

# NōS

## Oposiciones

### EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2025/26

**TEMA 9.** Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación.  
Actividades para su desarrollo.

[www.nosoposiciones.com](http://www.nosoposiciones.com)

[www.espazonos.com](http://www.espazonos.com)

## ÍNDICE

### 0.- INTRODUCCIÓN

### 1.- CONCEPTO DE HABILIDAD, DESTREZA Y TAREA MOTRIZ

1.1.- Concepto de habilidad y destreza

1.2.- Concepto de tarea motriz

### 2.- CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

2.1.- Clasificación de las habilidades y destrezas

- Según la estabilidad del entorno
- Según el número de grupos musculares
- Según el feed-back

2.2.- Clasificación de las tareas motrices

- Según el control del sujeto
- Según la relación sujeto-objeto
- Según la relación temporal
- Según PARLEBAS
- Según FAMOSE (escuela francesa)

### 3.- ANÁLISIS DE LAS HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

3.1.- Mecanismo de percepción

3.2.- Mecanismo de decisión

3.3.- Mecanismo de ejecución

### 4.- DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

4.1.- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales

4.2.- Desarrollo de las habilidades motrices básicas

4.3.- Iniciación a las tareas motrices específicas

### 5.- RELACIÓN DE LAS HABILIDADES CON ASPECTOS CURRICULARES Y LEGISLATIVOS

5.1.- Las habilidades y su vinculación con el currículo de Educación Primaria

5.2.- Las habilidades y las competencias clave

5.3.- Las habilidades y los programas educativos de la Consellería

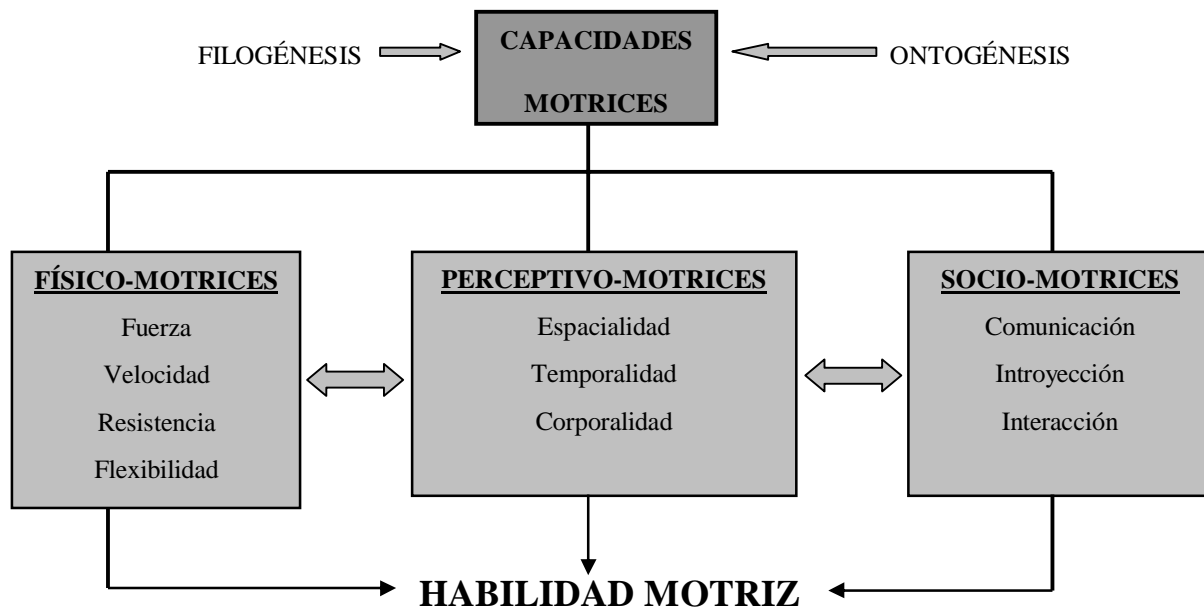
5.4.- Las habilidades y propuestas innovadoras en la clase de EF

### 6.- CONCLUSIÓN

### 7.- BIBLIOGRAFÍA

## 0.- INTRODUCCIÓN

Como punto de partida de este tema se considera importante la explicación de este cuadro, el cual expone la situación de las habilidades con relación a las capacidades motrices:



Según VÍTOR DA FONSECA, las capacidades motrices vienen condicionadas por la evolución de la especie (filogénesis), sufriendo adaptaciones desde el inicio de los tiempos hasta convertirnos en lo que somos actualmente, y por la evolución del individuo (ontogénesis), desde que nacemos hasta que morimos, teniendo en cuenta los cambios a nivel físico, psíquico, afectivo...

MARTA CASTAÑER y OLEGUER CAMERINO postulan que las capacidades motrices se dividen en físico-motrices, perceptivo-motrices y socio-motrices. La combinación de estos tres tipos de capacidades nos llevaría a uno de los puntos centrales de este tema: la **HABILIDAD**. Es decir, una persona que tenga un nivel de habilidad aceptable, debe poseer también un cierto desarrollo de las capacidades físico-motrices o capacidades físicas básicas, una buena percepción, tanto de sí misma como del entorno, y un buen dominio propio y de las relaciones con los demás (capacidades socio-motrices).

A lo largo de este tema y respondiendo a los requerimientos del epígrafe establecido legalmente para su desarrollo, se **tratarán** primero los conceptos de habilidad, destreza y tarea motriz, para posteriormente clasificarlas y analizarlas. También se plantearán actividades para su desarrollo en Educación Primaria. Además en el antepenúltimo apartado del tema se enmarcarán las habilidades en el currículo oficial, exponiendo qué importancia se les da en el mismo, haciendo especial hincapié en su relación con la adquisición de las competencias clave, con programas educativos de la Consellería y dando propuestas innovadoras en la clase de Educación Física. En los dos últimos apartados se da una conclusión y se cita la bibliografía consultada para el desarrollo del tema.

## 1.- CONCEPTO DE HABILIDAD, DESTREZA Y TAREA MOTRIZ

### 1.1.- Concepto de habilidad y destreza

Hay autores que consideran las habilidades y destrezas como términos diferenciados, si bien hay otros que lo hacen como dos conceptos sinónimos. Para desarrollar este tema **no se harán distinciones** entre ambas definiciones.

Según GUTHRIE, “*la habilidad motriz es la capacidad adquirida por el aprendizaje para alcanzar los resultados fijados previamente, con un máximo de éxito y a menudo en un mínimo de tiempo, de energía o de los dos*”. Esta definición destaca el carácter aprendido de la habilidad motora, producto de un aprendizaje motor.

Las **características** de la habilidad motriz (FAMOSE) son:

- Se define respecto a un objetivo a alcanzar (fijado previamente), y no respecto a un movimiento a realizar.
- Se organiza jerárquicamente; el objetivo principal se descompone en sub-objetivos. Por ejemplo en un giro sobre el eje transversal (voltereta adelante), donde los sub-objetivos son apoyar bien las manos, pegar el mentón al pecho, agruparse...
- Es eficiente (se obtiene el resultado con el menor coste posible). Es decir, se es más hábil si se consigue el objetivo con la mayor economía posible.
- Es adaptativa; los movimientos se regulan por el practicante y el entorno. Cuanto mejor nos adaptemos a las condiciones externas, más hábiles seremos.
- Está coordinada. Una buena coordinación implica un desarrollo idóneo del esquema corporal y de la percepción espacio-temporal, lo cual nos ayuda a ser más hábiles.

O sea, la habilidad es el **nivel de competencia en el alcance de un objetivo particular**. Por ejemplo: en baloncesto, meter el balón en la canasta; en natación, atletismo o remo, ir lo más rápido posible; en fútbol, ser preciso en los pases o en los tiros; en ballet, reproducir fielmente una forma gestual...

Así, un lanzador de peso puede tener una técnica y un estilo correctos, pero lanzar el peso a una distancia corta; y otro lanzador tener una mala técnica, pero lanzarlo más lejos. Entonces será más hábil el segundo lanzador.

¿Cuándo podríamos identificar técnica y habilidad? Cuando el objetivo a conseguir es realizar una buena técnica, como por ejemplo en una competición de saltos de natación, donde lo que se va a evaluar es el grado de perfección de los saltos realizados.

Como **conclusión**, aunque en general la técnica correcta de los movimientos deportivos está pensada desde un punto de vista biomecánico para obtener el mayor beneficio con el menor esfuerzo, no siempre es así, ya que puede haber casos de mala técnica y buenos resultados, y viceversa. Desde el punto de vista de la habilidad, somos más hábiles cuanto más nos acercamos al objetivo propuesto.

## 1.2.- Concepto de tarea motriz

Las habilidades y destrezas se desarrollan y explicitan a través de las tareas motrices. La definición dada por el **diccionario** de tarea es “*trabajo que uno/a tiene la obligación de hacer, impuesto por uno mismo o por otro/a*”. Es el trabajo que le proponemos al alumnado, o él mismo se propone, para desarrollar habilidades y destrezas.

Exige unas **características**:

- Un objetivo que enmarque la actividad o actividades a realizar.
- Condiciones que exigen su puesta en práctica.
- Normas o instrucciones a seguir.

Según FAMOSE, representante de la Escuela Francesa, una **tarea** es la información que el profesor/a proporciona al alumno/a, refiriéndose a la preparación y acondicionamiento del medio, y a las instrucciones para utilizar ese acondicionamiento (según el material, objetivos y modalidades o formas de ejecución).

La **tarea motriz**, según PARLEBAS, es el “*conjunto organizado de condiciones materiales y obligaciones, que definen un objetivo cuya realización necesita el empleo de conductas motoras de uno o varios participantes. Las condiciones objetivas que presiden el cumplimiento de la tarea son a menudo impuestas por consignas o reglamentos*”.

## 2.- CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

### 2.1.- Clasificación de las habilidades y destrezas

De entre las diversas clasificaciones existentes, se pueden considerar como más importantes:

#### **Según la estabilidad del entorno.**

POULTON estableció una clasificación en función de la estabilidad del entorno. Según él, caben dos categorías distintas de habilidades: las que no reclaman anticipación y las que sí la piden:

- **Habilidades cerradas:** la habilidad no exige anticipación. Son movimientos estereotipados. De ahí que sea muy importante la automatización del movimiento, ya que no va a haber elementos externos que nos la hagan variar, porque el entorno es estable. Por ejemplo el salto de longitud.
- **Habilidades abiertas:** el/la practicante debe anticiparse y escoger el movimiento adecuado que se ajusta a su previsión. El entorno no es estable, por lo que hay que adaptarse a diversas situaciones. Por ejemplo el fútbol, donde debemos atender a los compañeros/as, adversarios/as, etc.

Basándose en esta clasificación, BÁRBARA KNAPP hace un continuum. A diferencia de POULTON, ella admite términos medios. Por ejemplo, no es igual de abierto un partido de balonmano, donde tenemos que atender a compañeros/as y adversarios/as, que uno de tenis individual, donde atendemos al adversario/a.

- **Habilidades predominantemente habituales:** corresponden a las cerradas.
- **Habilidades predominantemente perceptivas:** corresponden a las abiertas.

#### **Según el número de grupos musculares.**

HOLDING divide las habilidades según el número de grupos musculares implicados en:

- **Habilidades motrices finas:** también les llama actividades finas. En ellas no participan un gran número de músculos ni requieren mucho esfuerzo, pero implican bastante precisión. Suelen exigir una buena coordinación óculo-manual. Por ejemplo lanzar una canica o cortar con unas tijeras.
- **Habilidades motrices gruesas:** también les llama actividades globales. En ellas participan grupos musculares importantes, y suponen un esfuerzo significativo. Son movimientos amplios, con poca precisión. Se asocian a la EF y el deporte. Por ejemplo una carrera, bote y lanzamiento en baloncesto.

#### **Según la disponibilidad del feed-back.**

El feed-back o retroalimentación es el conocimiento que nosotros tenemos de los resultados de una determinada ejecución, sirviéndonos para modificar la misma o posteriores. Así, sabemos si nos adecuamos a lo que pretendíamos o no. Teniendo en cuenta esto, las habilidades según SINGER serán:

- El feed-back es posible mientras se realiza la habilidad, debido a las características de lentitud y duración. Por ejemplo, conducir con el pie un balón de fútbol.
- El feed-back es posible al final, como evaluación sumativa. Esto se da en el caso de acciones rápidas, como por ejemplo el salto de altura. El conocimiento de los resultados (feed-back) no servirá para modificar la ejecución pasada, pero sí nos dará una información para la siguiente.

## **2.2.- Clasificación de las tareas motrices**

Se pueden considerar como más importantes las siguientes:

### **Según el control del sujeto.**

Atendiendo al grado de control que el sujeto desarrolla frente a la tarea, SINGER engloba las clasificaciones anteriores, estableciendo:

- **Tareas de autorregulación:** el deportista tiene previsto totalmente un esquema de la tarea, y lo desarrolla cuando le es requerido. El entorno es estable. Se decide el comienzo, final, velocidad... Por ejemplo, una rueda lateral.
- **Tareas de regulación externa:** no se puede ceñir a un esquema inicial, porque va a haber que ajustarse al entorno, compañeros/as, adversarios/as... Suelen ser deportes colectivos.
- **Tareas de regulación mixta:** es una mezcla de las dos anteriores. Se pasa de una situación de regulación externa a una de autorregulación, o viceversa. Por ejemplo, en una carrera de 800 metros, vamos por nuestra calle los primeros 100 metros (autorregulación), pero después cogemos la cuerda, con los demás corredores (regulación externa).

### **Según la relación sujeto-objeto.**

En esta clasificación se tienen en cuenta tres componentes de la respuesta motriz: la postura, el transporte y la manipulación, y en base a ellos se determina el grado de dificultad. Así, FITTS propone las cuatro categorías siguientes:

- **Tipo I:** el grado de dificultad es bajo. El ejecutante y el objeto están inmóviles antes de comenzar el movimiento. Por ejemplo recoger un objeto del suelo desde posición de parado. Un ejemplo de un deporte sería el golf.
- **Tipo II:** el grado de dificultad es medio. El objeto está en movimiento y la persona estática. Por ejemplo recibir un balón en posición estática, o un bateador de béisbol al golpear la pelota.
- **Tipo III:** el grado de dificultad es medio. El objeto está estático y la persona en movimiento. Por ejemplo ir corriendo y recoger un balón del suelo o un lanzamiento de penalti en fútbol.
- **Tipo IV:** el grado de dificultad es alto. Tanto la persona como el objeto están en movimiento. Por ejemplo ir corriendo y recibir un balón, o un tenista que va a golpear la pelota.

### **Según la relación temporal.**

Parece ser que los primeros en realizar esta clasificación fueron BROWN y JENKINS, aunque otros autores incidieron posteriormente sobre ella. Se hace alusión a la posibilidad de rectificar un movimiento durante su ejecución. Así pues tenemos:

- **Tareas discretas:** existe claramente un principio y un fin. No se puede influir en el momento de la ejecución, pero el conocimiento del resultado será útil para ejecuciones posteriores. Por ejemplo, el salto de altura.

- Tareas seriales: están compuestas por la sucesión de movimientos concretos y continuos desde el principio al fin. Se realiza el mismo esquema un número de veces consecutivas, siendo posibles las rectificaciones y ajustes sobre la marcha. Por ejemplo una carrera de natación.
- Tareas continuas: no tienen una terminación definida ni en el tiempo ni en el espacio. Se pueden hacer ajustes sobre la marcha, pues de lo contrario sería muy difícil la realización de la misma. Por ejemplo, una carrera de orientación.

**Según PARLEBAS.**

PARLEBAS (1986), elaboró una clasificación de los deportes, que también es aplicable a las tareas motoras. Este sistema utiliza como criterios de clasificación la incertidumbre respecto al medio o entorno, y la presencia o ausencia de adversarios/as y compañeros/as (incertidumbre).

C: incertidumbre con compañero (hay compañeros/as).

$\bar{C}$ : no incertidumbre con compañero (no hay compañeros/as).

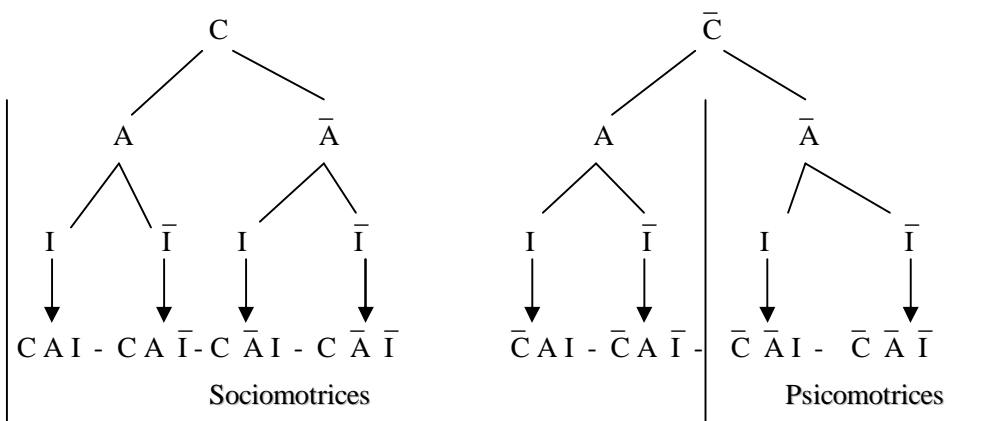
A: incertidumbre con adversario (hay adversarios/as).

$\bar{A}$ : no incertidumbre con adversario (no hay adversarios/as).

I: incertidumbre con el entorno (es inestable; por ejemplo el medio natural, donde puede haber variaciones climáticas momentáneas: sol, viento, lluvia...).

$\bar{I}$ : no incertidumbre con el entorno (es estable; en un principio, puede predecirse. Por ejemplo una pista polideportiva cubierta).

**TAREAS MOTRICES**



Interacciona - No adversarios - No compañeros - Acción motriz solitario

Siguiendo la clasificación expuesta, tendríamos los siguientes ejemplos de tareas:

- $\bar{C} \bar{A} \bar{I}$  y  $\bar{C} \bar{A} I$ : no hay incertidumbre respecto a compañeros/as ni adversarios/as, porque no existen. Un ejemplo con el entorno estable (primer caso) es botar un balón o realizar una carrera individual en un polideportivo, y con él inestable (segundo caso) los ejemplos anteriores pero en el medio natural, o hacer un recorrido con los ojos vendados en un parque, modificando el medio según se avanza...

- $\bar{C} \bar{A} \bar{I}$  y  $\bar{C} \bar{A} I$ : hay incertidumbre respecto a adversarios/as, pero no a compañeros/as. Con el entorno estable (primer caso), pelea de gallos, sacar el balón al compañero/a, juegos de raqueta individuales, 1x1 al baloncesto... en una pista polideportiva cubierta. Con el entorno inestable (segundo caso) se realizaría en la naturaleza.
- $C \bar{A} \bar{I}$  y  $C \bar{A} I$ : hay incertidumbre respecto a compañeros/as, pero no a adversarios/as. Con el entorno estable (primer caso), juegos con paracaídas o dar el mayor número de pases con un disco volador. Con el entorno inestable (segundo caso), en el medio natural.
- $C A \bar{I}$  y  $C A I$ : hay incertidumbre respecto a compañeros/as y adversarios/as. Con el entorno estable, cualquier juego colectivo de cooperación-oposición, como por ejemplo “Los diez pases” o “El brilé” en una polideportiva. Con el entorno inestable (segundo caso), en la naturaleza.

### Según FAMOSE.

Este autor, representante de la escuela francesa, divide las tareas en:

1.- Tareas no definidas: se explica el acondicionamiento del medio. Hay tres posibilidades:

- Tipo 1: se da solo el acondicionamiento. Por ejemplo, dejar diversos objetos en el suelo sin una estructura determinada, al azar, y el alumnado coge los que quiere y los manipula como le apetece.
- Tipo 2: además del acondicionamiento, se da el material. Por ejemplo se reparten discos voladores, y que cada uno/a los manipule como quiera.
- Tipo 3: a los elementos anteriores se añade una consigna de exploración. Por ejemplo, “¿se os ocurren más maneras de jugar con el disco volador?” “¿Quién propone nuevas formas de movimiento con él?”...

2.- Tareas semidefinidas: se explica el objetivo a conseguir, pero no se da un modelo. Hay dos tipos:

- Tipo 1: solo se da el objetivo. Por ejemplo, se reparte por el suelo diverso material, y hay que encestar cualquier material en la canasta (balones, indiacas, discos voladores...).
- Tipo 2: además del objetivo a conseguir, se da el material a utilizar. Por ejemplo, lanzar a canasta las pelotas de psicomotricidad, desde cualquier lugar.

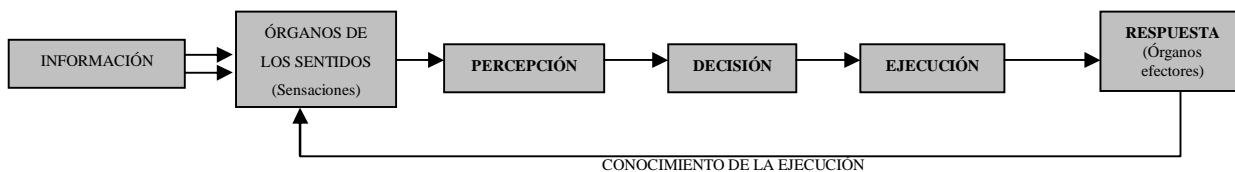
3.- Tareas definidas: se da un modelo a imitar y reproducir. Hay dos tipos:

- Tipo 1: son ejercicios que no constituyen un problema motor para el alumnado. Por ejemplo, lanzar a canasta desde la línea de triple.
- Tipo 2: todos los apartados están especificados. Por ejemplo, coger un balón de baloncesto, dar 4 botes, 2 pasos y entrar a canasta por el lado derecho, dejando el balón en bandeja.

### 3.- ANÁLISIS DE LAS HABILIDADES, DESTREZAS Y TAREAS MOTRICES

Al plantearnos qué tipo de habilidades, destrezas o tareas motrices llevar a la práctica con nuestros alumnos/as desde el punto de vista docente, cabe preguntarse cuáles son las características que dan una mayor o menor complejidad a las mismas. Por ello, a lo largo de este apartado se analizarán los tres mecanismos que se deben dar en los aprendizajes a realizar (percepción, decisión y ejecución).

Se desarrollará el modelo de aprendizaje motor de MARTENIUK, que es el de procesamiento de la información. Se analizan diferentes fases: percepción, decisión y ejecución. La nueva respuesta se convierte en emisión de información, que nuevamente será percibida, cerrando así el ciclo (retroalimentación).



Nosotros captamos la información del medio externo por los exteroceptores, que son los sentidos, (principalmente la vista, el oído y el tacto) y del medio interno por los propioceptores, que son los receptores que tenemos en los músculos, tendones y ligamentos. Una vez que percibimos ambos medios (tanto el entorno como nuestra situación en él) decidimos cuál es la respuesta motriz más adecuada a la situación, y la ejecutamos, llevándola a la práctica. Sabiendo qué resultados tuvo esa respuesta obtenemos una información que nos sirve para ajustar mejor nuestra ejecución en una situación similar. Esto es el feed-back o retroinformación.

#### 3.1.- Mecanismo de percepción

Se tendrán en cuenta varios factores para analizar las tareas motrices que queremos que se aprendan:

- **Número de estímulos a los que se deben atender:** según los ciclos de Primaria:
  - En 1<sup>er</sup> ciclo se realizarán las actividades en espacios conocidos y estables, para que la percepción sea simple. Los desplazamientos serán variados.
  - En 2<sup>o</sup> ciclo la percepción será más compleja, con entornos diferentes y adaptaciones a los desplazamientos de nuestros compañeros/as. Se utilizarán formas de desplazamiento no habituales.
  - En 3<sup>er</sup> ciclo se modifican los medios (acuático, por ejemplo), empleándose distintos materiales y aumentando los estímulos externos.
- **Dominio espacio-temporal:**
  - En 1<sup>er</sup> ciclo se considera al alumno/a el centro, girando la percepción espacial en torno a él, así como secuencias temporales simples.
  - En 2<sup>o</sup> ciclo mejoran las percepciones espaciales, situando objetos en relación unos con otros, y la percepción temporal, asociando los acontecimientos vividos a una duración.
  - En 3<sup>er</sup> ciclo evoluciona la percepción espacial, pudiendo orientarse en movimiento con relación a otras perspectivas, y la temporal, creando ritmos y combinando los aprendidos.

### **3.2.- Mecanismo de decisión**

Tendremos en cuenta las posibilidades y limitaciones de los alumnos/as en cada etapa y curso. Cuando nosotros como maestros/as planteamos un problema motriz, el alumno/a selecciona posibles soluciones, pero para ello debe estar en disposición de entender el problema y elegir la respuesta.

Para entender el problema, estará bien planteado, y dentro de las posibilidades cognitivas del alumno/a; para elegir la respuesta, tendrá un bagaje motor suficiente para el problema planteado; para decidirse, además, en el momento oportuno, tendrá una cierta capacidad de reacción.

Por eso, para analizar las tareas hay que ver qué posibilidades tiene el alumno/a de entender el problema y si tiene adquiridos los esquemas básicos de cómo y cuándo responder. Según los cursos:

- En 2º ciclo se inicia un desarrollo de la capacidad de reflexión en dos direcciones temporales: hacia atrás (pasado) y hacia delante (futuro), pudiendo “memorizar” la experiencia anterior, la presente y la anticipación de la futura. Se pasa de una imagen del propio cuerpo y movimiento reproductora y mimética (primer ciclo) a una creadora y anticipadora.
- En 3º ciclo, ante la presentación de un problema pueden elaborar varias respuestas de manera económica y eficaz, e individualmente o en grupo adoptar la más apropiada de las circunstancias.

### **3.3.- Mecanismo de ejecución**

Respecto a este mecanismo hay que considerar dos componentes necesarios a la hora de ejecutar una tarea motriz: el cuantitativo o condición física y el cualitativo o habilidad. Por ejemplo, es más importante aprender correctamente la técnica circular de carrera, que desarrollar específicamente la resistencia (aunque indirectamente se haga). La condición física será enfocada por el maestro/a como elemento cuantitativo y condicionante para el desarrollo de habilidades y destrezas, siendo desarrollada de forma globalizada.

- En 1º ciclo atenderemos a las ejecuciones de las tareas.
- En 2º ciclo le daremos más importancia a las adquisiciones de los esquemas motores adecuados a cada situación concreta y diversa, pidiendo cierta calidad de ejecución en los ya conocidos.
- En 3º ciclo se seleccionarán y elaborarán los esquemas más económicos y eficaces de las habilidades y destrezas básicas, ya que se supone una mayor coordinación, equilibrio, control y dominio motor y corporal.

#### 4.- DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

SÁNCHEZ BAÑUELOS distingue tres **fases en el desarrollo de las habilidades motrices**:

- Desarrollo de habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales: De los 4 a los 6 años.
- Desarrollo de las habilidades motrices básicas: desde los 6 hasta los 9 años.
- Iniciación a las tareas motrices específicas: desde los 9 hasta los 14 años.

Como podemos observar, las tres fases citadas están enmarcadas en unas edades que se corresponden con la Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Así, el desarrollo de habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales debe darse entre los 4 y 6 años (en la etapa de Educación Infantil). Las habilidades motrices básicas se trabajarán entre los 6 y 9 años, coincidiendo con primer y segundo ciclos de Educación Primaria, y las específicas entre los 9 y 14 años (tercer ciclo de Primaria y primer y segundo cursos de Secundaria).

Atendiendo a la legislación vigente, en Educación Infantil se hará un trabajo global, primando los aspectos perceptivos, pasándose en los primeros cursos de Primaria a desarrollar las habilidades motrices básicas por medio de juegos y tareas, como base para una iniciación deportiva que se lleva a cabo sobre todo en el tercer ciclo, lo que implicaría la práctica de habilidades específicas. De ahí la **importancia** de esta clasificación.

A continuación se explica más detalladamente cada fase.

##### 4.1.- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales

*“Las tareas motrices habituales son las conectadas con la experiencia motriz del niño/a día a día; aquellas que realizan cotidianamente”* (SÁNCHEZ BAÑUELOS). Por ejemplo la marcha, carrera, salto, “sostener”, “empujar”... para potenciar el carácter exploratorio. El objetivo es mejorar los aspectos perceptivos implicados en la ejecución motriz (somatognosia o conocimiento del propio cuerpo y exteroognosia o conocimiento del entorno).

##### 4.2.- Desarrollo de las habilidades motrices básicas

Se fijan los patrones motores de las habilidades habituales y se adquieren formas de movimiento diferentes. Las habilidades motrices básicas son la base de nuestra ejecución motriz; elementos motores que se combinan y adaptan a diversas condiciones de realización, y dan lugar a una gran variedad motriz.

Aunque el ser la base para futuros patrones de movimiento no es la única finalidad del trabajo de habilidades motrices básicas, sino que su trabajo conlleva la mejora de una serie de mecanismos y habilidades, implicadas de forma general en el movimiento humano.

Las **habilidades motrices básicas**, según SÁNCHEZ BAÑUELOS, son:

- **Habilidades y destrezas motrices con el cuerpo:** mejoran el esquema corporal, la percepción y estructuración espacio-temporal y la coordinación y equilibrio.

- Desplazamientos: incluyen el traslado del cuerpo de un punto a otro, utilizando como medio el movimiento corporal. Pueden ser activos (el sujeto aporta energía), que son marcha, carrera, cuadrupedia, reptación propulsión y trepas, o pasivos (las fuerzas externas contribuyen al desplazamiento), que son deslizamientos y transportes.
- Saltos: implican un despegue en la superficie de desplazamiento, quedando el cuerpo suspendido momentáneamente en el aire. Pueden ser verticales u horizontales, con impulso previo o sin él, con una o dos piernas... Tienen tres fases: impulso (batida), vuelo y caída, pudiendo haber una carrera previa.
- Giros: son rotaciones efectuadas alrededor de los diferentes ejes corporales: anteroposterior (por ejemplo, una rueda lateral), transversal (voltereta adelante o atrás) y vertical o longitudinal (girar en el suelo sobre sí mismo). Se pueden clasificar según el eje de giro o según la relación del cuerpo con la superficie de apoyo (en suspensión, con agarre de manos...).
- **Habilidades y destrezas motrices con objetos:** mejoran el esquema corporal, la percepción y estructuración espacio-temporal, la coordinación en general y la capacidad de ejecución.
  - Lanzamientos y recepciones: implican el control o desplazamiento, con un segmento corporal o instrumento, de un objeto móvil. Por ejemplo lanzar, impactar, conducir, dejar, transportar, rodar, botar, recepcionar, controlar o despejar.

CASTAÑER y CAMERINO (2006) dividen estas habilidades motrices básicas según su **función**:

- **Habilidades locomotrices:** implican desplazamiento del cuerpo de un punto a otro, conjugando los diferentes elementos espaciales.
- **Habilidades manipulativas:** movimientos de manipulación gruesa producidos por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos y de recibir la propia de los objetos con los que interactuamos.
- **Habilidades de estabilidad:** requieren una constante adecuación espacio-temporal del cuerpo, que supone la superación de la fuerza de la gravedad y que da lugar a una búsqueda constante de una estabilidad, tanto estática como dinámica.

#### **4.3.- Iniciación a las tareas motrices específicas**

La **tarea motriz específica** es una “*actividad física centrada en torno a la consecución de un objetivo concreto y enmarcada por unos condicionamientos precisos y definidos en su realización*” (SÁNCHEZ BAÑUELOS). Corresponden a las **habilidades deportivas**, que son un tratamiento más singular y complejo de los movimientos básicos. El nivel de dificultad, tanto en su escala de percepción, como de decisión y ejecución, exige un tiempo duradero para el aprendizaje. Si las habilidades anteriores no han tenido un correcto afianzamiento por parte del alumno/a, será difícil lograr buenos resultados.

En las tareas específicas de carácter lúdico-recreativo se puede diferenciar entre las habilidades motrices utilizadas en los deportes y las utilizadas en las danzas.

## 5.- RELACIÓN DE LAS HABILIDADES CON ASPECTOS CURRICULARES Y LEGISLATIVOS

### 5.1.- Las habilidades y su vinculación con el currículo de Educación Primaria

El Decreto 155/2022, del 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Primaria en Galicia, otorga mucha importancia al desarrollo de las habilidades.

- En los objetivos de área se nombran de manera directa las habilidades, como por ejemplo en el objetivo 2. En él se hace referencia a las habilidades y destrezas motrices, así como los procesos de percepción, decisión y ejecución, adecuados a los objetivos de diferentes situaciones.
- Atendiendo a los **bloques de contenidos**, podemos relacionar las habilidades de manera directa con el Bloque 3. “Resolución de problemas motrices”, ya que propone la práctica de habilidades motrices básicas en el 1<sup>er</sup> y 2<sup>o</sup> ciclos, iniciándose en las habilidades motrices específicas en el 3<sup>er</sup> ciclo. En cualquier caso, la importancia del trabajo de las habilidades está relacionado de manera indirecta con los otros bloques de contenido.

### 5.2.- Las habilidades y las competencias clave

A raíz de la publicación de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) y para equipararse a otros sistemas educativos europeos, surgió el concepto de competencia, que se mantiene actualmente con la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la LOE (LOMLOE).

La referencia más actualizada para describir las competencias es Decreto 155/2022. En él se dice que “*las competencias clave son los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales*”. Las competencias clave **son 8**: Comunicación lingüística (CCL); Competencia plurilingüe (CP); Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM); Competencia digital (CD); Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA); Competencia ciudadana (CC); Competencia emprendedora (CE); Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

Todas las áreas deben contribuir a su adquisición. Pero, **¿qué relación tienen las habilidades con ellas?:**

- ❖ **Competencia ciudadana (CC):** el desarrollo de las habilidades se asocia a la salud y calidad de vida, por lo que se relacionan con un estilo de vida saludable acorde a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 2030, aspectos que están englobados en esta competencia.
- ❖ **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):** se vincula con las habilidades por los aspectos científicos que influyen en su desarrollo, además de que la salud entra dentro de esta competencia.

### **5.3.- Las habilidades y los programas educativos de la Consellería**

La Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y Formación Profesional oferta anualmente varios programas educativos. En relación con este tema, podríamos destacar la Resolución del 3 de septiembre de 2025, que regula el **Plan Proxecta+** para el curso 2025/26. Este plan está dirigido a fomentar la innovación educativa a través de programas que fomenten el trabajo cooperativo, interdisciplinar y competencial, además de estar comprometidos con la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas. De los programas del Proxecta+, se destaca:

- **Proxectos de Vida Activa e Deportiva – PVAD:** el programa consiste en diseñar, ejecutar y evaluar un proyecto relacionado con los hábitos de vida activa y saludable, buscando el incremento diario de actividad física que realiza el alumnado, fuera y dentro del centro, así como la medición del impacto que tiene este incremento de actividad física realizada en su salud. Las modalidades son:
  - DAFIS: valoración de la condición física a través de tests estandarizados.
  - Máis e mellor actividade física (MMAF): incremento de la carga de actividad física lectiva, trabajando de forma compartida con otras materias.
  - Móvete+: fomento de la actividad física a través de actividades con música y movimiento.
  - Xogos Deportivos en Idade Escolar (XOGADE): participación en submodalidades de actividad deportiva escolar.
  - Milla diaria: realización de una milla diaria (andando/trotando) dentro del horario lectivo.
  - Camiña/en bici á escola: diseño de rutas seguras para ir al colegio andando o en bici.

### **5.4.- Las habilidades y propuestas innovadoras en el aula de EF**

La innovación en educación es un proceso permanente, original e intencional de busca de mejora de la calidad educativa y de los aprendizajes del alumnado; uno de sus aspectos estructurales que incumben, sobre todo, a los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Uno de los factores para evaluar la competencia motriz son las habilidades motrices básicas. Para conocer el grado y desarrollo de las mismas, profesionales de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) y de la UVigo crearon una app llamada “**Alfamov**”, que nos permite conocer el nivel de habilidades de nuestro alumnado. Esta aplicación divide las habilidades motrices básicas, basándose en la clasificación de CASTAÑER y CAMERINO (2006), en: habilidades manipulativas, habilidades locomotrices y habilidades de estabilidad.

## **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.; 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**

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE).
- Decreto 155/2022, del 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la comunidad autónoma de Galicia.
- Resolución del 3 de septiembre de 2025, que regula el Plan Proxecta+ para el curso 2025/26.