

# LAS TAREAS MOTRICES EN LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE LOS DEPORTES

## Autores

D. ALBERTO NUVIALA NUVIALA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL DEPORTE  
UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

D. JAVIER TAMAYO FAJARDO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD DE HUELVA

## Introducción

Las actividades suponen la conexión entre los objetivos y el aprendizaje de los alumnos. La actividad o tarea motriz es la definición última de aquello que el docente quiere modificar en las conductas del alumnado.

El alumno tiene un papel relevante en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que no se limita a recibir la información que el docente le proporciona, sino que tiene que manipularla y utilizarla para conseguir adaptaciones con el entorno.

Las tareas tienen la función de facilitar al alumno la búsqueda de estrategias que resuelvan los problemas propuestos, y siempre con la condición de que puedan ser ejecutadas con éxito por su parte, sea cual sea su grado de habilidad.

La tarea habrá de estar por tanto, en relación con los conocimientos previos del alumno y su experiencia, además de relacionada con el contenido que se quiere enseñar. La transferencia juega en este sentido un papel fundamental, puesto que sin ella es más difícil el establecimiento de nuevas y estables relaciones con el entorno.

## Concepto de Tarea Motriz

Los contenidos del área de educación física, según Sánchez Bañuelos (1986), vienen definidos por las tareas motrices a enseñar. El término tarea motriz fue definido por Famose (1981), citado por Delgado (1993), 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.

Las tareas motrices suponen la materialización de los contenidos en pequeñas unidades de aprendizaje, que no sólo actúan aumentando la cantidad de conocimientos del alumno, sino también desarrollando sus estructuras cognitivas (Zabalza, 1993; citado por Contreras, 1998).

Para el profesional de la actividad física y el deporte, la tarea motriz constituye el mayor nivel de concreción de lo que queremos enseñar (Delgado, 1993); siendo el primer eslabón de la jerarquía del diseño curricular que se materializa en un ejercicio o tarea concreta de aprendizaje, a través de la cual se intentan aprender una serie de contenidos y alcanzar unos objetivos educativos.

Desde un punto de vista técnico, las tareas motrices serán las que permitan al docente obtener los objetivos programados; ofreciendo al maestro una multitud de situaciones, que le facilitarán la consecución de los mencionados objetivos, fijados con anterioridad (Pieron, 1988). Estas tareas, según Ruiz (1994), citado por Contreras (1998), tendrán las siguientes características:

- Carácter instructivo.** Puesto que, se ofrecen al alumno para que realice algún aprendizaje o vivencia.
- Finalistas.** Por cuanto persiguen un objetivo determinado en el marco del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Obligatorias.** Aunque, a veces, pueden ser autoimpuestas por el alumnado.
- Organizadas en un marco espacio-temporal y material concreto.**

## Tipos de Tareas Motrices

Son numerosos los autores que han realizado algún tipo de clasificación de las tareas motrices; las cuales, se diferencian en base al criterio tenido en cuenta. Entre ellas podemos destacar las siguientes:

1. Según el grado de participación corporal (Cratty, 1982):

- **FINAS.** Cuando requieren un trabajo manual de precisión. Por ejemplo, tiro con arco.
- **Globales.** Cuando el movimiento implica a todo el cuerpo, como los desplazamientos o saltos.

2. Según el grado de control ambiental (Poulton, 1957, citado por Macazaga, 1989):

- **CERRADAS.** Cuando el contexto es conocido y estable, como en una pista de atletismo.
- **ABIERTAS.** Cuando el ambiente es desconocido y/o cambiante como una carrera campo a través. También, se incluyen aquí los deportes colectivos como el baloncesto, ya que, a pesar de practicarse en un terreno conocido y estándar, las circunstancias del juego son cambiantes, lo que las convierte en tareas abiertas.

3. Según el grado de participación cognitiva (Knapp, 1963):

- **HABITUALES.** Aquellas tareas cuya secuencia de movimientos se conoce y que, por lo tanto, llegan a automatizarse. Por ejemplo, montar en bicicleta.
- **PERCEPTIVAS.** Cuando las tareas requieren la participación cognitiva, por ser desconocida la secuencia de movimientos como ocurre en todos los juegos y deportes de oposición.

4. Según el grado de control sobre la acción (Singer, 1986):

- **REGULACIÓN EXTERNA.** Aquellas tareas motrices que son abiertas y perceptivas, como los deportes colectivos.
- **AUTORREGULACIÓN.** Aquellas tareas motrices que son cerradas y habituales, como la gimnasia o casi todas las pruebas de atletismo.
- **REGULACIÓN MIXTA.** Serían aquellas que resultan de la combinación cruzada de las clasificaciones de Poulton y Knapp. Por una parte, abiertas y habituales, como el esquí de fondo; y, por otra parte, cerradas y perceptivas, como el golf.

5. Según el grado de duración del movimiento (Fitts y Posner, citados por Macazaga, 1989):

- **DISCRETAS.** Cuando el movimiento tiene un principio y un final determinados. En estos casos, cuando se inicia la acción, normalmente, resulta difícil de modificar. Por ejemplo, en el salto de altura.
- **SERIADAS.** Son los movimientos que se repiten cíclicamente, como correr.
- **CONTINUAS.** Aquellas tareas que pueden alargarse, pero no de forma cíclica sino variando los movimientos, ritmos o direcciones. Por ejemplo, conducir un balón de fútbol.

Por otra parte, según Sánchez Bañuelos (1986), siguiendo los modelos de procesamiento de la información propuestos por Welford y Marteniuk, lo importante será

centrar la atención sobre el predominio de uno u otro mecanismo motor:

- **MECANISMO PERCEPTIVO.** Es el que interviene cuando hacemos consciente un estímulo. Normalmente, sucede a nivel visual, pero cualquiera de los sentidos puede percibir.

El alumno, a través del canal de información táctil, visual, kinestésico y audio-laberíntico, va a tener conocimiento inmediato de lo que ocurre en cada momento; pudiendo con ello seleccionar y realizar de forma anticipada la acción más oportuna en cada momento. Por lo tanto, va a ser más complejo cuanto mayor sea el número de estímulos.

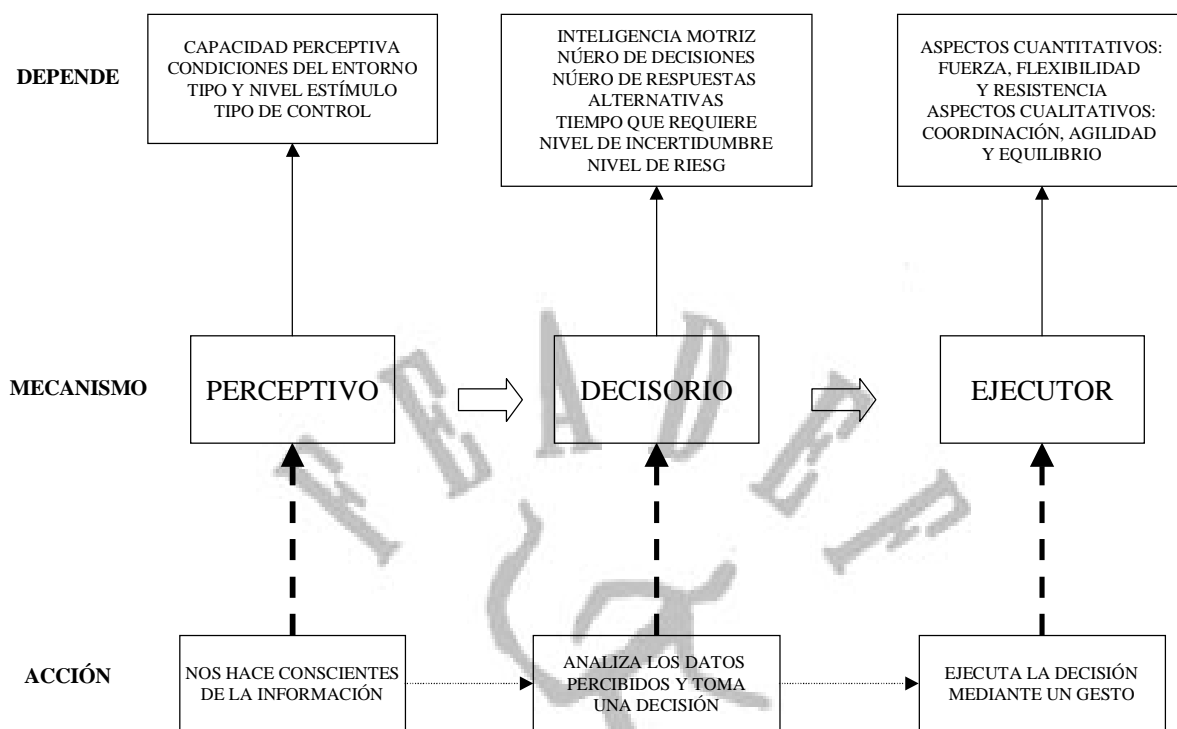
El mecanismo perceptivo depende de varios factores: la capacidad perceptiva de cada alumno, las condiciones del entorno (clasificación de Knapp), tipo y nivel del estímulo, tipo de control (clasificación de Poulton), de la movilización de objetos o del estado inicial del sujeto-objeto. Ejemplos: En una carrera de velocidad, el mecanismo perceptivo tiene escasa implicación al tratarse de una tarea cerrada y habitual. Sin embargo, un pase en un partido de baloncesto implicará una mayor participación del mecanismo perceptivo al manejarse un balón en una situación abierta y perceptiva.

- **MECANISMO DECISORIO.** 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 el cerebro a los músculos, a través del Sistema Nervioso. Ambos mecanismos están muy relacionados, ya que las tareas de regulación externa serán más complejas (al recibirse mayor cantidad de estímulos) que las tareas de autorregulación.

La decisión depende de la inteligencia motriz del alumno, 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 en fútbol), del tiempo que requiere (un golpe en golf frente a un remate en voleibol), del nivel de incertidumbre (lanzamiento de disco frente a la recepción del saque en tenis), del nivel de riesgo (carrera de 200 m. en atletismo frente a un "sprint" en ciclismo), del orden secuencial (una diagonal en gimnasia artística frente a un uno contra uno en baloncesto) o del número de elementos a recordar (estilo libre en natación frente a cualquier deporte colectivo).

Por su parte, Arruza (1994), citado por Carratalá & Carratalá (2000), estableció que el mecanismo decisorio podía estar condicionado por factores cuantitativos y cualitativos:

- **Cuantitativos.** Indican un número, una determinada cantidad de aspectos relacionados con la toma de decisiones; los cuales, será necesario tener en cuenta en cada situación deportiva:
  - Número de decisiones que es necesario tomar.
  - Número de alternativas en el propósito de la tarea.
  - Número de posibilidades motrices.
  - Número de elementos que es necesario recordar.



Esquema 1. Los mecanismos en las tareas motrices

- **Cualitativos.** Tienen una mayor necesidad de precisión, con un gran nivel de sensaciones; sus diferencias son gradientes y están por lo general más relacionados con el mundo emocional:

- Nivel de predictibilidad.
- Nivel de riesgo.
- Orden de las secuencias.

□ **MECANISMO EJECUTOR.** La ejecución es lo que se ve, es decir el gesto que se realiza tras el proceso cognitivo; es, por tanto, la ejecución técnica final. Depende de aspectos cuantitativos como fuerza, flexibilidad y resistencia; así como, de aspectos cualitativos del movimiento como la coordinación, la agilidad o el equilibrio.

El mismo autor citado con anterioridad, Arruza (1994), destacó como aspectos importantes de este mecanismo:

- **Las características neuro-musculares.** Por ejemplo, en el caso de los deportes de adversario, entre ellos el judo, las características de la ejecución de las acciones motrices desde un punto de vista neuromuscular son múltiples y variadas, existiendo dos factores básicos que van a condicionar la dificultad de la propia ejecución: fuerza y precisión.
- **El tipo de esfuerzo.** Siguiendo con los deportes de combate como ejemplo, tenemos que la demanda de esfuerzo físico es muy elevada, pudiendo el deportista agudizarla imponiendo un ritmo muy elevado al combate y obligando a su adversario a entrar en una situación totalmente dependiente de su nivel de condición física.

Consideramos muy importante este planteamiento; puesto que, el desconocimiento de este proceso ha hecho que, habitualmente, se le diese una mayor importancia al mecanismo ejecutor frente al perceptivo y al decisorio, incluso en tareas motrices en las que la percepción y la decisión son más trascendentes. En general, en los juegos y deportes colectivos, y de adversario, los mecanismos perceptivo y decisorio son claves para la eficacia final del movimiento.

Es indudable que los tres mecanismos se pueden mejorar, y que tienen distinta importancia según la tarea de que se trate. Por ello, consideramos esencial potenciar los dos primeros; sobre todo, debido al excesivo valor que se le ha dado al mecanismo ejecutor, hasta este momento.

También tiene importancia para la elección de tareas motrices la propuesta que realiza Famose, citado por Contreras (1988). El cual, ordena las actividades en función de su "arquitectura", es decir, del grado de definición y estructuración de las tareas, resultando los tipos de tareas que podemos ver en la tabla 1.

### Criterios para la elección de tareas motrices

Preparar una sesión de educación física o un entrenamiento consiste, en primer lugar, en relacionar los objetivos a conseguir con los contenidos, material, espacio, metodología... Esto se concretará en unas actividades o ejercicios, que deberemos organizar en función del tiempo, del espacio, del material disponible; teniendo como fin el aprendizaje de esas tareas motrices.

TIPO DE TAREAS		CONSTRUCCIÓN		EJEMPLO
DEFINIDAS	Tipo II	A. medio	Sí	Saltar el listón estilo fosbury
		Objetivo	Sí	
		Operación	Sí	
	Tipo I	A. medio	Sí	Nadar 4 x 50 metros, estilo libre
		Objetivo	No	
		Operación	Sí	
SEMIDEFINIDAS	Tipo II	A. medio	Sí	Encestar diez canastas, desde dentro de la línea de 6.25 m.
		Objetivo	Sí	
		Operación	No	
	Tipo I	A. medio	Sí	Conducir el balón dentro del área del campo de fútbol
		Objetivo	No	
		Operación	No	
NO DEFINIDAS	Tipo III	A. medio	Sí	¿De cuántas formas posibles puedo golpear el balón?
		Objetivo	No	
		Operación	No	
	Tipo II	A. medio	Sí	Coged un balón y trabajar la técnica libremente
		Objetivo	No	
		Operación	No	
	Tipo I	A. medio	No	
		Objetivo	No	
		Operación	No	

Tabla 1. Clasificación de las tareas motrices, según Famose.

En un segundo nivel, sería interesante, según Florence (1991), vivir anticipadamente la sesión; teniendo en cuenta, por una parte todo aquello que podemos conocer del grupo-clase, y de otra parte la propia subjetividad del profesor, su propia angustia, su temor a ver los objetivos y las tareas mal recibidas, junto con su deseo por influir, por comunicar. Para ello, este autor plantea cinco criterios a considerar a la hora de seleccionar las tareas motrices que formen parte de las diferentes sesiones:

- **EL DINAMISMO DE LA TAREA.** Una tarea dinámica será aquella que produzca movimientos, movimientos amplios, en los que todo el cuerpo (es decir, grandes masas musculares) está implicado, en la que hay desplazamientos, en la que hay una posesión del espacio.
- **LA ORIGINALIDAD DE LA TAREA.** Una tarea original es aquella que provoca en el alumno una sorpresa, una curiosidad; de donde emanará una actitud positiva hacia la tarea y un deseo de experimentarla.
- **LA CARGA DE LA TAREA.** Es ese sentimiento que se crea en el alumno cuando lo que se le propone que haga es algo muy importante, es la sensación de tener frente a él una verdadera dificultad que le provoca, que le estimula.
- **LA APERTURA DE LA TAREA.** Una tarea abierta es aquella que, gracias a las distintas posibilidades o grados distintos de respuesta que ofrece, permite a cada alumno, cualquiera que sea su nivel de aptitudes

o de adquisiciones, realizar desde el principio cualquier cosa que le resulte satisfactoria sin ser, por ello, inmediatamente clasificado. Sentir, de esta forma, que puede progresar a su ritmo y hacer una adquisición.

- **EL SENTIDO DE LA TAREA.** Una tarea tendrá sentido en la medida en que el enlace con los objetivos establecidos para la sesión (recursos que hay que adquirir o cualidades que mejorar) aparezca claro ante el alumno.

Otros criterios a tener en cuenta a la hora de seleccionar tareas motrices lo más acordes posibles a los objetivos educativos planteados, son los establecidos por Raths (1971), citado por Fernández y otros (1993):

- ▶ Permitir al alumno tomar decisiones y apreciar consecuencias de las mismas, al objeto de fomentar la inteligencia motriz por encima de la simple ejecución de rutinas motrices.
- ▶ Permitirle alcanzar un cierto grado de éxito en la tarea motriz para asegurar una buena motivación.
- ▶ Dejar un cierto margen para la asimilación personal del mismo, expresando con libertad su personalidad a través del movimiento.
- ▶ Acercarle a situaciones reales de su vida.
- ▶ Perseguir la mejora de su funcionalidad motriz.
- ▶ Ayudarle a resolver sus problemas motrices.
- ▶ Buscar que aprenda autónomamente.

- ▶ Permitir distintos niveles cualitativos y cuantitativos de ejecución.
- ▶ No diseñar las tareas sólo en función de las estructuras biológicas del alumnado, sino también de las cognitivas y afectivas.

Pieron (1988), por su parte, enumeró como criterios para seleccionar las tareas motrices los siguientes:

- ▶ Adaptación de las actividades al alumno.
- ▶ Proponer tareas significativas.
- ▶ Elegir tareas específicas.
- ▶ Asegurar la participación del mayor número posible de alumnos, de forma simultánea.
- ▶ Asegurar un efecto fisiológico.
- ▶ Ofrecer variedad de actividades.

Mientras que, Hahn (1988) citó los siguientes criterios de elección de tareas motrices:

- ▶ Obtener un refuerzo positivo.
- ▶ Riesgo mediano a superar.
- ▶ Metas accesibles.
- ▶ Aumentar la capacidad de rendimiento.
- ▶ Control.
- ▶ Corrección.
- ▶ Simplicidad.
- ▶ Implicación emocional.
- ▶ Implicación mental.

han de estar relacionadas con unos elementos esenciales y siempre presentes: objetos y personas. Pero además, tan importante como esos elementos esenciales, son las relaciones con el medio, que son las que condicionan nuestra posibilidad de actuación con los objetos y las personas.

Esta concepción de la enseñanza de los elementos técnico-tácticos de los deportes está relacionada con el modelo comprensivo de la iniciación deportiva, según la cual el alumno debe participar en situaciones que precisen elección e iniciativa; es decir, deben ser tareas originales, dinámicas y significativas.

Este modelo comprensivo se apoya en planteamientos constructivistas del aprendizaje, sustentado sobre cuatro cuestiones fundamentales (Contreras, 1998):

1. Conocimiento sobre las acciones. Para lo cual es de vital importancia que el deportista conozca el objeto de su acción.
2. Transferencia. Que una habilidad motriz aprendida anteriormente influya en el aprendizaje de una nueva.
3. Teoría del esquema. Estructura cognitiva que regula la realización del movimiento; los aprendizajes suponen la obtención y almacenamiento de información que engrosa "un programa motor general", desechando con esta teoría la idea de la existencia de numerosos programas motrices específicos.
4. Variabilidad en la práctica. Diversificación del tipo de actividades.

Para respetar estos principios sobre los que se fundamenta el aprendizaje constructivista, en nuestra propuesta los relacionaremos con diferentes clasificaciones de las tareas de tal forma que nos sea más fácil ponerlos en práctica. Por ejemplo, cuando hablemos sobre el conocimiento de las acciones utilizaremos la clasificación de Famose mediante la cual al alumno se le indica o no el objeto de la tarea, a través de su definición o no.

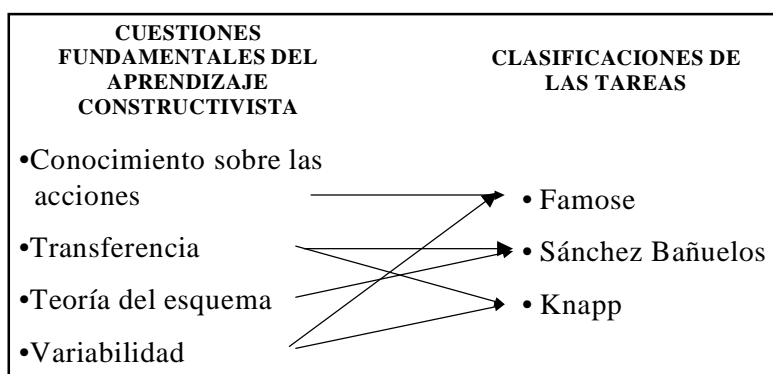
Si lo que nos interesa es la transferencia hablaremos de tareas habituales o perceptivas, o también podemos hacerlo, al hablar de tareas que incidan en los diferentes mecanismos; de igual forma que ocurrirá cuando lo principal sea comprender sobre qué estructura cognitiva afectan en mayor proporción. Finalmente, cuando hablemos de variabilidad, lo podremos hacer a través de la clasificación de Famose

## Tareas y Aprendizaje de los Elementos Técnico-Tácticos en los Deportes

Aprender consiste en establecer nuevas y estables relaciones con el entorno (Riera, 1989). Cuando aprendemos, establecemos nuevas relaciones que se transforman en cambios de la persona: cambios en las neuronas, cambios perceptivos, cambios personales, cambios en las relaciones con el entorno.

En los deportes las relaciones con el entorno, compañeros, implementos, adversarios, espacio... son numerosas. Esta circunstancia debería originar que al profesor o entrenador, al encontrarse ante tal variedad de situaciones, le surgiesen dudas sobre la elección de la actividad a utilizar.

El docente, como ya hemos visto, utiliza las tareas para facilitar esta situación de aprendizaje. Pero ¿qué tipo de tareas se deben utilizar para enseñar los elementos técnico-tácticos de los deportes? Riera (1989) utiliza la clasificación de los deportes de Parlebas (1988) para proponer diferentes tipos de tareas. Las tareas



Esquema 2. Relación entre aprendizaje constructivista y tareas

TAREAS	EJEMPLO	TIPO DE TAREA A UTILIZAR EN LA ENSEÑANZA
Sin colaboración y sin oposición	Un salto, un lanzamiento, un tiro libre...	- Habituales - M. Ejecución - Definidas
Sin oposición y con colaboración	Patinaje artístico, natación sincronizada, crono en ciclismo por equipos...	- Habituales y perceptivas - M. Perceptivo, de decisión y de ejecución - Semidefinidas y definidas
Con oposición y sin colaboración	Tenis, judo, un lanzamiento de penalti...	- Perceptivas - M. Perceptivo, de decisión y de ejecución - No definidas y semidefinida
Tareas con oposición y con colaboración	Deportes de equipo, tenis por parejas...	- Perceptivas - M. Perceptivo, de decisión y de ejecución - No definidas y semidefinida

Tabla 2. Situaciones de aprendizaje y tipos de tareas

Ante esta situación vamos a plantear el siguiente esquema, que nos ayudará a seleccionar el tipo de tarea a utilizar para cada situación.

## BIBLIOGRAFÍA

CARRATALÁ, V.; CARRATALÁ, E. (2000) *Judo*. Consejo Superior de Deportes. Madrid.

CONTRERAS, O. (1998) *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Inde. Barcelona.

CRATTY, B. (1982). *Desarrollo perceptivo y motor de los niños*. Paidós. Barcelona.

DELGADO, M. A. (1993) Las tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En VV.AA. *Fundamentos de la Educación Física en Primaria*. Inde. Barcelona.

FERNÁNDEZ, J.P.; GARCÍA, R.; POSADA, F. (1993) *Guía para el Diseño Curricular en Educación Física*. Agonos. Lérida.

FLORENCE, J. (1991) *Tareas significativas en educación física escolar*. Inde Barcelona.

KNAPP, B. (1963) *La habilidad en el deporte*. Miñón. Valladolid.

MACAZAGA, A. (1989) *Habilidad, destreza y habilidad motriz. Clasificaciones generales, análisis de las tareas motrices*. En VV.AA. (Eds.). *Bases para una nueva Educación Física*. CEPID. Zaragoza.

PARLEBAS, P. (1988) *Elementos de Sociología del Deporte*. Unisport. Málaga.

PIERON, M. (1988) *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Gymnos. Madrid.

RIERA, J. (1989) *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Inde. Barcelona.

SÁENZ-LÓPEZ, P. (1997) *La Educación Física y su Didáctica*. Wanceulen. Sevilla.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986) *Didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos. Madrid.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992) *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos. Madrid.

SINGER, R. (1986) *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Hispano Europea. Barcelona.

VV.AA. (1989) *Bases para una nueva Educación Física*. CEPID. Zaragoza.