



Nombre:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Tema del trabajo:

Habilidades motrices básicas.

Maestra/o:

David Germosen Then.

Fecha:

03/10/2023.

Introducción.

Las habilidades motrices básicas son los fundamentos esenciales del movimiento humano que involucran la coordinación de diferentes partes del cuerpo. Estas habilidades sirven como cimientos cruciales para la participación en una amplia gama de actividades físicas y deportivas, permitiendo a las personas moverse de manera efectiva y competente en su entorno. Desde caminar y correr hasta lanzar y atrapar, estas habilidades se dividen en tres categorías principales: locomotoras, manipulativas y estabilizadoras, cada una desempeñando un papel vital en el desarrollo físico y deportivo.

El dominio de estas habilidades es fundamental en la educación física y en la participación en deportes y actividades recreativas, ya que no solo promueven la salud física, sino que también contribuyen a la coordinación, el equilibrio y la confianza en uno mismo. Además, estas habilidades básicas establecen la base para aprender destrezas deportivas más avanzadas a medida que las personas progresan en su desarrollo físico y deportivo.

A lo largo de la infancia, el desarrollo de estas habilidades motrices básicas sigue un patrón general, aunque el ritmo y la progresión individual pueden variar significativamente. Desde la infancia temprana hasta la adolescencia, cada etapa trae consigo nuevas conquistas motoras que son esenciales para el crecimiento y el bienestar físico de los niños. En este contexto, exploraremos las etapas clave del desarrollo de estas habilidades y su importancia en el proceso de crecimiento humano.

Habilidades motrices básicas.

Las habilidades motrices básicas son movimientos fundamentales y esenciales que implican el uso coordinado de diferentes partes del cuerpo. Estas habilidades son la base del movimiento humano y proporcionan la capacidad para participar en una variedad de actividades físicas y deportivas. Son las destrezas fundamentales que un individuo debe adquirir y desarrollar para moverse de manera efectiva y competente en su entorno.

Las habilidades motrices básicas incluyen movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar, trepar, girar y equilibrarse. Estas habilidades se dividen en tres categorías principales:

Habilidades Motrices Locomotoras: Estas habilidades involucran movimientos que permiten que una persona se desplace de un lugar a otro. Algunas de las habilidades motrices locomotoras incluyen:

- Correr.
- Saltar.
- Caminar.
- Galopar.
- Saltar a la cuerda.
- Rodar.

Habilidades Motrices Manipulativas: Estas habilidades implican el control y la manipulación de objetos o el cuerpo de manera coordinada. Algunas habilidades motrices manipulativas incluyen:

- Lanzar.
- Atrapar.
- Patear.
- Arrojar.
- Golpear.
- Botar (pelotas, globos, etc.)..

Habilidades Motrices Estabilizadoras: Estas habilidades se refieren al control y la coordinación de movimientos que mantienen el equilibrio y la postura del cuerpo. Algunas habilidades motrices estabilizadoras incluyen:

- Equilibrio en un pie.
- Flexiones (push-ups).
- Estiramiento.
- Postura adecuada.
- Rotación del tronco.

Habilidades Gimnásticas: Las habilidades gimnásticas son un subconjunto de las habilidades motrices manipulativas que implican el uso del cuerpo para realizar movimientos acrobáticos y de destreza. Algunas de las habilidades gimnásticas incluyen:

- Saltos mortales.
- Volteretas.
- Ejercicios en barras paralelas.
- Ejercicios en barra fija.
- Ejercicios en el suelo (como la rueda).
- Equilibrios en viga.

El desarrollo de estas habilidades motrices básicas y gimnásticas es fundamental en la educación física y en la participación en deportes y actividades recreativas. Estas habilidades no solo promueven la salud física sino también la coordinación, el equilibrio y la confianza en uno mismo. Además, son la base sobre la cual se pueden aprender habilidades deportivas más avanzadas a medida que las personas progresan en su desarrollo físico y deportivo.

El desarrollo de estas habilidades motrices básicas es crucial en el desarrollo infantil y en la adquisición de la capacidad para participar en actividades físicas más avanzadas y deportes. Estas habilidades se desarrollan a lo largo de la infancia a través de la práctica y la participación en juegos y actividades físicas. Además, son fundamentales en la promoción de un estilo de vida activo y saludable a lo largo de

la vida, ya que brindan la base para participar en una variedad de actividades físicas y deportivas que contribuyen al bienestar general.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas por etapas de crecimiento humano.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas sigue un patrón general a medida que un niño crece, aunque el ritmo y la progresión individual pueden variar. Estas habilidades se dividen comúnmente en etapas que reflejan el desarrollo físico y cognitivo de un niño. Aquí están las etapas típicas del desarrollo de las habilidades motrices básicas: **Infancia (0-2 años):**

- **Habilidades Locomotoras:** Al nacer, los bebés tienen movimientos reflejos como agarrar y chupar. A medida que crecen, desarrollan habilidades locomotoras como rodar y gatear.
- **Habilidades Manipulativas:** En esta etapa, los bebés empiezan a agarrar y manipular objetos como juguetes y alimentos.

Primera Infancia (2-6 años):

- **Habilidades Locomotoras:** Los niños comienzan a caminar y correr de manera más estable. Aprenden a saltar, trepar y montar triciclos. También pueden realizar movimientos básicos como pararse sobre un pie.
- **Habilidades Manipulativas:** Los niños empiezan a lanzar, atrapar y golpear objetos como pelotas y juguetes. Aprenden a agarrar lápices y crayones para dibujar y escribir.

Edad Escolar Temprana (6-12 años):

- **Habilidades Locomotoras:** En esta etapa, los niños refinan sus habilidades de correr, saltar, trepar y nadar. Aprenden a montar bicicletas y a realizar movimientos más precisos, como el salto con pértiga.
- **Habilidades Manipulativas:** Los niños desarrollan habilidades de lanzamiento más precisas, como lanzar una pelota con fuerza y precisión. Aprenden a manejar instrumentos deportivos como palos de golf y raquetas.

Adolescencia (12-18 años):

- **Habilidades Locomotoras:** En esta etapa, las habilidades locomotoras se vuelven más avanzadas, como correr largas distancias, saltar con garrocha o realizar acrobacias en deportes como el skateboarding o el snowboard.
- **Habilidades Manipulativas:** Los adolescentes perfeccionan sus habilidades en deportes como el baloncesto, el fútbol o el tenis, donde se requiere un control preciso del balón o la pelota.

Es importante tener en cuenta que estos son solo rangos generales y que el desarrollo de las habilidades motrices básicas puede variar ampliamente de un niño a otro. Los niños con diferentes niveles de desarrollo pueden beneficiarse de oportunidades para practicar estas habilidades a su propio ritmo. La actividad física y el juego son formas clave en las que los niños desarrollan estas habilidades de manera natural mientras crecen.

Conclusión.

las habilidades motrices básicas representan el cimiento sobre el cual se construye el movimiento humano. Estas destrezas fundamentales, que abarcan desde caminar y correr hasta lanzar y atrapar, son esenciales para participar en actividades físicas, deportivas y recreativas de manera efectiva. Además de fomentar la salud física, estas habilidades promueven la coordinación, el equilibrio y la confianza en uno mismo.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas a lo largo de las diferentes etapas de la infancia y la adolescencia es crucial para el crecimiento y el bienestar físico de los niños. Cada etapa trae consigo nuevos hitos motores que contribuyen al progreso individual y permiten a los niños participar en una amplia variedad de actividades físicas. Por último, el dominio de estas habilidades es un componente esencial de la educación física y promueve un estilo de vida activo y saludable a lo largo de toda la vida. Al proporcionar la base para el desarrollo de habilidades deportivas más avanzadas, las habilidades motrices básicas son un factor clave en el desarrollo físico y deportivo de las personas. En resumen, son un elemento esencial en la búsqueda de un estilo de vida saludable y activo.

Opinión.

Desde mi perspectiva, las habilidades motrices básicas son un componente esencial en la vida de cualquier individuo. Estas habilidades no solo son relevantes para el ámbito deportivo, sino que también son fundamentales para llevar una vida cotidiana saludable y activa.

El aprendizaje y la mejora de estas habilidades desde la infancia son una inversión en la salud y el bienestar a largo plazo. Permiten a las personas disfrutar de una amplia gama de actividades físicas, desde jugar con amigos y practicar deportes hasta simplemente caminar o correr para mantenerse activos. Además, las habilidades motrices básicas fomentan la coordinación, la agilidad y la confianza en uno mismo, lo que contribuye a un desarrollo personal más completo.

Hoy en día vivimos en una época en la que la tecnología y las comodidades modernas a menudo nos seducen hacia un estilo de vida sedentario, es crucial enfatizar la importancia de estas habilidades. Al hacerlo, podemos combatir los crecientes problemas de salud relacionados con la inactividad y promover una sociedad más saludable y equilibrada.