

# APRENDIZAJE MOTOR

## **SISTEMAS NEUROLOGICOS**

- 1- SISTEMA PIRAMIDAL-MOV. VOLUNTARIOS
- 2- SISTEMA EXTRAPIRAMIDAL-MOV. AUTOMATICOS
- 3- SISTEMA CEREBELOSO-MOV. REFLEJOS

## **ROBERT SINGER – CATEGORIAS O AREAS**

### **1- PROCESO DE APRENDIZAJE Y EJECUCION**

Actividades preparatorias que conducen al proceso de información para una próxima respuesta.

### **2- DIFERENCIAS INDIVIDUALES**

No todas las personas proceden o aprenden de la misma forma. Hay ciertos factores que contribuyen a diferenciar las influencias en el aprendizaje y ejecución de una forma predecible, por ej: nivel de motivación, actitudes...

#### **Características del adulto**

- 1- Se debe dar tiempo.....respuesta
- 2- Esquemas gráficos efectivos
- 3- Vigilancia visual y correcciones

#### **Características del principiante**

- 1- Atender a demasiados estímulos, no apabullar
- 2- No tiene demasiada confianza y seguridad de si mismo, experiencias positivas
- 3- Pensar e inquietarse con demasiadas cosas, no enviarles demasiada información.
- 4- Ve cada experiencia como nueva
- 5- Malgasta innecesariamente energía...fatiga prematura, producto de involucrar segmentos corporales que no tienen nada que ver con el ejercicio en si.
- 6- Rigidez al realizar los ejercicios, no recomendar respiración, enfocarlo únicamente al movimiento y a la sensación que debe tener en dicha maquina o ejercicio libre.

## **3-CONDICIONES DE INSTRUCCIÓN**

Desarrollar condiciones y planes de instrucción que resulten más eficaces para ayudar a los alumnos a conseguir sus objetivos

### **Que es el Aprendizaje? Según Oxendine**

Es el fenómeno mediante el cual se producen cambios en la conducta a través de la práctica y la experiencia.

## **LAS TRES FASES DE PAVLOV**

### **1- FASE DEL ESTIMULO INICIAL**

Contacto primario con la técnica del movimiento a realizar mediante gráficos y esquemas. Dicho entendimiento dependerá de:

- 1- La calidad de la coordinación neuro-muscular. Genética
- 2- La capacidad intelectual. Entendimiento metodológico.

El profesor deberá usar la palabra para explicar el ejercicio o movimiento.

Se gasta mucha energía por usar músculos que no se necesitan. Interviene la conciencia.

## **2-FASE DE INHIBICION**

No quieren cometer errores, tratan de no equivocarse, se inhiben algunos grupos musculares que no se necesitan. Todavía interviene la conciencia.

## **3-FASE DE AUTOMATIZACION**

Ultima etapa, los alumnos no se equivocan, no tienen miedos, los movimientos son más espontáneos, más naturales. No interviene la conciencia.

## **NORMAS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

### **DE LO POCO A LO MUCHO**

Principiantes no tienen buena aptitud física, tienden a fatigarse enseguida

### **DE LO SENCILLO A LO COMPLEJO**

Hay profesores sin paciencia y carecen de información 2 tipos de ejercicios  
De fácil ejecución y de difícil ejecución

### **DE LO CONOCIDO A LO DESCONOCIDO**

Para la gente lo conocido es caminar y correr, debemos intercalar lo conocido con lo desconocido

### **DE LO LENTO A LO RAPIDO**

Principiante en forma analítica, lenta, solo aumentar cuando lo haya aprendido.

adiestramiento es el correcto aprendizaje de tus habilidades. Entrenamiento es la repetición mecánica de un acto bueno o malo (Davis Manuel)

Entrenamiento es la repetición mecánica de un acto bueno o malo (Davis Manuel).

Entrenamiento es un concepto general que incluye a la capacitación, al adiestramiento y al desarrollo. El adiestramiento es particular y es el desarrollo de destrezas meramente físicas. (Gerardo Varela)

Adiestramiento es, la acción que se efectúa para adquirir una determinada destreza, habilidad o capacidad o para el desarrollo de la misma. Yo adiestro mi lenguaje día a día, ya que lo utilizo a diario, aunque no me doy cuenta de ello, lo hago inconscientemente. Entrenar es, seguir un plan rutinario durante un determinado tiempo para desarrollar habilidades básicas, las cuales servirán de cimientos para lograr el "adiestramiento" (Ezequiel Macías)