

ANÁLISIS DE LA COMPETENCIA “SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”



ÍNDICE

Presentación

.....

CAPITULO I

Capacidad: comprende su cuerpo

.....

CAPITULO II

Capacidad: se expresa corporalmente

.....

Bibliografía

PRESENTACIÓN

Las habilidades motrices se constituyen en el patrimonio motor de las personas. Gracias a ellas podemos dar respuesta a situaciones que requieren un movimiento intencionado y dirigido, de manera eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso.

Todo movimiento nuevo que el ser humano aprende, en realidad es la combinación de movimientos ya adquiridos; de ahí la importancia en la niñez de realizar la mayor cantidad y variedad de actividades motrices posibles.

A partir del movimiento, el individuo adquiere conciencia de su propio cuerpo, se orienta espacialmente y se relaciona e interactúa activamente con el mundo que lo rodea. Estas habilidades están asociadas a una serie de beneficios que trascienden el plano netamente físico. Por ejemplo, una adecuada destreza motriz se relaciona positivamente con la capacidad de tomar decisiones y con la ejecución prolija de las múltiples actividades físicas y cognitivas de la vida diaria.

La competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, permite al estudiante interiorizar su cuerpo en estado estático o en movimiento, en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno. Organizar sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, le facilita expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

El logro de la competencia implica la combinación de dos capacidades: (i) comprende su cuerpo y (ii) se expresa corporalmente.

Estimado docente, ponemos a tu alcance este documento que forma parte del curso virtual autoformativo 2019 “La Educación Física en el Currículo Nacional, para una vida activa y saludable”, en donde encontrarás información de los conocimientos, habilidades y actitudes relacionados a la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” que consideramos importantes y necesarios en tu práctica pedagógica.



¿Cómo, desde el aula y la escuela, podemos promover que los estudiantes logren esta competencia?

Para promover esta competencia en los estudiantes es necesario tener claro cuáles son sus propósitos e identificar que se pretende que éstos demuestren en situaciones motrices reales. Esta competencia desarrolla la autonomía motriz mediante la comprensión y la toma de conciencia de sus movimientos en interacción con el espacio y las personas de su entorno, contribuyendo a la construcción de su identidad personal, social y la autoestima. El fundamento de esta competencia se basa en el desarrollo psicomotor del ser humano.

El estudiante que desarrolla esta competencia es capaz de interiorizar su cuerpo en estado estático o en movimiento, en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno. Organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros¹.

Los primeros años de la educación primaria son los más recomendables para el aprendizaje de nuevos movimientos y sus combinaciones, por el alto grado de actividad motora, presente en la vida cotidiana de los niños. Sin embargo, se debe considerar que el desarrollo motriz es permanente y se debe seguir fortaleciendo a lo largo de la vida. En la pubertad y la adolescencia, por los cambios morfológicos, hormonales y actitudinales, propios de estas etapas, el adolescente puede llegar a desconocer su cuerpo por el rápido desarrollo físico, siendo necesario una atención especial mediante esta competencia para el proceso de reeducación motriz.

Las experiencias motrices que los niños y adolescentes adquieren durante la educación básica están nutridas de aprendizajes significativos y responden al desarrollo de su esquema e imagen corporal.

Y ¿Cómo observamos el desarrollo de ésta competencia a lo largo del desarrollo de un determinado grado escolar?

Lo vamos a observar de manera específica a través de los desempeños los cuales tienen como principal característica que son observables en diversas situaciones o contextos y, en el caso del área de educación física, se expresan principalmente en acciones motrices.

Esta competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” implica la combinación de las siguientes capacidades: comprende su cuerpo y se expresa corporalmente.

¹ Alicia Graso EL ENFOQUE DE LA CORPOREIDAD Y EL APRENDIZAJE VINCULADO A LA EDUCACIÓN FÍSICA

La sinergia entre éstas capacidades ofrece una mirada del desarrollo progresivo de la competencia durante toda la escolaridad y se encuentran descritos en los estándares de aprendizaje. De esta manera, se puede observar cómo se va logrando la competencia e identificar el nivel de desarrollo en que se encuentra el estudiante.



Los estándares ofrecen una mirada holística de la sinergia de las capacidades y desde ahí, el desarrollo de la competencia.

El siguiente ejemplo grafica la relación entre la competencia, sus capacidades, el estándar del ciclo V y los desempeños de uno de los grados de nivel primaria.



Figura 3 Relación entre competencia, capacidades, estándares y desempeños

Se observa que el desarrollo de la competencia, si bien se expresa a través de sus capacidades y éstas establecen de manera referencial un nivel de desarrollo de la competencia en cada ciclo, su expresión más concreta se puede observar de manera específica en los desempeños de cada grado. En ese sentido, los desempeños dan cuenta del nivel de avance y desarrollo de la competencia.

A continuación, presentamos algunos de los conocimientos, habilidades y actitudes que sustentan la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.

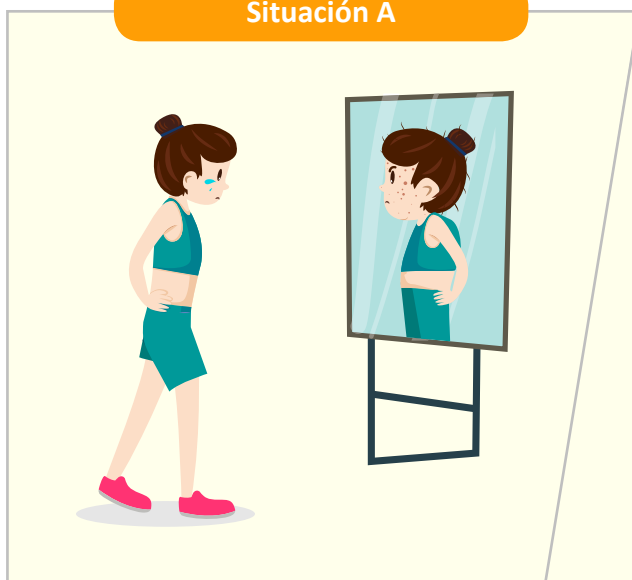
CAPÍTULO I

CAPACIDAD: COMPRENDE SU CUERPO

Estimado docente, te invitamos a observar y analizar las dos situaciones del siguiente gráfico.



Situación A



Situación B



VINCULACIÓN CON NUESTRA PRÁCTICA PEDAGÓGICA

A partir de lo observado en el gráfico:

1. ¿Qué sensaciones y actitudes provoca en cada estudiante su imagen corporal?
2. ¿La imagen corporal afectará la conducta y relaciones de una persona consigo mismo y los demás? ¿Por qué?
3. ¿Cuál será nuestro rol como docentes de educación física en esos escenarios?

Muchas de las conductas que observamos en nuestros estudiantes durante las actividades de educación física encuentran una explicación a partir de cómo ellos perciben, sienten y valoran su imagen corporal, y, desde donde se desarrolla la construcción consiente de su esquema corporal que aporta al conocimiento de su cuerpo. En ocasiones este reconocimiento puede estar distante de sus propias expectativas o de las que se han creado culturalmente, generando conflictos de identidad y de relaciones con los demás.

Como educadores nos corresponde contribuir a que ellos desarrollen un conocimiento de su cuerpo que les permita afianzar su identidad como persona única y social.

Para comprender mejor esta competencia y sus capacidades e identificar como van progresando los estudiantes en su logro a lo largo de la Educación Básica, presentamos algunos de los saberes disciplinares que es necesario que el docente domine para darles el tratamiento pedagógico con estrategias pertinentes.

1.1 Esquema e imagen corporal

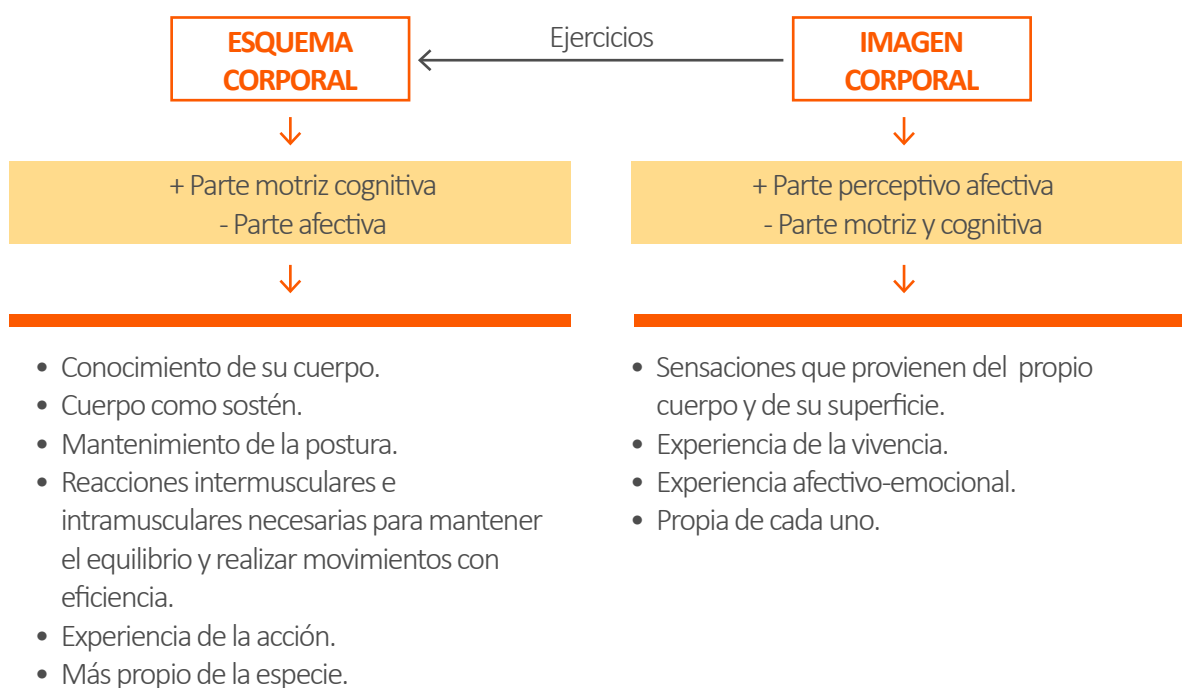


Figura 2: Diferencia entre esquema corporal e imagen corporal

A. Esquema corporal: es la representación mental que cada uno tiene de su cuerpo en movimiento o estáticamente, gracias a la cual se puede situar en el mundo que le rodea.

Para Ballesteros (2002): “El esquema corporal puede definirse como la intuición global o el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento en función de la interacción de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio que le rodea”. Es un proceso de construcción complejo en el que intervienen la maduración neurológica y sensitiva, la interacción social, y el desarrollo del lenguaje. El esquema corporal está íntimamente ligado a aspectos cognitivos, perceptivos y motores que tienen inicio en el nacimiento y finalizan en la pubertad.

El esquema corporal puede definirse como la intuición global o el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo.

En tal sentido en Educación Física se debe conocer las etapas del desarrollo del niño y púber, para generar aprendizajes adecuados en relación a su desarrollo motriz. Por ejemplo:

- En la primera etapa, hasta los 3 años, el niño va descubriendo su propio cuerpo en relación con los objetos y las personas que lo rodean.
- En la segunda etapa, entre los 3 y los 7 años, el esquema corporal afina la percepción, de ahí la importancia de la educación sensorial. Por ello será necesario ayudar al niño a superar poco a poco el subjetivismo característico de la etapa anterior, tendrá que avanzar en la disminución perceptiva del propio cuerpo tanto de sus partes como de su globalidad, aunque no es capaz de apreciar con cierta precisión la distancia entre las partes de su cuerpo y accede a una representación mental del mismo.
- En esta última etapa, entre los 8 y 11 o 12 años aproximadamente, el niño estructura su esquema corporal alcanzando la representación mental de su cuerpo en movimiento. Es capaz de distinguir el cuerpo con relación al entorno y como entre los 11 o 12 años, debe terminar el proceso total.

Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son:

- Los que contribuyen a la percepción de uno mismo: lateralidad, el control tónico, el control postural y equilibrio, el control respiratorio.
- Los que contribuyen a la percepción del entorno: las capacidades perceptivas (noción espacio y temporal).

Lateralidad

La lateralidad es el reconocimiento del cuerpo como dos mitades simétricas y poderlas proyectar hacia diferentes direcciones. La lateralización es el resultado de una predominancia motriz del cerebro, tanto al nivel de los ojos como manos y pies, como parte integrante del todo psicomotor del niño que se introduce después de una toma de conciencia de su propio cuerpo.

Es importante que desde los primeros grados de la primaria el estudiante vaya desarrollando el lado dominante para establecer un punto de referencia con relación a él, favorecer una mejor adaptación a las situaciones de aprendizaje y facilitar la integración de la vida cotidiana. Asimismo, los aprendizajes escolares

exigen una habilidad definida, derecha o izquierda para desarrollar el sentido de la escritura, la lectura, y otras habilidades más específicas, es decir una sensación, una visión y una transcripción de la izquierda a la derecha. En la siguiente imagen se muestran dos desempeños en los que se describen éstos aprendizajes en quinto y sexto grado respectivamente, que se presentan junto a aprendizajes más complejos.

DESEMPEÑOS DE QUINTO GRADO

Cuando un estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo V, realiza desempeños como los siguientes:

- Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidades, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar la posibilidad de respuesta en una actividad física.

DESEMPEÑOS DE SEXTO GRADO

Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y logra el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes:

- Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física.

Tonicidad

La tonicidad está relacionado al grado de contracción muscular de cuerpo, lo que permite imprimir cierta fuerza a unos músculos mientras se inhiben y relajan otros, y sirven de base para realizar todas las actividades motrices y mantener las posturas corporales adecuadas en cada etapa del desarrollo motriz del estudiante.

- Tono de acción.- Es el que acompaña a la actividad muscular durante la acción; éste se halla asociado a su vez a la fuerza muscular. Su grado de activación.
- Tono muscular de base.- Es la capacidad que tiene un músculo para oponerse a una elongación, es decir es una contracción muscular sostenida.
- Tono postural.- Estado de pre-acción. Que da lugar a un estado de pre-acción a los distintos movimientos y modificaciones posturales. Es el tono de actitud o mantenimiento que lucha contra la fuerza de gravedad².

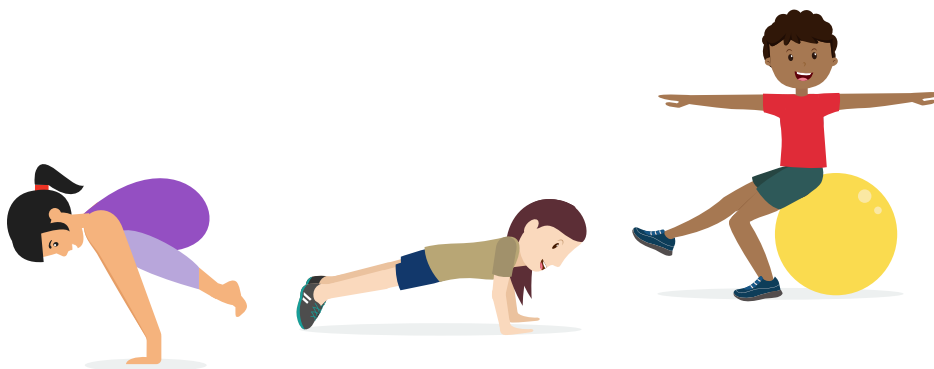


(La tonicidad) sirve de base para realizar todas las actividades motrices y mantener las posturas corporales adecuadas en cada etapa del desarrollo motriz del estudiante.

² <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/tonicidad>

El equilibrio y la postura

La base de la actividad motriz son el equilibrio y la postura, ya que sin ellas no serían posibles la mayoría de movimientos que realizamos. Para García y Berruezo (1988) “el equilibrio es la interacción entre varias fuerzas, especialmente la de gravedad, y la fuerza motriz de los músculos esqueléticos. La postura es considerada como la actividad refleja del cuerpo con relación al espacio.



Por tanto, postura y equilibrio son, a la vez la base de las actividades motrices, equilibrio está relacionado principalmente con el espacio mientras la postura se relaciona principalmente con el cuerpo.

Para Martínez (2002) la clasificación es la siguiente:

- Equilibrio Estático, como la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista desplazamiento.
- Equilibrio Dinámico, como la habilidad o capacidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyen movimientos, o desplazamientos del sujeto. A estas formas de combinaciones se les puede añadir múltiples combinaciones con objetos o móviles.

En la siguiente imagen vemos como se establecen estos elementos como tono, postura y equilibrio como parte de un aprendizaje complejo que se ponen en marcha en diversas actividades motrices.

DESEMPEÑOS DE SEGUNDO GRADO

Cuando un estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes:

- Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.

El control respiratorio

La respiración se encuentra regulada por el autoreflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática a la respiración, según las necesidades de cada momento. No obstante, la respiración también se encuentra sometida a influencias corticales, que son de dos tipos: conscientes e inconscientes.

Por la influencia consciente del córtex sobre la respiración es posible el aprendizaje respiratorio, ya que desde este punto de vista la respiración constituiría un acto motor voluntario más. Sin embargo, el control consciente de la respiración tiene determinadas limitaciones: cuando la concentración en la sangre alcanza un determinado nivel, se desencadena la respiración automática.

Para lograr el control respiratorio se pueden utilizar diversos ejercicios de expiraciones e inspiraciones tanto bucales como nasales, y de retenciones de la inspiración y aspiración, en diferentes estados de reposo y de esfuerzo tendientes a afianzar la respiración nasal, desarrollar la amplitud y capacidad respiratoria y controlar su frecuencia. Se trata con todo ello de lograr que el niño llegue a un control consciente de su respiración para convertirse progresivamente en un proceso automático.

Nociones espacio temporal

Los elementos espacio temporales que componen el desarrollo motriz a realizarse por medio de la práctica, la experiencia, la vivenciación, y sólo por estos medios, se pueden aprender los conceptos, procedimientos y las actitudes referidas a ellos.

La noción espacio temporal, no se realiza de manera espontánea, sino que las pautas que se siguen está relacionada con el conocimiento e interacción con los objetos. Por lo tanto, los estudiantes principalmente de los primeros años desarrollan el concepto de espacio a través de situarse en él y reconocerlo. La exploración del espacio es una actividad vital para los niños de las primeras edades. Esta exploración va ligada al movimiento y a los juegos sensoriales del niño, por lo que hay que ayudarlo(a) a explorar todo tipo de espacios (grandes, pequeños, de diversos formatos...).

Este concepto es un logro cognitivo que pasa por diferentes etapas evolutivas. A partir de esta definición, podemos concluir una serie de pautas o metodologías que un profesor de educación física debe considerar para que el desarrollo motriz de los estudiantes sea adecuado, y así favorezca su desarrollo global.

Las nociones espacios temporales tienen los siguientes elementos:

Espacialidad	• Distancia • Direcciones • Trayectoria • Recorrido • Localización de objetos en movimiento • Orientación
Temporalidad	• Duración • Orden • Velocidad • Ritmo • Secuencias Rítmicas • Cultura musical de la región

Además, están consideradas las nociones topológicas que se basan en las relaciones cualitativas y las posiciones relativas que existen entre los objetos como proximidad, separación, seriación, envolvimiento, continuación dando lugar a nociones como: cerca, lejos, arriba, abajo; adelante, atrás, etc. El espacio topológico es propio del objeto, sus diferentes percepciones se juxtaponen o se adicionan unas a otras sin coordinarse.



B. Imagen corporal

El concepto de imagen corporal o “imagen del propio cuerpo” (“bodyimage”, “le corps vécu”), hace referencia a ese cúmulo de actitudes y sentimientos que se producen en la memoria de cada sujeto respecto a su cuerpo, Por lo tanto, hay una relación entre la percepción del cuerpo consigo mismo y con relación al otro.

Esta concepción de imagen tiene un carácter subjetivo, ya que existe una opinión de la persona con respecto a su cuerpo como totalidad o con relación a sus partes, y de lo que ésta piensa sobre su cuerpo, influyendo aspectos de tipo estético, de su época y de su entorno³.

Gracias a la imagen del cuerpo y a su relación con nuestro esquema corporal, seremos capaces de comunicarnos con los demás.

1.2 Habilidades motrices

Las habilidades motrices se constituyen en el patrimonio motor de las personas. Gracias a ellas podemos dar respuesta a situaciones que requieren un movimiento intencionado y dirigido, de manera eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso. Este tipo de habilidades se clasifican en: habilidades motrices básicas y específicas.

El concepto de imagen corporal o hace referencia a ese cúmulo de actitudes y sentimientos que se producen en la memoria de cada sujeto respecto a su cuerpo.

³ ESQUEMA CORPORAL E IMAGEN CORPORAL. Dr. D. Francisco Gallego del Castillo. Universidad de Alcalá

A. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son movimientos elementales básicos que desarrolla el niño en forma natural y surge de manera espontánea como consecuencia del desarrollo de la persona e implica el desplazamiento del cuerpo, como andar, correr, saltar, reptar, trepar, andar en cuadrupedia, efectuar giros y mantener el equilibrio. Otros implican la manipulación de objetos, como coger, lanzar, dibujar y escribir. Con el desarrollo de estas habilidades básicas los niños se encontrarán en condiciones de explorar y conocer su cuerpo a través del movimiento cada vez más complejos.



Las clases de Educación Física son una excelente oportunidad para la educación integral del estudiante, principalmente en inicial y primaria, porque a través del planteamiento de diversas actividades físicas intencionadas por el docente permite mejorar los movimientos naturales que poseen las personas e ir adquiriendo posteriores aprendizajes más específicos (deportivos y no deportivos).

Existen diversas formas de clasificación de las habilidades motrices básicas, sin embargo, para dar respuestas a los saberes disciplinares contenidos en los

desempeños del Currículo Nacional, Castañer y Camerino las clasifica de la siguiente manera: habilidad de locomoción, manipulación y estabilización.

a.1 Habilidades de locomoción

Esta habilidad es la base para el desarrollo de los niños, implica sus desplazamientos, de un lugar a otro y su interrelación con diferentes elementos espaciales: planos, direcciones y ejes.

Cuando el docente de Educación Física plantea diversas situaciones motrices (juegos recreativos, danzas, pre deportivos, entre otros) promueve en el estudiante la exploración de sus propios movimientos con desplazamientos. Estos se van adquiriendo de forma casi automática y natural, los mismos que irán mejorando conforme el estudiante va creciendo y contando con el apoyo del docente para la especialización motriz.

Entre las habilidades locomotrices se encuentran las siguientes: gatear, andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc. A continuación, se describen algunas acciones de esta habilidad:

Cuadrupedia

La cuadrupedia, Generelo y Lapetra (2002, pg. 455) la definen como el desplazamiento producido por más de dos puntos de apoyo. Aunque, por su nombre, podría deducirse que la cuadrupedia es aquella forma de desplazarse en la que se utilizan cuatro

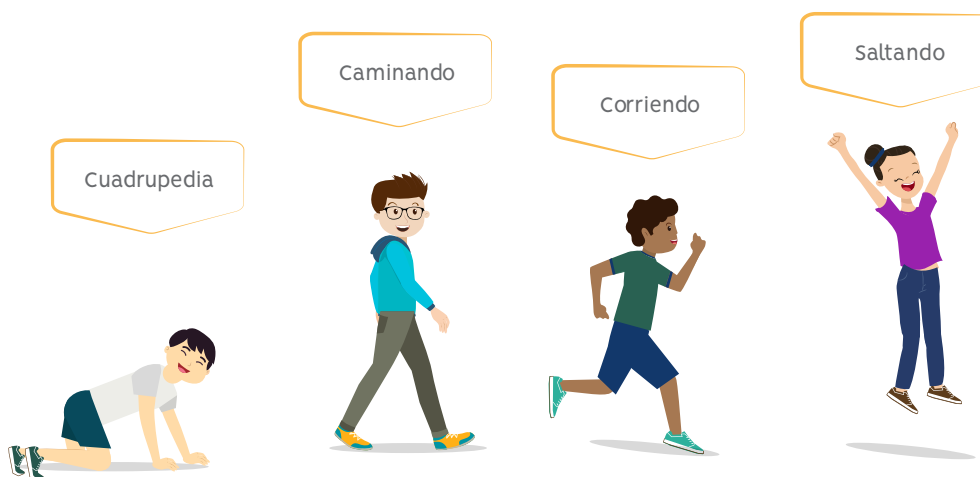


apoyos (las dos piernas y los dos brazos: ir a gatas), el concepto de esta habilidad incluye todas las formas de desplazamiento por el plano horizontal en las que el tren superior (los brazos) interviene de forma activa e importante. (Batalla, 2000, pg. 53)

Caminar

Caminar ha sido definido como una forma natural de locomoción vertical, caracterizada por la colocación alternada de pies, manteniendo contacto con el piso. El ciclo completo consiste en una fase de apoyo simple y otra de apoyo doble. (Wickstrom, 1990)

Se alternan las fases de balanceo con la de apoyo, siendo importante para el mantenimiento del equilibrio, que tiende a desaparecer, cuando la velocidad de locomoción aumenta y así la forma de locomoción pasa del andar al correr (Muñoz, 1990).



Correr

Correr es, en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, (Slocum y James, 1968). La carrera parece al principio una marcha rápida pues no hay un momento claramente observable en que sus pies dejen de tocar el suelo y el niño no cuente con algún apoyo. (Clenaghams y Gallahue, 1985). La carrera no es más que la ampliación natural de la habilidad básica de andar. (Wickstrom, 1983)

Saltar

El salto es un patrón locomotor en el cual la extensión de las piernas impulsa al cuerpo a través del espacio. (Clenaghams y Gallahue, 1985, pg. 48). Es un movimiento producido por la acción de una o de ambas piernas mediante el cual el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo. (Generelo y Lapetra, 1993).

Las habilidades de locomoción descritas deben ser motivo de demostración por parte de los estudiantes en el marco de situaciones motrices complejas que los reten de manera significativa, para ello se deben involucrar desempeños de esta y otras competencias relacionadas al área de educación física, solo así estaremos promoviendo una educación bajo el enfoque de competencias.

Por ejemplo, las habilidades de locomoción requieren de capacidades condicionales y coordinativas, puesto que el desplazamiento sea cual sea la forma elegida son necesarias para un actuar motriz que se ajuste nuestros objetivos.

DESEMPEÑOS DE SEGUNDO GRADO

Cuando un estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo III, realiza desempeños como los siguientes:

- Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.

a.2 Habilidad básica de manipulación

Son aquellos movimientos que requieren de manipulación gruesa y fina, que se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas con quienes interactúa. Es fundamental que durante las sesiones de Educación Física el estudiante pueda manipular objetos de diversos tamaños, formas y pesos, para lograr un buen dominio y control de sus movimientos.

Cidoncha y Díaz (2012) diferencia las habilidades motrices gruesas y finas. Las gruesas se adquieren por herencia biológica y cultural y exigen la movilización de grandes masas musculares (movimientos más globales): lanzar, golpear, pedalear, remar, etc. Las finas requieren de un mayor grado de coordinación de músculos pequeños, entre ojo y mano como pueden ser: usar una cuchara, coser, escribir con bolígrafo o teclado, atarse los cordones, pintar, hacer sombras con las manos o manualidades, el lenguaje de signos, usar marionetas, etc.

En Educación Física principalmente se desarrollan las habilidades de manipulación gruesa como, por ejemplo: lanzar, atrapar, patear y golpear, además se puede dar origen a otra gran variedad de habilidades, como lanzar un balón y atraparlo con una, dos manos y de varias formas. En la medida que estas habilidades se perfeccionan hay una mayor participación de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas. A continuación, se describen algunas acciones de esta habilidad:

Lanzamientos y recepciones

El lanzamiento es la acción de desprenderse de un objeto mediante un movimiento vigoroso de uno o ambos brazos (Batalla, 2000). Desde el punto de vista funcional se puede considerar que los lanzamientos requieren de una serie de factores como son: la velocidad, la distancia y la precisión (Urreña, 2006).

Las recepciones consisten en todos aquellos movimientos que a partir de una información visual implique atrapar o recoger un objeto, ya sea en posición estática o en movimiento.

Golpear

Es la acción de balancear los brazos y hacer contacto con un objeto. Las habilidades de golpear se llevan a cabo en diversos planos y muy distintas circunstancias: por encima del hombro, laterales, de atrás adelante, con la mano, con la cabeza, con el pie, con un bate, con una raqueta, con un palo de golf, con un palo de hockey. El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del móvil a golpear. Dicho éxito viene, además, condicionado por la posición del cuerpo y sus miembros antes y durante la fase de golpeo.

Patear

Dar una patada es una forma única de golpear, en la que se usa el pie para dar fuerza a una pelota. Es la habilidad que requiere del niño el equilibrio sobre un apoyo necesario para dejar una pierna liberada para golpear. Ésta habilidad mejora cuando el niño progresa en la participación de las extremidades superiores, el balanceo de la pierna de golpeo y el equilibrio sobre el apoyo.

**a.3 Habilidad de estabilidad**

Esta habilidad supone el desarrollo de la capacidad perceptivo motriz de adecuación y adaptación espacio-temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físico motrices (condicionales y coordinativas) para lograr superar la fuerza de gravedad, y así realizar eficazmente las tareas motrices que se requieren en las acciones propuestas.

Esta habilidad se manifiesta cuando el estudiante es capaz de mantener y/o recuperar el equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta, y el equilibrio se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado. Algunas de las habilidades motrices de estabilidad son: levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse. Por ejemplo:

Giros

Es la habilidad que permite la rotación del cuerpo alrededor de uno de sus tres ejes: vertical, horizontal y antero-posterior (Batalla, 2000), y forman parte de nuestro proceso de movimiento diario como un recurso motriz para el desarrollo de las actividades físicas, además pueden ayudarnos a resolver problemas en acciones cotidianas.

El siguiente ejemplo permite evidenciar los elementos descritos, desde los desempeños señalados en los programas curriculares:

Desempeño del 1er grado de primaria	Actividad donde se evidencia las habilidades motrices básicas en una situación motriz
Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación, conociendo en sí mismo su lado dominante.	Situación motriz: Se organiza el juego “tiro al aro movable”, se distribuyen roles, un grupo de estudiantes, serán los encargados de sujetar dos aros, uno en cada mano, y moverse por diferentes partes (como avión), y el otro grupo deberá lanzar pelotas de trapo dentro de los aros, al finalizar cada estudiante menciona cuantas pelotas hizo ingresar y luego cambian de roles. Durante el juego se les va pidiendo que propongan algunas variantes al juego como: trasladarse saltando en dos o un pie, corriendo a diferentes ritmos lanzando con el brazo derecho, izquierdo o ambos juntos. Durante La acción motriz, los estudiantes van adquiriendo las siguientes habilidades motrices básicas: • Al lanzar con cada brazo van desarrollando su habilidad básica de manipulación asociada a la coordinación óculo manual, además le permite ir reconociendo cuál es su brazo que mejor dominio tienen. • Al correr y saltar de diferentes formas y ritmos van reconociendo y descubriendo las potencialidades de su cuerpo y tomando consciencia de ellas.

B. Habilidades motrices específicas

Las habilidades motrices específicas son el resultado de la combinación de las habilidades motrices básicas que cumple con objetivos motrices claramente definidos, es decir, la realización de una acción motriz con precisión, técnica o patrón de movimiento para el desarrollo de diversas situaciones motrices (deportivos, danza, actividad laboral específica u otras). Estas habilidades específicas requieren de un mayor nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales de la persona para su perfeccionamiento.

Los estudiantes durante el desarrollo de las clases de educación física van adquiriendo estas habilidades motrices específicas porque van experimentando diversas vivencias motrices y estímulos que desarrollan, lo cual permite lograr una autonomía motriz de manera eficiente y segura en su vida cotidiana.

Por ejemplo, cuando un estudiante realiza el gesto técnico del doble ritmo durante el juego del básquet, está combinando las habilidades básicas de correr, saltar y lanzar, además está aplicando un grado de fuerza, que es una capacidad condicional, al expulsar el balón hacia la canasta intentando anotar. Cuando una persona toca el violín tendrá una habilidad motriz específica enfocada en la precisión de los movimientos de sus dedos sobre las cuerdas. Una niña que debe viajar varios kilómetros a pie hacia su escuela en la selva, tendrá la capacidad motriz específica de caminar sobre obstáculos en un terreno adverso o cuando un profesor que enseña en una población alto andina tendrá que desarrollar una resistencia aeróbica específica para trasladarse en la altura.

Por lo tanto, para poder llegar a tener bien desarrolladas la habilidad motriz específica (HME) hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Determinar cuáles serían las HME para una situación motriz. Para ello es muy importante analizar el deporte o actividad desde un punto de vista de su acción motriz.
- Continuar con el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades motrices básicas porque favorece al buen desarrollo de las específicas.



Las habilidades motrices específicas son las que finalmente nos permitirán adaptarnos al entorno, son las que nos permiten sobrevivir.

Debe quedar claro para todos que las habilidades motrices específicas son las que finalmente nos permitirán adaptarnos al entorno, son las que nos permiten sobrevivir, y por eso es tan importante tener una base motora amplia y diversa que alimente y fortalezca cada una de las habilidades motrices específicas que desarrollaremos y necesitaremos a lo largo de nuestra vida.

El siguiente ejemplo permite evidenciar los elementos descritos, desde los desempeños señalados en los programas curriculares:

Desempeño del 1er grado de secundaria	Actividad donde se evidencia las habilidades motrices específicas en una situación motriz
Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Situación motriz: Se organiza el juego pre deportivo “Hombre cesto”, orientado al básquet, se juega cinco contra cinco, en cada equipo se asignan roles, uno encargado de ser el cesto, que cumple la función de recibir el balón para obtener puntos y se ubica detrás del equipo contrario, sus compañeros juegan utilizando las reglas y los fundamentos del básquet. Al finalizar el juego gana el equipo que más puntos realizó. La acción motriz, los estudiantes van afianzando las siguientes habilidades motrices específicas: • Para lograr esquivar a los opositores, los estudiantes combinan las habilidades de correr, dar botes (driblear), haciendo cambios el ritmo (rápido y lento) cuando es necesario. • Según la trayectoria del balón, el estudiante que cumple el rol de hombre cesto se ubica correctamente (espacio tiempo) para recibir el pase y utiliza sus habilidades de saltar o correr al mismo tiempo.

1.3 CAPACIDADES FÍSICAS

Son aquellas capacidades cuyo potencial es congénito y genéticamente determinado. Son de carácter interno que se manifiestan a través de las acciones motrices, y que se desarrollan y mejoran con la práctica. Se clasifican en dos tipos de capacidades: coordinativas y condicionales. Las condicionales se basan sobre todo en procesos energéticos y las coordinativas en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central.

A. Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son determinadas por los procesos de regulación y control del sistema nervioso, también se entiende como un movimiento que se ajusta totalmente a los criterios de eficacia, armonía y economía (Castaner y Camerino 1991). En tal sentido la coordinación no es innata, sino que se desarrolla en base a la interacción de la persona con sus habilidades motrices y el medio al que enfrenta diariamente.

En las clases de Educación Física se busca que esta capacidad se aprenda y reaprenda así sea en años tardíos porque permite al estudiante dominar diversas acciones motrices con rapidez y orientado a un objetivo específico. Por ejemplo, al bailar o para ejecutar una acción motriz en alguna disciplina deportiva como el karate, el estudiante necesita reaccionar inmediatamente ante el golpe del oponente y a su vez debe ejecutar sus propios golpes, en este caso hace uso de su capacidad de coordinación porque tiene que sincronizar sus movimientos sin perder el equilibrio o la orientación del espacio.

A continuación, se menciona algunos tipos de capacidades coordinativas propuestas Blume (1978), las cuales posteriormente fueron estudiadas e investigados in situ por Hirtz: ritmo, reacción, acoplamiento, diferenciación, adaptación, orientación espacio-temporal, equilibrio.

Orientación

La capacidad de la persona de determinar su posición, su movimiento en el espacio de su propio cuerpo con los objetos y demás personas (pelota, adversario, compañero) Ejemplo: Salto hacia atrás, pase por encima de la cabeza.

Acoplamiento (combinación)

La capacidad de la persona de armonizar los movimientos parciales de su cuerpo en relación al espacio, tiempo y a la dinámica de realizar esta armonización enfrentándose a implementos o adversarios. Implica encadenar varias técnicas o secuencias motrices para ejecutar diferentes acciones. Ejemplo: Correr y saltar, recepción del balón y pase.





Diferenciación

La capacidad de la persona de realizar una acción motriz con una magnitud adecuada de fuerza, tiempo y espacio necesaria para cumplir el objetivo de la acción. Ejemplo: cuando se realiza un esquema gimnástico, el deportista adecúa sus esfuerzos musculares en función de las exigencias de cada acción, ejercicio o movimiento; en el voleibol, en el remate el jugador golpea el balón de una forma determinada y le imprime una potencia adecuada a cada situación. La misma situación se presenta con referencia al manejo de los espacios y los tiempos en el juego y los ejercicios.

Equilibrio

La capacidad de la persona de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o recuperarla en caso de desviación. Ejemplo: Ejercicios en una viga o juegos de uno contra uno.

Ritmo

La capacidad de la persona de captar, de memorizar y de ejecutar el ritmo temporal-dinámico de una acción motriz y/o de desarrollar una dinámica individual al realizar el gesto. Ejemplo: carreras sobre vallas, gimnasia rítmica, secuencias musicales

Reacción

La capacidad de la persona de ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y/o a cambios súbitos en una situación motriz. Ejemplos: movimientos de esquivar, de partidas antes diferentes señales.

Adaptación (a la situación)

La capacidad de la persona de variar el programa motor originalmente previsto frente a una situación cambiada. Ejemplo: No lanzar, sino pasar. Fintas.

B. Capacidades condicionales

Son las características individuales de la persona determinadas por la condición física, se fundamenta en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento físico. Su presencia es condición indispensable para que el movimiento sea posible en una acción motriz intencionada. El individuo posee y desarrolla dichas capacidades, y las mantiene de forma limitada según los factores genéticos, estructurales, fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y energéticos. Las capacidades condicionales son fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Si bien estas capacidades no se encuentran explícitas en los desempeños de esta competencia; sin embargo, es necesario que todo docente de Educación Física las tome en cuenta durante el desarrollo de las acciones motrices que realizan los estudiantes.

Estas capacidades se caracterizan por lo siguiente:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica, táctica o habilidad motriz.
- Se pueden medir a través de diversos test y pruebas físicas.
- Se pueden desarrollar con el entrenamiento, la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Se constituyen en: las capacidades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.⁴



Fuerza

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”. Por ejemplo, cuando un estudiante lanza a gran distancia un elemento pesado.

Resistencia

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”. Por ejemplo, cuando un estudiante corre 800 metros a más.

⁴ REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO/Vol. 1 / No. 1 / 2010 / pp. 77-86
CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO
Conceptos y clasificación de las capacidades físicas*
Concepts and Classification of Ability
Fernando Guío Gutiérrez



Velocidad

Torres, J. (1996), define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”. Por ejemplo, cuando un estudiante corre 100 metros en 15 segundos.

Flexibilidad

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Esto implica una movilidad articular y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de los segmentos corporales en diversas posiciones. Además, esta capacidad permite a la persona realizar acciones que requieren agilidad y destreza. Por ejemplo, cuando un estudiante se acuesta y se levanta rápidamente.

El siguiente ejemplo permite evidenciar los elementos descritos, desde los desempeños señalados en los programas curriculares:

Desempeño del 5to grado de secundaria	Actividad donde se evidencia las capacidades coordinativas y condicionales en una situación motriz
Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Situación motriz: En el juego “La cadena”, un estudiante persigue a los demás mientras el resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El estudiante que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el compañero tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando todos, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo, hasta que no quede ningún estudiante libre. La acción motriz: • Al correr juntos deben tener una sincronía en sus movimientos, por ello los estudiantes hacen uso de su coordinación. • Al correr por un tiempo prolongado utilizan la capacidad física de resistencia y fuerza. • Al correr para evitar que sean atrapados, utilizan la capacidad de velocidad y flexibilidad.

CAPÍTULO II

CAPACIDAD: SE EXPRESA CORPORALMENTE

¿Qué estarán comunicando cada uno de los estudiantes de la imagen? ¿qué ideas, pensamientos y sentimientos motivarán su actuación motriz? ¿Cómo docentes de educación física qué debemos conocer sobre ésta capacidad?



La capacidad se expresa corporalmente se presenta cuando el estudiante es capaz de manifestar y captar mensajes a través de su lenguaje corporal, lo que le permite interactuar con los demás y con el entorno, en situaciones específicas y haciendo uso de su creatividad. Además de interiorizar la aceptación del propio cuerpo y del compañero y la toma de conciencia sobre sí mismo, esta capacidad sienta las bases para la formación de un individuo crítico y autónomo, capaz de integrarse en la sociedad.

Esta capacidad en el área de Educación Física, hace referencia al empleo del cuerpo como medio de comunicación a través del movimiento, con el propósito de: 1) Favorecer procesos de aprendizaje, 2) Construir una imagen apropiada de sí mismo, 3) Mejorar la comunicación, y 4) Desarrollar la espontaneidad y creatividad.

Según Mead George, el individuo no nace siendo persona, se forma socialmente cuando logra un pensamiento reflexivo sobre sí misma y sobre los demás, a través de la comunicación e interacción. El ser humano tiene la necesidad natural de expresarse, siendo esta una función relacional que permite establecer un equilibrio emocional que como menciona Pastor Pradillo será la resultante de múltiples procesos interactuantes entre sí, convirtiendo al cuerpo en el instrumento expresivo, comunicador y de relación con el medio y/o realidad exterior.



El ser humano tiene la necesidad natural de expresarse, siendo esta una función relacional que permite establecer un equilibrio emocional.

Por ello, una educación que contemple la expresión corporal puede darle al niño(a) una herramienta fundamental para lograr: la aceptación, búsqueda, concientización, interiorización y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc., así como poner de manifiesto la creatividad. En tal sentido el niño(a) o adolescente podrá ser capaz de integrarse e incorporar aprendizajes que le sirvan en el día a día en sociedad.

De igual manera, el Currículo Nacional en la capacidad se expresa corporalmente menciona: “Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.

Para comprender cuándo el estudiante está haciendo uso de la capacidad se expresa corporalmente, podemos observar los desempeños descritos en el CNEB, los cuales van progresando a lo largo de la Educación Básica, ésta capacidad se encuentra enmarcada en las siguientes dimensiones:



2.1 Dimensión Expresiva

Esta dimensión está orientada a la toma de conciencia sobre todas las posibilidades que puede tomar el cuerpo en movimiento para expresarse. El movimiento no es neutro y su uso genera emoción en quien lo utiliza y puede descubrir un gran espectro motriz, a partir de las características que le son propias al movimiento.

Se trata de ser uno mismo y utilizar el movimiento como herramienta para “sacar”, “extraer”, “exprimir”, “manifestarse” como una realidad individual.

Esta dimensión tiene una doble dirección, por una parte, del movimiento hacia la emoción mediante la construcción de un repertorio motor expresivo personal que capacite al sujeto del conocimiento propio de lo que aporta cada actitud corporal (gestos, movimientos, sonidos), y por otra, desde la emoción al movimiento que supone aprender a expresar ideas, sentimientos, recuerdos, etc., que son propias del sujeto y que encuentran una vía de escape a través del movimiento más oportuno en cada caso.

2.2. Dimensión Comunicativa

Esta dimensión está orientada a la adquisición de los recursos que utiliza la persona para que su movimiento sea comprendido por los demás y para que el uso del mismo mejore las relaciones con los otros. Incide en que el movimiento comunique un mensaje, para lo cual se hace necesario conocer el código utilizado por los interlocutores de la comunicación.

Se pretende fomentar desde esta dimensión la capacidad de reproducir situaciones o transmitir ideas, que le son propuestas desde fuera porque no pertenecen a su mundo interior, a través del movimiento y/o sonido como instrumento principal. Las prácticas de mímica y dramatización estarían en esta línea.



Esta dimensión se extiende también a la capacidad de generar interacción personal con los demás, no sólo a través del movimiento figurativo capaz de vincularse con realidades concretas, sino también mediante formas no convencionales de movimiento abstracto.

2.3 Dimensión Creativa

Esta dimensión se orienta al desarrollo de la capacidad de componer, idear, ingeniar, inventar, etc., actitudes, gestos movimientos y/o sonidos, y con ellos construir secuencias con una finalidad expresiva y comunicativa.

Se basa en la facultad humana vinculada al pensamiento divergente, la producción de material inédito, original y diferente a las habituales.

El siguiente ejemplo permite evidenciar los elementos descritos, desde los desempeños señalados en los programas curriculares:

Desempeño del 2do grado de secundaria	Actividad donde se evidencia las capacidades coordinativas y condicionales en una situación motriz
Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.)	Situación motriz: En la actividad “Al ritmo de la música”, los estudiantes en equipo de cinco crearán una coreografía con materiales deportivos y música de su preferencia, además deberán transmitir un mensaje a sus compañeros en relación a un tema de la actualidad. • Dimensión creativa: Al elaborar una coreografía con materiales diversos, deberán hacer uso capacidad de imaginación. • Dimensión comunicativa: Al momento de interactuar con sus compañeros y buscar ser comprendidos estarán haciendo uso de esta dimensión. • Dimensión expresiva: Al crear una nueva coreografía para ser comprendidos, deberán hacer uso de su actitud corporal (gestos, movimientos y sonidos)



VINCULACIÓN CON NUESTRA PRÁCTICA PEDAGÓGICA

1. ¿Qué nuevos aspectos motrices debes incorporar en tu práctica pedagógica para el desarrollo de las capacidades comprende su cuerpo y se expresa corporalmente?
2. ¿Qué actividades motrices deben desarrollar tus estudiantes para mejorar en la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad?