

¡VAMOS A MOVERNOS!

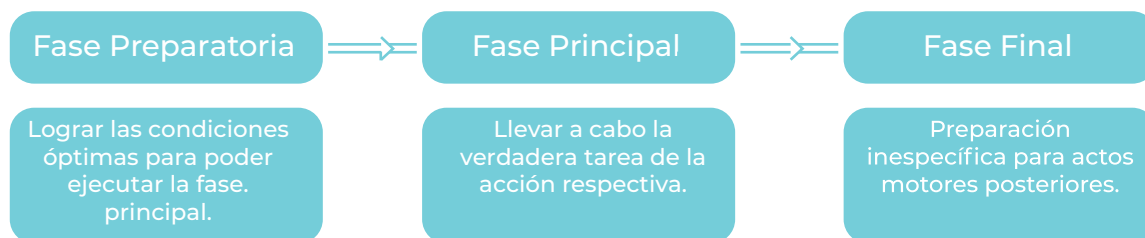
Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Análisis Descriptivo: Gesto Motor

? ¿Qué es un gesto motor?

Según Meinel (2004) la configuración básica de los movimientos tiene como propósito un proceso. Este procedimiento, o también llamado “fases”, se edifican a partir de procesos parciales que están combinados entre sí.

Un movimiento no comienza inmediatamente con el cumplimiento fundamental del objetivo, sino que presenta una división en tres partes:



“Las fases al estar relacionadas entre sí en una forma ya establecida, su orden de sucesión es inalterable, cualquier modificación destruiría la unidad superior” (Meinel, 2004, p.99) el gesto motor.

? ¿Por qué es importante analizar un gesto motor

La importancia recae en que, por medio del análisis podrás mejorar la ejecución de los movimientos y patrones que están establecidos, al hacerte consiente de lo que estás ejecutando.

¡VAMOS A MOVERNOS!


Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

ACTIVIDAD

Te proponemos a continuación, que puedas analizar algunos gestos motores de los diferentes deportes.

Con esto pretendemos generar en ti un proceso reflexivo sobre la fase del gesto en las ejecuciones de algunos deportes, y no sólo que repitas movimientos.


1 Lanzamiento de Basketball

Gesto	Criterios	Análisis
	Músculos participantes	Gastrocnemio Cuádriceps Tríceps.
	Habilidad Motriz	Manipulación y salto.
	Articulación involucrada	Extensión de rodilla, cadera y codo.
	Fase del movimiento	

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

2) Patear el balón de Fútbol


Gesto	Criterios	Análisis
	Músculos participantes	
	Habilidad Motriz	
	Articulación involucrada	
	Fase del movimiento	

Analizar el gesto motor.

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

3 Golpe de antebrazo de Voleibol


Gesto	Criterios	Análisis
	Músculos participantes	
	Habilidad Motriz	
	Articulación involucrada	
	Fase del movimiento	

Analizar el gesto motor.

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

4 Lanzamiento de Hándbol

Gesto	Criterios	Análisis
	Músculos participantes	
	Habilidad Motriz	
	Articulación involucrada	
	Fase del movimiento	

Analizar el gesto motor.

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

? ¿Qué otras consideraciones crees que deben estar presente en el análisis del gesto deportivo?

? ¿Qué beneficios trae aplicar este análisis en otras disciplinas o a tu misma vida cotidiana?

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

- **Referencias**

Meinel, K. (2004). Teoría del movimiento. Editorial Stadium SRL

