

Tema: “Capacidades, habilidades y destrezas motrices”

Propósito: Que las y los alumnos comprendan las diferencias entre capacidades, habilidades y destrezas motrices, identifiquen sus principales tipos y relacionen cada concepto con situaciones de su vida cotidiana y de la actividad física.

1. ¿Qué son las capacidades motrices?

Las capacidades motrices son las condiciones y posibilidades que tiene nuestro cuerpo para realizar movimientos y actividades físicas. Estas capacidades pueden desarrollarse y mejorar mediante la práctica y el ejercicio.

No todas las personas presentan el mismo nivel de desarrollo. Algunas pueden tener mayor fuerza, otras más velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación o equilibrio. Además, estas capacidades se combinan constantemente cuando realizamos una actividad.

Fuerza: Capacidad de los músculos para generar tensión y vencer, sostener o mover una resistencia. La utilizamos al empujar, cargar, jalar, levantarnos o saltar.

Resistencia: Capacidad para mantener una actividad física durante determinado tiempo y retrasar la aparición del cansancio. Por ejemplo, caminar durante un periodo prolongado, correr o participar continuamente en un juego.

Velocidad: Capacidad para realizar un movimiento o desplazarse en el menor tiempo posible. Por ejemplo, correr rápidamente para alcanzar una pelota.

Flexibilidad: Capacidad que permite realizar movimientos con una adecuada amplitud de las articulaciones. Se utiliza al estirarnos, agacharnos o realizar determinados movimientos corporales.

Coordinación: Capacidad para organizar y controlar diferentes movimientos del cuerpo de manera ordenada y precisa. Por ejemplo, correr mientras conducimos una pelota.

Equilibrio: Capacidad para mantener la estabilidad y controlar la posición del cuerpo, ya sea estando quietos o en movimiento. Por ejemplo, mantenerse sobre un pie o caminar sobre una línea.

2. ¿Qué son las habilidades motrices?

Las habilidades motrices son movimientos que aprendemos y desarrollamos a lo largo de nuestra vida. Nos permiten desplazarnos, controlar nuestro cuerpo y relacionarnos con los objetos y con otras personas.

A diferencia de las capacidades, que representan las posibilidades de nuestro cuerpo, las habilidades se refieren a acciones concretas que sabemos realizar.

Habilidades locomotrices: Permiten trasladar nuestro cuerpo de un lugar a otro. Ejemplos: caminar, correr, saltar, desplazarse, trepar y gatear.

Habilidades no locomotrices: Se realizan principalmente manteniendo el cuerpo en un mismo lugar, aunque diferentes partes del cuerpo se muevan. Ejemplos: girar, flexionarse, inclinarse, estirarse, balancearse y mantener determinadas posturas.

Habilidades manipulativas: Permiten controlar, recibir o impulsar objetos utilizando diferentes partes del cuerpo. Ejemplos: lanzar, atrapar, patear, golpear, botar, recibir y conducir una pelota.

3. ¿Qué son las destrezas motrices?

Las destrezas motrices se presentan cuando una persona realiza una habilidad con un mayor grado de control, precisión, seguridad y eficacia.

Las destrezas se desarrollan principalmente mediante la práctica y la experiencia. Por eso, una persona puede saber lanzar una pelota, pero con la práctica puede desarrollar la destreza necesaria para lanzarla hacia un objetivo con mayor precisión.

Destrezas individuales: Dependen principalmente del control que una persona tiene sobre sus propios movimientos. Ejemplos: saltar un obstáculo con control, mantener el equilibrio o realizar una secuencia de movimientos.

Destrezas con objetos: Requieren controlar algún implemento u objeto. Ejemplos: lanzar una pelota hacia un blanco, conducir un balón entre conos, botar una pelota mientras se avanza o atraparla en movimiento.

Destrezas de conjunto: Requieren utilizar movimientos de manera coordinada con otras personas. Ejemplos: realizar pases entre compañeros, organizar una jugada, desplazarse para recibir una pelota o resolver un reto motriz en equipo.

4. ¿Cómo se relacionan los tres conceptos?

Las capacidades, habilidades y destrezas motrices trabajan juntas. Por ejemplo, imaginemos a un alumno que debe correr, recibir una pelota y lanzarla hacia un compañero:

- Capacidades: utiliza velocidad, coordinación y equilibrio.
- Habilidades: utiliza correr, recibir y lanzar.
- Destrezas: demuestra control y precisión al recibir la pelota en movimiento y realizar correctamente el pase.

En forma sencilla:

Capacidad motriz → lo que mi cuerpo puede desarrollar.

Habilidad motriz → el movimiento que aprendo a realizar.

Destreza motriz → el dominio, control y precisión con que realizo una habilidad.

ACTIVIDAD: MI MAPA CONCEPTUAL

Después de leer y analizar la información anterior, elabora en tu cuaderno un mapa conceptual titulado:

“CAPACIDADES, HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES”

Tu mapa deberá incluir todos los conceptos estudiados y mostrar cómo se relacionan entre sí. Incluye obligatoriamente:

Puedes utilizar flechas, palabras clave, dibujos, símbolos o colores para mostrar las relaciones entre los conceptos.

Reflexión final: ¿Qué capacidades, habilidades y destrezas motrices consideras que tienes más desarrolladas y cuáles necesitas practicar más? Explica por qué.