# TEMA 2:

# DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

# A LAS ESPECÍFICAS:

# HABILIDADES GIMNÁSTICAS

# 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:

## 1.1. INTRODUCCIÓN:

A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas..., A éstos movimientos fundamentales les llamamos **Habilidades Motrices Básicas (HMB)**

## 1.2. DEFINICIÓN:

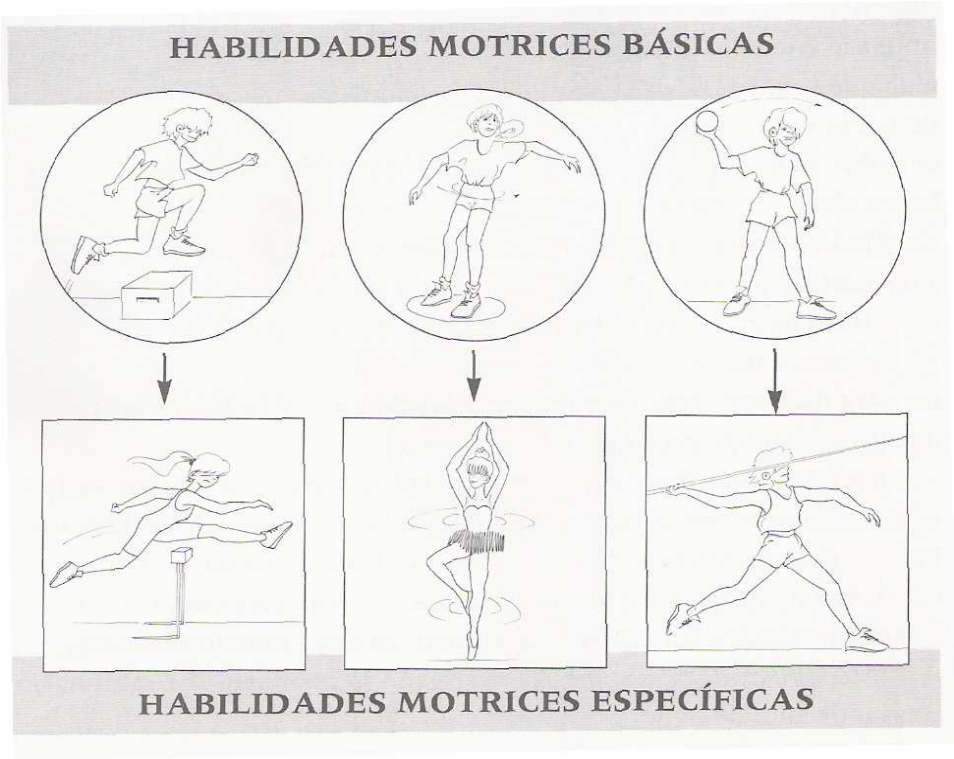
La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.

“el aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas”

Las HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos...en definitiva vivir.

Ej. Si tomamos la HMB de correr, veremos que en nuestra infancia comenzamos gateando y cuando empezábamos, a andar a duras penas conseguíamos mantener el equilibrio, a medida que crecemos experimentamos muchos desplazamientos en carrera con cambio de direcciones para conseguir un objeto, para perseguir a un amigo, para conseguir un balón... y esas

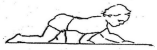
experiencias hacen que la habilidad de correr se fuera perfeccionando y forme parte de nuestro repertorio de movimientos, consiguiendo gracias a ella otros movimientos más complicados.




## 1.3. CLASIFICACIÓN:

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

**-Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...



**-No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse,...

**-De manipulación y contacto** de móviles y objetos: recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

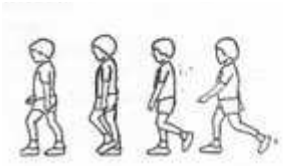
- **Locomotrices:**

Las habilidades locomotrices son toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total o parcial.

Ej. Llegar a un punto de destino, llegar a un punto de destino en un tiempo determinado, escapar del que te persigue...

Dentro de las locomotrices podemos distinguir:

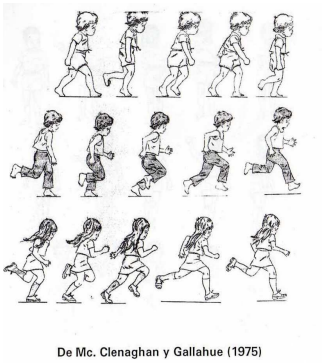
- La marcha:



Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo.

En la infancia se pasa de arrastrarse a andar a gatas, de ahí a andar con ayuda o a trompicones, hasta llegar a hacerlo de un modo normal.

- Correr:



De Mc. Clenaghan y Gallahue (1975)

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea".

Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

- Saltar:

De Mc. Clenaghan y Gallahue (1975)

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación.

La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.

**-No locomotrices:**

- Equilibrio:

Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras.

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central).

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio: Dinámico y Estático

- Giro:

El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital.

Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona, favoreciendo la capacidad de orientación espacial

Ej.: Orientar el cuerpo en la dirección deseada, coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (percibiéndose mejor).

Podemos establecer varios tipos de giros:

-Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.

-Giros en contacto con el suelo.

-Giros en suspensión.

-Giros con agarre constante de manos (barra fija).

-Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

**- Proyección/recepción:**

- Lanzamientos:

Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente podemos distinguir dos tipos de lanzamiento:

Lanzamiento de distancia

Lanzamiento de precisión

- Recepciones:

Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo.

Distinguimos dos tipos de recepciones:

Recepciones propiamente dichas: Paradas, Controles, Despejes.

Recogidas: El objeto a recepcionar se encuentra parado.

## 2. DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A LAS ESPECÍFICAS: HABILIDADES GIMNÁSTICAS.

### 2.1. INTRODUCCIÓN:

Las actividades gimnasticas se llaman así por su estrecha relación con la modalidad deportiva de la gimnasia artística, cuyos elementos básicos son adaptaciones de diferentes habilidades motrices, como los desplazamientos, los giros y los saltos.

Su puesta en práctica requiere determinadas técnicas de aprendizaje que faciliten su ejecución y eviten los riesgos, lo que supone la introducción de habilidades más específicas. Por eso, hoy están consideradas como la transición entre las habilidades básicas y las habilidades específicas.

Para llevar a cabo las actividades gimnásticas, necesitamos un **buen dominio del cuerpo** a través del conocimiento corporal, el desarrollo de la lateralidad y la corrección de la postura. A estos factores hay que añadir una buena **coordinación motriz,** un buen ajuste del cuerpo a través del **equilibrio,** y rapidez y precisión en los movimientos a través de la **agilidad.**

## 2.2. LOS ORÍGENES

La actual gimnasia artística y sus modalidades afines tienen su antecedente en la actividad desarrollada hace dos siglos por Jahn, como profesor del Instituto Palma de Berlín, era el encargado de las salidas bisemanales de los alumnos a una zona de campo sin cultivar y boscosa (denominada Hashenheide). En dichas salidas efectuaban juegos y ejercicios físicos que cada vez se fueron decantando hacia los que hoy podríamos considerar una gimnasia rudimentaria.

Surgiendo de estas salidas, el primer gimnasio al aire libre, en 1811. Jahn fabricó los aparatos con troncos de árbol y palos; así tuvieron su origen las paralelas, barra fija y anillas; también adaptó un caballo....

En 1881 se crea la Federación Internacional de gimnasia (FIG) en Holanda.

La gimnasia Internacional tiene presencia en la primera Olimpiada moderna, en Atenas, en 1896, aunque con unas reglas y organización diferente a la actual, pero hasta la Olimpiada de Heisinki (1952) no se perfilan las pruebas gimnásticas tal y como las conocemos en la actualidad- Denominada Gimnasia Deportiva- y se desechan las demás pruebas que hasta entonces estaban integradas en la gimnasia.

Actualmente las modalidades gimnásticas integradas en la FIG son;

Gimnasia artística masculina, Gimnasia Artística Femenina, Gimnasia Rítmica, Trampolín, Gimnasia Aeróbica (Aerobic), Gimnasia Acrobática (Acrosport), Gimnasia General (Demostrativa)

## 2.3. DEFINICIÓN:

Actualmente, se entiende por gimnasia, a los movimientos conscientes y voluntarios realizados de manera estilizada y de acuerdo con las leyes anatómicas; ejecutados con un fin estético o de mejora de las capacidades físicas.

Este término es utilizado como sinónimo de Educación Física, puesto que en principio, esta disciplina se impartía, de manera exclusiva, a través de la gimnasia.

## 2.4. EFECTOS DE LAS HABILIDADES GINÁSTICAS

AI igual que las actividades deportivas, rítmicas, expresivas y lúdicas, las gimnasticas contribuyen a:

**- La formación corporal,** buscando el mantenimiento de la postura correcta.

**- La educación motriz,** para dar seguridad al movimiento.

**- EI aumento de la eficiencia motriz,** para hacer más rentable el movimiento.

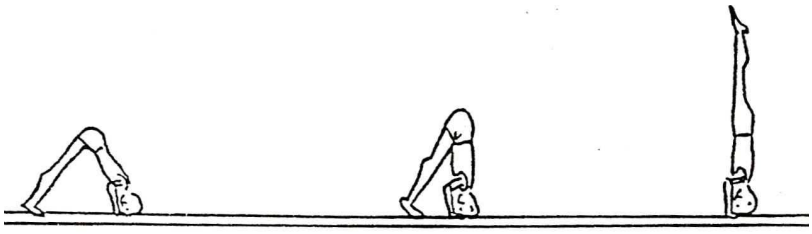
**- La creación de estructuras de movimiento** nuevas y originales.

## 2.5. HABILIDADES GIMNÁSTICAS

El repertorio de habilidades gimnásticas es muy extenso, por lo que vamos a comenzar con las que están directamente ligadas a las motrices básicas.

**Equilibrios;**

- Equilibrio invertido de cabeza (pino de cabeza)



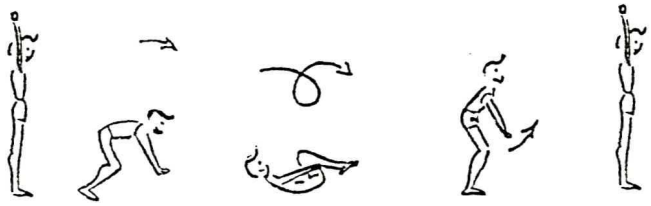
Apoyamos la zona parietal de la cabeza y las manos en la misma línea y los pies de frente a la cara. Desplazamos la cadera hasta colocarse en la vertical de la cabeza mediante un acercamiento de los pies hacia el apoyo de manos y cabeza. Se elevan las piernas a la vertical hasta quedar en apoyo invertido.

- Equilibrio invertido de brazos (pino de brazos)

Desde de pie se apoyan las manos en el suelo, brazos paralelos y se impulsa con una pierna, elevando la otra a la vertical y llevando al lado de esta la pierna de impulsión hasta colocarse en el apoyo invertido. La mirada dirigida a las manos y los dedos índices paralelos.

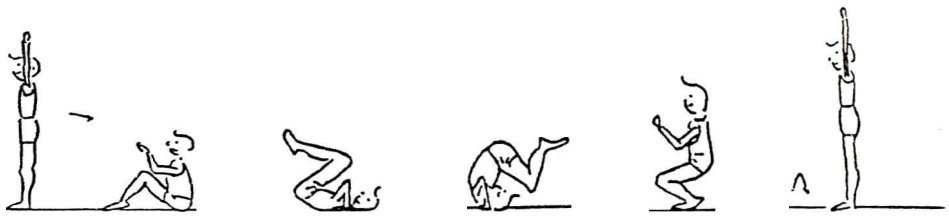
**Movimientos de suelo;**

- Voltereta adelante



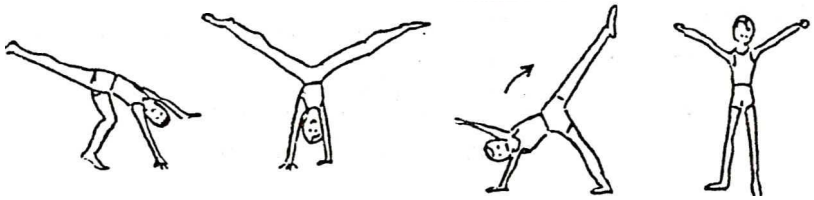
La voltereta adelante se inicia de pie, con los pies juntos. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas. Se lleva el centro de gravedad adelante hasta contactar con las manos en el suelo. El cuerpo se adelanta produciendo desequilibrio, la cabeza se flexiona sobre el pecho, los brazos se flexionan amortiguando el peso del cuerpo y la espalda se apoya sucesivamente, volviendo a la posición inicial gracias a la inercia.

- Voltereta atrás

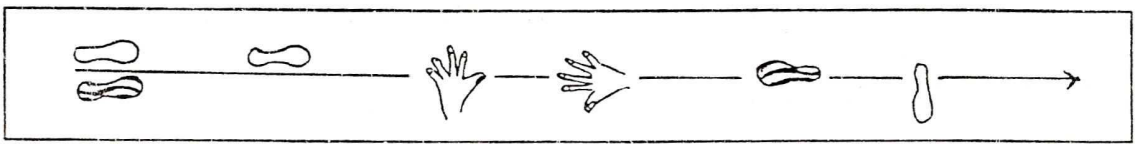


La voltereta atrás se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al desplazamiento. EI primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas, pasando por la posición de sentado, se va rodando por la espalda a modo de balancín y las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco. Las manos se colocaran al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo sobre el cuello durante el volteo y volvemos a la posición inicial.

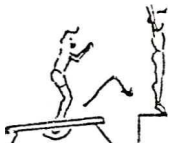
- Rueda lateral



Partimos de pie, orientados hacia la dirección del desplazamiento. Se da un paso adelante. Se eleva la pierna de atrás y llevamos las manos al suelo, mediante una flexión de tronco, e impulsamos la pierna arriba y adelante. Se apoya primero la mano correspondiente a la pierna de apoyo (la que da el paso), la segunda mano se apoya con respecto a la primera con una separación de la anchura de los hombros y girada con los dedos señalando la primera mano. Todos los apoyos se realizan sobre la misma línea. Las piernas pasan por la vertical, totalmente extendidas y abiertas, apoyando el primer pie mirando hacia las manos y el segundo perpendicular a la dirección del elemento (como se indica en el dibujo), las manos empujan el suelo para adoptar la posición vertical.



**Familiarización con el minitram.**



Se coloca el minitram y una colchoneta gruesa. Con una pequeña carrera se da un bote vertical en el minitram. En este se cae con los pies juntos, y las piernas extendidas, ya que si las doblamos inhibimos el impulso que nos transmite el minitram. La vista hay que tenerla al frente, nunca abajo, realizaremos en el aire el elemento indicado salto vertical, agrupado, carpa, ½ giro..., y recepcionamos con las rodillas semiflexionadas.