

MOVIMIENTOS CRUZADOS

Poner una música con un ritmo bailable.
Coordinar movimientos de forma que una mano o brazo toque la pierna contraria, en movimiento: hacia adelante, atrás, de lado....
(Mover los ojos en todas direcciones.)
Desplazarse por todo el espacio al ritmo de la música.



BENEFICIOS:

Ayuda a liberar tensiones musculares.

Fomenta las relaciones interpersonales.

Ayuda a conectar con los sentimientos.

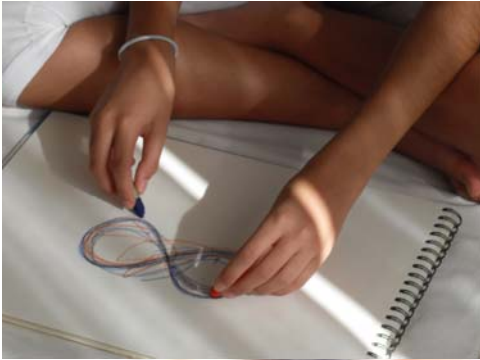
Mejora la expresión no verbal.

Despeja la mente para realizar nuevos aprendizajes.

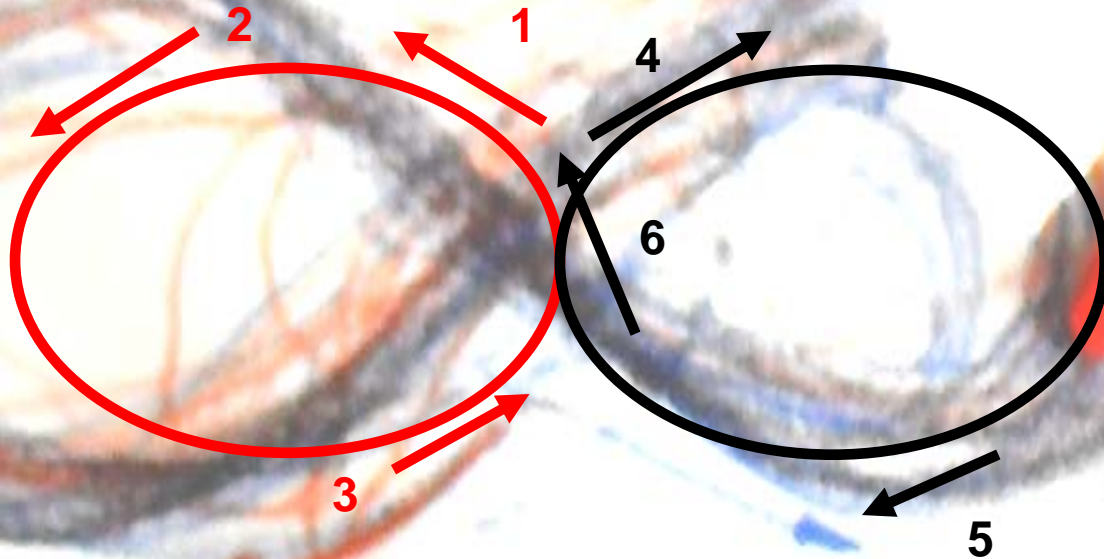
APLICACIONES EN LA ENSEÑANZA:

- Escritura
- Escuchar
- Lectura y comprensión
- Ortografía

OCHO PEREZOSO



Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande acostado.
Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida.
Se debe dibujar con el brazo estirado.



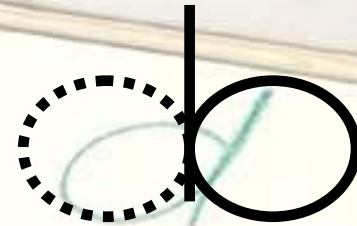
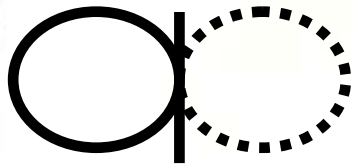
BENEFICIOS:

Estimula la memoria y la comprensión.

Mejora habilidades como reconocimiento de símbolos para decodificar el lenguaje escrito.

Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.

EL 8 ALFABETICO



acdefgogs

bhijklmnp r t

uvwxyz

Estas letras comienzan
en la curva y avanzan
hacia la izquierda

Estas letras comienzan
en el centro y avanzan
hacia la derecha

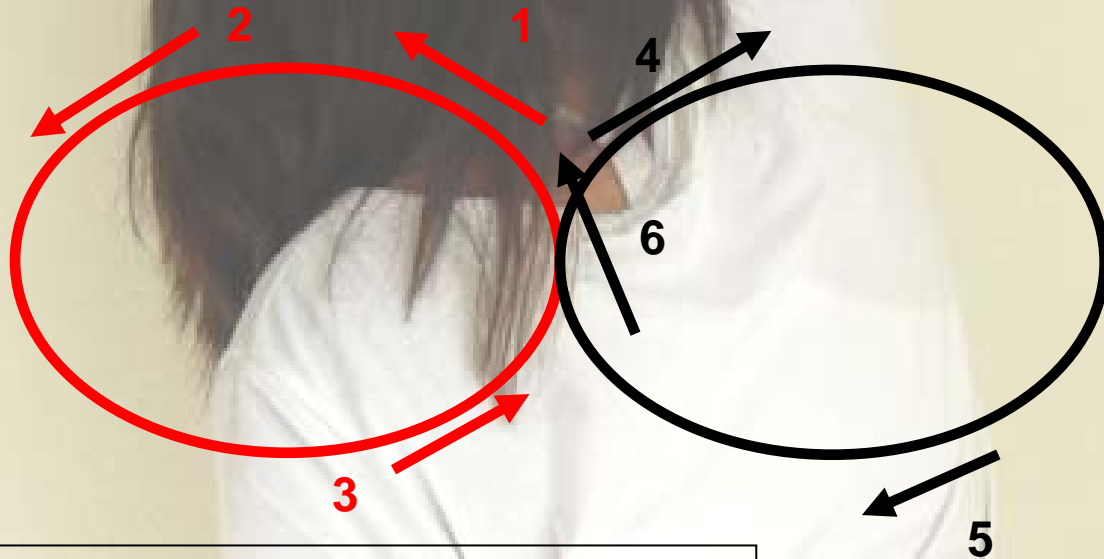
Ejercicio: escribir el alfabeto colocando cada letra en el lugar del lazo que le corresponda.

Beneficios: ayuda a pensar con claridad y escribir de forma creativa.

EL ELEFANTE

Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande acostado. El brazo estirado y la cabeza (oreja) apoyada sobre el brazo. Mantener esta postura todo el tiempo.

Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe dibujar con el brazo estirado.



BENEFICIOS:

Activa el oído interno para mejorar el balance y el equilibrio.

Integra el cerebro para escuchar con ambos oídos.

Activa el cerebro para la memoria corto y largo plazo.

Mejora la memoria de secuencia como los dígitos.

GANCHO DE COOK. (Colocar la punta de la lengua apoyada en el paladar superior)



BENEFICIOS:

Ayuda a centrarnos internamente.

Es una postura corporal que armoniza ambos hemisferios cerebrales.

Mantener durante unos minutos.