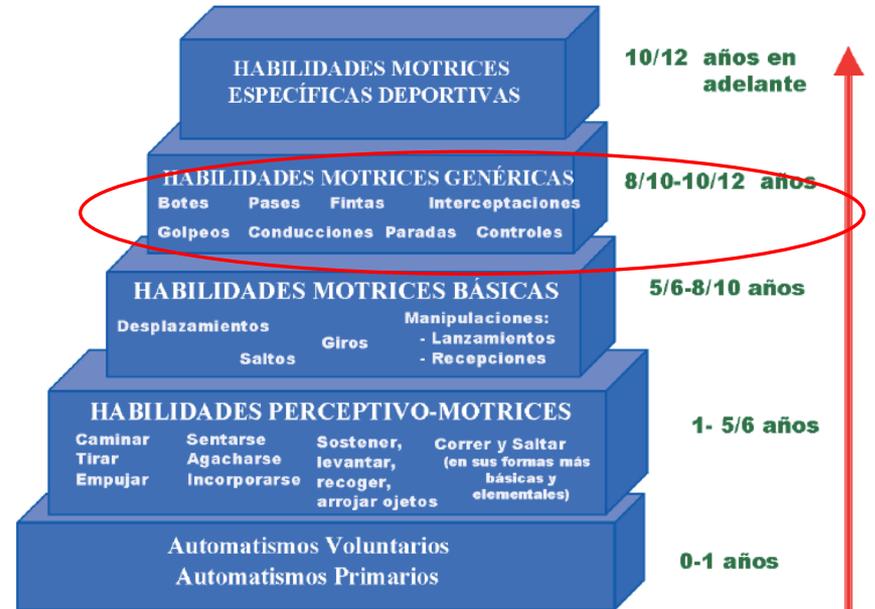
- Resultan de la ampliación y combinación de las HMB.**
- Se presentan como necesarias para experimentar una gran cantidad de situaciones motrices.**
- Se organizan en función de reglas, características del espacio y tiempo, así como objetivos que se pretenden alcanzar, pero sin entrar en aspectos concretos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

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES (HM)

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

Ya se han visto como un tipo de **Recepción** tanto las **paradas** como los **controles**. 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) hacia el suelo para, 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.

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 (Batalla Flores, 2018)

Interceptar o influir sobre un objeto/móvil impactando sobre él. En diversos parámetros, puede tener aspectos comunes con las recepciones.

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)

- 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 (ejm. hockey sobre hielo o fútbol).
- Puede ser mediante el uso de un objeto (stick en hockey) o con el pie (fútbol).
- 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)

INTERCEPTACIÓN

Muy similar al concepto de "parada" (un tipo de recepción) pero con la diferencia de que el objetivo de la "interceptación" 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: Puede ser una interceptación estática (muy poco frecuente) 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*).

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).

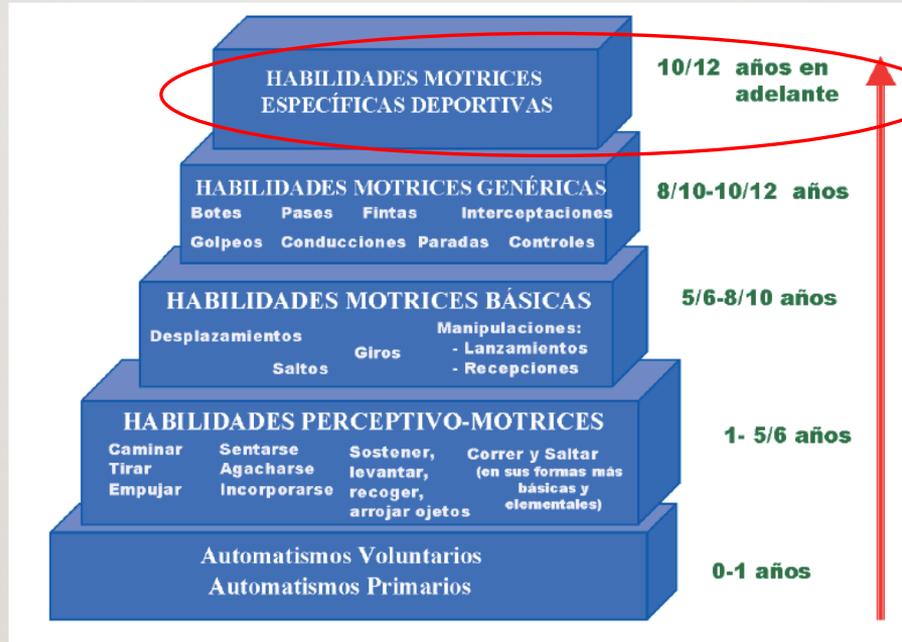
- b) Forma del pase: **Distancia** (cercanía o alejamiento entre participantes), **Precisión** (según distancia, posición de los participantes u objetivo del pase, entre otros...), **De fuerza** (según fuerza necesaria para alcanzar el objetivo), **En suspensión** (si se realiza en el aire, *ejem. saltando*),

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 (HM)

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



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.
- Generelo, E. & Lapetra, S. (1993). Habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria, 1, 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 Idiákez, 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.
- 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.