

Índice

AGRADECIMIENTOS	11
PRÓLOGO DE FRANCISCO MORA TERUEL	13
INTRODUCCIÓN A LA NeuroEF	15
I. LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA NEUROCIENCIA.....	19
1. La salud desde la ciencia del cerebro	21
2. El IMPULSO NeuroEF	28
La salud física	30
La salud mental	31
La salud emocional	32
La salud interior	33
La salud social	34
II. LA SALUD FÍSICA	35
1. Introducción	37
2. Salud física: una oportunidad para desarrollar hábitos de vida saludables ...	39
Unos hábitos de vida saludables para el día a día	39
<i>Higiénicos</i>	40
<i>Posturales</i>	40
<i>Prevención hábitos tóxicos</i>	41
<i>Primeros auxilios, seguridad y prevención de accidentes</i>	41
<i>Alimentación</i>	42
<i>Práctica física</i>	42
<i>Tecnológicos</i>	43
<i>Ocio y tiempo libre</i>	43
3. Orientaciones para trabajar la salud física en el aula	44
Saludable: El elemento curricular	46
Elementos pedagógicos	47
<i>TIC</i>	47
<i>Cooperación</i>	48
<i>Realidad, retos y personalización</i>	49
Elementos personales	50
<i>Emociones</i>	50
<i>La Motivación: Una emoción clave para el aprendizaje</i>	50

4. Ejemplos de actividades para implementar la salud física en el aula	51
Aprendemos a automotivarnos mediante tareas de fuerza saludables	52
Descubre las emociones mediante retos cooperativos saludables y códigos QR	53
Test cooperativo de fuerza resistencia: flexiones de brazos	54
III. LA SALUD MENTAL	55
1. Introducción	57
2. ¿Y si movernos nos ayudara a aprender y recordar mejor?	58
Las causas	59
<i>Factores neurotróficos</i>	59
<i>Neurotransmisores</i>	62
Los efectos	63
3. ¿Y si convirtiéramos lo que sabemos en acciones, estrategias y realidades?	65
Lo que la Educación Física hace y puede hacer por nuestro cerebro y nuestra salud mental	65
Lo que el cerebro hace y puede hacer por la materia de Educación Física	68
IV. LA SALUD EMOCIONAL	75
1. Introducción	77
2. La salud emocional desde la educación física	78
3. Protocolo de salud emocional	80
Primera fase del protocolo: el cuerpo sentido	81
Segunda fase del protocolo: el cuerpo expresivo	83
Tercera fase del protocolo: el cuerpo comunicativo	87
Cuarta fase del protocolo: el cuerpo escénico	87
4. Las emociones: elemento clave en el aprendizaje	88
Actividad del cuerpo sentido: universo de emociones en movimiento	92
Actividad del cuerpo expresivo: ¿pez globo o llama?	93
Actividad global de los 4 cuerpos: expresividad de manos y brazos	95
V. LA SALUD INTERIOR	97
1. Introducción	99
Interioridad, ¿de qué hablamos?	99
<i>Interioridad y conceptos afines</i>	100
Interioridad: entre la espiritualidad y la psicología transpersonal	101
Vías de acceso, expresión y desarrollo de la interioridad	101
La salud in-terior	102

2. Cuerpo e interioridad: una aproximación fenomenológica	103
Cuerpo, corporeidad y corporalidad: ¿tengo un cuerpo o soy un cuerpo?	103
<i>De cuerpo, a corporeidad. De la corporeidad a la corporalidad</i>	103
Motricidad e interioridad	104
<i>El dentro-fuera del cuerpo</i>	104
<i>Más allá del término motricidad</i>	104
Cuerpos y anatomías	105
2.4 Análisis de la motricidad desde la interioridad	106
<i>Eumotricidad</i>	107
<i>Emotricidad</i>	107
<i>Pneumotricidad</i>	107
3. Cerebro e interioridad	108
Cerebro, conciencia, cuerpo e interioridad	108
<i>Los cuatro afluentes de la conciencia</i>	109
<i>¿Quién vive ahí adentro?</i>	110
<i>Mindsight</i> : La mente observa la mente	110
<i>Meditación y mindfulness</i>	110
<i>Meditación, mente y cerebro</i>	111
<i>La "sensosfera": la intranet universal</i>	111
Cuerpo y atención: ingenieros del silencio	112
<i>De la atención cognitiva a la atención contemplativa</i>	112
<i>Tipos de atención</i>	112
<i>La atención plena (mindfulness)</i>	114
Cerebro y trascendencia	114
4. Interioridad y educación física	115
Educar la interioridad: enfoque, objetivos y contenidos	115
<i>Programas de interioridad</i>	115
Educación corporal vs Educación Física	116
<i>El dentro-fuera del cuerpo y la quietud motriz</i>	117
Deporte y contemplación	117
La "medit-acción" motriz: <i>mindfulness</i> y motricidad	118
<i>De la relajación al mindfulness</i>	118
<i>Cuatro principios pedagógicos básicos de la medit-acción</i>	118
<i>Beneficios de la medit-acción</i>	119
Competencias básicas de relajación y meditación	120
<i>Una aclaración pertinente</i>	120
<i>Competencias de relajación-meditación e interioridad</i>	122
5. La interioridad en la clase de educación física	122
Orientaciones didáctico-metodológicas: la sesión de medi-acción	122
Orientaciones para el diseño de actividades	123

VI. LA SALUD SOCIAL	129
1. Introducción	131
2. La educación física como marco singular en la pedagogía de la salud social ...	132
3. Hacia la salud social desde el desarrollo de la competencia social	134
4. Caminos para promover la competencia social con el horizonte del desarrollo de la salud social	136
La lógica interna de las actividades como substrato de relaciones sociales	136
Elementos que vertebran el día a día	137
Las alternativas de organización de clase	143
Opciones metodológicas:	145
<i>¿Cómo bailarías si nadie te estuviera viendo?</i>	152
<i>¿Sobreviviremos?</i>	153
VII. UNA MANERA DE HACER	155
1. Una pincelada al cerebro adolescente	157
2. Orientaciones metodológicas según la neurociencia	158
3. Concretando: unidad didáctica NeuroEF	161
Las <i>saludes</i> mental y física	163
La salud social	164
La salud emocional	165
La salud interior	166
4. Ejemplo de una sesión NeuroEF	168
VIII. LOS NEUROEDUCADORES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL NUEVO MILENIO	169
IX. CONCLUSIONES	171
X. BIBLIOGRAFIA	173
XI. NOTAS	187