

## HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES.

CLASIFICACIÓN.

ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

CONCEPTO DE HABILIDAD, DESTREZA Y TAREA MOTRIZ.

- Concepto de habilidad, destreza y tarea motriz.

- Análisis de las tareas motrices:

Mecanismos de percepción

Mecanismos de decisión

Mecanismos de ejecución

CLASIFICACIÓN DE LAS TAREAS MOTRICES.

Según:

Tareas finas o globales

Control sobre la habilidad

Influencia del ambiente

Grado de participación cognitiva

El Feed-Back

Posición "sujeto-tarea"

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES BÁSICAS.

Desplazamientos

Saltos

Giros

Equilibrios

Lanzamientos y recepciones.

## CONCEPTO DE HABILIDAD, DESTREZA Y TAREA MOTRIZ.

CONCEPTO DE HABILIDAD MOTRIZ: Lo definimos como la capacidad adquirida por aprendizaje, capaz de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo gasto de tiempo, de energía o de ambas. Las habilidades son procesos senso-motrices: la información proviene de los órganos sensoriales, y las órdenes del cerebro. Todo este proceso tiene tanta importancia como el aspecto de la ejecución, ya que son mecanismos previos sin los que infinidad de habilidades motrices serían imposibles de realizar correctamente.

CONCEPTO DE DESTREZA MOTORA: El término destreza está ligado a toda actividad motora que incluye la manipulación o manejo de objetos. La adquisición de una destreza se produce cuando el individuo empieza a acortar la distancia que existe entre un movimiento tal cual lo ejecuta y un esquema preconcebido. Destreza y habilidad están muy relacionadas, aunque para hacer una diferenciación, el término habilidad puede ser más generalizado que el de destreza. Muchos autores lo usan indistintamente. Lo más acertado es hablar de "habilidades y destrezas motrices".

CONCEPTO DE TAREA MOTRIZ: La tarea motriz es el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto una determinada habilidad, ya sea perceptiva o motora. A nivel pedagógico es la tarea motriz la que más nos interesa.

## ANÁLISIS DE LAS TAREAS MOTRICES.

Lo primero que debemos hacer con nuestros alumnos es analizar la tarea y comprobar si ésta es acorde a las posibilidades de los mismos. Esto nos lleva a analizar la complejidad perceptiva, de ejecución y de decisión que posee la tarea y compararla con los datos que poseemos del momento evolutivo del alumno. Primaria es una etapa en la que el niño comienza con un grado de coordinación muy elemental y se termina con una buena coordinación general y espacio-temporal.

Mecanismo de percepción: En ellos debemos de atender a la complejidad del número de estímulos a los que hay que atender y a la dificultad coordinativa para su ejecución y todo ello estructurarlo al momento evolutivo del sujeto al que va dirigida la enseñanza de la tarea. No podemos, p.e., en un momento en que el niño no puede realizar una combinación de diferentes ritmos, pretender la realización de una tarea en la que el componente rítmico y sus combinaciones sean una de sus exigencias. En muchas ocasiones fallan los aprendizajes de tareas motrices porque la adaptación en tiempo o espacio a la parte principal de la tarea no se realiza adecuadamente.

Elementos a analizar:

Condiciones del entorno: Podemos encontrarnos en dos situaciones, cuando el sujeto está mediatizado por los cambios que se producen en el entorno y cuando el sujeto domina el entorno por ser este poco variable.

Control sobre la actividad: Abierta si el sujeto se basa en el conocimiento de los resultados, y Cerrada si se basa en el conocimiento de su ejecución.

Estado inicial del individuo-objeto: Se basa en cuatro categorías dependiendo de la movilidad o estabilidad del sujeto y del objeto.

Manejo del objeto: Pueden ser manipulaciones cuando se actúa sobre un sujeto pasivo, produciendo un cambio de posición en el espacio del mismo. Lanzamientos se acciona sobre él para incidir en nuestro entorno lejano, incidiendo distancia y precisión. Golpeos es una variante del lanzamiento pero ahora se precisa de una exigencia de precisión sobre un blanco. Intercepciones de la trayectoria del objeto, bien buscándolo o evitándolo.

Nivel perceptivo: La complejidad perceptiva puede ser valorada por el profesor para poder plantear situaciones de enseñanza progresivas. El grado de complejidad viene dado por la cantidad de estímulos, la velocidad y duración de los mismos y la intensidad.

Con respecto a la atención selectiva el niño debe aprender a identificar las características del entorno mas importantes, debiendo ignorar aquellas que no influyen en la realización de la tarea.

Mecanismo de decisión: Debemos ser conscientes de las limitaciones y posibilidades en cada ciclo de edades de esta etapa. El niño debe estar en disposición de entender el problema como paso previo para elegir una respuesta y decidir en el momento oportuno su ejecución. Entender el problema entra de lleno en su capacidad cognitiva. Por ello en el momento de analizar las tareas

de aprendizaje debemos contemplar qué posibilidades tiene el alumno de comprender el problema de decisión que se le plantea y si efectivamente tiene adquiridos patrones básicos para responder y cuándo responder.

Elementos a analizar: Número de decisiones: La complejidad de la tarea está directamente relacionada con el número de decisiones, juntamente con la duración total de la realización y variedad de los objetivos. A mayor número de decisiones, duración y propósitos, mayor complejidad.

Número de respuestas: Varía en cada sujeto dependiendo de sus recursos motrices.

Tiempo para toma de decisión: Estímulo-decisión-respuesta.

Incertidumbre con que se toma la decisión: Bien sea debida a dificultades planteadas en el acto o por un contrario.

Nivel de riesgo de la decisión: A mayor dominio de la actividad motriz menor riesgo en la decisión de actuación.

Secuenciación de las decisiones: Depende de la complejidad de la actividad a realizar.

Mecanismo de ejecución: Para el aprendizaje de una tarea motriz, no sólo se debe atender a su proceso evolutivo y de coordinación, sino también al de los condicionantes físicos.

Pasar con los dedos en un juego de mini-voleibol, puede ser un serio problema para personas con dedos frágiles, pero con un globo sí es muy posible que puedan efectuar el gesto técnico y asimilar sus aprendizajes y mas tarde readaptarlos.

Elementos a analizar:

Aspectos cualitativos: Son los que definen el nivel de coordinación neuromuscular requerido. En el intervienen la cantidad de músculos implicados y la velocidad de ejecución requerida. En cuanto a su precisión podemos clasificarlas en habilidades motrices finas que necesitan de mas precisión, y las globales o gruesas que precisan de menos precisión pero mucho mas esfuerzo.

Aspectos cuantitativos: Algunos factores de ejecución están condicionados por la herencia y son poco o nada modificables mediante la práctica. sin embargo si es posible influir sobre otros factores mediante el ejercicio sistemático que supone el entrenamiento.

La capacidad de ejecución a nivel cuantitativo es determinante en la enseñanza, a los niños no se les puede plantear tareas para cuya ejecución correcta sea necesaria una condición física superior a la que en ese momento poseen.

El control del movimiento está basado en la información que posee el sujeto gracias a los mecanismos de feed-back de que dispone y que se basan en el conocimiento de los resultados y en el conocimiento de la ejecución.

#### CLASIFICACIÓN DE LAS TAREAS MOTRICES.

Tareas finas o gruesas: Pueden ser globales o finas. Las globales implican movimientos amplios en los que intervienen grandes grupos musculares y gran esfuerzo, con bajo grado de precisión. Las finas requieren gran precisión y poca fuerza.

Control sobre la habilidad: El sujeto decide cuando empezar y cuando terminar así como la rapidez del movimiento. Depende de los elementos externos a él.

Influencia del ambiente: Si el ambiente es fijo y poco variable la demanda de percepción será baja. Si el ambiente es cambiante (p.e. un partido) la demanda de atención será alta.

Grado de participación cognitiva: Nivel y grado de recepción de la información, para un tratamiento de ella y una toma de decisiones que dependerá de las experiencias motrices previas.

Feed-back: Posible mientras exista una tarea.

Posición sujeto-tarea: Depende de la movilidad o no de los dos y de la relación de uno con el otro.

#### ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES BÁSICAS.

DESPLAZAMIENTOS: Los podemos clasificar en eficaces, como la carrera y la marcha, y menos eficaces como, cuadrupedia, reptaciones, trepas, propulsiones, deslizamientos y transportes.

La marcha y la carrera: Es aquel desplazamiento producido por apoyos sucesivos y alternativos de los miembros inferiores sin fase aérea entre ellos. En la carrera se dan los mismos patrones pero en esta aparece la fase aérea.

**OBJETIVOS:** Mejorar el esquema corporal (en aspectos como la lateralidad, el control tónico, la relajación, la respiración, etc.) la coordinación dinámica general y la percepción y estructuración del espacio, del tiempo y de la relación espacio-temporal.

**TAREAS:** -Pivotes -Frecuencia y amplitud -Ejecución de la mecánica de desplazamiento y ejercicios para ello...

Cuadrupedias, reptaciones, deslizamientos, transportes, trepas y propulsiones: Se trata en general, distinguiendo las características de cada uno de ellos, de desplazamientos en los que el individuo tiene menos disponibilidad para la acción y para el propio desplazamiento. Las propulsiones se dan en el medio acuático. Las trepas, son sin apoyo en el suelo...

**OBJETIVOS:** Mejora del esquema corporal en diferentes aspectos, desarrollo de la musculatura, mejora de la coordinación dinámica general, coordinación intersegmentaria, percepción del peso corporal, mejora del sentido del equilibrio...

**TAREAS:** Existen multitud de tareas para afrontar cada uno de estos apartados, esquematizando podríamos escoger: Mecánica de cada desplazamiento, el medio de desplazamiento, ejecución simultánea de otras tareas, número de individuos participantes...

**SALTOS:** Es aquel desplazamiento que implica un despegue del suelo con el cuerpo del individuo en cuatro fases, acciones preliminares, impulso, vuelo y caída. **OBJETIVOS:** Sobre todo coordinativo. **EJERCICIOS:** Según acción previa, impulso, caída...

**GIROS:** Es cualquier rotación que se produzca alrededor de uno de los ejes del cuerpo humano, longitudinal, transversal o antero-posterior. **OBJETIVOS:** Sentido del equilibrio y reconocimiento de la columna. **TAREAS:** Según tipo de ángulo, eje..

**EQUILIBRIOS:** Gran variedad de movimientos y acciones diferenciados que tienen como finalidad el mantenimiento de una postura o acción determinada, tanto de nuestro cuerpo, como de objetos en relación o no al mismo. **OBJ:** Coordinación general, esquema corporal. **TAREAS:** Aumentar la dificultad del equilibrio..

**LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:** Con ella hacemos referencia a aquellas acciones que ponen en relación al hombre con los objetos del entorno, alterando la posición que ocupan en él. Poseen un alto componente de desarrollo de la coordinación dinámica espacial, se pueden dividir en estáticos y dinámicos. **OBJ:** Coordinación dinámica. **TAREAS:** sobre Impactos, dejadas, conducciones, recogidas, lanzamientos, recepciones...