

Habilidades motrices genericas

El tema que nos ocupa, versa sobre el tratamiento de las habilidades motrices a través de los materiales alternativos, por lo que nuestro primer objetivo será el de tratar de realizar una aproximación conceptual sobre el término de material alternativo, los objetivos que persigue, su clasificación, etc.

Por otro lado intentaremos realizar una aproximación hacia una taxonomía que nos acerque al tratamiento de las habilidades motrices desde edades tempranas, con objeto de enriquecer el campo que conforma.

Por último, nos acercaremos al tratamiento de las habilidades motrices a través de la utilización de los materiales alternativos, marcando algunas pautas que puedan orientarnos para la creación de sesiones donde incluyamos estos materiales.

2. CONCEPTO DE MATERIAL ALTERNATIVO

Según Pinyol (1990), se entiende por material alternativo, aquello que no se halla sujeto a los circuitos tradicionales de fabricación y venta para el campo de las actividades físicas, deportivas o recreativas o, en el caso de que si lo estuviese, recibe una utilización diferente de aquella para lo que ha sido diseñado.

3. OBJETIVOS QUE PERSIGUE SU UTILIZACIÓN.

- Desarrollo de las habilidades motrices.
- Desarrollo de la capacidad expresiva y creativa del niño/a.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Aprendizaje de las labores de grupo, en colaboración, como factor altamente socializante (Torres & Rivera, 1994).
- Educación hacia la idea de reciclaje como respeto al medio ambiente.
- Educación hacia la idea de consumo equilibrado.

4. CLASIFICACIÓN DE MATERIALES ALTERNATIVOS.

Según Pinyol (1990), el material alternativo se puede clasificar en tres grandes grupos.

- A. Material de deshecho no utilizable para el fin con el que originalmente fué construido.
 - A.1. De utilización inmediata.
 - A.2. Que requiere manipulación.
- B. Material de usos varios: Objetos no diseñados para la utilización que de ellos hacemos.
 - B.1. Específicos del Ámbito de la Educación Física.
 - B.2. No específicos del Ámbito de la Educación Física.
- C. Materiales propios del entorno: accidentes y elementos que configuran nuestro entorno.
 - C.1. Medio urbano.
 - C.2. Medio natural.

En función de la clasificación que hemos realizado, aportamos algunos materiales que se pueden considerar para su utilización y que pertenecen a las categorías expuestas:

- Telas/Sábanas.	- Ropas viejas.
- Sacos de patata.	- Tubos de plástico o cartón.
- Papel higiénico.	- Botes de Yoghurt.
- Bolsas de plástico	- Ladrillos.
- Cuerdas.	- Ovillos de Lana.
- Cubiertas de neumáticos.	- Redes, etc.
- Cartones/ Cartulinas.	- Cajas de cartón.
- Botellas de plástico.	- Sacos de tierra.
- Cojines.	- Bloques de goma espuma.
- Bloques de madera.	- Cordones.
- Gomas elásticas.	- Tiza.
- Globos.	- Ramas/Piñas/Troncos, etc.
- Papel de periódico.	

CONCEPTO: Se originan de las habilidades motrices básicas, teniendo como característica la combinación de dos o más, además son la base de las habilidades específicas. Patrones de movimiento, comunes entre diferentes gestos deportivos. Habilidades motrices intermedias entre las básicas y las específicas.

CLASIFICACIÓN:

BOTE: se basa en el impulso que experimenta en la exposición elásticos al chocar contra una superficie rígida. Es una habilidad relacionada con juegos y deportes concretos (baloncesto, balonmano, tenis, frontón, etc.). Surge de la unión de las habilidades básicas de lanzar y recepcionar en una situación estática. Cuando es dinámica se añade un desplazamiento.

Concepto: interacción con un móvil elástico, mediante lanzamientos y recepciones contra una superficie rígida, básicamente con las manos.

Fases:

- La primera: impulso: el lanzamiento del móvil a la superficie dura, con la mano, para que rebote y vuelva a ella.
- La segunda: de contacto: adaptación con el móvil a mano (recepción sin aprensión). El móvil y la mano entran en un tiempo mínimo en contacto para imprimir un nuevo impulso.

La clasificación se realiza en función del sujeto en cuanto a:

- Estáticos: el sujeto permanece sin desplazarse.

- Dinámicos: el sujeto esta en movimiento.

Las variantes dentro de esta habilidad son:

- Botar con diferentes partes del cuerpo.
- En diferentes superficies, sobre objetos, etc.
- Diferentes tipos de móviles en cuanto a tamaño.
- Adoptando diferentes posturas corporales.
- Utilizando dos móviles.

GOLPEOS: Existen dos conceptos marcados por el estado de reos o movimiento del móvil.

- Golpeo: cuando el móvil se encuentra en reposo y se ejecuta el impulso con los miembros inferiores o cualquier otra parte del cuerpo.
- Impacto: cuando el móvil se desplaza y se realiza el impulso con los miembros superiores.

Concepto: Interacción con un móvil, sin adaptarlo ni controlarlo, se le transmite un impulso, que modificaría su trayectoria, o posición anterior.

Las fases son:

- Preparación y ajuste.
- Contacto.
- Acompañamiento.

Las clases se clasifican en función a:

- Sujeto y móvil en:
 - o Estáticos: sujeto y móvil, sin desplazamiento.
 - o Dinámicos: sujeto y móvil en movimiento.
 - o Combinados.
- Superficie ejecutadora:
 - o Directos: se realizan con alguna parte de la superficie del segmento ejecutor.
 - o Indirecto: Se realizan con algún instrumento dirigido por un segmento corporal (raqueta, palo de golf, bat, etc.)

Para la construcción de tareas, se debe tener en cuenta:

- Segmento de ejecutor: superficie de golpeo e impacto.
- Respecto al móvil: su tamaño, peso, etc.
- Actividad del móvil: trayectorias, velocidades, zonas de contacto, etc.
- Al sujeto: estático, diferentes desplazamientos, posiciones previas, etc.
- Instrumentos de ejecución: raquetas, bat, etc.

LAS CONDUCCIONES: Producto de la unión de suaves impactos o golpesos, con un desplazamiento, sobre un móvil que se transporta. Se diferencia de los golpesos e impactos, en que no se pierde control del móvil. Las conducciones con los miembros superiores, se realizan con el empleo de un instrumento.

Concepto: Impactos o golpesos guiando un móvil en el espacio, teniendo en todo momento, el control del mismo. Las fases son las mismas que las de los golpesos e impactos. Por el origen de los movimientos, la clasificación es la misma que la de los golpesos e impactos.

Para la elaboración de de tareas motrices, tenemos en cuenta:

- Mecánica del gesto: variado la forma de ejecución.
- Variando el espacio (diferentes superficies) y el tiempo de ejecución (diferentes velocidades)
- Diferentes zonas de contacto.
- Diferentes materiales e instrumentos.
- Diferentes trayectorias.

FINTAS: Se basan en los desplazamientos y sus posibilidades en el espacio (cambios de sentido y dirección) y el tiempo (diferentes velocidades). Cuando se producen con un móvil (regate o pivote) se acompañan de una conducción. Están presentes en juegos y en deportes de equipo y de adversario.

Concepto: detención del desplazamiento previo, para realizar un cambio de dirección (del móvil, del individuo, ó de ambos) para engañar o esquivar al oponente y colocamos en una situación ventajosa.

Fase del movimiento:

- Parada: disminución o detención del desplazamiento previo.
- Engaño: ademan, amago del cuerpo, el móvil, en la dirección de la trayectoria.
- Superación: un vez producido el desequilibrio, cambio de sentido y de ritmo, para colocarnos en situación ventajosa y aprovechar el éxito.

Clasificación:

- Sin móvil: acciones básicas para e desmarcaje.
- Con móvil: acciones para superar con móviles a oponentes (regate, pivote, persecuciones, etc.)

Tareas que podemos realizar:

- El propio cuerpo: cambios de sentido y dirección, esquivar oponentes y móviles, persecuciones, etc.
- Con el empleo de móviles: conduciendo con el pie, botando con la mano o con elementos.

LAS PARADAS: Se basan en las recepciones, pero sin que exista aprensión. Se realizan tanto con los miembros:

- Superiores: utilizando instrumentos o con las a anos sin retener el móvil.
- Inferiores: básicamente con el pie.

Habilidades que se ponen en práctica en los deportes que no se permite utilizar las manos para el control del móvil (futbol, hockey, etc.)

Concepto: interacción con el móvil, mediante un contacto con los segmentos corporales (pies o instrumento) queda controlada y a disposición de ser empujado en una acción posterior.

Fases: Consta que las mismas que las recepciones, pero sin que exista aprensión del móvil.

Clases: Se clasifican en: estáticas o dinámicas.

Tareas que podemos realizar: son las mismas que las recepciones, añadiendo:

- Las posibles zonas de contacto (interior, exterior, etc.)
- Empleo de instrumentos.

INTERCEPTACIONES: Surgen de los patrones motrices de atajar y patear, se pueden realizar con cualquier parte del cuerpo, los segmentos mas indicados son las manos y los pies. Están presentes en todos los juegos colectivo y en los deportes de equipo, suponiendo siempre una anticipación a los oponentes.

Una variante son los desvíos: golpes o impacto sobre un móvil en movimiento, sin precisar su lugar de destino, se producen sobre móviles y son propios de los porteros de los deportes de equipo.

Concepto: acción de desviar o cortar la trayectoria de un móvil o individuo, antes de que llegue a su destino.

OTRAS HABILIDADES GENERICAS:

- **Marcaje:** Es la vigilancia sobre un oponente; desplazamientos acompañándolo, para impedir que reciba y controle el móvil.
- **Desmarcaje:** Respuesta al marcaje; acción de eludir la vigilancia de un oponente. Se basa en los desplazamientos con cambios de sentido y dirección.
- **Pivote:** consiste en un desplazamiento más un giro. Sin móvil, para recibir un pase; con un móvil para protegerlo o superar un oponente.
- **Bloqueo:** acción de interceptar o inmovilizar a un oponente para permitir el paso a un compañero.

CIRCUITOS DE ACCIÓN MOTRIZ

Tienen como intención poner a prueba las habilidades psicomotrices y socio motrices a partir de acciones que requieran de la participación comprometida y consiente de los niños. Estos permiten muchas posibilidades en el diseño de ejercicios, selección de materiales, fijación de objetivos y condiciones de trabajo, es una forma de labor colectiva que puede organizarse en cualquier espacio, en el cual se establecen estaciones o bases, cuya característica principal es la variedad en las actividades a realizar y en el uso de los materiales.

Permiten diseñar tareas que desarrolle una o más habilidades a partir de patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr, esquivar, etcétera. Así también, las demandas de los alumnos, generando un mayor esfuerzo físico que los juegos o actividades alternativas. En el terreno afectivo permiten a los niños desarrollar actitudes concretas como la tenacidad, la disposición para el esfuerzo, la fuerza de voluntad, el espíritu de superación y la responsabilidad.

En el primer ciclo los circuitos se caracterizan por el trabajo individual, enfocando las tareas hacia un solo patrón de movimiento, sin considerar el uso de materiales o utilizando solamente uno para reconocer con precisión lo que se puede realizar con él.

En el segundo ciclo utilizan dos o más patrones de movimiento, se desarrollan con diversos materiales, se inicia el trabajo por parejas o tercias, y se da la pauta para que el niño proponga diferentes actividades que pudieran realizarse en las estaciones, y así desarrollar posibilidades de movimiento que se exploraron y descubrieron en el ciclo anterior.

Para el tercer ciclo, pueden realizarse de manera individual o colectiva, en cada estación se pueden mezclar actividades con implementos y sin ellos, en este ciclo se incrementa el grado de dificultad para realizar las actividades conforme se recorre cada estación: es en este momento donde los niños intervienen en el diseño y confección de sus propios circuitos, contribuyendo así a la consolidación del movimiento corporal de manera consciente.

Al realizar un circuito de acción motriz es importante:

- Hacer un esquema y dibujos de los circuitos con la finalidad que los niños obtengan una visión general de las actividades.
- Organizar cuatro o cinco equipos mixtos y con igual número de integrantes. cada uno de estos trabaja en una estación del circuito, luego cambia a la siguiente. De esta forma los niños y las niñas participan por todas las estaciones.
- Al momento de cambiar a la siguiente base es necesario que los alumnos caminen y realicen respiraciones profundas para su recuperación cardo-respiratoria.
- Enfatizar la importancia de que cada equipo deje el material colocado como estaba inicialmente para que el siguiente pueda utilizarlo y tenga mayor fluidez en la actividad.
- Al finalizar, conviene preguntar a los niños y las niñas: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se puede mejorar el trabajo? ¿Qué actividades proponen para los siguientes circuitos? Estas sugerencias deberán retomarse en actividades posteriores, así el alumno valorará la importancia de su participación en esta parte de la sesión.

Bibliografía:

- Arráez Martínez, Juan M. y otros. (1995) *Las habilidades motrices genéricas y específicas* en ASPECTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA MANUAL PARA EL MAESTRO, Editorial Deportiva, pp. 99-106.
- Fichero de Actividades Educación Física Primer Ciclo
- Fichero de Actividades Educación Física Segundo Ciclo.
- Fichero de Actividades Educación Física Tercer Ciclo.