

Tema 4

MOVIMIENTOS,
HABILIDADES Y TAREAS
MOTORAS

Introducción

Tarea Motora, Habilidad Motora, Actividad Motora y Destreza.

Parecido pero distinto

Habilidad motora

Tarea motora

Actividad motora (o movimiento)

Destreza

Los diferentes tipos de movimientos: reflejo, voluntario y automático

Características a considerar para definir una habilidad motora

Clasificación de las habilidades motoras

Definición de habilidades motoras abiertas

Clasificación de las tareas motoras

Tareas no definidas

Tareas semi-definidas

Tareas definidas

INTRODUCCIÓN

El objetivo al enseñar una habilidad motriz es que el alumno la aprenda, y las características específicas de la habilidad son las que determinan la técnica de enseñanza a emplear

Hay que estudiar los diferentes tipos de habilidades motrices para determinar la técnica de enseñanza a emplear en cada caso que deberá ser coherente con las características de la habilidad a enseñar

La motricidad incluye gran variedad y disparidad de tareas motrices que son necesarias ordenarlas y establecer unos principios

Según Farnose, los principios más utilizados en las diferentes clasificaciones de las habilidades y tareas motrices son:

Los comportamientos observados durante la ejecución de la tarea

Las funciones o procesos presumiblemente requeridos para la ejecución de la tarea

Las características de la tarea en función de sus objetivos y de las circunstancias que acompañan la realización de éste

Las clasificaciones pueden usar uno o más de estos principios



TAREA MOTORA, HABILIDAD MOTORA, ACTIVIDAD MOTORA Y DESTREZA. PARECIDO PERO DISTINTO

No existe un acuerdo terminológico entre los principales autores para tratar el fenómeno del comportamiento motor

Nos encontramos con términos distintos que son utilizados con significados idénticos en algunos tratados

Habilidad motora

“Habilidad es la capacidad adquirida por aprendizaje de producir unos resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente con el mínimo gasto de tiempo y energía” (B. KNAPP)

“Aquello que mediante nuestra enseñanza pretendemos desarrollar en el alumno. La habilidad se adquiere con la tarea”

(M. A. DELGADO NOGUERA)

“Categoría particular de movimientos voluntarios finamente coordinados que ponen en servicio ciertas partes de la musculatura, en función de una técnica que exige ajuste, economía de esfuerzo y precisión” (PAILLARD, 1960)

Toda habilidad es aprendida (L.M. RUIZ PÉREZ) y es algo físico.

*Una habilidad es algo igual para todo el mundo (voltereta),
mientras la destreza es diferente en cada sujeto*

Competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta

Se trata de la capacidad para resolver un problema específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso

Es el resultado de un aprendizaje



Tarea motora

Hace referencia a una situación de trabajo

Actividad determinada y obligatoria que un sujeto recibe de otro, o se autoimpone, para conseguir un objetivo

La tarea no es un objetivo, sino un medio para conseguirlo

Nos referimos a las tareas, en un sentido general, considerándolas como parte de una situación de enseñanza

Así, nosotros debemos diseñar tareas para que nuestros alumnos y alumnas adquieran habilidad y destreza en el dominio del balón con el pie, por ejemplo

También se puede utilizar este concepto en un sentido más específico relacionándolo con el sujeto que va a realizar la tarea y los recursos que va a precisar

Según Parlebas es

“Conjunto eficazmente organizado de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo para la consecución del cual es necesaria la puesta en juego de condiciones motrices por parte de uno o más participantes”

Para Florence es:

“La tarea motriz representa la unidad básica de las actividades, ejercicios, situaciones y problemas planteados en la enseñanza de la E.F y tiene como objetivo ofrecer a los alumnos la oportunidad de experimentar, de realizar una serie de ejercicios con los que conseguir habilidades motrices”

Actividad motora

Lo que se hace para conseguir alcanzar los objetivos propuestos en la tarea con las condiciones que esta lleva asociadas

Es la ACCIÓN, el movimiento en sí, imprescindible para realizar una tarea

Es lo que se realiza realmente

Lo que se realiza de forma física para satisfacer las exigencias de la tarea

Destreza

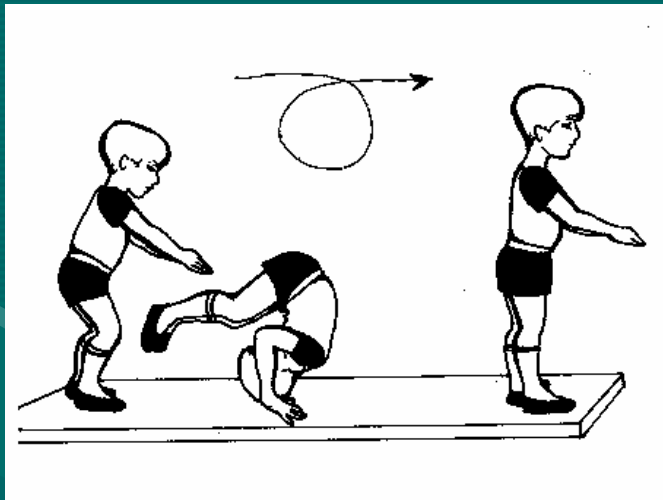
Aptitud para adquirir habilidades y ejecutarlas de forma eficaz, coordinada y económica

La capacidad con la cual un individuo adquiere una habilidad

Elemento diferenciador de un sujeto respecto a los otros, sería el rasgo de diferencias individuales entre sujetos

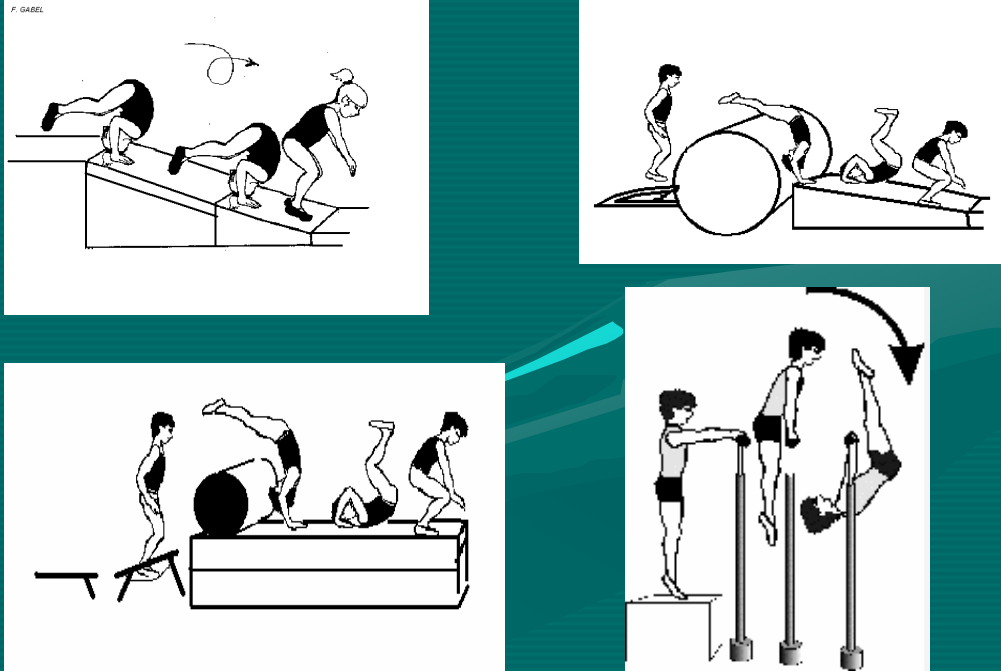
CONCEPTO

HABILIDAD



EJEMPLO

Voltereta: Desde la posición en cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, se echan los hombros hacia delante al tiempo que se empujan las piernas, y, elevando la cadera, se flexionan los brazos, metiendo bien el pecho hacia dentro, con la barbilla bien pegada a él; se invierte entonces el rodamiento hasta llegar al apoyo en el suelo con la espalda, sin haber apoyado la cabeza, con la espalda bien curvada, los hombros adelantados, las rodillas bien dobladas, las puntas al techo y los talones junto a los glúteos; los pies han de ir en todo el trayecto con las puntas bien estiradas, para rodar y llegar a la posición de sentado; al estar los talones junto a los glúteos se han de adelantar los hombros para que, con el rodamiento, más este empujón, logremos incorporarnos a la posición de cuclillas; desde que se apoya la espalda en el suelo, las manos han de ir en las rodillas y continuar aquí hasta que los pies lleguen al suelo, momento en el que salen adelante, para favorecer el empuje de los hombros.

CONCEPTO	EJEMPLO
TAREAS	
ACTIVIDAD	<p>Es la acción realizada realmente. Puedes intentar hacer las tareas anteriores pero otra cosa es que lo que haces (la actividad) sea realmente lo deseado</p>
DESTREZA	<p>En el aprendizaje de la rueda lateral, Pedro es más diestro que Luis porque ha aprendido antes su correcta realización y la ejecuta con mayor fluidez y eficacia.</p>

- De esta forma, la tarea será realizar toques con el interior del pie contra una pared.
- Recogiendo la opinión de diversos expertos, se considera que cualquier definición del término *habilidad* debería incluir las siguientes características:

LOS DIFERENTES TIPOS DE MOVIMIENTOS: REFLEJO, VOLUNTARIO Y AUTOMÁTICO

El movimiento nos permite interactuar con las demás personas, objetos y cosas

La actividad muscular se realiza gracias a la transformación de impulsos nerviosos en energía mecánica

tres categorías de movimientos:

- Reflejo*
- Voluntario*
- Automático*

Movimiento reflejo

Comportamiento motor involuntario y no consciente, caracterizado por su alta velocidad de ejecución

Son innatos en los individuos

Ante un estímulo concreto se produce una respuesta concreta

Tienen una localización medular, lo que significa que es la médula espinal el centro nervioso que los origina

Están privados de intencionalidad respondiendo a estímulos que permanecen fuera del control de la voluntad

Movimiento voluntario

Se origina y realiza de una manera consciente y voluntaria por el individuo

Persigue (o debería hacerlo) una intencionalidad educativa

Movimientos conscientes y no innatos que pueden volverse automatizados, pero que siempre pueden ser controlados y modificados de manera consciente

Conjunto de coordinaciones musculares más o menos complejas

Actividad del córtex cerebral

Movimiento automático o automatizado

Se realiza de una manera inconsciente.

Dos tipos de movimientos:

- innatos en el individuo y sobre los cuales no se tiene un control absoluto pero sí se puede incidir en ellos*
- consecuencia de la repetición de movimientos voluntarios que se van transformando en un hábito*

No se *hace necesaria* siempre la imagen mental para su realización, como tampoco la intervención de la consciencia y de la atención

El *automatismo* es

- eficaz (adaptado al fin específico para el que ha sido desarrollado)

- rentable y económico (no necesita en su desarrollo la concentración continua y permite liberar la consciencia)

- Relación directa con la idea de competencia para dar solución a un problema motor
- Carácter finalista. Son habilidades para...
- Su carácter organizado. No son movimientos cualesquiera, son estructuras de coordinación para la consecución de un objetivo
- Su necesidad de ser aprendidas al estar sujetas a un proceso de adquisición que se manifiesta en la conducta motriz del aprendiz.

Características a considerar para definir una habilidad motora

- *Su carácter de eficiencia. Se refiere a la manera de conseguir un objetivo con el menor gasto de energía y con la mayor precisión*
- *Sus características de flexibilidad y adaptabilidad, en la forma de responder a los requerimientos del medio.*

- *Por otro lado, las características de la tarea motriz serían:*
 - *Carácter instructivo: se ofrecen con intención de informar de lo que se debe realizar y en qué condiciones.*
 - *Carácter finalista: se contratan para conseguir un objetivo determinado*
 - *Carácter obligatorio: generalmente son diseñadas y propuestas por un experto dentro de un plan de trabajo específico para un deportista.*
 - *Carácter organizado: suponen una actuación concreta, en un espacio y con un material adecuado para su realización.*

- Famose(1992), destaca la importancia que en el aprendizaje de habilidades motrices tienen los conceptos de:
 - *eficacia*: se entiende el grado de consecución de los objetivos propuestos, es decir, la relación que se da entre lo que se ha hecho y lo que se pretendía hacer
 - *eficiencia*: hace relación al coste de esta eficacia, es decir, el nivel de esfuerzo requerido para ser eficaz. Este coste puede ser expresado en términos energéticos, mentales y temporales
 - *efectividad*: se entiende en dos vertientes, la primera cercana al punto de máxima calidad. La segunda se refiere al porcentaje de logros

Clasificación de las habilidades motoras

I.- Clasificación basada en la participación corporal o grado de precisión

- Realizada por *Cratty*
- Consideraba si las habilidades requerían la acción de grandes o de pequeños grupos musculares
- Así distinguió entre *habilidades globales y finas*

2.-Clasificación basada en el grado de control del sujeto sobre la habilidad

- Singer clasificó las habilidades según el grado de regulación que el sujeto puede ejercer sobre cada una de ellas.*
- Distinguió entre habilidades autorreguladas y habilidades de regulación externa*

- *Habilidades autorreguladas:*

- *Cuando el sujeto puede decidir cuando comenzar, acabar y el ritmo de ejecución que debe emplear*

- *Ejemplo: Lanzar un dardo, salto a la comba...*

- *Habilidades de regulación externa:*

- *Cuando la cuerda es movida por otra persona o el blanco es móvil no es posible esta autorregulación*

- El influjo que el ambiente ejerce sobre la realización de la habilidad es tal que es difícil decidir de forma autónoma, y siempre se está pendiente de las modificaciones del medio
- Entonces hablamos de habilidad de carácter mixto o regulación externa

3.-Clasificación basada en el carácter continuo o discontinuo

- Según tengan un principio y final que se puedan observar
- Tenemos habilidades discontinuas, como lanzar una pelota, golpear un balón,etc...
- Habilidades continuas, como correr, nadar,...
- También las podemos denominar cíclicas o acíclicas

4.-Clasificación según el grado de dificultad

Realizada por *Fitts y Postner*

- Consideraron las demandas de tipo perceptivo-cognoscitivo, la interacción del sujeto con el medio y el grado de estabilidad o movimiento al realizar la tarea.
 - Categoría 1: sujeto estático y medio estable
 - Categoría 2: sujeto en movimiento, medio estable
 - Categoría 3: sujeto estático y medio inestable
 - Categoría 4: sujeto en movimiento y medio inestable

5.-Clasificación en función de la disponibilidad de retroalimentaciones y de la participación cognitiva

- En cualquier aprendizaje es importante que el aprendiz disponga de la información suficiente que le comunique el estado de lo que está haciendo, el resultado de lo que ha realizado
- Las habilidades deportivas permiten tanto una retroalimentación continua como terminal, es decir, mientras se actúa o ya finalizada la acción

- Un sujeto haciendo un slalom entre conos está recibiendo constantemente información visual, lo que le permite corregir los errores
- En un lanzamiento balístico, la información sólo se obtiene al final

6.-Clasificación según el nivel de incertidumbre

Poulton

- *Habilidades abiertas: el nivel de incertidumbre es muy elevado: Lanzamiento de penalti*
- *Habilidades cerradas. El nivel de incertidumbre es escaso: Tiro con arco*

Habilidades
Cerradas

Habilidades
Abiertas

Entorno predecible

Bolos
Lavar los dientes
Escribir

Entorno semi-predecible

Conducir un coche
Llevar una carcerola de agua
Botar una pelota

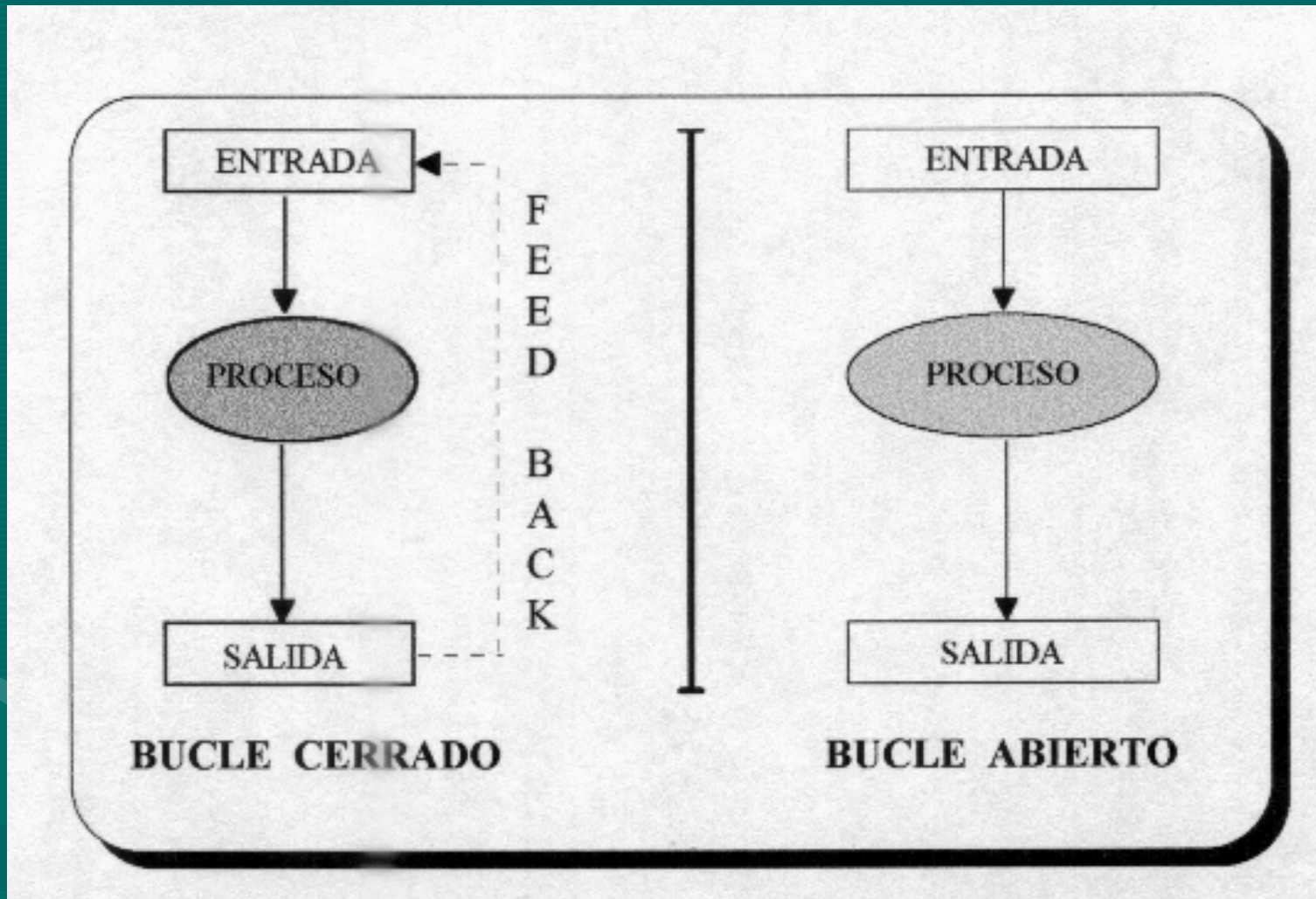
Entorno impredecible

Devolver un punto
Disparar a un pájaro
Lucha

Definición de *habilidades motoras abiertas*

Magill (1993) habla de ellas como *habilidades en las que el deportista debe actuar de acuerdo a las acciones del objeto o de las características del entorno*

Singer (1980) las denomina a como *habilidades de regulación externa* atendiendo a la posibilidad o no de ejercer control sobre los acontecimientos



Variabilidad entre ensayo

Sin cambio

Cambio

Estacionario

**Condiciones
ambientales**

En movimiento

Categoría 1

El objeto de repuesta permanece estacionario y no hay cambios en los requerimientos de una respuesta a la siguiente

Categoría 2

El objeto de repuesta permanece estacionario y los requerimientos de una respuesta cambian en la siguiente

Categoría 3

El objeto de repuesta está en movimiento y no hay cambios en los requerimientos de una respuesta a la siguiente

Categoría 4

El objeto de repuesta está en movimiento y los requerimientos de la respuesta cambian en la respuesta siguiente

Habilidades
Cerradas

Habilidades
Abiertas

Estacionario
Sin cambios

Estacionario
Cambios

En movimiento
Sin cambios

En movimiento
Con cambios

(Categoría 1)

(Categoría 2)

(Categoría 3)

(Categoría 4)

Batear una bola
situada fija a una
altura determinada

Batear una pelota fija
cada ensayo a una
altura diferente

Batear una bola lanzada
por una máquina a la
misma velocidad y lugar
cada vez

Batear una bola
lanzada por un
pitcher.

CLASIFICACIÓN DE LAS TAREAS MOTORAS

Sirve para:

- *Analizar las actividades complejas*
- *Trabajar con niveles, grados de dificultad*
- *Determinar los requisitos necesarios para cada tarea motriz.*
- *Identificar las razones de un fracaso*
- *Utilizar las tareas motrices universales*
- *Modificar la complejidad y dificultad de la tarea*
- *Conocer y decidir en que aspectos debe ponerse el énfasis durante las sesiones de práctica*

Las tareas motrices se clasifican según:

- El mecanismo de procesamiento de la información predominante*
- El factor que prevalezca; tarea cuantitativa, cualitativa, mixta*
- El área a la que se asocian; tarea motriz, social, cognitiva*
- El tipo de respuesta organizativa; tarea individual o colectiva*
- El tipo de ejecución; simultánea, alternativa y consecutiva*
- El diseño; autopropuesta, diseño externo*

Características de las tareas para clasificarlas:

- Grado de definición de los objetivos*
- Grado de definición de las actividades*
- Grado de organización del material*

TAREAS	Tipo	Objetivo	Operaciones	Material
No definidas	I	No especificado	No especificado	No especificado
	II	No especificado	No especificado	Especificado
	III	No especificado	Semiespecificado	Especificado
Semi-definidas	I	Especificado	No especificado	No especificado
	II	Especificado	No especificado	Especificado
Definidas	I	No especificado	Especificado	No especificado
	II	Especificado	Especificado	Especificado

EVOLUCIÓN EN EL DESARROLLO MOTOR DE LAS HABILIDADES

- *La motricidad del individuo evoluciona pasando de lo más simple a lo más organizado*
- *Partiendo de una motricidad elemental, se alcanza otra serie de movimientos mucho más complejos y específicos.*
- *A través del desarrollo de los programas motrices innatos se llega a la elaboración de un patrón de movimiento o habilidad motriz básica*
- *Podemos distinguir entre habilidades motrices básicas y específicas*

- *Habilidades motrices básicas serían aquellas genéricas que constituyen la base de actividades motrices más avanzadas y específicas.*
- *Habilidades motrices específicas son aquellas que buscan el aprendizaje y perfeccionamiento de un reducido número de gestoformas.*

- *Objetivos de las habilidades motrices básicas:*
 - *Preenden aprendizajes polivalentes*
 - *Persiguen cumplir el principio de transferencia*
 - *Procuran la formación de una amplia base motriz*
 - *No tienen como finalidad el rendimiento ni la eficacia máxima en la ejecución*

- *Objetivos de las habilidades motrices específicas*
 - *Pretenden aprendizaje monovalentes*
 - *Su adquisición es más sencilla si existe el principio de transferencia*
 - *Buscan el aprendizaje y perfeccionamiento de un reducido número de gestoformas*
 - *El objetivo final es el rendimiento y la máxima eficacia en la ejecución.*

- El trabajo de las básicas va orientado a niños entre 6 y 12 años, las específicas a partir de esa edad, con un bagaje motriz previo.
- En las específicas, se requiere un alto grado de condición física.
- Las básicas se fundamentan en el movimiento natural y espontáneo del niño, a partir de unos esquemas de movimiento muy definidos.
- Las específicas se fundamentan en las técnicas y gestoformas deportivas, condición física...

- *Gallahue describe la evolución de las habilidades básicas con la siguiente progresión:*

a) Los primeros movimientos del recién nacido son en gran medida reflejos involuntarios

b) A medida que el niño controla su musculatura, puede suprimir o inhibir dichos movimientos reflejos, si bien el emergente movimiento voluntario es impreciso y grosero

c) Estos movimientos son paulatinamente integrados en actos coordinados e intencionales, logrando los primeros patrones de movimiento o habilidades motrices básicas

d) A partir del estadio anterior, y como producto de la experiencia y el aprendizaje, estas habilidades se van perfeccionando hasta conformar las denominadas habilidades motrices genéricas y, mas tarde, las específicas.

- Consideramos que las habilidades y destrezas básicas son las siguientes:

- Los desplazamientos:

- Marcha

- Carrera

- Cuadrupedia

- Reptaciones

- Trepas

- Propulsiones

- Deslizamientos

- *Los saltos*
- *Los giros*
- *Las manipulaciones*
 - *Lanzamientos*
 - *Recepciones*
 - *Pases*
 - *Recogidas*
 - *Impactos*
 - *Condiciones*

La marcha

- *La adquisición de la marcha constituye, según Rigal, la última etapa importante del desarrollo motor, porque confiere al niño autonomía en sus desplazamientos y el poder de descubrir activamente su entorno.*
- *Necesita el control del equilibrio en la posición vertical, un tono de mantenimiento elevado, coordinación de movimientos alternados de los miembros inferiores y la adquisición de una fuerza suficiente para mantener temporalmente el peso del cuerpo sobre una pierna.*

- Hacia los 2 años es alcanzado un nivel maduro de la marcha, aunque siguen mejorando de forma visible 2 o 3 años más.
- A los 4-5 años ya no se observan a simple vista mejoras de consideración, aunque se ha demostrado que sigue evolucionando y mejorando durante unos años.

La carrera

- Necesita la coordinación de los movimientos de los brazos y de las piernas y la intervención de los músculos agonistas y antagonistas, así como fuerza suficiente para recibir el peso del cuerpo sobre una pierna después del empuje de la otra
- Incluye una fase de vuelo.
- El niño comienza a correr a los 2 años, pero todavía tiene dificultades para pararse y girar

- Después de los 4 años aparecen grandes progresos y un mejor control de la parada y de los cambios de dirección, lo que permite utilizar la carrera en el juego.
- El aumento de la talla y de la fuerza influye en la velocidad de carrera.
- Empiezan corriendo en línea recta y, poco a poco, va adquiriendo la capacidad de esquivar obstáculos y controlar la parada.

El salto

- En su estado inicial, los niños despegan poco los pies del suelo para saltar, siendo mínimos en desplazamiento y altura del salto.
- Los brazos suelen mantenerlos pegados al cuerpo y tienen dificultad para mantener el equilibrio en la caída, por una falta de control motor.
- La aparición del salto se produce en forma de un paso hacia abajo cuando el niño sale del último escalón de una escalera.

- Según Gesell, hacia los 4 años, el niño hace un salto de 20 a 25 cm. De largo, llega a cerca de 90 cm a los 5 años y progresa al ritmo de alrededor de 10-11 cm por cada año que sigue.