



IdaClass

CURSO DE
FUNCIONAL
Advanced Cross & HIIT

CLASE N°4
PATRONES DEL MOVIMIENTO HUMANO.
Profesor Alejandro Valle

• PATRONES DEL MOVIMIENTO HUMANO •

LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

El concepto de Habilidad Motriz Básica 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. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente.

• CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS •

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

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber facilitado/permitido la supervivencia del ser humano.
- Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

Siguiendo a Godfrey y Kephart podemos agrupar los movimientos básicos en dos categorías (Sánchez Bañuelos, 1.986):

- Movimientos que implican fundamental mente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).
- Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

• CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS •

Algunos autores coinciden en considerar las Habilidades Motrices Básicas, englobando todas las acciones posibles en tres apartados o áreas concretas (Ruíz Pérez, 1987):

- Locomotrices. Su característica principal es la locomoción. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.
- No locomotrices. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.
- Proyección/percepción. Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

• CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS •

Su desarrollo está relacionado, por un lado, con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc.; y por otro, con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, el número de apoyos, la elevación sobre el suelo, dinamismo del ejercicio, etc., presentes a la hora de la de las tareas físicas.

• CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS •

Podemos hablar de **dos tipos** de equilibrios:

- **Dinámico.** Equilibrio durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ej.: en la carrera). Una variante suya es la reequilibración o búsqueda del equilibrio perdido; se puede buscar por sí misma o trabajando coordinadamente en combinación (Ej.: salto).
- **Estático.** Consiste en asumir una postura (Ej.: hacer el pino, yoga, etc.) y mantenerla durante cierto tiempo.

La regulación del equilibrio viene establecida por **tres tipos de mecanismos**:

- **Cinestésico**. Relacionado con los propios receptores del músculo. Ayuda en la regulación del tono y percepción de la fuerza. presión, etc.
- **Laberíntico**. Relacionado con el oído medio. Da información de nuestra posición en el espacio.
- **Visual**. Información recibida a través de la vista.

• ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS? •

Se denomina habilidad motriz a la coordinación correcta de los músculos para realizar acciones o secuencias de movimientos específicos. En el campo de la educación física se entiende como habilidad motriz específica a una mezcla entre las habilidades básicas y habilidades deportivas que hacen que un individuo se destaque en un ámbito deportivo específico.

Ejemplos:

- Correr y lanzar
- Correr y saltar
- Caminar y golpear
- Saltar y lanzar

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the lid, a pen, and a notepad. The colors are soft and pastel, with a gradient from light blue to light purple. The text is centered over the laptop area.

IdaClass

¡MUCHAS GRACIAS!