

TEMA 2:
DAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
ÁS ESPECÍFICAS:
HABILIDADES XIMNÁSTICAS



1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:

1.1. INTRODUCCIÓN:

Ao longo do día facemos unha serie de movementos comúns: camiñar, saltar, correr, virar, subir, lanzar, recoller... todos eles son habituais nas nosas vidas cotiás; aínda que son sinxelos, requiren dunha aprendizaxe e é fundamental dominalos ben. Desta forma poderemos aprender técnicas máis complexas, necesarias para a práctica de diferentes deportes, xogos, danzas... A estes movementos fundamentais chamámoslles **Habilidades Motrices Básicas (HMB)**

1.2. DEFINICIÓN:

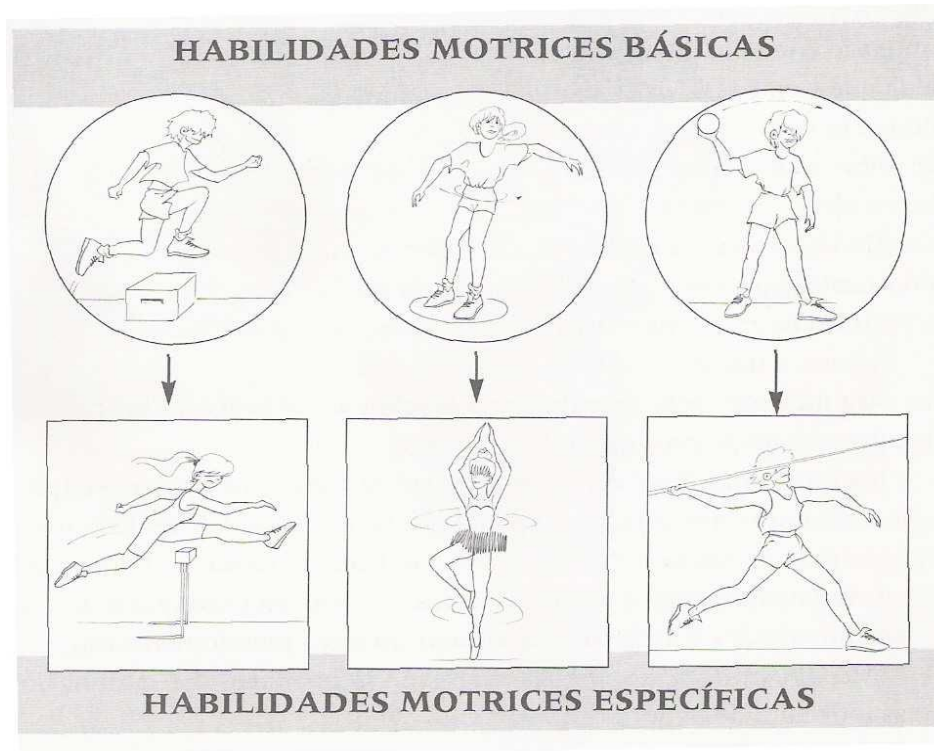
A habilidade motriz básica é a capacidade, adquirida por aprendizaxe, de realizar un ou máis patróns motores fundamentais a partir dos cales o individuo poderá realizar habilidades máis complexas.



“O aumento do repertorio de patróns motores no neno posibilitaralle unha diminución da dificultade no momento en que haxa que aprender habilidades máis complexas”

As HMB permítenos desprazarnos, traballar, xogar, relacionarnos...en definitiva, vivir.

Tomemos como exemplo a HMB de correr: veremos que na nosa infancia comezamos gateando e cando empezamos a andar, a duras penas conseguimos manter o equilibrio; a medida que crecemos experimentamos moitos desprazamentos en carreira con cambio de direccións para conseguir un obxecto, para perseguir un amigo, para conseguir un balón... E esas experiencias fan que a habilidade de correr se vaia perfeccionando e forme parte do noso repertorio de movementos, conseguindo grazas a ela outros movementos máis complicados.



1.3. CLASIFICACIÓN:

As habilidades motrices básicas pódense clasificar en: locomotrices, non locomotrices e de proxección/recepción.

- **Locomotrices:** andar, correr, saltar, variar o salto, galopar, deslizarse, rodar, parar, botar, esquivar, caer, rubir, subir, baixar...



- **Non locomotrices:** a súa característica principal é o manexo e dominio do corpo no espazo, pero non se realiza ningunha locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse, dobrarse, virar, retorcerse, empuxar, levantar, realizar traccións, colgarse, equilibrarse...



- **De manipulación e contacto** de elementos móbiles e obxectos: recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

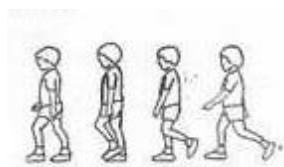
- Locomotrices:

As habilidades locomotrices son todas as progresións dun punto a outro da contorna que utilice como medio único o movemento corporal, total ou parcialmente.

Ex.: chegar a un punto de destino, chegar a un punto de destino nun tempo determinado, escapar do que te persegue...

Dentro das locomotrices podemos distinguir:

- A marcha:



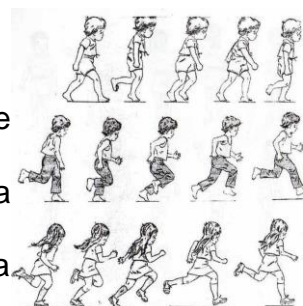
Andar é unha forma natural de locomoción vertical. O seu patrón motor está caracterizado por unha acción alternativa e progresiva das pernas e un contacto continuo coa superficie de apoio.

Na infancia pásase de arrastrarse a andar a gatiñas, de aí a andar con axuda ou aos tombos, ata chegar a facelo dun modo normal.

- Correr:

É unha ampliación natural da habilidade física de andar. De feito, diferénciase da marcha pola chamada "fase aérea".

Correr é unha parte do desenvolvemento locomotor humano que aparece a idade temperá. Antes de aprender a correr, o neno aprende a camiñar sen axuda e adquire as capacidades adicionais necesarias para
enfrentarse ás esixencias da nova habilidade.



De Mc. Cienaghan y Gallahue (1975)

- Saltar:

É unha habilidade motora na que o corpo se suspende no aire debido ao impulso dunha ou de ambas as dúas pernas e cae sobre un ou ambos os dous pés. O salto require complicadas modificacións da marcha e da carreira, entrando en acción factores como a forza, o equilibrio e a coordinación.



De Mc. Clenaghan y Gallahue (1975)

A capacidade física necesaria para saltar adquirese ao desenvolver a habilidade de correr. Sen dúbida, o salto é unha habilidade máis difícil cá carreira, porque implica movementos máis vigorosos, nos que o tempo de suspensión é maior.

-Non locomotrices:

- Equilibrio:

Por equilibrio podemos entender a capacidade de asumir e manter unha determinada postura en contra da gravidade.



Factores como a base, a altura do centro de gravidade, o número de apoios, a elevación sobre o chan, a estabilidade da propia base, o dinamismo do exercicio, etc., poden variar a dificultade das tarefas equilibradoras.

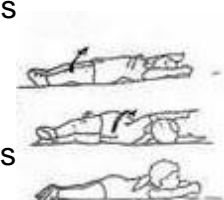


O equilibrio é un factor da motricidade infantil que evoluciona coa idade e que está estreitamente ligado á maduración do SNC (Sistema Nervioso Central).

Podemos falar de dous tipos de equilibrio: dinámico e estático.

- Xiro:

É aquel movemento corporal que implica unha rotación a través dos eixos ideais que atravesan o ser humano: vertical, transversal e saxital.



Desde o punto de vista funcional, os xiros constitúen unha das

habilidades de utilidade na orientación e na situación da persoa, favorecendo a capacidade de orientación espacial.

Ex.: orientar o corpo na dirección desexada, coordinar de maneira dinámica xeral e controlar a postura (maduración neuromuscular e equilibrio dinámico), así como o esquema corporal (percibíndose mellor).

Podemos establecer varios tipos de xiros:



- Segundo os tres eixos corporais: rotacións, pinchacarneiros e rodas.
- Xiros en contacto co chan.
- Xiros en suspensión.
- Xiros con agarre constante de mans (barra fixa).
- Xiros con apoios e suspensión múltiples e sucesivos.

- Proxección/recepción:

- Lanzamentos:

Ante a diversidade de lanzamentos e ante a imposibilidade de explicar todos brevemente podemos distinguir dous tipos de lanzamento:

- Lanzamento de distancia
- Lanzamento de precisión.

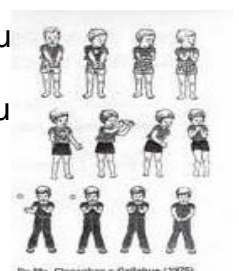


- Recepcións:

Coller, como habilidade básica, supón o uso dunha ou ambas as mans e/ou doutras partes do corpo para parar e controlar unha pelota ou obxecto aéreo ou en repouso.

Distinguimos dous tipos de recepcións:

- Recepcións propiamente ditas: paradas, controis e despexes.
- Recollidas: o obxecto que se vai recibir atópase parado.



2. DAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ÁS ESPECÍFICAS: HABILIDADES XIMNÁSTICAS.

2.1. INTRODUCCIÓN:

As actividades ximnásticas chámanse así pola súa estreita relación coa modalidade deportiva da ximnasia artística, cuxos elementos básicos son adaptacións de diferentes habilidades motrices, como os desprazamentos, os xiros e os saltos.

A súa posta en práctica require determinadas técnicas de aprendizaxe que faciliten a súa execución e eviten os riscos, o que supón a introdución de habilidades máis específicas. Por iso, hoxe están consideradas como a transición entre as habilidades básicas e as habilidades específicas.

Para realizar as actividades ximnásticas, necesitamos un bo dominio do corpo a través do coñecemento corporal, o desenvolvemento da lateralidade e a corrección da postura. A estes factores hai que engadir unha boa coordinación motriz, un bo axuste do corpo a través do equilibrio, e rapidez e precisión nos movementos a través da axilidade.

2.2. AS ORIXES

A actual ximnasia artística e as súas modalidades afíns teñen o seu antecedente na actividade desenvolta hai dous séculos por Jahn, como profesor do Instituto Palma de Berlín, que era o encargado das saídas quincenais dos alumnos a unha zona de campo sen cultivar e boscosa (denominada Hashenheide). Nas ditas saídas efectuaban xogos e exercicios físicos que cada vez se foron decantando cara aos que hoxe poderíamos considerar unha ximnasia rudimentaria.

Xurdindo destas saídas, o primeiro ximnasio ao aire libre data de 1811. Jahn fabricou os aparellos con troncos de árbores e paus; así tiveron a súa orixe as paralelas, a barra fixa e as argolas; tamén adaptou un cabalo....

En Holanda créase a Federación Internacional de Ximnasia (FIX, 1881).

A ximnasia Internacional ten presenza na primeira Olimpíada moderna en Atenas

(1896), aínda que cunhas regras e unha organización diferente á actual; ata a Olimpíada de Heisinki (1952) non se perfilan as probas ximnásticas tal e como as coñecemos na actualidade -denominada Ximnasia Deportiva- e refúganse as demais probas que ata entón estaban integradas na ximnasia.

Actualmente as modalidades ximnásticas integradas na FIX son: ximnasia artística masculina, ximnasia artística feminina, ximnasia rítmica, trampolín, ximnasia aeróbica (“aerobic”), ximnasia acrobática (“acrospport”) e ximnasia xeral (“demostrativa”).

2.3. DEFINICIÓN:

Actualmente, enténdese por ximnasia os movementos conscientes e voluntarios realizados de maneira estilizada e de acordo coas leis anatómicas, executados cun fin estético ou de mellora das capacidades físicas.

Este termo é utilizado como sinónimo de Educación Física, debido a que, en principio, esta disciplina impartíase de maneira exclusiva a través da ximnasia.

2.4. EFECTOS DAS HABILIDADES XIMNÁSTICAS

Do mesmo xeito cás actividades deportivas, rítmicas, expresivas e lúdicas, as ximnásticas contribúen a:

- A formación corporal, buscando o mantemento da postura correcta.
- A educación motriz, para dar seguridade ao movemento.
- O aumento da eficiencia motriz, para facer máis rendible o movemento.
- A creación de estruturas de movemento novas e orixinais.

2.5. HABILIDADES XIMNÁSTICAS

O repertorio de habilidades ximnásticas é moi extenso, polo que imos comezar coas que están directamente ligadas ás habilidades motrices básicas.

Equilibrios:

- Equilibrio invertido de cabeza (pino de cabeza)



Apoiamos a zona parietal da cabeza e as mans na mesma liña e os pés fronte á cara. Desprazamos a cadeira ata colocarse na vertical da cabeza mediante un achegamento dos pés cara ao apoio de mans e cabeza. Elevamos as pernas á vertical ata quedar en apoio invertido.

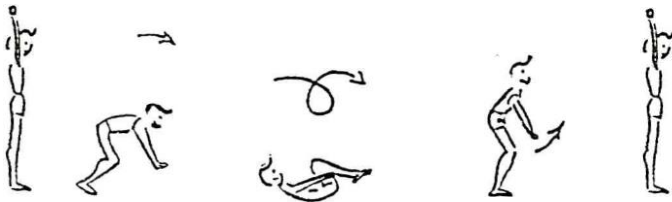
- Equilibrio invertido de brazos (pino de brazos)



Desde a posición de pé apoiamos as mans no chan, cos brazos paralelos e impulsamos cunha perna, elevando a outra á vertical e levando á beira desta a perna de impulsión ata colocarse no apoio invertido. A mirada dirixímolos ás mans e os dedos índices mantémolos paralelos.

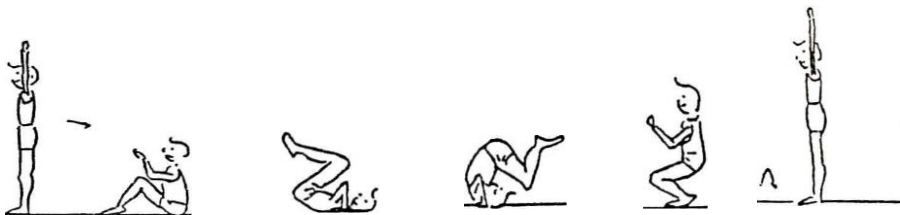
Movimentos de chan;

- Pinchacarneiro adiante (viravolta adiante)



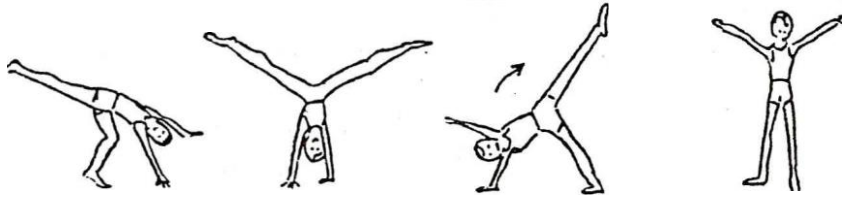
O pinchacarneiro adiante iníciase de pé, cos pés xuntos. O primeiro movemento é a flexión dos xeonllos ata a posición de crequenhas. Levamos o centro de gravidade adiante ata contactar coas mans no chan. Adiantamos o corpo producindo desequilibrio, flexionamos a cabeza sobre o peito e tamén os brazos amortecendo o peso do corpo; por último, apoiamos as costas, volvendo á posición inicial grazas á inercia.

- Pinchacarneiro atrás (viravolta atrás)



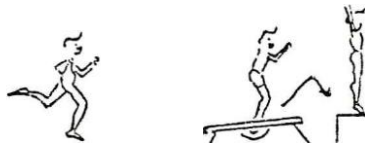
O pinchacarneiro atrás iníciase de pé, cos pés xuntos e orientados en dirección contraria ao desprazamento. O primeiro movemento é a flexión dos xeonllos ata a posición de crequenhas, pasando pola posición de sentado, imos rodando por detrás a modo de balancín e mantemos as pernas flexionadas contra o tronco. Colocamos as mans á beira do pescozo coas palmas contra o chan e os dedos orientados cara aos ombreiros; os brazos amortecen o peso do corpo sobre o pescozo durante o volteo e volvemos á posición inicial.

- Roda lateral



Partimos de pé, orientados cara á dirección do desprazamento. Dámos un paso adiante. Elevamos a perna de atrás, levamos as mans ao chan, mediante unha flexión de tronco, e impulsamos a perna arriba e adiante. Apoiamos primeiro a man correspondente á perna de apoio (a que dá o paso), a segunda man apoiámola con respecto á primeira cunha separación da anchura dos ombreiros e virada cos dedos sinalando a primeira man. Todos os apoios realizámoslos sobre a mesma liña. As pernas pasan pola vertical, totalmente estendidas e abertas, apoiando o primeiro pé cara ás mans e o segundo perpendicular á dirección do elemento (como se indica no debuxo); as mans empuxan o chan para adoptar a posición vertical.

Familiarización co minitram.



Colócase un colchón groso e o minitram. Cunha pequena carreira dámos un bote vertical no minitram. Caemos cos pés xuntos e as pernas estendidas, xa que se as dobramos, inhibimos o impulso que nos transmite o minitram. Debemos manter a vista á fronte, nunca abaixo. Realizamos no aire o elemento indicado: salto vertical, agrupado, carpa, medio xiro..., e recepción cos xeonllos semiflexionados.