



Ejercicios de movimiento para la activación de cuerpo y mente

Edad: 6-8

Edad:9-12

Introducción:

Los ejercicios de equilibrio, de coordinación y secuenciación de movimientos, de inhibición de movimientos ante estímulos visuales, auditivos o espaciales son recomendables para mejorar los procesos de atención y aprendizaje.

Palabras clave: cuerpo, atención, movimiento, descanso, hemisferio derecho

Objetivos

- Activar el cuerpo y descansar la mente
- Romper el ritmo entre actividades
- Trabajar la atención
- Crear el hábito de realizar un pequeño ejercicio de atención que indica que descansamos para asimilar lo que hemos aprendido y/o que nos ponemos atentos para iniciar una nueva actividad.

Materiales

Si lo deseas, una música suave

Duración

5 minutos
Puedes preparar una pequeña sesión de 15-20 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

Se pueden proponer los movimientos como un reto físico, pues al principio puede no resultar sencillo o evidente el hacerlo bien a la primera. Con el tiempo, conforme se va adquiriendo habilidad, se pueden ir añadiendo dificultades, como alargar el tiempo, o perfeccionar los movimientos prestando más atención al cuerpo.

Descripción

Se tratar de hacer algunos ejercicios antes de comenzar una jornada, a la vuelta del recreo, entre actividades diferentes, al inicio de la jornada de tarde o simplemente cuando es necesario un cambio de ritmo y ambiente en el aula.

Te describimos al final de la ficha una serie de movimientos, de entre los cuales puedes elegir varios para hacer una secuencia que dure unos cinco minutos en total. (Cuenta con dedicar sobre 1 minuto para cada

	<p>movimiento). Puedes combinar entre diferentes tipos de movimientos, o cada día hacer un tipo de movimiento (equilibrio, coordinación)</p> <p>Cada ejercicio se puede hacer al principio de forma sencilla, para ir con la práctica, aumentando la dificultad o el tiempo de permanencia en la postura o duración del movimiento. Es bueno poner una música suave mientras se hacen estos ejercicios.</p> <p>Hacedlos en silencio para facilitar la concentración, ya que también se trata de focalizar la atención; para ello, indica al grupo que deben imitar tus movimientos, pues tú no vas a explicarlos verbalmente, y que no se preocupen si al principio no les sale muy bien, que poco a poco notaremos todos que lo hacemos mejor.</p> <p>Recuérdales que enfocar sus ojos abiertos sobre un punto lejano fijo les ayudará a mantener el equilibrio. Antes de comenzar, anímalos a relajarse y a centrarse en su centro de gravedad, en el ombligo, y ayuda a que la postura corporal sea la correcta y a que controlemos mejor nuestro cuerpo y los movimientos.</p>
<p>Compartir la experiencia</p>	<p>Organizar el grupo en círculo: Como los ejercicios que se han descrito en esta actividad se realizan de forma individual, es importante crear el ambiente de grupo a través de la organización grupal. Por eso, la forma ideal de realizar los ejercicios, si el espacio lo permite, es colocando todo el grupo en círculo.</p> <p>Hacer un círculo al terminar: Si no es posible, algunos días, se puede hacer de la siguiente manera: al acabar, unir el círculo dando las manos a los compañeros. Cada persona tiene que quedar con una mano dando y otra recibiendo, es decir que la palma de una mano le queda hacia abajo (dar) y la otra hacia arriba (recibir). Se puede variar el círculo, dándose las manos con los brazos cruzados. Otro gesto que se puede hacer para unir al grupo es cuando estén de la mano, intentar dar un salto todos al mismo tiempo sin que nadie dé ninguna indicación. Hay que estar en silencio y muy atentos para conseguirlo. También es divertido intentar decir todos al mismo tiempo "hola".</p> <p>Liderar el ejercicio Si se realiza de forma sistemática, se puede a partir del momento en que empiezan a conocer bien los ejercicios, proponer a alguien que lidere el ejercicio.</p>
<p>LEARNING</p>	
<p>Ideas claves</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación entre los procesos atencionales y el sistema límbico, responsable de las emociones y las motivaciones. En este sentido, las

alteraciones emocionales, las amenazas, el estrés son situaciones que dificultan cualquier proceso atencional y consecuentemente el proceso de aprendizaje escolar. Un niño con estrés tiene dificultad en seleccionar lo importante de lo que no lo es, puesto que está vigilando la zona periférica para prevenir amenazas. La introducción de pequeñas actividades de movimiento libera del estrés y por tanto facilita el aprendizaje.

- El cerebro tiene necesidad de descansos cortos cada cierto tiempo de concentración; por eso, los programas de aprendizaje se deberían establecer en períodos cortos e insertar en los mismos períodos de descanso, tranquilidad, relajación o reflexión sobre los contenidos estudiados. Estos ejercicios de movimiento, suponen una relajación de la mente puesto que la centramos en una actividad totalmente diferente a la que nos ha ocupado previamente. Las tareas posteriores se afrontarán con la mente más descansada y fresca, y con energía.
- Generalmente las tareas escolares están diseñadas para realizar estáticamente, sentados (bien que para muchas de ellas es necesario). Pero no podemos hacer que los niños y niñas permanezcan sentados durante largos períodos de tiempo, porque no es natural para el ser humano (pues estamos "diseñados" para movernos muchas horas al día) y es perjudicial para la salud física puesto que dificulta un correcto desarrollo físico. Estos ejercicios ponen el cuerpo en movimiento y activan físicamente, por lo que aportan energía, que será muy útil para comenzar siguientes tareas. Además, generalmente, el estado emocional final es positivo, lo cual facilita el proceso de aprendizaje.
- Otro aspecto que está poco considerado en el diseño de actividades escolares, es el uso de los dos hemisferios cerebrales de una forma equilibrada, pues año tras año en la escuela, van desapareciendo las actividades artísticas, creativas, físicas, musicales, etc. Aunque actualmente se utilizan más los recursos visuales y las posibilidades con internet son infinitas para facilitar el aprendizaje con la participación de los dos hemisferios, pero no hay que caer en limitarse sólo a lo visual.
- Activar las conexiones entre hemisferios cerebrales nos prepara para realizar las tareas de forma más creativa y efectiva. Y esto se puede hacer, con ejercicios de coordinación, equilibrio, cruces y ejercicios en los que tenemos que hacer una cosa diferente con cada mano, o combinar el ritmo entre brazos y piernas.

MEANING

Reflexiones de cierre

Si el ejercicio se hace sólo con el objetivo de romper el ritmo, no será efectivo hacer esta parte de la actividad.
Conviene realizarla cuando se introducen los ejercicios en la rutina del aula,

	<p>cuando se dedique alguna sesión especial, o para algún período en el que se esté trabajando en el aula el cuerpo o la salud postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Has notado más equilibrio con una pierna que con otra? ○ ¿Cómo te sientes cuando pierdes el equilibrio? ○ ¿Te ha resultado fácil realizar varios movimientos a la vez? ○ ¿En qué pensabas para que te saliera bien? • Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hacer estos ejercicios nos ayuda a entrenar la atención, que luego necesitamos para hacer otras tareas. ○ La importancia de poner atención en el control del cuerpo; nos ayuda a adquirir el hábito de revisar de vez en cuando nuestra postura y colocarnos correctamente. ○ La dificultad de realizar determinados movimientos cuando aparentemente son muy sencillos.
<p>Sugerencias e Ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Añadir entre todos nuevas variantes a los ejercicios, e inventar otros nuevos. • Cuando se empieza a realizar este tipo de actividades no hay que dar importancia a que el movimiento esté bien hecho sino a poner la atención en el mismo. Con la práctica cuando los niños adquieren soltura y seguridad se pueden ir haciendo referencia a poner la atención en que la postura esté correcta: pierna estirada, paralela al suelo, punta del pie estirada, cara relajada, manos estiradas,....
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Afronta el ejercicio con interés, alegría y motivación Le resulta fácil mantener la atención en sus movimientos, aunque no le salgan Persevera en el ejercicio que no le sale Se muestra con buen ánimo al finalizar el ejercicio</p>



Ejercicios preparativos de activación y atención

Ejercicios para hacer de pie:

1. Balancea hacia adelante y atrás los brazos estirados como si fueras de marcha.

Y ahora, al mismo tiempo balancea una pierna hacia delante y hacia atrás sin apoyarla en el suelo.

2. Agáchate y levántate sin utilizar las manos.



3. Mantenerse de puntillas, caminar de puntillas y después de talones (para los más pequeños)

4. Mantenerse en equilibrio con el cuerpo hacia abajo, manos apoyadas en el suelo, levantar una pierna hacia arriba.

Ponerse de pie.

Repetir con la otra pierna.



5. Hacer la postura de árbol, en diferentes niveles de dificultad. Primero apoyando el pie de una pierna a lo largo de la parte baja interior de la otra pierna; luego apoyándolo en la parte interior de la rodilla, y luego en la ingle. Estando en la postura de árbol, dóblate hacia delante para tocar el suelo con las manos regresa arriba otra vez. También puedes hacer sentadillas con la pierna apoyada en la ingle.



6. Inclínate hacia un lado doblando el cuerpo para tocar el suelo con la mano, mientras levantas la pierna contraria hacia arriba.



7. Comienza balanceando los brazos hacia los lados. Introduce el balanceo de una pierna, y que vaya al lado contrario de donde van los brazos.

Para y mantente en marcha por unos segundos.



Comienza otra vez balanceando los brazos, e introduce el balanceo de la otra pierna.

8. Agárrate un dedo del pie doblando la pierna por delante o por detrás, y salta haciendo círculos o avanzando en línea recta hacia adelante o hacia atrás.



9. De pie, pon los brazos en cruz, y a la vez que bajas el tronco, levanta una pierna. Mantén por unos segundos el equilibrio con brazos en cruz, tronco paralelo al suelo y una pierna estirada hacia atrás, paralela al suelo.



10. Llevar una rodilla al pecho y sujetarla o extender los brazos hacia arriba por encima de la cabeza. Intenta ponerte de puntillas en esta posición.



En postura de gato-vaca

Estos y los de postura en puente es más complicado por el tema de espacio, pero si es posible o para alguna sesión en el gimnasio, los puedes incluir.

1. Estirar una pierna hacia atrás y un brazo hacia delante. Pueden ser de lados opuestos (más fácil) o del mismo lado.



2. Estirar una pierna hacia atrás y mover el brazo del lado opuesto hacia arriba y abajo.



En postura de puente:

1. Levantar una pierna y estirla al mismo tiempo que se levanta un brazo hacia un lado; puedes indicar unas veces el del lado opuesto y otras veces hacerlo con el mismo lado.



2. Cruzar una rodilla sobre la otra y mover la pelvis arriba y abajo.



3. Con un pie sobre la otra rodilla ir avanzando con los brazos hasta conseguir mantenerse sobre los dedos del pie en cuclillas.



Ejercicios de coordinación:

En estos ejercicios, trataremos de hacer tres movimientos diferentes al mismo tiempo, (uno con las piernas, otro con brazo derecho otro con brazo izquierdo); se van incorporando de uno en uno, es decir, comienza haciendo el movimiento de piernas, que puedes alternar cada ejercicio entre el de marcha levantando un poquito las rodillas y movimiento alterno de abrir la pierna un poquito hacia un lado marcando con el talón en el suelo.



Cuando veas que el grupo va al ritmo, introduce el movimiento de un brazo o una mano, e igual, cuando veas que ya está cogido, introduce el movimiento del otro brazo.

1. Marchar con los pies en el sitio (o abrir lateralmente), dibujar el infinito con una mano y dibujar un gran círculo en el aire con el otro brazo.



2. Marchar con los pies en el sitio (o abrir lateralmente), abrir y cerrar una mano y con la otra decir adiós.



3. Marchar con los pies en el sitio (o abrir lateralmente), dibujar un cuadrado con un brazo en el aire y con el otro un triángulo.

4. Marchar con los pies en el sitio (o abrir lateralmente) y añade el clásico de palmear la cabeza mientras se masajea circularmente el vientre.



5. Marchar con los pies en el sitio (o abrir lateralmente. Abre i cierra las manos mostrándolas hacia los niños, con diferentes combinaciones de dedos, es decir, abre unos dedos de una mano y otros de la otra mano. Ellos tendrán que imitarte.



6 .Dar unas palmadas sobre las rodillas y a continuación cruzando los brazos frente a la cara con una mano te pellizcas la nariz y con la otra te tiras de la oreja. Repetir palmadas en las rodillas y cruzar las manos hacia el otro lado para tirarte de la otra oreja.



7. Marcha levantando las rodillas, balanceando los brazos y girando la cabeza hacia los lados al ritmo de la marcha. (Atención, brazos y piernas de lados opuestos se levantan a la vez, en la imagen las dos lo hacen mal!) Se alternan los lados de perna, brazo, cabeza. Pierna y brazo van opuesto, y la cabeza hacia el lado de la pierna que se levanta.

