

SOPHIA

Guía Didáctica



03	Presentación	20	Ejercicios que Estimulan la Memoria
04	Objetivo	20	Coordinación Viso Manual
05	Justificación	21	Barra de Equilibrios
06	Gimnasia Cerebral	22	Calistenia: Marionetas
09	Gimnasia Cerebral para Estimular la Atención	23	Rayuela
09	¿Qué es la Gimnasia Cerebral?	24	Malabaristas
09	El Reptiliano	25	El Anillo Travieso
10	El Sistema Límbico	26	Realización de Figuras Geométricas Elementales
10	El Neocórtex	27	Cenefas en Papel Milimetrado
10	Gimnasia Cerebral para Todos	28	Recortar y Pegar Formando un Determinado Dibujo
10	Ejercicios para ponerlos en práctica	29	Movimientos Básicos de Escritura
11	¿Por qué es Buena la Gimnasia Cerebral?	30	Dominio Corporal Estático
12	Tipos de Atención	31	Ochitos Acostaditos
13	Ejercicios para Estimular la Atención	32	Bibliografía
14	El Elefante	33	Lincografía
15	El Peter Pan		
16	El Pinocho		
17	La Tarántula		
18	El Grito Energético		
19	El Ejercicio de Drenaje		



Guía de Técnicas de Gimnasia Cerebral
para estimular y desarrollar la Atención y
Motricidad de los estudiantes.

Por: Dra. María Teresa Costales Salas

PRESENTACIÓN

La guía “SOPHIA”, es un instrumento didáctico que permite utilizar la gimnasia cerebral a través de una serie de técnicas que contribuyen a mejorar los niveles de estudio y de vida, tomando en cuenta el desarrollo y estimulación de la atención y motricidad como un conjunto de actos voluntarios e involuntarios, coordinados y sincronizados que guardan estrecha relación con el aprendizaje, permitiéndolos prepararse para este proceso de manera eficiente y oportuna.



OBJETIVOS

Lograr la estimulación de los estudiantes a través de la práctica continua y permanente de técnicas de gimnasia cerebral, obteniendo un mejor desarrollo de su atención y motricidad para un aprendizaje significativo.

Conocer, aprender y ejecutar las técnicas propuestas para que sean utilizadas al inicio de una actividad o en momentos de tensión en donde el estudiante necesita estar relajado.

Conseguir la idea de concepto en base a señalar las características esenciales de un objeto, conozca su conformación, distinguiendo lo sensorial de lo lógico.



JUSTIFICACIÓN

La tarea del Docente se centra principalmente en la práctica diaria de técnicas y metodologías que contribuyen al normal aprendizaje de los estudiantes, es obligación del maestro estar al tanto de las innovaciones pedagógicas, puesto que se reciben grupos de niños y niñas con diferentes necesidades y características, dueños de una diversidad de ideas aspiraciones y problemas que si no son orientados adecuadamente, podrían en lo posterior ser causa de posibles Dificultades de Aprendizaje.

Ante tal circunstancia, el contribuir con esta Guía de estimulación, es cabalmente para que el Docente conozca y ponga en práctica estas sencillas técnicas que van a ser fundamentales en evitar complicaciones de aprendizaje.

La acumulación de tensión y ansiedad propias de la vida moderna, hacen que nuestros cerebros se apaguen, se desconecten, la gimnasia cerebral, nos da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar esos efectos y alcanzar un estado óptimo, estar en forma para aprender, pensar y concentrarnos, en cualquier momento, en cualquier lugar.



GIMNASIA CEREBRAL

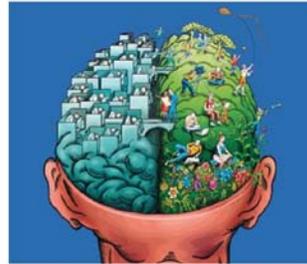
La gimnasia cerebral o ejercicios mentales son actividades que estimulan alguno de los hemisferios cerebrales (incluso ambos) dependiendo la naturaleza de los mismos. La gimnasia mental sirve para activar y potenciar el funcionamiento de nuestro cerebro, principalmente de aquellas actividades que pocas veces la utilizamos de forma cotidiana.

Nuestro cerebro está dividido por dos hemisferios el izquierdo y el derecho, el primero está comprobado que cumple funciones de orden lógico, operaciones matemáticas, control del lenguaje hablado y escrito, razonamiento.

El hemisferio derecho se relaciona con las emociones, habilidades artísticas, imaginación, ritmo, sentido musical. En el salón muy pocas veces nos preocupamos por realizar estos ejercicios para estimular el cerebro a nuestros alumnos y alumnas. A continuación Sr. Docente describo algunos ejercicios mentales o gimnasia cerebral. Estos ejercicios deben realizarse continuamente en el salón de clases por lo menos 1 cada 2 días.



Dr. Paul Demison, Fundador de la Kinesiología Educativa



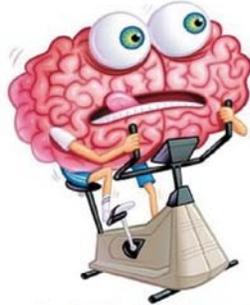
Fuente: <http://notisam.wordpress.com>

La Gimnasia Cerebral es un sistema de actividades fáciles y agradables, que mejoran directamente las funciones cerebrales, entre otras: la concentración, la comprensión de lectura o la memoria.



La Gimnasia Cerebral es un método práctico y dinámico que favorece el óptimo funcionamiento de los dos hemisferios y mejora la conexión entre cerebro y cuerpo a través del movimiento.

El cerebro humano es el responsable de todos y cada uno de nuestros movimientos, así como de los pensamientos que tenemos a lo largo de nuestras vidas. Fortalecer a este órgano es posible mediante la práctica de la gimnasia cerebral, la cual ayuda a mejorar diferentes aspectos como aprendizaje o creatividad.



Fuente: <http://eltaladordehable.blogspot.com>

Maria de Lourdes Ramirez, miembro de la organización BrainGym International, explicó en qué consiste la práctica de estos ejercicios: "Existen 26 movimientos, los cuales están divididos en tres dimensiones, cada una de ellas activa una área específica de nuestro cerebro. Los beneficios que recibimos es de acuerdo a las necesidades de cada persona y su cuerpo"



Por otra parte, Luz María Ibarra autora del libro Gimnasia Cerebral, expuso que algunos de los resultados derivados de la práctica de estos ejercicios son: mejora en el aprendizaje, incremento en la memoria, ayuda en el progreso de las ideas, promueve la creatividad, estimula el cerebro y el sistema nervioso:



"Los ejercicios están basados en movimientos sencillos y estratégicos para activar muchas de nuestras capacidades mentales, convirtiéndose así en un enlace vital para el aprendizaje y el proceso cerebral".

Prácticamente cualquier persona puede realizar estos ejercicios. La escritora recalco que a partir de los 5 años se puede comenzar a realizar los ejercicios, los cuales también son aptos para personas con déficit de atención, síndrome de Down, hiperactividad, Alzheimer y aquellos catalogados como emocionalmente incapacitados.

La gimnasia cerebral fue desarrollada a mediados de los años sesentas por el Dr. Paul E. Dennison y su esposa Gail Dennison. Algunos de los ejercicios que se practican como "acondicionamiento" cerebral son los siguientes:

Marcha cruzada:

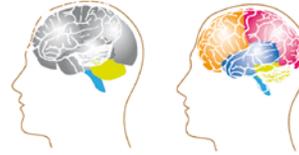
Este ejercicio activa los hemisferios del cerebro, los cuales ayudan a una mejor concentración en matemáticas, y actividades como leer y escribir.

Es muy sencillo, se trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha. Se pueden hacer de pie, sentados o acostados, también podemos variar el ejercicio al tocar con las manos la punta de cada pie, se puede hacer al ritmo de música o con los ojos cerrados.



Gimnasia cerebral para estimular la atención

Nuestro cerebro es una caja mágica que funciona de tal manera que permite que algunas cosas sean fáciles y otras no. En él tiene lugar millones de procesos, al mismo tiempo que se encarga de dirigir y regular todo nuestro funcionamiento tanto físico como emocional y mental. Algunas veces, debido a las situaciones que vivimos, nuestros miedos o nuestras capacidades pueden crear bloqueos en nuestro propio sistema, que hacen que el aprendizaje se convierta en algo difícil y desagradable. Para ello hay una serie de ejercicios denominados gimnasia cerebral que nos permite optimizar el funcionamiento de los dos hemisferios y mejorar la conexión entre cerebro y cuerpo a través del movimiento.



El Reptiliano: La parte más antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y las funciones básicas (ritmo cardíaco, respiración, temperatura, etc.)

¿Qué es la gimnasia cerebral?

La gimnasia cerebral es un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, con lo que se obtiene resultados muy eficientes y de gran impacto en quienes lo practican.

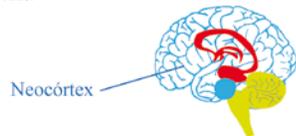
Para entender cómo funciona en nuestro cerebro, la gimnasia cerebral trabaja la teoría del cerebro triuno, que se basa en el desarrollo evolutivo del cerebro. Según esta teoría el cerebro está dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones.



El Sistema Límbico: Que aparece con los mamíferos y que regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales y sexuales, entre otras.



El Neocórtex: Es la última parte en el cerebro en desarrollarse, nos da la capacidad del pensamiento, tanto racional como creativo. Gracias a él somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieran destrezas.



Estas tres dimensiones son interdependientes. Los sentidos captan el exterior y envían la información al cerebro. Por lo tanto, la práctica de los ejercicios de gimnasia cerebral hace que todas las dimensiones estén equilibradas y no haya bloqueos.

Con ella nos reencontramos con nuestra creatividad, facultad muy poco potenciada por nuestra sociedad, mejoran nuestras capacidades mentales y por tanto, la posibilidad de que todo lo que antes parecía o era complicado, se vuelva algo, fácil, rápido y sencillo.

Entendiendo la forma en que funciona nuestro cerebro, es más sencillo comprender por qué la gimnasia cerebral se vuelve útil para resolver problemas emocionales y aumentar la eficacia en todos aquellos campos que uno desee, como mayor rendimiento en el trabajo, facilidad de estudios, agilidad en deportes, mejora de ritmo, de la visión, de la coordinación, etc, además, es un método simple y eficaz, dirigido tanto a niños como adultos aplicable a todos los ámbitos cotidianos.

GIMNASIA CEREBRAL PARA TODOS

Los sencillos y divertidos ejercicios de gimnasia cerebral son practicados por personas de todas las edades que quieran aprender o resolver problemas que limiten a una parte de su vida; así pues los hay para niños, adolescentes, adultos y de la tercera edad.

Ejercicios para ponerlos en práctica

- A) Abrir y cerrar la llave del agua con la mano izquierda (en caso de ser diestro)
- B) Hacer un crucigrama



- C) Armar rompecabezas
- D) Leer periódicos en voz alta
- E) Cruzar los dedos. Se trata de intercambiar, simultáneamente, los dedos índice y meñique de cada mano, una rutina que ayuda a que los dos hemisferios cerebrales se conecten. Permiten la interconexión de diferentes áreas de la corteza cerebral, de manera que, cuando realiza una actividad, habrá un mejor potencial.
- F) Movimiento cruzado. Sentado en una silla levante la rodilla derecha y tóquela con la mano izquierda. Levante la rodilla izquierda y tóquela con la mano derecha. Repita los dos movimientos diez veces.

Ahora, si lo que desea es reducir el estrés, estos ejercicios son ideales para usted:

- ▶ Coloque las manos frente a usted, con las palmas hacia arriba; júntelas por sus bordes, entre la base del dedo meñique y el comienzo de la muñeca, como si estuviera aplaudiendo. Haga esto enérgicamente pero con suavidad, unas treinta veces. Este movimiento tranquilizador anula la respuesta natural al estrés del cuerpo que genera adrenalina y la sensación de "pelear o huir", inténtelo.
- ▶ Ejercicio denominado "el espantado." Consiste en que se pare con las piernas separadas, brazos estirados y las manos extendidas con los dedos abiertos al máximo. La lengua debe

estar pegada al paladar y los ojos cerrados. Poco a poco suba los brazos, inclínese, arque la nuca y retenga la respiración durante seis segundos. Este ejercicio disminuye los niveles de estrés pero a diferencia de otros, este proporciona una relajación activa y ayuda a energizarse.

¿Por qué es buena la gimnasia cerebral?

Son diversas las bondades de ejercitar nuestra mente a través de la gimnasia cerebral, la primera de ellas y la más importante es que funciona para prevenir la enfermedad de Alzheimer.

En el caso de niños y jóvenes de entre 5 a 25 años, les capacita para mejorar la atención, la concentración, la memoria, para integrarse mejor con los compañeros de clase, para mejorar la relación con los padres, tutores, profesores o hermanos, para subir su autoestima y para sentirse mejor con ellos mismos. (Disponible en URL: <http://ociointeligente.wordpress.com/2010/04/22/los-increibles-beneficios-de-la-gimnasia-cerebral/>)



Tipos de Atención

Atención Sensorial.- El niño que sigue los movimientos de un globo, el sujeto que busca un objeto perdido, despliegan la atención sensorial, la cual pone en juego los sentidos.



Atención Intelectual.- El niño busca resolver un problema, comprender una lectura, despliega este tipo de atención. En las personas con problemas de aprendizaje suele presentarse un predominio del primer tipo de atención y en aquellas otras con situaciones conflictivas emocionales el predominio es de la atención intelectual.



Atención Espontánea.- Es el tipo de atención que surge como resultado de un hecho sorprendente. Este suceso puede provenir del medio externo como interno. Actúa en forma automática, es un reflejo, no es intencional.



Atención Voluntaria.- Este tipo de atención está dirigida por la voluntad, es decir la iniciativa es del sujeto y no la atracción del objeto. Exige una concentración de todas las funciones mentales dirigidas al estímulo. El interés interviene con mayor énfasis en este tipo de atención.



EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA ATENCIÓN

¿Qué ganamos cultivando la atención?

Se gana capacidad de concentración teniendo la capacidad de extraerte del mundo y prestar tu atención y concentrarte sobre un único asunto es una de las mayores delicias que existen.

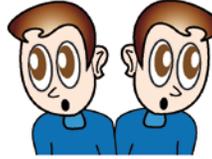
Las cosas que experimentamos, leemos u oímos cuando nuestra atención es máxima se quedan grabadas mucho mejor que si estuviésemos con la atención letárgica o mirando por mirar.

Además a medida que practicamos nuestra capacidad de atención ésta se va fortaleciendo progresivamente hasta que somos capaces de lograr cosas que a ojos de otras personas son magia o “imposibles” de hacer. (<http://www.asomas.org.mx/academico/abr10.pdf>)



EJERCICIOS DE ATENCIÓN

La finalidad de estos ejercicios es fortalecer y evaluar la atención.



Aspectos que pueden ser evaluados o desarrollados con los siguientes ejercicios:

- ★ Fijación
- ★ Sostiene la atención
- ★ Escucha
- ★ Sigue instrucciones
- ★ Cuida cosas
- ★ Organizado
- ★ Realiza tareas que requiere sin esfuerzo
- ★ Recuerda las cosas

13

EL ELEFANTE

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación mano/ojo, siguiendo con atención las instrucciones.
- Integrar la actividad cerebral.
- Activar todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada.
- Activar el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).
- Mejorar muchísimo la atención.
- Evaluar los aspectos señalados inicialmente.

PASOS

- Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.
- Mantén la cabeza apoyando tu oreja en el hombro.
- Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo, de tal manera que fija muy bien su atención en lo que hace la instructora.
- Relaja tus rodillas, abre tus piernas y flexiona tu cadera.
- Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados en el suelo empezando por la derecha.
- Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho quede frente a ti.

- Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo.
- Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces. Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.
- Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda de esta manera se puede determinar su buena organización y cumplimiento de las tareas sin mayor esfuerzo.



14

Escala de valoración
 Lo realiza con dificultad 1
 Necesita apoyo y lo cumple 2
 Lo efectúa sin dificultad 3

EL PETER PAN

OBJETIVOS

- Despertar todo el mecanismo de la audición, manteniendo la atención por un largo tiempo.
- Asistir a la memoria.
- Evita ser olvidadizo
- Enlazar el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Recordar algo.
- Haz el ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas es inmediato, en otras saltará la información en cuestión de segundos.

PASOS

- Toma ambas orejas por las puntas.
- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- Manténlas así por espacio de veinte segundos.
- Descansa brevemente.
- Repite el ejercicio tres veces.



15

Escala de valoración
 Lo realiza con dificultad 1
 Necesita apoyo y lo cumple 2
 Lo efectúa sin dificultad 3

EL PINOCHO

OBJETIVOS

- Activa e incrementa la memoria.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Centra la atención cerebral.
- Ayuda a la concentración.

PASOS

- Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
- Exhala ya sin frotarla.
- Repite el ejercicio cinco veces más.
- Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.



16

Escala de valoración
 Lo realiza con dificultad 1
 Necesita apoyo y lo cumple 2
 Lo efectúa sin dificultad 3

LA TARÁNTULA

OBJETIVOS

- Activar todo el sistema nervioso.
- Aprender a separar la persona del problema.
- Producir endorfinas (la hormona de la alegría).
- Circular la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuir el estrés.
- Activar la circulación sanguínea.

PASOS

- Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te de asco, por ejemplo, una tarántula.
- Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡SACÚDETELAS!
- Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente todo tu cuerpo: brazos, piernas, cabeza, etcétera.
- Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.



17

Escala de valoración	
Lo realiza con dificultad	1
Necesita apoyo y lo cumple	2
Lo efectúa sin dificultad	3

EL GRITO ENERGÉTICO

OBJETIVOS

Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo.
 Permite que fluyan emociones atoradas.
 Incrementa la capacidad respiratoria.
 Provoca una alerta total en todo el cuerpo.
 Disminuye notablemente el estrés.

PASOS

- Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: "¡AAAHHH!".
- Grita durante un minuto con todas tus fuerzas.



18

Escala de valoración	
Lo realiza con dificultad	1
Necesita apoyo y lo cumple	2
Lo efectúa sin dificultad	3

EL EJERCICIO DE DRENAJE

OBJETIVO:

Aprender a usar una parte de tu atención para mantener el cuerpo relajado, y demostrar la eficacia que tiene el relajar el cuerpo para aquietar la mente y las emociones.

PASOS:

Cierra los ojos. Enfoca tu atención en los pies. Ahora, suelta toda la tensión de los pies. Mueve la atención hacia arriba y suelta cualquier tensión que pueda estar atrapada en las piernas. Ahora sube la atención más arriba, a las caderas, dirigiéndola del mismo modo para que suelten toda la tensión. Siente cómo la gravedad se apodera del cuerpo y presiona hacia abajo. Ahora vuelve la atención hacia los pies, para ver si algo de tensión a vuelto a escondidas. De ser así, relaja los pies de nuevo. No des por hecho que una vez que hayas liberado la tensión, ya estás relajado. Ahora trae la atención al abdomen, soltando la tensión que mantienes guardada allí. Dirige la atención a la parte baja de la espalda y la cintura, y suelta toda la tensión que tengas allí. Trae la atención al pecho y a la espalda superior, dejando salir la tensión.

Lleva la atención al cuello y a los hombros, dejando salir cualquier tensión. Ahora, cada vez que expires, pasa la atención por el cuerpo desde los pies hacia arriba, instantáneamente dejando salir cualquier tensión que descubras. Continúa haciéndolo hasta que estés satisfecho con la relajación del cuerpo. Abre los ojos al terminar el ejercicio



19	Escala de valoración	
	Lo realiza con dificultad	1
	Necesita apoyo y lo cumple	2
	Lo efectúa sin dificultad	3

EJERCICIOS QUE ESTIMULAN LA MEMORIA

OBJETIVO

- Desarrollar la memoria a través de imágenes
- Mejorar la concentración tiene por objeto adiestrar a la mente para que pueda dirigirse a lugares u objetos determinados.

MATERIAL:

Cartel que tenga más de 15 objetos y que sea visible para todos los alumnos

PASOS:

- Se les permite a los niños y niñas observar el cartel durante 30 segundos, en caso de los niños de grados inferiores hasta 1 minuto
- Se les pedirá que recuerden todos los objetos, cosas, animales, etc. que vieron en el cartel.
- Es importante saber quién de ellos o ellas se acordaron del mayor número de elementos comparándolo con el cartel.



COORDINACIÓN VISO MANUAL

La coordinación viso manual u óculo manual, consiste en la coordinación que hay entre lo que percibimos por el sentido de la vista y la acción que hacemos sobre esta percepción.

20	Escala de valoración	
	Lo realiza con dificultad	1
	Necesita apoyo y lo cumple	2
	Lo efectúa sin dificultad	3

BARRA DE EQUILIBRIOS

Motricidad gruesa, 5-6 años.

Meta:

Mejorar el equilibrio.

Objetivo:

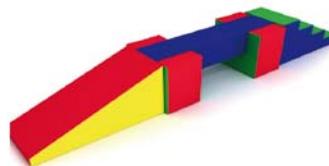
Andar por una barra de equilibrios, Sin dificultad

Materiales:

Barra de equilibrios.

Procedimiento:

Quando el estudiante ande por la barra debe tener los brazos abiertos y poner un pie delante del otro, para guardar el equilibrio.
Repetir el ejercicio.



21

Escala de valoración	
Lo realiza con dificultad	1
Necesita apoyo y lo cumple	2
Lo efectúa sin dificultad	3

CALISTENIA: MARIONETAS.

Motricidad gruesa

Meta:

Incrementar la coordinación de brazos y piernas.

Objetivo:

Hacer diez imitaciones, según las indicaciones efectuadas

Materiales:

Ninguno.

Procedimiento:

Encontrar un sitio donde se pueda permanecer junto al niño, saltando sin chocarse con nada. Colocarse mirándolo y hacer que imite todo lo que se haga.
Levantar los brazos sobre la cabeza, hasta que las manos se toquen y retrocedan hacia los lados del cuerpo.

Ayudarlo a que imite inmediatamente.
Repetir esta parte del ejercicio hasta que el niño ejecute este movimiento sin ayuda.
Continuar frente a él, y hacer que ahora imite sólo los movimientos de tus piernas. Salta, separando los pies, y luego salta volviendo a ponerlos juntos. Ayudarlo sólo si lo necesita.
Cuando pueda imitar ambos movimientos por separado, hacer que imite mientras los combina.
Saltar y separar los pies, mientras tocas las palmas sobre tu cabeza.
Oscila con tus brazos arriba y tus piernas separadas, para que pueda imitarte.
Apunta cuantas veces puede hacerlo sin cansarse.



22

Escala de valoración	
Lo realiza con dificultad	1
Necesita apoyo y lo cumple	2
Lo efectúa sin dificultad	3

RAYUELA

Meta:

Mejorar la coordinación muscular, el equilibrio y la habilidad para contar.

Objetivo:

Jugar a la rayuela correctamente.

Materiales:

Tiza, cinta aislante o pintura, piedras o pedacitos pequeños de madera.

Procedimiento:

Hacer una rayuela en el suelo como la del modelo de abajo.

Asegurarse de que los cuadrados sean grandes y de que las líneas se vean claramente.

Al principio puede ser útil no pintar los números para no confundir a los niños.

Mostrar a los niños cómo pasar la rayuela, saltando con un pie en los cuadrados sencillos y con dos en los dobles.

Una vez que el estudiante pueda pasar la rayuela sin problemas, se comienza a enseñarle a jugar a la rayuela con una piedra o una pequeña madera.

Enseñarle a lanzar el objeto a uno de los cuadrados. El alumno deberá saltar en el cuadrado, acabar la rayuela y coger el objeto en su camino de vuelta.

Si el alumno reconoce los números y sabe contar, numerar los cuadrados.

El estudiante deberá seguir la secuencia de números o saltar al número que se le indique.



23	Escala de valoración	
	Lo realiza con dificultad	1
	Necesita apoyo y lo cumple	2
	Lo efectúa sin dificultad	3

MALABARISTAS

Tipo:

Juego motor.

Objetivo:

Estimular el equilibrio de los estudiantes con la ejecución de ejercicios coordinados.

Lugar:

Patio o gimnasio.

Materiales:

Un borrador, libro o regla y una señal para cada grupo.

Desarrollo:

Cada jugador va hasta la señal, da una vuelta a su alrededor y vuelve a la línea de salida equilibrando siempre un borrador en la cabeza (un libro o sino una regla en la palma de la mano). Al llegar a la vuelta de la línea de salida el jugador siguiente le quita el borrador y lo coloca en su cabeza, saliendo para repetir el recorrido.

Quien deja caer el objeto, debe detenerse y volver a colocarlo, antes de continuar con el juego.

Durante la carrera ningún jugador puede retener el borrador con las manos para que no se caiga.



24	Escala de valoración	
	Lo realiza con dificultad	1
	Necesita apoyo y lo cumple	2
	Lo efectúa sin dificultad	3

EL ANILLO TRAVIESO

Tipo:

Desarrollo de la motricidad.

Objetivo:

Superar dificultades, realizando actividades recreativas y de estimulación motriz.

Espacio:

Al aire libre o espacio cerrado.

Cantidad de participantes:

Limitada por ronda.

Material:

Soga y un anillo que se deslice por ésta y pueda ocultarse en la mano de un niño.

Desarrollo:

Todos los niños menos uno, deben sentarse en ronda tomando la soga. Uno se oculta el anillo en su mano, sin que lo vea el niño que va al centro. Cuando el niño del centro descubre quien tiene el anillo, tomará su lugar.
Será ganador aquel niño que nunca fue descubierto.



25

Escala de valoración
Lo realiza con dificultad 1
Necesita apoyo y lo cumple 2
Lo efectúa sin dificultad 3

REALIZACIÓN DE FIGURAS GEOMÉTRICAS ELEMENTALES

Tipo:

Desarrollo de la motricidad fina.

Objetivo:

Obtener y desarrollar destrezas como base de estimulación para su preparación a la escritura.

Espacio:

Cerrado.

Desarrollo:

Lo más importante en la realización de estos ejercicios es enseñar una estrategia de dirección adecuada de mínimos movimientos levantando el lápiz para conseguir las figuras básicas en la grafía del niño.

En concreto el círculo puede realizarlo con un solo movimiento iniciado en la parte superior, porque la mayoría de los niños realizan mejor el movimiento hacia abajo que el contrario.



26

Escala de valoración
Lo realiza con dificultad 1
Necesita apoyo y lo cumple 2
Lo efectúa sin dificultad 3

CENEFAS EN PAPEL MILIMETRADO

Tipo:

Desarrollo de la motricidad fina.

Objetivo:

Preparar adecuadamente a los estudiantes para la escritura y un correcto aprendizaje.

Espacio:

Cerrado.

Desarrollo:

La realización de cenefas repitiendo movimientos gráficos en determinada dirección y longitud, muy guiados por las pautas proporcionadas puede conseguir varios objetivos.

Realizar una tarea repetitiva que requiere una gran concentración visual, ejercitar el sentido de direccionalidad de los grafismos, incluso proporcionar una satisfacción estética al terminar la tarea y comprobar que se consigue una sensación de simetría, orden y equilibrio, y ello dentro de una tarea relativamente sencilla.



27

Escala de valoración	
Lo realiza con dificultad	1
Necesita apoyo y lo cumple	2
Lo efectúa sin dificultad	3

RECORTAR Y PEGAR FORMANDO UN DETERMINADO DIBUJO

Tipo:

Desarrollo de la motricidad fina.

Objetivo:

Desarrollar su motricidad fina mediante actividades de cortado y pegado siguiendo modelos adecuados.

Espacio:

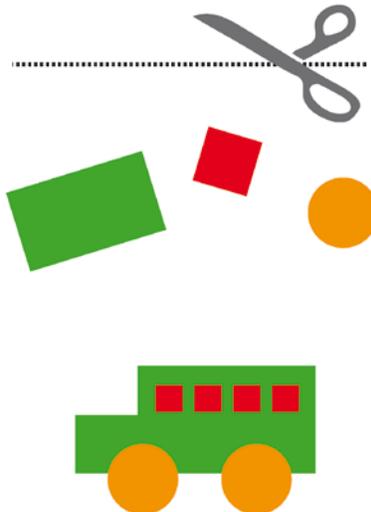
Cerrado.

Desarrollo:

Las tareas de recortar y recomponer figuras no pueden faltar en una ejercitación de habilidades motrices, manuales.

Es básica para muchísimas otras tareas de construcción manual.

Se aprovecha el ejercicio en parte para consolidar la percepción de algunas letras que por su orientación pueden causar dificultades a algunos niños. Como la b, d, p, q.



28

Escala de valoración	
Lo realiza con dificultad	1
Necesita apoyo y lo cumple	2
Lo efectúa sin dificultad	3

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ESCRITURA

Tipo:

Desarrollo de la motricidad fina.

Objetivo:

Estimular a los estudiantes mediante ejercicios sugeridos adecuadamente para logra ubicación espacial.

Espacio:

Cerrado.

Desarrollo:

Antes de comenzar con ejercicios de escritura se hacen bastantes tareas de movimientos básicos que luego se repetirán constantemente en los textos escritos.

Son ejercicios de ondas entrelazadas que avanzan siempre en dirección izquierda - derecha, como la escritura, y unas de abajo-arriba, otras de arriba-abajo, en diferente longitudes.

Es muy importante realizarlos en la dirección indicada y sin levantar, o lo menos posible, el lápiz del papel.



29 Escala de valoración
 Lo realiza con dificultad 1
 Necesita apoyo y lo cumple 2
 Lo efectúa sin dificultad 3

DOMINIO CORPORAL ESTÁTICO

Tipo:

Desarrollo de la motricidad gruesa.

Objetivo:

Fortalecer el desplazamiento para desarrollar coordinación y sincronización en sus movimientos a través de ejercicios variados.

Espacio:

Abiertos.

Desarrollo:

La vivencia de los movimientos segmentarios, su unión armoniosa y la adquisición de la madurez necesaria del sistema nervioso, permiten al niño realizar una acción previamente representada mentalmente (coordinación general).



30 Escala de valoración
 Lo realiza con dificultad 1
 Necesita apoyo y lo cumple 2
 Lo efectúa sin dificultad 3

OCHITOS ACOSTADITOS

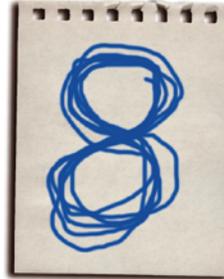
Objetivos

- Mejorar la atención mediante lo que escucha.
- Establecer ritmo y fluidez para una buena coordinación mano/ojo determinando un buen sostenimiento de la atención.
- Estimular los músculos más largos de los ojos y la alerta táctil para mantener la atención.
- Relajar los músculos de las manos brazos y hombros y facilita el proceso de visión para realizar las tareas que requieran mayor esfuerzo.
- Ayudar a la integración colateral del pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales.)
- Favorecer el que las ideas fluyen fácilmente de forma organizada.

PASOS

- Utiliza una hoja grande de papel y un lápiz; pega la hoja en la pared a nivel de tus ojos.
- Tener dibujado un ocho acostado empieza por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.

- Cada vez que muevas tu mano, el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de esta; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista.
- Repite tres veces este movimiento sobre el mismo ocho que dibujaste inicialmente.
- Utilizando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria.
- Repite tres veces este movimiento.



BIBLIOGRAFÍA

- AUSUBEL, D.; NOVAK, J., Y HANESIAN, H. (1983) Psicología educativa. Trillas, México.
- BELTRAN, F. (2000). «La escuela como experiencia social», en Pedagogías del siglo XX. Cisspraxis, Barcelona, , p. 53. Claparede, E., «Los objetivos de la educación funcional. «La educación, ¿una vida o una preparación para la vida?», en Grandes orientaciones de la pedagogía contemporánea. Narcea, Madrid, 1988, p. 72.
- BLOOM, B. (1977) Características humanas y aprendizaje escolar, Voluntad, Bogotá.
- BERNABEU, N (2001). "Comunicación y Pedagogía" número 173, marzo - abril 2001.
- BRUNER, J. S. (1987) La importancia de la educación, Paidós, Barcelona..
- CHAYE, BENIN Y WOLCOVICH, LILIAN, (1991) cuestionario para validar el uso de la inteligencia práctica, tesis, udla, méxico.
- COLES, R. (1997) La inteligencia moral, Norma, Bogotá.
- CONTRERAS V. (2009) Propuesta para la elaboración de guías didácticas en programas a distancia. Facultad de Química, UAEM.
- DEWEY, J. (1993) Cómo pensamos, Paidós, Barcelona.
- FRATICOLA, P (2001). Interacción del color. Terapia del Color. Agregando Color a tu Vida.
- GARDNER, H. (1999) La educación de la mente, Paidós, Barcelona.
- GAZZANIGA, M. S. (1985) El cerebro social, Alianza, Madrid.
- MARINA, J. A. Teoría de la inteligencia creadora. Anagrama, Barcelona, 1993.
- MITJANS, A. (1995) "Creatividad, personalidad y educación". Edit. Pueblo y educación. Ciudad de La Habana.
- LÓPEZ DE WILLS, M. "La relajación y otras estrategias del súper aprendizaje y su valor trascendental en el aula".
- PORTILLO, D. Y GONZÁLEZ, M. (1997). Expresión y creatividad en actividades integradas para el primer ciclo". Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. La Paz, Bolivia.
- ROGERS, Carl. (1987). "Libertad y creatividad en la Educación". Edit. Paidós. Buenos Aires - Argentina.
- SOLAR, R. M. (1993). Creatividad y docencia Universitaria. Edit. CEUB - CINDA. Serie: Manuales de apoyo a la docencia Universitaria. La Paz, Bolivia.
- T. W. MOORE. (1987) Introducción a la Filosofía de la Educación. Capítulo 4.- Enseñanza y Educación. Editorial Trillas. Pág. 59-74.

LINCOGRAFÍA

- www.materialestimulaciontemprana.com.mx/page9.php?view=productListPage&category=10.
- www.icalibreria.com/product_info.php/products_id/1322.
- www.noecb.com/categorias/material-didactico/desarrollo-sensorial/.
- www.monografias.com/trabajos18/juegos-educativos/juegos-educativos.shtml.
- www.monografias.com/trabajos10/preesco/preesco2.shtml.
- <http://definicion.de/material-didactico/>
- <http://paidopsiquiatria.com/?p=105>
- http://www.educa.madrid.org/cms_tools/files/a407261b-0598-4421-92aa-effad4ce304/trabajar_atencion.pdf
- <http://pedagogia.mx/paradigmas>
- <http://www.misrespuestas.com/que-es-el-cerebro-humano.html>
- <http://informe21.com/gimnasia-cerebral/gimnasia-cerebral-pensar-mejor>