

# Índice

<b>Prólogo</b> .....	11
<b>Introducción</b> .....	13
Innovación educativa .....	13
Pertinencia disciplinar: la praxiología motriz .....	15
Ideología .....	17
<b>Antecedentes de la experiencia pedagógica</b> .....	19
<b>1. Ejercicio físico y bienestar</b> .....	29
<b>2. Proyecto pedagógico basado en la pedagogía de las conductas motrices</b> ....	39
<b>3. Investigación en el aula</b> .....	49
<b>4. ¿Por qué la denominación de prácticas motrices introyectivas?</b> .....	53
<b>5. Selección desde la praxiología motriz de los ejercicios que se proponen en cada sesión</b> .....	67
Sesión I: Toma de conciencia de la respiración diafragmática .....	78
Sesión II: Experimentar la postura sentada.....	84
Sesión III: Sentir y gozar de la postura bípeda .....	87
Sesión IV: Explorar la sensibilidad de las manos .....	92
Sesión V: Bienestar de espalda .....	97
Sesión VI: La pelvis, caldera de la vitalidad .....	103
Sesión VII: Danza de la energía vital .....	111
Sesión VIII: La mirada contemplativa .....	114
Sesión IX: Liberación articular.....	118
Sesión X: Practicando la autoestima.....	121
<b>6. Situaciones motrices introyectivas programadas</b> .....	127
6.1. Situaciones motrices de atención.....	129
6.2. Situaciones motrices para lograr armonía y lentitud de acción .....	131
6.3. Situaciones motrices de relajación y tonificación .....	135

6.4. Situaciones motrices para conectar con la respiración diafragmática .....	137
6.5. Situaciones motrices para sentir la postura sentada.....	141
6.6. Situaciones motrices de la postura bípeda .....	144
6.7. Situaciones motrices para sentir y ejercitar las manos .....	147
6.8. Situaciones motrices para activar y sentir la pelvis .....	149
6.9. Situaciones motrices para estimular la danza creativa y liberadora .....	153
6.10. Situaciones motrices para ejercitar la mirada profunda y serena.....	155
6.11. Situaciones motrices de tacto y contacto .....	157
<b>7. Conductas motrices introyectivas.....</b>	<b>161</b>
<b>8. Evaluación del proceso pedagógico .....</b>	<b>165</b>
<b>9. Descripción y catalogación de conductas motrices introyectivas .....</b>	<b>171</b>
9.1. Conductas motrices introyectivas de atención.....	172
9.2. Conductas motrices introyectivas de respiración diafragmática.....	178
9.3. Conductas motrices introyectivas de la postura sentada.....	182
9.4. Conductas motrices introyectivas de la postura bípeda estática .....	189
9.5. Conductas motrices introyectivas de la postura bípeda dinámica .....	194
9.6. Conductas motrices introyectivas de lentitud y precisión .....	199
9.7. Conductas motrices introyectivas de pelvis.....	204
9.8. Conductas motrices introyectivas de relajación y tonificación.....	210
9.9. Conductas motrices introyectivas en relación con las manos.....	216
9.10. Conductas motrices introyectivas de tacto y contacto .....	221
9.11. Conductas motrices introyectivas de danza creativa .....	228
9.12. Conductas motrices introyectivas en relación con la mirada.....	234
<b>10. Optimización de las conductas motrices introyectivas como experiencia pedagógica.....</b>	<b>241</b>
<b>11. Registro y evaluación de las conductas motrices introyectivas.....</b>	<b>249</b>

<b>12. Las vivencias de los practicantes como testimonio de la optimización de sus conductas motrices introyectivas.....</b>	<b>253</b>
12.1. Ritual de entrada y salida.....	254
12.2. Lo que se hace en la sala.....	258
12.3. Duración de las sesiones.....	259
12.4. Cuando toca sufrir.....	262
12.5. Ventajas e inconvenientes de trabajar con los ojos vendados.....	264
12.6. Del escepticismo al entusiasmo.....	266
12.7. Despertar de la conciencia sensitiva.....	269
12.8. Cultura institucional y prácticas motrices introyectivas.....	274
12.9. Transformando el dolor en placer.....	281
12.10. Experiencia positiva que supone un privilegio.....	288
12.11. Prácticas para conocer el interior de sí mismo.....	290
12.12. Amor hacia la propia vida.....	294
12.13. Sentir la vida y aprender a gozarla.....	298
12.14. Raíces y fundamento de la educación física.....	304
12.15. Usos y aplicaciones en la vida cotidiana.....	308
<b>13. Por una pedagogía de las conductas motrices introyectivas.....</b>	<b>317</b>
13.1. La introyección motriz como facultad humana.....	318
13.2. Pertinencia de las prácticas motrices introyectivas.....	320
13.3. Coherencia de la pedagogía de las conductas motrices introyectivas ...	322
13.4. Congruencia entre los objetivos pedagógicos propuestos y las situaciones motrices programadas: las lentes de la praxiología motriz.....	323
<b>14. Epílogo: capital social de la educación física.....</b>	<b>327</b>
<b>15. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>331</b>