

## 1º ESO: LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y LAS CUALIDADES MOTRICES

### 1. ¿Qué son las habilidades gimnásticas?

En principio decir que son actividades motoras o motrices, es decir, que conllevan un movimiento por parte de un individuo, que envía una orden a su cerebro y de ahí se transmite por el sistema nervioso y se termina ejecutándolo.

Dentro de las habilidades gimnásticas encontramos las habilidades gimnásticas básicas y las específicas.

**LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS;** Son actividades motoras que el individuo adquiere sin dificultad a lo largo de su vida o bien por experimentación propia o por imitación de otros individuos. Estas habilidades satisfacen la necesidad de supervivencia del ser humano ayudándonos en la vida diaria. Serían: saltar, correr, andar, gatear, coger, soltar...

**LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS ESPECÍFICAS;** Son aquellas actividades motoras específicas, es decir, la realización de una tarea motriz (movimiento), definida con precisión por medio de combinaciones de habilidades básicas. En concreto una habilidad básica ( saltar, correr..) sumada a otras de manera que se convierten en específicas (saltar más abrir las piernas y volver a cerrar; correr más saltar; correr más voltear...).

Habilidad básica (correr) + habilidad básica (saltar) + habilidad básica (voltar) =  
voltereta de Judo

- Algunas de estas habilidades específicas las trasladamos al deporte que conocemos como **Gimnasia Artística** antes llamada también gimnasia deportiva.
- Gracias a el trabajo de las habilidades formamos **esquemas motores** (patrones de movimiento de nuestro cuerpo que hacen que seamos capaces de controlar nuestros cuerpo motrizmente como queremos y tenerles estructurados en el cerebro esos patrones, hasta ser capaz de reproducirles incluso mecánicamente).

### 2. ¿Qué tenemos que conseguir realizando estas actividades?

- Control sobre nuestro cuerpo, que nos va a ayudar después en aspectos de la vida cotidiana que tenemos que superar, o simplemente a saber caer y evitar daños.
- Conseguir el máximo número de experiencias de movimientos.

DIFERENTES HABIIDADES GIMNÁSTICAS **específicas:**

- 1- Volteo hacia delante (voltereta).
- 2- Voltereta con el hombro (volteo de judo).
- 3- Voltereta hacia atrás.
- 4- Pino con pared.
- 5- Pino – voltereta.
- 6- Salto de potro.
- 7- Salto – voltereta.
- 8- Rueda lateral.
- 9- Salto hacia atrás más voltereta.
- 10- Salto hacia delante más voltereta.

**CUALIDADES MOTRICES DEL INDIVIDUO: LA COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO:**

Nuestro Cuerpo además de contar con las habilidades motrices que hemos explicado anteriormente, también cuenta con unas cualidades que vamos desarrollando a lo largo de la vida y si las entrenamos mejoran nuestra calidad de la misma.

Si recuerdas en clase hemos hecho un circuito donde trabajamos todos estos aspectos, pasar vallas por encima o por debajo (agilidad), subir y bajar las espalderas acompañando correctamente el pie con la mano contraria o pasar los conos (coordinación) caminar a través de un banco o una superficie pequeña (equilibrio).

Por lo tanto para terminarlos de entender y aprenderlo vamos a dar una definición de estos tres aspectos tan importantes en nuestro quehacer diario.

- **AGILIDAD:** Cualidad del individuo para realizar un movimiento con la mayor eficacia, mayor velocidad y menor gasto energético posible.



- **EQUILIBRIO:** Equilibrio es la cualidad de mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad (contraria a la gravedad).



- **COORDINACIÓN:** Cualidad de realizar un movimiento o más de uno, de una manera ordenada y armónica.

