©2022 José Manuel Delfa de la Morena, Juan José Mijarra Murillo,

Nuria Romero Parra y Elena María Cáceres López De Andújar

Algunos derechos reservados

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons,

disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

TEMA 8. COMPETENCIAS MOTRICES

1. HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

Son aquellas que precisan la coordinación de los sistemas sensoriales (exteroceptivos y propioceptivos) con el movimiento o acción neuromuscular. Este concepto combina percepción y motricidad, siendo la percepción el registro por parte del cerebro de la información a través de los órganos de los sentidos, otorgándole significado a la misma (Matlin y Foley, 1996) y la motricidad, toda manifestación de la dimensión corporal humana de carácter cinésico, simbólico y cognoscitivo (Castañer y Camerino, 2006). Por tanto, las capacidades perceptivo-motrices comprenden los aspectos morfológicos, sensoriales y funcionales del cuerpo y los elementos espacio temporales en los que el propio cuerpo se circunscribe (Castañer y Camerino, 2006).

* 1. TIPOS
* Percepción corporal: Estructura cognitiva que proporciona al sujeto el reconocimiento de su propio cuerpo y el de los demás en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia de uno mismo y de su situación en el espacio (Bascón, 2011).
* Percepción espaciotemporal: Comprensión y adaptación de nuestro cuerpo al espacio y a los cambios que tienen lugar en el tiempo (Bascón, 2011), organizando y estructurando la información en las coordenadas espacio temporales (Brotons, 2015).
* Equilibrio: Capacidad de controlar y mantener el ajuste de las distintas partes del cuerpo, compensando la acción de la gravedad. Asimismo, es la capacidad de orientar el cuerpo en el espacio por medio de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior (Beca Limo, 2019).
* Lateralidad: Predominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro que se manifiesta con la utilización preferente de mano, pie, ojo y oído (Brotons, 2015). En este concepto interviene la constitución fisiológica heredada del individuo y la presión del cultural del medio.
* Habilidades motrices básicas: Acciones motrices adquiridas de forma innata, es decir, aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar… aprendidas en su acción voluntaria. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente (Falcón y Rivero, 2010).
  1. NOCIONES A TENER EN CUENTA
* Desarrollo motor: desde el nacimiento se están desarrollando las habilidades perceptivo-motrices. Hay que diferenciar entre las perceptivas y las motrices.
* Aprendizaje motor: son las primeras en requerir de nuestra labor docente.
* Cómo se trabajan en educación primaria: habrá que tenerlas en cuenta durante los tres ciclos al ser las iniciales.

1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Según Torres (2005) en Villa (2011) son las predisposiciones fisiológicas innatas del individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular y que en el entrenamiento y en el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial.

Según Gutierrez (2011) se definen las capacidades físicas básicas como las características individuales de la persona, determinantes de la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntarias. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan porque se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico-funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico.

TIPOS

* Fuerza: capacidad del músculo para generar fuerza o superar una resistencia (Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine). Existen diferentes tipos en función del tipo de contracción (isométrica, isotónica) o de su manifestación (máxima, explosiva, resistencia, velocidad, dinámica, reactiva…).
* Resistencia: capacidad de soportar un esfuerzo o carga psicofísica el mayor tiempo posible (Weineck, 2005). Se puede clasificar en diferentes tipos en función de la musculatura implicada (general y local), de adscripción a una modalidad (general y específica), del sustrato energético (aeróbica o anaeróbica…) etc.
* Velocidad: capacidad para llevar a cabo una acción motora o responder a un estímulo lo más rápido posible o en el menor tiempo posible. Puede ser de reacción, de desplazamiento o gestual (Villa, 2011).
* Flexibilidad: capacidad de llevar las articulaciones a su mayor rango de movimiento y que depende de la movilidad articular, elasticidad muscular y extensibilidad. Se puede trabajar a través de métodos estáticos, dinámicos, activos, pasivos…etc (Villa, 2011).
  1. NOCIONES A TENER EN CUENTA
* Desarrollo motor: desde el nacimiento se están desarrollando, pero no todas son evolutivas, así que es importante indagar.
* Aprendizaje motor: ¿conviene trabajarlas por igual o algunas antes que otras?
* Cómo se trabajan en Educación Primaria: que se puedan trabajar no significa que haya que trabajarlas explícitamente en toda la etapa. Dependerá de los factores anteriores.

1. INICIACIÓN DEPORTIVA

Sánchez Bañuelos (1990), entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición”. Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal.

En la actualidad conviven dos corrientes en cuanto a la definición de lo que es la Iniciación Deportiva, una más tradicional, que sigue centrándola en el producto, enfocando su enseñanza a una sola especialidad y orientada en cierta forma al rendimiento, y una segunda corriente que de forma más abierta se orienta al proceso, a planteamientos horizontales y con fines más educativos o recreativos motora (Vilora, López, Jordan y Moreno, 2010).

Así para Hernández Moreno en Blázquez (1995), la iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento". Por otro lado, Blázquez (1995), también defiende el concepto de iniciación deportiva desde el ámbito educativo aportando que es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. Por último, Vilora y col. (2010) la definen como el proceso en el que un niño o niña se inicia en uno o varios deportes, recomendando la formación multideportiva, a fin de que en el futuro el o la joven pueda elegir a partir de sus propios criterios (ejemplo: diversión, nivel de habilidad, socialización…) el deporte en el que se especializa, pero ya con una base integral más sólida en relación a su competencia motora.

* 1. TIPOS

Según el número de participantes y cómo interactúan en el espacio los deportes se pueden clasificar de una forma simple en (Hernández Moreno, 1994):

* Deportes individuales: aquellos que son practicados por un único participante (o uno por equipo).
* Deportes colectivos: son los que se juegan en equipo, es decir, por parejas o grupos.
* Deportes con oposición: aquellos en los que los adversarios pueden obstaculizarse de forma directa, incidiendo en el juego del oponente.
* Deportes sin oposición: carecen de obstáculos que puedan incidir en el juego directo del adversario, pudiendo incluso participar de forma alternativa.
  1. NOCIONES A TENER EN CUENTA
* Desarrollo motor: ¿al ser destrezas específicas crees que se adquieren por sí solas?​
* Aprendizaje motor: requieren mucho de nuestra intervención docente. ¿La enseñarías mediante práctica global o analítica?
* Cómo se trabajan en educación primaria: que se puedan trabajar no significa que haya que trabajarlas explícitamente en toda la etapa. ¿A qué edad está recomendada la iniciación deportiva y cómo?​

1. EXPRESIÓN CORPORAL

Calecki y Thévenet (1992) señalan que la expresión corporal es “una forma de expresión que consiste en decir por medio del cuerpo, utilizando gestos significativos nacidos del sentir y de la espontaneidad. Permite crear un lenguaje propio haciéndolo comprensible, es decir comunicable a los demás”. Por otro lado, según Piaget, la expresión corporal es, un desarrollo total, integrado y armónico, que favorece el desarrollo intelectual, donde ningún área de la conducta es desatendida y desvalorizada.

* 1. TIPOS
* Movimiento imitativo: realizar gestos y/o movimientos corporales copiando a otro de forma simultánea y de la manera más fiel posible. Te conviertes en la sombra de la otra persona, pero sigues siendo tú.
* Movimiento expresivo: se caracteriza por comunicar con el cuerpo emociones, sentimientos o estados de ánimo, tratando de sentirlo de la forma más realista posible.
* Movimiento creativo: consiste en innovar, en realizar movimientos con el cuerpo de los que no se tenga una imagen mental y que surjan del dejarse llevar. Aquí la improvisación de movimiento juega un papel importante.
* Movimiento interpretativo: combina los tres movimientos anteriores, pero resalta la capacidad de realizar acciones o simular personajes de los que sí se tenga una imagen mental. Aquí, a diferencia del movimiento imitativo, te transformas en la esencia de aquello que tengas como referencia para comunicar.
  1. NOCIONES A TENER EN CUENTA
* Desarrollo motor: ¿se expresa el niño desde el nacimiento?​
* Aprendizaje motor: ¿qué tipo de movimiento expresivo es el que requiere y/o conviene ser enseñado?​
* Cómo se trabajan en educación primaria: ¿Consideras algún tipo de movimiento más sencillo que los otros? ¿Seguirías algún orden? ¿Cómo diferenciarías el trabajo por ciclos?​

1. BIBLIOGRAFÍA

Baca Limo, M. A. Influencia del juego para mejorar el equilibrio corporal en los niños y niñas de 4 años en colegios y academias Montessori-distrito de la Victoria-Chiclayo, 2019.

Bascón, M. A. (2011). La percepción corporal y espacial. Innovación y experiencias educativas, 1-7.

Brotóns, E. B. (2015). Programas de desarrollo de la lateralidad, mejora del esquema corporal y organización espaciotemporal. intervención en dificultades de aprendizaje. Procesos y programas de neuropsicología educativa, 79.

Castañer, M., & Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. Universitat de Lleida.

Calecki y Thévenet (1992). Técnicas de bienestar para niños. Expresión corporal y yoga. Barcelona: Paidós.

Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. Revista Lecturas: Educación Física y Deportes, 1(4), 29-36.

Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Cuerpo, cultura y movimiento, 1(1), 77-86.

Hernández Moreno, J., en Blázquez, D (1995). La diversidad de prácticas. Análisis de la estructura de los deportes para su aplicación a la iniciación deportiva. La iniciación deportiva y el deporte escolar, 287-310.

Kent, M. (2006). Oxford dictionary of sports science and medicine. OUP Oxford.

Matlin, M.W., & Foley, H.J. Sensación y percepción (1996). Prentice Hall Hispanoamericana.

Villa, C. R. (2011). Las Cualidades Físicas Básicas. Innovación y experiencias educativas (40), 1-11.

Víllora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (15), 14-20.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.