

## **DESARROLLO DE HABILIDADES, HÁBITOS Y CAPACIDADES EN LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.**

**M. Sc.** Jorge Luis Cobas Portuondo, **M. Sc.** Aliuska Romeu Valle, **Lic.** Yoel Macías Carrasco

---

### **RESUMEN:**

EL siguiente trabajo está destinado a resolver el problema de aprendizaje en nuestra SUM. Para ello, el mismo se basa en la elaboración de un folleto que contiene orientaciones metodológicas para el desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades siendo aplicable a la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

Se realiza un análisis bibliográfico donde se plantean los fundamentos que sustentan el desarrollo y formación de habilidades, hábitos y capacidades en forma de una recopilación de los temas más importante de la misma.

La evaluación de los resultados obtenidos en la validación del producto científico durante el curso escolar 2008-2009 permitió obtener juicios de valor sobre su funcionalidad evidenciándose cambios en los resultados, aproximándose al estado deseado.

Por estas razones, los resultados de la aplicación de este producto corroboran la pertinencia social del mismo, con respecto a las necesidades, expectativas y características de los docentes y estudiantes, por lo que puede avalarse la satisfacción del objetivo propuesto y por consiguiente su contribución al desempeño profesional.

---

Las capacidades una vez adquiridas modifican la forma en que el individuo actúa y se ubica en diferentes contextos y situaciones. En 1993 la UNESCO determinó la necesidad de formar cuatro habilidades básicas las cuales definió como pilares de la educación:

1. *Aprender a conocer.* Dada la rapidez de los cambios provocados por el progreso científico es menester promover no sólo el acceso a la información, sino la

- curiosidad y el deseo de conocer permanentemente.
2. *Aprender a hacer*: Más allá del aprendizaje de un oficio o profesión conviene adquirir competencias que permitan hacer frente a nuevas situaciones y que faciliten el trabajo en equipo.
  3. *Aprender a ser*: El progreso de las sociedades depende de la creatividad y de la capacidad de innovación de cada individuo.
  4. *Aprender a vivir juntos*: Desarrollar el conocimiento de los demás, de su historia, de sus tradiciones y su espiritualidad.

Uno de los componentes no personales del proceso de enseñanza es el contenido. Mientras que los objetivos de la enseñanza son breves, generalizadores, estables, concretos; el contenido de enseñanza es amplio, detallado y cambiante. Para ilustrar la anterior afirmación es suficiente indicar cuáles son los factores más importantes que intervienen en la estructuración y determinación académica de lo que se debe enseñar y aprender:

- Concepciones ideológicas y políticas.
- Desarrollo actual de la ciencia y la técnica en el mundo contemporáneo.
- Desarrollo económico de la región y el país en cuestión.
- Historia y cultura nacional y local.
- Condiciones naturales-biológicas y geográficas en que vive la sociedad en que se educa.
- Aspiraciones, ideales, necesidades y posibilidades de la sociedad.

#### COMPONENTES DEL CONTENIDO DE ENSEÑANZA.

1.-El sistema de conocimientos de la naturaleza, la sociedad, el pensamiento, y los modos de actuación cuya asimilación garantiza la formación del educando.

2.- El sistema de habilidades y hábitos específicos y generales que son parte de múltiples actividades concretas.

3. -Sistemas de experiencias de la actividad creadora que gradualmente ha ido acumulando la humanidad durante el proceso de desarrollo de la actividad social práctica.

4- El sistema de normas de relaciones con el mundo, de unos hombres con otros,

que son la base de las convicciones e ideales.

La estrecha relación entre los cuatro componentes del contenido de enseñanza tiene el carácter de ser recíproca. De esto se desprende que se necesita abarcar diversos campos del conocimiento que le permitan al estudiante adquirir una imagen general del mundo teniendo en cuenta que este sistema debe de abarcar tres grandes subsistema los cuales son:

- Conocimientos empíricos o sensoriales.
- Conocimientos teóricos o racionales.
- Conocimientos metodológicos o procesales.

La actividad es la más compleja de las formas de actuación del hombre. Es una forma de interacción entre el hombre y su medio en cuyo proceso el hombre trata de obtener o lograr un fin consciente. Llamamos actividad a aquellos procesos mediante los cuales el individuo respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad adoptando determinadas actitudes hacia la misma.

La unión de la necesidad y el objeto que potencialmente es capaz de satisfacerla transforma el deseo en motivo. El motivo constituye el aspecto más importante que distingue psicológicamente a las actividades humanas entre sí. En su evolución, los motivos se convierten en convicciones, aspiraciones, ideales, intereses, etc. Y constituyen la base que regula la conducta del hombre.

Para adquirir las experiencias de la actividad creadora, los alumnos deben actuar de manera independiente en la solución de tareas nuevas. Así, el rasgo más importante de la actividad creadora es la transferencia independiente de los conocimientos y las habilidades a una situación nueva. La formación de las habilidades y de los hábitos exige del entrenamiento, solamente mediante la reproducción reiterada y la aplicación de los modos de actuación de manera consecuente se logra la formación y el desarrollo de las habilidades y los hábitos. Las habilidades resultan de la sistematización de las acciones que el individuo realiza, pero ellas no alcanzan el grado de automatización debido, en esencia, a que están subordinadas directamente a un objetivo consciente.

A diferencia de las habilidades como sistemas de acciones aprendidas, de los hábitos como sistemas de operaciones también aprendidas; la actividad creadora

consiste en un sistema de procedimientos creados por el mismo sujeto. Toda actividad en sentido general requiere de un conjunto de acciones cada una de las cuales posee su propio objetivo o fin parcial.

La acción es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo con un carácter consciente, determinada por la representación anticipada del resultado a alcanzar (objetivo parcial) y la puesta en juego del conjunto de operaciones requerido para actuar.

La operación es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo como componente de una acción, sin que por sí misma posea un fin consciente. Es un producto de la transformación de una acción anterior en operación, debido al dominio alcanzado en la misma, lo cual permite una menor participación de la conciencia, al no necesitar la concentración de la atención del hombre en la obtención de un objetivo parcial.

En los inicios del aprendizaje de cualquier actividad, intervienen con mucha fuerza la atención voluntaria y el pensamiento; el número de acciones a desarrollar es mayor debido a que la actividad se descompone en muchas acciones, cada una de las cuales posee un fin parcial consciente; y en el entrenamiento y el curso de la práctica estas acciones se unen y se van convirtiendo en bloques que logran un mismo fin; produciéndose una automatización que permite realizar la actividad con más facilidad y mayor éxito.

El hábito es una acción que forma y cambia su estructura psicológica en el proceso de la práctica. Cuanto más prolongado sea el entrenamiento (dentro de límites razonables), tanto más automática será la acción y paulatinamente se transformará en sistema de operaciones. De esta forma, el hábito responde a los requisitos de la acción. Los hábitos propician al hombre el ahorro de energía física y psíquica y facilitan mucho la vida y el trabajo, favorecen el desarrollo de las capacidades del individuo.

Así el hábito constituye una automatización de las operaciones que el individuo ejecuta y dota al hombre de procedimientos automatizados para la realización de las diversas acciones. En los casos en que una habilidad pasa a ser automatizada, ello significa que cambió su lugar en la actividad y se convirtió en hábito. Entre los hábitos,

las habilidades y las capacidades se producen la misma dinámica que entre las operaciones, las acciones y las actividades.

Las capacidades son formas de actuación más complejas que las habilidades y hábitos. En ellas se integran los conocimientos, los hábitos y las habilidades así como otros procesos de la personalidad de forma cualitativamente superior. Son precisamente las capacidades las que se encargan de integrar los datos esenciales para la actuación (los recursos propios con que cuenta el sujeto, las condiciones a que hay que atenerse dado el contexto y las exigencias de los resultados que se quieren alcanzar).

De esta forma, las capacidades son formaciones psicológicas de la personalidad que constituyen condiciones indispensables para realizar con éxito la actividad.

¿Cómo dirigir el proceso de formación y desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades?

Para el tratamiento didáctico de la formación y desarrollo de estas estructuras psicológicas se hace necesario buscar aquellas ejecuciones necesarias, esenciales, e imprescindibles de ser sistematizadas, a ellas se les llama invariantes funcionales de la ejecución. Este es un término teórico metodológico que permite el estudio con mayor objetividad de la ejecución de la actuación en cualquiera de sus niveles de manifestación y también de las habilidades, los hábitos y las capacidades.

¿Qué relación guardan las habilidades, los hábitos y las capacidades con el proceso pedagógico?

Las habilidades y los hábitos son resultado directo del proceso pedagógico y se forman durante el mismo, mientras que las capacidades se forman indirectamente. Para ello es necesario que al plantear la tarea el profesor lo haga consciente de cuáles son las invariantes funcionales que el alumno debe realizar. Las capacidades no se logran directamente en el proceso pedagógico pues a ellas las distingue su carácter de integración de conocimientos, habilidades, hábitos y otros procesos psicológicos de la personalidad.

¿Cómo facilitar el proceso de formación y desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades?

La experiencia indica que existen algunos requisitos a tener presentes para la formación y desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades, entre ellos tenemos:

*.-Complejidad de la ejecución:* está dada por el grado de dificultad de los conocimientos o de las ejecuciones, así como del contexto de actuación.

*.-Periodicidad de la ejecución:* dada por la distribución temporal de las acciones y las operaciones.

*.-Frecuencia de la ejecución:* dada por el número de veces que se realizan las acciones o las operaciones.

*.-Flexibilidad de la ejecución:* dada por el grado de variabilidad de los conocimientos y los contextos de actuación en que son aplicadas las habilidades y los hábitos.

*.-Retroalimentación del resultado:* cuando se está sistematizando la habilidad o el hábito se requiere su perfeccionamiento continuo.

*.-Evitar el cansancio, la monotonía, la fatiga:* todos estos elementos disminuyen la capacidad de trabajo y conspiran en contra de la adquisición de habilidades hábitos y capacidades.

*.-Fomentar el papel de la motivación y la conciencia:* la presencia de estos factores facilitan mucho la adquisición de las ejecuciones.

Sobre esta base el profesor puede clasificar la habilidad en una de las siguientes etapas de desarrollo:

.-Habilidad inicial: el sujeto conoce lo que va a hacer, sigue pasos para la ejecución, pero éstos carecen de secuencia y no se corresponden con el sistema de invariantes funcionales que se les presentó.

.-Habilidad insuficientemente desarrollada: el sujeto conoce lo que va a realizar y la secuencia de invariantes funcionales que se le presentó, pero no puede ejecutar dichos pasos.

.-Habilidad general: el sujeto conoce lo que va a hacer, conoce la secuencia de invariantes funcionales y la utiliza, pero no ejecuta todos los elementos correctamente.

.-Habilidad desarrollada: conoce lo que va a hacer y la secuencia de invariantes funcionales y ejecuta con eficiencia todos los elementos.

.-Maestría: conoce lo que va a hacer y la secuencia de invariantes funcionales y

ejecuta con eficiencia y perfección dicha secuencia y la aplica en condiciones nuevas con independencia.

Podemos concretar que la estructura de la habilidad consta de:

- Sujeto (el que realiza la acción).
- Objeto (el que recibe la acción del sujeto).
- Objetivo (aspiración consciente del sujeto).
- Sistema de operaciones (estructura técnica de la habilidad)

Las habilidades pueden ser clasificadas desde varias posiciones:



ETAPAS GENERALES PARA FORMAR Y DESARROLLAR HABILIDADES.

1). -PLANIFICACION Y ORGANIZACIÓN: Esta etapa considerada como trabajo metodológico es esencial, pues en ella se realizan las decisiones más importantes en la ejecución del docente y de los estudiantes. En la planificación y organización se conforma la secuencia estratégica, los medios de enseñanza y se proyecta la ejecución de las tres etapas restantes.

2). -DEMOSTRACION: Comprende llegar a mostrar al alumnado la manifestación concreta de la habilidad en cuestión. Esta etapa incluye la información de la importancia de la habilidad, las condiciones en que se manifiesta, reglas, cuidados y especialmente la secuencia de acciones (invariantes funcionales).

3). -EJERCICIOS: Esta etapa exige la aplicación de la habilidad a un nivel reproductivo. El entrenamiento por ejercitación requiere el aumento progresivo de la complejidad y de la independencia hasta llegar a la tercera etapa del proceso de formación y desarrollo de las habilidades.

4). -APLICACIÓN: Esta se caracteriza por una actuación del alumno a un nivel creativo o productivo, lo que se logra al desarrollar actividades de resolución de tareas nuevas, pero que los alumnos pueden desarrollar sin la ayuda del docente.

¿CÓMO ACTÚAN DE FORMA PROGRESIVA LOS NIVELES DE ASIMILACIÓN?

**Creación ← Aplicación ← Reproducción**

*Nivel reproductivo:* Se produce cuando los alumnos son capaces de reconocer y repetir con sus palabras o usan recursos propios una información o una habilidad. No se trata de una reproducción mecánica sino un recuerdo consciente.

Procesos mentales que intervienen en este nivel: Percepción, memoria, pensamiento, lenguaje.

Actividades que desarrollan los alumnos en este nivel: Describir, narrar, explicar con palabras, reconocer o enunciar definiciones o propiedades, realizar operaciones de cálculo o práctica que respondan a un algoritmo.

Diferentes grados de complejidad en el nivel reproductivo

1. Reproducción con modelo.
2. Reproducción sin modelo.
3. Reproducción con variante.
4. Reconocimiento, identificación o discernimiento.

*Nivel de aplicación:* Este nivel es superior al de reproducción. Supone el uso de conocimientos y habilidades adquiridos pero en nuevas condiciones. Permite desarrollar actividades independientes e iniciar la creación, así como contribuye a su desarrollo. Se presenta con diversos niveles de complejidad.

Procesos mentales que intervienen en este nivel: Clasificación, comparación, concreción, valoración.

Actividades del alumno en el nivel de aplicación: Comparación, valoración, clasificación de objetos, procesos y fenómenos, explicaciones causa-efecto, aplicar contenidos teóricos o científicos para explicar hechos, fenómenos o procesos.

Características de las habilidades implícitas en el trabajo del nivel de aplicación.

1. Comparación: Utiliza otros procesos del pensamiento. No solamente la memoria. El alumno tiene que determinar los rasgos típicos o características, semejantes y diferentes que se observan en distintos objetos, hechos, fenómenos o procesos. Ejemplo: Establecer comparaciones entre los diferentes instrumentos de medición.

2. Valoración: Implica el dominio de un contenido. Que lo aplique y emita un juicio. Es fundamental, no solo pedir que se opine sobre algo, sino además si se está de acuerdo o no con lo planteado, y el por qué de su opinión.



3. Clasificación: Es aplicación cuando el proceso que representamos es completamente nuevo para el alumno. Cuando es semejante se queda en la reproducción con variante o si se pone lo mismo que en la clase será reproducción sin modelo.

4. Actividades que van de lo abstracto a lo concreto: Supone la actividad de aplicación de la teoría científica para la explicación de hechos concretos, fenómenos o procesos y la actividad de aplicar dicha teoría en la solución de otros problemas de carácter científico o de carácter práctico. En ello se hace evidente la aplicación de la relación entre la teoría y la práctica.

5. Explicaciones de relación causa-efecto: Se logra cuando el alumno es capaz por si solo de encontrar la relación causa-efecto de los hechos o fenómenos.

En este nivel de aplicación se corre el riesgo de que si el profesor explicó la relación causa-efecto el nivel es reproductivo y no aplicativo. Ejemplo de este nivel de aplicación es: ¿Cómo influye la calidad del curado y vibrado en el acabado de los elementos estructurales?

*Nivel de creación:* Representa el punto máximo de aplicación, por lo tanto presupone además de los procesos mentales y las formas de pensamiento propios de los niveles de reproducción y aplicación la imaginación creadora, así como el hábito de investigación y la voluntad. Exige una gran actividad independiente de los alumnos en nuevas condiciones y situaciones.

Cada uno de los elementos componentes de la actuación de una persona puede llevarse a cabo a través de distintas ejecuciones, esto resulta muy complejo y difícil sistematizarlas. Por eso, para el tratamiento didáctico de la formación y desarrollo de las habilidades se hace necesario buscar aquellas ejecuciones necesarias, esenciales, e imprescindibles de ser sistematizadas.

SISTEMA DE INVARIANTES FUNCIONALES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES FUNDAMENTALES EN CULTURA FÍSICA

#### ANALIZAR

- a) Determinar los límites del objeto a analizar (todo).
- b) Determinar los criterios de descomposición del todo.

- c) Determinar las partes del todo.
- d) Estudiar cada parte determinada.

#### COMPARAR

- a) Determinar los objetivos de comparación.
- b) Determinar las líneas o parámetros de comparación.
- c) Determinar las diferencias y las semejanzas entre los objetos, entre cada línea de comparación.
- d) Elaborar conclusiones acerca de cada objeto de comparación y líneas (síntesis parcial).
- e) Elaborar conclusiones generales.

#### DETERMINAR LO ESENCIAL

- a) Analizar el objeto de estudio.
- b) Comparar entre sí las partes del todo.
- c) Descubrir lo determinante, lo fundamental, lo estable del todo.
- d) Revelar los nexos entre los rasgos esenciales.

#### ABSTRAER

- a) Analizar el objeto de abstracción.
- b) Determinar lo esencial.
- c) Despreciar los rasgos y nexos secundarios, no determinantes del objeto.

#### CARACTERIZAR

- a) Analizar el objeto.
- b) Determinar lo esencial del objeto.
- c) Comparar con otros objetos de su clase y de otras clases.
- d) Seleccionar los elementos que lo tipifican y distinguen de los demás objetos.

#### IDENTIFICAR

- a) Analizar el objeto.
- b) Caracterizar el objeto.
- c) Establecer la relación del objeto con un hecho, concepto o ley de los conocidos.

#### ORDENAR

- a) Identificar el objeto de estudio.

- b) Seleccionar el o los criterios de ordenamiento (lógico, cronológico, etc.).
- c) Clasificar los elementos según el criterio de ordenamiento.
- d) Ordenar los elementos.

#### OBSERVAR

- a) Determinar el objeto de observación.
- b) Determinar los objetivos de la observación.
- c) Fijar los rasgos y características del objeto observado con relación a los objetivos.

#### VALORAR

- a) Caracterizar el objeto de valoración.
- b) Establecer los criterios de valoración (valores).
- c) Comparar el objeto con los criterios de valor establecidos.
- d) Elaborar los juicios de valor acerca del objeto.

#### RAZONAR

- a) Determinar las premisas (juicios o criterios de partida).
- b) Encontrar la relación de inferencia entre las premisas a través del término medio.
- c) Elaborar las conclusiones (nuevo juicio obtenido).

#### INTERPRETAR

- a) Analizar el objeto o información.
- b) Relacionar las partes del objeto.
- c) Obtener la lógica de las relaciones encontradas.
- d) Elaborar las conclusiones acerca de los elementos, relaciones y razonamientos que aparecen en el objeto o información a interpretar.

#### ARGUMENTAR

- a) Interpretar el juicio de partida.
- b) Encontrar de otras fuentes los juicios que corroboran el juicio inicial.
- c) Seleccionar las reglas lógicas que sirven de base al razonamiento.

#### EXPLICAR

- a) Interpretar el objeto o información.
- b) Argumentar los juicios de partida.
- c) Establecer las interrelaciones de los argumentos.

## DEMOSTRAR

- a) Caracterizar el objeto de demostración.
- b) Seleccionar los argumentos y hechos que corroboran el objeto de demostración.
- c) Elaborar los razonamientos que relacionan los argumentos que muestran la veracidad del objeto de demostración.

## EJECUTAR

- a) Representación interna consciente de las condiciones de partida.
- b) Aquello que concierne al como debe alcanzar el objetivo.
- c) Las condiciones en que desarrollará su actuación.

## APLICAR

- a) Determinar los límites del objeto y criterio de composición del todo.
- b) Determinar los juicios o criterios de partida, elaborar las conclusiones.
- c) Determinar el objetivo de aplicación, confirmar los conocimientos que se prestan para aplicar, interrelacionar los conocimientos con la característica del problema y elaborar conclusiones de los nuevos conocimientos que se aplican.

## Bibliografía

- ALDANA, V. MARÍA FERNANDA: Incidencia de dos programas para la estimulación de habilidades de pensamiento en el desarrollo intelectual, el auto concepto y la transferencia. Universidad Javeriana, Bogota. 1986.
- AMADOR, A. Y OTROS: Conoces a tus alumnos. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1989.
- \_\_\_\_\_ : El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1995.
- AVENDAÑO, R. M. Y LABARRERE, A. F.: ¿Sabes enseñar a clasificar y comparar? Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1989.
- AYDAY, N. M.: Profesor y terapeuta. ¿Polares o semejantes? Revista pedagógica Caminos abiertos, N° 61-62, México. 1996.
- BALLESTER S. Y OTROS: Metodología de la Enseñanza de la Matemática. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1992.
- BARRERAS, F. Y CASTILLO, C.: Modelo pedagógico para la formación de habilidades, hábitos y capacidades. IPLAC. 1997. Material de base, Tema 2
- COLECTIVO DE AUTORES: Tendencias pedagógicas contemporáneas. CEPES. Ciudad de La Habana. 1995.
- DANILOV, M.A. Y SKATKIN, M.N.: Didáctica de la escuela media. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1985.
- ENRÍQUEZ, A.: La evaluación tradicional. Revista pedagógica Caminos abiertos. N° 50,

- Azcapotzalco, México. 1995.
- GALPERIN, P.: Sobre el método de formación de las acciones intelectuales por etapas. Antología de la Psicología Evolutiva y Pedagógica. Ed. Progreso. Moscú. 1981.
- GOODENOUGHT, D.R.: Estilos cognitivos: Naturaleza y orígenes. Ed. Pirámide, Madrid. 1985.
- HERNÁNDEZ, H.: Nodos cognitivos. MINED. Ciudad de La Habana. 1995.
- HERNÁNDEZ, M.A.; Fraga, R.; Castro, O: Hacia una eficiencia educativa. Instituto Tecnológico Superior América. Departamento Editorial Escuela Politécnica del Ejército Sangolquí. Valle de los Chillos. 1993.
- HERNÁNDEZ, R.: El lugar de los procedimientos. Revista Cuadernos de Pedagogía. N° 172. Barcelona. Julio-Agosto de 1989.
- INSTITUTO CENTRAL DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS: Pedagogía. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1984.
- JAHODA, G.: Theoretical and Sistematic approach in cross – cultural Psychology. En: H.C.Triandis y W.W. Lambert (eds), Handbook in cross cultural Psychology, Vol. 1. Boston : Allyn & Bacon.
- KLINGBERG, L.: Introducción a la Didáctica general. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1978.
- LABARRERE, A. F.: Pensamiento, análisis y autorregulación de la actividad cognoscitiva de los alumnos. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1996.
- LEONTIEV, A. N.: Sobre la formación de capacidades. Antología de la Psicología Evolutiva y Pedagógica, Moscú. 1981.