

Índice

Estructura del texto	13
Introducción. La motricidad como materia prima	15
Movimiento <i>versus</i> motricidad	15
El panorama de las manifestaciones actuales de la motricidad	17
Sesión 1	18
Tema 1. El enfoque dinámico e integrado de la motricidad (EDIM)	21
¿Por qué un enfoque dinámico e integrado de la motricidad?	21
Un enfoque integrado más allá de los enfoques sistemáticos y holísticos.....	21
Sesión 2	23
El engranaje entre habilidades y capacidades motrices.....	24
Los componentes de la motricidad.....	24
Cinema, habilidad y manifestación motriz.....	24
Esfera de las capacidades perceptivo-motrices	26
Esfera de las capacidades físico-motrices.....	27
Esfera de las capacidades sociomotrices	28
El prisma motriz de la ontogénesis a la filogénesis.....	29
La implementación del EDIM	30
Sesión 3	31
Ejemplificaciones de situaciones motrices dinámicas e integradas de contenidos	31
Situación motriz combinada 1	32
Situación motriz combinada 2	32
En resumen.....	33
Tema 2. Las habilidades motrices	35
Clasificación de las habilidades motrices.....	35
Las habilidades de estabilidad.....	35
Habilidades axiales	36
Habilidades de impulso	36

Habilidades de soporte	36
Las habilidades de locomoción	37
Habilidades de arranque-parada.....	37
Habilidades de bipedestación.....	37
Habilidades de cuadrupedia	38
Las habilidades de manipulación	38
Habilidades de impacto.....	38
Acciones de conducción	38
Evolución de las habilidades motrices.....	39
De las habilidades básicas a las específicas y especializadas.....	39
Sesión 4	40
Resolución y aprendizaje de las habilidades motrices.....	42
Procesos heurísticos y algorítmicos.....	42
Directrices de intervención	43
Sesión 5	44
Observación de las habilidades motrices mediante LINCE PLUS.....	45
Sesión 6	47
En resumen	47
Tema 3. Las capacidades perceptivo-motrices: la somatognosia	49
Diferenciar la sensación y la percepción	49
Sesión 7	50
La percepción corporal, ubicación de segmentos	50
La percepción de rasgos corporales.....	51
La percepción de los objetos	51
¿Has regresado?	52
La integración de las capacidades perceptivo-motrices.....	52
La corporalidad, la somatognosia.....	53
La somatognosia o conocimiento del propio cuerpo	53
Esquema, imagen y conciencia corporal	54
Sesión 8	55
La actividad tónico-postural-ortoestática (ACTPO).....	56
El tono muscular	57
Gesto, postura y actitud corporal.....	58
Principales insuficiencias o alteraciones de la ACTPO.....	58
¿Cómo tratar las sincinesias?.....	59

¿Por qué hay que estar alerta de la laxitud articular?	59
Directrices de intervención.....	59
Sesión 9	60
Experimentar los tipos de tono muscular	60
Tensar y destensar progresivamente los grupos musculares.....	61
Empujes, transportes y arrastres.....	61
El balón relajante.....	62
La respiración y la relajación	62
La respiración	62
Los tipos de respiración	63
Las fases de un ciclo respiratorio	64
Sesión 10.....	65
Dibujar los ciclos respiratorios.....	65
Dibujar acciones motrices y el ciclo respiratorio asociado	65
Repertorio de actividades de respiración.....	65
La relajación.....	66
Sesión 11	67
Relajación combinada con la regulación postural	68
En resumen	68
Tema 4. Las capacidades perceptivo-motrices: la exteroognosia	69
La espacialidad	70
La estructuración espacial.....	70
La organización espacial.....	70
Sesión 12.....	71
La lateralidad.....	71
¿Diestro, «siniestro»?.....	73
Etapas evolutivas de la lateralidad	73
Tipos de lateralidad corporal	74
La hemisfericidad cerebral	75
MOTORLAT, instrumento de valoración de la lateralidad corporal	76
Directrices de intervención.....	79
Sesión 13.....	79
El espejo progresivo	79
Foto final de familia	80
Foto final invertida.....	80

La temporalidad.....	81
La estructuración temporal	81
La organización temporal	81
El ritmo.....	81
Test de Mira Stambak.....	82
Directrices de intervención.....	83
Sesión 14.....	83
El tren simultáneo	83
El tren sucesivo.....	83
Las cenefas individuales	84
Las cenefas compartidas	84
Las cenefas desacordes.....	84
Construcción espacio-temporal.....	84
Juego de dados.....	85
Combinaciones y contrastes	85
El equilibrio y la coordinación: capacidades que sustentan toda acción motriz.....	85
El equilibrio.....	86
La coordinación	86
Directrices de intervención.....	87
En resumen	88
Tema 5. Las capacidades físico-motrices	89
Ordenación de las capacidades físico-motrices	89
Sesión 15.....	91
Representar la esfera físico-motriz.....	92
Las capacidades situadas en el eje cardiorrespiratorio.....	92
Los tipos de resistencia	92
La resistencia aeróbica.....	93
El desarrollo de la resistencia aeróbica	94
Directrices de intervención.....	95
La resistencia anaeróbica y la velocidad.....	95
El desarrollo de la resistencia anaeróbica	98
Directrices de intervención.....	98
Las capacidades situadas en el eje músculo-esquelético	99
La fuerza.....	99

El desarrollo de la fuerza	101
Directrices de intervención.....	101
La flexibilidad	101
El desarrollo de la flexibilidad	103
Directrices de intervención.....	104
Las capacidades situadas en el eje tono-elástico.....	104
La potencia.....	104
El desarrollo de la potencia.....	106
Directrices de intervención.....	106
La elongación o <i>stretching</i> muscular	106
Directrices de intervención.....	109
Las capacidades situadas en el eje neuromuscular.....	109
La resistencia muscular.....	109
El desarrollo de la resistencia muscular.....	111
Directrices de intervención.....	111
La agilidad	111
Directrices de intervención	113
En resumen	113
Tema 6. Las capacidades sociomotrices	115
Las capacidades sociomotrices fundamentales	116
La interacción y la comunicación.....	116
La introyección	117
Las capacidades sociomotrices intermedias.....	117
La imaginación.....	117
La expresión	118
Directrices de intervención	118
La colaboración y la oposición.....	119
El epicentro de la esfera sociomotriz.....	120
La capacidad lúdica.....	120
La capacidad creativa	121
Procesos del pensamiento creativo.....	122
Sesión 16.....	122
Los perfiles creativos	123
Directrices de intervención.....	123
En resumen	124

Tema 7. Reflexiones para una motricidad inteligente	125
Reflexión 1. Psicomotricidad <i>versus</i> motricidad	125
Reflexión 2. La motricidad, pieza clave de todo aprendizaje.....	126
Reflexión 3. El tándem cognoscitivo-motriz	127
Reflexión 4. Madurez y aprendizaje, aspectos esenciales de la adaptación motriz	128
Reflexión 5. Aspectos neurológicos que fundamentan la motricidad humana.....	128
Reflexión 6. El cerebro es el órgano más organizado del organismo humano	129
Reflexión 7. ¿Reflejos, automatismos, estereotipos? Hacia una motricidad autónoma	131
Reflexión 8. Proceso de adquisición de una motricidad inteligente y autónoma.....	132
Referencias.....	135