

**LES HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES**

Bloc teòric

**1.- Introducció**

Al llarg del dia tots realitzem una sèrie de moviments comuns: caminar, córrer, agafar, llançar, girar, pujar, parar, saltar... Tots aquests moviments són habituals a la nostra vida diària, malgrat la seva simplicitat, han exigint un aprenentatge i ens és fonamental dominar-los bé. Amb aquest bagatge, aprendre tècniques més complexes (per exemple, les necessàries per practicar els esports, la dansa...) ens resultarà més senzill. Aquests moviments elementals són les anomenades **Habilitats motrius bàsiques**.

**2.- Què són les habilitats motrius bàsiques?**

Les HMB són els moviments 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 assolir-ne el domini i integrar-les al nostre repertori de moviment. Per exemple, fixa't en el salt com exemple d'HMB. Segurament un dia, quan eres petit, vas provar de saltar i, probablement, les primeres vegades vas caure a terra per culpa del desequilibri o la manca de coordinació. Però, a mesura que vas anar creixent, també vas anar experimentant molts tipus de salt (quan jugaves, quan saltaves les escales de casa...) i aquesta experiència ha fet que anessis perfeccionant l'habilitat en el salt i que, ara, ja formi part del teu repertori de moviment.



Sens dubte, a la nostra edat, tots sabem saltar sense cap problema, però de ben segur que els primers anys d'aprenentatge van ser força durs. No cal dir, que si una persona té més *experiència motora* que una altra, també tindrà més possibilitats de realitzar moviments de major dificultat. Per exemple, si féssim la proposta de saltar un banc fent un bot cap endavant, segur que trobaries nois/es de la teva edat que tindrien serioses dificultats per aconseguir-ho, fins i tot alguns que no podrien fer-ho. Això vol dir que l'habilitat del salt cap endavant no l'han assimilada perquè no han tingut suficient *experiències motores* anteriorment.

### 3.- Quines són les habilitats motrius bàsiques?

---

L'exemple del salt és molt significatiu, però el nostre cos ha de ser capaç de dominar altres moviments bàsics que resulten essencials per a la nostra vida.

Així, les HMB poden classificar-se en:

- *Aquelles que exigeixen locomoció:* Caminar, lliscar, caure, córrer, grimpar, rodar, saltar, pujar, propulsar....



- *Aquelles en què el cos es mou en l'espai però no s'efectua locomoció:* Gronxar-se, doblegar-se, inclinar-se, estirar-se, girar, penjar-se, pitjar, equilibrar-se...



- *Aquelles que exigeixen manipulació i contacte amb objectes:* Rebre, llançar, colpejar, agafar, driblar, rodar....



#### 4.- Per a què serveixen?

---

Són essencials per a 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. De fet quan aquestes habilitats bàsiques les empren en contextos específics es converteixen en habilitats específiques, és a dir, són la base de moviments més complexos. Tots els esports impliquen una o varies habilitats bàsiques i si les domines perfectament, habilitats com llançar a cistella, saltar tanques, fer un salt d'alçada, ballar, driblar... et resultaran més senzilles.

Habilitat Motriu Bàsica	Habilitat Motriu Específica
<ul style="list-style-type: none"><li>• Llançar amb les mans</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fer un llançament a cistella</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Llançar amb un peu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fer un xut amb eficàcia a porteria</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saltar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saltar una tanca d'atletisme</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Girar sobre eix transversal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fer un salt mortal o una tombarella</li></ul>

**RECORDA: Les classes d'educació física et poden ajudar a aconseguir aquest objectiu!!!!**