

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with a visible keyboard in the bottom left, an Apple logo in the top left, a pen and a notepad in the bottom right, and a pair of glasses in the center right. The entire scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of light blues, purples, and whites.

# IdaClass

CURSO DE  
**PERSONAL TRAINER**

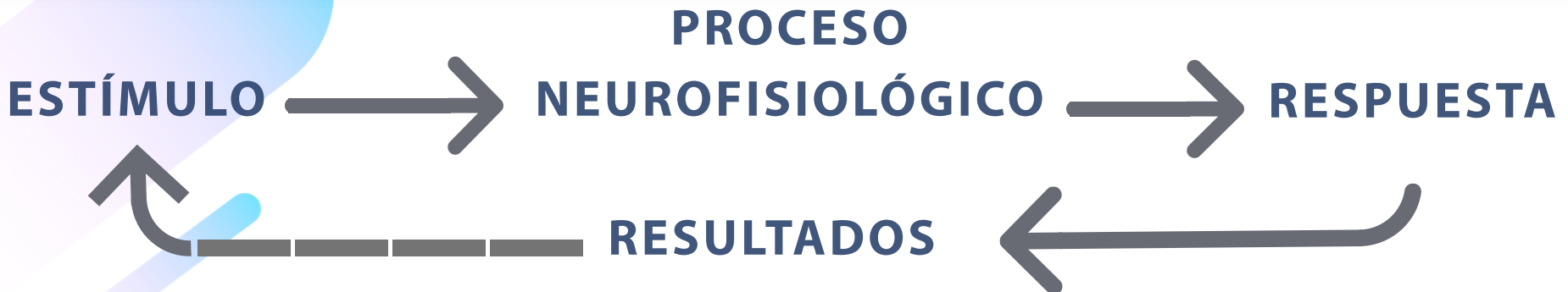
Guia de estudio N°2

## • EL APRENDIZAJE MOTOR •

La conducta del hombre se modifica y adapta normalmente por medio del entrenamiento y la experiencia; esta regla útil para todo tipo de aprendizaje en general, lo es también para la Actividad Física, la cual toma los esquemas y principios que la Psicología establece como modelos explicativos de los procesos de aprendizaje.

En el fondo en todas las teorías psicológicas que explican el aprendizaje motor subyace el principio de que de que todo aprendizaje se cumple en tres fases:

- 1) Un estímulo.
- 2) que activa un proceso neurofisiológico.
- 3) que genera una conducta y/o respuesta.



## • LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS •

El concepto de Habilidad Motriz Básica en la Actividad Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

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.

## • LAS HABILIDADES MOTRICES •

Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.

Para Guthrie la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”

Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas, base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

## • LAS DESTREZAS MOTRICES •

Como hemos dicho anteriormente, el término destreza motriz está muy relacionado con el de habilidad, llegando numerosos autores a identificarlos y a emplear como norma el de habilidades y destrezas

Podríamos decir que la destreza es parte de la habilidad motriz en cuanto que esta se constituye en un concepto más generalizado, restringiéndose aquella a las actividades motrices en que se precisa la manipulación o el manejo de objetos.

## • TAREAS MOTRICES •

Entendemos por tarea motriz **“el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica”**.

Así pues, al hablar de tarea motriz nos estamos refiriendo a una actividad motriz determinada que de forma obligada ha de realizarse. El conjunto de tareas motrices a enseñar constituyen los contenidos a desarrollar por la Educación Física en el ámbito escolar.

La ejecución motriz está basada fundamentalmente en tres mecanismos, los cuales han de ser tenidos en cuenta por parte del profesor en el tratamiento didáctico de la enseñanza de las tareas motrices:

- **Mecanismo perceptivo.**
- **Mecanismo de decisión.**
- **Mecanismo efector o de ejecución.**

## • CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS •

### • Las características particulares que hacen una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber facilitado/permitido la supervivencia del ser humano.
- ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

### • Siguiendo a Godfrey y Kephart podemos arupar los movimientos básicos en dos categorías:

- Movimientos que implican fundamental mente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado)
- Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

**Algunos autores coinciden en considerar las habilidades motrices básicas, englobando todas las acciones posibles en tres apartados o áreas concretas (Ruiz Pérez, 1987)**

**Locomotrices:** Su característica principal es la locomoción. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

**No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio.

Ejemplos de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.

**Proyección/percepción:** Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc. • •

# • EVOLUCIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES •

El desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en las siguientes fases:

1° FASE (4-6 años)

2° FASE (7-9 años)

3° FASE (10-13 años)

4° FASE (14-17 años)



## 1º FASE (4-6 años)

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.
- Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.
- Se emplean juegos libres o de baja organización.
- Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.

## 2º FASE (7-9 años)

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.
- Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

## 3º FASE (10-13 años)

- Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

## 4 ° FASE (14-17 años)

Esta fase se sale del campo de Primaria, e incluye:

- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

## • LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO COMO CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES •

Si analizamos todas las habilidades y destrezas motrices vemos que en todas ellas están presentes la Coordinación, en sus diferentes aspectos, así como el Equilibrio; por lo que podemos establecer la siguiente clasificación de habilidades motrices básicas:

- **Coordinación Dinámica General:** sirve de base a todos los movimientos. Se manifiesta sobre todo en desplazamientos, giros y salto.
- **Coordinación Óculo-manual:** Interviene el mecanismo perceptivo. Presente en los lanzamientos y recepciones fundamentalmente.
- **Coordinación Segmentaria:** Intervienen ciertas partes del cuerpo, trabajándose fundamentalmente las conexiones nerviosas. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y el afianzamiento de la lateralidad.
- **Control Postural y Equilibrios:** Mantenimiento de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica.

Todos ellos constituyen aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el alumnado de las habilidades perceptivo-motoras y el desarrollo pleno del esquema corporal. Será labor del profesor ir introduciendo dichas habilidades y sus combinaciones (modalidades de desplazamientos con saltos o giros, etc.) en un orden jerárquicamente lógico de adaptación física del niño.

## • LA COORDINACIÓN • CONCEPTO

Como hemos visto la coordinación se nos presenta como un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano, puesto que, por sencillo que funcionalmente y estructuralmente éste sea, siempre entramos en el dominio de las coordinaciones.

Niks y Fleisman (1960) sugieren que la esencia de la coordinación es la capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja. La buena coordinación depende del buen funcionamiento del sistema nervioso principalmente de la corteza encefálica.

Podemos definir la coordinación como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

## • CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE LA COORDINACIÓN •

### Características propias de la Coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de automatismo.

A través de los distintos ejercicios de coordinación se consiguen el logro y desarrollo de diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento. Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones constituyen las habilidades motrices básicas en el área de la Coordinación Dinámica (General y Específica).

# • LA COORDINACIÓN •

## CONCEPTO

Factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al sistema nervioso central y que evoluciona con la edad, cuya maduración precisa la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema cinestésico (propioceptivo).

Aproximadamente hacia el primer año de edad el niño es capaz de mantenerse de pie; hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo, pudiendo permanecer hacia el tercer año sobre un pie entre 3 y 4 segundos y marchar sobre una línea recta pintada en el suelo. El equilibrio, tanto estático como dinámico, alcanza una gran madurez hacia los 5 años, pero no será hasta la edad de 7 años en que ya se completa con la posibilidad de permanecer en equilibrio con los ojos cerrados.

Su desarrollo está relacionado, por un lado, con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc.; y por otro, con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, el número de apoyos, la elevación sobre el suelo, dinamismo del ejercicio, etc., presentes a la hora de la de las tareas físicas.



# • LA COORDINACIÓN •

## CONCEPTO

### PODEMOS HABLAR DE DOS TIPOS DE EQUILIBRIOS

- **DINÁMICO:** Equilibrio durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ej.: en la carrera). Una variante suya es la reequilibración o búsqueda del equilibrio perdido; se puede buscar por sí misma o trabajando coordinadamente en combinación (Ej.: salto).
- **ESTÁTICO:** Consiste en asumir una postura (Ej.: hacer una escuadra, yoga, etc.) y mantenerla durante cierto tiempo.

# • LA COORDINACIÓN •

## CONCEPTO

LA REGULACIÓN DEL EQUILIBRIO VIENE ESTABLECIDA POR TRES TIPOS DE MECANISMOS:

- **CINESTÉSICO:** Relacionado con los propios receptores del músculo. Ayuda en la regulación del tono y percepción de la fuerza. presión, etc.
- **LABERÍNTICO:** Relacionado con el oído medio. Da información de nuestra posición en el espacio.
- **VISUAL:** Información recibida a través de la vista.

## • ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS? •

• Se denomina habilidad motriz a la coordinación correcta de los músculos para realizar acciones o secuencias de movimientos específicos. En el campo de la educación física se entiende como habilidad motriz específica a una mezcla entre las habilidades básicas y habilidades deportivas que hacen que un individuo se destaque en un ámbito deportivo específico.

### **EJEMPLOS:**

- Correr y lanzar
- Correr y saltar
- Caminar y golpear
- Saltar y lanzar

The background is a stylized, low-angle illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the left, a pen and a notepad on the right, and a keyboard at the bottom left. The entire scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of light blues, purples, and pinks. The text 'IdaClass' is centered in the middle of the image.

# IdaClass