acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

OBJETIVO Y PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DE EDUCACIÓN DE LAS CONDUCTAS MOTRICES SOSTENIBLES

OBJECTIVE AND PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF EDUCATION OF SUSTAINABLE MOTOR CONDUCTS

Autor: Francisco Lagardera Otero. INEF de Lléida. España.
Correo electrónico: pacolagardra@gmail.com

Recibido: 29.10.2021
Aceptado: 19.05.2022

Resumen

Este artículo explica el objetivo central de la educación de las conductas motrices sostenibles y los nueve principios pedagógicos que sustentan sus valores y situaciones motrices básicas que los avalan como una nueva cultura motriz sostenible, que puede ayudar a la población mundial a tener esperanza en el progreso de la civilización humana que mejore la calidad de vida individual y social. Los avances de la neurociencia en la última década, está mostrando evidencias científicas que el cuerpo proporciona las claves para entender la conciencia y la subjetividad, por lo tanto, no es el mero soporte de la inteligencia, del pensamiento y el cerebro, sino que es la raíz vital que proporciona a la especie y a cada ser una memoria autobiográfica que cartografía en el cerebro las experiencias sensitivas.

Palabras clave: Educación conductas motrices sostenibles, cultura motriz sostenible, calidad de vida, bienestar y emorregulación.

Abstract

This article explains the main objective of the education of sustainable motor conducts and the nine pedagogical principles that sustain its values and basic motor situations that endorse it as a new sustainable motor culture, which can help the world population to have hope in progress of human civilization that improves the quality of individual and social life. The advances in neuroscience in the last decade, is showing scientific evidence that the body provides the keys to understanding consciousness and subjectivity, therefore it is not the mere support of intelligence, thought and the brain, but is the vital root that provides the memory of the species and each being with an autobiographical memory that maps sensory experiences in the brain.

Keywords: Education of sustainable motor conducts, sustainable motor culture, quality of life, well-being and emoregulation.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Introducción

La educación de las conductas motrices sostenibles tiene como objetivo central educar y entrenar con sus principios pedagógicos a toda la población mundial, ya que éstos suponen un gran capital humano (Marina, 2006) para ser divulgado tratando de construir y fomentar una cultura motriz sostenible común (Lagardera, 2016).

Esta pretensión, tanto ética como ontológica, puede posibilitar la optimización de la vida de los seres humanos ya que se trata de procedimientos (Lavega, 2018; Parlebas 2001, 2018) accesibles, baratos y sencillos para cuidar de la propia vida. Cuando estas prácticas motrices sostenibles se incorporen a la vida cotidiana de toda la población mundial, su consecuencia supondría mejorar la calidad de vida de cualquier persona mediante procesos democráticos, equitativos y justos.

Los nueve principios pedagógicos en los que se basa la docencia de las conductas motrices sostenibles se concretan en situaciones motrices que facultan a cualquier persona, ya sea su edad, género y condición motriz, a ser capaz de practicarlos como un ser autónomo, global y único para lograr vivir con bienestar y sostenibilidad.

Hoy existen evidencias científicas de que cuando la persona participa activamente en una situación motriz, es toda su vida, de modo sistémico, la que participa. Es todo su cuerpo quien está implicado registrando en su cerebro cartografías de todas las experiencias sensitivas (Damasio, 2010), ya que se producen en todos los rincones del organismo, alumbrando la subjetividad del ser consciente (Damasio, 2018).

Es necesario que los docentes y entrenadores pongan a la persona que se educa y se entrena como objeto central de la intervención aplicando estos tres axiomas:

a) Singularidad. Cada persona manifiesta su singularidad, de modo espontáneo e irreductible, a través de sus conductas motrices cuando participa en cualquier situación motriz, a cuya lógica interna necesita adaptarse (Parlebas, 2002).

b) Cuidarse en todo momento. La educación de las conductas motrices sostenibles tiene relevancia ética, moral y social porque la persona es capaz de optimizarse mediante saberes procedimentales (Lavega, 2018; Parlebas, 2001), es decir prácticos, lo que supone poder cuidarse a lo largo de toda la vida.

c) Cuidado personal, social y del entorno natural. Cuidar de sí mismo implica que las personas experimenten conductas motrices sostenibles, eficaces y generadoras de bienestar, y a la vez, que estén en disposición de poder cuidar a otras personas, al medio natural que los acoge y a toda la comunidad de vida que en ella habitan (Lagardera, 2007 y 2016).

Los docentes tienen la responsabilidad de obrar de modo congruente con los principios pedagógicos que se enuncian a continuación. Para lograrlo, necesitan centrar su labor en la persona, aceptándola como un ser único y complejo, aplicando la noción de conducta motriz en su quehacer. Así mismo, necesitan disponer de nociones

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

básicas de praxiología motriz para conocer la lógica interna de cualquier situación motriz sostenible que propongan, para que sean coherentes con los propósitos educativos (Lagardera y Lavega, 2003, 2004).

Necesidad de activar la educación de las conductas motrices sostenibles

Lo sostenible es aquello que se sostiene, que se mantiene firme y en equilibrio porque existe una reposición constante de energía y recursos que le permite sustentarse (Lagardera, 2009a, 2009b, 2009c y 2016; Novo, 2006).

Cuando se expresa una conducta motriz sostenible se manifiesta una práctica motriz con significado, que mantiene la voluntad de amar y cuidar la propia vida en cualquier situación motriz en la que participe a cuya lógica interna tiene que adaptarse (Lavega, 2018; Parlebas, 2017).

Cualquier protagonista de una conducta motriz sostenible tiene voluntad de progresar muy lentamente, sin pausa, distinguiendo claramente las inclinaciones del gusto (muchos de ellos no son sostenibles) de las propias necesidades para mejorar la calidad de la vida (Lagardera, 2007). Para conseguir ese fin, la persona entabla un diálogo franco y sereno consigo mismo, con la propia realidad corpórea y sensitiva, apaciguando la mente hasta lograr su silencio, sintiendo el pálpito de la propia vida mediante una conciencia ampliada convirtiéndose en un ser autobiográfico (Damasio, 2001).

Existen tres condiciones o premisas para que una práctica motriz se considere sostenible. La primera condición es que se instale como una parte sustancial de la vida cotidiana, no como un hábito más, sino como una práctica motriz consciente. Esta condición resulta decisiva, puesto que sin la luz de la conciencia autobiográfica la práctica motriz se transforma en una acción biomecánica, cuyos efectos benefactores se reducen sensiblemente.

El segundo requisito es que sea una práctica motriz diaria que incluya restaurarse. Después de cualquier esfuerzo, aunque se trate de una práctica motriz de carácter recreativa y placentera, es necesario restaurarse pues desde el mismo día en que la persona deja de crecer comienza a decrecer, es decir, a comprimirse, debido a la presión gravitatoria que está sometido cada día.

La tercera premisa tiene que incluir la exploración motriz en las condiciones anteriores, es decir, la persona que practica tiene que estimular y fomentar su creatividad y su originalidad. Tiene que ser el propio cuerpo quien comunique, antes que la mente, cómo realizar la práctica motriz mediante marcadores somáticos (Damasio, 1999), indicadores y señales sensitivas diferentes (Lagardera, 2007 y 2021).

La cultura motriz preponderante actual resulta poco o nada sostenible, por ello requiere ser transformada junto a una nueva educación que necesita ser sostenible (Lagardera, 2009a). También resulta imprescindible promover un deporte sostenible que sea eminentemente respetuoso con la persona (Lagardera, 2009b), con sus límites. Es necesario no asumir riesgos innecesarios y que se lleven a cabo prácticas motrices cotidianas con la finalidad de restaurar los daños ocasionados, de cuidado, de reposo, de modo que el deportista, que tanto exige a su cuerpo, lo cuide y le de todo lo que necesita para que sea capaz de vivir de modo apacible, feliz y sano.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Adscribirse a esta nueva cultura motriz sostenible, a esta gran revolución ya en marcha, requiere tomar conciencia, cambiar el estado de ánimo, pero sobre todo implica dar inicio al actuar, a comenzar a tomar decisiones que afecten a la propia vida. Es preciso sumarse como una gota de agua a la ola gigantesca que está transformando el mar, aunque no sepamos exactamente cómo, ni cuando se producirá el vuelco definitivo (Castells, 1998; Novo, 2006).

Cuando las personas adopten en sus vidas las conductas motrices sostenibles, la orientación del ciclo vital comienza a cambiar de inmediato, puesto que este modo de expresar la motricidad implica a conectar con el sentir, con las propias sensaciones corpóreas, con un nuevo estilo de vivir. Todo ello significa que entre sus quehaceres habituales está el cuidado de sí mismo que acercan a la conducta motriz sostenible del protagonista hacia el éxito vital: adaptación, amor, armonía, emorregulación (Alonso en al., 2018), equilibrio, gozo, salud, satisfacción.

Todas las personas somos valiosas y necesitamos cuidados sostenibles

Todos los seres humanos venimos al mundo provistos de un rico arsenal de tesoros, que yacen como semillas con propiedades y singularidades maravillosas en cada una de células que habitan cada cuerpo para hacer posible la vida. A cada persona le corresponde cultivar y gestionar tanta riqueza (Sociedad Ejercicio y Bienestar, 2012).

El cuerpo se presenta ante los demás mostrando una identidad que crea diferencia. Referirse a la singularidad de cada ser humano, por el mero hecho de existir, incluye a sus conductas motrices, ya que con ellas cada persona puede expresarse motrizmente con originalidad, sea o no consciente. Es el modo como cada cual construye su biografía motriz, sin pensamientos, sin palabras, con lo que hace y cómo lo hace, es decir, en su modo de obrar y comportarse motrizmente en la vida cotidiana, haciéndolo como un ser completo, pues en la vida no hay parcelas ni compartimentos estancos, ya que la persona es una entidad única e indivisible (Damasio, 1999 y 2001; Lagardera, 2021).

El anclaje vital es el cuerpo, la raíz de la vida, realidad sintiente y tangible (Zubiri, 1984), sobre esta corporeidad todas las personas construimos la conciencia y la subjetividad (Damasio, 2018).

La fisiología y la neurología muestran que existen millones de sensores nerviosos que hacen sentir la vida, tanto interna como externamente. Sobre este arsenal extraordinario de sensaciones puede acceder cualquier persona afinando y entrenando su atención (Castellanos, 2021) poniéndolas a disposición de la conciencia.

Cabe tener en cuenta que la experiencia diaria muestra con claridad qué alimentos sientan bien y aquellos que, aunque gusten, se digieren mucho peor. Si se duerme y se descansa de manera confortable cuando al despertarse la persona se encuentra alegre, despejada y vital. Así mismo, hay prácticas motrices que sientan bien y otras, aunque resulten divertidas y gusten mucho, generan excesivo cansancio y quebrantos como lesiones, accidentes o dolencias (Lagardera, 2007, 2009b, 2009c).

Cabe tener muy presente que cuidarse es una necesidad para gozar de una excelente calidad de vida, para ello no se trata de llevar a cabo un esfuerzo desmesurado de disciplina, sino de buscar y encontrar un punto de satisfacción personal en cualquier momento (Csikszentmihalyi, 1997).

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

¿Cómo lograrlo? Tratando de vivir el presente cuando se está cuidando de sí, dejando pasar los pensamientos, por bellos y bonitos que resulten, para quedarse con las sensaciones, con la información que reportan los sentidos, sin juzgar, tan solo aceptar lo que se presenta y gozarlo (Tolle, 2001).

Los cuidados personales resultan necesarios, pero cuando son sostenibles sintiéndose así mismo bien cuidado, se convierten en un acto de generosidad y responsabilidad con la sociedad, con todo el género humano y con la comunidad de la vida.

Cuidar de sí mismo es una responsabilidad que resulta necesario asumir cada persona como su realidad única, personal y con circunstancias favorables para sentirse bien en sí y poder gozar en plenitud de la vida (Asociación Ejercicio y Bienestar, 2012).

La homeostasis de la vida (autorregulación) empuja a todos los seres humanos a cuidarse (Damasio, 2018; Lipton, 2007) como un modo espontáneo y natural para sobrevivir y de hacerlo de un modo digno, confortable y feliz.

La conducta motriz centrada necesita manifestarse todos los días

Conseguir centrarse y vivir centrado, es un proceso relativamente sencillo de lograr, si se es capaz de librarse, por unos segundos, de las falsas creencias que hacen a las personas decirse a sí mismas: no sé, no puedo, me resulta imposible, soy incapaz y otras basuras mentales que han castrado a multitud de personas impidiéndoles sentirse dichosas y valiosas (Millman, 1984).

Para lograrlo puede proceder del siguiente modo: siéntese por unos minutos en un lugar apacible y tranquilo en donde nada ni nadie pueda interrumpirle o molestarle.

Procurar que el asiento sea duro, si se percibe duro en exceso, colocar una toalla plegada en el asiento. Tratar que las rodillas estén situadas dos/tres centímetros más bajos que las caderas para que la espalda no necesite apoyarse sobre un respaldo.

Percibir los dos isquiones, las dos protuberancias óseas de las pelvis ubicadas en la parte media e interna de los glúteos, en contacto con el asiento. Si permanecer sentada resulta muy incómodo o molesto, es preferible extender una manta o dos en el suelo y tumbarse en decúbito supino, boca arriba, apaciblemente (Lagardera, 2007).

Si la persona está sentada sobre una silla o sobre un taburete, puede tratar de prestar atención a la respiración y a las diversas sensaciones que desprende el cuerpo en la cara, en la cabeza, en los isquiones, en la espalda o en las manos, que reposan suavemente sobre las piernas. Nada más.

Si está tumbada sobre una manta, puede tratar de sentir las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo, pero sobre todo sentir la respiración, el flujo de aire que proporciona energía a la vida. Nada más.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Percibir y sentir el aire que entra en los pulmones al inhalar y el que sale al exhalar. Observar al cuerpo respirar como si se tratara de un extraño que respira por primera vez en la vida (Tolle, 2001).

Focalizar toda la atención en respirar y explorar todas las sensaciones que vayan apareciendo. Es probable que, sin pretenderlo, comiencen a aparecer pensamientos de muy diverso signo. Cada vez que expulse el aire acompáñelo con aquellos pensamientos que acaban de hacer su aparición (Tolle, 2001).

Algunos insistirán una y otra vez haciéndose muy pesados, pero permanezca impasible expulsándolos al exhalar una y mil veces, hasta que no vuelvan a aparecer en un buen rato, en este preciso momento su atención se dedica ahora exclusivamente a atender sus propias sensaciones.

Tratar de sentir el abdomen, los costados y los riñones, observar los efectos que produce en esas zonas la respiración. Preste atención a la zona baja de los pulmones, donde puede acumularse mayor cantidad de aire.

Dejar fluir la respiración sin forzarla, seguir con atención su entrar y salir, su flujo y reflujo, como si se tratara de las olas del mar que acarician suavemente la arena de una playa. Este es el mar interior de su vida, un mar privado al que solo la conciencia de ese cuerpo puede acceder. Déjese bañar y mecer por sus olas, préstele toda su atención y de este modo eludirá mucho mejor la aparicia. Siempre que ro es una experiencia que puedes repetir cuantas veces desees cada daya. Este es tu mar interior, un mar privado ón de nuevos pensamientos (Lagardera, 2007; Asociación Ejercicio y Bienestar, 2012).

Si ha logrado durante unos breves segundos, incluso durante un minuto o más, permanecer tranquilamente atendiendo su respiración sin distraerse en ningún pensamiento o ruido externo, puede estar segura de que ha vivido una experiencia sensitiva centrada, que ha visitado su centro vital. Cualquier conducta motriz sostenible que adopte ahora estará centrada. Es así de sencillo.

Visitar el propio centro vital es una experiencia que puede repetir cuantas veces desee cada día. Cuando quiera o necesite centrarse lo puede lograr recurriendo a este sencillo procedimiento, aunque lo más probable es que ya lo practique habitualmente de manera espontánea (Lagardera, 2007).

Todas las riquezas y manjares sensitivos de la vida están presentes en cada rincón del cuerpo humano, tan solo hay que prestarle atención para que todas las luces internas se enciendan e iluminen el camino de la vida. No se necesita ninguna clase de estímulos ni sustancias externas al cuerpo para vivir fascinantes experiencias sensitivas de puro gozo de vivir (Damasio, 2005).

De modo que adoptar una conducta motriz centrada es un proceso siempre inacabado, imperfecto, susceptible de ser optimizado, mejorado, perfeccionado con matices, sutilezas y renovadas experiencias. Lo realmente fascinante de este proceso es que no hay ninguno repetido, nada es igual, cada vez es diferente y siempre repleto de alegría y belleza (Vilas, 2019, 2021).

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Tener conciencia de las conductas motrices sostenibles

Para limpiar los espejos que reflejan las conductas motrices sostenibles en el cerebro consciente de cada persona (Castellanos, 2021) el primer paso consiste en centrarse, ser capaz de sentir la propia conducta motriz centrada, como se acaba de mostrar. Esta es la puerta de la conciencia de las conductas motrices, de sentir tu ser autobiográfico (Damasio, 2001).

El proceso más natural y sencillo para tener conciencia de las conductas motrices es la exploración motriz (Feldenkrais, 1981; Lagardera y Masciano, 2016), una situación motriz que implica siempre a las conductas motrices creativas (Parlebas, 1968, 2017). Además, se trata de un procedimiento (Lavega, 2018; Parlebas, 2001) que no es necesario adquirirlo o iniciarlo, sino que hay que bucear o buscar en la memoria autobiográfica (Damasio, 2001) para recuperar lo que teníamos cuando nacimos.

Durante todo el primer año de vida utilizábamos espontáneamente un método libre y natural para descubrir el mundo mediante la exploración motriz.

Recuperar la motricidad de origen es un proceso necesario si, como desea la mayoría de la población, se pretende mejorar la calidad de vida. Esta es la función de la exploración motriz, un procedimiento eficaz para redescubrir y reutilizar la motricidad natural, legado que poseen todas las personas desde el nacimiento, salvo casos atípicos y excepcionales (Lagardera y Masciano, 2016, p.20).

Puede empezar por bajar al suelo muy lentamente enrollando la columna vertebral, ya que la exploración motriz es más eficaz y segura cuando se inicia en el suelo, donde las conductas motrices pueden fluir espontáneamente al liberarse de la compresión que ejerce sobre el cuerpo la presión gravitatoria del planeta.

Una vez en el suelo se puede adoptar la posición en decúbito supino, es decir, tumbado sobre la espalda, cada persona trata de adoptar una conducta motriz centrada, tal y como se ha explicado en el epígrafe anterior. Desde el punto en que el protagonista haya logrado poner en silencio su mente va a guiarse por las sensaciones del propio cuerpo.

Cada persona, tumbada en el suelo, se toma el tiempo que necesite para conectar consigo misma, para centrarse y desde esta conducta motriz, iniciar un proceso de autodescubrimiento constante, buscando cualquier dolor y molestia para descongestionar la zona de manera lenta, fluida y consciente, pero permitiendo que sean las sensaciones del propio cuerpo las que vayan guiando constantemente el proceso (Lagardera y Masciano, 2016, p.23).

Lo normal es que la mayoría de las personas una vez se encuentran en esta situación lo primero que hacen es pensar ¿Qué hago? Es justo lo que no hay que hacer. Lo difícil es mantener el pensamiento en silencio, toda la atención se focaliza en todas las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo (Tolle, 2001).

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El guía es el propio cuerpo y las sensaciones que se generan con su contacto con el suelo. Ahora el cuerpo dice qué hacer, la persona se abandona a su sabiduría natural: estirar un brazo, recoger una pierna, rotar el cuerpo hacia un lado, elevar la pelvis y cualquier otra conducta motriz que surja espontáneamente, haciéndola muy lentamente (Asociación Ejercicio y Bienestar, 2012).

Poco a poco el practicante va explorando motrizmente su cuerpo, su vida, sus emociones, sus sentimientos, sus sensaciones. Explorando y redescubriendo su propia motricidad de origen, las personas obtienen mayor de calidad de vida, mejoran no solo en el trabajo, sino en todas las situaciones de la vida (Masciano, Masciano y Lagardera, 2016).

Este es el modo más sencillo de tener conciencia de las propias conductas motrices, especialmente las creativas, ya que éstas se alejan de los saberes repetitivos que se adquieren en la escuela, en el deporte, en los gimnasios, en el tai-chi, en la sala de yoga… A partir de este inicio se aplica la exploración motriz (Asociación Ejercicio y Bienestar; Ganas de vivir bien nº 55, 2012) y así mismo en todas las conductas motrices de la vida cotidiana: andar, sentarse, levantarse de una silla, bajar al suelo, levantarse del suelo, correr, bailar y las de descanso o las de restaurarse.

Conductas motrices de restauración

(Adaptado de Asociación Ejercicio y Bienestar, 2012).

La conducta motriz de restauración se realiza sobre el suelo y supone una manera eficaz y sencilla de llevar a cabo un descanso ideal. Conviene preparar el suelo previamente con una esterilla o una manta lo suficientemente densa para permitir un buen aislamiento

Cuando se adopta la conducta motriz de restauración, a los pocos minutos todo el sistema humano, cuerpo y mente, se restaura del acortamiento articular, del cansancio y del estrés acumulado. Hay que tener en cuenta que el organismo humano es una unidad, nada funciona por separado, de manera que la fatiga, la falta de energía o el nerviosismo, afectan tanto a las emociones, a la circulación de los fluidos corporales o a la actividad mental

Restaurarse es una necesidad imperiosa que se puede satisfacer mediante una práctica motriz que se puede convertir en un momento delicioso, a poco que se haga de modo lento, siendo el practicante consciente de cada conducta motriz que se manifieste, siempre tumbado en el suelo, pero, sobre todo, que sea el propio cuerpo quien marque las pautas para recuperar la armonía.

Esta condición de partida desde el suelo es fundamental para cualquier persona, pero especialmente es importante para las personas deportistas, aquellas que más ejercicio físico realizan diariamente, puesto que cuanto más se ejercitan más tonifican la musculatura, y ésta al acortarse, comprime aún más las articulaciones, especialmente cuando se ejercitan mediante situaciones motrices repetitivas.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Una vez finalizada la práctica motriz realizada por el deportista o cualquier practicante, antes que cualquier otra cosa, lo que conviene es descansar y estirarse con el fin de compensar y restaurar el proceso de compresión articular, muscular y tendinoso provocado.

El modo más sencillo y seguro de restaurarse después de realizar un ejercicio físico, sea de baja, media o alta intensidad, es tumbarse en el suelo en decúbito supino (boca arriba) sobre una alfombra o una manta y abandonarse a las sensaciones que desprende el cuerpo en contacto con el suelo, en especial la espalda.

Bajar al suelo muy lentamente estando de pie ya supone, en sí mismo, un estiramiento de las dos cadenas musculares posteriores y una excelente descompresión de la columna vertebral, el gran amortiguador de la presión gravitatoria del cuerpo humano, sobre todo haciendo flexión (plegarse) de cada vértebra con mucha atención.

Una vez en el suelo, lo mejor que se puede hacer es escuchar su cuerpo, mucho o poco fatigado, para expresarse mediante conductas motrices muy lentas para liberarse de la compresión articular acumulada, eliminar la rigidez y tensión muscular producida y limpiarse de todas las toxinas y residuos almacenados como producto de la combustión celular del esfuerzo físico realizado.

Lo ideal es que cada persona experimente el tipo de restauración que mejor le conviene en función del esfuerzo realizado. Como sugerencia general, si el ejercicio físico llevado a cabo es de media intensidad el proceso de recuperación de la fatiga acumulada puede empezar tumbándose en decúbito supino, estirar el espinazo pegándolo al suelo tanto se pueda y recuperar la armonía respiratoria. A partir de este momento realizar todos los estiramientos y contorsiones que el cuerpo necesite para restablecerse por completo.

En el caso de que se trate de una ejercitación intensa y de larga duración, puede empezar adoptando conductas motrices en el suelo estirando las piernas verticales colocando una cuña debajo del sacro, manteniendo la espalda dorsal pegada al suelo estirándose.

Esta conducta motriz de triple recuperación facilita la circulación sanguínea de retorno al corazón, al mantener los pies y las manos elevados a la vez (perpendiculares al suelo); abre y ensancha la zona dorsal al apoyar en esta zona un alto porcentaje del peso corporal, además de estirar las dos cadenas posteriores. A partir de esta conducta motriz cada persona puede permitir que surjan otras espontáneamente.

Cada día es diferente por esto es importante que sea el cuerpo quien guíe este proceso, no la mente, procurando mantenerla en silencio en ese momento. Aunque el esfuerzo realizado sea de baja intensidad, hay que iniciar el proceso desde decúbito supino sobre el suelo, con una cuña debajo de la cabeza y las piernas flexionadas con las plantas de los pies tocando el suelo, los brazos y las manos relajadas, es decir, desde mantener la conducta motriz de restauración básica, atento a las sensaciones corporales, y desde este punto permitir que el cuerpo se exprese libremente.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Conductas motrices para alargar la columna vertebral

(Adaptado de Asociación Ejercicio y Bienestar, 2012).

La columna vertebral es el gran amortiguador del cuerpo humano, de modo que absorbe buena parte de la presión gravitatoria que soporta diariamente. Además, el interior del espinazo contiene la médula espinal que es el árbol de la vida, el tronco central del que salen la mayoría de las ramificaciones nerviosas del cuerpo.

Alargar la columna vertebral supone abrir y separar los espacios intervertebrales, consiguiéndose un doble efecto benefactor, a saber, que los discos intervertebrales se hidraten mejor y que haya menos presión sobre los nervios que salen de la médula.

A la vez que se alarga la columna vertebral, también se estiran las cadenas musculares que discurren paralelamente por la espalda a ambos lados del espinazo, extendiéndose desde la cabeza hasta los pies, manteniendo el cuerpo de pie.

Alargar la columna vertebral y estirar las dos cadenas posteriores es algo muy sencillo de practicar. Se puede realizar cuantas veces se quiera a lo largo del día, incluso en un lugar bien pequeño, un pasillo, el baño de un avión o en un rincón de la cocina. Es una práctica motriz sostenible tan beneficiosa, tan sencilla y tan grata que resulta poco comprensible que no se practique masivamente por todas las personas de cualquier edad y condición.

Existen muchos modos en que las conductas motrices de las personas alargan y estiran la columna vertebral mediante la exploración motriz, permitiéndolas que se expresen de manera natural y espontánea. Un modo muy sencillo consiste en enrollar la espalda como una persiana, estando de pie como sentado.

Es probable que alguna persona ya con síntomas evidentes de compresión aguda de las vértebras, especialmente de las cervicales, sienta algún ligero mareo al bajar la cabeza. Cuando esto ocurre no hay que seguir bajando más, pero si insistir una y otra vez, con mayor frecuencia si cabe, hasta que, con el tiempo, muy poco a poco, se logre ir ganando terreno a la compresión y liberar al cuerpo de estas limitaciones.

Tanto si se está de pie o sentado, conviene empezar por ajustar la conducta motriz, sea bípeda o sentada. Para ajustar la conducta motriz bípeda basta con mantener los pies fijados en el suelo, izando la cabeza desde la coronilla hacia el cielo, los hombros, brazos y manos relajados; desde la conducta motriz sentada mantener los isquiones pegados en el asiento (duro) y espalda sin tocar el respaldo, soltar tensión del cuello y de la cabeza al exhalar y permitir que la cabeza flexione hacia adelante muy lentamente hasta tocar con la barbilla en el pecho, soltar los brazos, antebrazos y manos dejándolos colgar libremente.

Cada vez que se exhale aire permitir que el tronco baje hacia adelante flexionando tan solo una o dos vértebras, no más, hasta que las yemas de los dedos lleguen a un palmo del suelo, en el caso de hacerlo desde la conducta motriz bípeda; en caso de hacerlo desde la conducta motriz sentada, hasta que las primeras yemas de los dedos rocen el

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

suelo, siempre que se pueda realizar sin forzar, pues a veces la presión del pecho sobre las piernas lo impide. En ese momento se detiene la flexión procurando respirar activando la zona lumbar, tanto en un caso como en el otro.

Conviene mantenerse con la columna estirada durante unos minutos respirando por la zona lumbar, siempre que sea tolerable. Si se percibe mucha tensión hay que flexionar las piernas hasta que desaparezca o disminuya la molestia, si se hace de pie; desde sentado, basta con levantar el tronco levemente para evitar la presión de las piernas sobre el abdomen activando la espalda lumbar, respirando con naturalidad, al inhalar y al exhalar.

Se trata de una conducta motriz que pueda adoptar cualquier persona con facilidad. Sus beneficios son excelentes con un doble efecto, se alarga la columna vertebral y se estiran las dos cadenas musculares posteriores, un auténtico regalo para mejorar la calidad de la vida, sin ningún efecto secundario perverso pues todos ellos son generadores de bienestar.

Ajustar la conducta motriz sentada

(Adaptado de Asociación Ejercicio y Bienestar, 2012).

Una persona de cualquier edad, condición física y profesión, cuando esté sentada, conduciendo, estudiando o trabajando más de una hora seguida, conviene hacer pausas para levantarse, caminar o estirarse durante unos breves minutos antes de sentarse de nuevo. De este modo se podría ajustar la conducta motriz cada vez que vuelva a sentarse.

Es necesario propiciar entre toda la población el ajuste de sus conductas motrices sentadas a diario. Al sentarse puede explorarse motrizmente, conectándose con la respiración diafragmática, procurando estarse quieto sin hacer nada durante unos segundos, tan solo sentirse en esta conducta motriz y con cada exhalación estirarse desde la coronilla para seguir creciendo y alinear el espinazo.

Haciéndolo de este modo puede tener consciencia de su conducta motriz sentada durante unos minutos al día para sentirse lleno de vida, para ajustarse. Hay que tener en cuenta que este proceso es singular y único, puesto que tan solo cada persona es capaz de experimentar, practicándolo con atención y perseverancia

En la sociedad actual se utilizan habitualmente sillas para sentarse, pero ni su diseño, ni los habituales modos de sentarse mantienen el equilibrio y la armonía de la vigorosa musculatura de la espalda. Para experimentar la vivencia de sentarse de modo estable y equilibrado, también se puede utilizar el suelo como asiento con la ayuda de un cojín duro o una manta plegada.

Si la persona tiene dificultades para bajar al suelo puede utilizarse una silla o un taburete, sin respaldo, convenientemente adaptados a las necesidades de cada persona, de manera que se adquiera el necesario equilibrio y estabilidad como para permanecer unos minutos sentado completamente inmóvil sin necesidad de apoyo alguno.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Para ajustar la conducta motriz sentada es preciso practicarla de manera consciente todos los días. Es necesario tener en cuenta que ajustar esta conducta motriz cada vez que se sienta de nuevo, puesto que las circunstancias de las personas varían constantemente, y a veces, hacerlo varias veces durante el mismo día.

Ajustar la conducta motriz sentada sobre una silla o un taburete, requiere permanecer con el tronco estirado desde el coxis hasta la fontanela, sintiendo las plantas de los pies anclados en el suelo.

Para que este estiramiento se produzca de forma natural, en ausencia de crispaciones y tensiones musculares, respetando las curvaturas de la columna sin forzarlas, resulta preciso que el asiento se produzca sobre un plano inclinado para respetar la angulación natural que ostenta la pelvis respecto del plano vertical.

La persona necesita percibir con claridad el apoyo de los dos isquiones sobre el asiento para desde esta base estirar toda la columna con cada exhalación manteniendo los pies y las rodillas paralelos.

Para sentarse en el suelo, las piernas pueden cruzarse una sobre otra quedando las plantas de los pies hacia arriba (loto), cruzando las piernas y colocando un pie sobre el muslo de la otra pierna, o entre el muslo y los gemelos (medio loto), o simplemente cruzando ambas piernas y recogiendo los pies lo más cerca posible de la pelvis (birmana).

También puede sentarse en el suelo el modo usual que se hace en la práctica del zazen, es decir, arrodillarse y sentarse sobre los talones, quedando los pies uno junto a otro con las plantas hacia arriba. Para no forzar la tensión en los pies y las rodillas en las personas no habituadas, puede utilizarse un pequeño taburete con un plano inclinado como asiento, simplemente una manta doblada o un cojín denso, aunque algunos participantes debido a su rigidez articular necesitan dos cojines.

Hay que ser humilde y prudente con las prácticas de ajuste la conducta motriz sentada, conviene preparar y cuidar los espacios que se eligen para permanecer concentrados ajustando esta conducta exclusivamente, no tan solo compartirlo con otras tareas.

Ajustar las conductas motrices bípedas

(Adaptado de Asociación Ejercicio y Bienestar, 2012).

Permanecer de pie implica estar en equilibrio permanente, de manera que, aunque no se sea consciente, el cuerpo lleva a cabo procesos de reajuste constantes para mantener la conducta motriz bípeda, aunque sea inconsciente, estática o dinámica, como andar, correr o bailar.

Ajustar la conducta motriz bípeda es un proceso que se realiza cada día o incluso se renueva varias veces al día, según las necesidades. Cuando una persona esté más entrenada en el proceso diario de ajuste puede resultar más sencillo de lograr, aunque siempre hay que empezar desde cero.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Cada persona tiene que llevar a cabo un proceso diario y personal de exploración motriz para sentirse ajustado, para ello basta con permanecer unos instantes completamente inmóviles con los pies paralelos atendiendo a tres puntos básicos, una especie de tres lugares que funcionan como un dial de una radio que hay que encontrar y modular manualmente, en este caso con plena consciencia sintiendo la presencia de todo el cuerpo (Lagardera, 2007 y 2009c).

El primer punto para tener en cuenta son las rodillas. Mediante la exploración motriz cada persona tiene que flexionar sus rodillas, en mayor o menor medida, para reducir la tensión de las piernas. Si una persona con tan solo colocar los pies paralelos y flexionar las piernas ya percibe este ajuste, en muchos casos no es necesario hacer nada más.

El segundo es la pelvis aplicándole la exploración motriz tratando de bascularla, desplazarla, girarla o rotarla suavemente, prestando atención a las sensaciones que brotan desde el sacro hasta la coronilla en la cabeza, sintiendo estos dos puntos en el mismo plano vertical.

Finalmente, hay que prestar atención a la cintura escapular (clavícula y hombros) tratando de fijar la mirada en un punto de referencia a la altura de los ojos, explorando motrizmente esta zona tratando de relajar los hombros y dejar caer el peso de brazos, antebrazos y manos. A la vez bascular la cintura escapular, elevando ligeramente el esternón y la primera costilla, mientras la cabeza y los hombros permanecen completamente inmóviles percibiendo que las escápulas se acercan al exhalar el aire.

Con la práctica motriz consciente y constante de esta misma exploración motriz en el ajuste de la conducta motriz bípeda estático, también se logra ajustar la conducta motriz bípeda dinámica: caminando, bailando o corriendo, aumentando sensiblemente los beneficios de estas prácticas motrices.

Si en los momentos en que se anda, se baila o se corre se presta atención a las sensaciones del cuerpo, aunque sea puntualmente, se multiplican exponencialmente los efectos positivos que tiene sobre la calidad de vida estas prácticas motrices.

Las conductas motrices bípedas permiten desplazarse sobre dos pies, lo que implica ejercer un continuo equilibrio entre todas las partes del cuerpo, que tiene su base de sustentación en los pies. La pelvis es su centro gravitatorio y constituye la cabeza su apéndice más elevado que funciona como una especie de péndulo regulador de la dinámica general de la locomoción.

Por esto hay que tratar de saborear los momentos en que se manifiestan las conductas motrices bípedas, con plena consciencia al mantenerse de pie inmóvil (quieto), o bien caminando, bailando o corriendo, para acumular experiencias sensitivas repletas de sabiduría que mejoran la riqueza motriz.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Optimizar las conductas motrices sostenibles

La evolución de las conductas motrices es constante, cada día que pasa se produce algún cambio, porque optimizar supone orientar la práctica motriz en una dirección y un sentido que provoca descubrir algo diferente, algo sutil, aquello que mejora cualitativamente la propia existencia.

Optimizar no tiene que ver con un juicio, hacerlo mejor o peor, normal o excelente, bello o más o menos estético, sino que hace referencia al actuar de manera peculiar, puesto que la conducta motriz expresa la singularidad de cualquier ser humano (Lagardera, 2021, 2022; Parlebas, 2018).

La conducta motriz siempre se adapta a las condiciones de la situación motriz en la que se desencadena, esta adaptación es precisamente lo que estimula y faculta su optimización, su mejora cotidiana, no siempre de forma cuantitativa, aunque siempre cualitativa, su adaptabilidad, hasta el fin de los días (Lagardera, 2021, 2022; Lavega, 2018; Parlebas, 2017).

La orientación de la conducta motriz se dirige siempre hacia la unidad, a la globalidad de la persona, desde esta perspectiva la evolución de las conductas motrices sostenibles siempre se está optimizándose. Aunque la maestría muestre su excelencia siempre será susceptible de ser mejorada, la optimización se hace posible desde la unidad y ésta se amplia, tanto afuera, como puede ser un salto, como hacía adentro, en el interior de la persona, hacia su subjetividad (Alonso en alt., 2018; Lagardera 2007, 2021, 2022; Lavega, 2018; Parlebas 2017, 2018).

La evolución de las conductas motrices sostenibles conduce al practicante a ser consciente de sus ajustes y modificaciones a diario, lo que supone ser capaz de poner en práctica sus conductas motrices introyectivas, una perspectiva global del ser con conciencia ampliada, autobiográfica (Damasio, 2001, 2021), tanto hacia adentro como hacia fuera del ser (Lagardera, 2007).

A través de las conductas motrices introyectivas se estimula la dimensión humana más bella, su singularidad, la de ser consciente de su propia vida, aceptándola como un sistema inteligente, unitario y completo, capaz de tomar conciencia de sus procesos vitales de autorregulación.

La dimensión introyectiva es la más importante de la persona, es la que hace y permite ser consciente, es la condición necesaria para que puedan iniciarse procesos de autodeterminación personal y de liberación, imposibles en sistemas que carezcan de esta dimensión. Es la más próxima a lo que identificamos como conciencia y autoconciencia, ya que no se trata únicamente de que la persona se dé cuenta de que actúa, sino también de que ella es la que está pensando que ella es la que está actuando (Martínez, 1998, p.45).

Al igual que existe una física que trata de comprender y explicar el universo, que concibe en expansión, también existe una física de partículas, un micro universo de la propia vida, que es ser susceptible de ser explorado y descubierto.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Así mismo, las conductas motrices sostenibles evolucionan hacia afuera, hacia el espacio, con el tiempo, con los materiales y con las demás personas con quienes puede interaccionar, y a estas condiciones tiende a adaptarse (Parlebas, 2001, 2002, 2017).

También evolucionan hacia adentro, mejorando y optimizando las vivencias motrices, es decir, su adaptabilidad, y en este proceso evolucionan y se optimizan hacia adentro, una extensión hacia el infinito de las micropartículas, este es el campo abierto para que florezcan las conductas motrices introyectivas (Lagardera, 2007, 2022).

La evolución y optimización de las conductas motrices sostenibles tienden a orientarse hacia la introyección de la unidad del ser, para que se presente en la vida de cualquier persona la epifanía de las conductas motrices sostenibles, un campo de conocimiento específico. Este campo es diferente y se distingue del generado por la observación de los comportamientos motores; confundirlos es como observar el dedo que señala la luna, en vez de contemplar y saborear su presencia, pues se trata de una experiencia subjetiva (Lagardera, 2021; Lavega, 2018; Parlebas, 2018).

Corolario final

Los principios pedagógicos de las conductas motrices sostenibles que se acaban de exponer suponen una base o plataforma sobre la que se puede mejorar la calidad de vida mediante una práctica consciente y constante, un proceso largo, ya que dura tanto como toda la vida.

Su objeto no es llegar a un determinado final, alcanzar una meta, sino que los beneficios se recogen a diario, ya que se presenta como un éxito vital en cada paso, su rédito se encuentra en el mismo proceso, único y singular, cada persona tiene que construir su propio camino.

Estos principios pedagógicos se pueden aplicar en cualquier situación motriz sostenible que pueden crearse a partir de procesos de exploración motriz (Masciano, Masciano y Lagardera, 2016), de modo que a esta riqueza creativa hay que sumarle estos principios básicos para que se expresen con claridad las conductas motrices sostenibles que sean, por tanto, significativas (Lagardera, 2021, 2022; Lavega, 2018; Parlebas, 2018).

Estos principios pedagógicos son como una metáfora lingüística, nueve sonidos vocales que forman la base de una lengua, parte sonora y peculiar de sus fonemas, dentro de todas las lenguas que se puedan hablar.

Dentro de las situaciones motrices en las que se expresen las conductas motrices sostenibles, estos nueve principios tienen cabida dentro de cualquier programación que pretenda convertirse en práctica cotidiana:

1) Es necesario para vivir mejor participar activamente cada día en situaciones motrices en las que se manifiesten las conductas motrices sostenibles.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

2) Todas las personas tienen valor, son seres singulares cuya vida es una joya preciosa que hay que cuidar y proteger.

3) Las conductas motrices centradas son necesarias cada día, utilizarlas todos los días, varias veces al día, saborearlas a lo largo de toda la vida, hasta su fin.

4) Tener conciencia de las conductas motrices sostenibles es un tesoro al alcance de cualquier persona que se lo proponga.

5) Restaurarse del cansancio, de la fatiga, de los dolores, de las molestias, de las tensiones o de las crispaciones en cuanto aparezcan, mediante la práctica de conductas motrices de restauración.

6) Alargar la columna vertebral es una necesidad cotidiana para seguir creciendo hacia la luz.

7) El proceso de ajustar las conductas motrices sentadas, tanto en el trabajo como en el descanso, es siempre generador de bienestar.

8) Ajustar diariamente las conductas motrices bípedas es necesario para asegurar una vida repleta de gozo y vitalidad.

9) Optimizar las conductas motrices sostenibles es un proceso que se activa a través de la conciencia ampliada y autobiográfica (Damasio, 2001, 2021).

Desde esta plataforma pedagógica cada persona, cada grupo y cada institución, pueden iniciar y desarrollar un proceso de educación de conductas motrices sostenibles para lograr un estilo de vivir con bienestar.

Referencias bibliográficas

Alonso, J.I., Lagardera, F., Lavega, P. y Etxebeste, J. (2018). Emorregulación y pedagogía de las conductas motrices. Revista digital www.accionmotriz.com, nº 21, pp.67-76. Las Palmas de Gran Canaria: ACAFIDE.

Asociación Ejercicio y Bienestar. (2012). Ejercicio y bienestar. Recuperado de https://ejercicioybienestar.wordpress.com/

Castellanos, N. (2021). El espejo del cerebro. Madrid: LHG.

Castells, M. (1998). La era de la información. Economía sociedad y cultura. El poder de la identidad (vol. II). Madrid: Alianza Editorial.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Damasio, A. (1999). El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona: Biblioteca de Bolsillo.

Damasio, A. (2001). La sensación de lo que ocurre. Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia. Barcelona: Biblioteca de Bolsillo.

Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2010). Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo? Barcelona: Destino.

Damasio, A. (2018). El extraño orden de las cosas. La vida, los sentimientos y la creación de las culturas. Barcelona: Destino.

Damasio, A. (2021). Sentir y saber. El camino de la consciencia. Barcelona, Destino.

Csikszentmihalyi, M. (1997) Fluir. Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós.

Feldenkrais, M. (1980). Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal. Buenos Aires: editorial Paidós.

Lagardera, F. (2007). Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la universidad de Lleida. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.

Lagardera, F. (2009a). Educación física sostenible. Acción Motriz, 2(1), 28–38. Recuperado a partir de https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/12

Lagardera, F.(2009b). Deporte sostenible como nuevo impulso civilizador en la sociedad del siglo XXI. Citius, Altius, Fortius, 2(1), 71-99.

Lagardera, F. (2009c) Ejercicio físico sostenible: una vía de conocimiento hacia el bienestar y la felicidad. Citius, Altius, Fortius, 2(2), 71-99.

Lagardera, F. (2016). La Charte de la Terre en action motrice, en Parlebas, P. (dir), Jeux traditionnels, sports et patrimoine culturel. Paris: L´Harmattan.

Lagardera, F. (2021). Educación de las conductas motrices: leer, comprender y aplicar a Parlebas. Acción Motriz, 27(1), 8–31. Recuperado a partir de https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/172

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Lagardera, F. (2022). Acción Motriz, 29(1), 9–25. Recuperado a partir de https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/189

Lagardera, F. y Lavega, P. (2003). Introducción a la praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.

Lagardera, F. y Lavega, P. (eds). (2004). La ciencia de la acción motriz. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.

Lagardera, F. y Lavega, P. (2005). La educación física como pedagogía de las conductas motrices. Tándem: Didáctica de la educación física, 18, 79-101

Lagardera, F. y Masciano, A. (2016). Desanudarse: una práctica de exploración psicomotriz introyectiva propuesta por el método Movitransfer. Motricidad y Persona, 17, 19-26.

Lavega, P. (2018). Educar conductas motrices. Reto necesario para una educación moderna. Acción Motriz, 20(1), 73–88. Recuperado a partir de https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/116

Lipton, B.H. (2007). La biología de la creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros. Madrid: Palmyra.

Marina, J.A. (2006). Aprender a convivir. Barcelona: Ariel.

Martínez, M. (1998). El contrato moral del profesorado. Condiciones para una nueva escuela. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Masciano, B., Masciano, A. y Lagardera, F. (2016). Testimonios de la pedagogía de las conductas motrices aplicadas con el método Movitransfer, Revista Lúdica Pedagógica, nº 24, pp. 95-105, Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional (Colombia).

Millman, D. (2001). El guerrero pacífico. Málaga: editorial Sirio.

Novo, M. (2006). El desarrollo sostenible. Su dimensión ambiental y educativa. Madrid: UNESCO Pearson.

Parlebas, P. (1968). Éducation physique structurale (II). Estructures et conduites motrices. Revue Éducation Physique et Sport, 93, 17-23.

Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.

Parlebas, P. (2002). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, Junta de Andalucía.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº30
PERIODICIDAD SEMESTRAL - JULIO / DICIEMBRE / 2022
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Parlebas, P. (dir.). (2016). Jeux traditionnels, sports et patrimoine culturel. Paris: L´Harmattan.

Parlebas, P. (2017). La aventura praxiológica. Ciencia, acción y educación física. Sevilla: Junta de Andalucía, Conserjería de Turismo y Deporte.

Parlebas, P. (2018). Pedagogía de competencias motrices. Acción Motriz, 20(1), 89–96. Recuperado a partir de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6435703.pdf

Tolle, E. (2001). El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual. Madrid: Gaia.

Vilas, M. (2019). Alegría. Barcelona: Planeta.

Vilas, M. (2021). Los besos. Barcelona: Planeta

Zubiri, X., (1984). Inteligencia sentiente: inteligencia y realidad. Madrid: Alianza.