



Educación Física

Primaria

Las habilidades motrices básicas

Desplazamientos, saltos, giros y manejo de objetos: los cuatro movimientos de los que salen todos los demás.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Las **habilidades motrices básicas** son los movimientos de los que nacen todos los demás. Son cuatro grupos: **desplazamientos**, **saltos**, **giros** y **manejo de objetos**. Un deporte no es más que varias de ellas combinadas y con reglas encima. **Los desplazamientos** llevan el cuerpo de un sitio a otro: andar, correr, reptar, gatear, trepar, ir a la pata coja, desplazarse de lado. No todos se hacen de pie, y los del suelo son los que menos se practican y más falta hacen. **Los saltos** despegan el cuerpo del suelo. Cambian según de dónde sales y dónde caes: con los dos pies o con uno, cayendo con los dos o con uno, hacia arriba, hacia delante o hacia un lado. La parte difícil de un salto casi nunca es subir: es **caer**. **Los giros** cambian la orientación del cuerpo. Pueden ser sobre el eje vertical —dar una vuelta de pie—, sobre el horizontal —una voltereta— o combinados. Son los que más cuesta hacer sin perder el equilibrio, porque desorientan. **El manejo de objetos** es todo lo que se hace con algo en las manos o con los pies: lanzar, recibir, botar, golpear, conducir, transportar. Aquí entra la **coordinación óculo-manual** y la **óculo-pédica**, que son nombres largos para algo sencillo: que el ojo y la mano, o el ojo y el pie, vayan de acuerdo.

Trucos

Casi ningún movimiento real es de un solo tipo. Una entrada a canasta es desplazamiento, bote —manejo—, salto y giro, todo en tres segundos. Por eso en un examen, cuando se pregunta qué habilidad se trabaja, se responde la principal y se nombra la que la acompaña. **Lo que se evalúa en un salto es la recepción.** Caer con las rodillas algo flexionadas y sin ruido es la diferencia entre saltar bien y saltar fuerte. Un alumno que llega lejísimos pero aterriza con las piernas rígidas todavía no domina el salto. **Los desplazamientos por el suelo son los grandes olvidados.** Reptar y gatear apenas se practican fuera de Infantil y son la base de la fuerza del tronco y de la coordinación cruzada. Cuando un grupo tiene dificultades raras en otras habilidades, muchas veces la pista está ahí. **Óculo-manual y óculo-pédica se distinguen por lo obvio:** mano o pie. Recibir un balón de baloncesto es lo primero; conducir un balón de fútbol, lo segundo. El nombre asusta más que el contenido. Para el adulto. La mejor forma de trabajar esto no es una lista de ejercicios, sino un circuito: cuatro estaciones, una por habilidad, y el grupo rotando. Se ve en diez minutos cuál de las cuatro flojea en cada alumno, que es una información muy difícil de conseguir de otra manera. Y conviene resistirse a corregir la técnica antes de que el movimiento aparezca: primero que salga, luego que salga bien.

1. Los cuatro grupos. Escríbelos.

2. Clasifica. Escribe desplazamiento, salto, giro o manejo.

- a) Reptar por debajo de un banco _____ b) Dar una voltereta _____
c) Botar un balón _____ d) Caer con los dos pies desde un plinto _____



3. Óculo-manual u óculo-pédica. Escribe cuál es.

- a) Recibir un pase de baloncesto _____
- b) Conducir un balón de fútbol _____
- c) Golpear un globo con la mano _____

4. Tipos de salto. Completa la frase.

- a) Salgo con dos pies y caigo con _____
- b) Salgo con un pie y caigo con _____

5. Caza el error. Explica por qué está mal cada frase.

- a) Lo importante de un salto es llegar lo más lejos posible. _____
- b) Gatear es cosa de bebés y no se trabaja en Primaria. _____
- c) Un giro solo puede hacerse de pie. _____

6. Descompón el movimiento. Escribe qué habilidades hay en cada acción.

- a) Una entrada a canasta _____
- b) Un saque de voleibol _____

7. Diseña una estación. Explica un ejercicio para trabajar los giros sin material.

8. Tu circuito. Inventa un circuito de cuatro estaciones, una por habilidad, y di qué se hace en cada una.

El reto

Una habilidad se domina cuando se puede hacer de varias maneras, no solo de una.

1. Elige un desplazamiento y hazlo de cinco formas distintas: cambiando la velocidad, la dirección, la altura, el apoyo o el ritmo.

2. Anota cuál te costó más y por qué crees que fue esa.



Solucionario

Ejercicio 1: **desplazamientos, saltos, giros y manejo de objetos**. Ejercicio 2: a) **desplazamiento** b) **giro** c) **manejo** d) **salto**. Ejercicio 3: a) **óculo-manual** b) **óculo-pédica** c) **óculo-manual**. Ejercicio 4: a) con **dos pies** o con **uno**, según se pida b) igual: con **uno** o con **dos**. Lo que importa es entender que la salida y la caída se cuentan por separado, y que de ahí salen los cuatro tipos. Ejercicio 5: a) lo importante es **la caída**: con rodillas flexionadas y sin ruido b) reptar y gatear son la base de la **fuerza del tronco** y la coordinación cruzada, y se trabajan en toda la etapa c) también hay giros sobre el **eje horizontal**, como la voltereta. Ejercicio 6: a) **desplazamiento, manejo, salto y giro**, en tres segundos b) **manejo** sobre todo, con **salto** si el saque es en suspensión. Ejercicio 7: respuesta abierta. Valen medias vueltas al oír una señal, volteretas sobre colchoneta o giros a la pata coja controlando la caída. Ejercicio 8: respuesta abierta. Se comprueba que haya **una estación por grupo** y que las cuatro sean realizables en el mismo espacio y tiempo. El reto: respuesta abierta. El punto 2 es el que enseña: la variante que más cuesta suele ser la que cambia el ritmo, no la que cambia la velocidad, y eso sorprende a casi todo el mundo.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Nombra los cuatro grupos de habilidades. C [] EP [] NC []
2. Clasifica un movimiento en su grupo. C [] EP [] NC []
3. Distingue óculo-manual de óculo-pédica. C [] EP [] NC []
4. Controla la caída al saltar. C [] EP [] NC []
5. Mantiene el equilibrio después de un giro. C [] EP [] NC []
6. Descompone una acción en varias habilidades. C [] EP [] NC []

Cómo leer el conjunto

El criterio 6 es el más alto y el que demuestra que la clasificación sirve para mirar el movimiento y no solo para rellenar un examen. Quien descompone una entrada a canasta en cuatro habilidades ya no ve deportes: ve combinaciones.

El 4 y el 5 se evalúan mirando, nunca por escrito, y son los dos que de verdad importan para la seguridad. Una caída rígida y un giro que termina en tropiezo son avisos, no torpeza, y merecen trabajo específico antes de subir la dificultad.

Si el 2 sale bien y el 6 no, no hay problema de fondo: la clasificación está y lo que falta es práctica en ver varias cosas a la vez, que llega con el circuito.