

LECTURA**Percepción visual en la lectura.**

- Ocho Perezoso
- Botones del Cerebro
- Marcha Cruzada
- Botones de Tierra
- Botones del Espacio
- Botones de Equilibrio
- Ochos Infinitos CV
- Ventanas CV

Movimientos para mejorar la percepción auditiva.

- Búho
- Elefante
- Sombreros de Pensar
- Giros de cuello
- Elefante artístico

Lectura en voz alta.

- Bostezo Energético
- Marcha Cruzada
- Mecedora
- Giro de cuello
- Respiración de Vientre

Destreza manual y de dedos

- Anillos CV
- Brazaletes CV
- Chasquear los dedos haciendo el ocho
- Ochos y triángulos
- Ochos y cadenas

Dibujo y Escritura

- Ochos Perezosos
- Ochos Alfabéticos
- Activación de Brazos
- Doble Garabato

ESCRITURA.**Habilidad mano-ojo y para cruzar la línea media.**

- Ocho Perezoso
- Doble Garabato
- Activación de Brazos

Grafía

- 8 alfabético
- Activación de Brazos/ dedos

Ortografía.

- Búho
- Elefante
- Sombreros de Pensar

Copia.

- Botones del Espacio
- Botones de Tierra
- Ocho Perezoso
- Energetizador

Dictado.

- Pensar en X
- 8 Perezoso
- Búho

Escritura creativa.

- Bomba Gemelo
- Flexión de Pie
- Bostezo Energético

Copiar de la pizarra

- Botones del Cerebro
- Botones de Tierra
- Botones del Espacio
- Ochos perezosos
- Ganchos
- Puntos Positivos

CONTROL POSTURAL

Estar sentado cómodamente

- Activación de Brazos
- Toma de Tierra
- Balanceo de Gravedad
- Marcha cruzada sentado
- Mecedora
- Ciempiés CV
- Burbuja

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.

- Flexión de Pie
- Balanceo de Gravedad
- Bomba de Gemelo
- Búho
- Marcha Marioneta y Marcha Cruzada
- Gorras de Pensar
- Activación de Brazos

HIPERACTIVIDAD (COMPORTAMIENTO DISRUPTIVO)

- Botones de Equilibrio
- Ganchos
- Puntos Positivos
- Botones de Tierra
- Mecedora
- Gorras de Pensar
- Ocho Perezoso
- Ciempiés

MEMORIA

- Marcha Cruzada
- Gorras de Pensar
- Elefante
- Búho
- Botones de Equilibrio
- Giros de cuello
- Ochos Perezosos
- Puntos Positivos y ganchos

Relajación de cuello y hombros

- Giros de cuellos
- El búho
- Ochos perezosos
- Ochos con codos
- Elefantes
- Ochos con hombros
- Alas CV
- Bombeo de gemelo
- Activación de Brazos

INVERSIONES (DISLEXIA)

- Ganchos
- Botones de Tierra
- Gorras de Pensar
- Ochos Perezosos
- Marcha Cruzada
- Elefante
- Puntos Positivos
- Agua

HABILIDADES MATEMÁTICAS

- Flexión de Pie
- Elefante
- Giros de cuello
- Búho
- Balanceo de Gravedad
- Doble Garabato

INTEGRACIÓN HEMISFÉRICA. PENSAMIENTO Y COORDINACIÓN FÍSICA

- Marcha Cruzada – Integración Motora
- Ocho Perezoso – Integración Visual
- Elefante - Integración Auditiva
- Ganchos – Integración propioceptiva
- Ochos con los codos CV
- Variaciones de los Ochos

UNIDAD 6: EL AULA EN MOVIMIENTO

“En realidad, el ejercicio es para el cerebro, no para el cuerpo. Afecta al estado de ánimo, la vitalidad, la viveza y la sensación de bienestar”.

*Dr. John J. Ratey
Psiquiatra de Harvard*



En este capítulo exploraremos las diferentes posibilidades de uso de Brain Gym en el Aula

Guía para implementar brain gym en el aula de educación infantil.

Los movimientos de BrainGym son flexibles y adaptativos. Se pueden realizar de muchas maneras. Con o sin música, antes, durante o después de la clase, individualmente o en grupo, dirigidos o elegidos libremente. Prueba cualquiera de estas opciones como tanto disfrute y alegría como puedas. Sé creativo y diviértete. Los niñ@s lo apreciarán.

Introduce los movimientos poco a poco, dejando que los alumñ@s encuentren su propio ritmo de participación y aprendizaje. En esta etapa lo más normal que se entusiasmen con los movimientos y juegos. Algunos se lanzarán enseguida, otros tardarán o querrán participar de manera indirecta. A estos les podemos ofrecer formas "seguras" de participar: permitiendo que solo miren, pitando lo que hacen sus compañeros o participando en un grado menor. Puedes decir "Está bien sentarse y mirar, mientras imaginas que tu cuerpo está haciendo la Marcha Cruzada (por ejemplo)". Al día siguiente le puedes preguntar "¿Hoy es un día de mirar o de hacer?". Su elección le dará la oportunidad de notar cuando se sienta listo para participar.

Modela los movimientos utilizándolos para ti mism@ cuando te sientas descentrado o estresado, en vez de utilizarlo como un modelo para "arreglar" a los alumñ@s. Cuando los maestr@s lideran con el ejemplo, los alumn@s se sentirán más atraídos a realizar los movimientos. Puedes decir "Me siento un poco distraíd@ (cansado, frustrado, triste, agobiado) ahora mismo, creo que mi cuerpo necesita movimiento. ¿Qué movimiento necesito...?" Y simplemente hacerlo hasta que te sientas.

Un profesor que enseña con el ejemplo es el mejor profesor. Tómate tu tiempo para practicar los movimientos para ti mism@ y observarás interesantes cambios.



CUÁNDO UTILIZAR LOS MOVIMIENTOS DE BRAIN GYM

Comienza enseñando un movimiento de PACE (Agua, Botones del Cerebro, Marcha Cruzada y Ganchos. Ver *anexo 1*) y practícalo con tus alumñ@s durante 2 o 3 días, hasta que veas que lo tienen integrado. Después introduce otro nuevo y repite esta secuencia hasta que tengas todos los elementos de PACE. Utiliza cuentos, música o canciones para crear un ambiente divertido. Repite PACE hasta que los niñ@s tenga la rutina aprendida. Entonces introduce los movimientos poco a poco, eligiendo aquellos que más se adapten a las necesidades de tus alumñ@s.

Introduce los movimientos poco a poco, creando una rutina. Enseguida los niños reclamarán los ejercicios.

1. Empieza con PACE cada día y cada descanso.
2. Utiliza el listado semanal para introducir y experimentar todos los movimientos.
3. Cuando conozcáis los 26 movimientos podía usar diferentes espacios para practicarlos:
 - Crea un Rincón de Brain Gym, con imágenes o pósters. Permite a las alumnas acudir al rincón cuando sientan que su cuerpo necesita movimiento y después de realizar uno o dos movimientos vuelvan a sentarse.
 - Coloca tarjetas con las imágenes de Brain Gym y animales a que escojan las que más necesiten.
 - Crea el "Saco de BrainGym", una bolsa donde puedes colocar las imágenes o nombres de los movimientos y de donde los alumn@s pueden sacar un movimiento.
4. Instaura la figura del Monitor de Brain Gym, un alumno que cada día guía a la clase a hacer los movimientos.
5. Utiliza los movimientos como códigos silenciosos. "Activación de Brazos": necesito moverme. "Gancho" necesito integración, etc. Cread vuestro código de forma que los alumn@s puedan mostrarte cómo se sienten

CUÁNDO HACER PACE

PACE es muy útil para comenzar cualquier nueva actividad, volver a la calma o aprender algo nuevo. Lo puedes realizar con tu clase al comenzar el día, al volver de los recreos o al comenzar cualquier nuevo aprendizaje.

1. ENERGÉTICO



2. CLARO



3. ACTIVO



4. POSITIVO



PARA PROFESOR

Al despertar
Al llegar a clase
Mientras planifica una clase
En una reunión, trabajando en grupo
etc.

PARA LOS ALUMN@S

Al comenzar el día
Cuando quieras la atención de los alumnos
Cuando la clase está inquieta
Antes de una prueba
Ante discusiones, enfados, lloros.

Plan de acción para introducir de Brain Gym en el aula

El plan mostrado a continuación es una guía orientativa y flexible. Puedes variar la planificación en tiempo y cantidad, siempre adaptándote al ritmo de tu clase. A medida que vayas familiarizándote con BrainGym te resultará más fácil adaptarte a las necesidades únicas de cada alumno@ en tu aula.

SEMANA 1: PACE

- Agua
- Botones del Cerebro
- Marcha Cruzada
- Gancho

SEMANA 2: Historias de PACE

SEMANA 3: ATENCIÓN, COMPRENSIÓN Y PARTICIPACIÓN

- PACE
- Introducir 3 movimientos de Alargamiento

SEMANA 4: ORGANIZARSE Y ESTAR EN CALMA

- PACE
- Introducir 2 Ejercicios de Energía
- Escoger un movimiento de Alargamiento conocido cada día.

SEMANA 5 TIEMPO DE INTEGRACIÓN

- PACE
- Escoger un movimiento de Alargamiento y otro de Ejercicios de Energía
- Introducir un movimiento nuevo de cada grupo y asegurarse de cubrir todos los movimientos al terminar la semana

SEMANA 6 TIEMPO DE INTEGRACIÓN

- PACE
- Escoger dos o tres movimientos aleatorios todos los días. Terminar haciendo los movimientos de Actitudes Profundas: Gancho y Puntos Positivos

SEMANA 7: PREPARÁNDONOS PARA LEER

- PACE
- Introduce movimientos de la línea media: Giros de Cuello, Ocho Perezoso.
- Realiza los Botones del Cerebro, Botones del Espacio, Botones de Tierra

SEMANA 8: PREPARÁNDONOS PARA ESCUCHAR

- PACE
- Introduce otros 2 movimientos de la línea media para escuchar: Elefante y Mecedora. Añade el Búho y las Gorras de Pensar
- Escoge entre los movimientos aprendidos anteriormente

SEMANA 9 ESPACIOS DE CALMA

- PACE
- Realiza los movimientos de las Actitudes Profundas: Gancho y Puntos Positivos mientras les guías por una pequeña visualización en la que sienten su cuerpo relajarse y liberar los nervios, el enfado, la tristeza o cualquier emoción o sensación que el niño perciba como desagradable.

SEMANA 10 y 11: PREPARÁNDONOS ESCRIBIR (coordinación mano-ojo)

- PACE
- Introduce otros movimientos de la línea media. Ocho Perezoso, Ocho Alfabético, Doble Garabato.
- Realiza el ejercicio de Alargamiento Activación de Brazo

SEMANA 12: MEJORAR LA POSTURA

- PACE
- Introduce otros movimientos de la línea media. Marcha Cruzada en el suelo, Respiración Abdominal, Giros de Cuello. Añade Botones de Equilibrio.

SEMANA 13 TIEMPO DE INTEGRACIÓN

- PACE
- Escoger dos o tres movimientos aleatorios todos los días. Terminar haciendo los movimientos de Actitudes Profundas: Gancho y Puntos Positivos.

SEMANA 14 MOTRICIDAD

- PACE
- Realiza los Botones de Tierra, la Activación de Brazos, la Gorra de Pensar y la Marcha Cruzada para mejorar la motricidad gruesa al correr, saltar, jugar, etc.
- Realiza el Ocho Perezoso, los Botones de Equilibrio, el Doble Garabato y la Marcha Cruzada en el Suelo para combinar el trabajo de las manos y ojos y tener una postura relajada durante trabajos de motricidad fina.

SEMANA 15 EN ADELANTE

- PACE
- Realiza varios minutos de movimientos al principio del día.
- Deja que los alumno@s escojan uno o dos

movimientos libremente.

Aprovecha cualquier oportunidad en clase para realizar un movimiento que apoye el trabajo que vayas a realizar. Di: Vamos a realizar la Marcha Cruzada (por ejemplo) para conectar nuestros hemisferios y activar el cerebro. De esta forma, le damos intención al movimiento y el alumn@ reconoce los efectos. También puedes empezar a construir la auto-conciencia y dejar que ellos mismos escojan lo que más les apetece y que noten, una vez realizado el movimientos si se sienten más preparados para aprender.

Cuentos, juegos, canciones y adaptaciones para usar BrainGym

Brain Gym permite usar los movimientos en cualquier situación con cualquier ajuste que le quieras integrar: música, baile, tranquilidad, cuentos, etc. Dejar usar la imaginación es uno de los mejores recursos para conseguir llegar a los alumnos fácilmente. Durante la parte práctica de la clase veremos más actividades y crearemos otras.

Los movimientos de BrainGym son siempre una vía de integración. No por eso han de ser realizados en un ambiente serio y silencioso. Más bien todo lo contrario. Hacer de los movimientos algo divertido y de disfrute mejora la integración al involucrar emoción con los patrones sensoriomotores. Entonces el aprendizaje está garantizado.



FORMAS DE REALIZAR LOS MOVIMIENTOS

- Música, utiliza música de diferentes estilos, que puedan ayudarte a crear el clima que necesitas y mejoran el estado de ánimo. Las canciones favoritas incrementan la secreción de endorfinas y las endorfinas favorecen la atención y la memoria.
- Rincones, donde diferentes grupos de ejercicios de BrainGym y materiales estén disponibles. Poder elegir en diferentes momentos ir a un rincón o establecer una rutina les proporciona la oportunidad de establecer
- Juegos, realiza los movimientos mezclándolos con los juegos tradicionales, en círculos, etc
- Materiales, confecciona tarjetas, posters, etc en las que ellos mismos participen.
- Cuentos, canciones y raps, crea historias con tus alumnos en los que aparezcan los movimientos que quieras trabajar. Pondrán todo su entusiasmo en ello.

CUENTOS

Inventa historias con los 4 movimientos de PACE o con diferentes grupos de movimientos según tu elección. Mientras contáis la historia los alumn@s realizan los movimientos que se van narrando. Os dejo algunos ejemplos, aunque lo mejor es construir las historias con vuestros alumnos.

EL ASTRONAUTA (del libro Hands On)

El astronauta se despierta, ¡hoy es un gran día, viajará al espacio! Comienza su preparación para el viaje: bebe su desayuno favorito para el cerebro, un buen vaso de agua. Después se coloca su traje de astronauta, asegurándose de cerrar los botones especiales del pecho

(Botones del Cerebro). Estos botones conectan el traje con el cerebro. Movemos los ojos de derecha a izquierda para comprobar que todos los paneles están bien. Entonces sube por la escalera a la nave espacial (Marcha Cruzada)

LOS INDIOS (autor Carlota López-Peredo)

Los indios se están preparando para la gran fiesta. Han de salir a cazar, por lo que cogen su agua, su arco y sus flechas. Beben para estar hidratados en su camino a la llanura. Cantan mientras caminan ensayando para la noche y ponen a punto su voz (Bostezo de Energía). Y al acercarse a la llanura dejan de cantar. Ahora han de escuchar (Gorras de Pensar). Se esconden entre la alta hierba y lentamente se asoman (Energetizador). Avistan un búfalo, unos se preparan para disparar (Toma de Tierra) y otros para correr (Bomba de Gemelo). El búfalo se para y zas! una flecha le caza. Le dan gracias al espíritu búfalo por su ofrenda (Ganchos) y llevan el manjar a la fiesta. Allí bailan (Marcha Homolateral y Cruzada) y cantan (Búho) celebrando todos juntos.

Crear nuevos cuentos con los niñ@s o con tus compañer@s es altamente divertido y estimulante. También añadirle movimientos a los cuentos clásicos o escoger grupos de movimientos y jugar con ellos. Siéntete libre para dejar volar tu imaginación.

CANCIONES

Utilizar canciones siempre le da una dimensión diferente a cualquier trabajo que realicemos. De la misma forma, acompañar los movimientos con música ayuda a maximizar el disfrute y la colaboración de los niñ@s.

Existe un CD con 5 canciones de diferentes ritmos cantando las instrucciones de PACE. Se puede adquirir en www.braingym.com.

Puedes utilizar canciones tradicionales, canciones de moda o crear vuestras propias melodías y letras. Disfrutarán mucho.

JUEGOS

Puedes adaptar los juegos que conoces, introduciendo BrainGym al empezar o terminar. Aquí también te dejo algunas ideas.

EL CÍRCULO DE BRAINGYM

Sentados o de pie, los alumnos se colocan en círculo, mirando hacia el compañero de la derecha. Cada niñ@ dibuja en la espalda del compañero 8s Perezosos, Dobles Garabatos. También se pueden realizar las Gorras de Pensar, el Bostezo de Energía, el Búho, los Puntos Positivos o cualquier movimiento que te apetezca. Los alumñ@s giran al otro lado y repiten los movimientos.

LA MARIONETA

Por parejas, un alumñ@ hace de marioneta y el otro de titiritero. El titiritero hace que el muñeco baile mientras suena la música y cuando para tiene que posicionar al compañero en una posición de BG que elija. También, el profesor decide cuál es el movimiento a realizar.

DOBLE GARABATO BAILÓN

Por parejas, los alumñ@s se colocan frente a frente y tocan suavemente sus manos. Uno de ellos guía y realiza garabatos al son de la música. Al parar cambia el director. También cambiar de pareja una vez ambos han dirigido. Utilizar diferentes estilos de música invita a explorar diferentes tipos de movimientos, así como cambiar de compañeros.

DOBLE GARABATO SIN FIN

En un papel continuo los alum@s escogen un lugar y comienzan a pintar libremente dibujos de doble garabato. Cuando el profesor lo indique, todos los niños se mueven hacia su izquierda (o derecha) y, observando el tipo de garabato, continúan el dibujo.

EL DADO

Crear 5 dado con los diferentes movimientos de BrainGym y 4 comodines en blanco. El material y el tamaño a elección del profesor. Se elige a los alum@s que lanzan los dados. Estos lanzan, nombran y modelan el movimiento que muestra su dado y todos sus compañeros le imitan.

RINCÓN DE BRAINGYM

Crea un espacio en tu aula donde los alumn@s puedan ir libremente y escoger un movimiento que necesiten. Pon posters, fotos o imágenes recortadas para que puedan elegir. Los alumn@s podrán usar este rincón en momentos específicos así como si, durante las clases, sienten la necesidad de moverse.

Equipamiento Adicional :

Puedes acompañarte de algunos de estos materiales para hacer todavía más entretenido y experimental el uso de BrainGym. La estimulación de los sentidos mientras se realizan los movimientos beneficia la capacidad del cerebro de integrar información y manejarla.

Colchonetas o suelo acolchado.	Música relajante, alegre y música rítmica	Pelotas de diferentes texturas y tamaños	Marionetas de dedos
Pinturas de dedos	Cintas de colores	Saquitos	Pegatinas de colores
Imágenes o dibujos de BrainGym	Lápices de colores y papel	Papel continuo	Pompas de jabón
Aceites esenciales o sprays con olores			