

LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

QUÈ SÓN LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES? (HMB)

Les habilitats motrius bàsiques són els moviments fonamentals que executa la persona. Aquests moviments són essencials per poder desenvolupar una vida sense problemes, ja que permeten relacionar-se amb els altres, amb els objectes i amb el medi que ens envolta.

Són moviments simples però que hem hagut d'aprendre i desenvolupar des de petits a través de la nostra "experiència motora", és a dir, a través de situacions en què hem hagut d'aplicar-les i posar-les en acció. A mesura que les hem practicat, les hem anat perfeccionant fins a assolir-ne el domini i integrar-les al nostre repertori de moviment.

QUINES SÓN LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES?

El nostre cos ha de ser capaç de dominar altres moviments bàsics que resulten essencials per la nostra vida.

Així, les habilitats motrius bàsiques poden classificar-se en:

Els desplaçaments: caminar, córrer, arrossegat-se, anar de quatre grapes,...

Els salts: a peus junts, un peu, de llargada, ...

Els girs: totes les rotacions del cos humà sobre l'eix vertical, la roda, tombarelles, ... Els equilibris: estàtics o dinàmics.

Els llançaments i recepcions: de pilotes i altres objectes.

PER A QUÈ SERVEIXEN?

Són tan essencials per la persona, que si no les domines, et resulta molt difícil desenvolupar la vida diària. Les HMB et permeten desplaçar-te, treballar, jugar, relacionar-te amb els altres... en definitiva viure.

A més són la base de moviments més complexos. Si les domines perfectament, activitats com llançar a cistella, saltar tanques, fer salt d'alçada, ballar, driblar..., et resultaran més senzills.

ACTIVITATS

1. Cerca a internet una imatge on es vegi algú realitzant cadascuna de les HMB que hi ha a sota.

2. Classifica-les a la columna que li correspongui. Farem 3 grups i cada grup s'encarregarà de cercar les imatges corresponents a una categoria (cada columna representa una categoria).

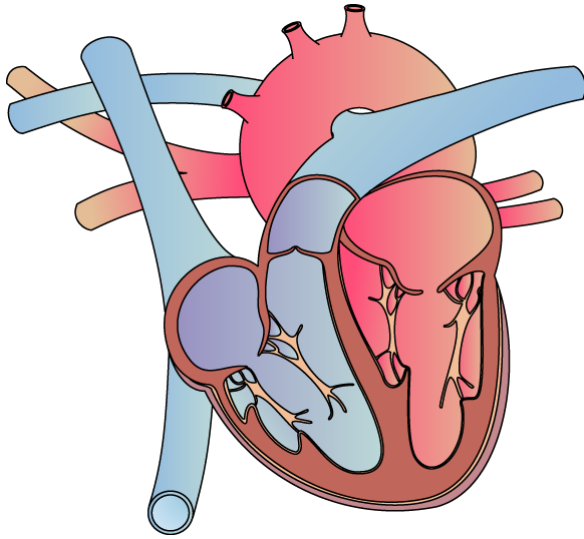
HMB:

Gronxar-se, estirar-se, copejar, caminar, saltar, arrossegar-se, agafar, grimpar, córrer, girar, rebre.

HMB amb desplaçament	HMB amb moviment, però sense desplaçament	HMB amb manipulació.

Les qualitats físiques bàsiques

La resistència



La podríem definir com la capacitat de realitzar un esforç durant el màxim temps possible. També podríem dir que és la capacitat de retardar l'aparició de la fatiga.

La força



La podríem definir com la qualitat física que ens permet mantenir, vèncer o oposar-se a una resistència externa

La velocitat



La podríem definir com la capacitat que té l'organisme de recórrer una distància o realitzar qualsevol acció predeterminada en el menor temps possible.

La flexibilitat



La podríem definir com la capacitat d'extensió màxima d'un moviment en una articulació determinada.

3. Relaciona cada Qualitat Física Bàsica estudiada, amb una Habilitat Motriu Bàsica. Uneix amb fletxes. Fixa't que potser les HMB tenen més d'una QFB.

Girar

Caminar

Gronxar-se

Copejar

Estirar-se

Arrosegar-se

Saltar

Grimpar

Córrer

Resistència

Força

Velocitat

Flexibilitat