

Índice

Prólogo. Dr. Rafa Guerrero	9
Introducción	11
Capítulo 1 Educación Física y aprendizaje escolar	27
Sobre el ostracismo corporal	27
Décadas de evidencias	29
Las funciones ejecutivas	30
Estar en forma puede favorecer los resultados escolares	34
Más allá de una caricatura	35
El gimnasio es la mejor parte del programa escolar	37
Capítulo 2. Los pilares básicos del aprendizaje	43
Los pilares	43
Cuando la mente toma posesión y decide qué atender	46
El modelo Trinidad	48
Los diferentes rostros de la atención	52
El dilema de a qué atender	53
La necesidad de atrapar la atención	55
El mito de hacer varias cosas a la vez, y bien	57
Foco atencional interno y foco atencional externo	57
La importancia de sentir los movimientos	58
La teoría OPTIMAL en Educación Física	59
Capítulo 3 Diversidad atencional en Educación Física	61
La neurodiversidad	62
Diversidad atencional	63
El peligro de la neurolatría	63
<i>Hic sunt Dracones</i>	64
Aprender moviéndose	65
¿Y la falta de dinamismo?	67
Capítulo 4 Las Dificultades para Atender	69
Un nuevo trastorno en Educación Física	70
Escolares muy activados	70
El TDAH y su presencia en la escuela	71
¿Cómo se diagnostica?	72
Estas dificultades nunca vienen solas	75
La solución farmacológica	77
¿Cómo afectan los fármacos a la competencia motriz?	78

Buscando el origen en el cerebro.....	79
Voces discrepantes.....	81
Un cazador en un mundo de granjeros.....	83
Los programas de intervención.....	83
Capítulo 5 Una Educación Física para todos los Escolares	85
La cuestión de la Inclusión.....	86
¿Hasta qué punto las actitudes de los profesores importan?.....	87
La mala costumbre de etiquetar.....	88
Capítulo 6 Beneficios y recomendaciones	91
Eliminar distracciones.....	91
Las habilidades motrices fundamentales son fundamentales.....	94
Enfatizar el trabajo de coordinación y equilibrio.....	97
Aprender a controlar los movimientos.....	100
Canalizar el exceso de movimiento.....	103
Al menos veinte minutos de ejercicios aeróbicos al día.....	107
¡Todos a la piscina!.....	111
Más dosis de naturaleza.....	116
Entrenar deportes es muy conveniente.....	119
Los descansos activos benefician, pero no son las clases de Educación Física.....	124
Hay que conocer bien qué piensan estos escolares sobre sus dificultades.....	128
Alimentar su percepción de competencia en Educación Física.....	131
Indagar sobre lo que les motiva.....	132
Promover la colaboración con otros compañeros de la clase.....	138
Gestionar los refuerzos y los problemas de disciplina con inteligencia.....	142
La importancia de proponer actividades extra.....	145
Capítulo 7 Los profesores y sus decisiones	151
El Diseño Universal.....	152
Modelo ecológico de la inclusión.....	154
La enseñanza diferenciada.....	155
No existe el método “ <i>Gold standard</i> ” en Educación Física.....	158
A propósito de las Pedagogías no lineales.....	162
A modo de conclusión	165
Epílogo. Dr. D. Miguel Ángel Gómez Ruano	169
Bibliografía	173