

## **ANÁLISIS DE LAS TAREAS MOTRICES**

### **EN EDUCACIÓN FÍSICA**

*Sáenz-López Buñuel, Pedro*

*Giménez Fuentes-Guerra, Francisco Javier*

*Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Huelva*

---

#### **RESUMEN**

Las tareas motrices son uno de los elementos más importante en la enseñanza de la E.F., a través de ellas desarrollamos los diferentes contenidos de nuestra materia y el planteamiento que hagamos definirá la metodología que ponemos en práctica. Por tanto, es necesario que aprendamos a diseñar tareas de forma correcta, basándonos en una serie de características y principios que deben cumplir para que su aplicación en nuestras clases de E.F. sea motivante y estimule los aprendizajes del alumnado. Por último, realizamos una propuesta que nos ayudará a comprobar de forma más objetiva la riqueza educativa que contienen las tareas que planteamos a diario en nuestras clases de Educación Física.

#### **PALABRAS CLAVE**

Tareas motrices, Educación Física, evaluación.

#### **1 INTRODUCCIÓN**

Las tareas motrices son el contenido básico a través del cual vamos a buscar la consecución de los diversos objetivos que nos planteemos en nuestras clases de E.F. La elección de unas tareas u otras va a determinar el aprendizaje, condicionando en parte los contenidos a trabajar y seleccionando la metodología más adecuada. El maestro utiliza las tareas como elemento básico de la programación, siendo éstas sus principales herramientas de trabajo y sobre las que más va a trabajar diariamente a la hora de programar, buscando los aprendizajes y la motivación de los alumnos en las clases de E.F.

Siguiendo la filosofía de la LOGSE, las tareas en nuestras clases de E.F. deben tener una serie de características que las hagan realmente significativas y atractivas para todo el alumnado. Vamos a buscar que no sólo eduquen en el ámbito motriz, sino que también fomenten la socialización y el aprendizaje de conceptos básicos de E.F.

#### **2 LAS TAREAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA**

La esencia de las tareas motrices es el movimiento humano, y en el ámbito de la Educación Física suponen el instrumento por el que el individuo desarrolla sus potencialidades educativas. El término "tarea motriz" lo define Famose (1981), citado por Delgado (1993, p.83),

“como la actividad autosugerida o sugerida por otra persona que motiva a la realización de una o varias acciones motrices siguiendo unos criterios precisos de éxito”. Sánchez Bañuelos (1986) considera que el conjunto de tareas motrices a enseñar define los contenidos generales de nuestra materia.

Para Parlebás (1981), citado por Famose (1992), “la tarea motora es el conjunto organizado de condiciones materiales y de 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”. Según lo expuesto, vamos a considerar la tarea como el juego, el ejercicio o la actividad que presentamos a los alumnos en una clase de Educación Física.

### 3 CRITERIOS PARA DISEÑAR Y SELECCIONAR TAREAS

#### 3.1 Análisis de las tareas motrices

Para iniciar este análisis es importante que conozcamos las fases que se producen a la hora de realizar cualquier actividad motriz y que Marteniuk (1971), citado por Delgado (1993), sintetiza en tres: percepción, decisión y ejecución.

Desde este punto de vista, las tareas motrices se pueden analizar en función de la utilización de cada una de estas fases o mecanismos. En el planteamiento que vamos a hacer de las tareas en Educación Física nos interesa sobre todo potenciar los dos primeros ya que en las edades en las que trabajamos en Primaria creemos que será más interesante el desarrollo de factores psicomotrices más que la ejecución en sí de determinados gestos, sobre todo deportivos.

##### 3.1.1 Mecanismo de percepción.

El mecanismo de percepción interviene cuando hacemos consciente un estímulo. Normalmente, sucede a nivel visual, pero cualquiera de los sentidos puede percibir. El mecanismo perceptivo depende de varios factores: la capacidad perceptiva de cada individuo, las condiciones del entorno, tipo y nivel del estímulo, tipo de control, de la movilización de objetos o del estado inicial del sujeto-objeto.

Debemos ser capaces de analizar el mecanismo de percepción de las distintas tareas motrices. Por ejemplo, en una carrera de velocidad, la percepción es muy pobre por ser una tarea cerrada y habitual. Sin embargo, un pase en un partido de baloncesto es muy complejo por manejarse un balón, ser una tarea abierta y perceptiva. El alumno debe ser capaz, no sólo de ser consciente de sus movimientos, sino de percibir los del compañero que recibe, y de los adversarios que pueden variar el espacio y el tiempo de la acción. El desarrollo de este mecanismo es prioritario en el ámbito de la Educación Física por la implicación de las capacidades perceptivo motrices en los aprendizajes del alumnado.

##### 3.1.2 Mecanismo de decisión.

El mecanismo de decisión se produce tras el perceptivo. Se analizan los datos percibidos y se toma una decisión que viajará a toda velocidad desde nuestro cerebro a los músculos a través

del sistema nervioso. Esta decisión depende de la inteligencia motriz del individuo, del número de decisiones (salto de longitud frente al lanzamiento en suspensión de balonmano), del número de respuestas alternativas (tiro con arco frente a un regate), del tiempo que requiere (golf frente al voleibol), del nivel de incertidumbre (lanzamiento de disco frente a un partido de tenis), del nivel de riesgo (carrera de 200 m. frente a "sprint" en ciclismo), del orden secuencial (gimnasia frente al baloncesto) o del número de elementos a recordar (natación frente a cualquier deporte colectivo). Este mecanismo está muy relacionado con el mecanismo perceptivo, ya que las tareas de regulación externa serán más complejas que las tareas de autorregulación. Este mecanismo tiene especial interés en el campo de la Educación Física por la implicación cognitiva que desarrolla en los alumnos.

### 3.1.3 *Mecanismo de ejecución.*

Por último, se presenta el mecanismo de ejecución que es lo que se ve, es decir el gesto que se realiza tras el proceso cognitivo (percepción y decisión). Es, por tanto, la ejecución técnica final. Depende de aspectos cuantitativos como la velocidad, la flexibilidad, la resistencia o la fuerza, y de aspectos cualitativos como la coordinación, la agilidad o el equilibrio. Es especialmente importante en tareas individuales sin oposición como el atletismo, natación o gimnasia.

El desconocimiento de este proceso ha hecho que se dé más importancia al mecanismo de ejecución incluso en tareas motrices en las que la percepción y la decisión son más trascendentes. En general, en los juegos y deportes de oposición los mecanismos perceptivo y decisonal son claves para la eficacia final del movimiento. En los deportes colectivos esta importancia es todavía más notable. Sin embargo, muchos profesores y entrenadores se siguen empeñando en practicar casi exclusivamente el mecanismo de ejecución, lo que consideramos un error.

## 3.2 Principios metodológicos

Leal de Oliveira, citado por Pila (1988), define los principios como “reglas generales enunciadas de forma abreviada que rigen el pensamiento y la conducta humana y provienen en el presente caso, del empirismo de la lógica, de la observación y de la experimentación de los ejercicios corporales”. Se refiere, por tanto, a la base, el fundamento, el origen o la razón principal sobre la cual se procede en cualquier materia. Es decir, sobre los principios se desarrolla la materia, y por tanto, hay que cumplirlos en todo momento.

A menudo leemos los principios que debemos cumplir para poder llevar a cabo una Educación Física correcta con nuestros alumnos. Estos principios los enumeran algunos autores a la hora de hablar de metodología o didáctica de la E.F., de pedagogía, de deporte, del trabajo de la condición física, etc. En un trabajo anterior (Giménez y Sáenz-López, 1999), realizamos una selección de los principios más importantes, citados por distintos autores como Seybold (1974, 1976), Álvarez del Villar (1987) o Sánchez Bañuelos (1986) y que enumeramos a continuación:

- a) Individualización.
- b) Socialización.
- c) Globalidad, multilateralidad o polivalencia.
- d) Continuidad.
- e) Progresión.
- f) Enseñanza activa.

- g) Motivación y aprendizaje lúdico.
- h) Aprendizajes motrices.

### 3.3 Otros criterios a tener en cuenta

El análisis de las tareas motrices nos debe servir para seleccionar o variar actividades que sean lo más educativas posible. Hemos razonado que en las primeras edades fomentaremos los mecanismos de percepción y de decisión. Por otra parte, el conocimiento y cumplimiento de los Principios Metodológicos que acabamos de exponer supone otro criterio para seleccionar actividades adecuadas para la Educación Física.

En función de diversos autores como Seybold (1976), Raths (1971), citado por Fernández y otros (1993), Pieron (1988), Famose (1992), Delgado Noguera (1993), Trigo (1994), Siedentop (1998), hemos querido sintetizar, igual que hicimos con los principios metodológicos, los criterios que consideramos de mayor interés a la hora de diseñar o seleccionar las tareas de enseñanza:

1. **Libertad de acción.** Que la organización permita a los alumnos que se muevan con libertad y puedan tomar decisiones durante el desarrollo de la actividad. Cuando sea posible es muy educativo dejar a los niños elegir los juegos o las tareas.
2. **Mejora motriz.** Asegurar un efecto fisiológico mínimo, desarrollando contenidos relacionados con la E.F.
3. **Resolver problemas motrices.** Fomentar el desarrollo de la inteligencia motriz con tareas en las que el niño desarrolle su capacidad cognoscitiva a través del movimiento.
4. **Integrar los ámbitos de la conducta.** Además de la capacidad física y cognitiva la tarea debe implicar elementos afectivos, sociales y valores en forma de temas transversales.
5. **Duración y participación.** La tarea debe durar lo suficiente para que el alumno tenga un margen de asimilación personal, es decir que los aprendizajes que conlleva, se produzcan. A su vez, la organización debe permitir que la mayoría de los niños están participando en la actividad.
6. **Situaciones reales.** Las tareas contendrán elementos significativos para el alumnado con el fin de que se impliquen en la actividad con más motivación.
7. **Adaptación a las capacidades del alumnado.** Para individualizar la tarea ha de permitir distintos niveles de actuación.
8. **Éxito.** El diseño y los objetivos planteados buscarán que el joven alumno experimente la sensación de éxito de una u otra forma.
9. **Respetar reglas.** Desarrollar el respeto a las reglas, permitiéndoles participar en su elaboración, pero actuando con firmeza si se producen trampas o peleas.
10. **Sociabilidad.** La tarea fomentará lo que Parlebas (1989) denomina sociomotricidad porque existe cooperación y/u oposición. Asimismo en caso de competiciones se diseñarán grupos igualados.



4.2.3 *Globalidad: capacidades que desarrolla*

	<b>PSICOMOTRICIDAD</b>				<b>E.F. DE BASE</b>				
<b>Tarea motriz</b>	<b>Percepción</b>		<b>Coordinación</b>		<b>4.3 Habilidades básicas</b>				
	<b>Esquema Corporal</b>	<b>Espacio temporal</b>	<b>Dinámico general</b>	<b>Óculo segmentaria</b>	<b>Desplazamientos</b>	<b>Salto</b>	<b>Giros</b>	<b>Lanzamientos</b>	<b>Recepciones</b>

	<b>CUALIDADES FÍSICAS</b>							
<b>Tarea motriz</b>	<b>Básicas</b>				<b>Complementarias</b>			
	<b>Velocidad</b>	<b>Fuerza</b>	<b>Resistencia</b>	<b>Flexibilidad</b>	<b>Agilidad</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Ritmo</b>	<b>Dramatización</b>

## 4.4 Ejemplos

En este apartado vamos a aplicar dos tareas en las tablas que acabamos de exponer para aclarar su puesta en práctica y que explicamos a continuación.

Voltereta agrupada adelante. Dividimos la clase en cinco grupos, cada uno se coloca delante de una colchoneta y tras la explicación y demostración del profesor, van realizando la voltereta de forma consecutiva.

3x3 en baloncesto. Competiciones simultáneas.

El baremo simple que vamos a utilizar para discriminar más cada tarea es el siguiente:

- Nada importante: -
- Poco importante: X
- Importancia normal: XX
- Muy importante: XXX

#### 4.4.1 Principios

Tarea motriz	Individu alización	Socialización	Globalidad	Continuidad	Progresión	Enseñanza activa	Motivación	Apren dizaje motriz
Voltereta	X	-	X	¿?	¿?	XXX	X	XXX
3x3	XX	XXX	XXX	¿?	¿?	XXX	XXX	XXX

Los principios de continuidad y progresión los señalamos con interrogantes ya que tendrían que ser analizados en una situación real de enseñanza para valorar si llevamos tiempo trabajando esa habilidad (continuidad) y si está bien secuenciada (progresión).

#### 4.4.2 Criterios para diseñar tareas

Tarea motriz	Libertad de acción	Mejora motriz	Resolver problemas	Ámbitos	Participa ción	Situaciones reales	Adaptación	Éxito	Reglas	Sociabili dad
Voltereta	X	XXX	-	X	X	X	X	X	X	-
3x3	XX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XXX	XXX

#### 4.4.3 Globalidad: capacidades que desarrolla

Tarea motriz	PSICOMOTRICIDAD				E.F. DE BASE				
	Percepción		Coordinación		4.5 Habilidades básicas				
	Esquema Corporal	Espacio temporal	Dinámico general	Óculo segmentaria	Desplazamientos	Salto s	Giro s	Lanzamiento s	Recepcio nes
Voltereta	XX	X	XXX	-	XX	-	XXX	-	-
3x3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XXX	XXX

<b>CUALIDADES FÍSICAS</b>								
<b>Tarea motriz</b>	<b>Básicas</b>				<b>Complementarias</b>			
	<b>Velocidad</b>	<b>Fuerza</b>	<b>Resistencia</b>	<b>Flexibilidad</b>	<b>Agilidad</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Ritmo</b>	<b>Dramatización</b>
Voltereta	-	X	-	X	X	XX	X	-
3x3	XX	XX	XX	X	XX	XX	X	X

En función de este análisis podemos concluir que:

- La voltereta agrupada adelante es una tarea demasiado simple ya que es pobre en la aplicación de los principios y de los criterios. Le falta globalidad, no desarrolla todos los ámbitos de la conducta, etc. Para hacer más completa esta tarea podemos, por ejemplo, realizar la voltereta por parejas cogidos de la mano, con mayor libertad en la ejecución, introduciendo alguna competición o juego, etc.
- La competición de baloncesto (3x3) sí es una tarea muy completa porque tiene en cuenta de forma significativa la mayoría de los principios y criterios.

## 5 CONCLUSIONES

La programación de tareas para completar una sesión de Educación Física es la acción más cotidiana del docente de esta asignatura. El éxito pedagógico de la clase va a depender de la selección y diseño de los juegos y ejercicios. Durante el presente artículo hemos tratado de aportar los principios y criterios fundamentales sobre los que realizar esta programación a corto plazo.



La segunda parte del trabajo ha sido presentar una propuesta de evaluación de las tareas motrices. Con este instrumento podemos valorar las actividades de un libro o de algún compañero, así como buscar variantes o diseñar los juegos intentando cumplir la mayor parte de criterios analizados.

Podemos sintetizar estos criterios en la importancia de la motivación y la utilización de actividades sociomotrices que garanticen la globalidad, la socialización, la resolución de problemas y el desarrollo del mayor número de capacidades tanto motrices como cognitivas y afectivas.

Somos conscientes de que quedaría un aspecto de gran importancia por analizar en las tareas como es la transmisión de valores que deben aportar. Los temas transversales se desarrollarán en nuestras clases de E.F. y para ello será necesario programarlo y tenerlo en cuenta en las sesiones y, por tanto, en el diseño de las tareas que planteemos en cada una de ellas.

## 6 BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid. Gymnos.
- ANTÓN, J. (1989) (Coord). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga. Unisport.
- CRATTY, B. (1982). Desarrollo perceptivo y motor en los niños. Barcelona. Paidós.
- DELGADO, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. Barcelona. INDE.
- FAMOSE, J.P. (1992). Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Barcelona. Paidotribo.
- FERNÁNDEZ, G. y NAVARRO, V. (1989). Diseño Curricular en E.F. Barcelona. INDE.
- FLORENCE, J. (1991). Tareas significativas en Educación Física escolar. Barcelona. INDE.
- GIMÉNEZ, J. Y SÁENZ-LÓPEZ, P. (1999). Principios metodológicos en E.F. En SÁENZ-LÓPEZ, P.; TIERRA, J.; DÍAZ, M. (coord.). Actas del XVII Congreso Nacional de E.F. Málaga. Instituto Andaluz del Deporte.
- KNAPP, B. (1963). La habilidad en el deporte. Valladolid. Miñón.
- MACAZAGA, A. (1989). Habilidad, destreza y habilidad motriz. Clasificaciones generales, análisis de las tareas motrices. En A.A.V.V. Bases para una nueva educación física. Zaragoza. CEPID.
- PARLEBAS (1989). Perspectivas para una educación física moderna. Málaga. Unisport.
- PIERÓN, M. (1989). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid. Gymnos.
- PILA, A. (1988). Educación físico-deportiva. Madrid. Pila Teleña.
- PINTOR, D. (1992). Apuntes de las I Jornadas para entrenadores de baloncesto. Málaga. Unisport.
- ROMERO, S. (1995) (Coord.). Diseño Curricular Base del área de E.F. en Primaria en Andalucía. Sevilla. Wanceulen.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (1997). Educación Física y su Didáctica. Manual para el profesor. Sevilla. Wanceulen.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid. Gymnos.
- SEYBOLD, A. (1974). Principios Pedagógicos en la Educación Física. Buenos Aires. Kapelusz.

- SEYBOLD, A. (1976). Principios Didácticos en la Educación Física. Buenos Aires. Kapelusz.
- SIEDENTOP, D. (1998). Aprender a enseñar la E.F. Barcelona. INDE.
- SINGER, R. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Barcelona. Hispano Europea.
- TRIGO, E. (1994). Aplicación del juego tradicional en el currículum de E.F. Vol. 1: Bases teóricas. Barcelona. Paidotribo.