

LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

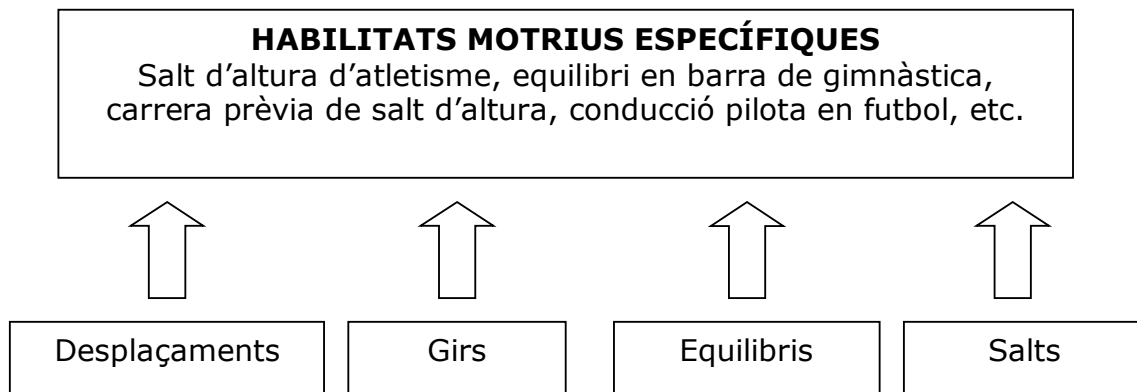
Índex

1. Què són les Habilitats Motrius Bàsiques	1
2. Quines són les Habilitats Motrius Bàsiques?	2
2.1. Els Desplaçaments.....	2
2.1.1. Reptacions.....	2
2.1.2. Quadrupèdies.....	2
2.1.3. La marxa.....	3
2.1.4. La carrera.....	3
2.2. Els salts.....	3
2.2.1. La batuda.....	4
2.2.2. El vol i la fase aèria.....	4
2.2.3. La caiguda.....	4
2.3. Els Girs.....	4
2.3.1. Girs al voltant de l'eix vertical o longitudinal.....	5
2.3.2. Girs al voltant de l'eix anteroposterior.....	5
2.3.3. Girs al voltant de l'eix transversal.....	5
2.4. Els Equilibris.....	5
2.4.1. Posició del centre de gravetat.....	5
2.4.2. La base de sustentació.....	6

1. Què són les Habilitats Motrius Bàsiques

Les habilitats motrius bàsiques constitueixen lo que podem denominar com "l'alfabet" o, si es vol, el "vocabulari bàsic" de la nostra motricitat. Es a dir, serien els blocs, les peces amb les que podem construir accions motores més riques, complexes i adaptades. (exemple: el salt que utilitza un futbolista per a poder rematar una pilota alta, l'equilibri d'una gimnasta damunt una barra d'equilibri o el gir d'una parella de ballarins durant l'execució d'un vals).

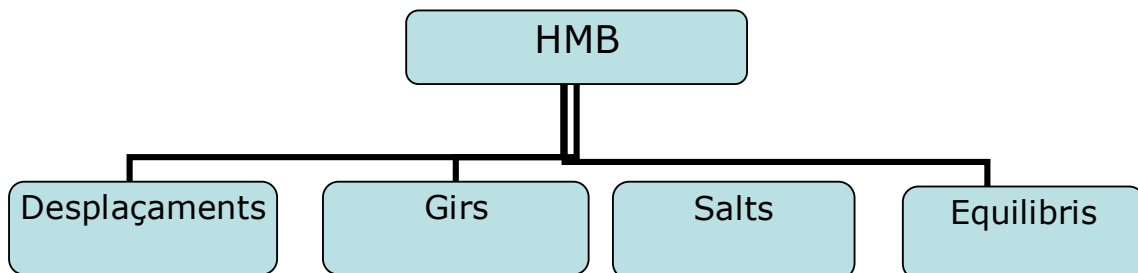
Les habilitats motrius són la base de tots els esports.



Habilitats Motrius Bàsiques (HMB)

2. Quines són les Habilitats Motrius Bàsiques?

Les habilitats més bàsiques de l'ésser humà són les següents:



2.1. Els Desplaçaments

2.1.1. Reptacions



Són desplaçaments que consisteixen a arrossegar-se amb tant contacte amb el terra com es pugui. La impulsió es realitza amb un moviment alternatiu dels colzes, amb l'ajut dels peus o no. (ex: els dibuixos mostren una reptació de panxa i l'altre, d'esquena).

2.1.2. Quadrupèdies

La quadrupèdia és un desplaçament amb quatre suports a terra.

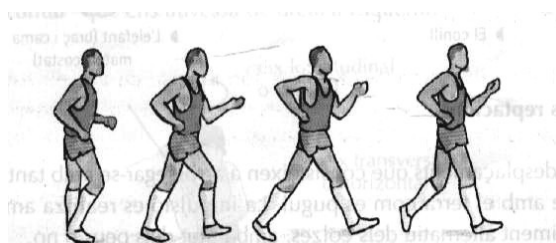


2.1.3. La marxa

És l'habilitat motriu bàsica més natural, i potser la més eficient, per desplaçar-se. Caminant podem recórrer grans distàncies amb la mínima despesa d'energia.

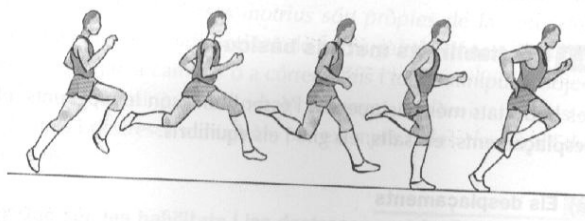
La marxa es realitza recolzant alternativament i successivament un peu i l'altre a terra, és a dir caminant. Una característica de la marxa és que no s'aixeca un peu fins que no es recolza l'altre.

La velocitat d'una persona caminant és aproximadament de 4 o 5 km/h, segons el ritme de marxa. El pas de marxa a carrera és d'uns 14 a 15 km/h per part dels grans marxadors.



2.1.4. La carrera

És l'habilitat motriu que ens permet desplaçar-nos a la màxima velocitat. La carrera es basa en una successió de recolzaments dels peus, que s'impulsen contra el terra, amb una fase intermèdia, anomenada fase aèria, en la qual no hi ha cap contacte amb el terra. Cada passa de la carrera s'anomena gambada.



Des de que naixem fins a que som capaços de córrer, utilitzam diferents tipus de desplaçament progressivament: reptació, quadrupèdia, marxa i córrer.

2.2. Els salts

Un salt suposa un desplaçament per l'espai sense cap tipus de contacte amb la superfície. En tots els salts es poden diferenciar tres fases:

2.2.1. La batuda

Ens dona l'energia necessària per poder-nos impulsar-nos o per realitzar el salt.

La batuda es pot fer amb un peu, amb tots dos peus, i de vegades també amb les mans.

Previ a la batuda pot haver-hi carrera o per contra podem iniciar el salt des d'aturats.

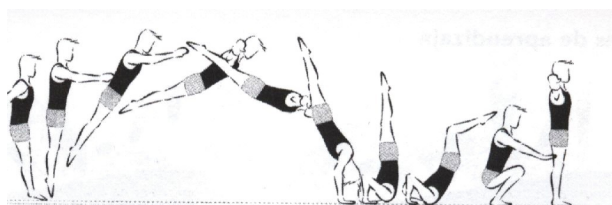
2.2.2. El vol i la fase aèria

És la fase del salt que es fa per l'aire. Durant la fase aèria s'ha de controlar la posició del cos i les accions que es fan per estar completament equilibrats i preparar la caiguda.

2.2.3. La caiguda

Tots els cossos cauen per efecte de la gravetat. La caiguda és una fase molt important per garantir la seguretat en el salt. Si la superfície en què es cau és dura, s'ha d'intentar caure dret i amortir la caiguda amb una flexió de genolls i de turmells.

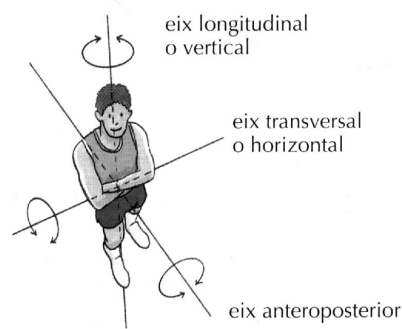
(exemple de salt i les seves fases, en aquest cas de l'exercici gimnàstic de salt de l'àngel o del peix).



Batuda Fase aèria Caiguda

2.3. Els Girs

El gir és una rotació del cos al voltant d'algun eix. Per exemplificar dir que un gir és com si ens travessessin amb un punxo i ens fessin moure a través d'aquest. En cos humà es poden diferenciar tres eixos principals: eix longitudinal o vertical (que va del cap als peus), eix anteroposterior (que va de davant a darrere) i l'eix transversal o horitzontal (que ens travessa de dreta a esquerra).



2.3.1. Girs al voltant de l'eix vertical o longitudinal

Es poden fer sobre una superfície, amb un o dos peus, o en l'aire. Són els girs propis del ballet, per exemple. (exemple: veure el primer dibuix).

2.3.2. Girs al voltant de l'eix anteroposterior

En aquest cas, si girem al voltant d'aquest eix, que va de davant a darrere del nostre cos, en resulta un moviment lateral, com la roda lateral de la gimnàstica esportiva. (exemple: veure el dibuix de la roda lateral).

2.3.3. Girs al voltant de l'eix transversal

D'aquests girs ens resulta un rodament, semblant a la tombarella, que, si es fa en l'aire, es diu mortal. (exemple: dibuix de la tombarella)



2.4. Els Equilibris

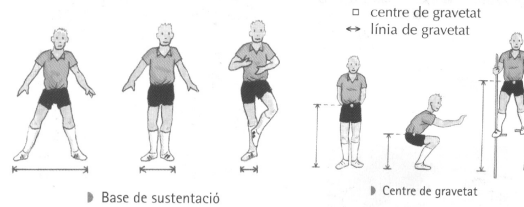
L'equilibri és la capacitat per assumir i mantenir qualsevol posició del cos contra la força de gravetat. Els equilibris són habilitats motrius necessàries per realitzar gairebé tots els moviments, i depenen de dos factors: el centre de gravetat i la base de sustentació.

2.4.1. Posició del centre de gravetat

El centre de gravetat és un punt imaginari que representa el centre del cos i que canvia segons la posició d'aquest o segons el seu moviment. La prolongació del centre de gravetat cap a terra es diu línia de gravetat. Com més baix se situa la línia de gravetat, més estable és la posició i el cos manté millor l'equilibri.

2.4.2. La base de sustentació

És la superfície sobre la qual ens recolzem. En la base de sustentació és important el nombre de punts de suport i la seva distribució. Com més gran és la base de sustentació, més fàcil és mantenir l'equilibri.



El requisit imprescindible perquè un cos es pugui mantenir en equilibri és que la línia de gravetat caigui dins de la base de sustentació. Si no es dóna aquest requisit, podem perdre l'equilibri i caure.

L'òrgan responsable del control de l'equilibri és l'oïda. La configuració de l'oïda provoca que una sèrie de líquids que es troben al seu interior captin les variacions en la posició del cap, i d'aquesta manera es percep i es controla la posició exacta del cos des del cervell.

