

**ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN DE MAESTROS  
"MARISCAL SUCRE"**



**GIMNASIA BÁSICA**

**UNIDAD TEMÁTICA:** LA GIMNASIA COMO MEDIO  
DE LA PREPARACIÓN DEL  
HOMBRE PARA LA VIDA

**AÑO DE FORMACIÓN:** PRIMERO B

**DOCENTE:** LIC. MARCO A. CANEDO I.

**GESTIÓN:** 2021

**SUCRE - BOLIVIA**

# **INDICE**

## **HABILIDADES MOTRICES**

### **Habilidad Motriz**

#### **Habilidades Motrices Básicas**

- **Desplazamientos**
- **Saltos**
- **Giros**
- **Equilibrio**
- **Coordinación**

#### **Tipos De Coordinación**

- **Dinámica general**
- **Óculo-manual y óculo-pédica**
- **Dinámico-manual**

## **PRESENTACIÓN**

La Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. En esta Unidad Temática, veremos cuáles son esas habilidades motrices básicas.

## **HABILIDADES MOTRICES**

El movimiento al igual que los números no tiene fin, son infinitos; cuando hablamos de Habilidades Motrices, prácticamente nos encontramos frente a un mar de probabilidades. Eso se debe a que las habilidades motrices se pueden dividir en: Habilidades Motrices Básicas y Habilidades Motrices Específicas.

### **Habilidad Motriz.**

- Las habilidades, destrezas y tareas motrices son el objeto del aprendizaje motor.
- La habilidad motriz se refiere a un sistema de movimientos coordinados en función de un resultado o una intención.

### **Habilidades Motrices Básicas.**

Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, lanzamientos y recepciones. Su adquisición asegura que el individuo está capacitado para hacer frente a las situaciones de tipo motor que se le presenten.

En el ámbito del análisis de la motricidad se pueden considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas:

- Aquellas cuya característica principal es la locomoción. (andar, correr, etc.)
- Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción verificable. (Estirarse, equilibrarse, etc.).

Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. (Lanzar, golpear, etc.) **HABILIDADES MOTRICES BASICAS.**

LOCOMOTRICES	LOCOMOTRICES	PROYECCIÓN RECEPCIÓN
Andar Gatear Correr Saltar Variaciones del salto Galopar Deslizarse Rodar Pararse Impulsarse Botar caer Esquivar Tregar Subir	Balancearse Inclinarse Estirarse Doblarse Girar Retroceder Empujar Levantar Traccionar Colgarse Equilibrarse Tregar	Recibir Lanzar Golpear Batear Atrapar Driblar Despejar

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

- 1. Desplazamientos:** Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.
- 2. Saltos:** El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:
  - Fase previa o preparación al salto.

- Fase de acción, o salto.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños empiezan a saltar a partir de los 18 meses, aproximadamente. A partir de los 27 meses, pueden saltar desde una altura de 30cm.

**3. Giros:** Entendemos por giro todo 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.

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 múltiple y sucesiva.

**4. Equilibrio:** está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cenestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona control sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

- El equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- El equilibrio dinámico: es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o

desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.

**5. Coordinación:** La coordinación puede definirse como el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

La coordinación motriz se puede definir como “la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado” ( Schnabel, Meinel, 1988).

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

**Tipos De Coordinación:** atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

- **Dinámica general:** aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.
- **Óculo-manual y óculo-pédica:** aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.
- **Dinámico-manual:** corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas.

Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético.

Características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de Automatismo.

A través de los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- (Universidad Pedagógica (2019). Módulo 3. Evaluación de los procesos educativos en Educación Física. Sucre, Bolivia).
- efdeportes.com

## **MEDIOS AUDIOVISUALES**

<https://youtu.be/l3UR2vWgFKc>