



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN

INSTITUTO DE POSGRADO

GUÍA PSICOPEDAGÓGICA

“ACTIVANDO EL CEREBRO PARA APRENDER MECÁNICA”



AUTOR:

Lic. Edwin Ortega Ponce

TUTORA:

Mgs. Patricia Bravo

Riobamba-Ecuador
2016

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE	1
PRESENTACIÓN	3
OBJETIVOS	4
Objetivo General	4
Objetivo Específicos	4
FUNDAMENTACIÓN	5
Fundamentación Filosófica	5
Fundamentación Epistemológica	5
Fundamentación Psicológica	6
Fundamentación Pedagógica	7
Fundamentación Legal	7
Fundamentación Teórica	8
Necesidades Educativas Especiales	8
Necesidades Educativas Transitorias	9
De la vista Nace el Aprendizaje	10
UNIDAD I	11
ESTIMULACIÓN VISUAL	11
TÉCNICA N° 1 OJOS EN REPOSO	11
TÉCNICA N° 2 SEGUIMIENTO AL VISOR	13
TÉCNICA N° 3 MOVIMIENTO DE LOS OJOS	15
TÉCNICA N°4 LUZ ARTIFICIAL Y NATURAL	17
TÉCNICA N° 5 VISIÓN Y LECTURA	19
TÉCNICA N° 6 MEJORAR LA CONCENTRACIÓN	21
UNIDAD II	23
ESTIMULACIÓN AUDITIVA	23
MÚSICA PARA ACTIVAR EL CEREBRO	23
TÉCNICA N° 7 EL ARTE DE LA MÚSICA	24
TÉCNICA N° 8 CICLISMO	26
TÉCNICA N° 9 FILTRAR EL RUIDO DEL AMBIENTE	28
TÉCNICA N° 10 IDENTIFICAR EL ORIGEN DE LOS SONIDOS	30
TÉCNICA N° 11 PREVÉN LA PERDIDA DE AUDICIÓN	32

UNIDAD III	34
DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD	34
HABILIDADES MOTRICES	34
TÉCNICA N° 12 MOTRICIDAD FINA	35
TÉCNICA N° 13 DESTREZA MANO HERRAMIENTA	37
UNIDAD IV	39
ESTIMULACIÓN CEREBRAL	39
TÉCNICA N° 14 PUNTOS POSITIVOS	40
TÉCNICA N° 15 TENSIÓN DE PANTORRILLA	42
TÉCNICA N° 16 MOVIMIENTO DEL CUELLO	44
TÉCNICA N° 17 ENLACE DE PIERNAS	46
TÉCNICA N° 18 ACTIVACIÓN DE LOS BRAZOS	48
TÉCNICA N° 19 BALANCEO	50
TÉCNICA N° 20 BOTONES CEREBRALES	52
TÉCNICA. N° 21 PULSADORES ESPACIALES	54
TÉCNICA N° 22 SABIDURÍA	56
TÉCNICA N° 23 TOMA A TIERRA	58
TÉCNICA N° 24 MARCHA CRUZADA	60
TÉCNICA N° 25 EJERCICIO RESPIRATORIO	62
BIBLIOGRAFÍA	64

PRESENTACIÓN

La presente Guía Psicopedagógica propone a los docentes una serie de técnicas, estrategias para trabajar y atender las NEE no asociadas a una discapacidad, con la finalidad de orientar y motivar a los estudiantes del tercer año de Mecanizado y Construcciones Metálicas de la Unidad Educativa Carlos Cisneros en procura de buscar las soluciones a los problemas de aprendizaje.

Si bien es cierto que siempre han existido estudiantes con problemas de aprendizaje en la comunidad Educativa Cisnerina, la innovación psicopedagógica es el camino para llegar a la solución de las dificultades de aprendizaje. La investigación propone cambiar los paradigmas y buscar metodologías y técnicas de recuperación visual, motriz y cerebral, para mejorar la atención de aquellos estudiantes con NEE, que permita recuperar sus facultades académicas para una mejor inserción del sistema educativo del bachillerato único con auxiliatura en Mecanizado y Construcciones Metálicas.

En el proceso educativo necesariamente debe haber cambios que vayan acorde a los postulados de la educación técnica, mediante recursos para lograr mejores resultados con estrategias y terapias de recuperación visual y atención a las diversas necesidades educativas de los alumnos.

Así pues, todos los alumnos deberán alcanzar las mismas competencias en la medida de sus posibilidades y en el marco lo menos limitativo.

El concepto de NEE es fundamental y su tratamiento se aproxima con otros recursos con la posibilidad de realizar adecuaciones curriculares, en la parte operativa, la diversidad curricular, los programas de cualificación en competencias profesionales.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Diseñar y aplicar una guía Psicopedagógica “ACTIVANDO EL CEREBRO PARA APRENDER MECÁNICA” para atender las Necesidades Educativas Especiales no asociadas a una discapacidad de los estudiantes del tercer año de Mecanizado y Construcciones Metálicas, de la Unidad Educativa Carlos Cisneros en el año lectivo 2014-2015.

Objetivos Específicos.

- Diseñar y aplicar la guía psicopedagógica “ACTIVANDO EL CEREBRO PARA APRENDER MECÁNICA” con ejercicios de estimulación visual para atender las NEE no Asociadas a una Discapacidad de los estudiantes de tercer año de Mecanizado y Construcciones Metálicas de la Unidad Educativa Carlos Cisneros en el año lectivo 2014-2015.
- Diseñar y aplicar la guía psicopedagógica “ACTIVANDO EL CEREBRO PARA APRENDER MECÁNICA” con ejercicios musicales para atender las NEE no Asociadas a una discapacidad de los estudiantes de tercer año de Mecanizado y Construcciones Metálicas de la Unidad Educativa Carlos Cisneros en el año lectivo 2014-2015.
- Diseñar y aplicar la guía psicopedagógica “ACTIVANDO EL CEREBRO PARA APRENDER MECÁNICA” con ejercicios de motricidad fina para atender las NEE no Asociadas a una discapacidad de los estudiantes de tercer año de Mecanizado y Construcciones Metálicas de la Unidad Educativa Carlos Cisneros en el año lectivo 2014-2015.
- Diseñar y aplicar la guía psicopedagógica “ACTIVANDO EL CEREBRO PARA APRENDER MECÁNICA” con ejercicios de gimnasia cerebral para atender las NEE no Asociadas a una discapacidad de los estudiantes de tercer año de Mecanizado y Construcciones Metálicas de la Unidad Educativa Carlos Cisneros en el año lectivo 2014-2015.

FUNDAMENTACIÓN

Fundamentación Filosófica.

La investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo porque nos permite formar personas críticas, creativas y reflexivas para solucionar sus problemas y de su entorno. Y constructivista, porque enfoca, define y estudia una problemática socio- educativo y plantea una posibilidad de solución.

Este proyecto pretende fomentar el interés a las N_{EE} y aceptar las diferencias, poner al alcance de cada estudiante las oportunidades y beneficios para disfrutar de una vida normal. El proceso de aprendizaje debe valorar e impulsar el razonamiento crítico propositivo y ético y la consecuente formación de la responsabilidad del estudiante, precisa aprender a tomar decisiones y tener valor para asumirlas.

Estos principios filosóficos forman parte de las bases éticas que permiten pensar en una persona integral que ha de formarse en las aulas con atributos y características, de habilidades y capacidades técnicas para incorporarse a la sociedad. En los últimos años se presenta una visión con una sociedad más heterogénea, que establece la necesidad de aceptar las diferencias y de poner los beneficios y oportunidades al alcance de toda persona para que tenga una vida normal.

Fundamentación Epistemológica

Los estudiantes con N_{EE} están en la suficiencia de organizar el conocimiento por medio de la interacción con el medio físico, social y las personas que le rodean, lo que implica la organización y adecuación del entorno social, político, económico, y pluricultural. Concerniente a esta aseveración se puede decir que la educación es el proceso que la sociedad facilita de manera intencional, el crecimiento de las personas mediante una práctica de tipo social que favorece a la realización del ser.

La epistemología de las ciencias, las disciplinas y los saberes se consolida con un panorama de análisis externo para conocer dichos campos. Es una herramienta para calificar las verdades del presente, hace visible las contingencias de los discursos con objetividad y veracidad científica. Se busca la posibilidad de mejorar la educación con necesidades educativas especiales desde la epistemología y de la relación con el saber.

Educar con necesidades educativas especiales implica comenzar a realizar práctica psicopedagógicas en las instituciones con los sujetos que están inmersos en el desarrollo de la psicología cognitiva como marco único de significación de las prácticas de enseñanza, la formación de maestros y las investigaciones problemáticas de los estudiantes. Que permita iniciar y consolidar política, filosofía, pedagogía y epistemología de la educación con ayudas pedagógicas a los estudiantes con problemas educativos.

Fundamentación Psicológica.

La investigación se fundamenta en la Escuela Humanista y el ser como el centro de la actividad educativa. El hombre es de naturaleza bueno, aun antes de tener conciencia, sus acciones buscan el bien común; además de la naturaleza como raza, posee una naturaleza individual, que es única e irrepetible.

Su individualidad lo hace ser distinto a los demás que recibe y asimila cada experiencia de una manera típica y personal, por consiguiente debe ser tratado y estudiado de forma particular.

De ahí que, deba evitarse, el uso de esquemas o conceptos preestablecidos para explicar o interpretar la conducta de un grupo de estudiantes como si fueran uno solo.

Esta investigación constituye un factor clave para el tratamiento de alumnos con Necesidades Educativas Especiales no asociadas a una discapacidad, se debe “ofrecer las bases de conocimiento psicológico sobre las que se fundamenta la intervención educativa más adecuada”.

El debate se abre con la idea de que una N_{EE} debe ser conducida a través de la psicología, con mecanismos para la construcción del conocimiento en las dimensiones de lenguaje, inteligencia, esquemas de conocimiento, estrategias de aprendizaje, destrezas cognitivas, expectativas, motivaciones, patrones de éxito y fracaso que afectan al aprendizaje escolar. (Herrera – Gutiérrez , 1977).

Fundamentación Pedagógica.

La práctica educativa genera una complejidad, exige al profesional de la educación en los diferentes niveles, ciclos o modalidades un conocimiento teórico-práctico sobre N_{EE} que le permita hacer más comprensible su quehacer pedagógico, orientado hacia la transformación de la realidad que lo rodea desde lo educativo, lo social, lo cultural y lo económico. Esta posibilidad de transformación será viable en la medida en que haya un reconocimiento interactivo de diferentes campos disciplinares desde las capacidades del ser humano, así como desde la perspectiva de otras variables que emergen en el proceso de construcción del conocimiento.

De ahí que, el pedagogo deba propiciar la selección de contenidos, experiencias, lenguajes y metodologías que sean productivas para el proceso de enseñanza aprendizaje, el clima interpersonal y social que fortalezca la eficiencia educativa para el desarrollo de la personalidad y la creatividad del estudiante con Nee. (Coll, 1995).

La Unidad Educativa, motivo de estudio, tiene como objetivo promover una enseñanza de calidad considerando las capacidades del estudiante e impulsarlas con los educadores competentes que les permita comprender el contexto para enfrentar retos en las aulas y laboratorios.

El modelo pedagógico institucional debe considerar al estudiante con N_{EE} como protagonista del acto educativo así como reconocer el apego familiar, escolar y social que intervienen en el proceso de formación, para garantizar una educación coherente con características personales y sociales.

Fundamentación Legal

En la actualidad los países enfrentan un desafío, en crear Escuelas para todos que garanticen una educación de calidad con equidad, realizando cambios en el campo educativo, en sus culturas, políticas y prácticas que involucren a toda la comunidad.

En Ecuador la Educación Especial se ha promovido, a partir de acuerdos internacionales, hacia una educación que permita el ingreso , asegurando de esa forma

oportunidades para todos y todas. En las convenciones internacionales se han determinado acuerdos y compromisos, con responsabilidades a favor de las personas con N_{EE}.

En 1978 Mary Warnok en su informe para Inglaterra, Escocia y Gales hace énfasis en los estudiantes con necesidades Educativas, durante su escolarización y que requieren especial atención y recursos específicos diferentes a sus compañeros.

La Constitución de la República del Ecuador, en el artículo 27, garantiza “ el acceso a la educación de todos los ciudadanos sin discriminación alguna”. La UNESCO en su proyecto de invitación da un nuevo enfoque “atención a personas con discapacidad.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural se aprueba en el año 2011, en la cual se efectiviza el derecho a la educación que tienen las personas con N_{EE}, incluyendo en establecimientos académicos dentro del marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad, basado en todos los actores sociales y la comunidad educativa.

El marco educativo establece que la educación es necesaria para la igualdad de oportunidades y para alcanzar la sociedad del buen vivir porque es un derecho de las personas a lo largo de la vida. Los estudiantes con N_{EE} crean expectativas, compromisos, participación, convicción en los valores, que necesitan el soporte de toda la Comunidad Institucional con programas que estimulen y que generen un entorno social de confianza y solidaridad, manifestando una actitud positiva frente a la diversidad lo que contribuye al aprendizaje.

Fundamentación Teórica

Necesidades Educativas Especiales

Define que un docente tiene necesidades educativas especiales cuando se observa problemas de aprendizaje en los alumnos de su misma edad o nivel, y al mismo tiempo necesita en algún momento de su vida estudiantil una mayor provisión de recursos didácticos o atención que los otros alumnos. (Warnok,, s/f)

Esta definición se refiere a las diferencias y condiciones relacionadas a los estudiantes, es decir que la Escuela debe de incorporar metodologías de aprendizaje que permita recuperar sus capacidades y guarde relación con el paradigma constructivista que se desarrolla en interrelación con el medio Escolar. (La Ley de Ordenación General del Sistema Educativo , 1990).

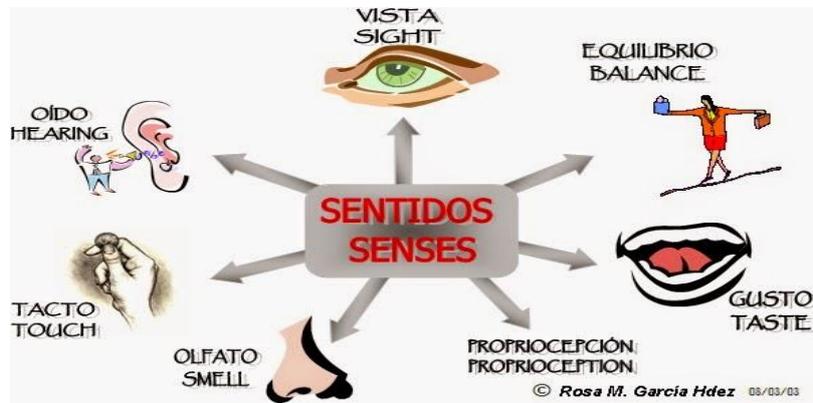
En este contexto las N_{EE} hacen referencia a los recursos necesarios para influenciar en cada necesidad. La Constitución de la república y la Ley Orgánica de Educación Intercultural, manifiesta que la educación es un instrumento para mejorar la condición humana y el buen vivir, inspirada en los principios del sistema educativo así como en los estándares de educación; propone la equidad, que garantice los derechos y las oportunidades en una educación inclusiva que preste atención y ayude al máximo el engrandecimiento de alumnos con N_{EE} no asociadas a una discapacidad.

Necesidades Educativas Transitorias

Se define como transitorias porque después de un tiempo desaparecen. Se realiza adecuación curricular concerniente a las metodologías, actividades y materiales didácticos utilizados en su intervención Psicopedagógica y evaluación. Son:

- Trastornos emocionales.
- Fobias.
- Violencia intrafamiliar.
- Embarazo adolescentes.
- Drogadicción.
- Trastornos del lenguaje.
- Trastornos del aprendizaje, Aprendizaje lento.
- Déficit atencional.
- Hiperactividad.
- Trastornos conductuales.
- De privación socio-cultural, entre otros.

DE LA VISTA NACE EL APRENDIZAJE



Fuente: visiónyaprendizajeblogspot.com

Que hermoso es observar los colores, las formas, los espacios, los ojos son los instrumentos para este formidable fenómeno que solo necesita diez por ciento del proceso y el 90 por ciento se produce en el cerebro, en la parte posterior del lóbulo occipital.

Los niños experimentan el mundo tocando y observando. Cuando vemos algo inmediatamente queremos tocarlo, pues palpar permite conocer su dimensión, su silueta, la textura, línea e incluso los colores poseen una diferente vibración.

Las imágenes ingresan por nuestros ojos y se destinan hacia atrás mientras ingresan por el nervio óptico y a través del quiasma óptico. Se conducen del tálamo al lóbulo occipital donde en primera instancia la visión es procesada. Y se completa cuando la información de todos los lóbulos cerebrales ha sido ingresada.

Por consiguiente el cerebro compone la tercera dimensión incorporando la información que proviene de cada ojo y ajustándola de una manera impresionante. En consecuencia, aprendemos viendo, siendo una gran ocasión para elegir que imágenes queremos llevar a nuestro cerebro, cuales se quedarán frecuentemente para siempre en el cerebro.

El aprendizaje es por la vista; así que las imágenes que necesitamos los seres humanos deben como contemplar un atardecer, un bosque, lindo cielo estrellado.

CUIDEMOS NUESTROS OJOS, SON LAS VENTANAS DEL ALMA**UNIDAD I****ESTIMULACIÓN VISUAL****TÉCNICA N° 1 OJOS EN REPOSO**

Fuente: Estudiantes UECC

OBJETIVOS

- Restablecer la función de la visión mediante ejercicios y métodos naturales.
- Quitar los dolores de cabeza.
- Calmar el dolor y molestias oculares.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La técnica requiere decisión y perseverancia y la práctica sirve para crear un estado de quietud en los ojos y la mente, provoca una gran sensación de bienestar general y la mejoría definitiva de los vicios de refracción en el sistema ocular. Se debe practicar varias veces al día, siete como mínimo y durante varios minutos según el tiempo disponible.

DESARROLLO

- Sentarse cómodamente y los codos apoyados en la mesa. Las manos colocar cruzadas, ubicando las palmas sobre las mejillas, los dedos en la frente y los

pulgares sobre las sienes. Las manos cierra las órbitas de los ojos sin rozarla, para evitar que filtre algún rayo de luz.

- Cubiertos los ojos y en la oscuridad serán recordadas escenas animadas y vistas, pero sin fijar en la mente ningún detalle del recuerdo.
- Esta estabilización mental, aunque sea muy breve, puede producir una inmovilización ocular y crear un efecto de reposo mental.

RECURSOS/ MATERIALES

- Mesa, silla

BENEFICIOS

- Obtiene un estado de reposo mental
- Mejora la visión
- Quita dolores de cabeza, jaquecas y molestias oculares.

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Restablece la función de la visión			
Elimina los dolores de cabeza			
Calma las molestias oculares			

TÉCNICA N° 2 SEGUIMIENTO AL VISOR



OBJETIVOS

- Estimular los movimientos de los ojos.
- Mejorar las cualidades funcionales de la visión normal.
- Eliminar el sobre esfuerzo de los reflejos refractarios.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Cuando se fija la atención en un punto, la mirada se detiene y entra en una fase de tensión ocasionando los vacíos de refracción. El seguimiento se hace al visor, cambiando la mirada en el desplazamiento, con movimientos rápidos, pero siempre que sean compatibles con la eliminación de los esfuerzos y sin que el estudiante mueva su cabeza.

DESARROLLO

- Mueva el visor de un lado a otro, arriba y abajo, siguiendo con los ojos su extremo brillante, sin variar la posición de la cabeza ni del cuerpo hasta el límite de desviación de los globos oculares. Combinando algunos períodos de seguimiento al visor.
- Realice, sentado y teniendo en la mano el visor (barra cilíndrica de madera) de 80 cms. de largo con el extremo forrado de papel aluminio o pintado de blanco.

RECURSOS/MATERIALES

Barra cilíndrica de madera de 80 centímetros, papel aluminio o pintura

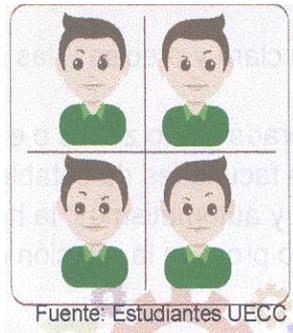
BENEFICIOS

- Anima los movimientos oculares.
- Mejora las cualidades funcionales de la visión
- Relaja la mente y los ojos

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Estimula los movimientos de los ojos			
Mejora las cualidades funcionales de la visión normal			
Elimina el sobre esfuerzo inicial de los reflejos refractarios			

TÉCNICA N° 3 MOVIMIENTO DE OJOS



Fuente: Estudiantes UECC

OBJETIVOS

- Estimular al ojo y la fijación central.
- Mejorar la visión de forma clara y precisa de las imágenes del mundo externo.
- Optimizar las zonas de conciencia y sub conciencia para establecer hábitos.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Consiste mirar un objeto con sentido analítico, es decir sin fijar la mirada en su conjunto, al mirar no hay que fijar la mirada pretendiendo ver todas las partes con precisión si no desplazándola rápidamente de un punto a otro, de derecha a izquierda y de arriba abajo esto mejora la función visual

DESARROLLO

- La cabeza fija, mover los ojos de un lado a otro y situando la vista en cada pasaje sobre una parte del objeto y parpadeando en cada movimiento.
- Realice el ejercicio en una ventana o puerta inicie de derecha a izquierda a la inversa y diagonalmente y parpadeado en cada ángulo.

RECURSOS MATERIALES

Puerta, ventana, marco rectangular

BENEFICIOS

- Mejora la visión de forma clara y precisa, las imágenes del mundo externo.
- Mejora la mente considerada como zonas o espacios de conciencia y sub conciencia que tienen facultades de establecer los hábitos.
- Restablece la estructura y automatismos, la herencia y los instintos permitiendo que el cerebro procese la relación cerebro – sistema ocular.

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Estimula el ojo y la fijación central			
Mejora la visión de forma clara y precisa de las imágenes del mundo externo			
Optimiza las zonas de conciencia y sub conciencia para establecer hábitos			

TÉCNICA N°4 LUZ ARTIFICIAL O NATURAL



Fuente: WWW.i-chollos.com

OBJETIVOS

- Potencializar el órgano de visión adaptando al medio lumínico del sol o luz artificial
- Recuperar la capacidad visual.
- Restablecer la capacidad de poder leer.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

El sol beneficia con su luz, al aparato ocular, pues lo vitaminiza, estimula y relaja. Las personas y los animales que se desenvuelven en medios muy oscuros tienen una vista pobre y muchos de ellos terminan casi completamente ciegos. Cuando los ojos no se adaptan a la luminosidad del sol, aquel debe ser entrenado para que reaccionen ante cualquier grado de intensidad lumínica.

DESARROLLO

- Realice con la cara frente al sol y los ojos cerrados, mueva lentamente la cabeza de un lado a otro durante cinco minutos.
- Cuando los ojos están relajados y en el momento que la cabeza esté girada hacia un lado, ábralos y mire brevemente hacia cielo y sin realizar esfuerzo para ver; cierren los ojos y continúe el ejercicio.

RECURSOS/MATERIALES

Luz solar, luz artificial, silla

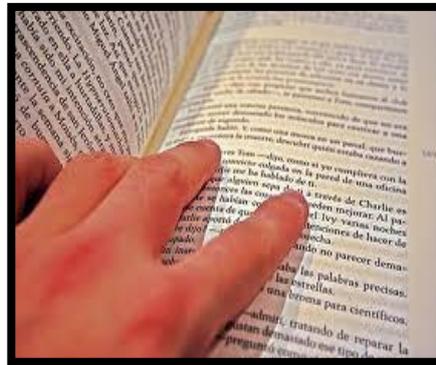
BENEFICIOS

- Recupera la capacidad visual con potencia suficiente para tolerar hasta la mirada indirecta al sol
- Libera los ojos y la mente
- Beneficia el aparato ocular y vitaminiza, estimulando y relajamiento para su visión normal

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Potencializa el órgano de visión adaptando al medio lumínico del sol o luz artificial			
Recupera la capacidad visual			
Restablece la capacidad de poder leer			

TÉCNICA N° 5 VISIÓN Y LECTURA



Fuente: lecturarapida10.wordpress.com

OBJETIVOS

- Evitar la fatiga, parpadeando una o dos veces los ojos
- Leer fácilmente, lentamente con un mínimo esfuerzo sin mantener la vista fija
- Corregir las causas que generan trastornos oculares

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Evite el sobre esfuerzo que crean los malos hábitos, la lectura se debe realizar con buena iluminación y con una luz fuerte a un lado y ligeramente hacia atrás para que no refleje sobre la superficie de lectura y de los ojos.

DESARROLLO

- Lea con buena iluminación
- El Cuerpo debe estar erguido en posición confortable
- La Cabeza levemente inclinada
- Distancia de los ojos al plano de lectura de 35 a 40 centímetros
- Los brazos debe descansar sobre el cuerpo
- Lea lento y con mínimo esfuerzo, palabra por palabra sin mantener la vista fija

RECURSOS/MATERIALES

Libro, lápiz, lámpara, silla, escritorio

BENEFICIOS

- Crea hábitos de lectura
- Evita la fatiga
- Corrige las causas que generan trastornos oculares
- Corrige la mala percepción en la visualización cercana

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Evita la fatiga parpadeando una o dos veces los ojos			
Lee fácil parpadeando los ojos despacio y sin esfuerzo palabra por palabra y sin mantener la vista inmovilizada			
Corrige las causas que generan trastornos oculares			

TÉCNICA N° 6 MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Fuente: mejorandolamemoria.wordpress.com

OBJETIVOS

- Mejorar el nivel de concentración
- Disminuir el cansancio mental
- Renovar coordinación mano – ojo

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Muchas personas se lamentan por el escaso poder de concentración; así como la capacidad para imaginar fácilmente. Esto significa que no pueden concentrarse y el resultado permanente de la tensión ocular a que se someten. La relajación se produce en el momento que permanecen en concentración.

DESARROLLO

- Sentarse sobre una superficie suave, nunca sobre una superficie dura.
- Cuando debes inclinarte hacia atrás apoyando las manos en el suelo.
- Realiza movimientos en forma circular hacia adelante y hacia atrás hasta que disminuya la tensión.

RECURSOS/ MATERIALES

Almohada suave

BENEFICIOS

- Mejora destreza de la visión y coordinación mano – ojo
- Libera de tensiones a la musculatura glútea
- Renova el nivel de concentración
- Regenera la coordinación de todo el cuerpo
- Restaura el cansancio mental

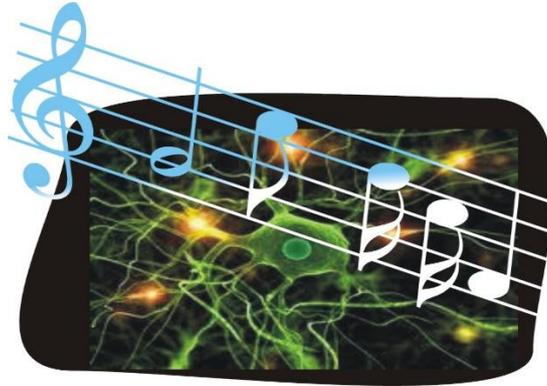
EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Restaura el nivel de concentración			
Alivia el cansancio mental			
Renueva coordinación ojo – mano			

UNIDAD II

ESTIMULACIÓN AUDITIVA

MÚSICA PARA ACTIVAR EL CEREBRO



Fuente: eltamiz.com

En el vientre de Mamá, el oído se desarrolla primeramente; a los ochenta y cuatro días nos movemos libremente y nuestros pulmones, nervios y diafragma inician su sincronización con las primeras reacciones de sonido detectados por nuestro sistema nervioso, el latido del corazón de mamá escuchamos, los ruidos de su respiración, su voz a través del líquido amniótico, captamos los sonidos y voces externas.

Tomatis (1991), manifiesta sobre la importancia, que la madre seleccione el tipo de música que escuchará el niño, Mozart, es recomendado porque las vibraciones que producen, activan y sincronizan los movimientos del infante por consiguiente el cerebro recibe una vibración rítmica y armoniosa y su respuesta será rítmica y armoniosa del niño.

El oído es perfecto cuando nacemos y su capacidad disminuye con el paso del tiempo. El oído es parte de nuestra defensa; podemos poner en silencio nuestro oído dominante al dormir, pero un sonido extraño no nos es familiar, el oído se activará y nos pondrá en alerta y tal vez pediremos ayuda. Los adultos utilizamos este increíble mecanismo para mantenernos en alerta ante el riesgo al dormir en un lugar extraño.

El oído es uno de los sentidos más nobles porque a través de él ingresan las vibraciones al cerebro, algo formidable en el aprendizaje.

TÉCNICA N° 7 EL ARTE DE LA MÚSICA



Fuente: www.pinterest.com

OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad del oído
- Mejorar la discriminación auditiva
- Reforzar el autoestima

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica ayuda a prevenir, restaurar y acrecentar la salud física, mental y psíquica del ser humano. La música traduce y revela los procesos inconscientes del individuo. Por lo que se debe ofrecer un espacio de libertad de expresión musical sin límites.

DESARROLLO

- Las actividades se deben realizar escuchando música.
- La improvisación musical es libre y sin reglas
- El contacto del paciente con el instrumento y la relación musical con la persona

RECURSOS/MATERIALES

- Para súper aprendizajes escuchar música barroca
- Aprendizaje activo, escuchando música instrumental
- Revitalizar el cerebro con música instrumental

BENEFICIOS

- Comunica sentimientos y emociones
- Mejora la personalidad de la persona

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Incrementa la capacidad del oído			
Incrementa la discriminación auditiva			
Refuerza la autoestima			

TÉCNICA N° 8 CICLISMO

Fuente: wiki how

OBJETIVOS

- Perfeccionar la audición
- Estimular el sistema cardiovascular
- Estimular la circulación de la sangre

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Para mejorar tu audición realiza ejercicios cardiovasculares con regularidad porque ayudan a la circulación de la sangre mediante el ciclismo.

DESARROLLO

- Realizar actividad de ciclismo en periodos de 30 minutos

RECURSOS/MATERIALES

- Para súper aprendizajes escuchar música barroca
- Aprendizaje activo, escuchando música instrumental
- Revitalizar el cerebro con música instrumental
- Bicicleta, equipo de seguridad

BENEFICIOS

- Regenera la audición

- Mejora el sistema cardiovascular
- Contribuye a la circulación de la sangre

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Regenera la audición			
Fortalece el sistema cardiovascular			
Fortalece la circulación de la sangre			

TÉCNICA N° 9 FILTRAR EL RUIDO DEL AMBIENTE



Fuente: wiki how

OBJETIVOS

- Adiestrar los oídos
- Depurar los sonidos
- Enriquecer la audición

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

El efecto general el ruido del ambiente es el de un "masaje sónico". Eliminando el estrés mental intenso provocado por el trabajo, permitirá a centralizar la atención hacia interior en vez de hacia lo exterior.

DESARROLLO

- Escuchar música con volumen exclusivamente bajo mientras conversas con, amigos
- Instala otra fuente y después una tercera mientras continúas centrado en tu conversación.
- Tus oídos filtrarán los sonidos del ambiente.

RECURSOS/MATERIALES

- Para aprendizajes música barroca
- Para aprendizaje activo música clásica
- Fortifica el cerebro

BENEFICIOS

- Regenera la audición
- Ayuda a filtrar los sonidos
- Ejercita la función de los oídos

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Entrena los oídos			
Filtra los sonidos			
Mejora la audición			

TÉCNICA N° 10 IDENTIFICAR EL ORIGEN DE LOS SONIDOS

Fuente: wiki how

OBJETIVOS

- Diferenciar sonidos
- Percibir sonidos
- Aprender a reconocer los sonidos

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La naturaleza incorpora sonidos que beneficia para mejorar el sistema del oído: los del mar, el viento y cantos de pajarillos, de la selva o de un día de lluvia; esta relación con la naturaleza incentiva nuestro interior y cerebro al producirse vibraciones armónicas que conforman las condiciones para deleitar de nuestro aprendizaje.

DESARROLLO

- Con los ojos cerrados escucha todos los sonidos de tu ambiente.
- Discrimina cada sonido en forma individual.
- Con la práctica aprenderás a reconocer diferentes sonidos.

RECURSOS/MATERIALES

- Súper aprendizajes con música barroca
- aprendizaje activo con música instrumental
- Revitaliza el cerebro con música

BENEFICIOS

- Diferencia los sonidos
- Escucha sonidos
- Aprende a reconocer

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Diferencia sonidos			
Escucha sonidos			
Discrimina los sonidos			

TÉCNICA N° 11 PREVENIR LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN

Fuente: wiki how

OBJETIVOS

- Evitar ruidos altos
- Reducir la exposición ruidos
- Utilizar tapones de oídos si la exposición al ruido es inevitable

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La intensidad del ruido en un nivel alto y expuesto en tiempos indeterminados que causan fatiga prolongada sin tiempo de recuperación llegar a la pérdida de audición permanente. Cuando estamos expuestos a ruidos permanentes durante periodos mínimos y de gran intensidad como por ejemplo una explosión puede ocasionar lesiones en el tímpano.

DESARROLLO

- Toma medidas para que la audición no se deteriore o empeore a causa de los ruidos altos, reduciendo tu exposición a ruidos altos y prolongados
- Utilizar tapones de oídos si dicha exposición es inevitable

RECURSOS/MATERIALES

- Tapones auriculares, orejeras

BENEFICIOS

- Mejora la audición
- Relaja la audición
- Estabiliza la concentración

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Evita ruidos altos			
Reduce la exposición ruidos			
Utiliza tapones de oídos si la exposición al ruido es inevitable			

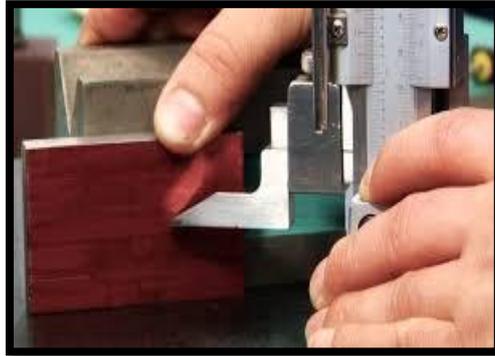
UNIDAD III**DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD****HABILIDADES PSICOMOTRICES**

Fuente: curso-enline-distancia.com

Para evaluar las habilidades psicomotrices representaron, entre las primeras medidas de habilidades especiales que se elaboraron. Muchas de las pruebas disponibles de este tipo se introdujeron en 1920 y 1930 para predecir el desempeño en ciertos oficios calificados. Posteriormente el centro de investigación de capacitación y persona de la fuerza aérea de EEUU, realizó un amplio estudio de las habilidades psicomotrices que incluye el desempeño como piloto de particular importancia en estos análisis era el desempeño en simuladores de vuelo.

La rapidez, la fuerza y la agilidad, contribuyen al desempeño motriz efectivo, las mediciones de estas características se usan ampliamente para seleccionar trabajadores en ambos tipos de empleo y son pronosticadores validos en el desempeño en el trabajo físicamente demandante. Además de las medidas de fuerza isométrica, están disponibles pruebas de precisión y estabilidad que implican varias manipulaciones con dedos manos, brazos y piernas. Las pruebas necesitan de movimientos musculares breves, otras de movimiento mayor.

TÉCNICA N° 12 MOTRICIDAD FINA



Fuente: eafedavidperezmerino.blogspot.com

OBJETIVOS

- Mejorar velocidad y precisión en los movimientos manuales.
- Desarrollar destreza manual.
- Desarrollar aptitudes psicomotrices

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Es una prueba de habilidad psicomotrices que combina la destreza de los dedos con los movimientos de los brazos y la coordinación ojo-mano. También tienen validez para prever el desempeño de tareas repetitivas de operaciones de máquinas e instrumentos de medida.

DESARROLLO

- Ensamblar 60 discos, rojo, amarillo y azul del tamaño de una galleta en una secuencia establecida tan rápidamente como pueda.
- La acertada realización de la técnica lo que permite evaluar la habilidad de ensamblaje en el menor tiempo posible.

RECURSOS/MATERIALES

Calibrador centesimal, mesa de mármol, aluminio rectangular con superficies paralelas

BENEFICIOS

- Obtiene destreza manual
- Desarrollar velocidad y precisión en movimientos
- Desarrollo psicomotriz
- Practicar la motricidad fina
- Desempeño motriz afectivo

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Mejora velocidad y precisión en los movimientos manuales.			
Desarrolla destreza manual.			
Desarrolla aptitudes psicomotrices			

TÉCNICA N° 13 DESTREZA MANO – HERRAMIENTA

Fuente: narutohijodeminato.blogspot.com

OBJETIVOS

- Desarrollar, habilidad psicomotriz
- Desarrollar el conocimiento mecánico y habilidad espacial
- Desarrollar habilidades cognoscitivas

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Se requiere un nivel de habilidad psicomotriz que involucre la operación de maquinaria, pero más allá de ese nivel, la percepción espacial, el conocimiento mecánico y otras habilidades cognoscitivas

DESARROLLO

En esta prueba se solicita al estudiante que primero saque doce tuercas de doce tornillos de tres tamaños diferentes, montado sobre el lado izquierdo de un marco, y después atornille de nuevo las tuercas y tornillos al lado derecho del marco. Las calificaciones consisten en el tiempo necesario para completar la tarea.

RECURSOS/MATERIALES

Tablero con agujeros, pernos, tuercas, llaves, rodela plana

BENEFICIOS

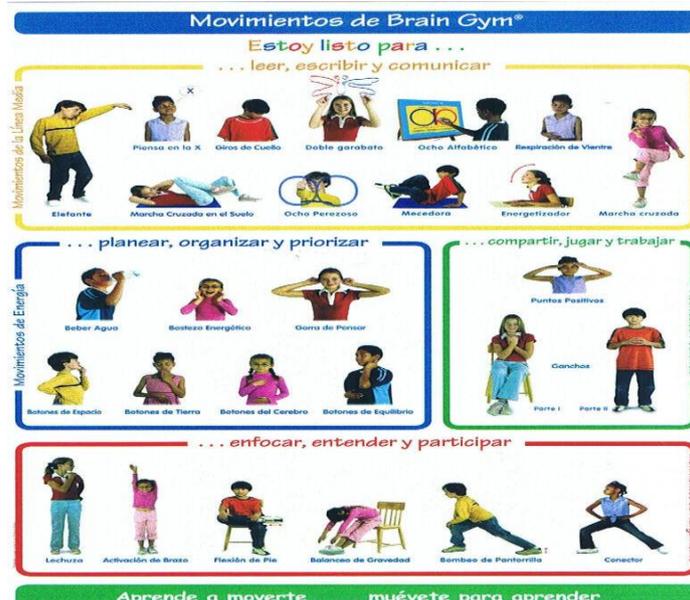
- Habilidad psicomotriz
- Desarrolla percepción espacial
- Comprensión de relaciones mecánicas
- Desarrolla habilidades cognoscitivas , coordinación muscular

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Desarrolla habilidad psicomotriz			
Desarrolla la percepción espacial, conocimiento mecánico, habilidad espacial			
Desarrolla habilidades cognoscitivas			

UNIDAD IV

ESTIMULACIÓN CEREBRAL



Fuente. Logopediaenaragoza.wordpress.com

Los ejercicios físicos apoyan a pensar y a aprender, en 1995 investigadores del cerebro se reunieron para investigar el vínculo entre el movimiento y el aprendizaje concluyendo que se debe relacionar y sincronizar sobre la urgente necesidad de conectar ambos. Estos y la conexión de ambos, además de cuidar el sistema corporal, como: músculos, corazón, pulmones y sistema óseo huesos, fortalece el ganglio basal, y cuerpo caloso del cerebro.

Cuando los ejercicios se realizan en forma coordinada, incrementa la neurotropina, como es el factor neuronal de crecimiento y un gran número de conexiones entre neuronas.

La gimnasia cerebral actuara en tu cuerpo fortaleciendo una mente balanceada para aprender. En cada ejercicio se ilustra su rutina, para que sirva, y en la mayoría encontraras su ilustración fotográfica que te servirá de guía desde este momento te invito a disfrutarlo.

Los ejercicios son fáciles de practicar; y ejecutarlo con disciplina diaria y veras la respuesta, concluyendo que la potencialidad de aprendizaje se incrementa notablemente.

TÉCNICA N° 14 PUNTOS POSITIVOS



Fuente: www.barinas.net.ve

OBJETIVOS

- Activar las neuronas del lóbulo frontal
- Mejorar la lucidez mental
- Crear nuevas ideas

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Es un sinnúmero de actividades rápidas, divertidas, y energéticas, estas actividades preparan las necesidades específicas de activar las neuronas del lóbulo frontal.

DESARROLLO

- Con los dedos índice y medio , masajear suavemente el punto por encima de cada ceja
- Haga movimientos circulares hacia cada lado, en la frente, con la yema de los dedos repitiendo de 6 a 7 veces

RECURSOS/MATERIALES

- Silla
- Agua: Antes de iniciar los ejercicios de gimnasia cerebral tome agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Activa las neuronas del lóbulo frontal
- Proporciona claridad mental y relax
- Ayuda a tener nuevas ideas y hacer elecciones creativas sobre las informaciones.

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Activa las neuronas del lóbulo frontal			
Mejora la lucidez mental			
Crea nuevas ideas			

TÉCNICA N° 15 TENSIÓN DE PANTORRILLA

Fuente: Brain GyM

OBJETIVOS

- Lograr la atención cerebral
- Provocar alerta al sistema nervioso
- Disminuir el estrés

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Se debe tomar conciencia que poner en práctica los ejercicios de gimnasia cerebral en el aula como herramienta natural para estimular y desarrollar habilidades y competencias cerebrales creando conexiones entre cerebro y cuerpo a través del movimiento de las piernas.

DESARROLLO

- Realice el ejercicio en una silla en una postura cómoda como lo ilustra el gráfico con la columna recta y sin cruzar las piernas.
- Los músculos de los pies tensos, juntando los talones y rodillas, luego las pantorrillas tensa y la parte superior de las piernas.
- Dilata los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
- Ciñe los puños, tensa las manos y brazos crúzalos.
- Estira los músculos del cuello, del rostro ,cerrando los ojos frunciendo el ceño hasta el cuero cabelludo de esta forma distensiona la masa muscular

- Con el cuerpo tensionado toma aire, reténlo diez segundos y mientras cuenta dilata al máximo el cuerpo.

RECURSOS/MATERIALES

- Silla
- Música de Mozart para estimular la inteligencia
- Agua: antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tome agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a los niveles de energía del cuerpo.

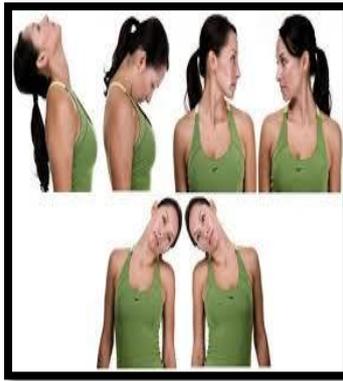
BENEFICIOS

- Atención cerebral
- Alerta en el sistema nervioso
- Disminuye el estrés
- Alta concentración

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Logra la atención cerebral			
Provoca una alerta en todo el sistema nervioso			
Maneja el estrés			

TÉCNICA N° 16 MOVIMIENTO DE CUELLO



Fuente: entrenamiento.com

OBJETIVOS

- Mejorar el sistema respiratorio
- Liberar de tensiones del cuello
- Mejorar la vocalización

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Este ejercicio de gimnasia cerebral estimula y evita cualquier bloqueo del cuello, relajando los músculos, sistema respiratorio, recomendando que beba agua antes de hacer ejercicios para la mente.

DESARROLLO

- Estira el cuello
- Respira e inclina tu cabeza hacia adelante y hacia atrás.
- Mueve de derecha a izquierda.
- Gire de un lado a otro con movimientos circulares, liberando los puntos de tensión.
- No haga rotaciones completas.

RECURSOS/MATERIALES

- Agua: Antes de empezar los ejercicios de la gimnasia cerebral tome agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y aumenta los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Relaja cuello y hombros
- Respira mejor,
- Vocalización clara

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Funciona el sistema respiratorio			
Distensión del cuello			
Mejora la vocalización			

TÉCNICA N° 17 ENLACE DE PIERNAS

Fuente: www.nolapeles.com

OBJETIVOS

- Recobrar energía mental
- Reanimar el optimismo
- Perfeccionar la coordinación

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Se centra en el principio de nuestro cuerpo y mente como indispensables y a través del movimiento logramos unos aprendizajes significativos y mejorar el rendimiento del cerebro. Ejercicio que conecta los circuitos de energía del cuerpo y consta de dos etapas: la primera, se establecen las líneas de energía del cuerpo, y la segunda se conectan los hemisferios cerebrales

DESARROLLO

- Siéntese y cruce una pierna izquierda sobre la rodilla derecha. Luego con la mano derecha agarra el tobillo izquierdo y con la mano izquierda coger la planta del pie izquierdo.
- Sostenga un minuto, respire profundo, con los ojos cerrados y con la lengua pegada al paladar.
- Luego descruce las piernas y manteniendo la posición, junte la punta de los dedos de las manos y respire profundamente por varios minutos.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.

RECURSOS/MATERIALES

- Silla, almohada acolchada
- Agua: Antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tomar agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Recobra la energía mental
- Mejora la lucidez mental y restablece el optimismo
- Mantiene el equilibrio y coordinación

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Recupera la energía mental			
Restablece el optimismo			
Recobra la coordinación			

TÉCNICA N° 18 ACTIVACIÓN DE LOS BRAZOS

Fuente: www.youtube.com

OBJETIVOS

- Mejorar la energía corporal para respirar
- Incrementar habilidades para la caligrafía y escritura.
- Incrementar la expresión de ideas

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La neurociencia ha descubierto la conexión existente entre el cerebro y cuerpo y la acumulación de tensión y estrés en el cuerpo con Cerebros desconectados y apagados. Los ejercicios pueden auto ayudar a estirar los pectorales superiores y hombros.

DESARROLLO

- Levantar un brazo hacia arriba, junto al oído y pasar el otro por atrás de la cabeza.
- Respirar con los labios fruncidos, mientras estiras los músculos, mueve el brazo en 4 direcciones: adelante, atrás, al lado derecho y al izquierdo

RECURSOS/MATERIALES

- Agua: Antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tome agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y aumentando los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Mejora la escritura y caligrafía
- Relaja los hombros
- Fortalece la concentración y la energía
- Respira mejor
- Incrementa expresión de ideas

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Mejora la energía corporal para respirar			
Incrementa habilidades para la caligrafía			
Habilidad para expresar ideas			

TÉCNICA N° 19 BALANCEO

Fuente: BrainGyM

OBJETIVOS

- Desarrollar la expresión oral
- Incrementar habilidades para el lenguaje
- Optimizar la comunicación

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La unión entre el sistema vestibular, la neo corteza cerebral, los ojos y otros músculos son importantes en el proceso de aprendizaje. Si no existe movimiento, se desactiva el sistema vestibular y no adquirimos la información completa del medio ambiente. Con la ayuda de ejercicios se restablece la integridad de tendones, cadera y pelvis.

DESARROLLO

- Sentarse en una silla, estirar las piernas y cruzar los tobillos, dejando las rodillas sueltas y relajadas.
- Deslizar los brazos hacia abajo mientras respiras y hacia arriba mientras inhalas.
- Cambia de pierna y repite el ejercicio 3 veces

RECURSOS / MATERIALES

- Agua: Antes de empezar los ejercicios de la gimnasia cerebral tome agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Mejora la capacidad de comunicación
- Activa las habilidades del lenguaje

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Desarrolla la expresión oral			
Incrementa habilidades para el lenguaje			
Mejora la comunicación			

TÉCNICA N° 20 BOTONES CEREBRALES



Fuente: slideplayer.es

OBJETIVOS

- Equilibrar la presión cerebral
- Regularizar la presión arterial
- Restaurar el funcionamiento del cerebro

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Gimnasia cerebral se logra a través de los ejercicios rápidos divertidos y energizante que integra el cerebro para que marche en su máximo rendimiento.

DESARROLLO

- Debes tener las piernas ligeramente abiertas y la mano izquierda presionando el ombligo.
- Con los dedos índice y pulgar de la mano derecha, se hace leve presión en la arteria carótida.
- No masajear las carótidas, para evitar desmayos. Los dedos restantes de la mano derecha medio, anular y meñique deben localizarse entre la primera y segunda costilla, al corazón.
- Apoya la lengua hacia el paladar
- Escucha música barroca de 60 tiempos

RECURSOS/MATERIALES

- Agua: Antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tomar agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Regula la presión arterial
- Equilibra la presión del cerebro
- Alerta al sistema vestibular

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Regula la presión arterial			
Normaliza la presión del cerebro			
Ayuda al funcionamiento del cerebro			

TÉCNICA N° 21 PULSADORES ESPACIALES



Fuente: authorstream.com

OBJETIVOS

- Activar los hemisferios del cerebro
- Restablecer la concentración y el sistema nervioso central
- Activar los lados del hemisferio

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Estimulando, aumentamos el fluido de la energía electromagnética y oxígeno del cerebro, masajeamos durante 20 a 30 segundos. Al inicio notaremos que la zona está tensa y duele un poco; después de unos días de ejecutar vamos a sentir que nos relajamos mejor

DESARROLLO

- Los dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda sobre el coxis.
- Presiona durante 30 segundos, al mismo tiempo, debes respirar de 4 a 6 veces, lenta y profundamente. Repite el ejercicio con la otra mano

RECURSO / MATERIALES

Agua: Antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tomar agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Activa los dos lados del hemisferios
- Acciona el cerebro para la concentración
- Libera el sistema nervioso central (SNC)

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Estimula los hemisferios del cerebro			
Restablece la concentración y el sistema nervioso central			
Activa los hemisferios			

TÉCNICA N° 22 SABIDURÍA

Fuente: Brain GyM

OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades de la memoria a corto y largo plazo.
- Restablecer la atención
- Distensionar los hombros

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Es un método práctico y dinámico que favorece el óptimo funcionamiento del cerebro, posibilitando estructurar de redes nerviosas, su conexión y su reactivación a través del cuerpo para estimular directamente el cerebro y desarrollar habilidades de memoria, atención y relajar los hombros.

DESARROLLO

- Tomar el hombro derecho con la mano izquierda y apretar los músculos con fuerza
- Gira la cabeza hacia el hombro que agarraste y observa por encima de este, mientras lo haces, respira profundamente.
- Lanzar los hombros hacia atrás. Luego mirar por encima del otro hombro y volverlos al lugar original.
- Pegar tu barbilla en tu pecho, mientras respiras profundamente y relajas los músculos.
- Con la mano y hombros contrarios, repite el ejercicio

RECURSOS/MATERIALES

Agua: antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tomar agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Libera la tensión de los hombros
- Incrementa la atención y habilidades de memoria
- Estimula el cerebro para la memoria a corto y largo plazo

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Mejora las habilidades de la memoria a corto y largo plazo.			
Restablece la atención			
Relaja la tensión de hombros			

TÉCNICA N° 23 TOMA A TIERRA



Fuente: revistanuve.com

OBJETIVOS

- Accionar las habilidades del lenguaje
- Recuperar la capacidad de comunicación
- Estimular el cerebro para la expresión oral

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Esta técnica permite coordinar ambos hemisferios cerebrales. Fundamentalmente para poder leer, escribir y socializarse en su entorno. Indispensable para el movimiento continuo del cuerpo y para la habilidad de moverse y pensar al mismo tiempo.

DESARROLLO

- De pie, coloca las piernas separadas y con el pie derecho hacia la derecha, manteniendo el pie izquierdo apuntando hacia el frente.
- Luego dobla la rodilla derecha mientras expulsas el aire, luego inhala mientras enderezas la pierna doblada, permaneciendo con la carrera recta.
- Repite tres veces y después has el mismo ejercicio con la parte izquierda

RECURSO/MATERIALES

- Agua: Antes de empezar los ejercicios de la gimnasia cerebral tomar agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Libera los músculos iliacos
- Perfecciona la capacidad de comunicación y respuesta
- Estimula el cerebro para la expresión oral y habilidades del lenguaje

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Perfecciona las habilidad de lenguaje			
Perfecciona la capacidad de comunicación			
Estimula el cerebro para la expresión oral			

TÉCNICA N° 24 MARCHA CRUZADA



Fuente: cika.com.mx

OBJETIVOS

- Mejorar la comunicación de los hemisferios cerebrales
- Preparar el cerebro para razonar.
- Balancear de la activación nerviosa.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Activa la lateralidad del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro que es de ayuda para la concentración. Es fácil, se trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha.

DESARROLLO

- Los movimientos de la marcha cruzada deben efectuarse como una cámara lenta
- De pie toca con el codo derecho doblando tu brazo la rodilla izquierda, levantando y doblando tu pierna.
- Vuelve a la postura inicial
- Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente
- vuelve a la posición inicial
- Escucha Música Barroca de 60 tiempos

RECURSO/MATERIALES

- Agua: Antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tomar mucha agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a aumentar los niveles de energía del cuerpo.
- Escucha música Barroca de 60 tiempos

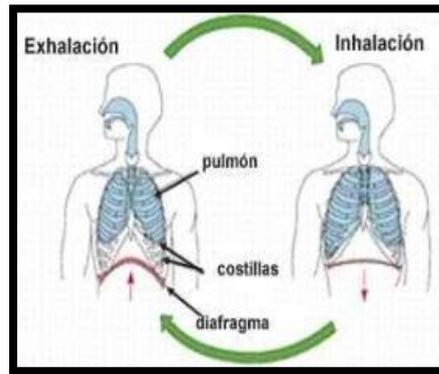
BENEFICIOS

- Activa la comunicación de los hemisferios cerebrales
- Balancea la activación nerviosa.
- Aumenta las redes nerviosas
- Prepara el cerebro para el razonamiento.
- Activa el funcionamiento de la mente y cuerpo

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
➤ Activa la comunicación de los hemisferios cerebrales			
➤ Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.			
➤ Balancea el sistema nervioso.			

TÉCNICA N° 25 EJERCICIO RESPIRATORIO



Fuente: Fisiocosta.com

OBJETIVOS

- Integrar los hemisferios cerebrales para incrementar la memoria
- Mejorar la atención cerebral.
- Ayudar a la concentración

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

El Oxígeno es significativo para el cerebro porque facilita los procesos fisiológicos. La respiración es esencial durante las actividades físicas y mentales y para lograr una excelente respiración se debe reeducar a los estudiantes, a no retener las respiraciones e instruir en los ejercicios de respiración en hacerlo con naturalidad y oxigenar el cerebro. Una respiración natural expande la caja torácica y abdomen hacia el frente y atrás.

DESARROLLO

- Inhala aire por la nariz y vota diez veces rápidamente.
- Realizar una inhalación hasta contar tres y la exhalación de la misma forma
- Después exhala sin frotar la nariz. Luego repetir 5 veces el ejercicio y comprobar si está entrando oxígeno por las dos fosas nasales.
- Realizar profundas inhalaciones e exhalaciones para limpiar los pulmones

RECURSOS/MATERIALES

Agua: Antes de iniciar los ejercicios de la gimnasia cerebral tomar agua, para hidratar las células, haciéndolas flexibles y ayudando a aumentar los niveles de energía del cuerpo.

BENEFICIOS

- Estimula la memoria
- Combina los hemisferios cerebrales
- Mejora la concentración

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
➤ Integra los hemisferios cerebrales para incrementar la memoria			
➤ Mejora la atención cerebral.			
➤ Ayuda a la concentración			

BIBLIOGRAFÍA

- VV.AA. (2006). Manual de Lenguaje de Signos. Nivel básico. Sevilla:CEP
- Torres, S., Urquiza, R., y Santana, R. (1999). Deficiencia auditiva: Guía para Profesionales y Padres. Málaga: Aljibe.
- Villalonga G., Maite (2014). Musicoterapia como herramienta Psicoterapéutica
- PIAGET, J. (1975). Psicología de la inteligencia. Buenos Aires: Psique. Evaluación de habilidades especiales –Capitulo 10
- Granado M. (2005) Revista Electrónica Internacional de la Unión Latinoamericana de Entidades de Psicología
- Ministerio de Relaciones Laborales Ecuador (2013)- Manual de Buenas prácticas para la inclusión laboral de personas con discapacidad
- Marco Educativo Legal del Ecuador (2013)
- Falcones M. (2012) Universidad Miguel Hernández de Elche Máster Oficial en Formación del Profesorado de ESO, BACH, FP y EI. Atención al Alumnado con Necesidades Educativas Especiales Teorías y Prácticas
- Ramos F. Hernández A.(2016) Innovación Educativa con PLN
- Ibarra L. (2007), Aprender mejor con Gimnasia Cerebral
- Dennison P. y Dennison E. (2012) Brain GYM-Gymnasia Cerebral
- Albuja M. (2007) beneficios de la gimnasia cerebral. Mejoramiento de la calida de la educación particular popular y de la comunicación social comunitaria
- Actualizaciones 2014 gimnasia cerebral- Brain Gym
- Romero R. Cueva H. Barbosa L. (2014) La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes, Omnia Año 20, No. 3 (septiembre-diciembre, 2014) pp. 80 - 91 Universidad del Zulia. ISSN: 1315-8856 Depósito legal pp 199502ZU2628

WEB GRAFÍA

- www.ilvem.com (“El gimnasio de la mente”).
- www.ilvem.com/shop/otraspaginas.asp?pagina=204
- <http://neurobic.blogspot.com/2006/06/que-es-lo-primero-que-se-nos-viene-la.html>
- www.proyectoespiga.com/gimnasia_cerebral.php
- www.proyectoespiga.com/gimnasia_cerebral.php
- www.galeon.com/aprenderaaprender/hemisferios/gimnasiacerebral.htm