

Desplazamiento



Las habilidades motrices básicas se caracterizan por no necesitar grandes exigencias físicas, por permitir la transferencia a otros ámbitos, por carecer de normas específicas y por no tener una finalidad específica. Encontramos dos tipos de habilidades motrices básicas:

- ❖ **Locomotoras:** desplazamientos, saltos y giros.
- ❖ **Manipulativas:** lanzamientos y golpesos.



El tema del día aborda los tipos de desplazamientos clasificados en dos tipos generalmente:

- ❖ **Habituales:** la marcha y la carrera.
- ❖ **No habituales:** cuadrupedias, trepas, reptaciones, transportes y deslizamientos.

Este tipo de clasificaciones ayudan a estructurar nuestras la forma en que se piensa en el término desplazamiento. La marcha, la carrera, las cuadrupedias, las trepas y las reptaciones se trabajan de forma individual, mientras que los transportes y los deslizamientos, son trabajados en equipo.

Desplazamientos no habituales

➤ **Cuadrupedias**

Dentro del tipo cuadrupedias se incluyen todas las formas de desplazamiento por el plano horizontal en las que el tren superior (los brazos) interviene de forma activa e importante.

Existen numerosas formas de ejecución utilizando desde dos hasta cuatro apoyos corporales, estos apoyos pueden realizarse boca arriba o boca abajo y, además, los movimientos pueden realizarse simultáneamente o de forma alternativa, simétrica o asimétrica.

➤ **Reptaciones**

Es el tipo de movimiento que requiere desplazarse con el tronco en contacto con la superficie de desplazamiento utilizando como medio de propulsión el tren superior, el inferior o ambos a la vez, se mantiene un contacto total o parcial del tronco con la superficie de desplazamiento.

Forma de desplazamiento muy costosa energéticamente hablando por el gran rozamiento que se produce. Es la primera forma de desplazamiento autónomo que tiene un bebé, se lo incluye dentro de los patrones elementales.





Trepas

Tipo de desplazamientos sobre un punto de apoyo, del que varía la distancia de su centro de gravedad, mediante empujes y tracciones sin contacto con una superficie de desplazamiento debido a que es necesario contar con algún tipo de pared o elemento especial para realizar escalada, desnivel de la superficie o elemento especial para realizar la ejercitación.





Transportes

Estos desplazamientos se encuentran referidos a un objeto que se desplaza, estando el sujeto unido al mismo. En este caso existen dos tipos de elementos: el transportador, elemento activo del desplazamiento y el transportado, que se considera el elemento pasivo, que puede estar en suspensión o en apoyo. En este tipo de desplazamientos es muy importante el concepto y localización del centro de gravedad.

La actividad elemental es llevar a otra persona de un lugar a otra, existen distintas variaciones que permiten el desarrollo de las capacidades físicas y el poder interactuar con otras personas mientras se realiza actividad física.

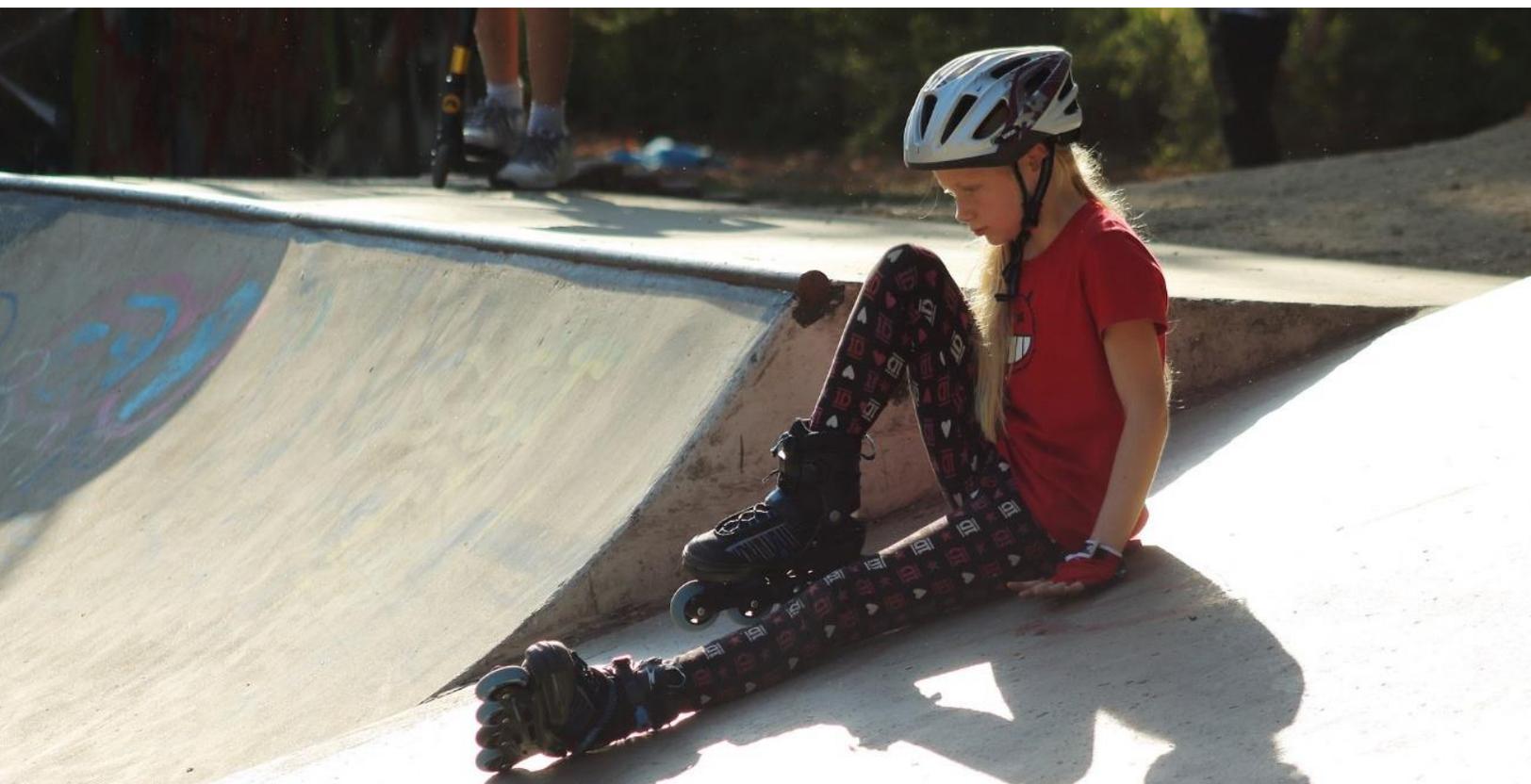




Deslizamientos

El tipo de desplazamiento originado por una fuerza inicial que es ejercida por la persona o fuerza externa, que se ven favorecidos durante el movimiento por falta de rozamiento de la superficie sobre la que se desarrolla, entre las más comunes se encuentran: pavimento liso, agua, nieve, hielo.

Al realizar éste tipo de actividades es necesario contar con el equipo adecuado de protección y los elementos diseñados específicamente para cada tipo de ejercicio, evitando así lesiones y accidentes graves.





Arrastre

Son considerados una combinación o variante de los transportes y deslizamientos en conjunto hacia el frente o hacia atrás, ambas acciones son fuerzas que ejerce el cuerpo pero en el caso de la tracción la fuerza se ejerce hacia el centro del cuerpo y en el caso del empuje la fuerza se ejerce en contra el eje del cuerpo, hacia afuera. Son habilidades motoras cuyo desarrollo es fundamental permitiendo el utilizar el tren superior e inferior de forma combinada y sincronizada.



EDUFUTURO

607 palabras

Referencias

<https://efimullins.blogspot.com/2014/09/actividades-y-contenidos-traccion-y.html>

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/creatividad-en-educacion-fisica-con-desplazamientos/>

<http://www.efdeportes.com/efd142/los-desplazamientos-la-carrera.htm>

