



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Educación Especial

“Guía de ejercicios de Gimnasia Cerebral para ejercitar las Funciones Básicas en niñas de 5 a 6 años de edad de la unidad educativa salesiana “María Auxiliadora””

Trabajo de graduación previo a la obtención del título
de Licenciada en Ciencias de la Educación,
mención Educación Especial y Preescolar

Autora: María Gabriela Molina Sarmiento

Directora: Mst. Priscila Palacios Peña

Cuenca – Ecuador

2012

DEDICATORIA

Principalmente dedicaré este proyecto a Dios, puesto que sin él junto a mí esto no habría sido posible. Ya que me he brindado fortaleza, sabiduría y el conocimiento necesario para la culminación de mi carrera universitaria.

“Tus pisadas, mi destino, es tu meta la que yo sigo”.
Alex Campos

Además quiero dedicar también este proyecto a todos mis niños que a lo largo de mi carrera han llegado a ser parte de mi vida y a enseñarme con sus actos tan pequeños las lecciones más grandes de la vida. He aprendido la importancia del amor incondicional, a pesar de los defectos o faltas que tengamos, a brindar una mano amiga a quien lo necesita, a ser una niña otra vez para ponerme a su nivel y enseñarles con el ejemplo. Enseñar, es algo del corazón.

Dedico este trabajo a mi familia, a mi esposo David y a mi hija Ma. Gracia, por quienes me levanto y lucho cada día para superarme como madre, esposa y por supuesto maestra.

AGRADECIMIENTO

*Mi corazón en él confía; de él recibo ayuda.
Mi corazón salta de alegría, y con cánticos le daré gracias.
Salmo 28:6-7*

Quiero agradecer a la persona más importante en mi vida, que me ha sabido llevar por sendas de bien, quien ha puesto mi meta frente a mí para que yo simplemente la siga. Esa persona es Dios en mi vida, mi todo.

Agradezco de manera especial a mi familia puesto que me ha brindado el apoyo y la fortaleza necesarios para concluir satisfactoriamente mi proyecto.

A todos mis profesores de la carrera, como olvidarlos en mi agradecimiento, cada uno de ellos sin ninguna distinción supo guiarme y brindarme los conocimientos necesarios para saber la importancia de ser una maestra y profesional que no solo este llena de conocimientos sino de un corazón gigante que exprese su amor con una enseñanza basada en el arte, juego, comprensión, innovación, dinamismo, necesarios para lograr formar unos niños exitosos completamente.

Y como no agradecer a mi directora de proyecto la Master Priscila Palacios Peña, quien me brindó toda su ayuda sin dudarla, la que siempre estuvo ahí cuando lo necesitaba, jamás se hizo esperar con su respuesta, haciendo posible el desarrollo total de este trabajo de grado.

Gracias a todos ustedes por haber estado presentes y junto a mí durante todo este tiempo, presencia valiosa y necesaria para mi superación intelectual como personal.

INDICE DE CONTENIDOS Y ANEXOS

| | |
|--|------|
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTO | iii |
| RESUMEN..... | vii |
| ABSTRACT | viii |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO I..... | 2 |
| 1.1 INTRODUCCIÓN..... | 2 |
| 1.2 DESARROLLO MOTOR DE NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD | 2 |
| 1.3 LA MADUREZ ESCOLAR, APRESTAMIENTO Y FUNCIONES BÁSICAS | 4 |
| 1.3.1 Área de Memoria y Discriminación Visual | 5 |
| 1.3.2 Área de Memoria y Discriminación Auditiva..... | 5 |
| 1.3.3 Área de Esquema Corporal | 6 |
| 1.3.4 Área de Desarrollo Motriz y Coordinación Visomotora | 6 |
| 1.3.5 Área de Atención y Fatiga..... | 7 |
| 1.4 LA GIMNASIA CEREBRAL..... | 7 |
| 1.4.1 Los movimientos de la línea central | 8 |
| 1.4.2 Actividades o ejercicios de estiramiento..... | 8 |
| 1.4.3 Ejercicios de energía..... | 8 |
| 1.5 GIMNASIA CEREBRAL Y LAS FUNCIONES BÁSICAS EN LOS ESCOLARES | 9 |
| 5. CONCLUSIONES | 12 |
| CAPITULO II | 13 |
| GUÍA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL | 13 |
| 2.1 INTRODUCCIÓN..... | 13 |
| 2.2 GUIA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA EJERCITAR LAS FUNCIONES BÁSICAS EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA “MARÍA AUXILIADORA” | 14 |
| 2.2.1 Objetivo General..... | 14 |
| 2.2.2 Objetivos Específicos..... | 14 |
| 2.3 ASPECTOS GENERALES PARA LA APLICACIÓN DE LA GUÍA..... | 14 |
| 2.4 EJERCICIOS DE LA GUÍA DE GIMNASIA CEREBRAL..... | 15 |

2.4.1 Ejercicios para trabajar el área de Memoria y Discriminación Visual

2.4.1.1 El 8 perezoso

2.4.1.2 A salvar obstáculos

2.4.1.3 Puntería

2.4.1.4 Las parejas

2.4.2 Ejercicios de Memoria y Discriminación Auditiva

2.4.2.1 El Peter pan

2.4.2.2 El grito energético

2.4.2.3 La orquesta

2.4.2.4 Cabeza, hombros, piernas y pies

2.4.3 Área de Esquema Corporal

2.4.3.1 La sombra

4.3.2 Doble garabateo

2.4.3.3 Hacia atrás

2.4.3.4 Mi doble

2.4.4 Área de Desarrollo Motriz y Coordinación Visomotriz

2.4.4.1 El ensartado

2.4.4.2 La serpiente rodante

2.4.4.3 Rasga papel

2.4.4.4 Ginkana

2.4.5 Área de Atención y Fatiga

2.4.5.1 Sonríe, canta y baila

2.4.5.2 Botones de Equilibrio

2.4.5.3 El cuento

5. RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA GUÍA

6. CONCLUSIONES

CAPÍTULO III

SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA PRESENTADA

3.1 INTRODUCCIÓN

3.2 SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

| | |
|--|----|
| 3.3 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA | 47 |
| 3.3.1 Objetivo general:..... | 47 |
| 3.3.2 Objetivo específico:..... | 47 |
| 3.4 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA..... | 47 |
| 3.4.1 Explicación de la propuesta y su aplicación..... | 48 |
| 3.5 ENCUESTA APLICADA | 49 |
| 3.6 RESULTADOS DE LA ENCUESTA | 50 |
| 3.6.1 Resultados de las preguntas | 50 |
| 3.7 CONCLUSIONES | 55 |
| CONCLUSIONES GENERALES | 57 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 58 |
| ANEXOS: | 60 |
| ANEXO 1 | 61 |

RESUMEN

Este trabajo fue realizado a partir de las necesidades educativas de las niñas de 5 a 6 años de la “UESMA”, con el fin de optimizar su desarrollo escolar. Es una Guía de ejercicios de Gimnasia Cerebral basada en la Teoría del Doctor Dennison, quien estableció una serie de movimientos que estimulan el cerebro de tal manera de que las conexiones cerebrales se fortalecen y de este modo los conocimientos nuevos adquiridos los podrán interiorizar de una forma más fácil y en menor tiempo. Ejercitando las funciones básicas estaremos previniendo futuros problemas escolares causantes de un estrés intrafamiliar tales como problemas de atención, de comportamiento, de socialización, de aprendizaje, entre otras.

ABSTRACT

This research arises from the educational needs of 5 – 6 year old children from “UESMA”. The purpose is to optimize their school performance. It is a Guide for Brain Exercise based on Doctor Dennison’s Theory, who established a series of movements that simulate the brain in order to fortify cerebral connections, which will lead to interiorize new knowledge effortlessly and in a shorter period of time. By exercising the brain’s fundamental functions we will be able to prevent future problems such as attention, behavior, socializing, and learning problems among others.

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo la educación ha ido revolucionando increíblemente, siempre se ha mantenido innovando sus estrategias, métodos de educación, material pedagógico, en fin. Y es por ello que nunca estarán demás nuevas técnicas de aprendizaje porque toda docente sabe que “Educar es cosa del corazón”, y por esto está en constante enriquecimiento de sus conocimientos con el fin de llegar a sus niños de una mejor manera para brindarles un desarrollo integral tanto en lo intelectual como en lo personal.

Hablaremos en términos sencillos acerca del funcionamiento del cerebro y de la importancia que tiene ejercitarlo, para evitar atrofiamiento en su funcionamiento.

Este proyecto va encaminado a ser una nueva y diferente técnica de enseñanza para las docentes. El principal objetivo es buscar una mejor manera de llegar a nuestras estudiantes. Lo que un profesor desea es que todas sus niñas salgan adelante y que aprendan de la mejor manera, sin dificultad, sin frustraciones, sin debilidades. Y precisamente la Gimnasia Cerebral ayudará a que las conexiones cerebrales de las niñas se ejerciten mejorando así su atención, concentración, conocimiento de su esquema corporal con relación al mundo exterior, áreas que se encuentran fuertemente ligadas con las funciones básicas necesarias para un buen aprestamiento de las niñas a la etapa escolar. Se logrará que pierdan el miedo al fracaso, haciéndoles capaces de intentar nuevas experiencias por complicadas que les parezca.

No solamente tendremos beneficios para ellas sino paralelamente los beneficios serán para las docentes ya que los objetivos que se planteen para el año escolar se lograrán y de una manera mucho más rápida e integral de lo que se hubiera imaginado. Y por supuesto los padres de familia serán beneficiados también de esta Guía, sintiéndose orgullosos de los logros alcanzados por sus hijas, no sentirán esa desesperación al verlas en un nivel menor según el desenvolvimiento de las compañeras del aula. Este trabajo se lo puede entregar a los padres de familia para que ellos desde la casa puedan llegar a fortalecer y estimular las áreas que sus niñas necesitan reforzar. Y esto mejorará la relación padres – niñas – docentes, importante para un excelente desarrollo de las niñas.

CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Cerebral creada por Paul Dennison y Gail Dennison, busca ese paralelismo entre lo intelectual y lo social. Estos ejercicios llegan a estimular de tal manera el cerebro que podremos observar en nuestros niños un enriquecimiento y mejoramiento tanto en su vida escolar como en la familiar. Hemos escogido a la Gimnasia Cerebral para estimular las Funciones Básicas en niñas de 5 a 6 años de edad porque creemos que esta etapa es base fundamental para su desarrollo integral. De este período dependerá su éxito o fracaso escolar. Su combinación de ejercicios y movimientos que ejercitan ambos hemisferios cerebrales es la que nos permitirá llegar a cumplir los objetivos planteados para el año lectivo.

Nuestros niños llegan a desarrollar su pensamiento crítico, lógico, a conocer de una manera más cercana su esquema corporal y la relación que tiene éste con el exterior. Su actividad neuronal será lo suficientemente buena que los nuevos aprendizajes serán integrados fácilmente y en menor tiempo que en un niño que no está siendo estimulado con la Gimnasia Cerebral.

Este capítulo nos ayuda a entender cómo podemos llevar paralela y armoniosamente la enseñanza con la afectividad, logrando así tener unos niños seguros de si mismo y sin miedo a superar las diferentes etapas de su desarrollo, capaces de proponerse metas y de superarlas por más difíciles que sean.

El éxito de la enseñanza - aprendizaje está en el corazón que le ponga la docente a este maravilloso proceso.

1.2 DESARROLLO MOTOR DE NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD

El período de 5 a 6 años de edad es uno de los más importantes en la etapa pre escolar. Porque es hasta esta edad cuando los niños han logrado adquirir conocimientos y experiencias básicas para el aprendizaje dentro y fuera del aula. A los 5 años los niños tienen casi marcada su personalidad así como también sus destrezas motrices. (Condemarín, 56)

Estos son los factores que nos llevan a entender que un buen desarrollo cognitivo está fuertemente ligado a un ambiente de afectividad en el que exista cariño, motivación, atención e interés. Cuando como docentes lleguemos a llevar paralelamente el desarrollo cognitivo con la afectividad necesaria, estaremos garantizando a nuestros niños un desarrollo armónico e integral.

Por lo general a esta edad los niños están interesados en realizar actividades más dificultosas como trepar, saltar, mantener el equilibrio entre otros. Sin tener conciencia de que si la fuerza y capacidad que poseen es la necesaria para realizarlas.

Al realizar este tipo de ejercicios empiezan a diferenciar lo fácil de lo difícil, y la combinación de ejercicios les permite ir ejercitando actividades comunes como el caminar, correr, lanzar, atrapar, etc. Tienen un gran deseo de que todas las actividades que realizan finalicen exitosas.

La *Dra. Catalina González*, menciona que a los 5 años los niños tienen un lenguaje mucho más fluido y coherente, les gusta conversar, contar historias, expresar sentimientos y principalmente podemos notar que les encanta imitar actitudes y ademanes de las personas adultas cercanas.

Les gusta participar de actividades y trabajos en grupo tanto como individualmente, les gusta ser el medio de atención en cualquier lugar en el que se encuentren.

Además podremos observar su interés y cariño por la naturaleza, sus mascotas, las plantas de su hogar, entre otros.

Ya comienzan a reconocer las variaciones de color, forma, tamaño, además de nociones como arriba, abajo, dentro, fuera, entre otras.

Es importante recalcar que a pesar de que estas características nombradas son comunes entre estas edades, podemos encontrarnos con variaciones que no indican un déficit sino que el desarrollo de un niño con relación a otro puede variar notablemente según el ambiente en el que se ha desarrollado.

Según la Psicóloga *Diane. E Papalia* encontraremos en los niños de 5 a 6 años de edad habilidades motoras gruesas y finas, su coordinación óculo-manual, van progresando

rápidamente obteniendo así sistemas de acción más complejos. También su dominancia lateral es más notoria, ya van estableciendo preferencia por uno de los hemisferios del cerebro. En cuanto a su desarrollo artístico presentan coordinación motriz fina y reflejan el desarrollo cerebral haciendo garabatos, formas que poco a poco se van haciendo más complejas y también van mejorando.

1.3 LA MADUREZ ESCOLAR, APRESTAMIENTO Y FUNCIONES BÁSICAS

Se define el concepto de madurez escolar para el aprendizaje como “la capacidad que aparece en el niño de apropiarse de los valores culturales tradicionales junto con otros niños de su misma edad mediante un trabajo sistemático y metódico”. (*Condemarin, 219*)

Algunos autores señalan que el aprendizaje escolar es cuestión de aprestamiento o disposición mientras que para otros aprendizajes se necesita también de una maduración en la discriminación visual, percepción auditiva, motriz fina y gruesa entre otras.

Según Condemarín (220), el aprestamiento refiere al estado en el cual el niño se encuentra “listo” para su ingreso a la escuela, en cuanto a sus capacidades intelectuales como madurativas.

No existe un percentil de madurez en el cual se pueda garantizar el aprendizaje pero existen ciertas funciones básicas en las que podemos trabajar para que el aprendizaje sea más significativo.

Condemarín en su libro cita a Frostig quien se refiere al término de “funciones básicas” como ciertas áreas del desarrollo que determinan el desarrollo psicológico del niño y que van evolucionando según el ambiente y las características de cada uno. (*Condemarín, 224*).

Unos de los autores pioneros en cuanto a funciones básicas se refiere son Frostig y Kephart, que hablan de estas funciones como habilidades del desarrollo esenciales para el aprendizaje.

Se han seleccionado aquellas funciones o áreas que están directamente relacionadas a los primeros aprendizajes y se clasifican bajo rubros de memoria y discriminación visual y auditiva, motricidad, atención y fatiga y esquema corporal.

1.3.1 Área de Memoria y Discriminación Visual

El niño necesita una adecuación de todos sus órganos y del sistema nervioso, para lograr el aprendizaje de lecto-escritura y cálculo. Esta área implica la capacidad de reconocer, discriminar e interpretar las formas e imágenes propuestas. La percepción visual constituye una tarea de decodificación visual.

En cuanto a la memoria visual podemos decir que es la capacidad de almacenar o recuperar información que proviene del mundo exterior. Este sistema supone tres procesos: codificación o entrada de la información, almacenamiento y finalmente recuperación de la información almacenada. Esta memoria visual ayuda al niño a fijar su atención y favorece el desarrollo de su dimensión intelectual. El estudio de la memoria visual se incluye generalmente con la percepción, el lenguaje y el pensamiento. (Hidalgo, 2009).

1.3.2 Área de Memoria y Discriminación Auditiva

El requerimiento de esta área es parte esencial de la mayoría de aprendizajes que enfrenta el niño. La deficiencia en la percepción auditiva puede dificultar sobre todo su aprendizaje inicial como por ejemplo confundir letras y números de sonido semejante. Ésta área nos señala que hay que estimular y desarrollar en el niño habilidades sensoceptoras para un eficiente procesamiento auditivo, dichas habilidades son: la percepción, la discriminación y la memoria. Pretende que el niño relacione símbolos verbales con su significado.

Resulta indispensable desarrollar el ritmo en los niños, quienes requieren sentir los movimientos, observar diferentes estímulos visuales y escuchar los diferentes estímulos auditivos.

Las percepciones auditivas junto con las visuales son las más importantes dentro del desarrollo del aprendizaje y del contacto con el mundo. La importancia del oído es innegable dentro de la comunicación ya que la palabra dicha, la captación del sonido y comprensión del significado, permiten la transmisión y asimilación de la información.

(www.wisegeek.com).

1.3.3 Área de Esquema Corporal

El esquema corporal se refiere al conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro cuerpo, en estado estático o en movimiento, en relación con los objetos que nos rodean. Este conocimiento se dará según las experiencias motrices que nos proporcionan los órganos de los sentidos. El esquema corporal mal definido puede causar distorsiones en cuanto a la relación de sujeto – mundo exterior y una mala estructuración del espacio.

1.3.4 Área de Desarrollo Motriz y Coordinación Visomotora

El desarrollo del niño ocurre en forma secuencial, esto quiere decir que una habilidad ayuda a que surja otra. Es progresivo, siempre se van acumulando las funciones simples primero, y después las más complejas. Todas las partes del sistema nervioso actúan en forma coordinada para facilitar el desarrollo; cada área de desarrollo interactúa con las otras para que ocurra una evolución ordenada de las habilidades. La dirección que sigue el desarrollo motor es céfalo caudal, es decir, primero controla la cabeza, después el tronco. Va controlando el control próximo distal, pues primero lo hace con los hombros y al final la función de los dedos de la mano.

Para describir el desarrollo del movimiento se divide en motor grueso y motor fino. El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos.

Buchelli en su artículo sobre la actividad visomotora señala que es la habilidad de coordinar la visión con los movimientos de cuerpo o con movimientos de una parte del cuerpo. La precisión de una acción o movimiento depende de una buena coordinación visomotora. Los niños que presentan dificultades en ésta área no pueden realizar movimientos entre ojo-mano, ojo-pie, ojo-cabeza, ojo-piernas, ojo-tronco. Es de suma importancia desarrollar esta área en aquellos niños que cursan el primer año de educación básica, para que puedan lograr un adecuado aprendizaje de lectura y escritura. (Buchelli, <http://www.kiddyshouse.com>).

1.3.5 Área de Atención y Fatiga

La atención es la orientación de nuestra conciencia hacia un sector de la realidad. La memoria juega un papel importante, ya que una memoria sin atención no es posible para un desenvolvimiento intelectual adecuado. Esta diferenciación entre las sensaciones confusas y las percepciones claras va a originar más tarde una separación entre las percepciones y los objetos exteriores cuando los movimientos deben adaptarse a fines conscientes.

Algunos de los factores que intervienen en la madurez escolar son: la edad, el factor intelectual, sexo, salud y estimulación ambiental. Es importante tomar en cuenta cada uno de estos factores antes de empezar a trabajar las funciones básicas en los niños, para lograr tener una idea desde donde deberíamos partir el trabajo con nuestros niños.

1.4 LA GIMNASIA CEREBRAL

El Doctor Paul Dennison realizó una serie de investigaciones relativas a la neurociencia y su relación con toda la corporalidad del individuo. Fue así que desarrolló una técnica denominada "Gimnasia Mental", partiendo del principio básico de que el cuerpo y mente son un todo inseparable y que no hay aprendizaje sin movimiento. (*Dennison y Dennison, 26*).

En el libro *Aprendizaje de todo el cerebro*, de estos mismos autores se señala que la función del cerebro está dividida en 3 dimensiones en las cuales se basan los ejercicios de la gimnasia del cerebro, estas dimensiones son:

- **La Lateralidad**, que refiere a la capacidad de coordinar un hemisferio cerebral con relación al otro.
- **El Centraje**, que es la capacidad de coordinar las partes del cerebro encargadas de la sensación y de la expresión de las emociones. Autocontrol.
- **El Enfocamiento**, que es la capacidad de coordinar los lóbulos del cerebro relacionados con la participación, la comprensión y la capacidad de actuar en diferentes situaciones.

Es según a estas dimensiones que la Gimnasia Cerebral de Dennison se basa en tres tipos de movimientos o ejercicios:

1.4.1 Los movimientos de la línea central

Enfocados a un trabajo de las habilidades que son necesarias para un mejor y fácil movimiento lateral que implica al hemisferio derecho e izquierdo. Necesarias para todas las habilidades que a lateralidad se refieren. Facilitan el aprendizaje de las actividades para el desarrollo, además ayudan a mejorar la coordinación lateral para actividades de motricidad fina y gruesa. Como por ejemplo el “8 Perezoso” en el cual se dibuja un 8 acostado e incluye un punto fijo en el centro y dos zonas distintas a izquierda y derecha unidas por una línea continua, integrando los campos visuales derecho e izquierdo, facilitando al lector cruzar la línea central sin interrupción. (*Dennison y Dennison, 24*)

1.4.2 Actividades o ejercicios de estiramiento

Como su nombre lo dice se refiere al estiramiento o relajación de los músculos pero la diferencia que existe es que estos están dirigidos a reeducar el cuerpo para llevar a cabo cambios duraderos de posturas. Tenemos como ejemplo el ejercicio llamado “El Búho” en el que se tendrá que estar en posición recta con la cara hacia el frente y se llevará la quijada hacia la izquierda intentando tocar el hombro para luego regresar al centro y hacer el mismo movimiento pero con el hombro derecho. Ayudando a devolver el movimiento y la circulación de la sangre y la energía hacia el cerebro para mejorar la atención y las habilidades de memoria. (*Dennison y Dennison, 65*)

1.4.3 Ejercicios de energía

Estos ejercicios están enfocados a restablecer conexiones neuronales entre el cerebro y el cuerpo que estaban “desconectados”, ayudando a la persona a mejorar su capacidad de aprendizaje o su calidad de rendimiento en todas sus actividades diarias. Como ejemplo de este tipo de ejercicios tenemos el “Beber agua”, que es un conductor de energía eléctrica, y al beberla ayudaremos al cerebro a tener una buena relación entre la

energía química y la energía eléctrica para un mejor almacenamiento y una adecuada recuperación de la información.

El movimiento resulta importante para el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento. La práctica constante de ejercicios facilita la construcción de redes neuronales. Cuando se activan las neuronas por acción del aprendizaje se produce una sustancia llamada mielina que incrementa la velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos, aísla y protege los nervios para evitar que se atrofien o sean dañados.

Es por esto que la Gimnasia Cerebral se inició como una manera de ayudar a la gente con verdaderos problemas en el ámbito escolar. Pero en la actualidad se la utiliza en personas desde la etapa inicial hasta con personas que cruzan la vejez, tanto en empresas como en escuelas, universidades o simplemente en el hogar con nuestros hijos. Entre los beneficios de este tipo de ejercicio cerebral tenemos la disminución de todo tipo de estrés, o cuando nos sentimos abrumados o bajo tensión, y es una perspectiva de nuevas posibilidades en todos los aspectos de la vida y del trabajo.

1.5 GIMNASIA CEREBRAL Y LAS FUNCIONES BÁSICAS EN LOS ESCOLARES

La Gimnasia Cerebral está enfocada a la capacidad de coordinar los lóbulos de atrás y del frente del cerebro lo que se encuentra relacionado directamente con la participación y comprensión de información nueva con el contexto de las anteriores. (Dennison, Dennison, 46)

La práctica continua de ejercicios de Gimnasia Cerebral aumentarán las conexiones cerebrales despertando en nuestros alumnos capacidades y habilidades que estaban dormidas, sin uso o que simplemente no las conocían, además de una mejora notable en las actividades escolares, ya serán capaces de entender mejor lo que la profesora les enseña e irán avanzando paulatinamente según la planificación lo requiera.

Veremos que nuestras niñas se irán desarrollando de una mejor manera tanto en el ámbito escolar, familiar y social porque la Gimnasia Cerebral les hará sentirse capaces y más seguras.

Luego de haber visto por separado lo que se refiere a las Funciones Básicas y la Gimnasia Cerebral podemos llegar a la conclusión de la importancia que debe tener el trabajo conjunto o paralelo de ambos temas. Porque al ejercitar el cerebro se logrará obtener las conexiones necesarias para tener un excelente desarrollo del niño tanto en el ámbito escolar como en el de su vida diaria.

El niño al verse capaz de realizar actividades escolares sin mayor dificultad y con completo entendimiento llegará a sentirse emocional y cognitivamente apto para ejecutar cualquier tipo de acción que necesite desarrollar, así como también frente a un problema que se le presente y que necesite superarlo.

Ambos temas se complementan uno al otro ayudando a obtener un desarrollo y aprendizaje integral, disminuyendo el estrés escolar tanto en los niños como en los padres de familia.

De hecho, muchas de las tensiones y ansiedades surgen en personas que tienen literalmente bloqueadas las funciones de alguno de los hemisferios cerebrales. En la actualidad existe un mayor porcentaje de personas más estresadas, tensas, atada a los reglamentos, y repite los mismos hábitos y pensamientos, o es hipersensible, distraída e incapaz de organizar su tiempo o de terminar las cosas que empieza, no necesitan ser así. La Gimnasia Cerebral las ayuda a desbloquearse, a usar más flexiblemente su mente.

Según los hermanos Dennison al trabajar éstas funciones con la Gimnasia Cerebral estaremos evitando o previniendo ciertos problemas como:

- Problemas de comportamiento (generalmente conocidos como “indisciplina”).
- Dificultades de aprendizaje. (Dislexia, dislalia, entre otros).
- Falta de una adecuada comunicación (oral, escrita, grupal).
- Problemas de atención. Hiperactividad.
- Problemas de socialización.

"El movimiento es la puerta de entrada al aprendizaje".

Gabriel Valenzuela Vázquez

Por otro lado debemos conocer la teoría del Cerebro Triuno el cual habla de 3 tipos de cerebros. “El cerebro reptiliano, base de nuestros reflejos, instintos y rutinas, el sistema límbico, nido de las emociones y la memoria. Y neocortex o nueva corteza cerebral, donde se acoge el pensamiento lógico creativo. Estas tres áreas dentro de la Kinesiología Educativa, son los centros donde encontramos la capacidad de enfocar y centrar nuestra atención (sistema reptiliano), de organizar nuestros pensamientos y motivarnos (sistema límbico) y conectar ambos hemisferios para recibir, procesar y expresar la información para comunicarnos (neocortex)”. (López, 2).

López y Martínez nos indican que estas tres dimensiones son interdependientes, los sentidos captan el estímulo del exterior y envían la información al cerebro, esta información llega primero al reptiliano, que filtra y si no la percibe como un peligro, pasa al sistema límbico, aquí se asocian las emociones y memorias pertinentes y entonces es cuando la información llega al neocortex y se crea un pensamiento lógico y creativo, pero cuando una situación la percibimos como una amenaza, la reacción instintiva del cerebro reptiliano es bloquearse, minimizando las capacidades de los dos sistemas siguientes, esto hace que el bloqueo disminuya la posibilidad de aprendizaje y acción”. (López y Martínez, 2).

Para entender mejor la relación que existe entre la Gimnasia Cerebral y el aprendizaje a continuación se nombran algunas de las sustancias que se producen con estos ejercicios y cuál es su labor dentro del aprendizaje:

Como lo señala el doctor Ricardo Temoche, cuando ejercitamos a nuestro cerebro con los ejercicios de Gimnasia Cerebral estamos estimulando algunas sustancias como por ejemplo las endorfinas, la melalanina, la dopamina y la oxitocina, sustancias que provocan una duración más larga de la sinapsis ayudando a los procesos de aprendizaje como la lectura, la memoria, información y el desarrollo de la inteligencia. Por otro lado tenemos a la acetilcolina ligada a la memoria. Oxitocina, endorfinas, dopamina y felalanina ligados a los estados de ánimos eufóricos y positivos, al optimismo y entusiasmo. (www.slideshare.net)

5. CONCLUSIONES

La etapa de primero de básica es fundamental para el desarrollo de nuestras vidas, por ello la importancia de mantenerla activa y dinámicamente ejercitada. La Gimnasia cerebral es la herramienta perfecta para lograrlo. El tiempo invertido en el aula para realizar estos ejercicios puede cambiar la visión que tienen los niños el momento de ingresar a la escuela, así como los resultados del aprendizaje en la etapa del primero de básica en donde los niños adquieren las nociones básicas que les ayudará para la adquisición de nuevas destrezas y habilidades. Es una herramienta para estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales, mejorando sus destrezas día a día y desatando ese atrofiamiento que tiene el cerebro desde el momento que nace por la falta de estimulación o de ejercitación. Esta herramienta permitirá a las docentes acoplar a su realidad en el aula y a las necesidades individuales de cada niña, permitiendo también ser creativas y flexibles el momento de la enseñanza.

Cuando llegamos a utilizar la Gimnasia Cerebral como un hábito dentro del diario vivir en la escuela, estaremos estableciendo una conducta positiva que permita reforzar el nuevo aprendizaje, posibilitando a nuestras niñas a aprender fácilmente especialmente en los primeros años escolares que son cimientos para su desarrollo.

Es muy importante que motivemos como docentes a incluir este programa en casa como una actividad vital en el proceso de vivir ya que es un beneficio en toda la vida sin importar la edad que tengamos.

*"La educación, como
la luz del sol, puede y
debe llegar a todos"*



CAPITULO II

GUÍA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

2.1 INTRODUCCIÓN

La educación es uno de los vehículos más poderosos que tenemos las profesoras para poder transformar a nuestro alumnos, ya que es a través de ésta que podemos desarrollar sus potencialidades al máximo para al final tener buenos ciudadanos que contribuyan positivamente a la sociedad.

Cada persona nace con sus potencialidades únicas y es el medio el encargado de desarrollarlas y poco a poco se van convirtiendo en capacidades. Es por esto que el objetivo de la educación es propiciar un ambiente físico, emocional, afectivo e intelectual adecuado que contribuya a este desarrollo.

En este trabajo constante de las profesoras de preparación adecuada para sus alumnos el marco conceptual es la principal herramienta. Esta Guía es una ayuda teórica – práctica que tiene como características la consistencia y la evolución. La primera característica refiere a los elementos conceptuales que al ser lógicamente coherentes pueden llegar a producir resultados sorprendentes. La segunda característica se refiere a que puede ser modificado según las necesidades de la profesora y por ende de los niños según su experiencia.

Estos ejercicios permitirán trabajar la lateralidad que está enfocada a las habilidades necesarias para un fácil movimiento lateral (izquierda-derecha) a través de la línea central y la línea vertical del cuerpo que será referencia necesaria para leer, escribir y comunicar además ayudará a realizar movimientos fluidos y coordinados teniendo la capacidad de pensar y moverse al mismo tiempo.

Al utilizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral diariamente en un momento de nuestra clase estaremos interiorizando los ejercicios en cada una de las niñas lo que será positivo porque su cerebro estará en continuo desarrollo y se ejercitará manteniéndolo en forma para que los conocimientos nuevos les sea mucho más fácil captarlos e interiorizarlos.

Cada profesora puede contribuir al mejoramiento y adecuación según su realidad para hacer de esta guía una de las principales y más importantes herramientas metodológicas para lograr una educación integral en sus niños.

Varios estudios han demostrado que la Gimnasia Cerebral ha ayudado a personas de todas las edades principalmente desde la etapa pre escolar hasta la edad adulta, ayudando a disminuir sus tensiones, problemas, atrofas, estrés, entre otros. Es así que la gimnasia del cerebro ha sido creada para ayudar con sus ejercicios a todo aquel que se la integre en su diario vivir.

2.2 GUIA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA EJERCITAR LAS FUNCIONES BÁSICAS EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA “MARÍA AUXILIADORA”

2.2.1 Objetivo General

Mejorar el rendimiento escolar en niñas de 5 a 6 años de edad en la Unidad Educativa Salesiana “María Auxiliadora” a través de la elaboración de una Guía de ejercicios de Gimnasia Cerebral.

2.2.2 Objetivos Específicos

Ejercitar las funciones básicas en las niñas de 5 a 6 años de edad.

Mejorar su capacidad de integrar conocimientos nuevos.

Mejorar la socialización y autoestima en las niñas.

2.3 ASPECTOS GENERALES PARA LA APLICACIÓN DE LA GUÍA

Como todo tipo de gimnasia la Gimnasia Cerebral se puede realizar a cualquier hora del día; sin embargo, se recomienda realizarla por las mañanas porque de esta manera el cerebro al estar ejercitado va a ser capaz de adquirir más conocimientos en un menor tiempo de asimilación y también se seguirá ejercitando a lo largo del día.

Cada ejercicio de esta guía de trabajo está basado en la teoría de Gimnasia Cerebral del Doctor Paul Dennison, pero ha sido modificado de acuerdo al desarrollo y las necesidades de las niñas de 5 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Salesiana “María Auxiliadora”.

Los ejercicios están clasificados por áreas a trabajar entre las que tenemos:

- Área de Memoria y Discriminación Visual

- Área de Memoria y Discriminación Auditiva
- Área de Esquema Corporal
- Área de Desarrollo Motriz y Coordinación Visomotora
- Área de Atención y fatiga

Cabe recalcar que estos ejercicios podrán estar sujetos a modificaciones si la docente considera necesario para el beneficio de la niña.

Esta es una de las características más complaciente para los educadores ya que esta herramienta metodológica nos permite utilizar nuestra creatividad para un mejor desenvolvimiento de la sesión de trabajo, será nuestra mejor aliada para obtener una dinámica, divertida manera de enseñar y aprender.

Es importante conocer que los ejercicios tendrán ejercicios iniciales, ejercicios energéticos y ejercicios o actividades finales.

2.4 EJERCICIOS DE LA GUÍA DE GIMNASIA CEREBRAL

- Se recomienda que la aplicación de estos ejercicios se la realice a diario al menos durante el primer mes para que las niñas los vayan interiorizando y así veamos un avance a menor tiempo.
- Se propone que trabaje una sola área toda la semana para que el último día el ejercicio quede completamente claro, bien realizado y que su objetivo se haya cumplido. Lo que sí se puede repetir son los ejercicios de iniciación porque puede que exista en tal área un ejercicio que guste más a las niñas, entonces ese podríamos repetirlo para que se sientan más motivadas.
- En el lapso de 5 semanas habremos terminado de estimular y podemos volver a empezar y esta vez se debería variar la dificultad de cada uno de los ejercicios, aunque si observamos que es necesario repetir los ejercicios fáciles otra vez, se lo hará sin ningún problema ya que la idea es que las niñas lo hagan voluntariamente y contentas mas no forzadas por la profesora.

2.4.1 Ejercicios para trabajar el área de Memoria y Discriminación Visual

Esta área implica la capacidad de reconocer, discriminar e interpretar las formas del medio que nos rodea. Es una de las áreas más importantes ya que dentro del aprendizaje es por medio de la vista y observación de diferentes objetos que se refuerza lo que la maestra enseña.

La memoria visual que es la capacidad de almacenar imágenes anteriormente observadas, es vital para el aprendizaje ya que si se les dificultase recordar algo anteriormente dicho, su memoria visual les puede refrescar ese conocimiento. La memoria visual se compone de tres procesos: codificación o entrada de la información, almacenamiento y finalmente recuperación de la información almacenada.

2.4.1.1 El 8 perezoso

Actividades iniciales:

Para comenzar podemos hacer el juego de toma toma, para para, ya que el tomar agua ayuda a aumentar los niveles de energía y con el juego estaremos dispersando el estrés típico de una primera sesión de trabajo.

Descripción del ejercicio:

El 8 perezoso integra los campos visuales derecho e izquierdo, facilitando a las niñas cruzar la línea central sin interrupción. El ocho se grafica en la pizarra en posición acostado e incluye un punto fijo en el centro, lugar desde el cual parte hacia la derecha o izquierda según se le haya indicado.



En este ejercicio podemos variar el nivel de dificultad de la siguiente manera: luego de haberlo realizado en la pizarra varias veces y para ambos lados se le pide a la niña que lo

realice con su dedo índice en el aire imaginando que se lo está graficando como en la pizarra. Le podemos pedir que lo realice con su cuerpo utilizando la cadera como punto central para cualquier lado ya sea el izquierdo o derecho.

Una de las variaciones y para hacer el ejercicio más dinámico puede ser que en la tercera manera de ejecución utilicemos una canción para que la niña mueva su cuerpo realizando el 8 perezoso con la cadera, entonces el centro será su punto de inicio de ahí tendrá que ir formando el ocho hacia la izquierda regresando al centro y ahora hacia la derecha pero lo tendrá que hacer según el ritmo de la música ya sea rápido o lento.

Actividades finales:

Como al final de este ejercicio utilizamos nuestro cuerpo por completo, para terminar podemos utilizar un ejercicio de estiramiento en parejas. Estaremos de pie y en filas de 5 niñas estiramos la mano y tomamos la mano estirada de la compañera que se encuentra junto a nosotras y empezamos a balancearnos de izquierda a derecha mientras estamos inhalando y exhalando para así terminar el ejercicio paulatinamente.



Materiales:

Para este ejercicio necesitaremos: una pizarra, marcadores de pizarra, música, grabadora.

2.4.1.2 A salvar obstáculos

Actividades iniciales:

Empezamos con la canción “Mi carita redondita”, mientras vamos cantando las niñas deben ir tocándose la parte de la cara que se va nombrando y deben estar atentas ya que

si la maestra se “equivoca” ellas no deben hacerlo, caso contrario pierden; es decir si la maestra se toca la nariz cuando dijo boca, las niñas deben tocarse lo que la profesora nombró.

La canción es así:

“Mi carita redondita, tiene ojos y nariz, y también una boquita para cantar y reír, con mis ojos veo todo, con mi nariz hago achís, con mi boca como como tortillitas de maíz.
Mi carita redondita, tiene ojos y nariz, y también una boquita para cantar y reír, con mis ojos veo todo, con mi nariz hago achís, con mi boca como como heladitos de maní.”



Descripción del ejercicio:

Para este ejercicio necesitaremos estar en el patio en donde se encuentran colocados obstáculos como una mesa, una silla, un túnel y una cuerda. En tarjetas estarán dibujadas las acciones que deben realizar según su obstáculo así: mesa (por debajo), silla (sube y salta de ella), túnel (atraviésalo), cuerda (da 5 saltos). Y así deberá ir realizando cada actividad según el dibujo que observe en la tarjeta. Lo que le ayudará a mejorar su coordinación visual con sus movimientos que en este caso son gruesos. Si hace falta en las primeras veces podemos ayudarles a superar los obstáculos. Es importante felicitarles siempre mientras van superando cada obstáculo así se sentirán motivadas para realizarlos.

Las tarjetas pueden ser así:



Actividades finales:

En este ejercicio sería muy importante que tomemos agua ya que al ser de actividad física las niñas pueden terminar cansadas y sedientas. Después se realiza un ejercicio de respiración en el cual las niñas deben estar de agachadas tocándose la punta de los pies y al subir deben inhalar estirando sus brazos por completo hasta ponerse en puntas de pie, en cambio al bajar otra vez a tocar los pies deberán exhalar hasta llegar a sus pies. Es importante constatar y pedir a las niñas no realicen el ejercicio muy rápido porque se pueden marear más bien al contrario este ejercicio lo deben realizar lentamente sintiendo como van estirando y relajando cada una de sus vértebras.

Materiales

En este ejercicio necesitaremos las tarjetas con pictogramas, los obstáculos que podrán variar según la dificultad que necesitemos cada vez que se realice el ejercicio, agua y vasos.

2.4.1.3 Puntería

Actividades iniciales:

En este ejercicio podemos iniciar con actividades de respiración como por ejemplo respirar levantando el ombligo utilizando música, entonces las niñas deben respirar desde el ombligo al ritmo de la música. Acostadas en el piso boca arriba con un libro sobre el ombligo, el abdomen debe levantar el libro mientras vamos respirando durante la inhalación y bajarlo con la exhalación. Repetimos varias veces.

Desarrollo del ejercicio:

En este ejercicio necesitaremos nada más que un espejo y a las niñas. Ellas deben tocarse la oreja izquierda con la mano derecha y con la mano izquierda deben tocarse la punta de la nariz, entonces a la cuenta de tres se cambiará de lugar las manos ahora será la mano derecha toca la punta de la nariz y la mano izquierda tocará la oreja derecha. El ejercicio



se lo debe repetir varias veces y a distintas velocidades. La primera vez que realizan el ejercicio las niñas deben hacerlo imitando a su maestra, luego de varias repeticiones deberán hacerlo frente al espejo, y al final deben hacerlo mirándose en el espejo sin confundirse.

En este ejercicio las variaciones serán según la creatividad de cada docente. Por la dificultad del mismo sería importante que se lo realice paulatinamente.

Actividades finales:

Como actividad final en este ejercicio podemos realizar el juego “memoria”, en el cual cada niña debe ir volteando una por una las tarjetas colocadas frente a ella y cuando recuerde en dónde estaba el par de una de las tarjetas podrá dejar descubiertas ambas tarjetas. Lograremos la relajación de las niñas mientras mantenemos al cerebro trabajando indiscretamente.



Materiales:

En este ejercicio tenemos como material el espejo, música y el radio, libro, las tarjetas de memoria.

2.4.1.4 Las parejas

Actividades iniciales:

Como actividad inicial utilizaremos la canción de la “Tortuguita”, para lograr la atención de las niñas. Y al igual que en la canción anterior, las niñas deben realizar la imitación

respectiva según la letra de la canción. Solo que en esta canción dejaremos que sean ellas las que se inventen las mímicas. La canción es así:



“Había una vez una tortuguita,
que se sacó el calcetín pof pof,
se sacó los zapatitos puf puf
y se dijo achís achís.
Le dijo a su mamita que la
llevara a dormir,
porque mañana tempranito
tendría que ir al jardín.”

Desarrollo del ejercicio:

En este ejercicio debemos colocar en cierto lugar del aula varios objetos en números pares pero separados el uno del otro y aquí la niña debe encontrar el par perdido y juntarlo. Pero la dificultad de este ejercicio es que debe tomar los objetos con la mano no dominante para que de esta manera podamos ejercitar el hemisferio contrario. Luego de hacerlo así podemos pedirle que junte los objetos pero mientras lo hace con la mano no dominante también debe estar con un ojo tapado en este caso el del lado dominante. Y así encontrar la pareja de los objetos que tiene delante de ella.



Actividades finales:

Ya que esta actividad requiere de mayor concentración y trabajo visual las actividades de relajación procuraremos realizarlas con los ojos cerrados. Con una música suave les contamos una historia y les pedimos que se vayan imaginando que ellos son los protagonistas de nuestra historia.

Había una niña llamada Lucerito y le fascinaba bañarse en el mar, el río y hasta en la piscina. Pero le gustaba más ir al mar. Por estar a cada momento nadando no obedecía a sus padres en sus quehaceres y sus tareas, se estaba volviendo muy pero muy desobediente.

Un día cuando nadaba en el mar deseó bajar al fondo y naturalmente bajo convertida en sirena, era muy feliz hizo infinidad de amigos como la estrella de mar, el caballito de mar, cangrejos, esponjas, pececillos de diferentes colores parecidos a nemo, y muchos más, era tan feliz Lucerito pero un día al pensar en sus padres, hermanos y amigos sintió tristeza y deseó volver con ellos.

Hizo oración y le pidió a papito Dios estar con todos los humanos que se portaría muy bien y sería la niña más juiciosa y obediente.

Como sus padres la andaban buscando por el mar.

Y con todos sus amigos del mar fácilmente encontraron el bote, el reencuentro fue muy hermoso lleno de alegrías por todos. Vivieron felices y Lucerito se volvió muy juiciosa.

Materiales:

Para este ejercicio necesitamos varios objetos en número par, un pañuelo para cubrirle el ojo y por último la radio y música relajante para actividades finales.

2.4.2 Ejercicios de Memoria y Discriminación Auditiva

El requerimiento del área de memoria y discriminación auditiva es parte esencial de la mayoría de aprendizajes que enfrenta el niño. Esta área nos señala que hay que estimular y desarrollar en el niño habilidades sensorio-perceptoras para un eficiente procesamiento auditivo, dichas habilidades son: la percepción, discriminación y memoria. Pretende que el niño relacione símbolos verbales con su significado.

Resulta indispensable desarrollar el ritmo en los niños, quién requiere sentir los movimientos, observar diferentes estímulos visuales y escuchar los diferentes estímulos auditivos.

Las percepciones auditivas junto con las visuales son las más importantes dentro del desarrollo del aprendizaje y del contacto con el mundo.

2.4.2.1 El Peter pan

Actividades Iniciales:

Para iniciar con este ejercicio realizamos una actividad llamada “Yemitas” la cual consiste en lo siguiente: con el dedo pulgar, tocar cada yema de los dedos de la mano, sin parar, de manera continúa, desde el dedo meñique hasta el índice y de regreso desde el índice hasta el meñique, luego se puede hacerlo con ambas manos al mismo tiempo.



Desarrollo del ejercicio:

Tomar ambas orejas por las puntas, tirar hacia arriba y un poco hacia atrás, mantenerlas así por un espacio de veinte segundos, descansar brevemente. Repetir el ejercicio tres veces. Esto despertará el mecanismo de la audición. Para hacerlo más dinámico al ejercicio podemos cantar la canción del Elefante Trompitas mientras lo realizamos.



“Yo tengo un elefante que se llama Trompitas que mueve sus orejas llamando a su mamita. Y su mamá le dice pórtate bien Trompitas si no te voy a dar, tas tas en la colita.”

Actividades finales:

Vamos a utilizar el ejercicio del “bostezo energético”, con los dedos de ambas manos, tocar el área del rostro donde se juntan las mandíbulas (superior e inferior), bostezar profundamente y mientras bosteza con los dedos masajear suavemente, hacia delante y hacia atrás, notaremos que el bostezo que fue fingido ahora será natural. De esta manera estaremos relajando el área facial y activando los músculos de la cara para la verbalización y comunicación.



Materiales:

En este ejercicio no necesitaremos más que a la profesora y a las niñas.

2.4.2.2 El grito energético

Actividades iniciales:

Vamos a cantar la canción de las vocales. Que dice así.

“Yo ya se decir la a, a a a a, porque me enseñó mamá a a a a, canta tu también la a a a a a como me enseñó mamá a a.

Y yo se e e e y yo se e e e y yo se decir la e, e e.

Yo ya se decir la i, i i i i fácilmente lo aprendí i i i i, canta tu también la i, i i i i te la quiero oír a ti, i i.

Y ahora yo o o o y ahora yo o o o, yo ya se decir la o, o o.

Yo ya se decir la u, u u u u porque me enseñaste tu, u u u u, y yo canto como tu u u u u canto a e i o u, u u.

Hazlo tu hazlo tu canta a e i o u.//



Desarrollo del ejercicio:

Abriendo la boca todo lo que pueda, gritar muy fuerte: ¡AAAHHH!, durante un minuto con todas las fuerzas. Esto activará todo el sistema nervioso, en especial el auditivo, permitiendo que fluyan emociones atoradas, incrementando la capacidad respiratoria, y luego de haber gritado durante un minuto podemos hacerlo pero ahora cantando la canción Juan, Paco, Pedro de la mar. Cantándola con un tono de voz normal, luego uno más bajo, hasta cantarla susurrando y al final gritaremos muy muy fuerte cantando.

Juan, Paco, Pedro de la mar,
Es mi nombre así, y cuando yo me voy,
Me dicen al pasar, Juan Paco Pedro de
la Mar la la la la la la la la.//



Actividades finales:

Realizamos el ejercicio llamado Balanceo de gravedad, es una actividad que restablece la integridad del cuerpo, el ejercicio utiliza el equilibrio y la gravedad para liberar tensión en caderas y pelvis permitiendo descubrir posturas cómodas tanto de pie como sentado. Las niñas se sitúan cómodamente cruzando un pie sobre el otro a la altura de los tobillos, inclinándose hacia delante. Recostándose sobre sus rodillas si es que están sentadas o simplemente dejando caer su cuerpo hacia abajo hasta tocar sus pies. Repetimos el ejercicio unas 5 veces, teniendo una pausa entre una y otra repetición. Debemos tener en cuenta que la reincorporación debe ser lentamente para evitar mareos.

Materiales:

La maestra, los niños y la canción a utilizar.

2.4.2.3 La orquesta

Actividades iniciales:

Para iniciar esta actividad vamos a presentar a las niñas cada uno de los instrumentos musicales a utilizar, de la siguiente manera: llamamos a una de las niñas y le entregamos

un instrumento, luego le hacemos preguntas sobre ese instrumento como ¿Cuál es el nombre del instrumento?, ¿lo has visto antes?, ¿qué tienes que hacer para que suene?, ¿a quién has visto utilizar este instrumento?, ¿te gusta, por qué? Así las niñas se familiarizarán con cada instrumento y de esta manera se sentirán motivadas a seguir con

el
ejercicio.



Desarrollo del ejercicio:

Se pone en el centro del aula todos los instrumentos a utilizar, luego les pedimos a las niñas que elijan uno, lo manipulen, lo escuchen y lo dejen en su lugar para que las otras niñas lo puedan coger, la idea es que las niñas hayan jugado con cada uno de los instrumentos. Luego les pedimos que elijan uno y les damos un lapso de 5 minutos para que jueguen con ellos, hagan ruido y hasta que ejecuten algún ritmo familiar para ellas. Luego de estos 5 minutos la profesora será quien dé el ritmo y las niñas deben reproducir el mismo sonido escuchado, la profesora empieza con una serie corta de sonidos hasta llegar a realizar una serie de sonidos seguidos, con un orden específico y ellas deberán reproducirlo exactamente igual. La idea es que vayan familiarizándose con los sonidos, el ritmo y la secuencia de sonidos. Luego podemos sugerir que se intercambien instrumentos para volver a realizar el ejercicio.

Actividades finales:

Ahora vamos a respirar según la velocidad que indique el tambor que la profesora va a estar golpeando. Las niñas deben respirar desde el ombligo al ritmo del tambor. Acostadas en el piso boca arriba con un libro sobre el ombligo, el abdomen debe levantar el libro mientras vamos respirando durante la inhalación y bajarlo con la exhalación. Repetimos varias veces.

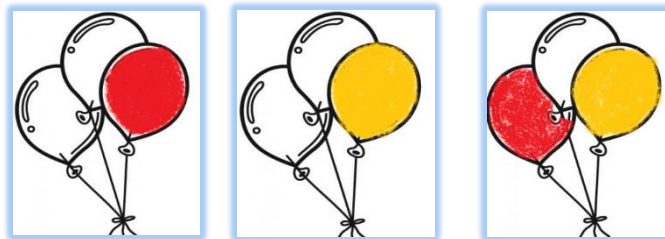
Materiales:

Instrumentos musicales varios, suficientes para todas las niñas, podemos sugerir que ellas traigan los que tienen en casa, libro.

2.4.2.4 Cabeza, hombros, piernas y pies

Actividades iniciales:

Se le muestra a las niñas tres tarjetas, cada tarjeta tiene un dibujo y cada dibujo una acción es decir, cuando se les indique la tarjeta con el globo rojo ellas deben dar tres saltos, cuando se les indica la tarjeta con el globo amarillo ellas deben sentarse y al mostrarles la tarjeta con el globo rojo y amarillo ellas deben levantar las manos y mover los dedos.

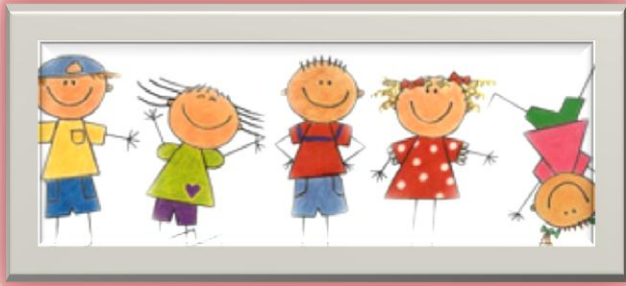


Desarrollo del ejercicio:

Se trata de ir cantando y mientras la canción nombra cada parte del cuerpo las niñas deben ir tocándola. Pero al repetir otra vez la canción debemos dejar de cantar la primera parte del cuerpo nombrada, en este caso la cabeza, la siguiente vez la cabeza y los hombros, luego la cabeza, hombros, piernas y pies.

“Cabeza, hombro, pierna y pie, pierna y pie.//

Ojos, oídos, boca y nariz, cabeza, hombro pierna y pie, pierna y pie.



Hasta solamente nombrar las partes de la cara. Pero es importante que recuerden que aún así no cantemos esa parte del cuerpo si tenemos que tocarla y dejar el espacio de tiempo como si la cantáramos.

Actividades finales:

Como actividad final realizamos el ejercicio de tensar y distensar de esta manera estamos poniendo en alerta todo el sistema nervioso, además maneja el estrés y mejora la concentración. En este ejercicio les pedimos a las niñas que se recuesten en el piso boca arriba y completamente estiradas con los ojos cerrados. A continuación con música relajante, la maestra va dando indicaciones a las niñas, por ejemplo, vamos a respirar profundamente, sintiendo cómo entra el aire a nuestros pulmones y cómo lo vamos expulsando. Ahora apretamos nuestro pie izquierdo, mantengámoslo así tres segundos y aflojemos, ahora con el otro pie y así con cada parte del cuerpo.

Materiales:

Tarjetas, canciones, radio, música relajante.



2.4.3 Área de Esquema Corporal

El esquema corporal se refiere al conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo y de su relación con el exterior ya sea que este en movimiento o estático. El esquema corporal

mal definido puede causar distorsiones en cuanto a la relación de sujeto – mundo exterior y una mala estructuración espacio – temporal.

2.4.3.1 La sombra

Actividades iniciales:

Dibujamos nuestra silueta con tiza en el patio de la escuela. Aquí una niña esta recostada y es otra compañerita la encargada de dibujar su silueta en el piso. Pero la dueña de esa silueta tiene que completar sus otras partes del cuerpo y luego contar a sus compañeras sobre su dibujo.



Desarrollo del ejercicio:

Nos colocamos todas en el patio en un día soleado de espalda al sol. Y les pedimos que se pongan en parejas. La una debe imitar los movimientos de la otra solo mirando la sombra. La que realiza los movimientos debe imitar a la profesora, podemos levantar un brazo, agitarlo, movernos de un lado al otro, levantar una pierna, dar un salto, etc. Comenzamos por movimientos fáciles de identificar y poco a poco los hacemos más complejos. Y para terminar invertimos los papeles en nuestras niñas, ahora la que imitaba será la sombra guía y la que era la sombra imitará.



Actividades finales:

Vamos a hacer un gran círculo en el patio y vamos a respirar juntas. Inhalamos, y exhalamos 10 veces, manteniendo la respiración tres segundos y terminamos.

Materiales:

Para este ejercicio solamente necesitaremos las tizas, y el espacio.

4.3.2 Doble garabateo

Actividades iniciales:

Vamos a hacer el llamado Botones de Tierra en el cual las niñas deben colocar sus manos en la parte central del cuerpo, la una debe estar con sus dos dedos bajo el labio inferior, la otra en el final superior del hueso púbico, se deben presionar estos puntos durante 30 segundos o más (cuatro o seis respiraciones completas). Las niñas deben respirar despacio y profundamente, notando la relajación.

Desarrollo del ejercicio:

Ofrecemos a las niñas distintos materiales como tizas, pinturas, crayones, etc. Y ellas deben hacer el doble garabateo en el aire como una actividad de grupo. Se realiza el dibujo bilateral para establecer una dirección y una orientación en el espacio con relación al cuerpo. La profesora puede ayudar detrás de la niña y guiar sus brazos y manos a

través de movimientos simples. Decir: “fuera, arriba, dentro y abajo” mientras ayuda al alumno a dibujar cuadrados con ambas manos a la vez, reflejándose una en la otra fácilmente.



Actividades finales:

Cantamos la canción de “A mis manos”. Como actividad de cierre de este ejercicio de conocimiento de nuestro cuerpo en el espacio.

“A mis manos a mis manos yo las muevo, y las paseo y las paseo. A mis manos a mis manos yo las muevo y las paso haciendo así. Haciendo ruido si mucho ruido, movamos los pies, las manos también. Si yo pongo mis dos manos hacia arriba mis dos manos tocan el cielo, si yo pongo mis dos manos hacia abajo mis dos manos tocan el suelo. Arriba arriba el cielo, abajo abajo el suelo, mis dos manos dicen chao y se van a descansar, mis dos manos dicen chao y se van a descansar.”



Materiales:

Tizas, crayones, marcadores, pinzas, canciones.

2.4.3.3 Hacia atrás

Actividades iniciales:

Vamos a ponernos de pie, levantamos los brazos y los sacudimos fuertemente durante 10 segundos. Ahora estiramos el brazo izquierdo y lo doblamos por detrás de la cabeza y estiramos desde el codo, hacemos lo mismo con el otro brazo. Ponemos nuestras manos en la cintura y damos 10 saltos con ambos pies y 5 en un solo pie. Finalmente nos ponemos en puntillas y aguantamos la respiración 5 segundos y aflojamos, repetimos 3 veces y terminamos.



Desarrollo del ejercicio:

Necesitamos estar en el patio y colocar a las niñas en parejas, una a espaldas de la otra con las piernas abiertas, cada pareja debe tener una pelota mediana plástica. La niña que está con la pelota debe llamar a la otra compañera por su nombre y le lanza con suavidad haciendo rodar la pelota por sus piernas, la otra compañera debe esperar la pelota y tratar de cogerla y debe volver a enviarla de la misma manera a su compañera. Si es muy complicado para algunas niñas les podemos sugerir que la persona que espera la pelota puede estar de frente para recibirla pero deberá enviarla de la misma manera.



Actividades Finales:

Ahora vamos a utilizar el ejercicio llamado Búho para estirar nuestro cuello, en el que deben estar de pie, con la vista al frente y tienen que girar su cabecita hacia el hombro izquierdo, tratando de tocar su hombro con la quijada para luego regresar al centro y realizar el mismo movimiento pero esta vez hacia la derecha. Repetimos 4 veces el ejercicio.

Materiales:

En este ejercicio necesitamos las pelotas necesarias para todas las parejas de nuestras niñas, y si se desea trabajar con música de fondo, lo podemos hacer y para eso también se necesita una grabadora y el cd de música.

2.4.3.4 Mi doble

Actividades iniciales:

Vamos a realizar la llamada Marcha Cruzada en la que las niñas deben estar de pie y mover sus brazos arriba y abajo con fuerza, explorando todo tipo de movimientos en distintas direcciones durante un minuto. Para luego comenzar con el movimiento alternado de su brazo con la pierna contraria, como si se estuviera marchando, esto durante tres minutos, activando así simultáneamente ambos hemisferios cerebrales.

Desarrollo del ejercicio:



Cada niña debe tener un papelógrafo, este lo embalaremos en el suelo e invitaremos a las niñas a dibujar su silueta en él. Colocamos sellos en diferentes partes del cuerpo de la niña, les entregamos la otra parte de los adhesivos y ellas deben colocarlos en el mismo lugar de la silueta dibujada en el papelógrafo. Sería conveniente primero hacerlo con una de

nuestras niñas mientras las otras la observan para que así tengan clara la idea del trabajo. Al final, repasamos como les ha ido y las felicitamos por los aciertos.

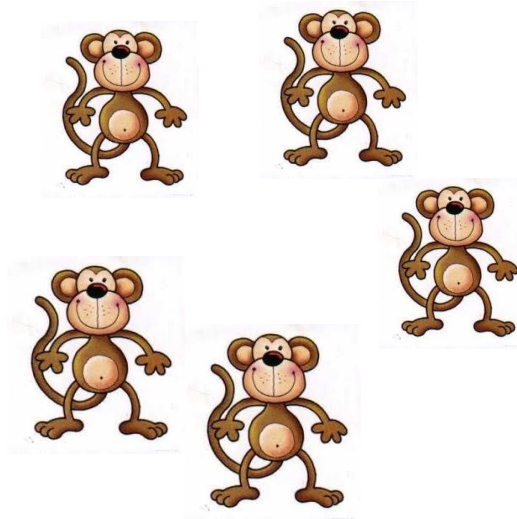
Actividades finales:

Cantaremos y bailaremos la canción de los “cinco monitos”.

“Cinco monitos saltaban en la cama,
uno cayó de cabeza al piso, la mamá
llamó al médico y él le dijo, nada de
monos saltando en el colchón.

Cuatro monitos saltaban en la cama,
uno cayó de cabeza al piso, la mamá
llamó al médico y él le dijo, nada de
monos saltando en el colchón.

Tres monitos saltaban en la cama, uno
cayó de cabeza al piso, la mamá llamó
al médico y él le dijo, nada de monos
saltando en el colchón.....”



Materiales:

Papelógrafo, marcadores.

2.4.4 Área de Desarrollo Motriz y Coordinación Visomotriz

El desarrollo motriz tanto como el desarrollo visomotor son esenciales en el aprendizaje, para el desarrollo de habilidades manuales gruesas y finas, así como habilidades en cuanto a su cuerpo.

El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos.

2.4.4.1 El ensartado

Actividades iniciales:

Para iniciar realizamos la actividad tan conocida llamada “El tallerín”, esta actividad la hacemos durante 2 minutos. Y para



terminar las actividades iniciales todas las niñas deben beber medio vasito de agua para esa transmisión de energía que nos brinda.

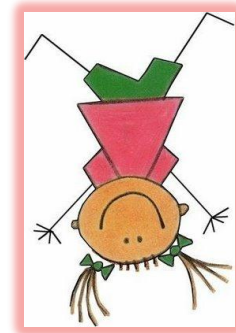
Desarrollo del ejercicio:

En esta actividad les entregamos a todas las niñas cierta cantidad de fideos de aritos, medio metro de hilo de lana o cordón. Y cada niña debe insertar la mayor cantidad de fideitos en el cordón en un minuto y medio. Pero el trabajo está en que lo deben hacer con una sola mano y deben ser la mano no dominante. Esto activará el hemisferio del cerebro que menos se está utilizando. Su atención, concentración, pensamiento lógico y motricidad fina e incluso gruesa porque deben acomodar su cuerpo de tal manera que le facilite el trabajo. Debemos felicitarlas y motivarlas continuamente para que no se frustren y sigan con el trabajo hasta terminar.



Actividades finales:

Como actividad final vamos a realizar el ejercicio llamado "Nudos", deben las niñas estar de pie, y con los pies cruzados a la altura de los tobillos, estirar los brazos hacia el frente separados uno del otro, colocar las palmas de las manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo, luego entrelazar las manos llevándolas hacia el pecho con los hombros hacia abajo y finalmente en la zona media del paladar, esto hará que el cerebro este atento y también trabajaremos equilibrio.



Materiales:

Vaso con agua Cordón o hilo, fideos, reloj.

2.4.4.2 La serpiente rodante

Actividades iniciales:

Empezamos este ejercicio con la canción “El carro de mi tío”, para que despierte su atención y memoria, además de que las niñas se divertirán y estarán motivadas para trabajar.

El carro de mi tío tiene un hueco en la llanta///
Arreglémoslo con chicles
El mm de mi tío tiene un hueco en la llanta///
Arreglémoslo con chicles.
El mmm de mi mm tiene un hueco en la llanta///
Arreglémoslo con chicles.
El mm de mi mm tiene un mm e n la llanta///
Arreglémoslo con chicles.
El mm de mi mm tiene un mm en la mm///
Arreglémoslo con chicles.
El mm de mi mm tiene un mm en la mm///
Arreglémoslo con ñam ñam.

Desarrollo del ejercicio:

La profesora debe colocarse en el centro del aula (previamente despejada), si es mejor lo pueden hacer en el patio de la escuela, agarrando una cuerda de dos metros de largo por un extremo. Las niñas deben colocarse en hilera para que una a una vaya realizando el ejercicio. Ahora la profesora debe empezar a mover la cuerda como si fuese una serpiente. La niña al pasar debe evitar tocarla, y saltar cuando sea necesario. Para indicarles podemos cruzar primero las niñas nos agite la medida de que tengan Paulatinamente a experiencia en el juego, aumentamos la velocidad del movimiento de la cuerda, procurando siempre que no vaya demasiado deprisa para ellas. Debemos estar continuamente motivándolas como en cualquier otro ejercicio.



Actividades finales:

Vamos a realizar un ejercicio llamado “la cobra”, en el cuál las niñas deben estar sentadas cómodamente en su silla con la cabeza apoyada en el pupitre o en una mesa. Sitúa sus manos sobre el pupitre frente a sus hombros, con los dedos apuntando ligeramente hacia adentro. Al tiempo que inhala nota su respiración fluyendo, levantando primero la frente, después el cuello y finalmente la parte superior de la espalda. Así estaremos relajando su sistema nervioso central. Mejorando la concentración y la atención.

Materiales:

Los materiales para estos ejercicios son: la grabadora, el cd de música, 2 metros de cuerda, sillas y pupitres.



2.4.4.3 Rasga papel

Actividades iniciales:

Realizaremos como actividad inicial el ejercicio llamado “Sombrero de pensar” en cual se enfoca la atención en las orejas de forma positiva. Las niñas utilizan los pulgares e índices para estirar las orejas ligeramente hacia atrás desplegándolas. Comienza en la parte alta y masajea suavemente hacia abajo y alrededor de la curva, finalizando en el lóbulo inferior. Las niñas deben estar con la cabeza ligeramente levantada, lo importante es que sea una posición cómoda para ellas. El proceso se lo debe repetir como mínimo tres veces.



Desarrollo del ejercicio:

Hacemos grupos de más o menos cuatro niñas por mesa, y en medio de la mesa colocamos varios papeles de seda de colores vivos y dejamos que los examinen. Ahora la profesora al frente debe indicar a las niñas que deben empezar a rasgar el papel y les pedimos que nos imiten hasta terminar de rasgar todo el papel de la mesa. Entonces cada niña debe hacer bolitas con los pedazos de papel rasgado pero lo debe hacer con la mano no dominante. Al finalizar pegan sus bolitas en un dibujo entregado por la profesora. Debemos percatarnos que todas realicen el trabajo con la mano no dominante. Motivarles por el esfuerzo que están haciendo es la clave para que lo intenten con más ganas y para que no se rindan y quieran hacerlo con la mano dominante.

Podemos utilizar hojas como estas:



Actividades finales:

Vamos a contar una historia juntas en la que incluyamos como personajes a nuestros dibujos que decoramos anteriormente. Por ejemplo:

Había una vez una bella selva, llena de flores de mil colores y con animales fantásticos. Había un hermoso león con una melena de color café al que le gustaba tomar el té con su amiga la hormiguita María Fe.

Materiales:

Papel de seda de varios colores, goma, hojas de trabajo.

2.4.4.4 Ginkana

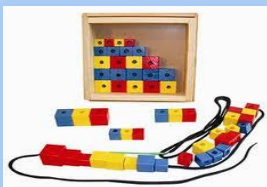
Actividades iniciales:

Para empezar con esta actividad realizamos un ejercicio de respiración abdominal reeducando su respiración ya que al ser un acto inconsciente hemos llegado a adaptar una manera de respiración no apta en el momento que necesitamos oxigenar nuestro cerebro para trabajar en clases. La idea en este ejercicio es que al tomar el aire las niñas intenten llevarlo a su abdomen y cavidad torácica. Cuando la respiración es poco profunda el oxígeno llega al cerebro en pequeñas dosis, mientras que si la realizamos profundamente y con naturalidad, oxigenamos más y facilitamos la actividad cerebral.



Desarrollo del ejercicio:

Hacemos con las niñas grupos de 4 personas. En el aula se utiliza a cierta distancia de su formación los materiales con los que tendrán que trabajar de la siguiente manera: la primera niña debe llegar hasta el otro extremo del aula con la mano no dominante escondida en su espalda y debe ensartar con la mano dominante 6 tuerquitas en un palito. Al terminar regresa donde sus compañeras. Al llegar allá la siguiente niña corre hacia el otro extremo y al llegar debe colocar todas las pinzas de ropa que tiene en un botecito en su falda utilizando la mano no dominante. Y las últimas dos niñas del grupo deben ir hasta el otro extremo del aula en donde encontrarán un cordón y 6 cubitos con agujero los cuales deben terminar ensartados en el cordón con la mano dominante. Esta actividad debe ser cronometrada para poder sacar resultados y por ende ganadoras.



Actividades finales:

Premiamos a todas las niñas con un dulce por el trabajo realizado anteriormente. Les pedimos a las niñas que se sienten en las mesas por grupos, cada mesa tendrá una cajita de plastilinas y tendrán 20 minutos de juego libre.



Materiales:

Tuercas, palillos, cubitos de ensartar, pinzas, cordones, plastilina, botes, dulces.

2.4.5 Área de Atención y Fatiga

La atención es la orientación de nuestra conciencia hacia un sector de la realidad. La memoria juega un papel importante dentro de esta área, por esta razón una memoria sin atención hace que no sea imposible para un desenvolvimiento intelectual adecuado. **Cita**

2.4.5.1 Sonríe, canta y baila

Actividades iniciales:

Colocamos a todas las niñas en distintas partes del aula. Tienen que caminar a una velocidad media. Al escuchar el pito de la maestra ellas deben recostarse en el piso contar tres, levantarse y seguir caminando, repetir varias veces. Esto ayudará a mejorar su atención y concentración.

Desarrollo del ejercicio:

En esta actividad entra completamente la creatividad de la profesora pero también serán las niñas las que tendrán un rol importante. La profesora debe hacer escuchar a las niñas varias canciones que sean de su agrado, pueden ser unas tres o cuatro pero antes de hacer escoger a las niñas



las canciones la profesora deberá plantearse una coreografía para cada canción que por su corta edad no será más que una secuencia de movimientos coordinados que se deberán ejercitar según el ritmo y la velocidad de la canción escogida. Es muy importante que para esta actividad la maestra escoja ejercicios de Gimnasia Cerebral nombrados anteriormente como por ejemplo, marcha cruzada, grito energético, el ocho perezoso en el aire y otros más en los que se esté trabajando ambos hemisferios (izquierdo y derecho). De esta manera estamos exigiendo indirectamente a las niñas a tener atención, seguimiento y memoria visual, memoria auditiva porque deben discriminar y reconocer en que parte de la canción va cierto movimiento, pensamiento lógico, secuencia y en general todas las funciones o áreas anteriormente trabajadas. Cabe recalcar que estas coreografías deben tener cierta dificultad que no frustre a las niñas y que tampoco lo convierta en algo monótono y aburrido. Como profesoras debemos estar pendientes de que todas las niñas estén realizando esta actividad y motivarles a que no se sientan avergonzadas si es que algún paso no pueden y que lo sigan intentando hasta lograrlo.

Actividades finales:

Aquí pueden realizar cualquiera de las actividades de estiramiento nombradas anteriormente. Como el de la Cobra, el Búho, Respiración Abdominal, Tomar agua, Tensión y Distensión.

Materiales:

Canciones infantiles o de agrado de las niñas, radio.

2.4.5.2 Botones de Equilibrio

Actividades Iniciales:

Jugamos a las secuencias con fichas. Pedimos a las niñas que hagan grupos de 5, para que cada grupo trabaje en una mesa con cierta cantidad de fichas de diferentes formas y colores. La profesora dibuja en la pizarra la secuencia y las niñas deben reproducirla con las fichas colocándolas en su mesa según el orden establecido. Felicitaremos su trabajo y repetiremos el ejercicio pero con una secuencia diferente.



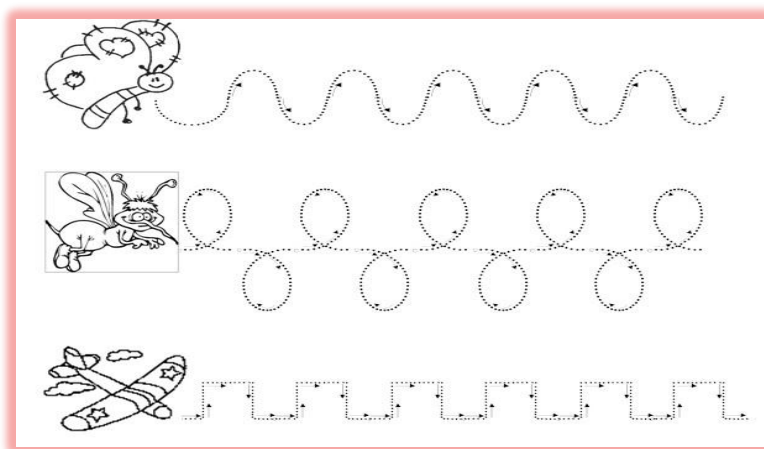
Desarrollo del ejercicio:

Este ejercicio lo podemos realizar de pie, sentado o acostado, en posición recta y con la barbilla metida, la cabeza nivelada, les pedimos a las niñas que se hagan silencio y se concentren para que puedan sentir las pulsaciones cuando se estimula el punto, la podemos llamar magia de su cuerpo.

Usando uno o más dedos debe presionarse a dos centímetros de la línea central posterior en el cuello justo detrás de la región mastoidea (mandíbula), mientras tanto la otra mano esta presionando el ombligo. Presionamos durante 30 segundos y procedemos a cambiar de lado.

Actividades finales:

Realizamos ejercicios de trazo continuo en hojas de trabajo, para culminar con el trabajo de atención.



Materiales:

Fichas de colores y formas, pizarrón, marcadores de pizarra, hojas de trabajo, pinturas.

2.4.5.3 El cuento

Actividades iniciales:

Vamos a cantar “había un sapo”. Iremos haciendo las mímicas con los movimientos respectivos según lo indique la canción.

“Había un sapo, sapo, sapo, que nadaba en el río, río, río.

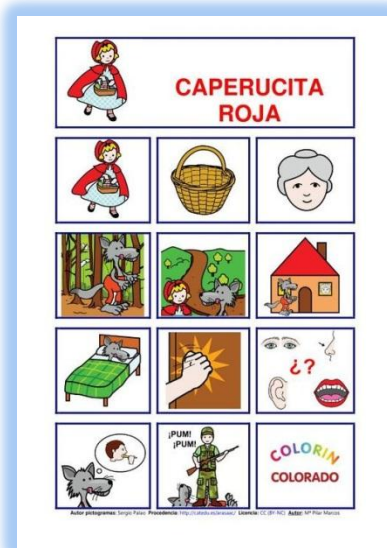
Con su traje verde, verde, verde, se moría de frío, frío, frío.

La señora sapa, sapa, sapa, que tenía un amigo, amigo, amigo, que era profesor.”



Desarrollo del ejercicio:

Les hacemos sentar a las niñas en su escritorio y les contamos un cuento, por ejemplo el de la caperucita roja. Ellas deben escuchar atentamente porque al final del cuento se les entrega pictogramas con imágenes y ellas los deben pegar en una hoja en orden secuencial cada una de las partes del cuento.



Actividades finales:

Nos sentamos en ruedo con las niñas y la profesora debe empezar a contar una historia improvisada ese momento y cada una de las niñas debe ir completando



la misma, pero debemos pedirles que intenten que las ideas tengan coherencia unas con otras. Y al final de la historia les entregamos una hoja en blanco para que grafiquen “nuestra” historia según la recuerden.

Materiales:

Pictogramas, hojas en blanco, goma, pinturas, lápices.

5. RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA GUÍA

- Como ya lo dijimos anteriormente este trabajo es un instrumento para cualquier docente y puede o debe ser modificado según las necesidades y capacidades de cada niña.
- Esta Guía la podemos entregar a los padres de familia para que refuercen los ejercicios en casa pero teniendo siempre en cuenta que este refuerzo sea dinámico y sin presión alguna para que la niña no se aburra ni se estrese por hacerlo.
- El ambiente para aplicar la guía debe ser motivador, es importante que estemos siempre supervisando cada uno de los ejercicios en cada una de nuestras niñas para que se los realicen correctamente.
- Se recomienda trabajar una área por semana para que los ejercicios se interioricen en cada niña.
- La motivación es un factor sumamente importante en estos ejercicios. Si la niña siente que no es capaz de hacerlo, no lo va a hacer. “Dile a un niño que es bueno y lo será”.
- Se puede motivar a que las niñas participen y propongan ejercicios si lo creemos conveniente.
- Luego de un largo tiempo de haber utilizado podemos dejar que sean las niñas quienes elijan qué ejercicio o qué área quieren realizar.
- Otra recomendación importante es dejar que las niñas expresen sus experiencias para poder determinar los beneficios de los ejercicios que estamos aplicando.



6. CONCLUSIONES

Como podemos ver en la guía existen un sin número de maneras de trabajar con niñas y como maestras es nuestro deber tratar de buscar la mejor manera para llegar a ellas de una manera diferente y divertida.

En la edad en la que están les encanta ser quienes llamen la atención y qué mejor manera que con los ejercicios de Gimnasia Cerebral. De esta manera inconscientemente estarán ejercitando sus conexiones cerebrales y mejorándolas para que el nuevo aprendizaje sea óptimo y el necesario para su vida escolar.



CAPÍTULO III

SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA PRESENTADA

3.1 INTRODUCCIÓN

Luego de haber explicado y planteado claramente el significado de Gimnasia Cerebral, de las Funciones Básicas en el primero de básica y de los ejercicios de esta Guía, se ha creído conveniente socializarlo con las docentes de las niñas de 5 a 6 años en la UESMA. Ya que el principal objetivo de la guía es dar un apoyo extra a las niñas para mejorar su rendimiento y calidad de adquisición de conocimientos.

En el siguiente capítulo se expondrán las experiencias adquiridas con esta socialización así como los resultados obtenidos de la encuesta efectuada a las docentes implicadas con sus respectivas conclusiones y recomendaciones con el fin de obtener un mejor desenvolvimiento y aplicación de los ejercicios planteados en la presente Guía.

3.2 SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

Fecha: Jueves, 19 de abril de 2012.

Hora: 9h00 am

Lugar: Unidad Educativa Salesiana “María Auxiliadora”. Primeros de básica paralelos “A”, “B” y “C”.

Número de asistentes: 6 docentes

Lcda. Ma. Luisa Ulloa

Lcda. Belén Faican

Lcda. Mónica González

Lcda. Cristina Cañizares

Sor Odila Calva

Lcda. Cecilia Sarmiento

3.3 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

3.3.1 Objetivo general:

Mejorar el rendimiento escolar en niñas de 5 a 6 años de edad en la Unidad Educativa Salesiana “María Auxiliadora” a través de la elaboración de una Guía de ejercicios de Gimnasia Cerebral.

3.3.2 Objetivo específico:

Socializar la propuesta e incentivar a las docentes de los primeros de básica de la UESMA. Para que puedan ser aplicados en sus niñas.

3.4 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Existe un gran porcentaje de niños y niñas con problemas en la conciencia de su esquema corporal, debido a la falta del desarrollo motriz y falta del trabajo del hemisferio derecho e izquierdo paralelamente en la etapa pre escolar, esta limitación impide el ir organizando mentalmente su mundo exterior y conseguir, con el movimiento físico, la activación de lo mental. Además se evidencia una falta de conocimiento e interés que existe por parte de los maestros de pre escolar, creyendo que la actividad física en los niños de 5 a 6 años es nula o poco importante, sin saber que esto acarreará en un futuro problemas en los niños en aulas escolares, en sus funciones básicas, provocando así estrés escolar acompañado de un bajo rendimiento lo cual traerá una desmotivación notoria.

A través de este trabajo se busca generar un impacto beneficiando a los niños de la institución ya mencionada, ya que en una sesión de Gimnasia Cerebral no solo se trabaja motricidad, también se potenciarán las conexiones neuronales, trabajando la atención mejorando así escolarmente, es decir, que los niños no serán los únicos beneficiarios sino también los maestros, padres y quienes convivan con las niñas, encaminado hacia la mejora de la educación en el ámbito social, humano e institucional.

Este material logrará ayudar a profesores de pre escolar guiándolos a tener una manera diferente de trabajar con sus niños llegando a ellos de una manera más didáctica y directa. Además serán los niños los principales beneficiarios ya que disfrutarán de un momento de diversión mientras ejercitan su crecimiento, desarrollo y maduración.

3.4.1 Explicación de la propuesta y su aplicación

- Saludo y bienvenida
- Motivación
- Presentación de los objetivos de la Guía
- Introducción de la Gimnasia Cerebral
- Las funciones básicas y su importancia en los pre escolares
- Beneficios del uso de la Gimnasia Cerebral en Pre escolares
- Explicación de la Guía y sus partes
- Cómo introducir los ejercicios de la guía en el aula
- Explicación uno a uno de los ejercicios de la Guía
- Recomendaciones
- Encuesta acerca de la Guía de Gimnasia Cerebral

3.5 ENCUESTA APLICADA

1. ¿Ha tenido experiencia o conocimiento acerca de este tema anteriormente?

Si _____

No _____

2. ¿Qué opina usted acerca de la Gimnasia Cerebral?

3. ¿Lo ha aplicado empíricamente?

Si _____

No _____

4. ¿Cree usted conveniente implementar esta guía como una herramienta más para la enseñanza?

Si _____

No _____

¿Por qué? _____

5. ¿La presentación de los ejercicios en la guía, están especificados con claridad?

Si _____

No _____

6. Enumere 4 beneficios de la Gimnasia Cerebral según su criterio.

7. ¿Cree usted necesario seguir implementando nuevas técnicas de enseñanza?

Si _____

No _____

¿Por qué? _____

8. Sugerencias y comentarios

3.6 RESULTADOS DE LA ENCUESTA

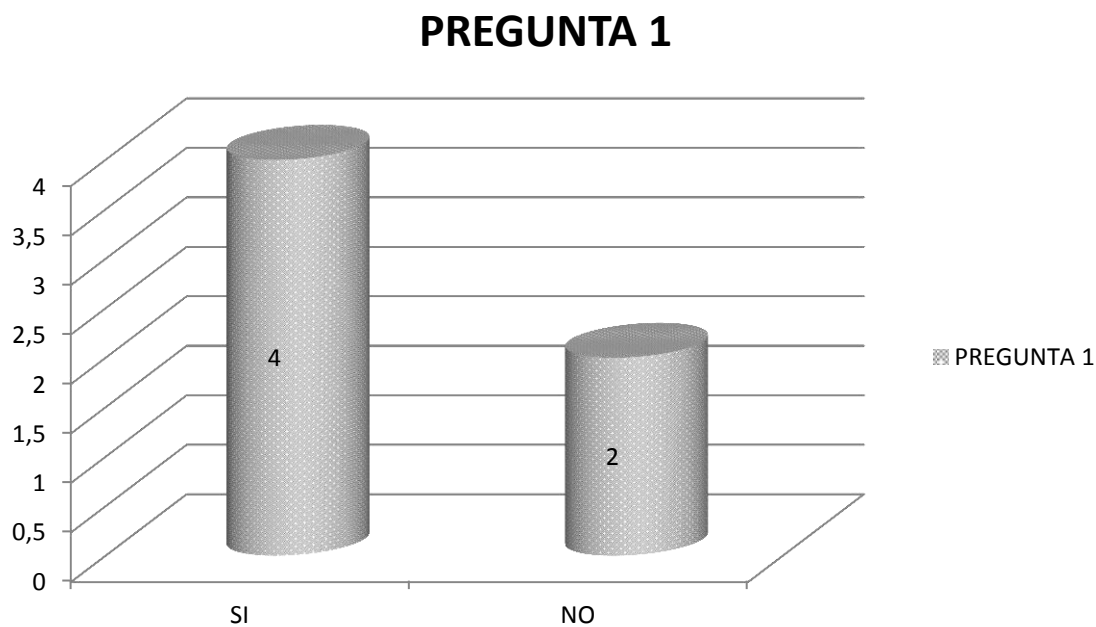
Luego de haber expuesto y explicado la Guía procedimos a realizar una encuesta a las profesoras presentes. Ellas estuvieron abiertas al dialogo y participaron activamente durante la ponencia. Hacían preguntas, opinaban, daban sus criterios.

En realidad fue muy cómodo y satisfactorio socializar la Guía gracias a la calidad de personas a las que nos dirigíamos.

3.6.1 Resultados de las preguntas

Pregunta #1

¿Ha tenido experiencia o conocimiento acerca de este tema anteriormente?



Dos de seis de las participantes no conocían y ni habían escuchado del tema anteriormente.

Mientras que las otras cuatro personas ya habían escuchado del tema y estaban interesadas.

Pregunta # 2

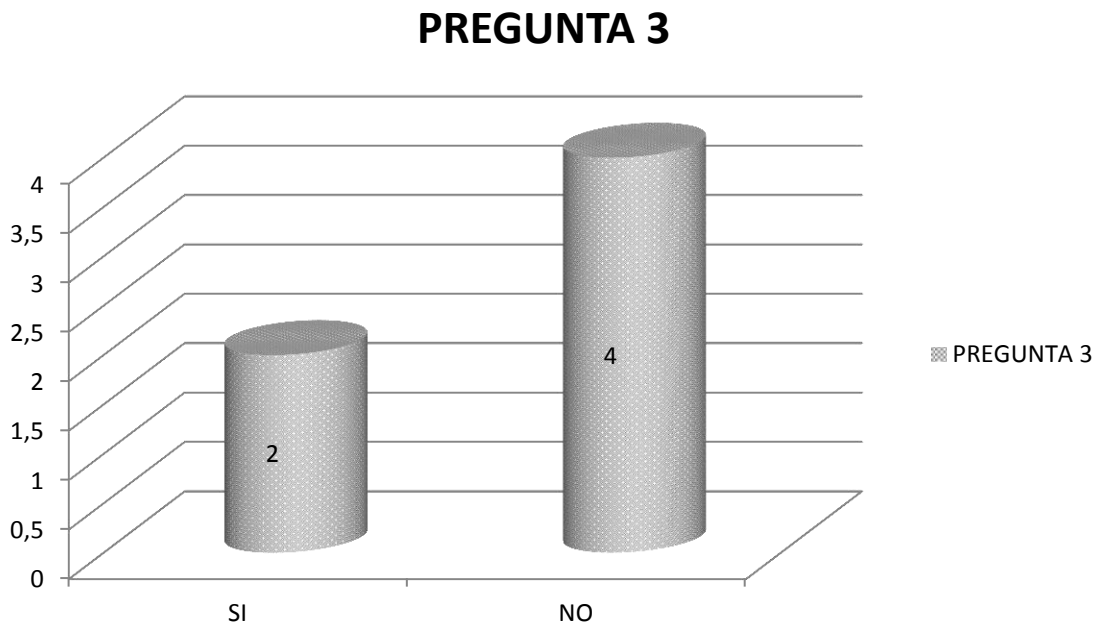
¿Qué opina usted acerca de la Gimnasia Cerebral?

Entre las respuestas obtenidas tenemos comentarios como:

- “No había escuchado nada antes sobre este tema. Pero la verdad es que me parece muy interesante y bueno para nuestras niñas”.
- “Es una técnica muy buena ya que al ejercitar el cerebro de nuestras niñas mejoraremos su rendimiento en clase”.
- “Mejoraremos nuestras clases haciéndolas más dinámicas”.

Pregunta # 3

¿Lo ha aplicado empíricamente?

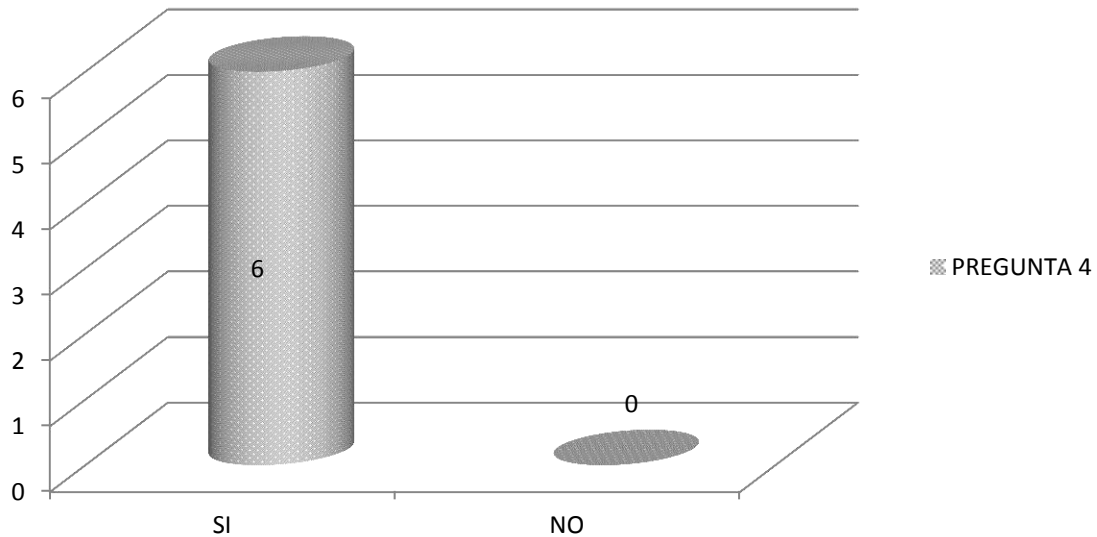


Dos de las seis participantes han aplicado la Gimnasia Cerebral empíricamente, las otras cuatro participantes dicen no haberla aplicado.

Pregunta # 4

¿Cree conveniente implementar esta Guía como una herramienta más para la enseñanza. ¿Por qué?

PREGUNTA 4



El gráfico nos indica que las seis participantes opinan que si se debe implementar la Guía como una herramienta de trabajo.

¿Por qué?

“En la educación nunca estará demás una nueva técnica para enseñar”

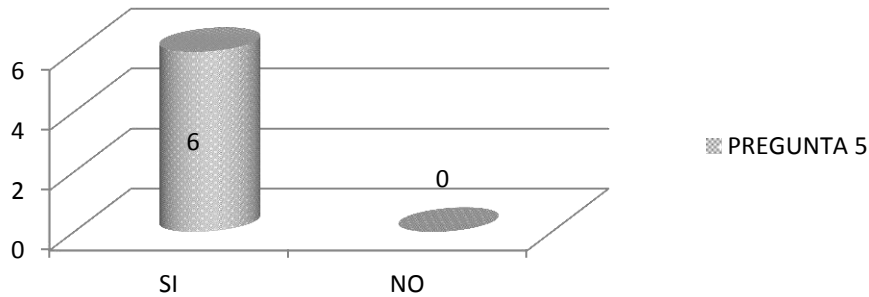
“Porque es una manera diferente de llegar a nuestras niñas”

“Porque como docentes debemos siempre estar innovándonos”

Pregunta # 5

¿La presentación de los ejercicios en la Guía, están especificados con claridad?

PREGUNTA 5



El 100% de las participantes opina que los ejercicios de la guía están explicados con claridad.

Pregunta # 6

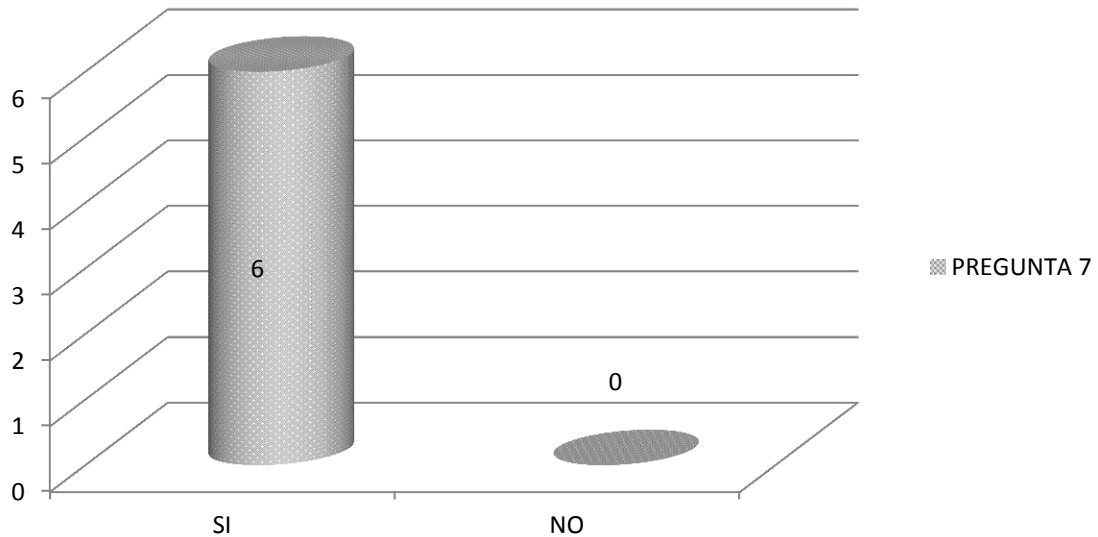
Enumere cuatro beneficios de la Gimnasia Cerebral según su criterio.

- “Es una gran herramienta para la motivación y para perder el miedo al fracaso”.
- “Podemos prevenir dificultades del aprendizaje en nuestras niñas”.
- “Mejoraríamos la calidad de clase y de adquisición de conocimientos”.
- “Es una excelente idea aplicar esta guía a nuestras niñas”.

Pregunta # 7

¿Cree usted necesario seguir implementando nuevas técnicas de enseñanza. ¿Por qué?

PREGUNTA 7



El 100% de las participantes cree que es bueno seguir implementando nuevas técnicas de enseñanza.

¿Por qué?

“Las niñas de hoy en día necesitan de muchas más y diferentes maneras de aprender para que no se sientan aburridas o desmotivadas”.

“Por que como profesoras siempre necesitamos innovar nuestros conocimientos para mejorar día a día”.

“Porque en la educación el avance es continuo”.

Pregunta # 8

Sugerencias y Comentarios

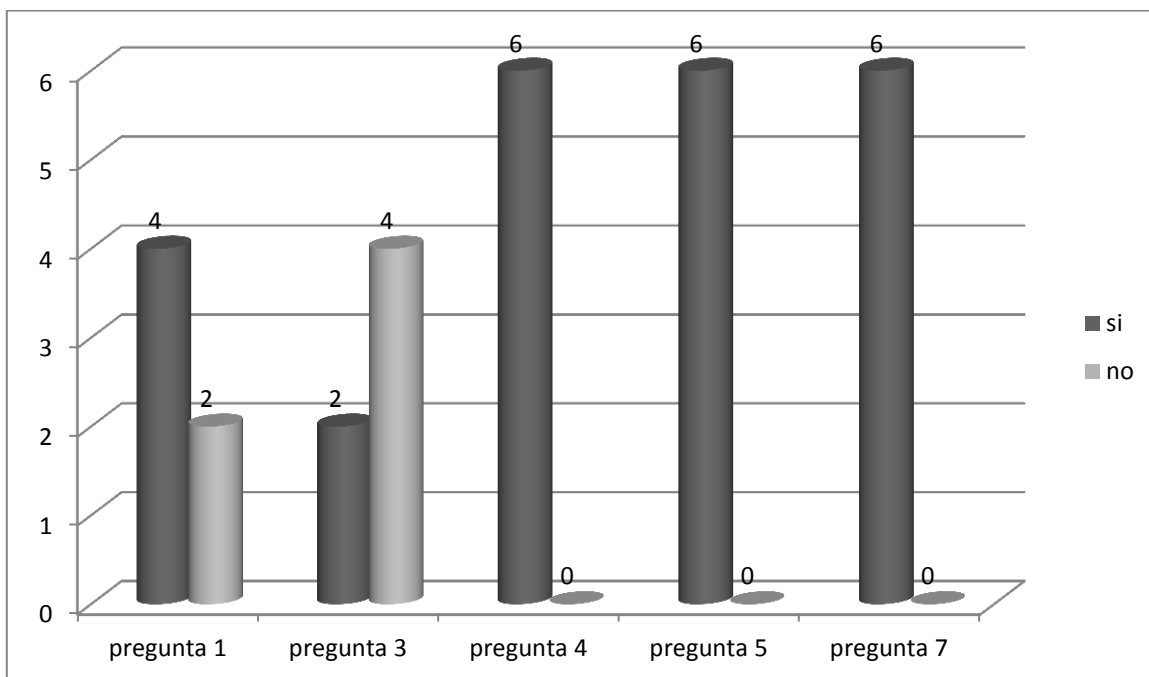
“Felicitaciones, muy buena propuesta, seguir aplicándola”

“Desearíamos tener una Guía en cada uno de los primeros de básica”

“Sería bueno que nosotras como docentes podamos realizar una taller de Gimnasia Cerebral a los padres de familia”

“Buena herramienta y novedosa para mejorar nuestra labor como docentes”

En el siguiente cuadro detallaremos las respuestas de la encuesta para poder obtener las conclusiones.



Según podemos ver en el gráfico, el interés de las profesoras por seguir aprendiendo nuevas técnicas y metodologías de enseñanza es alto.

3.7 CONCLUSIONES

En este capítulo hemos podido evaluar el trabajo terminado. La evaluación ha sido indirecta y realizada por las docentes de la institución implicada.

Un trabajo sin beneficiarios no es un verdadero trabajo, es por esto que hemos creído muy conveniente e importante haber realizado la socialización y la encuesta acerca del mismo. Para poder retroalimentar y mejorar la Guía.

La socialización se realizó con absoluta normalidad, las profesoras estuvieron abiertas a aprender y escuchar sobre la nueva propuesta que se les estaba presentando. Lo que

más les llamó la atención es el no haber conocido acerca de las maravillas que podemos hacer si nuestro cerebro está adecuadamente ejercitado. Prestas a seguir enriqueciendo sus conocimientos realizaban preguntas acerca del funcionamiento del cerebro.

La explicación de la Guía fue exitosa pudimos aclarar toda inquietud acerca del trabajo de los ejercicios así como de la inserción en el aula.

Muy interesadas en el trabajo realizado, pidieron que se le entregara un ejemplar de la Guía a cada una de las profesoras presentes en la socialización.

Ha quedado muy claro que el interés de las profesoras por buscar nuevas herramientas de trabajo es grande y al descubrir la Gimnasia Cerebral están muy ansiosas por aplicarlo con sus niñas. Y en poco tiempo estarán orgullosas de los resultados que obtendrán.

**Enseñar a niños a contar es bueno,
pero enseñarles lo que realmente
cuenta es mejor.**

Bob Talbert

CONCLUSIONES GENERALES

La Gimnasia Cerebral es una nueva opción tanto para profesoras como para los padres de familia. Y el aplicarla de manera constante nos permitirá ver resultados en el aprendizaje mucho más rápido de lo que nos imaginamos.

Los objetivos de este proyecto se han cumplido satisfactoriamente al haber creado una Guía de Gimnasia Cerebral que cambiará la dinámica de la clase, establecer una mejor relación entre las niñas y la maestra, además la expectativa de las clases y del pre escolar será diferente, las niñas estarán motivadas, su concentración mejorará y no dejarán de interiorizar su nuevo conocimiento principalmente en los primeros años de la escuela.

Es importante que para aplicar la Guía se tome en cuenta el número de niñas con el que vamos a trabajar además de las necesidades escolares que presenten, para partir de ello y poder adaptar el plan a las diferentes características del aula.

Todos estos ejercicios además de ejercitar su cerebro nos permitirán reforzar e integrar de una manera optima el nuevo aprendizaje.

La gimnasia cerebral nos lleva a trabajar diferentes áreas al mismo tiempo, ayudando al cerebro de las niñas, mejorando su memoria, atención y concentración. Características indispensables para el aprendizaje de la lecto escritura y del cálculo en los primeros años de la escuela.



“El buen maestro hace que el mal estudiante se convierta en bueno y el buen estudiante en superior”

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS:

- CONDEMARÍN, Mabel. Madurez Escolar, Octava Edición, Andrés Bello, Santiago de Chile, s/a.
- DENNISON, Paul y DENNISON, Gail. Brain Gym Aprendizaje de todo el Cerebro, Ediciones Robinbook, Barcelona, 1997.
- PAPALIA, Diane. Psicología del desarrollo, Novena edición, Editorial Mc Graw Hill, México, 2005.

WEB:

- BUCHELLI, Diana. La estimulación Visomotriz.
<http://www.kiddyshouse.com/maestra/articulos/por-que-estimular-la-coordinacion-visomotriz.php> (23/03/12, 9H00AM)
- GONZÁLEZ, Catalina.
La actividad motriz de 5 a 6 años. <http://www.efdeportes.com/efd49/am56.htm>
(29/03/12, 3H00PM)
- LÓPEZ
Revista de Ciencias Médicas
<http://www.revistaciencias.com/publicaicones/EpykZZypuZPPiLseEP.php>.
20/03/12, (09H00PM)
- LÓPEZ Y MARTÍNEZ
La Gimnasia Cerebral
<http://www.vcta.es/images/assets/articulos%20vcta/que%20es%20la%20gimnasia%20cerebral%20-%20brain%20gym.pdf>. (20/03/12, 9H30PM)
- TEMOCHE, Ricardo.
Neurofisiología del Aprendizaje
<http://www.slideshare.net/betito68/neurociencias-ginnasia-cerebralaprendizaje>
24/03/12, (10H30AM)

- BLACKBURN , Victoria
¿Qué es la memoria auditiva?
<http://www.wisegeek.com/what-is-auditory-memory.htm>

APUNTES:

- HIDALGO, Ruth. Apuntes de la Cátedra de Tiflogía, orientación y movilidad. Universidad del Azuay. 2009

ANEXOS:

ANEXO 1

- Diseño de Tesis

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Educación Especial

“Guía de ejercicios de Gimnasia Cerebral para ejercitar las Funciones Básicas en niñas de 5 a 6 años de edad de la unidad educativa salesiana “María Auxiliadora””

Trabajo de graduación previo a la obtención del título
de Licenciada en Ciencias de la Educación,
mención Educación Especial y Preescolar

Autora: María Gabriela Molina Sarmiento

Directora: Mst. Priscila Palacios

Cuenca – Ecuador

2012

GUÍA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA EJERCITAR LAS FUNCIONES BÁSICAS EN NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA “MARÍA AUXILIADORA”

1. INTRODUCCIÓN

El presente proyecto se va a realizar en la Unidad Educativa Salesiana “María Auxiliadora”, ubicada en el cantón Cuenca provincia del Azuay, Comunidad Educativa fuertemente vinculada por seglares e Hijas de María Auxiliadora (FMA) o salesianas de Don Bosco, parte la Familia Salesiana a nivel mundial, se identifica como: El lugar privilegiado para el desarrollo de valores específicos y para la educación integral, que desde la óptica humana-cristiana de mejora continua en la calidad de vida, y según el estilo pedagógico y la experiencia educativa de Don Bosco y de María Mazzarello, llevan a las jóvenes, a moldearse en el perfil de la educación salesiana, ser: “buenas cristianas y honradas ciudadanas”.

La presente Guía surge de la necesidad que tienen las niñas de 5 a 6 años de mejorar su rendimiento escolar ejercitando las funciones básicas mediante ejercicios de gimnasia cerebral.

2. JUSTIFICACIÓN

Existe un gran porcentaje de niños y niñas con problemas en la conciencia de su esquema corporal, debido a la falta del desarrollo motriz y falta del trabajo del hemisferio derecho e izquierdo paralelamente en la etapa pre escolar, esta limitación impide el ir organizando mentalmente su mundo exterior y conseguir, con el movimiento físico, la activación de lo mental. Además se evidencia una falta de conocimiento e interés que existe por parte de los maestros de pre escolar, creyendo que la actividad física en los niños de 5 a 6 años es nula o poco importante, sin saber que esto acarreará en un futuro problemas en los niños en aulas

escolares, en sus funciones básicas, provocando así estrés escolar acompañado de un bajo rendimiento lo cual traerá una desmotivación notoria

A través de este trabajo se busca generar un impacto beneficiando a las niñas de la institución ya mencionada, ya que en una sesión de Gimnasia Cerebral a parte de estimular la motricidad se potenciarán las conexiones neuronales, trabajando la atención mejorando así escolarmente, es decir que los niños no serán los únicos beneficiarios sino también los maestros, padres y quienes convivan con las niñas, encaminado hacia la mejora de la educación en el ámbito social, humano e institucional.

Este material logrará ayudar a profesores de pre escolar guiándolos a tener una manera diferente de trabajar con sus niñas llegando a ellos de una manera más didáctica y directa. Además serán las niñas principales beneficiarios ya que disfrutarán de un momento de diversión mientras ejercitan su crecimiento, desarrollo y maduración.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

3.1.1 Desarrollar una Guía de ejercicios de Gimnasia Cerebral para ejercitar las funciones básicas en niños de 5 a 6 años de edad de la Unidad Educativa Salesiana “María Auxiliadora”.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1 Caracterizar las necesidades más importantes de las niñas de la UESMA en cuanto a sus funciones básicas.

3.2.2 Realizar el diseño metodológico guía para el uso de las profesoras de niñas de 5 a 6 años considerando su desarrollo integral.

3.2.3 Validar la guía con profesionales, padres de familia, profesoras.

4. BENEFICIARIOS

Los beneficiarios directos de mi proyecto serán las niñas de 5 a 6 años de la Unidad Educativa Salesiana “María Auxiliadora”, alrededor de 60 estudiantes en este año escolar en los tres primeros de básica, estando dirigida a mejorar sus funciones básicas, lo que llevará a un mejor rendimiento escolar en la siguiente etapa escolar en la que aprenderán a leer y escribir, actividades básicas para un desarrollo intelectual integral.

Y como beneficiarios indirectos tenemos a los profesores de éstas niñas, porque podrán avanzar en su planificación curricular establecida con total normalidad. Además aquí tenemos también como beneficiarios indirectos a los padres de familia que dejarán de sentirse frustrados ya que sus niñas habrán mejorado notablemente en su rendimiento escolar.

5. RECURSOS

Los recursos que serán necesarios para cumplir con esta guía serán:

5.1 Talento humano: El presente proyecto cuenta con el apoyo de los padres de las niñas, los profesores, el director de tesis y principalmente a la autora del presente proyecto.

5.2 Recursos económicos: aproximadamente un valor de 347,50 dólares entre gastos universitarios y gastos personales del proyecto. Y va a ser financiado por la autora del proyecto.

5.3 Recursos materiales: dentro de éstos tenemos material de escritorio, impresiones, material de la guía para los ejercicios, entre otros.

6. SOSTENIBILIDAD

Esta Guía podrá llegar a tener un alto porcentaje de sostenibilidad por los beneficios que se encuentran presentados dentro de la justificación de éste diseño, tales como una notoria mejoría en las funciones básicas que ayudarán a aumentar y mejorar el rendimiento escolar de las niñas. Además otro factor presente en la sostenibilidad de

esta Guía será el apoyo y compromiso que han hecho las profesoras de la institución de seguir aplicando esta propuesta. Y por último la satisfacción de los padres de familia al sentirse orgullosos de tener niñas felices sin presentar problemas en su desarrollo intelectual y personal.

7. CRONOGRAMA

| ACTIVIDADES | MES 1 | | | | MES 2 | | | |
|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Recopilar bibliografía | x | | | | | | | |
| Analizar la información de los autores. | x | | | | | | | |
| Revisar guías semejantes | | x | | | | | | |
| Seleccionar la información y las referencias más importantes. | | x | x | | | | | |
| Adecuar el material seleccionado. | | | x | | | | | |
| Investigar las necesidades de las niñas de 4 a 5 años de edad. | | | x | x | | | | |
| Adecuar de los ejercicios de gimnasia cerebral a estas necesidades. | | | | x | x | | | |
| Planificar las sesiones de trabajo. | | | | | x | x | | |
| Socializar la Guía de Ejercicios de Gimnasia Cerebral. | | | | | | x | x | |

8. SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN

El seguimiento del proyecto se va a realizar a través de la constatación del cronograma establecido además, del acompañamiento de Sor Odila Calva Directora de la Institución beneficiada, el director del proyecto y la autora del mismo. Y el monitoreo lo realizará la autora del proyecto junto con la Directora de la UESMA. La evaluación será conjunta entre la autora, el director del proyecto y las docentes de la institución al realizar la socialización del mismo.

9. PRESUPUESTO

| Ítem | Unidad | Costo por unidad | Número de unidades | Costo total | Donante | Contraparte |
|------------------------|---------|------------------|--------------------|--------------|-----------|--------------|
| Internet | | | | | | |
| Libros | Pieza | 30 | 3 | 90 | | x |
| Impresiones | Hoja | 0,15 | | 100 | | x |
| gastos de movilización | | | | 30 | | x |
| material de escritorio | varios | | | 30 | 20 | 10 |
| material para sesiones | varios | | | 50 | | x |
| refrigerios | día (3) | 2 | 3 | 6 | | x |
| Imprevistos | | | | 30 | | |
| CDs para música | Pieza | 0,3 | 5 | 1,5 | | x |
| Empastado | Pieza | 10 | 3 | 30 | | x |
| TOTAL: | | | | 367,5 | | |
| DONANTE: | | | | | 20 | |
| CONTRAPARTE: | | | | | | 347,5 |

10. ANEXOS

Junto con este proyecto tendremos dos anexos, los cuales nombraremos a continuación:

1. Marco Lógico
2. Marco Teórico

ANEXO 1

MARCO LÓGICO

DISEÑO Y EVALUACIÓN DE PROYECTOS

PROYECTO: GUÍA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA EJERCITAR LAS FUNCIONES BÁSICAS EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD

| RESUMEN NARRATIVO: | VERIFICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES: | MEDIOS DE VERIFICACIÓN: | FACTORES DE RIESGO: |
|---|---|-------------------------|---------------------|
| FIN: Se mejora las funciones básicas en niños de 5 a 6 años de edad | Una Guía de Ejercicios de Gimnasia Cerebral para mejorar las funciones básicas en niños de 5 a 6 años de edad. Elaborada hasta el 27 de marzo del 2012. | Web libros | ----- |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>PROPÓSITO:</p> <p>Se desarrolla una Guía de Ejercicios de Gimnasia Cerebral para mejorar las funciones básicas en niños de 5 a 6 años de edad.</p> | <p>90% de los ejercicios seleccionados. Hasta el 13 de febrero de 2012.</p> <p>85% de los ejercicios y el material adecuado. Hasta el 5 de marzo de 2012.</p> <p>90% de los ejercicios descritos paso a paso. Hasta el 16 de marzo de 2012.</p> <p>100% de la Guía validada. Hasta el 27 de marzo de 2012.</p> | <p>Información investigada y recopilada</p> | <p>Feriado</p> <p>Obtener cita con profesionales, padres de familia, profesores</p> |
| <p>RESUMEN NARRATIVO:</p> | <p>INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES:</p> | <p>MEDIOS DE VERIFICACIÓN:</p> | <p>FACTORES DE RIESGO:</p> |
| <p>RESULTADOS:</p> <p>Selección de los ejercicios.</p> | <p>80% de la bibliografía y autores investigados hasta el 8 de febrero.</p> <p>90% de guías revisadas hasta el 11 de febrero.</p> <p>80% de información seleccionada hasta el 13 de febrero.</p> | <p>Web</p> <p>Documentos (copias)</p> <p>libros</p> | <p>-----</p> |

| | | | |
|--|--|------------------------------|--|
| Adecuación de los ejercicios y preparación del material. | 80% del material adecuado hasta el 25 de febrero. 90% de las necesidades investigadas y revisadas hasta el 29 de febrero. 100% de los ejercicios de Gimnasia Cerebral acoplados hasta el 5 de marzo. | Información recopilada | Feriado Accesibilidad a la información |
| Descripción detallada de cada ejercicio. | 90% de las sesiones planificadas hasta el 12 de marzo. 95% del material elaborado hasta el 16 de marzo. | Copias información | ----- |
| Socialización de la Guía. | 100% de la Guía socializada hasta el 27 de marzo. | Fotos Impresiones Guía | Obtener cita con profesionales, profesores, padres de familia. |

| ACTIVIDADES: | CANTIDAD: | DURACIÓN: | COSTO: | MEDIOS DE VERIFICAC. | FACTORES DE RIESGO: |
|--|------------------|-------------------------------------|---------------|-----------------------------|----------------------------|
| Investigar toda la información necesaria para el proyecto. | ----- | Del 2 de feb. Hasta el 5 de feb. | 6.00 | Copias web | ----- |

| | | | | | |
|---|-------|--|-------|------------------------|---|
| Revisar las referencias de los autores. | 3 | Del 5 de feb. Hasta el 8 de feb. | 10.00 | libros | ----- |
| Revisar las guías semejantes. | 2 | Del 8 de feb. Hasta el 11 de feb. | 2.00 | documentos | ----- |
| Seleccionar la información y referencia bibliográfica más importante. | ----- | Del 11 de feb. Hasta el 13 de feb. | ----- | Documentos recopilados | ----- |
| Adecuar de del material seleccionado. | ----- | Del 13 de feb. Hasta el 25 de feb. | ----- | documentos | Domingo, lunes y martes del feriado no se trabajará en el proyecto. |
| Investigar y revisar de las necesidades de niños de 5 a 6 años de edad. | ----- | Del 25 de feb. Hasta el 29de feb. | 6.00 | información | Accesibilidad a la información |
| Adecuar de los ejercicios de gimnasia cerebral a estas necesidades. | ----- | Del 29 de feb. Hasta el 12 de marzo. | 2.00 | Documentos obtenidos | ----- |
| Planificar las sesiones de trabajo. | 5 | Del 12 de mar. Hasta el 19 de marzo. | 3.00 | Información obtenida | ----- |
| Socializar la Guía de Ejercicios de Gimnasia Cerebral. | 1 | Del 19 de marzo. Hasta el 27 de marzo. | 20.00 | Guía | Obtener cita con profesionales, profesores, padres de familia. |

ANEXO 2

MARCO TEÓRICO

GIMNASIA CEREBRAL

La gimnasia cerebral, desarrollada por Dr. Paul Dennison en los años setenta, consiste en movimientos y ejercicios que estimulan el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales.

Partiendo del principio básico de que cuerpo y mente son un todo inseparable y de que no hay aprendizaje sin movimiento el Dr. Paul Dennison ha creado una serie de movimientos coordinados cuyo objeto es activar los sentidos y facilitar la integración y asimilación de nuevos conocimientos.

La gimnasia cerebral se basa en la kinesiología, que es la ciencia que estudia el movimiento muscular, en unión con la psicología y la neurología. Su objetivo principal es mejorar la conectividad entre el cerebro y el cuerpo para que fluya la energía, ayudando a reducir el estrés y las tensiones ([www. salud.comohacerpara.com](http://www.salud.comohacerpara.com)).

También ayuda con problemas de comportamiento, aprendizaje y comunicación, como por ejemplo problemas de atención, dislexia, e hiperactividad, entre otros. Específicamente, la gimnasia cerebral consta de una serie de 26 movimientos o ejercicios básicos que se pueden hacer diariamente para obtener mejores beneficios a nivel neurológico.

Contiene estrategias, ejercicios, herramientas para desarrollar e incrementar la creatividad de una manera efectiva y divertida. Además se debe señalar que este proceso productivo funciona con esfuerzo y atención. El cerebro no se cansa, sigue trabajando aún cuando estemos dormidos.

El movimiento es importante para el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento. La práctica constante de ejercicios, facilita la construcción de redes neuronales. Cuando se activan las neuronas por acción del aprendizaje se produce mielina, que de acuerdo con Ibarra (1999), es una sustancia que incrementa la velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos, aísla, protege y asiste la regeneración de los nervios cuando han sido

dañados; por ello, a mayor mielina, más rápida la transmisión del mensaje. En las neuronas altamente mielinizadas, los impulsos viajan a cien metros por segundo. (www.ilvem.com).

DESARROLLO DEL NIÑO DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD

Los niños y las niñas en las edades entre 5 a 6 años nos sorprenden con su gran riqueza de movimiento y su alto nivel de independencia. En este grupo de edad son capaces de organizar y planificar su propia actividad, además de valorar el resultado de las acciones que ejecutan en la misma.

En la organización de la actividad motriz, seleccionan y distribuyen los materiales-juguetes a utilizar, descubriendo por si mismas diferentes formas de manejarlos y hasta combinarlos, por ejemplo golpean o conducen una pelota con un bastón, realizándolo tanto de forma individual como en pequeños grupos (parejas, tríos).

También en el juego: de roles como de movimiento, son capaces de organizar el área para jugar, colocando por propia iniciativa los materiales con los que desean actuar, de manera que satisfaga sus intereses en el juego seleccionado. Construyen con los equipos y materiales: caminos, puentes, pendientes, u otras representaciones lúdicas, según el argumento del juego. Los propios niños(as) se encargan de distribuir los roles a ocupar y se ponen de acuerdo cuando las acciones se realizan en grupos, siendo capaces de compartir sus juguetes.

El hecho de que el pequeño(a) de este grupo de edad sea capaz de decidir qué va a jugar, seleccionando los objetos y juguetes de acuerdo al juego o actividad y además que se pongan de acuerdo entre ellos para hacerlo, es uno de los parámetros que nos permiten hablar de mayor independencia en estas edades y al mismo tiempo reconocer que se están creando bases sólidas para que el niño adquiera los conocimientos, partiendo de sus propias vivencias, lo que constituye la base para la **creatividad**.

Los pequeños(as) muestran gran interés por los juegos con personajes imaginarios. En ocasiones les gusta ponerse aditamentos o vestuarios que simbolicen lo que quieren representar dando " rienda suelta " a la imaginación.

En este grupo de edad los niños(as) conocen mucho mejor los objetos, son capaces de compararlos y diferenciarlos por su forma, color y tamaño, e incluso, pueden señalar el lugar que ocupan en el espacio: si están arriba, abajo, cerca o lejos (nociones de contraste).

En este sentido el lenguaje del niño(a) se hace más rico y coherente. Con frecuencia establecen diálogos, tanto cuando juegan solos como cuando lo hacen con otros niños. También son capaces de narrar cuentos o historias que ellos mismos inventan, demostrando una vez más la gran imaginación que los caracteriza.

En este grupo de edad los niños(as) demuestran sentimientos de cooperación pues les gusta ayudar a los demás y también son capaces de cumplir con gusto algunas encomiendas sencillas que le solicitan los adultos y exigen de ellos sus valoraciones, ejemplo: les gusta que vean como corre, salta, hasta donde es capaz de lanzar la pelota y todas las combinaciones que con esta pueden hacer, pues al tener un mayor dominio del cuerpo y de la noción espacio-temporal, pueden ejecutar las más variadas y diversas situaciones motrices.

Lo expresado anteriormente permite afirmar que en las edades de 5 a 6 años el aprendizaje que los niños van asimilando va adquiriendo cierto significado para ellos y esto lo logran porque la ejecución de las tareas motrices las realiza con una participación mucho más activa del pensamiento. Comienzan a establecer una relación entre lo que aprenden y su vida, sus necesidades, motivos, intereses, y esto ocurre dentro de otros factores, por el aumento cada vez más progresivo de la concentración de la atención, la cual estará presente siempre que las actividades que los niños(as) realicen sean de gran **motivación** para ellos.

ÁREAS DE LAS FUNCIONES BÁSICAS DE LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD

El hecho de trabajar la Psicomotricidad desde el punto de vista de las funciones básicas, como son las motrices, afectivas, cognitivas, pretende obtener que el educador no solo se centre en el desarrollo motor, es decir, que solo modifique el fondo tónico, la habilidad y la precisión del movimiento, sino también que actúe sobre la estructuración espacial y

temporal, sobre la organización del esquema corporal, y modifique el modo de percepción y, sobre todo, el modo de aprehensión de los estímulos emocionales.

Entre las áreas a trabajar dentro de las funciones básicas tenemos:

- Área de Esquema Corporal
- Área de Dominancia Lateral
- Área Orientación Témpero Espacial
- Área Coordinación Dinámica
- Área Receptivo Auditiva
- Área Receptivo Visual
- Área Asociación Auditiva
- Área Expresivo Visual
- Área de Coordinación Viso Auditivo Motora
- Área de Memoria Visual
- Área de Discriminación Auditiva
- Área de Coordinación Visomotora
- Área de Desarrollo Manual
- Área de Atención y Fatiga

BIBLIOGRAFÍA

- BARA, A. La Expresión por el Cuerpo. Ed. Búsqueda. Argentina. 1975.

- CONDEMARÍN, CHADWICK, MILICIC. Madurez Escolar. Editorial Andrés Bello. (s/a). Pág. 125.
- S/A. Cómo ejercitar la mente. <http://ilvem.com>. (04/02/2012 14H00).
- S/A. Gimnasia Cerebral. <http://neurobic.blogspot.com/2006/06/que-es-lo-primero-que-se-nos-viene-la.html>. (04/02/2012 16H00).
- S/A. Gimnasia Cerebral. <http://salud.comohacerpara.com/n3458/como-hacer-gimnasia-cerebral.html>. (20/02/2012 10H00).