

NōS

Oposicións

EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2024/25

TEMA 9. Habilidades, destrezas e tarefas motoras. Concepto, análise e clasificación. Actividades para o seu desenvolvemento.

www.nosoposicions.com

www.espazonos.com

ÍNDICE

0.- INTRODUCCIÓN

1.- CONCEPTO DE HABILIDADE, DESTREZA E TAREFA MOTORA

1.1.- Concepto de habilidade e destreza

1.2.- Concepto de tarefa motora

2.- CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES, DESTREZAS E TAREFAS MOTORAS

2.1.- Clasificación das habilidades e destrezas

- Segundo a estabilidade do contorno
- Segundo o número de grupos musculares
- Segundo o feed-back

2.2.- Clasificación das tarefas motoras

- Segundo o control do suxeito
- Segundo a relación suxeito-objecto
- Segundo a relación temporal
- Segundo PARLEBAS
- Segundo FAMOSE (escola francesa)

3.- ANÁLISE DAS HABILIDADES, DESTREZAS E TAREFAS MOTORAS

3.1.- Mecanismo de percepción

3.2.- Mecanismo de decisión

3.3.- Mecanismo de execución

4.- DESENVOLVEMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

4.1.- Desenvolvemento das habilidades perceptivas a través de tarefas motoras habituais

4.2.- Desenvolvemento das habilidades motoras básicas

4.3.- Iniciación ás tarefas motoras específicas

5.- RELACIÓN DAS HABILIDADES CON ASPECTOS CURRICULARES E LEXISLATIVOS.

5.1.- As habilidades e a súa vinculación co currículo de Educación Primaria

5.2.- As habilidades e as competencias clave

5.3.- As habilidades e os programas educativos da Consellería

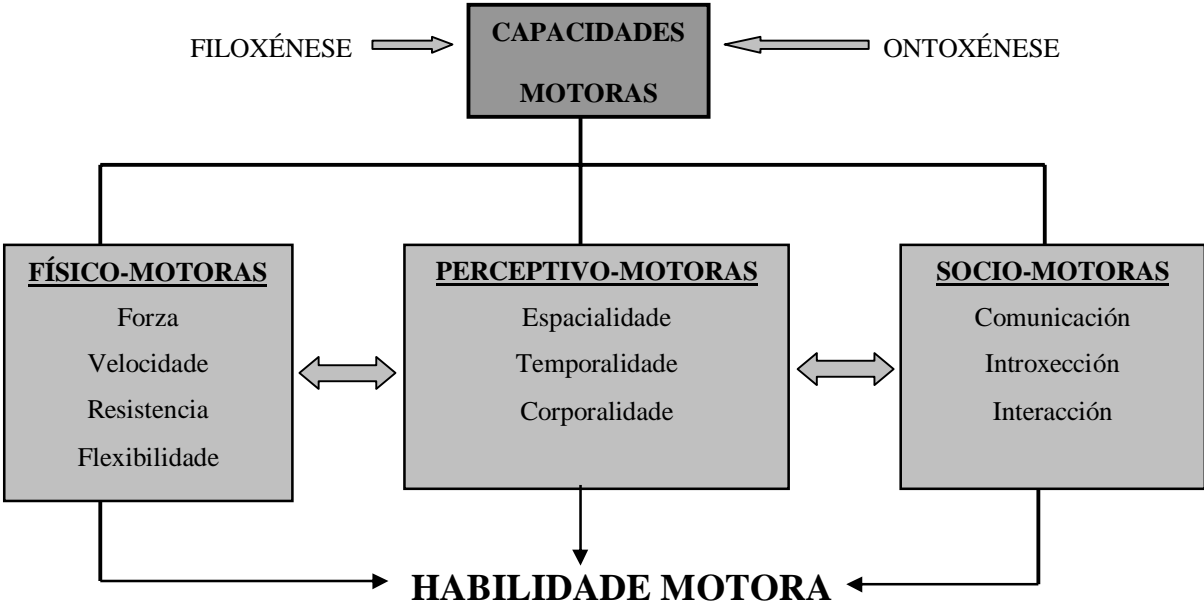
5.4.- As habilidades e propostas innovadoras na clase de EF

6.- CONCLUSIÓN

7.- BIBLIOGRAFÍA

0.- INTRODUCCIÓN

Como punto de partida deste tema considérase importante a explicación deste cadro, o cal expón a situación das habilidades con relación ás capacidades motoras:



Segundo VÍTOR DA FONSECA, as capacidades motoras veñen condicionadas pola evolución da especie (filoxénese), sufrindo adaptacións dende o inicio dos tempos ata nos converter no que somos actualmente, e pola evolución do individuo (ontoxénese), dende que nacemos ata que morremos, tendo en conta os cambios a nivel físico, psíquico, afectivo...

MARTA CASTAÑER e OLEGUER CAMERINO postulan que as capacidades motoras divídense en físico-motoras, perceptivo-motoras e socio-motoras. A combinación destes tres tipos de capacidades levaríanos a un dos puntos centrais deste tema: a **HABILIDADE**. É dicir, unha persoa que teña un nivel de habilidade aceptable, debe posuír tamén certo desenvolvemento das capacidades físico-motoras ou capacidades físicas básicas, unha boa percepción, tanto de si mesma coma do contorno, e un bo dominio propio e das relacións cos demais (capacidades socio-motoras).

Ao longo deste tema e respondendo aos requirimentos do epígrafe establecido legalmente para o seu desenvolvemento, **trataranse** primeiro os conceptos de habilidade, destreza e tarefa motora, para posteriormente clasificalas e analizalas. Tamén se formularán actividades para o seu desenvolvemento en Educación Primaria. Ademais no penúltimo apartado do tema enmarcaranse as habilidades no currículo oficial, expoñendo que importancia se lles dá neste, facendo especial fincapé na súa relación coa adquisición das competencias clave, con programas educativos da Consellería e dando propostas innovadoras na clase de Educación Física. No último apartado dáse unha conclusión e cítase a bibliografía consultada para o seu desenvolvemento.

1.- CONCEPTO DE HABILIDADE, DESTREZA E TAREFA MOTORA

1.1.- Concepto de habilidade e destreza

Hai autores que consideran as habilidades e destrezas como termos diferenciados, se ben hai outros que o fan como dous conceptos sinónimos. Para desenvolver este tema **non se farán distincións** entre ambas as dúas definicións.

Segundo GUTHRIE, "*a **habilitade motora** é a capacidade adquirida pola aprendizaxe para alcanzar os resultados fixados previamente, cun máximo de éxito e a miúdo nun mínimo de tempo, de enerxía ou dos dous*". Esta definición destaca o carácter aprendido da habilidade motora, produto dunha aprendizaxe motora.

As **características** da habilidade motora (FAMOSE) son:

- Defínese respecto a un obxectivo a alcanzar (fixado previamente), e non respecto a un movemento a realizar.
- Organízase xerarquicamente; o obxectivo principal descomponse en sub obxectivos. Por exemplo nun xiro sobre o eixe transversal (pinchacarneiro adiante), onde os sub obxectivos son apoiar ben as mans, pegar o queixo ao peito, agruparse...
- É eficiente (obtense o resultado co menor custo posible). É dicir, ese máis hábil ao conseguir o obxectivo coa maior economía posible.
- É adaptativa; os movementos regúlanse polo practicante e o contorno. Canto mellor nos adaptemos ás condicións externas, máis hábiles seremos.
- Está coordinada. Unha boa coordinación implica un desenvolvemento idóneo do esquema corporal e da percepción espazo-temporal, o cal nos axuda a ser máis hábiles.

Ou sexa, a habilidade é o **nivel de competencia no alcance dun obxectivo particular**. Por exemplo: en baloncesto, meter o balón na canastra; en natación, atletismo ou remo, ir o máis rápido posible; en fútbol, ser preciso nos pases ou nos tiros; en ballet, reproducir fielmente unha forma xestual...

Así, un lanzador de peso pode ter unha técnica e un estilo correctos, pero lanzar o peso a unha distancia curta; e outro lanzador ter unha mala técnica, pero lanzalo máis lonxe. Entón será máis hábil o segundo lanzador.

Cando poderíamos identificar técnica e habilidade? Cando o obxectivo a conseguir é realizar unha boa técnica, como por exemplo nunha competición de saltos de natación, onde o que se vai avaliar é o grao de perfección dos saltos realizados.

Como **conclusión**, aínda que en xeral a técnica correcta dos movementos deportivos está pensada dende un punto de vista biomecánico para obter o maior beneficio co menor esforzo, non sempre é así, xa que pode haber casos de mala técnica e bos resultados, e viceversa. Dende o punto de vista da habilidade, somos máis hábiles canto máis nos achegamos ao obxectivo proposto.

1.2.- Concepto de tarefa motora

As habilidades e destrezas desenvólvense e explícitanse a través das tarefas motoras. A definición dada polo **dicionario** de tarefa é "*traballo que un/ha ten a obriga de facer, imposto por un mesmo ou por outro/a*". É o traballo que lle propoñemos ao alumnado, ou el mesmo se propón, para desenvolver habilidades e destrezas.

Esixe unhas **características**:

- Un obxectivo que enmarque a actividade ou actividades a realizar.
- Condicións que esixen a súa posta en práctica.
- Normas ou instrucións a seguir.

Segundo FAMOSE, representante da Escola Francesa, unha **tarefa** é a información que o profesor/a proporciona ao alumno/a, referíndose á preparación e acondicionamento do contorno, e ás instrucións para utilizar ese acondicionamento (segundo o material, obxectivos e modalidades ou formas de execución).

A **tarefa motora**, segundo PARLEBAS, é o "*conxunto organizado de condicións materiais e obrigas, que definen un obxectivo cuxa realización necesita o emprego de condutas motoras dun ou varios participantes. As condicións obxectivas que presiden o cumprimento da tarefa son a miúdo impostas por consignas ou regulamentos*".

2.- CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES, DESTREZAS E TAREFAS MOTORAS

2.1.- Clasificación das habilidades e destrezas

De entre as diversas clasificacións existentes, pódense considerar como máis importantes:

Segundo a estabilidade do contorno.

POULTON estableceu unha clasificación en función da estabilidade do contorno. Segundo el, caben dúas categorías distintas de habilidades: as que non reclaman anticipación e as que si a piden:

- **Habilidades pechadas:** a habilidade non esixe anticipación. Son movementos estereotipados. De aí que sexa moi importante a automatización do movemento, xa que non vai haber elementos externos que nola fagan variar, porque o contorno é estable. Por exemplo o salto de lonxitude.
- **Habilidades abertas:** o/a practicante debe anticiparse e escoller o movemento axeitado que se axusta á súa previsión. O contorno non é estable, polo que hai que adaptarse ás diversas situacións. Por exemplo o fútbol, onde debemos atender aos compañeiros/as, adversarios/as, etc.

Baseándose nesta clasificación, BÁRBARA KNAPP fai un continuum. A diferenza de POULTON, ela admite termos medios. Por exemplo, non é igual de aberto un partido de balonmán, onde temos que atender a compañeiros/as e adversarios/as, que un de tenis individual, onde só atendemos ao adversario/a.

- **Habilidades predomiñantemente habituais:** corresponden ás pechadas.
- **Habilidades predomiñantemente perceptivas:** corresponden ás abertas.

Segundo o número de grupos musculares.

HOLDING divide as habilidades segundo o número de grupos musculares implicados en:

- **Habilidades motoras finas:** tamén as chama actividades finas. Nelas non participan un grande número de músculos nin requiren moito esforzo, pero implican bastante precisión. Adoitan esixir unha boa coordinación óculo-manual. Por exemplo lanzar unha bóla ou cortar cunhas tesoiras.
- **Habilidades motoras grosas:** tamén as chama actividades globais. Nelas participan grupos musculares importantes, e supoñen un esforzo significativo. Son movementos amplos, pero con pouca precisión. Asíncianse á EF e ao deporte. Por exemplo unha carreira, bote e lanzamento en baloncesto.

Segundo a dispoñibilidade do feed-back.

O feed-back ou retroalimentación é o coñecemento que nós temos dos resultados dunha determinada execución, servíndonos para modificar a mesma ou posteriores. Así, sabemos se nos adecuamos ao que pretendiamos ou non. Tendo en conta isto, as habilidades segundo SINGER serán:

- O feed-back é posible mentres se realiza a habilidade, debido ás características de lentitude e duración. Por exemplo, conducir co pé un balón de fútbol.
- O feed-back é posible ao final, como avaliación sumativa. Isto dáse no caso de accións rápidas, como por exemplo o salto de altura. O coñecemento dos resultados (feed-back) non servirá para modificar a execución pasada, pero si nos dará unha información para a seguinte.

2.2.- Clasificación das tarefas motoras

Pódense considerar como máis importantes as seguintes:

Segundo o control do suxeito.

Atendendo ao grao de control que o suxeito desenvolve fronte á tarefa, SINGER engloba as clasificacións anteriores, establecendo:

- **Tarefas de autorregulación:** o deportista ten previsto totalmente un esquema da tarefa, e desenvólveo cando lle é requirido. O contorno é estable. Decídese o comezo, final, velocidade... Por exemplo, unha roda lateral.
- **Tarefas de regulación externa:** non se pode cinguir a un esquema inicial, porque vai haber que axustarse ao contorno, compañeiros/as, adversarios/as... Adoitan ser deportes colectivos.
- **Tarefas de regulación mixta:** é unha mestura das dúas anteriores. Pásase dunha situación de regulación externa a unha de autorregulación, ou viceversa. Por exemplo, nunha carreira de 800 metros, imos pola nosa rúa os primeiros 100 metros (autorregulación), pero despois collemos a corda, cos demais corredores/as (regulación externa).

Segundo a relación suxeito-objecto.

Nesta clasificación téñense en conta tres compoñentes da resposta motora: a postura, o transporte e a manipulación, e baseándose neles determínase o grao de dificultade. Así, FITTS propón as catro categorías seguintes:

- **Tipo I:** o grao de dificultade é baixo. O executante e o obxecto están inmóbiles antes de comezar o movemento. Por exemplo recoller un obxecto do chan dende posición de parado. Un exemplo dun deporte sería o golf.
- **Tipo II:** o grao de dificultade é medio. O obxecto está en movemento e a persoa estática. Por exemplo recibir un balón en posición estática, ou un bateador de béisbol ao golpear a pelota.
- **Tipo III:** o grao de dificultade é medio. O obxecto está estático e a persoa en movemento. Por exemplo ir correndo e recoller un balón do chan ou un lanzamento de penalti en fútbol.
- **Tipo IV:** o grao de dificultade é alto. Tanto a persoa como o obxecto están en movemento. Por exemplo ir correndo e recibir un balón, ou un tenista que vai golpear a pelota.

Segundo a relación temporal.

Parece ser que os primeiros en realizar esta clasificación foron BROWN e JENKINS, aínda que outros autores incidiron posteriormente sobre ela. Faise alusión á posibilidade de rectificar un movemento durante a súa execución. Así pois temos:

- **Tarefas discretas:** existe claramente un principio e un fin. Non se pode influír no momento da execución, pero o coñecemento do resultado será útil para execucións posteriores. Por exemplo,

o salto de altura.

- Tarefas seriais: están compostas pola sucesión de movementos concretos e continuos dende o principio á fin. Realízase o mesmo esquema un número de veces consecutivas, sendo posibles as rectificacións e axustes sobre a marcha. Por exemplo unha carreira de natación.
- Tarefas continuas: non teñen unha terminación definida nin no tempo nin no espazo. Pódense facer axustes sobre a marcha, pois pola contra sería moi difícil a súa realización. Por exemplo, unha carreira de orientación.

Segundo PARLEBAS.

PARLEBAS (1986), elaborou unha clasificación dos deportes, que tamén é aplicable ás tarefas motoras. Este sistema utiliza como criterios de clasificación a incerteza respecto ao medio ou contorno, e a presenza ou ausencia de adversarios/as e compañeiros/as (incerteza).

C: incerteza con compañeiro (hai compañeiros/as).

\bar{C} : non incerteza con compañeiro (non hai compañeiros/as).

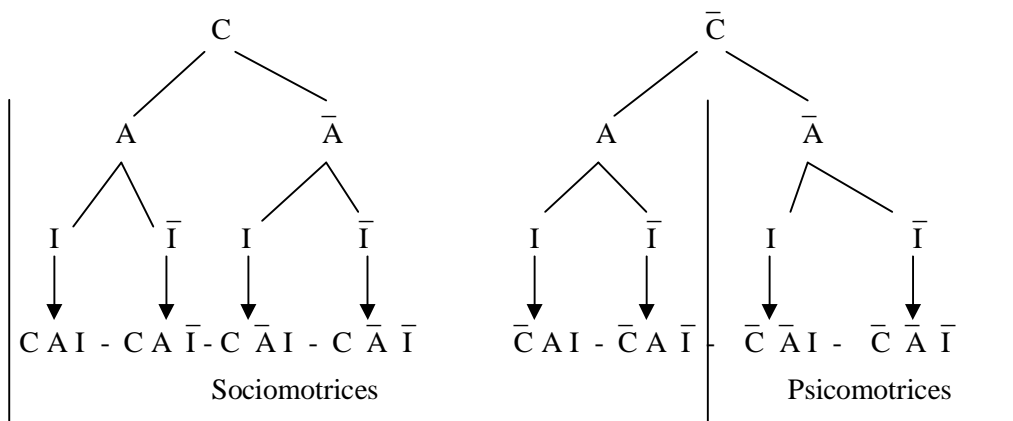
A: incerteza con adversario (hai adversarios/as).

\bar{A} : non incerteza con adversario (non hai adversarios/as).

I: incerteza co contorno (é inestable; por exemplo o contorno natural, onde pode haber variacións climáticas momentáneas: sol, vento, chuvia...).

\bar{I} : non incerteza co contorno (é estable; nun principio, pode predicirse. Por exemplo unha pista polideportiva cuberta).

TAREFAS MOTRICES



Interacciona - Non adversarios - Non compañeiros - Acción motriz solitario

Segundo a clasificación exposta, teriamos os seguintes exemplos de tarefas:

- $\bar{C} \bar{A} \bar{I}$ e $\bar{C} \bar{A} I$: non hai incerteza respecto a compañeiros/as nin adversarios/as, porque non existen. Un exemplo co contorno estable (primeiro caso) é botar un balón ou realizar unha carreira

individual nun polideportivo, e con el inestable (segundo caso) os exemplos anteriores pero no contorno natural, ou facer un percorrido cos ollos vendados nun parque, modificando o contorno segundo se avanza...

- $\bar{C} A \bar{I}$ y $\bar{C} A I$: hai incerteza respecto a adversarios/as, pero non a compañeiros/as. Co contorno estable (primeiro caso), pelexa de galos, sacar o balón ao compañeiro/a, xogos de raqueta individuais, 1 x 1 ao baloncesto... nunha pista polideportiva cuberta. Co contorno inestable (segundo caso) realizaríase na natureza.
- $C \bar{A} \bar{I}$ y $C \bar{A} I$: hai incerteza respecto a compañeiros/as, pero non a adversarios/as. Co contorno estable (primeiro caso), xogos con paracaídas ou dar o maior número de pases cun disco voador. Co contorno inestable (segundo caso), na natureza.
- $C A \bar{I}$ y $C A I$: hai incerteza respecto a compañeiros/as e adversarios/as. Co contorno estable, calquera xogo colectivo de cooperación-oposición, como por exemplo "Os dez pases" ou "O brilé" nunha polideportiva. Co contorno inestable (segundo caso), na natureza.

Segundo FAMOSE.

Este autor, representante da escola francesa, divide as tarefas en:

1.- Tarefas non definidas: explícase o acondicionamento do contorno. Hai tres posibilidades:

- Tipo 1: dáse só o acondicionamento. Por exemplo, deixar diversos obxectos no chan sen unha estrutura determinada, ao chou, e o alumnado colle os que quere e os manipula como lle apetece.
- Tipo 2: ademais do acondicionamento, dáse o material. Por exemplo repártense discos voadores, e que cada un/ha os manipule como queira.
- Tipo 3: aos elementos anteriores engádese unha consigna de exploración. Por exemplo, "ocórrensevos máis maneiras de xogar co disco voador? Quen propón novas formas de movemento con el?"...

2.- Tarefas semidefinidas: explícase o obxectivo a conseguir, pero non se dá un modelo. Hai dous tipos:

- Tipo 1: só se dá o obxectivo. Por exemplo, repártese polo chan diverso material, e hai que encestar calquera material na canastra (balóns, indiacas, discos voadores...).
- Tipo 2: ademais do obxectivo a conseguir, dáse o material a utilizar. Por exemplo, lanzar a canastra as pelotas de psicomotricidade, dende calquera lugar.

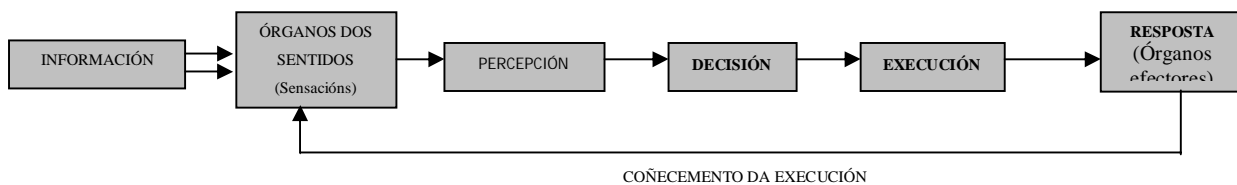
3.- Tarefas definidas: dáse un modelo a imitar e reproducir. Hai dous tipos:

- Tipo 1: son exercicios que non constitúen un problema motor para o alumnado. Por exemplo, lanzar a canastra dende a liña de triplo.
- Tipo 2: todos os apartados están especificados. Por exemplo, coller un balón de baloncesto, dar 4 botes, 2 pasos e entrar a canastra polo lado dereito, deixando o balón en bandexa.

3.- ANÁLISE DAS HABILIDADES, DESTREZAS E TAREFAS MOTORAS

Ao formularnos que tipo de habilidades, destrezas ou tarefas motoras levar á práctica cos nosos alumnos/as dende o punto de vista docente, cabe preguntarse cales son as características que dan unha maior ou menor complexidade a estas. Por iso, ao longo deste apartado analizaranse os tres mecanismos que se deben dar nas aprendizaxes a realizar (percepción, decisión e execución).

Desenvolverase o modelo de aprendizaxe motora de MARTENIUK, que é o de procesamento da información. Analízanse diferentes fases: percepción, decisión e execución. A nova resposta convértese en emisión de información, que novamente será percibida, pechando así o ciclo (retroalimentación).



Nós captamos a información do medio externo polos exteroceptores, que son os sentidos, (principalmente a vista, o oído e o tacto) e do medio interno polos propioceptores, que son os receptores que temos nos músculos, tendóns e ligamentos. Unha vez que percibimos ambos os dous medios (tanto o contorno como a nosa situación nel) decidimos cal é a resposta motora máis axeitada á situación, e executámola, levándoa á práctica. Sabendo que resultados tivo esa resposta obtemos unha información que nos serve para axustar mellor a nosa execución cando se dea unha situación similar. Isto é o feed-back ou retroinformación.

3.1.- Mecanismo de percepción

Hai que ter en conta varios factores para analizar as tarefas motoras que queremos que se aprendan:

- **Número de estímulos aos que se deben atender:** segundo os ciclos de Primaria:
 - No 1º ciclo realizaranse as actividades en espazos coñecidos e estables, para que a percepción sexa simple. Os desprazamentos serán variados.
 - No 2º ciclo a percepción será máis complexa, con contornos diferentes e adaptacións aos desprazamentos dos nosos compañeiros/as. Utilizaranse formas de desprazamento non habituais.
 - No 3º ciclo modifícanse os medios (acuático, por exemplo), empregándose distintos materiais e aumentando os estímulos externos.
- **Dominio espazo-temporal:**
 - No 1º ciclo considérase ao alumno/a o centro, xirando a percepción espacial en torno a el, así como secuencias temporais simples.
 - No 2º ciclo melloran as percepcións espaciais, situando obxectos en relación uns con outros, e a percepción temporal, asociando os acontecementos vividos a unha duración.
 - No 3º ciclo evoluciona a percepción espacial, podendo orientarse en movemento con relación a outras perspectivas, e a temporal, creando ritmos e combinando os aprendidos.

3.2.- Mecanismo de decisión

Teremos en conta as posibilidades e limitacións dos alumnos/as en cada etapa e curso. Cando nós como mestres/as formulamos un problema motor, o alumno/a selecciona posibles solucións, pero para iso debe estar en disposición de entender o problema e de elixir a resposta.

Para entender o problema, estará ben formulado, e dentro das posibilidades cognitivas do alumno/a; para elixir a resposta, terá unha bagaxe motora suficiente para o problema formulado; para decidirse, ademais, no momento oportuno, terá certa capacidade de reacción.

Por iso, para analizar as tarefas hai que ver que posibilidades ten o alumno/a de entender o problema e se ten adquiridos os esquemas básicos de como e cando responder. Segundo os cursos:

- No 2º ciclo iníciase un desenvolvemento da capacidade de reflexión en dúas direccións temporais: cara a atrás (pasado) e cara adiante (futuro), podendo memorizar a experiencia anterior, a presente e a anticipación da futura. Pásase dunha imaxe do propio corpo e movemento reprodutora e mimética (1º ciclo) a unha creadora e anticipadora.
- No 3º ciclo, ante a presentación dun problema poden elaborar varias respostas de xeito económico e eficaz, e individualmente ou en grupo adoptar a máis apropiada das circunstancias.

3.3.- Mecanismo de execución

Respecto a este mecanismo hai que considerar dous compoñentes necesarios á hora de executar unha tarefa motora: o cuantitativo ou condición física e o cualitativo ou habilidade. Por exemplo, é máis importante aprender correctamente a técnica circular de carreira, que desenvolver especificamente a resistencia (aínda que indirectamente se faga). A condición física será enfocada polo mestre/a como elemento cuantitativo e condicionante para o desenvolvemento de habilidades e destrezas, sendo desenvolvida de forma globalizada.

- No 1º ciclo atenderemos ás execucións das tarefas.
- No 2º ciclo darémoslle máis importancia ás adquisicións dos esquemas motores axeitados a cada situación concreta e diversa, pedindo certa calidade de execución nos xa coñecidos.
- No 3º ciclo seleccionaranse e elaboraranse os esquemas máis económicos e eficaces das habilidades e destrezas básicas, xa que se supón unha maior coordinación, equilibrio, control e dominio motor e corporal.

4.- DESENVOLVEMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

SÁNCHEZ BAÑUELOS distingue tres **fases no desenvolvemento das habilidades motoras**:

- Desenvolvemento de habilidades perceptivas a través de tarefas motoras habituais: dos 4 aos 6 anos.
- Desenvolvemento das habilidades motoras básicas: dende os 6 ata os 9 anos.
- Iniciación ás tarefas motoras específicas: dende os 9 ata os 14 anos.

Como podemos observar, as tres fases citadas están enmarcadas nunhas idades que se corresponden con Educación Infantil, Primaria e Secundaria. Así, o desenvolvemento de habilidades perceptivas a través de tarefas motoras habituais debe darse entre os 4 e os 6 anos (na etapa de Educación Infantil). As habilidades motoras básicas traballaranse entre os 6 e os 9 anos, coincidindo co 1º e 2º ciclos de Educación Primaria, e as específicas entre os 9 e os 14 anos (3º ciclo de Educación Primaria e primeiro de Secundaria).

Atendendo á lexislación vixente, na Educación Infantil farase un traballo global, primando os aspectos perceptivos, pasándose nos primeiros anos de Primaria a desenvolver as habilidades motoras básicas por medio de xogos e tarefas, como base para unha iniciación deportiva que se leva a cabo sobre todo no 3º ciclo, o que implicaría a práctica de habilidades específicas. De aí a **importancia** desta clasificación. A continuación explícase máis detalladamente cada fase.

4.1.- Desenvolvemento das habilidades perceptivas a través de tarefas motoras habituais

"As *tarefas motoras habituais* son as conectadas coa experiencia motora do neno/a día a día; aquelas que realizan a cotío" (SÁNCHEZ BAÑUELOS). Por exemplo a marcha, carreira, salto, "soster, empurrar"... para potenciar o carácter exploratorio. O obxectivo é mellorar os aspectos perceptivos implicados na execución motora (somatognosia ou coñecemento do propio corpo e exterognosia ou coñecemento do contorno).

4.2.- Desenvolvemento das habilidades motoras básicas

Fíxanse os patróns motores das habilidades habituais e adquirense formas de movemento diferentes. As habilidades motoras básicas son a base da nosa execución motora; elementos motores que se combinan e adaptan a diversas condicións de realización, e dan lugar a unha grande variedade motora.

O feito de ser a base para futuros patróns de movemento non é a única finalidade do traballo de habilidades motoras básicas, senón que o seu traballo leva consigo a mellora dunha serie de mecanismos e habilidades, implicadas de forma xeral no movemento humano.

As **habilidades motoras básicas**, segundo SÁNCHEZ BAÑUELOS, son:

- **Habilidades e destrezas motoras co corpo:** melloran o esquema corporal, a percepción e estruturación espazo-temporal, a coordinación e o equilibrio.

- Desprazamentos: inclúen o traslado do corpo dun punto a outro, utilizando como medio o movemento corporal. Poden ser activos (o suxeito achega enerxía), que son marcha, carreira, cuadrupedia, reptación propulsión e trepas, ou pasivos (as forzas externas contribúen ao desprazamento), que son deslizamentos e transportes.
- Saltos: implican un despegue na superficie de desprazamento, quedando o corpo suspendido momentaneamente no aire. Poden ser verticais ou horizontais, con impulso previo ou sen el, cunha ou dúas pernas... Teñen tres fases: impulso (batida), voo e caída, podendo haber unha carreira previa.
- Xiros: son rotacións efectuadas arredor dos diferentes eixes corporais: anteroposterior (por exemplo, unha roda lateral), transversal (pinchacarneiro adiante ou atrás) e vertical ou lonxitudinal (xiros no chan sobre si mesmo). Pódense clasificar segundo o eixe de xiro ou segundo a relación do corpo coa superficie de apoio (en suspensión, con agarre de mans...).
- **Habilidades e destrezas motoras con obxectos:** melloran o esquema corporal, a percepción e a estruturación espazo-temporal, a coordinación en xeral e a capacidade de execución.
 - Lanzamentos e recepcións: implican o control ou desprazamento, cun segmento corporal ou instrumento, dun obxecto móbil. Por exemplo lanzar, impactar, conducir, deixar, transportar, rodar, botar, recepcionar, controlar ou despexar.

CASTAÑER e CAMERINO (2006) dividen estas habilidades motrices básicas segundo a súa **función**:

- Habilidades locomotrices: implican desprazamento do corpo dun punto a outro, conxugando os diferentes elementos espaciais.
- Habilidades manipulativas: movementos de manipulación grosa producidos pola capacidade de imprimir forza aos obxectos e de recibir a propia dos obxectos cos que interactuamos.
- Habilidades de estabilidade: requiren unha constante adecuación espazo-temporal do corpo, que supón a superación da forza da gravidade e que dá lugar a unha busca constante dunha estabilidade, tanto estática como dinámica.

4.3.- Iniciación ás tarefas motoras específicas

A **tarefa motora específica** é unha "*actividade física centrada en torno á consecución dun obxectivo concreto e enmarcada por uns condicionamentos precisos e definidos na súa realización*" (SÁNCHEZ BAÑUELOS). Corresponden ás habilidades deportivas, que son un tratamento máis singular e complexo dos movementos básicos. O nivel de dificultade, tanto na súa escala de percepción, coma de decisión e execución, esixe un tempo duradeiro para a aprendizaxe. Se as habilidades anteriores non tiveron un correcto afianzamento por parte do alumno/a, será difícil lograr bos resultados.

Nas tarefas específicas de carácter lúdico-recreativo pódese diferenciar entre as habilidades motoras utilizadas nos deportes e as utilizadas nas danzas.

5.- RELACIÓN DAS HABILIDADES CON ASPECTOS CURRICULARES E LEGISLATIVOS

5.1.- As habilidades e a súa vinculación co currículo de Educación Primaria

O Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo de Educación Primaria en Galicia, outorga moita importancia ao desenvolvemento das habilidades.

- Nos obxectivos de área noméanse de xeito directo as habilidades, como por exemplo no obxectivo 2. Nel faise referencia ás habilidades e destrezas motrices, así como aos procesos de percepción, decisión e execución, adecuados aos obxectivos de diferentes situacións.
- Atendendo aos **bloques de contidos**, podemos relacionar as habilidades de xeito directo co Bloque 3. “Resolución de problemas motrices”, xa que propón a práctica de habilidades motrices básicas no 1º e 2º ciclos, iniciándose nas habilidades motrices específicas no 3º ciclo. En calquera caso, a importancia do traballo das habilidades está relacionado de xeito indirecto cos outros bloques de contido.

5.2.- As habilidades e as competencias clave

A raíz da publicación da Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación (LOE) e para equipararse a outros sistemas educativos europeos, xurdiu o concepto de competencia, que se mantén actualmente coa Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a LOE (LOMLOE).

A referencia máis actualizada para describir as competencias é o Decreto 155/2022. Nel dise que “*as competencias clave son os desempeños que se consideran imprescindibles para que o alumnado poida progresar con garantías de éxito no seu itinerario formativo e afrontar os principais retos e desafíos globais e locais*”. As competencias clave **son 8**: Comunicación lingüística (CCL); Competencia plurilingüe (CP); Competencia matemática e competencia en ciencia, tecnoloxía e enxeñería (STEM); Competencia dixital (CD); Competencia persoal, social e de aprender a aprender (CPSAA); Competencia cidadá (CC); Competencia emprendedora (CE); Competencia en conciencia e expresión culturais (CCEC).

Todas as áreas deben contribuír á súa adquisición. Pero, **que relación teñen as habilidades con elas?**:

- ❖ Competencia cidadá (CC): o desenvolvemento das habilidades asóciase coa saúde e calidade de vida, polo que se relacionan cun estilo de vida saudable acorde aos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS) 2030, aspectos que están englobados nesta competencia.
- ❖ Competencia matemática e competencia en ciencia, tecnoloxía e enxeñería (STEM): vincúlase coas polos aspectos científicos que inflúen neles, ademais de que a saúde entra dentro desta competencia.

5.3.- As habilidades e os programas educativos da Consellería

A Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional ofrece varios programas educativos anualmente. En relación con este tema, poderíamos destacar a Resolución do 27 de maio de 2024, que regula o **Plan Proxecta+** para o curso 2024/25. Este plan está dirixido a promover a innovación educativa a través de programas que fomenten o traballo cooperativo, interdisciplinar e competencial, ademais de estar comprometidos coa consecución dos obxectivos de desenvolvemento sostible da Axenda 2030 das Nacións Unidas. Dos programas do Proxecta+:

- **Proxectos de vida activa e deportiva - PVAD:** o programa consiste en deseñar, executar e avaliar un proxecto relacionado con hábitos de vida activos e saudables, buscando o aumento diario de actividade física que realizan os alumnos/as, fóra e dentro do centro, así como a medición do impacto que este aumento da actividade física ten na súa saúde. As modalidades son:
 - DAFIS: avaliación da condición física mediante tests estandarizados.
 - Máis e mellor actividade física (MMAF): aumento da carga de actividade física lectiva, traballando de forma compartida con outras materias.
 - Xogos Deportivos en Idade Escolar (XOGADE): participación en submodalidades de actividade deportiva escolar.
 - Movete+: fomento da actividade física a través de actividades con música e movemento.
 - Milla diaria: realización dunha milla diaria (camiñar/trotar) dentro do horario lectivo.
 - Camiña/en bici á escola: deseño de rutas seguras para ir ao colexio a pé ou en bicicleta.

5.4.- As habilidades e propostas innovadoras na aula de EF

A innovación en educación é un proceso permanente, orixinal e intencional de busca de mellora da calidade educativa e das aprendizaxes do alumnado; un dos seus aspectos estruturais que incumben, sobre todo, aos procesos de ensino-aprendizaxe.

Un dos factores para avaliar a competencia motora son as habilidades motrices básicas. Para coñecer o grao e desenvolvemento das mesmas, profesionais da Universidade de Santiago de Compostela (USC) e da UVigo crearon unha app chamada “**Alfamov**”, que nos permite coñecer o nivel de habilidades do noso alumnado. Esta aplicación divide as habilidades motrices básicas, baseándose na clasificación de CASTAÑER e CAMERINO (2006), en: habilidades manipulativas, locomotrices e de estabilidade.

6.- CONCLUSIÓN

7.- BIBLIOGRAFÍA

- Bueno, M.; Del Valle, S.; De La Vega, R. (2011). *Los contenidos perceptivo-motrices, las habilidades motrices y la coordinación*. Virtual Sport.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. INDE.
- Castañer M.; Camerino O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universidad de Lleida.
- Da Fonseca, V. (1996). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. INDE.
- Famose, P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Paidotribo.
- Sánchez Bañuelos, F. (1989). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos.

Legislación

- Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio, de Educación (LOE).
- Lei Orgánica 3/2020, de 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio, de Educación (LOMLOE).
- Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo de Educación Primaria na comunidade autónoma de Galicia.
- Resolución do 27 de maio de 2024, que regula o Plan Proxecta+ para o curso 2024/25.