



DIRECCIÓN DE DEPORTE FORMATIVO Y RECREACIÓN  
ELABORADO POR:  
MTRA. LOURDES OTERO VOLLRATH

## **APRENDIZAJE MOTOR Y DESARROLLO DE DESTREZAS**

El Desarrollo de destrezas exige un alto nivel de conocimientos pedagógicos – didácticos si iniciamos dando objetivos, contenidos, métodos, medidas y medios, lograremos una alta calidad metodológica y como todo proceso pedagógico en el desarrollo de destrezas deportivas se efectúa una interacción constante entre conducidos y conductores, es decir entre entrenador y atleta. Esto nos posibilita enfocar el proceso de desarrollo de las destrezas desde ambos lados o sea como proceso de enseñanza y de aprendizaje.

El aprendizaje motor es un proceso de acciones continua que apunta al rendimiento del movimiento. “El aprendizaje motor es la adquisición, aplicación y mantenimiento de las destrezas motoras”. Centrándose en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales y los modos de conducta.

Es importante que el aprendizaje motor, dentro del entrenamiento deportivo, no sea entendido sólo como captación, sino como constante perfeccionamiento de un movimiento.

### **PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA.**

Entendemos por técnica deportiva el modelo ideal del movimiento que permite solucionar en forma óptima una tarea de movimiento en una disciplina deportiva, ésta se da en dos direcciones:

1. La aproximación del movimiento de la técnica deportiva por la repetición; la otra es la obtención del modelo técnico a partir de la superposición de la secuencia de movimiento de muchos sujetos. Durante el transcurso del proceso de aprendizaje el deportista debe intentar aproximar su secuencia de movimiento a dicho modelo técnico, esta aproximación a la técnica deportiva solo es posible cuando el deportista posee un alto grado de desarrollo de las cualidades físicas. Debemos de tener presente que existen una serie de factores en la ejecución de movimientos que pueden modificar su secuencia, el peso del implemento, el ritmo. El esquema y enseñanza de seguimiento de un modelo técnico es diferente en principiantes y avanzados, por lo que se debe considerar: la edad, y la capacidad de rendimiento individual y/o grupal.

Las simplificaciones del modelo técnico pueden efectuarse en diferentes direcciones:

- Eliminación de alguna parte del movimiento
  - Reducción del recorrido de aceleración en la fase principal
  - Reducción o simplificación de la fase de preparación
2. Debemos considerar en el proceso de aprendizaje una segunda parte, no se trata aquí del perfeccionamiento técnico del movimiento, sino de lograr su cualidad o sea el perfeccionamiento coordinativo.

Este es el camino para desarrollar un movimiento deportivo hasta convertirlo en una destreza deportiva-motriz.



## DESTREZA MOTRÍZ

La destreza deportivo-motriz es el movimiento que ocurre en gran parte automatizada. El deportista deberá concentrarse en la realización total del movimiento, dado que el lo domina con gran seguridad y puede adaptarse a situaciones poco comunes o difíciles, el movimiento es tanto en su recorrido como en su resultado (rendimiento) preciso y constante.

El camino que sigue un movimiento, para alcanzar la calidad de la destreza transcurre sobre tres fases básicas:

- Desarrollo de la coordinación gruesa
- Desarrollo de la coordinación fina
- Estabilización de la coordinación fina y desarrollo de la variable disponible.

Es en la tercera fase cuando se alcanza el grado óptimo de destreza. En relación con lo planteado en el perfeccionamiento técnico, debemos reconocer que todo movimiento, coincida o no con el modelo técnico, se transforma en destreza. Esto se ejemplifica cuando se corrige o se trata de corregir un error. En este caso el movimiento se ha transformado en destreza y el error se ha estabilizado de tal manera que es muy difícil corregirlo.

Recordemos todo ejercicio que forma parte de un movimiento de la técnica elemental debe pasar por el proceso de fases de desarrollo de la destreza. Para el proceso de aprendizaje es importante determinar hasta que nivel o fase debe desarrollarse la técnica elemental.

Debemos de tener presente que en el entrenamiento con principiantes no se debe de exagerar la utilización de la simplificación de las técnica, estas se aplicarán de acuerdo a los objetivos dentro del aprendizaje del movimiento.

En el entrenamiento de base o con principiantes el acento recae en la utilización de una gran variedad de movimientos deportivos en la particularidad de determinadas secuencias de movimiento. De esta forma se logra un gran desarrollo de sistemas coordinativos del deportista y dará como resultado una mejor elaboración de la técnica deportiva en años posteriores de entrenamiento.

## EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

El proceso de E-A es una unidad dialéctica. Los métodos y técnicas nos ayudan a su conducción, además de existir un buen engranaje en uno y otro, los métodos inductivo y deductivo de la enseñanza según los requerimientos de totalidad y parcialidad, y en la utilidad de las series de ejercicios, también en las funciones didácticas del entrenador en cada uno de los estadios del proceso de enseñanza son fundamentales para su conducción.



## ENSEÑANZA DEDUCTIVA O INDUCTIVA

Esta decisión es determinante en el proceso integral del aprendizaje.

Si el deportista se confronta con una tarea de movimiento por ejemplo: saltar una varilla y el mediante la práctica independiente debe encontrar la secuencia de movimiento mas adecuada para solucionar esa tarea, aquí se estará utilizando el método inductivo, si por el contrario el deportista recibe por parte del entrenador cada uno de los pasos para lograr el aprendizaje del movimiento, el método que estará utilizando es el deductivo, considerando el aprendizaje como una actividad dirigida a un objetivo, se considera el método deductivo es de una importancia fundamental en el desarrollo de destrezas.

El método deductivo elimina desde el principio el error y por la posibilidad de planificación permite la obtención de mejores y seguros resultados, además el joven se puede introducir en nuevas y difíciles tareas.

## APRENDIZAJE GLOBAL Y MÉTODO ANALÍTICO

El problema sobre el aprendizaje en forma global o analítica se reduce a:

- si un movimiento puede ser aprendido en su totalidad desde el principio,
- si puede ser elaborado sobre las partes del movimiento

El método global se considera es mas efectivo ya que conduce rápidamente al logro del movimiento. En sentido de totalidad el movimiento individual es considerado como un todo, pero sin adiciones suplementarias de otros movimientos. Esto no significa que en un determinado momento del proceso de aprendizaje no puedan ser atacadas determinadas partes del movimiento. El método global admite la separación de estructuras, movimiento simplificado y su aplicación bajo condiciones favorables de ejecución.

## SERIES DE EJERCICIOS

La decisión de adoptar el procedimiento deductivo y el aprendizaje global es perfectamente coherente con la utilización de la serie de ejercicios.

Estas se pueden utilizar para:

- Desarrollar fundamentalmente
- Las capacidades coordinativas y la condición física (ejercicios generales y especiales)
- Desarrollar ejercicios básicos
- Desarrollar el rendimiento (ejercicios de acondicionamiento general y especial, ejercicios técnicos específicos y combinación de ejercicios especiales)
- La serie se enfoca al lugar del aprendizaje motor en el cual se espera solucionar la fase principal de la secuencia del movimiento.
- El contenido de la serie se elabora mediante ejercicios básicos siguiendo las exigencias de aprendizaje, ejecutando por lo general un programa lineal.
- La variación de la serie se da en la modificación de los ejercicios básicos individuales, ya sea por motivos técnicos, materiales, edad del deportista, capacidad de captación, etc. Se debe evitar la división de un ejercicio básico en dos partes

El ejercicio mas importante es el que se encuentra al final de la serie, con el se aspira a alcanzar la ejecución del movimiento deseado.



## FUNCIONES DIDÁCTICAS EN CADA UNO DE LOS ESTADÍOS DE APRENDIZAJE MOTOR

La actividad del entrenador en el proceso de desarrollo de movimientos deportivos está dirigida a estadios típicos, en donde cualquier elaboración de secuencia de movimiento debe transcurrir racionalmente, ya sea si se estructura a largo plazo o se enfoca a una unidad de entrenamiento

Los estadios son:

1. Preparación de las bases para la elección de las tareas de aprendizaje (desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales)
2. Presentación y motivación de la tarea de aprendizaje
3. Logro de una representación de la secuencia de movimiento, incluyendo los primeros intentos del movimiento
4. Conducción y corrección del movimiento adquirido
5. Conducción y aplicación de la sección de movimiento en diversas situaciones
6. Exigencia de lo aprendido

Con excepto del primer estadio cuyo desarrollo es en un tiempo mayor, la determinación de los estadios la realiza el entrenador, en función de su tarea didáctica dentro del proceso E-A

## FORMAS BÁSICAS DE LA ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA

La solución exitosa de una tarea de aprendizaje y la motivación de la disposición interna del deportista. El entrenador debe explicar al joven la razón por la cual debe de aprenderse tal o cual movimiento.

### **Presentación de la forma básica. Enseñanza de la técnica**

La presentación de la tarea de aprendizaje y de la motivación de la disposición para el rendimiento solo es posible inmediatamente después de lograr la representación del movimiento.

La concepción mental del movimiento es la condición necesaria para lograr una elaboración correcta del movimiento. El deportista debe recibir una información clara del objetivo y fin del movimiento así como de su recorrido temporal y espacial; solo así se logrará la representación adecuada del mismo.

La presentación de la forma básica debe contener los siguientes momentos;

- Explicación
- Demostración
- Aplicación
- Corrección
- Reproducción
- Ejecución
- Mecanización



Cada proceso es reforzado por procesos sensoriales, visual, oral, simbólico, etc. , la presentación de movimientos cinestésicos deberá de ser paulatina, de la mas simple a lo complejo, , coincidir en el el volumen, intensidad, profundidad, relacionándolo con la madurez intelectual y las experiencias deportivas del atleta.

La enseñanza de las habilidades puede ser vista como una cadena de eventos:

**EXPLICACIÓN.** Se escoge la habilidad que se va a enseñar, identifica que es lo que quiere que sus deportistas aprendan. Brevemente explicará en forma clara y concisa el movimiento a realizar( puede utilizar alguna herramienta ó material didáctico de apoyo).

**DEMOSTRACIÓN.** Buscar la forma mas efectiva de acomodar a los participantes, este paso puede llevarse en forma simultánea a la explicación. Existen dos opciones, que la demostración del movimiento la lleve acabo el profesor o bien decidirá quién es el más apto para hacerlo..

En la demostración se plantea el movimiento en su totalidad.

Recuerde que las explicaciones y las demostraciones deben ser:

- simples
- breves
- interesantes
- que llegue de la mejor manera a todos.

**APLICACIÓN Ó EJECUCIÓN.** En esta fase establezca los patrones de actividad ( separados por parejas, tercias, solos,..), verifique la técnica del movimiento que realizan los jugadores ellos reproducirán el movimiento recuerde reforzar lo positivo.

**CORRECCIÓN.** Esta es llamada también de retroalimentación ya que es la información inmediata que reciben los jugadores, en ella se compara el desempeño presente con el deseado, recuerde tiene que estar usted presente detectando los errores casi de forma inmediata. Si es necesario puede parar el trabajo para explicar algo no entendido, tenga cuidado que quede todo claro antes de pasar a la siguiente fase.

**REPETICIÓN.** Se repite el movimiento o habilidad enseñada una y otra vez, pero recuerde ésta se hará **SIN ERROR**, ya que de aquí se llegará a la mecanización.

Todo esto requiere de un proceso casi individual ya que el entrenador participa ayudando a aprender es por eso que requiere de manejar conceptos y principios básicos del proceso de aprendizaje en relación a las habilidades motoras sin menospreciar el aspecto intelectual y emocional.



## FASES DE APRENDIZAJE MOTOR

### **PRIMERA FASE. COGNOSCITIVA.**

El jugador entiende consciente y activamente las actividades a realizar y lo que ellas exigen en función de él. El entrenador da instrucciones precisas para que el jugador entable una relación entre las sensaciones de su cuerpo al realizar el movimiento y la efectividad de ejecución.

Los intentos siguientes son un proceso de autoanálisis en la que el jugador evalúa su ejecución, ( la duración varía ).

### **SEGUNDA FASE . FIJACIÓN DEL APRENDIZAJE.**

Después de haber desarrollado una imagen del movimiento deseado el jugador practica una y otra vez para fijar la secuencia, aquí se corrige y reduce errores mediante la práctica ( función del entrenador ).

### **TERCERA FASE. AUTOMÁTICA.**

Después de mucha práctica el jugador alcanza la fase de automatización de movimientos, se caracteriza por ejecutar ejercicios consistentemente con un mínimo de error.

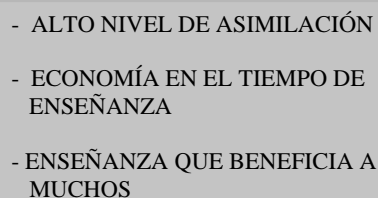
Es un pequeño esfuerzo consciente sin tener que pensarlo mucho antes de ejecutarlo.

## DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

El acto educativo consta de dos variables la enseñanza y el aprendizaje. Una buena enseñanza conduce a un buen aprendizaje ó sea una buena metodología produce un buen resultado.

El proceso de E-A es un binomio  $\longrightarrow$  producto ó resultado con entidad propia. ( objetivo, eficiencia global del sistema ) .

Proceso  $\longrightarrow$  debe propiciar experiencia enriquecedora así como vivencias beneficiosas y aprendizajes significativos materializados en la consecución de resultados. La eficiencia en los resultados se delimita de la siguiente forma:

- 
- ALTO NIVEL DE ASIMILACIÓN
  - ECONOMÍA EN EL TIEMPO DE ENSEÑANZA
  - ENSEÑANZA QUE BENEFICIA A MUCHOS



En el deporte es importante alcanzar un alto nivel de aprendizaje en la edad temprana. El proceso educativo debe ser enriquecedor, por lo que existe la necesidad de una renovación pedagógica estableciendo una didáctica progresista con los siguientes principios:

- ENSEÑANZA PARA EL MEJOR CONOCIMIENTO DE UNO MISMO
- ENSEÑANZA ACTIVA
- ENSEÑANZA EMANCIPATORIA

**ENSEÑANZA PARA EL MEJOR CONOCIMIENTO DE UNO MISMO.** A través del ejercicio, la persona debe conocerse mejor, tomar conciencia del alcance de sus posibilidades y sus limitaciones, llegar a aceptarse tal cual es.

**ENSEÑANZA ACTIVA .** No se considera al alumno como recipiente de conocimiento sino como ente activo para llegar a soluciones y resultados , movilizar sus capacidades de percepción ,cognición y ejecución.

La didáctica actual debe ir en pos de que el individuo utilice en forma global sus recursos.

**ENSEÑANZA EMANCIPATORIA.** Es aquella que concede al alumno un nivel de responsabilidad y capacidad de toma de decisión de acuerdo a sus posibilidades. Deberá existir desplazamiento progresivo de la toma de decisión del profesor al alumno, debemos de llevar a cabo una enseñanza emancipatoria.

**NECESIDAD DE UNA DIDÁCTICA ESPECÍFICA.** Esta didáctica tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos.

En éste ámbito se plantea la necesidad de una didáctica mas específica y perfectamente diferenciada, de las actividades físico deportivas y la enseñanza en el aula, éstas diferencias nos marcan que tienen un efecto mas directo e inmediato sobre el concepto que de sí mismo tienen los alumnos y también el profesor.

La situación de una clase cuando los contenidos son relativos a la actividad física es más abierta y rica en posibilidades de relación interpersonal, con un posible efecto sobre el individuo de tipo mas integral



## ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

### DEFINICIONES:

**Alumno** → persona con necesidad de aprender

**Discente** → conjunto de personas que en un contexto determinado, manifiestan la necesidad de aprender.

**Enseñanza formal** → implica un profesor que facilita el aprendizaje y es el que lo opera.

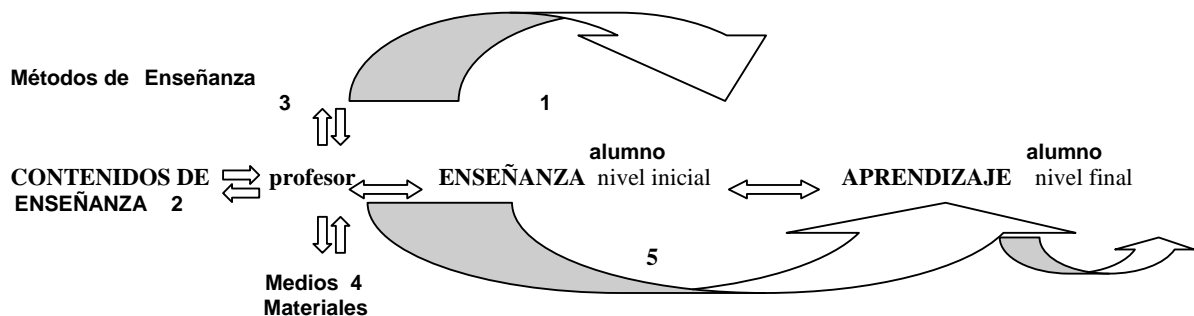
**PROFESOR** → **ENSEÑANZA** → **ALUMNO** (nivel inicial) → **APRENDIZAJE** → **ALUMNO** (nivel final)

Las acciones de enseñanza y los procedimientos didácticos tienen que estar estructurados de forma que resulten coherentes, respecto al propósito que persiguen; esto nos induce a pensar que tienen que estar de acuerdo con planteamientos sistemáticos y no ser el producto de la improvisación ó inspiración personal.

Los elementos del proceso de enseñanza son:

- Los contenidos de enseñanza
- Los planteamientos didácticos
- Los medios materiales

Enseñanza sistemática → es aquella que se ajusta en su programación y ejecución a un esquema ordenado que implica una serie de acciones y una secuencia jerárquica de actuación.







## ESTRUCTURA DE LA ENSEÑANZA

<b>FASE</b>	<b>OBJETIVOS PRIMARIOS</b>	<b>OBJETIVOS SECUNDARIOS</b>	<b>TIPO DE DEPORTE</b>
1	Presentación global del deporte	Comprensión del objetivo de ese deporte. Conocimiento de las reglas fundamentales.	DEPORTES INDIVIDUALES DE BAJO COMPONENTE TÁCTICO DEPORTES INDIVIDUALES CON COMPONENTE TÁCTICO DEPORTES COLECTIVOS DE ALTO COMPONENTE TÁCTICO
2	Familiarización perceptiva	Vivencia de los aspectos perceptivos. Formación de la atención selectiva.	
3	Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución	Adquisición de los fundamentos de la técnica individual.	
4	Integración de los fundamentos técnicos en las situaciones básicas de aplicación.	Comprensión de la utilidad de cada fundamento. Desarrollo de la anticipación perceptiva.	
5	Formación de los esquemas básicos de decisión	Desarrollo de la táctica individual. Desarrollo de la anticipación cognitiva.	
6	Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos	Desarrollo de la estrategia de conjunto. Toma de conciencia de la utilidad de cada estrategia.	
7	Acoplamiento técnico-táctico de conjunto	Desarrollo de la capacidad de coordinar acciones. Desarrollo del sentido cooperativo y el espíritu de equipo.	



**FASE 1. Presentación global del deporte** . Aquí se presentará al alumno los objetivos y significado del deporte y se dará conocimiento de las reglas fundamentales sobre todo las delimitantes para delimitar el tipo de ejecución y las técnicas específicas.

**FASE 2. Familiarización** . El entorno en el cual puede desenvolverse, tiene que ser asimilado al menos en sus aspectos fundamentales para que puedan aprenderse con éxito los elementos iniciales de ejecución, es el momento para que el alumno empiece a formar una atención selectiva. El profesor que sí sabe donde radica la información de importancia, debe orientar la atención del alumno, por medio de ejercicios que llevan al alumno a descubrir indicios correctos.

**FASE 3. Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución.** Todos los deportes tienen una técnica ó técnicas de ejecución de una eficiencia probada al menos empíricamente. Estas técnicas se constituyen en modelos de eficiencia a asimilar.

**FASE 4. Integración de los fundamentos técnicos de ejecución.** Integración en las Situaciones básicas de aplicación a medida que se cubren objetivos en la fase Interior se deben plantear situaciones lo más próximas posibles a la ejecución real de aprendizaje que implican los diferentes elementos en su contexto auténtico.

**FASE 5. Formación de los esquemas básicos de decisión.** La formación de una adecuada Táctica individual es un proceso a veces desatendido. Esta actuación docente debe ser a nuestro juicio revisada, porque soslaya un desarrollo de los aspectos cognitivo-motrices induciendo en muchos casos a una ejecución casi mecánica.

**FASE 6. Enseñanza de esquemas tácticos colectivos.** La comprensión de las estrategias básicas de conjunto, tanto de carácter ofensivo como defensivo, se plantean en forma sistemática .El significado de aportación individual en el esfuerzo colectivo debe ser un punto de interés didáctico.

**FASE 7. Acoplamiento técnico y táctico de conjunto.** La comprensión de las estrategias básicas de conjunto, deben ser planteadas en ésta fase de forma sistemática. La constitución de un sentido de un trabajo en equipo, el factor cooperación forma la cúspide de la iniciación deportiva en los deportes colectivos.