



GIMNASIA CEREBRAL

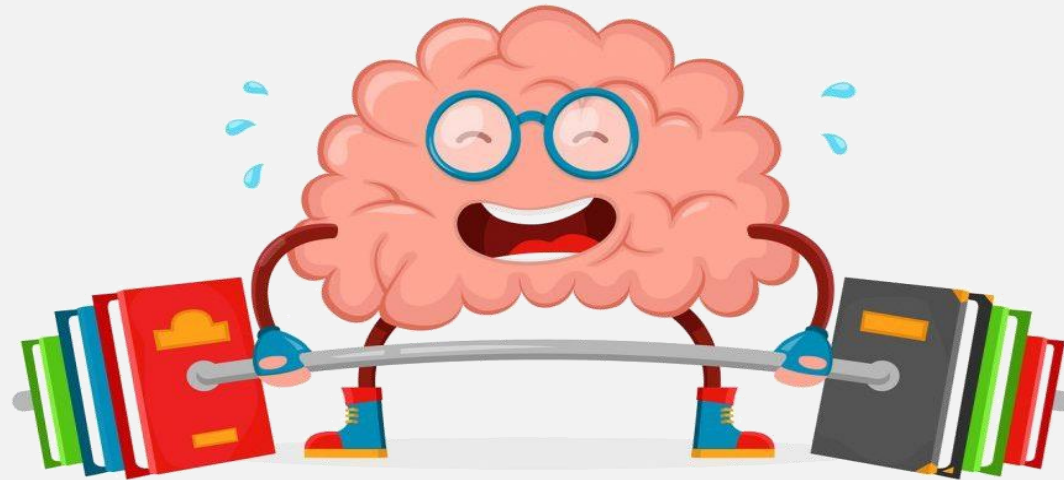
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR 2020





¿QUÉ ES LA GIMNASIA CEREBRAL?

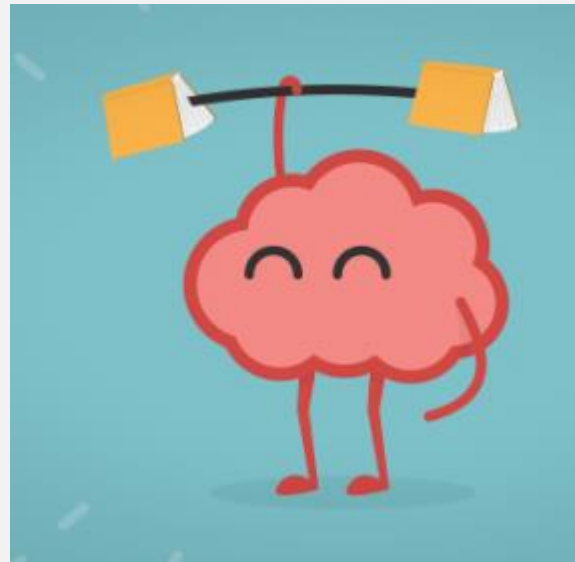
- Es una técnica que abarca ejercicios que combinan estrategias físicas y mentales para un mejor rendimiento del cerebro.





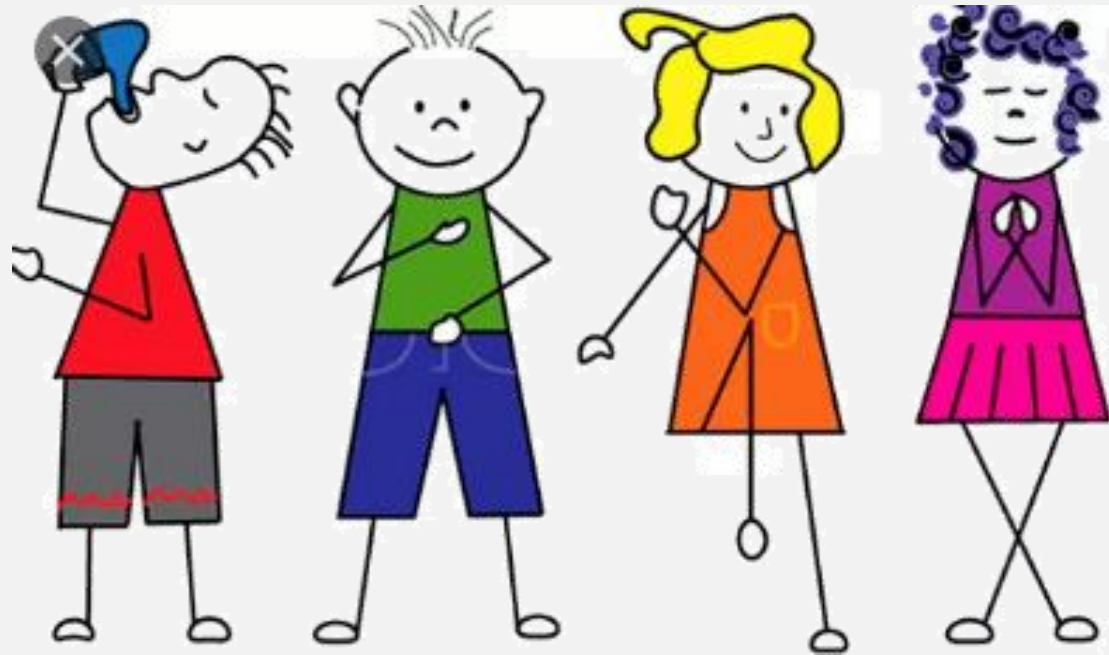
¿QUÉ ES LA GIMNASIA CEREBRAL?

- **Estos ejercicios estimulan y desarrollan todas las capacidades cerebrales, y además, por medio de los movimientos y respiración conectarse con las emociones para poder aprender mejor.**





¿QUÉ SE PUEDE HACER?





PARA PRACTICAR

Poner las manos en las orejas y jugar a «desenrollarlas» empezando desde el conducto auditivo hacia afuera



Beneficios

Estimula la capacidad de escucha.
Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y ayuda a mantener el equilibrio.



PARA PRACTICAR

El peter pan:

- Toma ambas orejas por la punta
- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás
- Mantenlas así por 20 segundos
- Descansa brevemente
- Repite el ejercicio tres veces

Beneficios:

- Despierta el mecanismo de la audición
- Ayuda a la memoria
- Si necesitas recordar algo haz el ejercicio y notarás los resultados





PARA PRACTICAR

Ocho perezoso :

- Estira la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantado y realice el 8
- Los ojos deben acompañar el movimiento de la mano
- La cabeza no se mueve

Beneficios:

- Integra los campos visuales
- Es útil para evaluar lo que se lee
- Refuerza la visión, lectura, la coordinación y el equilibrio

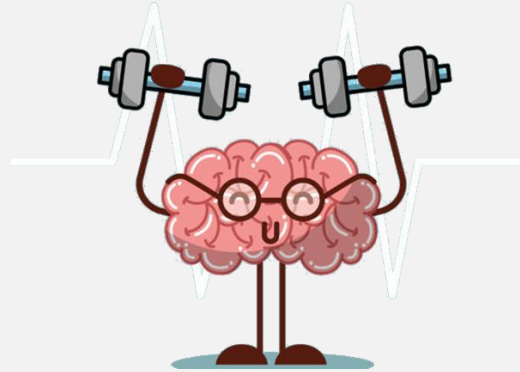




PARA PRACTICAR

Doble garabateo

- Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, hacia afuera, arriba y abajo



Beneficios:

- Estimula la escritura y la motricidad fina





PARA PRACTICAR

La lechuza

- Poner una mano sobre el hombro del lado contrario , apretándolo firme, y girar la cabeza hacia ese lado. Respirar profundamente y botar el aire girando la cabeza hacia el hombro. Repetir el ejercicio con el otro lado.

Beneficios:

- Estimula la comprensión lectora
- Libera la tensión del cuello y hombros



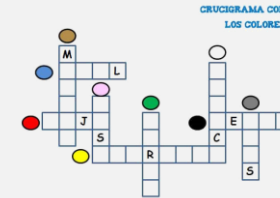


OTROS EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

Realizar actividades de entretenimiento rutinarias como la resolución de crucigramas, sopas de letras, sudokus o resolver puzzles, que harán que nos esforcemos mentalmente.

Leer. Con la lectura le damos información al cerebro. Si leemos en voz alta retendremos mejor la información, y de esta forma la recordaremos más fácilmente.

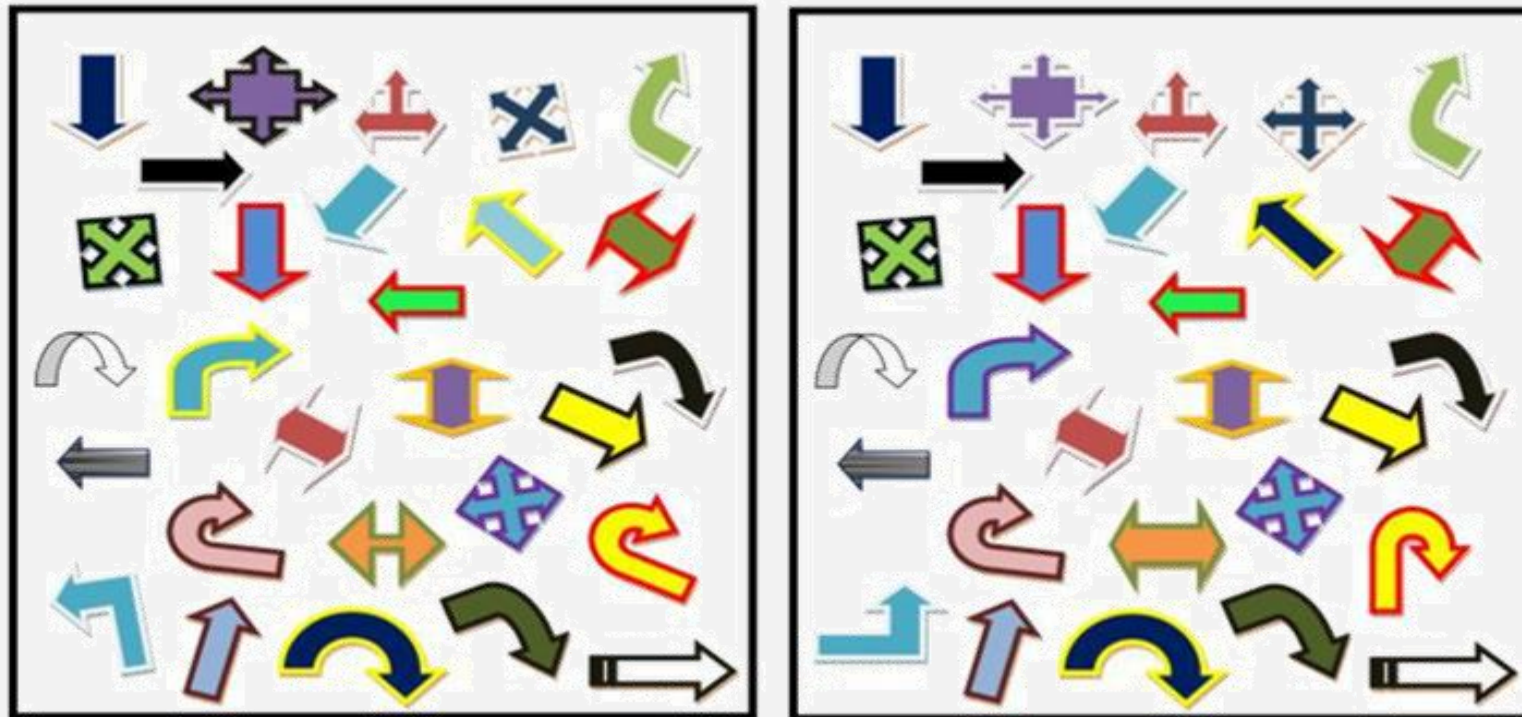
Recordar tareas sencillas como la lista de la compra o memorizar acciones que tengamos que realizar. Estos ejercicios de memorización harán que tengamos la mente activa.





PARA PRACTICAR

- Encuentra las 7 diferencias, pueden ser de tamaño, color y orientación.





PARA PRACTICAR

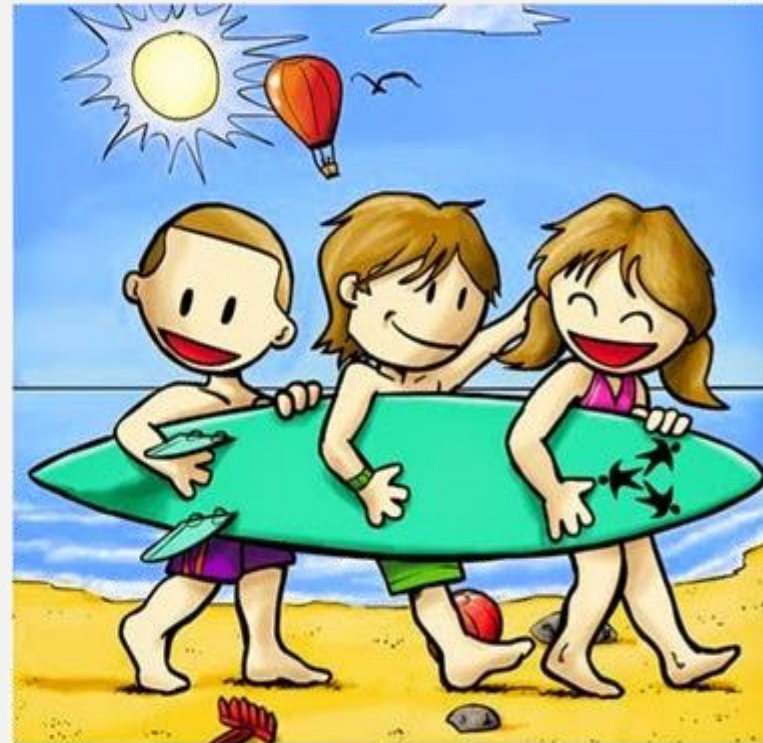
- Encuentra las diferencias





PARA PRACTICAR

- Encuentra las diferencias





PARA PRACTICAR

- De las 4 imágenes hay una que no debería estar, señala con tu dedo cuál es





PARA PRACTICAR

- Cuál es el elemento que no corresponde en la fila

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |



PARA PRACTICAR

- Calza las ovejas : Encuentra la sombra de cada oveja



¿QUÉ APRENDÍ?

- Responde a las siguientes preguntas en una hoja de oficio o en tu cuaderno de orientación:
- ¿Para qué me sirve la gimnasia cerebral?
- ¿Cuál fue mi juego favorito? ¿Por qué?
- Representa tu idea a través de un dibujo.
- (De vuelta estas respuestas serán retiradas y trabajadas por equipo de convivencia con docentes en sala)

