

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

‘EL SALTO’



Universidad de Valladolid

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Alumno: Luis Aragón Vallejo.

Tutor: Alfonso García Monge.

Grado en Educación Primaria, mención de educación física.

Año académico 2020/2021.

Facultad de Educación y Trabajo social.

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado ha sido realizado con el objetivo de mostrar, a través de imágenes y representaciones audiovisuales, qué son, cómo se desarrollan las habilidades motrices básicas y específicas en diferentes deportes que todos conocemos, cómo evolucionan, cuáles son algunos de los diferentes tipos que hay y cómo podemos diferenciarlas dependiendo de varios factores. Se hará hincapié en la habilidad motriz del salto y en las habilidades motrices específicas relacionadas con él.

Este Trabajo de Fin de grado está organizado en dos partes. Una parte es el documento escrito en el que quedará reflejada toda la información teórica relacionada. Este documento incluirá varios apartados como introducción, fundamentación teórica, metodología, resultados y bibliografía. Además, al final incluye una bibliografía y una webgrafía. La otra parte del trabajo hace referencia a un conjunto de imágenes y representaciones audiovisuales relacionadas con lo explicado en la parte teórica y que se recogerán y mostrarán en forma de vídeo.

PALABRAS CLAVE

Habilidades motrices, educación física, saltos, impulso, apoyo, caída.

ABSTRACT

This Final Degree Project has been carried out with the aim of showing, through images and audiovisual representations, what they are, how basic and specific motor skills are developed in different sports that we all know, how they evolve, what are some of the different types there are and how we can differentiate them depending on various factors. Emphasis will be placed on the motor skill of jumping and the specific motor skills related to it.

This Final Degree Project is organized in two parts. One part is the written document in which all the related theoretical information will be reflected. This document will include several sections such as introduction, theoretical foundation, methodology, results and bibliography. In addition, at the end it includes a bibliography and a webgraphy.

The other part of the work refers to a set of images and audiovisual representations related to what was explained in the theoretical part and which will be collected and shown in video form.

KEY WORDS

Motor skills, physical education, jumps, impulse, support, drop.

ÍNDICE

1. Introducción	5
2. Fundamentación teórica	5
3. Metodología	8
4. Resultados	17
5. Bibliografía	20
6. Webgrafía	20

1. Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado del grado de Educación Primaria, en relación con la mención de Educación Física, está centrado y tiene como objetivo desarrollar y explicar conceptos relacionados con la habilidad motriz básica del salto, la evolución de este y sus categorías.

En este trabajo, he tenido la oportunidad de afianzar y demostrar mi formación como profesor de Educación física. He realizado una investigación, buscando gran cantidad de información en libros, textos, páginas web y vídeos, y contrastado dicha información, quedándome con lo que en mi opinión era necesario y útil. Durante la realización de este trabajo, también puedo decir que he adquirido gran cantidad de habilidades y destrezas relacionadas con la investigación y el aprendizaje autónomo. Habilidades muy útiles y necesarias en la vida, y más en una profesión como es la de maestro.

2. Fundamentación teórica

Para comenzar la fundamentación teórica y en relación con el tema principal, comenzaré definiendo el concepto de habilidad motriz según algunos autores.

Singer (1983) nos define habilidad motriz como “Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado”. Las herramientas que utilizará el profesor para conseguir lograr una habilidad motriz o varias son las tareas motrices.

Batalla (2000) habla de la habilidad motriz como la competencia de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo y la generación de respuestas motoras, el movimiento desempeña un papel primordial e insustituible.

Trigueros y Rivera (1991) definen habilidad motriz como “Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficiencia.”

Guthrie (1957) dice que la habilidad motriz es la capacidad adquirida por aprendizaje de producir resultados previstos con el máximo acierto y con el menor gasto de tiempo o energía, es decir, con la mayor eficacia.

En relación con el concepto de habilidad motriz, Sánchez Bañuelos (1984) siguiendo a Godfrey y Kephard (1969) agrupa las habilidades motrices básicas en dos categorías, siendo estas:

- Locomotrices: movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros)
- Manipulativas: movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).

Generelo y Lapetra (1999) clasifican las habilidades motrices en cuatro grupos, siendo estos: Desplazamientos, giros, saltos y manipulaciones.

Ahora hablaré más concretamente de la habilidad motriz del salto, tema principal de este Trabajo de Fin de Grado.

Según Sánchez Barruelos (1984) El salto es considerado como una habilidad motriz básica, además implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire para cumplir su misión.

Según Wickstrom (1990) El salto es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de la marcha y la carrera. El salto difiere de la carrera en que exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor.

Batalla (2000) propone una clasificación según los objetivos que busca conseguir, estos tipos de saltos son: de longitud, con finalidad estética y con manipulación de objetos.

Según varios autores como Mazzeo, E. (2008) y Blández (1995) Existen tres variantes del salto, que son: vertical, horizontal y de obstáculos.

Los saltos verticales son los que se realizan en el plano longitudinal. Este tipo de saltos pueden ser hacia arriba y hacia abajo. En el salto hacia arriba elevamos el cuerpo verticalmente en contra de la gravedad, cayendo de nuevo sobre el mismo punto del que partimos o en otro más alto. En el salto hacia abajo despegamos de la zona de batida para posteriormente aterrizar en un lugar ubicado por debajo del punto desde el cual nos impulsamos.

Los saltos horizontales son los saltos en los que nuestro cuerpo es trasladado a algún punto del plano horizontal.

Los saltos de obstáculos son los saltos en los que te impulsas para realizar un vuelo con el fin de superar un obstáculo que se encuentra en algún lugar intermedio de tu trayectoria, formada e iniciada desde el punto de partida y finalizada en el punto de caída. Dependiendo del tamaño y forma del obstáculo que queramos superar, deberemos de realizar distintos impulsos y en la fase aérea los gestos motrices deberán de ser diferentes.

Los saltos, además, según Batalla (2000) tienen varias fases, siendo estas: Fase previa, impulso, vuelo y caída.

- Fase previa: Indica si el salto se realiza en estático o en movimiento. Para realizar el salto de manera correcta, se necesita una buena coordinación corporal y una percepción adecuada del espacio y del tiempo.
- Impulso: Se puede realizar con uno o con dos apoyos, según Mazzeo (2008). Es la fase del salto donde se determina la trayectoria de la parábola del vuelo. La intensidad del impulso puede variar dependiendo del tipo de terreno desde el que se realiza, de si se utiliza algún material para ayudar etc.
- Vuelo: Es la fase del salto en la que el sujeto ya ha despegado en totalidad su cuerpo del suelo y por ello queda completamente suspendido en el aire. La función común de esta fase es la de mantener una correcta estabilidad corporal, aunque durante ella también se pueden llevar a cabo diferentes acciones como esquivar, golpear o atrapar algún objeto.
- Caída: Es la fase en la que el cuerpo del sujeto vuelve a establecer contacto con un punto de apoyo. Según Rius (2005) y Palmero y Pochini (2006) la mejor forma de aterrizar es con dos pies, flexionando ligeramente las rodillas e inclinarse hacia adelante para contrarrestar la fuerza de la gravedad. A pesar de que lo más común es caer apoyando principalmente los pies, se puede caer con cualquier parte del cuerpo, con el condicionante de que dependiendo la parte puedes tener mayores posibilidades de lesión. La superficie sobre la que caigamos y el material del que esté compuesta también influirá en la caída.

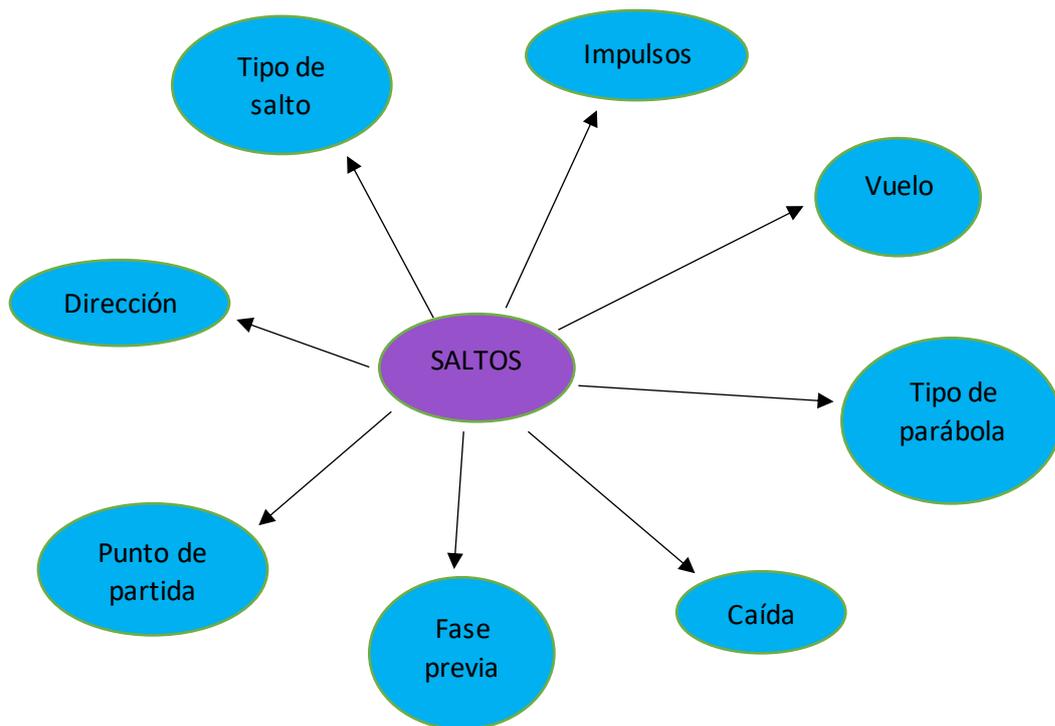
3. Metodología

Tras haber escogido tutor de manera online, finalmente se confirmó que sería Alfonso García Monge. El viernes 11 de diciembre de 2020 tuvimos la primera toma de contacto por correo con el objetivo de establecer una primera tutoría y hacer una pequeña presentación e introducción.

La primera tutoría tuvo lugar el jueves 17 de diciembre, de forma presencial en el aula del gimnasio. El tutor nos comentó que nuestro Trabajo de Fin de Grado debía de ir orientado en la ilustración de contenidos de la educación física a través de imágenes. A partir de ahí, nos sugirió que fuéramos pensando temas sobre los que realizar nuestro Trabajo de Fin de Grado, siempre y cuando este tuviera relación o estuviera ligado al tema principal. Tras pensarlo varios días acabé centrándome en el tema de las habilidades motrices, ya que era un tema que habíamos trabajado en alguna de las asignaturas de la mención y además me había resultado interesante. Dentro del tema de las habilidades motrices, quise especificar centrándome en el salto.

El lunes 21 de diciembre empecé a buscar información sobre el concepto de salto, y a partir de ahí comencé a ojear textos relacionados con el tema de las habilidades motrices, algunos textos ya los tenía, pero otros me tocaron sacarlos de internet.

El martes 22 de diciembre hice un pequeño mapa conceptual en el que, partiendo de la habilidad motriz de los saltos, de mis conocimientos previos y tras haber leído diferentes textos, sacaba algunas subcategorías en las que se podrían agrupar siguiendo unas características concretas.



- Fase previa: en estático o en dinámico.
- Tipo de salto: vertical, horizontal o de obstáculos.
- Punto de partida: superficie desde donde se salta, punto de salida.
- Dirección: hacia adelante, hacia atrás, ascendente, descendente.
- Impulso: tipo de impulso, número de impulsos.
- Fase aérea o vuelo: acción durante la fase aérea.
- Tipo de parábola: mucha, poca, sin parábola.
- Caída: superficie en la que se cae, número de apoyos, tipo de apoyos.

Una vez tuve un mapa conceptual inicial, me dispuse a pensar deportes o situaciones en las que el salto tuviera una importancia mínimamente relevante, y de primeras se me ocurrieron unos cuantos, siendo estos: Atletismo- salto de valla, Baloncesto, Balonmano, BMX, Breaking, Deportes ecuestres - salto de obstáculos, Esquí, Fútbol, Gimnasia rítmica, Salto de trampolín, Patinaje, Skateboarding, Snowboard, Surf, Voleibol.

Tras apuntar todos esos y pensar más tranquilamente las posibilidades reales de extraer algo relevante de cada uno en lo que a la habilidad del salto se refiere, acorté ligeramente la lista inicial y de ahí comencé a ver videos. Escogiendo uno o dos de cada deporte o actividad:

Viendo los diferentes videos me fijo en los puntos mencionados en el mapa conceptual y saco diferentes conclusiones al respecto, señalando entre paréntesis la franja de tiempo del vídeo que me ha servido, en minutos:

Atletismo- salto de vallas: <https://www.youtube.com/watch?v=h0nalKrQfZk> (1:10-1:20)

<https://www.youtube.com/watch?v=X3rblku7G3I> (2:55-3:10)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: de obstáculos.

Punto de partida: pista de atletismo.

Dirección: hacia delante.

Impulso: con un pie.

Fase aérea: salto de valla.

Tipo de parábola: muy poca.

Caída: con un pie, en mismo lugar que el punto de partida.

Salto de longitud: <https://www.youtube.com/watch?v=xZc7MI54TQ47> (0:30-0:45)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: en horizontal.

Punto de partida: pista de atletismo.

Dirección: hacia delante.

Impulso: con un pie.

Fase aérea: salto lejano.

Tipo de parábola: Poca.

Caída: con dos pies, sobre arena.

Salto de altura: <https://www.youtube.com/watch?v=zW87tVnDKIU> (1:15 a 1:25)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: de obstáculos.

Punto de partida: pista de atletismo.

Dirección: ascendente.

Impulso: con un pie.

Fase aérea: salto de valla.

Tipo de parábola: Mucha.

Caída: con la espalda, sobre colchoneta.

Salto con pértiga: <https://www.youtube.com/watch?v=t9gHhvg5tGA> (0:01-0:10)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: de obstáculos.

Punto de partida: pista de atletismo.

Dirección: ascendente.

Impulso: con objeto, en este caso una pértiga.

Fase aérea: salto de valla.

Tipo de parábola: mucha.

Caída: con la espalda, sobre colchoneta.

Baloncesto: Lanzamiento: <https://www.youtube.com/watch?v=6WBzZpRH5Z0> (1:05-1:10)

Tapón: <https://www.youtube.com/watch?v=Az-DjbYFCro> (0:03-0:30)

Fase previa: dinámico o estático.

Tipo de salto: vertical.

Punto de partida: pista de baloncesto, parquet.

Dirección: ascendente.

Impulso: con un pie.

Fase aérea: lanzamiento de balón.

Tipo de parábola: no hay.

Caída: con un pie, sobre la misma pista.

Balonmano: <https://www.youtube.com/watch?v=nHeUONTrhNM> (0:05-0:42)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: horizontal.

Punto de partida: pista.

Dirección: ascendente.

Impulso: con un pie.

Fase aérea: lanzamiento de balón.

Tipo de parábola: no hay.

Caída: uno o dos pies.

BMX: <https://www.youtube.com/watch?v=Hz3zVRnAdG0> (0:15-0:20)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: horizontal.

Punto de partida: pista.

Dirección: ascendente.

Impulso: sobre bicicleta.

Fase aérea: acrobacia

Tipo de parábola: mucha.

Caída: con bicicleta.

Deportes ecuestres: <https://www.youtube.com/watch?v=P4jKxFhjAU&t=5s>(1:05-1:15)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: horizontal.

Punto de partida: césped.

Dirección: ascendente.

Impulso: sobre caballo.

Fase aérea: salto de valla.

Tipo de parábola: poca.

Caída: con caballo.

Esquí https://www.youtube.com/watch?v=sW_Yi1Pbw0c (0:01-0:15)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: horizontal.

Punto de partida: nieve.

Dirección: ascendente.

Impulso: con ambos pies.

Fase aérea: salto lejano.

Tipo de parábola: mucha.

Caída: con ambos pies.

Fútbol: Remate: <https://www.youtube.com/watch?v=TndrFUVfIqY> (0:38-1:05)

Parada: <https://www.youtube.com/watch?v=R-G2hEOnZbk> (2:10-2:15)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: en vertical.

Punto de partida: césped.

Dirección: ascendente.

Impulso: con un pie.

Fase aérea: remate de balón.

Tipo de parábola: ninguna.

Caída: con ambos pies.

Gimnasia rítmica: https://www.youtube.com/watch?v=2RQBmj_KqOO (0:20-0:26)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: horizontal.

Punto de partida: colchoneta.

Dirección: ascendente.

Impulso: con un pie.

Fase aérea: acrobacia.

Tipo de parábola: poca.

Caída: sobre colchoneta.

Salto desde trampolín: <https://www.youtube.com/watch?v=cL8ZEdTQkVQ> (0:10-0:15)

Fase previa: en estático.

Tipo de salto: vertical.

Punto de partida: trampolín.

Dirección: descendente.

Impulso: con ambos pies.

Fase aérea: acrobacia.

Tipo de parábola: poca.

Caída: sobre agua.

Skateboarding: <https://www.youtube.com/watch?v=iVoNdfNLpDg> (0:13-0:25)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: horizontal.

Punto de partida: pavimento.

Dirección: hacia delante.

Impulso: con ambos pies.

Fase aérea: acrobacia.

Tipo de parábola: ninguna.

Caída: ambos pies, tabla.

Voleibol: <https://www.youtube.com/watch?v=2br8t7rL68> (0:15-0:25)

Fase previa: en dinámico.

Tipo de salto: vertical.

Punto de partida: parquet.

Dirección: ascendente.

Impulso: ambos pies.

Fase aérea: golpeo de balón.

Tipo de parábola: ninguna.

Caída: sobre ambos pies.

Salto desde la estratosfera red Bull: <https://www.youtube.com/watch?v=u9mySgZqc78>
(1:25-2:20)

Fase previa: en estático.

Tipo de salto: vertical.

Punto de partida: nave.

Dirección: descendente.

Impulso: ambos pies.

Fase aérea: control de la caída.

Tipo de parábola: ninguna.

Caída: con todo el cuerpo en tierra firme.

Salto en paracaídas: <https://youtu.be/YUUhtQZihgk> (1:25-2:00)

Fase previa: en estático.

Tipo de salto: vertical.

Punto de partida: avión.

Dirección: descendente.

Impulso: ambos pies.

Fase aérea: control de la caída.

Tipo de parábola: ninguna.

Caída: con todo el cuerpo en tierra firme.

4. Resultados.



Partiendo de la lectura de varios artículos y textos, y tras el visionado de una serie de vídeos relacionados con la práctica deportiva y con la habilidad motriz del salto, he sacado una serie de conclusiones que me dispongo a explicar.

Tras la lectura de los textos comencé realizando un pequeño mapa conceptual, posteriormente y tras el visionado de varios vídeos teniendo en cuenta los conceptos colocados en él, realicé un mapa conceptual más completo.

Parto sobre el concepto de salto, que es la habilidad motriz sobre la que se realiza este trabajo.

- Salto.

Partiendo del concepto de salto, saco varios grupos con los que podremos clasificar los saltos.

- Fase previa.
- Tipo de salto.
- Punto de partida.
- Dirección.
- Impulso.
- Fase aérea o vuelo.
- Tipo de parábola.
- Caída.

Dentro de estos grupos, salen otros subgrupos para terminar de clasificar más concretamente los tipos de saltos.

- Fase previa: Estático o dinámico. Si el salto se realiza desde parado es estático y si se realiza desde el movimiento o partiendo en velocidad es dinámico.
- Tipo de salto: Vertical, horizontal o de obstáculos. Si el salto se realiza partiendo de un punto y aterrizando en el mismo es vertical, si lo realizas partiendo en un punto y aterrizando en otro es horizontal y si el fin con el que realizas el salto es superar un obstáculo es salto de obstáculos.

- Punto de partida: Desde dónde se realiza el salto, tipo de superficie desde la que saltas.
- Dirección: Dirección que tomas en la realización del salto, si vas hacia arriba es ascendente, si vas hacia abajo es descendente, si realizas el salto hacia delante o hacia atrás.
- Impulso: Tipo de impulso, con qué te impulsas y cuantos impulsos utilizas.
- Fase aérea o vuelo: Acción que realizas durante el tiempo que estás suspendido en el aire.
- Tipo de parábola: Ninguna, poca o mucha. Dependiendo del grado de la parábola que realices desde el punto de salida hasta el de caída.
- Caída: Parte del cuerpo con la que caes, número de apoyos que utilizas y superficie sobre la que aterrizas.

En conclusión podemos decir que la habilidad motriz del salto es una habilidad que está muy presente en el mundo deportivo y que abarca gran cantidad de posibilidades. Dependiendo del deporte en el que se realice y de los factores anteriores los saltos pueden ser diferentes, esto hace que el salto como tal comience siendo una habilidad motriz básica y que cuando dependiendo de diversos factores se realiza de una forma más concreta acabe siendo una habilidad motriz específica. Podemos decir que el salto a secas es una habilidad motriz básica pero llevado a un ámbito más concreto o específico y reuniendo características relacionadas con los anteriores factores ya pasaría a ser habilidad motriz específica, como por ejemplo el salto de altura o el salto de pértiga.

Link al vídeo elaborado en el que represento a través de imágenes toda esta información:

<https://youtu.be/XHntTtvoQn8>

5. Bibliografía

Batalla Flores, A. (2000). Habilidades motrices. Barcelona. Inde

Castañer, M. y Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. Lleida. Universidad de Lleida.

Guthrie, E.R. (1957) The psychology of learning. New York: Harper et Brothers.

Mazzeo, E.y Mazzeo E. (2008) Atletismo para todos. Carreras, saltos y lanzamientos. Buenos Aires: Stadium.

Palmeiro, M.A. y Pochini, M. (2006) La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Buenos Aires: Stadium.

Díaz Lucea, J. (1999) La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: Inde.

6. Webgrafía.

Final 110m. vallas masculino. Atletismo Cto. del Mundo Moscú 2013. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=h0nalKrQfZk>

Cocha 2018 / Final 100 Metros Vallas femenino Venezuela medalla de oro. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=X3rblku7G3I>

Luis Alberto Rivera - Nuevo Récord Mundial en Universiada - Salto De Longitud en Kazán Rusia 2013. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=xZc7MI54TQ47>

Men's High Jump Final / Rio 2016 Replay. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zW87tVnDKIU>

Lavillenie: récord en pértiga con 6,16 metros. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=t9gHhvg5tGA>

Stephen Curry enseña Tiro, manejo de Balón y Puntuación. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=6WBzZpRH5Z0>

Tapón ANIMALjiiiiiiiiii [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Az-DjbYFCro>

Como lanzar más fuerte (Handball). [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=nHeU0NTrhNM>

Best of BMX Best Tricks - Nitro World Games. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hz3zVRnAdG0>

Desempeño completo del Gran Premio-Copa del Mundo de MHW-2018. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=P4jKxFhnjAU&t=5s>

Nuevo récord de salto en esquí 253,5 metros! / New ski jump record. [Vídeo]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=sW_Yi1Pbw0c

Golazo de Cabeza de 2,50 Metros de Cristiano Ronaldo - Sampdoria 1-2 Juventus - Serie A 2019-2020. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=TndrFUVfIqY>

José de Jesús Corona - Juego aéreo. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=R-G2hEOnZbk>

La gimnasta Simone Biles hace historia con un impresionante salto que desafía a la física. [Vídeo]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=2RQBmj_KqOQ

Chen wins Men's 10m Platform Diving gold. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=cL8ZEdTQkVQ>

Rollout: The Best of Skateboarding at X Games Minneapolis 2017. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=iVoNdFNLpDg>

TOP 10 Monsters of the Vertical Jump / Volleyball (HD). [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=2br8t7rL68>

Felix Baumgartner impone récord tras salto más alto de la historia. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=u9mySgZqc78>

Salto tándem paracaidismo - Skytime Castellón. [Vídeo]. YouTube.

<https://youtu.be/YUUhtQZlhgk>