

Preámbulo

Estimados compañeros y compañeras de profesión, el presente documento desea ofrecer una mirada de cómo llevar la ciencia del cerebro a nuestra amada Educación Física.

Se ha partido de las directrices que ofrece la actual Ley educativa. Estas se concretan de formas muy diversas en cada comunidad autónoma, debido a los ricos matices de cada una de ellas.

Para no perder la esencia de esta propuesta se ha optado por compartirla manteniendo la concreción a su realidad.

Lo relevante son los elementos comunes, ya que son los que nos unen, como:

- La **acción motriz**, así como las ganas de que nuestro alumnado **disfrute** viviendo las clases de Educación Física.
- Las ganas de inspirar a nuestros estudiantes para que gocen de una **vida activa y saludable** y dispongan de herramientas sobre cómo hacerlo.
- El dirigir la mirada a su propia **corporalidad**. Que escuchen y entiendan los mensajes que su preciado cuerpo les hace llegar, tanto en la destreza motriz, como en relación con la salud.
- Acercarles a **manifestaciones culturales de carácter motor**, que les brinden la oportunidad de crecer a todos los niveles: en la esfera física cuidando su valioso cuerpo; a nivel mental **desarrollando todos los procesos cognitivos** que ofrecen las experiencias motrices, tanto cuando se transita solo, como en compañía; a nivel socio-emocional al poder desplegar diversas estrategias de gestión que les van a acompañar tanto dentro, como fuera del campo motor y en el plano interior, ayudando a que puedan encontrar su centramiento, tan relevante para el bienestar.
- El ampliar su mirada al mundo, ofreciendo oportunidades de conexión con la naturaleza, que les hagan sentirse mejor. De esta forma los beneficios son dobles los de la acción motriz, amplificados gracias a los entornos naturales. Seguro que estas experiencias los llevan al **cuidado y conservación de nuestro bello planeta**.

La idea es, entre todos y todas, SUMAR