

NEUROGIMNASIA APLICADA A LA EDUCACIÓN

LA NEUROEDUCACION

La adopción del término Neuroeducación, es muy reciente y merece ser analizado con algún detalle. En primer lugar, Neuroeducación sugiere un encuentro entre las ciencias de la educación y las neurociencias, por eso se usan también expresiones como “neurociencias educativas” y otras semejantes con el mismo propósito de integrar las ciencias del cerebro, de la mente y de la educación. John T. Bruer (1997, 2002) advierte sobre el largo camino que nos falta por recorrer antes de poder establecer puentes sólidos entre las disciplinas. Ciertamente la Neuroeducación es una mezcla con muchos componentes y, además, se encuentra apenas en sus comienzos. Pero conviene prestar la máxima atención a la agenda científica puesto que no todo lo que se “puede hacer” se “debe hacer”. Estos criterios apuntan al campo de los valores, en particular a la ética de los métodos neurobiológicos aplicables a la enseñanza y al aprendizaje.

Con la llegada de la resonancia magnética, los descubrimientos del funcionamiento del cerebro en los últimos 30 años han dado una nueva forma de ver la manera de aprender y retener el conocimiento.

Los científicos están dando a conocer los nuevos avances y un nuevo paradigma está surgiendo en el campo de la educación. Dan una serie de recomendaciones para introducir en las aulas y que el aprendizaje se adapte a los diferentes tipos de inteligencias y dominancias hemisféricas.

Siempre hemos escuchado cosas como: que el cerebro es algo rígido, que a medida que van pasando los años nuestras neuronas se mueren y no se reproducen más, que con cierta edad nuestra capacidad de aprender ya no es la misma, etc.

Los especialistas han comprobado científicamente que:

“El alumn@ entiende cuando está sentado en el aula y aprende cuando el cuerpo forma parte del aprendizaje”

EJERCICIOS

AUTOMASAJE ENERGÉTICO CORPORAL Para activar por las mañanas antes de comenzar las clases, o después de comer.

Comenzamos por la parte superior del cuerpo:

- La mano derecha activa el brazo izquierdo; bajamos por la parte interna del brazo, bordeamos las puntas de los dedos y subimos por la parte externa hasta el hombro. Hacemos lo mismo con el derecho. Lo realizamos una media de nueve veces con cada brazo y de una manera energética, frotando con energía.

Seguimos con la parte inferior del cuerpo:

De pie, piernas separadas al ancho de las caderas, rodillas relajadas; partimos desde las lumbares:

- Arrastramos las manos energéticamente hacia abajo desde las lumbares, glúteo y piernas hasta llegar al talón.
- Sin perder el contacto con el pie bordeamos las puntas de los dedos para ascender por la parte interna de la pierna y muslos hasta llegar a las ingles.
- Sin perder contacto bajamos por la parte externa de caderas, muslos y piernas hasta llegar a la punta de los dedos.
- Ascendemos por la parte delantera de piernas y muslos hasta llegar a cadera.
- Repetimos todo el proceso de una forma rítmica y enérgica una media de nueve veces con energía.

UN, DOS, TRES

Tod@s andamos por el espacio a ritmo de la música, cuando pare la música y con quien nos toque al lado decimos:

- Pepito dice 1, María dice 2, Pepito dice 3.

Comienza de nuevo la música y seguimos recorriendo el espacio pero esta vez de puntillas; se para la música y con quien tengamos al lado decimos:

- Juanito dice 1, Julia en vez de decir 2 guiña un ojo, sin voz, Juanito dice 3.

- Comienza la música y seguimos andando pero esta vez cambiamos a andar con el talón, se para la música y con quien nos toque decimos:
- Arturo dice 1, Manuel guiña un ojo y Arturo en vez de decir 3 sube los hombros.
- Comienza la música esta vez alternaremos andando un paso punta y un paso flex; al parar decimos:
- Aurora en vez de decir 1 hace un círculo con la cintura, Carmen guiña un ojo y Aurora sube los hombros.
- Comienza la música y seguimos andando por la parte externa de los pies, al acabar la música y con quien me toque realizamos el:

Cinco contra cero: una mano puño cerrado la otra mano palma al frente, la compañera hace lo mismo pero al contrario, las manos de amb@s están tocándose.

- Sin mover los brazos cerramos y abrimos las manos alternando con la/el compañera/o.
- Esta vez hacemos lo mismo pero acercamos los brazos al cuerpo cerrando los codos, al estirar seguimos como en el primer paso.
- Comienza la música, andando por la parte interna de los pies; para la música y cantamos en alto:

El juego de la mariposa:

- **Mari, Mari...**toque con las dos manos a la vez con la compañera
- **po, po...** cruzamos los brazos al pecho
- **Mari, Mari...**dos toques con las dos manos a la vez a la compi.
- **sa, sa...** dos palillos
- Comienza la música y andamos alternando, punta, talón, fuera y dentro del pie; para la música y con quien nos toque cantamos:
- La primera parte de la canción y añadimos:
- **Mari po...** toque, cruzo
- **Mari sa...** toque, palillos
- **Mari-po-sa...**toque, cruzo palillos.

Este juego trabaja la atención, concentración, coordinación, reflejos, memoria y el trabajo en equipo.

Se puede realizar cada vez que cambiemos de asignatura para relajar y preparar el cuerpo para la siguiente hora; cada 20 minutos podemos parar la clase y sentados con L@s compañer@s que tengamos a los lados, delante o detrás y cada vez podemos utilizar una parte utilizando sólo 2 o 3 minutos. Beberemos agua.

NARIZ OREJA

Lo podemos hacer sentados o de pie.

- Con una mano nos cogemos la nariz, por ejemplo con la mano derecha y con la mano izquierda la oreja derecha cruzando el brazo por encima.
- A ritmo de una música cambiamos las manos, es decir la mano izquierda va la nariz y la derecha a la oreja. Realizaremos los cambios tan despacio o rápido como estimemos oportuno.
- A medida que se va aprendiendo los movimientos y los realizamos con soltura iremos introduciendo nuevos movimientos como una palmada, palillos, movimientos de brazos, etc.
- Es importante que los alumnos sugieran nuevos movimientos para crear una coreografía entre todos.

Ejercicio que trabaja la coordinación, la atención, el aquí ahora, la memoria. Se puede realizar al entrar en clase para despertar a las neuronas y calentar el cuerpo, o introducirlo por partes cada vez que el alumnado esté aburrido o despistado. Beberemos agua.

COREOGRAFÍA DE PIES Y MANOS

En el suelo, en sillas o de pie, si no se puede cada un@ en su pupitre pero descalz@s.

Realizar movimientos de pies y manos, alternando todas las combinaciones posibles.

Alternar cada movimiento con:

INDIO Y VAQUERO

Una mano se coloca con los dedos estirados y el pulgar tocando la palma. Otra mano dedos doblados y el índice estirado. El índice toca la zona del pulgar de la mano estirada. A ritmo de una música se alternan las manos.

MEÑIQUE ÍNDICE

Una mano en puño pero con el índice estirado. La otra mano igual pero con el meñique estirado. Cambiar los dedos a ritmo de una música.

UVE DEDO

Una mano con el signo de la victoria, la otra mano puño cerrado y el índice apuntando hacia la victoria. Al ritmo de una música alternar manos.

PECHITO FELIZ

- Las manos unidas a la altura del pecho.
- A ritmo de una música una mano se desliza para envolver los dedos de la otra, se alterna el movimiento. Lo realizaremos el tiempo necesario para que tod@s lo hayan aprendido.
- Los brazos a la altura del pecho con los puños cerrados y cruzados delante, un brazo encima del otro. Se separan los brazos llevando los codos hacia atrás al tiempo que abrimos las manos. Se repite durante un tiempo.
- Alternamos el primer movimiento de manos con el segundo.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Estos ejercicios se pueden hacer antes de irnos a casa, o entre clase y clase, o simplemente cada vez que necesitemos una parada para estirarnos, respirar y relajarnos.

Se pueden hacer de pie o sentados con ojos abiertos o cerrados, pero siempre muy despacio y respirando lento y profundo.

- 1- Con la espalda muy derecha y sin mover hombros llevamos la barbilla al pecho y subimos la cabeza sin dejarla caer del todo hacia atrás.
- 2- Llevamos la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha intentando que el mentón esté metido y la nuca alargada.
- 3- Hacemos círculos con la cabeza, muy lentos y respirando profundamente.
- 4- En la misma postura, cabeza mirando al frente, llevamos la mirada hacia arriba y hacia abajo, forzando el músculo del ojo pero sin mover la cabeza que estará con el cuello relajado y la mandíbula suelta.
- 5- Igual pero la mirada la llevaremos de derecha a izquierda.
- 6- Nos colocamos el dedo índice delante de la nariz, iremos estirando el dedo lentamente para alejarlo de la nariz hasta estirar el brazo y lo iremos acercando hasta casi tocar la nariz. Al alejar el dedo tomamos el aire y al acercarlo soltamos el aire, lo más lento posible.

MIS HOMBROS RESPIRAN

- Sentad@s o de pie, pero siempre con la espalda derecha y la cabeza alineada.
- Inhala mientras levantas ambos hombros hacia las orejas. Este es un movimiento natural. Hazlo sin tensión ni restricción.
- Exhala mientras dejas caer ambos hombros.
- Crea un ritmo rápido y constante.
- Continúa de dos a tres minutos, puedes aguantar la respiración entre tres y ocho minutos antes de soltar los hombros.

Trabaja la conciencia corporal, la respiración y la relajación. Se puede hacer antes de empezar o cada vez que estén inquietos.

LA FLOR

Se puede realizar sentad@s o en el suelo:

- sentad@s sobre los talones, la frente en el suelo y descansando los brazos hacia atrás, a los lados del cuerpo, imitando la postura fetal, o sentad@s en una silla echamos el cuerpo hacia las piernas dejando caer los brazos y la cabeza hacia el suelo, espalda redondeada.
- Inhalamos al tiempo que nos incorporamos poco a poco con la espalda redondita hasta quedar de rodillas; entonces continuamos la flexión de la espalda hacia atrás y levantamos los brazos con la intención de abrir el pecho, separar las costillas y estirar los brazos. Si estamos sentad@s subimos redondeando la espalda hasta quedar erguid@s con pecho y brazos abiertos.
 - Mientras exhalamos volvemos a la posición inicial, lentamente y con todo el cuerpo muy redondito.

Este ejercicio alterna entre el volumen respiratorio mínimo y el máximo. Pone en juego todos los músculos indicadores. Al arquearnos hacia atrás estiramos los músculos intercostales.

GANCHOS

Primera parte:

- Cruza los tobillos.
- A continuación, extiende tus brazos delante de ti y cruza una muñeca encima de la otra; luego entrelaza los dedos y lleva tus manos unidas en dirección ascendente hacia el pecho. Mantén así durante 1 minuto o más, respirando lentamente, con los ojos abiertos o cerrados.

Segunda parte:

- Cuando estés preparado/a, descruza tus brazos y piernas y junta la llema de los dedos delante de tu pecho, continuando con la respiración profunda durante otro minuto.

También se pueden hacer los ganchos sentados/as o tumbados/as.

Funciones y habilidades académicas:

- Centrado emocional.
- Enraizamiento.
- Organización.
- Respiración.
- Inhibición de una respuesta de sobreexcitación... Para resolución de conflictos, invita a las dos personas implicadas a sentarse haciendo ganchos antes de debatir la situación.
- Claridad al hablar y escuchar.
- Trabajar en el teclado.
- Mejora el equilibrio y la coordinación.
- Contrarrestan los efectos negativos de los campos electromagnéticos.

Se pueden hacer al principio, final o cada vez que se necesite.

Música que os recomiendo para hacer los ejercicios:

Música para el ejercicio: 1;2;3

https://youtu.be/9K5pkK8Ia_o

Coreo manos y pies:

<https://youtu.be/zOI19ixtcqE>

https://youtu.be/udBLU0Y_G2s

<https://youtu.be/tZs4eDy9JY8>

<https://youtu.be/g0MTQpDgSFc>

<https://youtu.be/sWsX3FEWhqg>

<https://youtu.be/OQlByoPdG6c>

<https://youtu.be/E8gmARGvPII>

https://youtu.be/27K6LE_ttho

<https://youtu.be/tIpzfs5tBJU>

Coreo Nariz Oreja:

<https://youtu.be/9HukDjQjFss>

https://youtu.be/XQaKFU3Fh_M

<https://youtu.be/sAkd1-FI8OE>

https://youtu.be/b3Bn_NLY8L0

Mis Hombros respiran:

<https://youtu.be/dqYDdcH2GJc>

La Flor:

<https://youtu.be/pAVnu0MxBks>

Gancho

<https://youtu.be/XFK6OxSzYDM>

Gimnasia
Sistémica
Mercedes Alonso