

TEMA 9. HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES. CONCEPTO, ANÁLISIS Y CLASIFICACIÓN. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

D. Pedro Miranda Bejarano

1. INTRODUCCIÓN.

Los objetivos generales de la Educación Física pueden resumirse en la consecución del desarrollo integral de la persona en los tres ámbitos: cognitivo-intelectual, afectivo-social, psicomotor y perceptivo. Para ello nos valemos de un elemento fundamental, las habilidades y destrezas.

Un propósito concreto de la Educación Física es la adquisición de habilidades y destrezas motrices.

Por otro lado y antes de entrar de lleno en el desarrollo del tema conviene aclarar lo siguiente: al analizar los términos del enunciado del tema, nos encontramos con la confusión de que son objeto. El origen de esta confusión podría estar al haber querido traducir directamente del inglés al castellano, sin respetar la realidad semántica, es decir, los términos “ability”, “skill” y “task” se han podido traducir de forma literal por los de “habilidad”, “destreza” y “tarea”, sin haber tenido en cuenta para nada el contexto en el que estaban.

Consultando el Diccionario de la Real Academia, se comprueba el carácter de similitud que atribuye a “habilidad” y “destreza”, ya que en él se define habilidad como “la gracia o destreza en ejecutar una cosa que sirve de adorno al sujeto; como bailar, montar a caballo, etc. Y por otro lado define la destreza como “habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace una cosa”. En consecuencia consideraremos a estos dos términos como sinónimos.

2. CONCEPTO DE HABILIDAD, DESTREZA Y TAREA MOTRIZ.

2.1. Definición de habilidad motriz.

En su definición nos encontramos con una doble vertiente:

- Por un lado, se emplea el término habilidad motriz para designar la realización de una acción o tarea motriz.
- Por otro, se considera el lado cualitativo de la tarea o acción, haciendo referencia al nivel de competencia para alcanzar la realización.

Así Guthrie (1957) dice que la habilidad motriz es la capacidad adquirida por el aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente, con un

máximo de éxito y a menudo en un mínimo de tiempo, de energía o de los dos.

Podríamos resumir definiendo la habilidad motriz como la capacidad aprendida para realizar el objetivo de una tarea que hay que ejecutar, es decir, la consecución de un objetivo motor concreto. Esta habilidad aprendida se sustenta en la aptitud motriz del individuo.

2.2. Definición de tarea motriz.

Las habilidades y destrezas motrices se desarrollan y explicitan en y a través de las tareas motrices.

De ahí que la tarea exija unas características:

- Un objetivo que implícita o explícitamente enmarque la actividad o actividades a realizar para su consecución.
- Unas condiciones que exigen su puesta en práctica.
- A veces, unas normas o instrucciones que es preciso seguir en la realización de la tarea.

Parlebas, en 1981, definía la tarea motriz como “el conjunto organizado de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo cuya realización necesita el empleo de conductas motrices de uno o de varios participantes. Las condiciones objetivas que presiden el cumplimiento de la tarea son a menudo impuestas por consignas o reglamentos”.

3. CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES.

Cualquier clasificación que usemos tiene que ofrecer la posibilidad de:

- Trabajar en y con diferentes niveles de dificultad. (De lo más fácil a lo más difícil).
- Tomar conciencia de las semejanzas y diferencias existentes entre las habilidades motrices, estableciendo relaciones entre ellas, teniendo en cuenta sus dificultades de aprendizaje.
- Determinar los requisitos necesarios para potenciar cada habilidad motriz.
- La peculiar problemática de aprendizaje de cada habilidad motriz debe ser el punto de partida para un correcto planteamiento de la enseñanza de la misma.

3.1. Clasificación según el número de grupos musculares implicados.

- Habilidades motrices finas, que son aquellas que no exigen un gran esfuerzo ni exigen la participación de grandes masas musculares, pero sí que implican un alto grado de precisión. (Manualidades, escribir, tocar un instrumento, dibujar,...).
- Habilidades motrices gruesas o globales, son las que consisten en movimientos amplios, en las que participan grandes masas musculares y que suponen un esfuerzo significativo y tienen un menor valor de precisión. Estas habilidades se asocian con la educación física y el deporte.

3.2. Clasificación según las condiciones del entorno en el que se desarrolla la habilidad.

- Habilidades predominantemente perceptivas, que son aquellas cuya ejecución debe ser hecha bajo circunstancias cambiantes ante las que es necesario percibir los elementos del entorno y responder de forma adecuada. (Fútbol, tenis, baloncesto,...).
- Habilidades predominantemente habituales, son las que se realizan en un entorno fijo, estable, y cuya ejecución solo depende del individuo. (Salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de objetos,...).

3.3. Clasificación según el grado de control que el sujeto puede ejercer sobre la habilidad.

- Habilidades de autorregulación, aquellas en las que es el individuo quien decide cuándo empezar y cuándo terminar, así como la rapidez del movimiento. (Se corresponde con todos los deportes individuales).
- Habilidades de regulación externa, en ellas el sujeto debe adaptarse y ajustar sus movimientos al entorno concreto donde se produce la tarea y sus actividades. (Todos los deportes y juegos colectivos).
- Habilidades de regulación mixta, son aquellas en las que el sujeto pasa de una situación que él mismo controla, interviniendo con un esquema previo, a otra en la que depende de una serie de elementos externos. (Juegos de carreras).

3.4. Clasificación según el esquema temporal o fluidez de la habilidad.

- Habilidades discretas, aquellas en las que existe claramente un principio y un fin. (Tiro al blanco).
- Habilidades seriadas, aquellas que están compuestas por una sucesión de movimientos concretos y continuados desde el principio al fin, por ejemplo, la carrera de vallas.
- Habilidades continuas, aquellas que no tienen una terminación definida ni en el tiempo ni en el espacio, como puede ser conducir por una población.

3.5. Clasificación de las habilidades según la movilidad del sujeto y del objeto.

- Sujeto y objeto inicialmente estáticos.
- Sujeto y objeto en movimiento.
- Sujeto en movimiento y objeto estático.
- Sujeto y objetos en movimiento.

4. EL ANÁLISIS DE LA TAREA MOTRIZ.

El alumno de Educación Primaria no tiene, de entrada, respuestas adaptadas. De ahí que el proceso de aprendizaje motor que tiene que llevar a cabo haya de ser el adecuado y preciso para la adquisición de las habilidades motrices. Por lo tanto, el análisis y la descripción de las tareas motrices son prioritarios e imprescindibles para un educador.

El punto de partida en el proceso de aprendizaje es la descripción de la tarea, es decir, cuáles son los mecanismos a través de los cuales el individuo aprende y realiza esquemas motores y adaptaciones motrices a su entorno.

Cuando el educador va a enseñar una tarea motriz, han de ser las características de la propia tarea las que deban determinar la estrategia didáctica a seguir. Además de tener en cuenta la complejidad de las tareas, el educador también ha de contemplar el momento de aprendizaje en el que se encuentran sus alumnos. Para establecer una secuencia coherente en sus programaciones, necesita analizar los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, que componen el aprendizaje motriz y que se dan en cada tarea, con el fin de que tanto el aprendizaje como su intervención, en caso de dificultad o error, puedan ser adecuados y precisos, sabiendo dónde, cómo y cuándo actuar.

El proceso secuenciado, esquemáticamente, sería el siguiente:

1. Información.
2. Órganos de los sentidos (sensaciones).
3. Mecanismo de percepción.
4. Mecanismo de decisión.
5. Mecanismo de ejecución.
6. Movimiento.

Esta información que tiene, tanto durante como al final de la tarea, es lo que se llama retroalimentación o “feedback”. La retroalimentación posibilita que el individuo, una vez que se ha informado, pueda controlar y ajustar su movimiento.

De todo lo anterior deducimos una serie de mecanismos del aprendizaje motor que deben estar en cualquier tarea motriz:

4.1. Mecanismo de percepción, que debe atender a varios factores:

- El número de estímulos fundamentales a los que es preciso atender; en Primaria en un Primer Ciclo, las tareas que se propongan han de permitir que el aprendizaje y la adaptación se den en un espacio conocido y estable, con el fin de que el mecanismo de percepción sea simple. En el Segundo Ciclo, la capacidad perceptiva de los alumnos será ya más compleja y posibilitará tareas en entornos diferentes y con desplazamientos de los compañeros, a los que se deberá adaptar. Y en el Tercer Ciclo, ya se pueden programar tareas en medios menos usuales (mar, montaña) y con materiales más complejos, aumentando así los estímulos externos.
- La implicación que la tarea tiene respecto al dominio espacial y temporal necesario para llevarla a cabo. En el Primer Ciclo, la percepción espacial y la orientación giran en torno al propio alumno y se consideran el centro de todo. En el Segundo Ciclo, mejoran sus percepciones espaciales, pues son capaces de tener otros puntos de vista, situando los objetos unos en relación con otros. Y en el Tercer Ciclo, la percepción espacial ha evolucionado bastante, de ahí que los alumnos puedan orientarse estando en movimiento tanto ellos como los demás.
- La atención es la condición básica para una correcta percepción de la realidad y, por tanto, del aprendizaje motor. Los alumnos del Primer Ciclo tienen una atención fluctuante, dispersa y polarizada hacia aspectos poco relevantes del juego o de la actividad. En el Segundo y Tercer Ciclo, la atención se fortalece, siempre que las tareas no exijan una complejidad elevada de percepción espacio-temporal, dada su imposibilidad de memorizar secuencias largas de movimientos.

Para una mejor comprensión ver el Cuadro N° I que se adjunta.

4.2. Mecanismo o proceso de decisión.

En este apartado debemos tener en cuenta las posibilidades y limitaciones de los alumnos de esta etapa en cada ciclo. Es importante tener presente que tengamos en cuenta que el alumno debe estar en disposición de entender el problema, como paso previo a estar en disposición de elegir una respuesta y poder decidir el momento oportuno de actuar. Además, estar en disposición de elegir una respuesta implica poseer un bagaje motriz suficiente para la resolución del problema planteado. Y decidirse en el momento oportuno lleva consigo, además de un elemento de capacidad de reacción, elementos relacionados con factores espacio-temporales analizados en el mecanismo de percepción.

Por ello se tiene que tener presente que los alumnos, en el segundo ciclo inician un desarrollo de su capacidad de reflexión en dos direcciones

temporales: hacia atrás, el pasado, y hacia delante, el futuro, y, como consecuencia, pueden retener en su mente la experiencia anterior, la presente y la anticipación de la futura. Por lo tanto, son capaces de decidir y elaborar una acción, un gesto, un esquema motor nuevo.

En el tercer ciclo, ya son capaces de elaborar diferentes estrategias para solucionar un problema, para dar una respuesta motriz económica y eficaz, e individualmente o en grupo, adoptar la más apropiada a las circunstancias.

4.3. Mecanismo de ejecución.

En él hay que considerar los dos componentes necesarios a la hora de ejecutar una tarea motriz: el componente cuantitativo o condición física y el componente cualitativo o habilidades y destrezas básicas. Por ejemplo, en la tarea de “aprender a correr posicionando bien el pie, coordinando el gesto de piernas y brazos contrapuestos...” es más importante atender a estos componentes cualitativos de la carrera que “correr mucho”, “correr más que..”, que serían los componentes cuantitativos.

La condición física será desarrollada no de forma específica sino globalizada en cada una de las habilidades y destrezas básicas. Así, la condición física que requiere una tarea ni debe impedir que algunos alumnos queden al margen de los aprendizajes ni debe conducir a que bastantes alumnos adquieran errores posturales, que posteriormente serían difícilmente corregibles. En todo caso, se introducirán las modificaciones pertinentes y exigidas para su correcta realización por parte de todos.

En el primer ciclo se atenderán las ejecuciones de tareas, pero será en el segundo ciclo, cuando se ha de dar más importancia a la adquisición de los esquemas motores adecuados a cada situación concreta y diversa y se pida una calidad de ejecución en los ya conocidos. Pero será sobre todo en el tercer ciclo cuando se seleccionarán y elaborarán los esquemas más económicos y eficaces de las habilidades y destrezas básicas, ya que supone una mayor coordinación y equilibrio, un mayor control y dominio motor y corporal.

5. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

5.1. Actividades para el desarrollo de habilidades y destrezas motrices con el cuerpo.

Son las relacionadas con la locomoción, el equilibrio y la postura y con ellos se pretende desarrollar al máximo la capacidad operativa para desplazamientos, saltos y giros.

- DESPLAZAMIENTOS.

Estas actividades tienen como objetivos:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración).
- Mejorar la coordinación dinámica general.
- Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.

TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS.

Activos: la marcha, la carrera, las cuadrupedias, las propulsiones, las reptaciones y las trepas.

Pasivos: deslizamientos y transportes.

- SALTOS.

Objetivos:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración).
- Mejorar la coordinación dinámica general.
- Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.

En el salto debemos de considerar las siguientes fases:

El impulso, el vuelo y la caída.

Podemos distinguir también diferentes tipos de saltos:

Saltos para superar un objeto u obstáculo, para llegar a un objeto que está fuera del alcance directo y saltos para mantener un esquema rítmico (saltos sucesivos).

- GIROS.

Objetivos:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración).
- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.

TIPOS DE GIROS:

- Los realizados sobre el eje vertical: rotación, pronación y supinación.
- Los realizados sobre el eje anteroposterior: inclinación, abducción, aducción y flexión lateral.

Los GIROS pueden realizarse:

- En contacto con el suelo.
- En suspensión.
- Con agarre constante de manos.
- Con apoyos y suspensiones múltiples y sucesivas.

5.2. Actividades para el desarrollo de habilidades y destrezas motrices con los objetos.

En este tipo de actividades predominan dos mecanismos, el perceptivo y el ejecutivo y son fundamentalmente LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES, cuyos objetivos básicos son:

- Mejorar el esquema corporal (lateralidad, control tónico, relajación y respiración).
- Mejorar la coordinación dinámica general.
- Mejorar la coordinación segmentaria.
- Mejorar la percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.
- Mejorar la capacidad de ejecución.

Estas actividades facilitan lanzar, impactar, conducir, dejar, transportar, rodar, botar, recepcionar, controlar y despejar.

