



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

“LAS HABILIDADES BÁSICAS Y SU FUNCIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORÍA IGNACIO OSTOS TORRES
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA ESO

Resumen

En el siguiente artículo planteamos lo que son las habilidades básicas en la educación física, abordamos la importancia que tienen para el desarrollo de juegos y deportes, las clasificamos y analizamos específicamente. Posteriormente desarrollamos la evolución que tienen estas habilidades en estas edades para finalmente abordar su función en el currículo de Educación Física para secundaria.

Palabras clave

Patrón motor.

Tarea motriz

Habilidad motriz

Aprendizaje motor.

Desplazamientos

Evolución

1. CONCEPTO DE HABILIDADES BÁSICAS.

Las habilidades básicas en secundaria quizás sean complicadas de entender desde el punto de vista que pueden resultar simplistas y básicas para alumnos de esta edad, en primero lugar y para hacernos mejor con el concepto, vamos definir algunos conceptos relacionados con las mismas.

- Aprendizaje motor (Singer 1986); se define como la variación relativamente permanente en el potencial de ejecución como resultado de la práctica o de experiencias anteriores
- Tarea motora (Famose, 1992): se puede definir como un objetivo dado en condiciones determinadas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Tarea motriz (Robb, 1982): es el acto específico que se va a realizar para poner de manifiesto determinada habilidad, motriz o perceptiva.
- Técnica (Knapp, 1979): se puede decir que es el acto cuyo objetivo es lograr un patrón de movimientos correcto.
- Capacidad motriz (Lizaur y Martín): lo definen como la capacidad de optimizar, dosificar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones motrices, mediante la adecuada distribución espacio-temporal de los distintos grupos musculares, en relación a las propias capacidades de acción.
- Conducta motriz (Parlebás,): organización significativa del comportamiento motor.
- Habilidad motriz (Famose): capacidad de movimiento del hombre adquirida por aprendizaje, el desarrollo de ésta, es pues un proceso de aprendizaje.
- Habilidad básica (Bañuelos, 1984): dice que este concepto hace referencia a movimientos que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo, y movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como son desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.

1.1. Clasificación, análisis, evolución y función en el currículo.

Basándonos en autores como Sánchez Bañuelos, Singer o Grose, podemos decir que las habilidades básicas más corrientes que todos ser humano utiliza, se clasifican en:

- Desplazamientos: Andar y correr
- Saltos
- Lanzamientos
- Giros
- Recepciones

Godrey y Kephart (1969) dicen que los movimientos y habilidades básicas pueden ser de dos categorías:

- Habilidades que implican el manejo del propio cuerpo: andar correr, saltar
- Habilidades en las que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos: lanzar, decepcionar, golpear, transportar...

Burton (1997) citado por Ruiz Pérez, distingue dos categorías de habilidades básicas:

- Movimientos que implican locomoción: andar correr, saltar
- Movimientos que no implican locomoción: estirar, girar, empujar, manipulaciones.

Harrow por su parte establece un sub-nivel de clasificación de los movimientos básicos fundamentales (básicos para la adquisición de movimientos fundamentales)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Habilidades motrices básicas cuya característica primordial es la locomoción
- Habilidades motrices cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio.
- Habilidades motrices que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos.

Para el análisis de las habilidades básicas, nos vamos a referir a los patrones maduros de cada una, o sea el conjunto de elementos habituales de la forma utilizada por personas expertas. Maduro significa completamente desarrollado y se relaciona con la capacidad de movimiento, no con la edad.

Otro punto interesante para el desarrollo de este punto de vista sería el correspondiente a la forma evolutiva, del que tendremos en cuenta algunas de sus consideraciones más destacadas.

Desplazamientos.

Son las múltiples formas de trasladarse del hombre en el espacio. Unas más corrientes (anda y correr) que otras (cuadrúpeda, reptaciones, trepas descensos). Nos limitaremos a analizar las más frecuentes:

- Andar

Para Gutiérrez (1991) mediante esta habilidad el niño se desplaza bípedamente de manera equilibrada sin ningún tipo de apoyo externo auxiliar. Constituye la acción natural de caminar desplazando el cuerpo a través de su entorno habitual.

Las características principales del patrón motor maduro se resumen en: (op.cit)

La fase de apoyo comienza desde el instante que el talón toma contacto con el suelo, hasta que los dedos se levantan

En el paso de la fase de apoyo a la suspensión el movimiento de los miembros inferiores comienza con la flexión de la rodilla, seguida de la de la cadera y por último del tobillo. Mientras tanto, los brazos se balancean de modo reflejo en dirección contraria al movimiento de las piernas

Según investigaciones realizadas con sujetos de 11 a 14 meses, la longitud de cada uno de sus pasos equivale al 38% de su altura (Wickstrom, 1990)

Esde en punto de vista educativo es preciso que consigamos un andar armonioso desde el punto de vista útil, donde el equilibrio juega un papel importante, pues la falta de éste hace que los movimientos sean torpes y bruscos.

-Correr.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Es una habilidad fundamental que permite a los individuos participar en multitud de circunstancias deportivas y lúdicas. Posee un estructura similar a la marcha, pero al aumentar la velocidad se requiere un ajuste más rápido de los músculos agonistas y los antagonistas.

Las características principales de su patrón maduro son (Wickstrom, 1990):

Fase de amortiguamiento: El pie toma contacto con el suelo desde su parte externa y amortigua el impacto por la acción de las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.

Fase de sostén: Fracción de tiempo en el que el centro de gravedad está sobre la vertical del punto de apoyo, hay una aproximación de os segmentos como acción preparatoria para el impulso

Fase de impulso: Durante el periodo de sostén el centro de gravedad se desplaza hacia delante del pie de apoyo a fin de recibir el impulso hacia delante producido por la extensión del tren inferior.

Fase de suspensión: Al abandonar el suelo el sujeto efectúa una parábola, efecto del impulso implicado a su centro de gravedad.

Saltar.

Se define como movimiento o habilidad que implica el despegue del suelo o superficie de contacto del cuerpo del individuo, pudiendo efectuarse normalmente con los dos pies simultáneamente o con uno de ellos.

La habilidad motriz de saltar tiene múltiples variantes lo que producen una gran riqueza de movimientos. Los fallos en el salto se producen generalmente por la falta de adquisición de fuerza, coordinación o equilibrio.

En el salto podemos distinguir las siguientes fases: acciones preliminares, impulso, vuelo y caída

Acciones preliminares: Son aquellas que preceden al impulso y que pueden considerarse como la preparación de este.

Impulso: constituye la fase fundamental del salto, requiere una contribución importante de la musculatura extensora del miembro inferior, acompañado de una acción solidaria del resto de partes corporales.

Vuelo: Es importante para entender esta fase que el centro de gravedad del sujeto no puede modificarse sin ningún punto de contacto con el suelo, y que las posibilidades de movimiento se reducirán a gestos o acciones globales o segmentarias alrededor del centro de gravedad. Es muy importante el mantenimiento óptimo de un grado de equilibrio que asegure una caída libre de riesgos.

Caída: Es la toma de contacto con el suelo. Es importante la absorción del impulso cinético y el mantenimiento del equilibrio.

Podemos comprobar como el salto es un elemento importante en muchas disciplinas deportivas (balonmano, volleyball, baloncesto...)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Lanzar.

Es una habilidad motriz básica que implica arrojar al espacio un objeto o móvil. El lanzamiento sigue la siguiente secuencia:

1. Movimientos preparatorios: El cuerpo rota a la derecha sosteniéndose sobre el pie derecho y el brazo que va a lanzar va atrás y arriba.
2. Movimiento de lanzar. El pie izquierdo se adelanta y el apoyo del cuerpo cae sobre el pie derecho que rota en sentido de las agujas de reloj para ejercer la acción inversa adelantando el brazo por la línea media y ejecutando el gesto de latigazo con el antebrazo, soltando el móvil por encima de la cabeza sobre la línea vertical del cuerpo.
3. Continuación del movimiento: El movimiento continúa hasta el impulso generado por la acción hasta que desaparece.

El patrón de movimiento se emplea en una amplia variedad de habilidades deportivas, cada una de las cuales se distingue por una exigencia de velocidad diversa, aunque todos comparten el patrón básico.

Coger/Decepcionar.

Esta habilidad motriz consiste en tomar con las manos un objeto en movimiento. Su dominio se desarrolla a un ritmo lento con comparación con el resto de habilidades básicas, principalmente debido a la cantidad de factores que influyen en la acción, como son:

- Tamaño de la pelota
- Distancia que recorre antes de ser cogida
- Forma de lanzarla
- Dirección de la pelota en relación al receptor
- Velocidad de la pelota
- Cambio de posición antes de cogerla
- Acción de los brazos y las manos del receptor.

El patrón motor de los movimientos de esta habilidad consta de dos fases

- Colocar las manos en una postura adecuada para recibir la pelota: se alzan los brazos frente al cuerpo, adelantando los codos frente al tronco. La posición exacta depende del tamaño de la pelota, su trayectoria y la altura del punto de contacto
- Coger y controlar la pelota: es el acto de reducir el impulso de un objeto en el aire hasta una velocidad casi cero. El receptor toma contacto con la pelota con ambas manos a la vez e inmediatamente comienza a retroceder. Este retroceso se produce mayormente en las articulaciones de hombros y codos.

Girar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Es la acción que tiene como fundamento la rotación sobre algunos ejes del cuerpo humano y que están relacionadas directamente con el sentido del equilibrio y de las sensaciones kinestésicas (Gutierrez, 1991). Los giros se pueden realizar en el suelo o en suspensión.

Dentro de las últimas habrá que considerar como se produce esta suspensión, que podría ser natural, ayudado (mini trampolín) o bien a lo largo de una caída.

- La evolución en el desarrollo motor de los alumnos en secundaria

Si los cinco primeros años del niño, son considerados como un periodo durante el cual se produce la adquisición básica de los movimientos más fundamentales, a los años siguientes está caracterizados tanto por la estabilización y refinamiento de los mismos como por la adquisición de formas de movimiento significativamente diferenciadas a las que ya se conocían (Sánchez Bañuelos, 1984)

Entre los 12 y los 18 años, hay una evidente mejora en la capacidad de los niños y de las niñas para moverse y manejarse en el ambiente en el que se desenvuelven de manera habitual.

A continuación hago un análisis de los cambios que se producen en los rasgos de aptitud motriz correspondiente a la población de educación secundaria obligatoria.

Podemos resumir en estas edades:

- Demuestran un incremento regular de la eficacia con la que ejecutan la mayoría de las acciones motrices.
- El crecimiento físico se realiza de forma continuada.
- Hay que prestar atención a la diferencia entre edad biológica y edad cronológica, pues en algunos casos puede ser muy considerable..
- En la pubertad la fuerza se incrementa exponencialmente en los varones fruto de la producción masiva de testosterona.
- En las actividades de ritmo expresión y precisión, las chicas suelen superar a los varones en estas edades, no es comparable el marco femenino en estas edades al masculino, del mismo modo que tampoco lo son en cualidades como fuerza y velocidad donde como anteriormente hemos dicho los varones superan a las escolares por motivos hormonales.
- Los varones se vuelven menos flexibles, especialmente en algunas zonas corporales, las chicas también involucionan en esta cualidad pero lo hacen mas lentamente.
- Hay una tendencia hacia la maduración en ambos sexos, aunque las chicas lo hacen mas prematuramente.
- Aumenta la capacidad aeróbica, acercándose a los valores del adulto, frente a su menor capacidad anaeróbica.
- La capacidad aeróbica y el VO" max, evoluciona proporcionalmente al peso corporal hasta que se alcanzan límites de sobrepeso u obesidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- El aumento del corazón del niño de los 12 a los 18 años va en relación a sus dimensiones corporales. Si no existe entrenamiento físico considerable el volumen del corazón permanece invariable a partir de los 14 años en chicas y 16 en chicos.
- La frecuencia cardiaca va disminuyendo linealmente a medida que se produce el aumento de la edad.

Algunas consideraciones psicológicas en relación con la evolución de desarrollo motor son las siguientes:

- La etapa de cambios fisiológicos acentuados lleva implícito que la adaptación psicológica a las nuevas proporciones y pesos sea mas lenta.
- Entre los 12 y 16 años encontramos una fase que muchos autores definen como negativa caracterizada por fenómenos de oposición y desequilibrio.
- Se produce un distanciamiento de los padres y lleva a buscar motivos de originalidad.
- Superada la fase negativa de la adolescencia se llega a un perfeccionamiento y a una estabilidad considerable

En el ámbito de las destrezas y habilidades se produce un refinamiento del sistema nervioso y externamente por el número de experiencias motrices previas que integran el potencial motor del sujeto. Sus habilidades estarán influidas y limitadas por el número de patrones motores que se hayan trabajado anteriormente.

Entre los 6 y 12 años, pero muy especialmente entre los 11 y 12 años, periodo que coincide con el inicio de la etapa de secundaria obligatoria, el niño está en un periodo en el que se estabiliza el crecimiento cerebral con aumento de las conexiones dendríticas y sinápticas. Este es un hecho que se comprueba en las propias conductas motrices del niño a estas edades, fundamentalmente debido a la capacidad de integrar informaciones de origen diferente y al incremento de los valores de velocidad y coordinación.

Al mismo tiempo se produce una mejora ostensible en los sistemas sensoriales, exteroceptivo y propioceptivo lo que favorece la captación más rápida de informaciones relevantes para la realización de movimientos y habilidades motrices, más eficaces, fluidos y con mayor velocidad y coordinación

Estas mejoras en lo sensorial y neurológico se manifiestan por un refinamiento de la coordinación motriz así como en la mayor velocidad de ejecución lo que se traduce en una mejor sincronización de acciones y desarrollo de su agilidad, cualidad que como bien sabemos es resultante y derivada de estos factores nombrados en combinación con cualidades físicas básicas como la fuerza y flexibilidad.

Debemos de tener en cuenta que todo alumno sufre un ligero estancamiento en el crecimiento debido al llamado estirón, pero que poco a poco se traducirá en una tendencia motora del sujeto hacia situaciones motrices más específicas, identificación de juegos y deportes que requieren normalmente de saltos, desplazamientos, giros, etc..es decir, habilidades características del factor coordinación, equilibrio, velocidad y agilidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

En cuanto a la función en el currículo diremos que las habilidades básicas deberán estar adecuadas a sus posibilidades y a su momento evolutivo en cuanto a sus objetivos, del mismo modo que respondan a una utilidad social o cultural de su entorno.

En cuanto a los contenidos, barajaremos que estén planteados en los tres grandes ámbitos que vamos a impartir, conceptual, procedimental y actitudinal, trabajándolos todos ellos de manera integrada y al unísono.

Se tendrá en cuenta la situación previa de los alumnos y alumnas así como que las habilidades básicas no se aprenden sino que se mejorarán.

Los contenidos organizadores fundamentales serán los desplazamientos, y más concretamente los desarrollaremos mediante clases integradas donde mediante habilidades específicas desarrollaremos las habilidades básicas, por ejemplo en fútbol también desarrollaremos la técnica de carrera.

Referente a la intervención didáctica intentaremos no utilizar una metodología directiva en la que alumnos y alumnas participen de su enseñanza.

El juego será el recurso que mejor podamos emplear para su desarrollo, pero debemos tomar parte de que se trate de una enseñanza activa en el que comprendan el significado del juego y qué se desarrolla mediante él.

Referente a los criterios de evolución deberemos tener en cuenta que se tratará de criterios de ajuste personal y las actividades serán técnicas de observación subjetiva y objetiva, con referencia temporal (inicial, formativa y final) y con participación del alumno.

Los instrumentos aconsejables serán registros de acontecimientos, listas de control, escalas de clasificación y test de habilidades.

El desarrollo de este artículo trata de hacernos ver que incorporando los conocimientos y prácticas adecuadas al alumno, podremos acercarlo más a su práctica en su vida cotidiana, y por lo tanto acercarlo más a ambientes de salud que le permitan mantener una óptima calidad de vida.

Durante el desarrollo de esta etapa si se quiere establecer un camino hacia la plena autonomía del alumno, habrá que emplear estrategias de enseñanza como la asignación de tareas, trabajo en grupos o los denominados contratos de trabajo.

Los cuadernos del alumno se presentan como un buen recurso metodológico en esta etapa, al posibilitar una reflexión continua de sus progresos y sus cambios morfológicos y adaptativos (Junta de Andalucía 1995).

BIBLIOGRAFÍA.

- ANTÓN, JL. Et al (1989) *Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación*. Madrid. Gymnos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- BLÁZQUEZ, D. (1986) *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: INDE.
- BLAZQUEZ, D, (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- SANCHÍS, J (1992). *Orientaciones para la ubicación y aplicación de la educación física deportiva*. Madrid: Gymnos.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ignacio Ostos Torres
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: Donignacio84@hotmail.com