

# Índice

Prólogo. Dr. David Bueno .....	7
Prólogo. Dr. Albert Batalla .....	10
Introducción .....	15
<b>Capítulo 1 ¿De qué hablamos cuando relacionamos la actividad física y la cognición?</b> .....	17
Un cerebro que es plástico y una actividad que lo moldea .....	20
¿Es la cognición una dimensión de la actividad física a tener en cuenta? .....	21
<b>Capítulo 2 ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?</b> .....	29
El conocimiento actual es posible gracias a las nuevas técnicas en investigación .....	32
Una inquietud que no es nueva, pero sí lo son sus evidencias .....	33
<b>Capítulo 3 ¿Podemos mejorar los aprendizajes y las habilidades cognitivas gracias a la actividad física?</b> .....	41
Proponer tareas motrices que incidan en el desarrollo cognitivo .....	45
<b>Capítulo 4 Experiencias que han proporcionado evidencias, evidencias que motivan experiencias</b> .....	53
Dos caras de una misma moneda .....	56
<b>Capítulo 5 Ingredientes para “enriquecer” cognitivamente una tarea motriz</b> .....	65
Una dosis de actividad física que sea un desafío cognitivo .....	67
¿Una tarea motriz enriquecida puede fundamentarse en propuestas deportivas? .....	67
Ingredientes que definen las exigencias cognitivas de una tarea .....	68
<b>Capítulo 6 Construir el puzle, ¿puede concretarse en un proyecto aplicable?</b> .....	77
El puzle y sus piezas (los ingredientes de la tarea) .....	80
<b>Capítulo 7 ¿Nos atrevemos? Una escuela que aprende en movimiento</b> .....	82
Propuestas para una escuela que aprende en movimiento .....	89
Líneas de investigación para seguir avanzando en el tema .....	95
Epílogo .....	99
Para evaluar lo aprendido .....	103
Referencias bibliográficas .....	107