

YouthStart

ENTREPRENEURIAL CHALLENGES

Activarse y concentrarse



Las actividades físicas que combinan ejercicios rítmicos, aprendizaje kinestésico y tuina pueden ayudarnos a activar nuestro cerebro y mejorar nuestra concentración. Estos movimientos suponen un desafío para nuestro cerebro y, de ese modo, mejoran nuestra coordinación, nuestra capacidad de pensar y nuestra salud mental.

Ejercicios de clase

Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

basado en el Modelo TRIO de educación emprendedora– www.youthstart.eu

Educación emprendedora básica		Cultura emprendedora			Emprendimiento responsable
 El reto de la idea	 El reto del héroe	 El reto de la empatía	 El reto de contar historias	 El reto del compañerismo	 El reto de mi comunidad
 Mi reto personal	 El reto del puesto de limonada	 El reto de las perspectivas	 El reto del valor de la basura	 El reto de las puertas abiertas	 El reto del voluntariado
 El reto del mercado real	 El reto de empezar tu proyecto	 El reto máximo	 El reto de ser positivo	 El reto de la pericia	 El reto del debate

El Modelo TRIO es un sistema pedagógico holístico que abarca tres ámbitos:

La “**Educación emprendedora básica**” comprende cualificaciones básicas para el pensamiento y la acción emprendedora, y más concretamente la capacidad de desarrollar e implementar ideas.

La “**Cultura emprendedora**” se refiere a la promoción de una cultura de apertura mental, empatía, trabajo en equipo, creatividad, establecimiento de objetivos e iniciativa personal, además de la asunción de riesgos y la consciencia sobre los riesgos.

El “**Emprendimiento responsable**” tiene como objetivo potenciar las competencias sociales y empoderar a los estudiantes en su rol de ciudadanos dispuestos a asumir responsabilidades por si mismos, hacia los demás y hacia el medio ambiente.

Cada reto pertenece a una de las 18 familias de retos, y cada familia de retos pertenece a uno de los tres ámbitos TRIO. Una familia de retos puede consistir en varios retos de diferentes niveles. Los códigos de letras que aparecen en el material didáctico indican los siguientes niveles educativos:

A1 y A2 – Primaria; B1 y B2 – ESO; C1 y C2 – Educación postobligatoria. Cada nivel se basa en el precedente.



Youth Start y aprender con “cabeza, corazón y manos”

El programa “Youth Start Entrepreneurial Challenges” es un sistema de educación integral que transmite ciertas competencias destinadas a promover formas de pensamiento y actuación autónomas: empatía con los demás, pensamiento orientado a la consecución de objetivos, iniciativa personal, desarrollo de ideas creativas e implementación de proyectos con confianza en uno mismo. El programa ayuda a niños y adolescentes a desarrollar su potencial.

Las actividades físicas que combinan ejercicios rítmicos, aprendizaje kinestésico y tuina pueden ayudarnos a activar el cerebro y mejorar la concentración. Estos movimientos suponen un desafío para el cerebro y, de ese modo, mejoran la coordinación, la capacidad de pensar y la salud mental.

El programa “Youth Start Entrepreneurial Challenges” se basa en el Modelo TRIO, que se explica a continuación. Los retos individuales abordan temas de ámbitos muy diversos: sociedad, sostenibilidad, economía, desarrollo personal, conciencia social, gestión de proyectos y muchos más. La duración de los retos varía: puede ser de unas pocas sesiones hasta proyectos de un año.

Puedes descargar todos los retos en www.youthstart.eu e integrarlos en tus clases como consideres oportuno. El programa se complementa con actividades de concienciación y ejercicios físicos recogidos en este documento para estimular a los estudiantes y mejorar su concentración. Para ver los vídeos, consulta la sección “Cuerpo y mente” de nuestra página web.

Eva Jambor y Johannes Lindner
www.ifte.at, www.youthstart.eu



Ejercicios para activarse y concentrarse

Los siguientes 23 ejercicios activan el cerebro y mejoran nuestra concentración de diferentes maneras. Algunos incluso tienen efectos positivos en ambos sentidos. Son fáciles de aprender y puedes adaptarlos a las características del aula.

Estos ejercicios han sido seleccionados de áreas que se centran en el aprendizaje integral (experimentar el mundo con todos los sentidos):

1. Rítmica / Percusión corporal
2. Aprendizaje kinestésico (estudio del movimiento del cuerpo)
3. Tuina - gimnasia funcional que se utiliza en la medicina tradicional china

Los ejercicios son tomados de mi práctica docente como instructora de música y movimiento en guarderías, escuelas primarias y BAKIP (escuelas de secundaria superior para educadores de educación preescolar), así como de mi trabajo con niños y adolescentes discapacitados.

La mayoría de los ejercicios se pueden adaptar de acuerdo con la etapa de desarrollo del alumnado, ya que cada secuencia se puede realizar de una forma simplificada o más difícil.

Rítmica/Percusión corporal – Ejercicios 5-14, 17

La pedagogía musical del ritmo o "rítmica" se basa en la necesidad básica de movimiento de todo ser humano, ya que estimula nuestra actividad mental, nuestros sentidos y nuestras acciones. La rítmica combina la experiencia de la música con nuestra experiencia de movimiento y mejora nuestras habilidades musicales y motoras. Experimentar algo con todos los sentidos (ver, oír, tocar, sentir) o completar tareas combinándolas con música y movimiento, pone a prueba nuestros reflejos, habilidades de coordinación, habilidades motrices finas y agilidad. De esta forma, los niños desarrollan competencias tales como la atención, la concentración, la receptividad y la creación de conceptos a través del juego.

Vivir en un entorno de alta tecnología que sobreestimula nuestros sentidos a menudo redundante en falta de ejercicio, problemas de atención o de concentración y déficits de memoria. Una serie de tareas y ejercicios del ámbito del entrenamiento sensorial, combinados con música y movimiento, pueden ayudarnos a trabajar de manera eficiente para paliar estos efectos secundarios.

Los ejercicios de relajación siempre están relacionados con nuestro propio cuerpo y, por lo tanto, nos ayudan a mejorar la conciencia corporal y a fortalecer la autopercepción. También favorecen el desarrollo de los niños y las niñas.

Realizar diferentes ritmos y sonidos con el cuerpo (aplaudir, golpear con la mano, zapatear, cantar) contribuye significativamente al aprendizaje integral. La percusión corporal (ejercicios 9-12) se utiliza para experimentar el ritmo en una variedad de formas. Podemos mejorar nuestro potencial rítmico experimentándolo física, mental y emocionalmente, tomando conciencia del mismo activamente.



El "Ejercicio de imitación" (n.º 8) se describe como "liderar y seguir", que es una forma de comunicación además de un principio de la enseñanza de la rítmica. Este método promueve el aprendizaje social y las habilidades de comunicación, fortalece la confianza y mejora la concentración y la percepción de cada estudiante. Encontrarás que este principio de "liderar y seguir" se repite en diferentes ejercicios rítmicos.

Aprendizaje kinestésico (estudio del movimiento del cuerpo) – Ejercicios 1-4, 15-16, 18-20

Los hallazgos y efectos de los ejercicios de aprendizaje kinestésico promueven el aprendizaje integral. Los movimientos cruzados (contralaterales) activan ambos hemisferios cerebrales.

Otros patrones de movimiento mejoran la comunicación entre el cerebro anterior, que nos permite aprender cosas nuevas sin sufrir estrés, y el cerebro posterior, que almacena todo lo que hemos aprendido hasta entonces.

La activación del sistema meridiano armoniza nuestra condición psicológica y estimula el flujo de energías electromagnéticas en nuestro cuerpo. Esto aumenta nuestra disposición a estar receptivos a nuevos conocimientos, a estar atentos y a participar activamente.

Tuina – gimnasia funcional que se utiliza en la medicina tradicional – Ejercicios 21-23

Debido a mi formación y experiencia como profesional de Tuina (tratamiento corporal práctico que se utiliza en la medicina tradicional china), también quería incluir ejercicios propios de esta especialización.

Este entrenamiento se centra en la gimnasia funcional china y no solo es muy saludable sino que también fomenta la conciencia corporal y, por lo tanto, proporciona un requisito básico para el aprendizaje integral.

La gimnasia funcional china tonifica y estira nuestros músculos y articulaciones. También mejora la circulación sanguínea de los órganos y nuestra flexibilidad física.

Además de fortalecer nuestro cuerpo, la gimnasia funcional también tiene un efecto relajante en nuestro espíritu.

Cuando se practica regularmente, se dice que la gimnasia funcional china tiene el efecto de prolongar la vida.

Veronika Pengg (Autora)

Instructora de música y movimiento y entrenadora de Tuina



1. Gorila – para despertar el espíritu

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Activar meridianos, reforzar la concentración

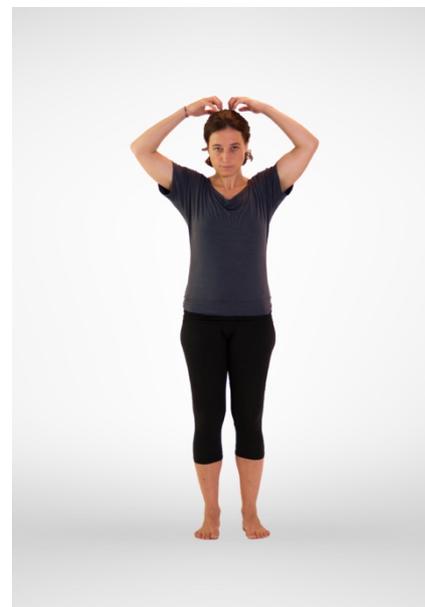
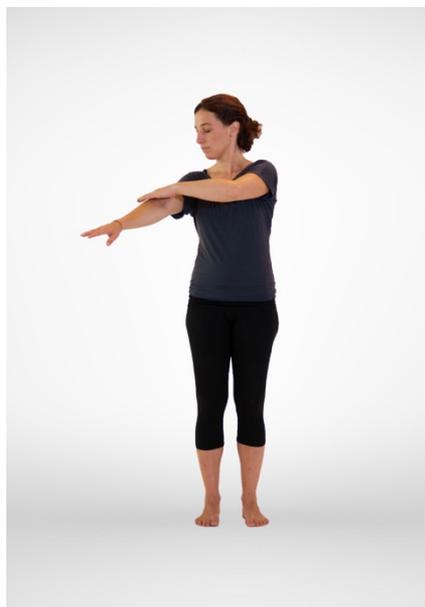
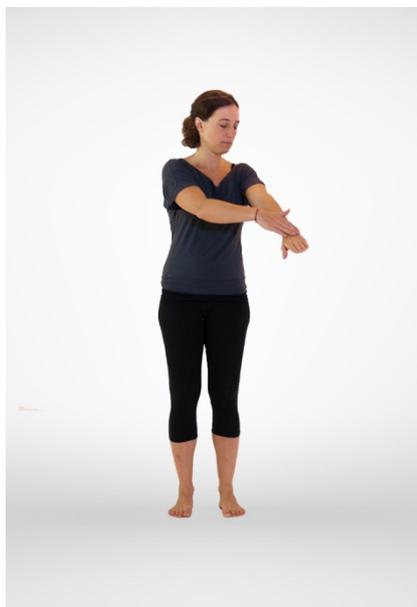
Origen: Aprendizaje kinestésico

Con la palma de tu mano derecha, comienza a dar golpes en el interior de tu brazo izquierdo, desde el hombro y bajando hasta la punta de tus dedos. Luego gira el brazo de forma que la palma de tu mano mire hacia abajo y continúa golpeando la parte exterior de tu brazo hasta llegar al hombro. Ahora deja que tus brazos cuelguen libremente y agítalos. Repite este ejercicio con el otro brazo. Cuando hayas activado ambos brazos, date golpecitos en la parte superior de tu cabeza con las puntas de tus dedos, empezando por ambos lados y avanzando hacia la parte central. Continúa por la parte posterior de tu cabeza, a lo largo del cuello y el costado del cuerpo, bajando por la espalda y el trasero, y luego por el muslo y la parte inferior de la pierna hasta llegar a los dedos de los pies.

Sube de nuevo por la parte interior de tus piernas y por encima de tu vientre hasta que termines golpeando la parte superior de tu esternón, como si fuera un tambor.

Repite este ejercicio 2 o 3 veces.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"





2. Tigre

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Activarse, reducir la agresividad

Origen: Aprendizaje kinestésico

Imagina que eres un tigre salvaje en la selva y tienes unas garras largas y afiladas. Delante de ti hay un árbol en el que quieres afilar tus garras.

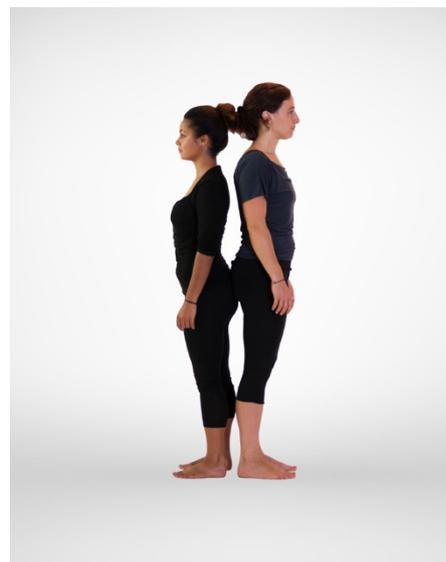
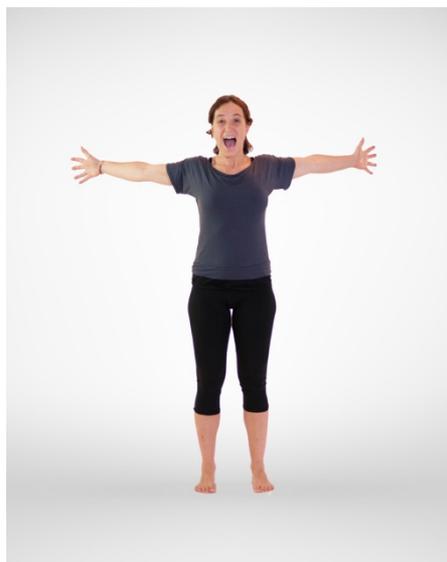
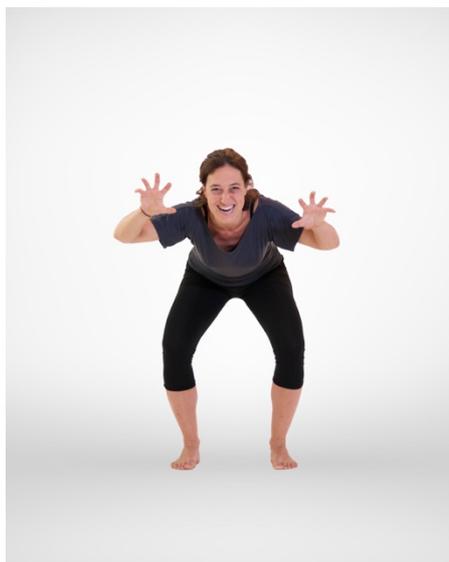
Al exhalar, agáchate. Estira tus brazos y respira fuerte por la nariz, con cara de enfado. Vuelve a levantarte. Imagina que clavas tus garras en la corteza del árbol. Exhalando, vuelve a agacharte.

Repite este ejercicio seis veces. Tras la sexta repetición, levanta las piernas hacia el abdomen. Cruza los brazos y mientras los vuelves a abrir de nuevo lanza un grito desde lo más profundo.

Antes de comenzar este ejercicio, asegúrate de que haya espacio suficiente para que los niños y niñas no acaben gritándose los unos a los otros. El ejercicio se realiza mejor en círculo.

Variación: Ponte de espaldas con otro estudiante. Luego inspirad y espirad tres veces. Después de la tercera vez, saltad uno enfrente del otro, como dos tigres que están luchando.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"





3. Técnica de Cook's Hook-Up (sentado)

Grupo: A2, B1, B2, C1

Objetivo: Potenciar la concentración, equilibrar las energías, equilibrio mental y serenidad.

Origen: Aprendizaje kinestésico

Siéntate en una silla, en posición vertical, y coloca los dos pies en el suelo. Lentamente junta las puntas de los dedos de ambas manos. Tu respiración debe ser tranquila y profunda. Mientras inhalas por la nariz, levanta la punta de la lengua hasta el paladar, justo detrás de los incisivos. Mientras exhalas por la boca, haz que tu lengua toque el paladar inferior.

Tómate un minuto para hacer este ejercicio.

La técnica de Cook's Hoop-Up ayuda a equilibrar el flujo de energías en los meridianos. Cuanto más a menudo hagas este ejercicio, más dispuesto estarás a permanecer en esta posición. Este ejercicio ayuda a encontrar equilibrio y a crear una atmósfera tranquila. Es muy útil para presentar un tema nuevo.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"





4. La gorra de pensar (sentado)

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Activar meridianos, reforzar la concentración

Origen: Aprendizaje kinestésico

Estira y separa ligeramente el borde exterior de tus orejas con los dedos pulgar e índice. Comienza en la punta y baja hasta los lóbulos. Repite este ejercicio varias veces.

La "gorra de pensar" atrae la atención de los niños y las niñas hacia los oídos y activa 400 puntos de acupresión. Además, este ejercicio estimula el centro del tejido nervioso que recorre el tronco cerebral.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"





5. Dar palmaditas

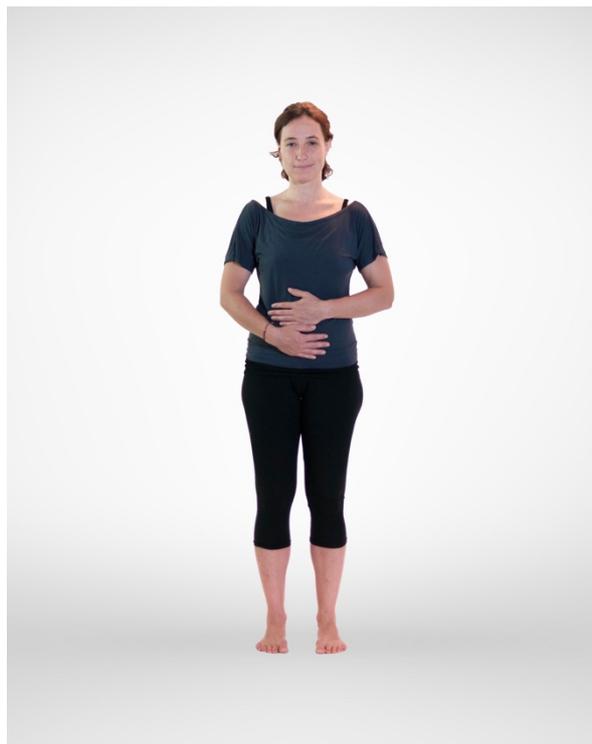
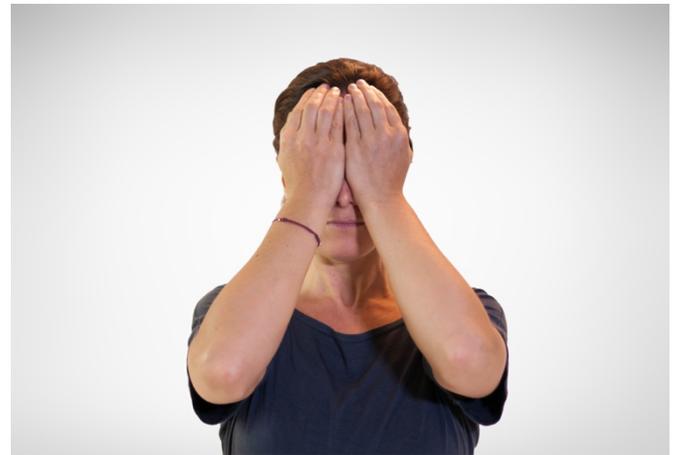
Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Activar meridianos, reforzar la concentración

Origen: Rítmica

Comienza a darte palmaditas en la parte superior de la cabeza con las puntas de los dedos (imagina gotas de lluvia cayendo sobre tu cabeza). Luego coloca las manos sobre los ojos. Golpea tu brazo izquierdo desde el hombro hacia abajo, empezando por el interior. Ahora gira el brazo de forma que la palma de tu mano mire hacia abajo y continúa golpeando la parte exterior de tu brazo hasta llegar al hombro. Repite el ejercicio con tu brazo derecho.

Finalmente, pon una mano en tu ombligo, la otra debajo y respira "en tus manos".





6. Marcha cruzada

- Grupo:** a. para B1, B2, C1
b. para A1, A2, B1, B2, C1
- Objetivo:** Activarse, centrar la atención
- Origen:** Rítmica

- a. Sentado: cruza tu brazo derecho sobre el izquierdo. Estira las piernas y crúzalas en sentido opuesto, es decir, la pierna izquierda sobre la derecha. Ahora gira tus muñecas hasta que los dedos estén mirando al cuerpo y lleva tus manos al pecho mientras inhalas y exhalas profundamente.

Después de eso, haz el ejercicio en orden inverso, comenzando con tu brazo izquierdo cruzado sobre tu brazo derecho y cruzando las piernas hacia el otro lado.

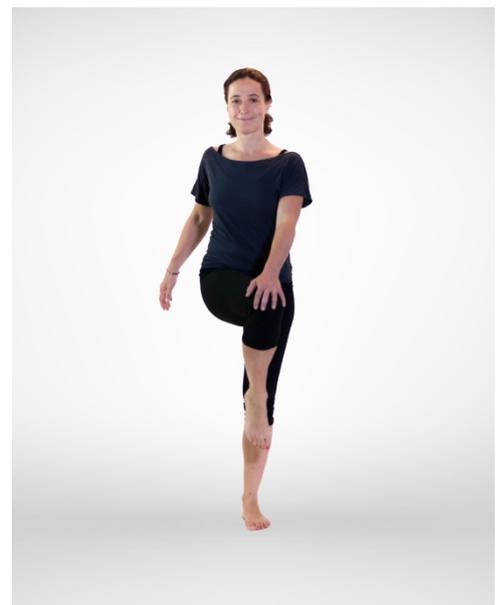
- b. De pie: levanta la pierna derecha hasta el nivel de la cadera, haz que tu mano derecha toque tu rodilla derecha y coloca el pie en el suelo. Ahora levanta tu pierna izquierda y toca tu rodilla izquierda con tu mano izquierda.

Repite este ejercicio cuatro veces.

Luego haz el mismo ejercicio pero cruzando. Levanta la pierna derecha al nivel de la cadera mientras el brazo izquierdo toca el interior de la rodilla derecha. Ahora levanta tu pierna izquierda mientras tu mano derecha toca el interior de la rodilla izquierda.

Repite este ejercicio cuatro veces.

Como variación, puedes combinar ambos ejercicios: cuatro veces en paralelo (tocar el brazo derecho con la pierna derecha, luego el brazo izquierdo con la pierna izquierda), y después cuatro veces en sentido cruzado (brazo derecho y pierna izquierda, brazo izquierdo y pierna derecha).





7. Bola de energía

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Concentrarse, centrarse, relajarse

Origen: Rítmica

Imagina que tienes una pelota en tus manos (abre los brazos de par en par). La aprietas hasta que las yemas de tus dedos se tocan.

Imagina que guardas todo tu conocimiento en esta bola, para "mantenerlo a salvo".





8. Ejercicio de imitación

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1
Objetivo: Activarse, promover la cooperación
Origen: Rítmica

La persona A se coloca delante de la persona B.

“A” hace un movimiento que “B”, como si fuera un espejo, tiene que imitar. Los movimientos pueden ser pequeños o grandes y dibujar formas cuadradas o redondas. Sin embargo, siempre deben hacerse mirando a la otra persona para que esta pueda imitar bien los movimientos.

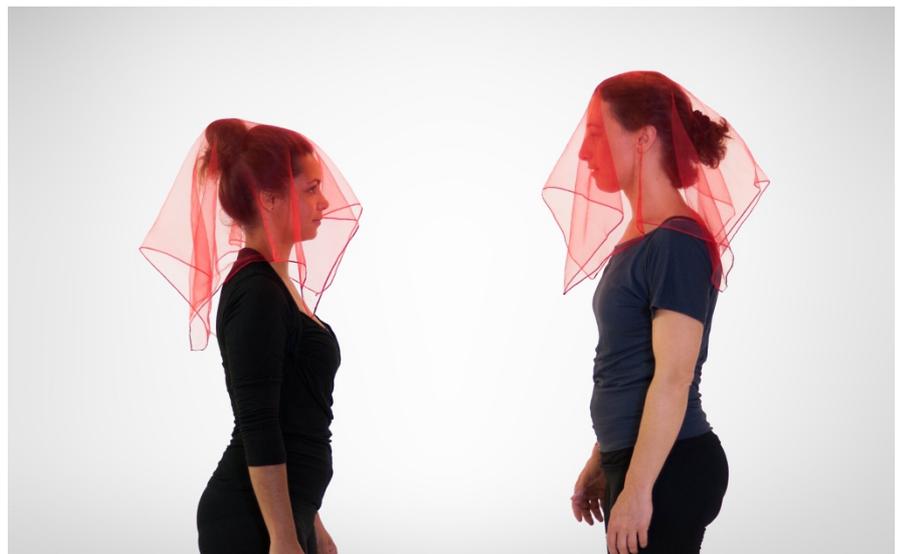
Intercambiad los roles.

Este ejercicio se utiliza a menudo en rítmica para construir y fortalecer una relación:

- cuando asumes responsabilidades como líder
- para tener confianza como seguidor
- para mejorar la concentración

Reflexiona: ¿me ha gustado más seguir a la otra persona o liderar? ¿La otra persona me ha seguido bien? ¿Qué podríamos mejorar?

Fuente: B. Stummer: "Rhythmisch-musikalische Erziehung"





9. Percusión corporal en dos voces

Grupo: a. para A1, A2, B1, B2, C1;
b. para B2, C1

Objetivo: Activarse, concentrarse, fortalecer el sentido del ritmo, potenciar la coordinación

Origen: Percusión corporal / Rítmica

a) **fácil:** RITMO a dos voces

Calentamiento: compás de cuatro por cuatro: 1 2 3 4

GIR – Todo el mundo deambula a su aire hasta que encontramos un ritmo conjunto.

– 1 ENFATIZAR (zapatear)

– Aplauda a la de 4 (primero aplaude con tu mano y luego con la mano de tu compañero)

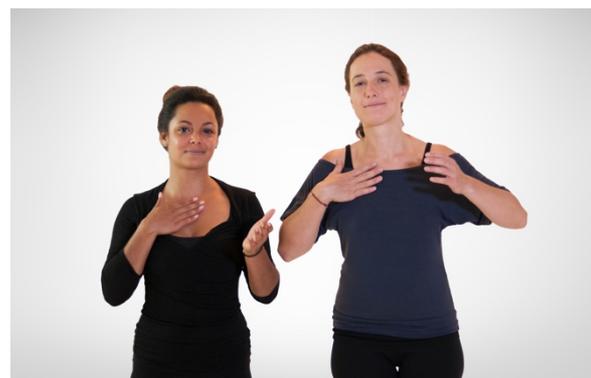
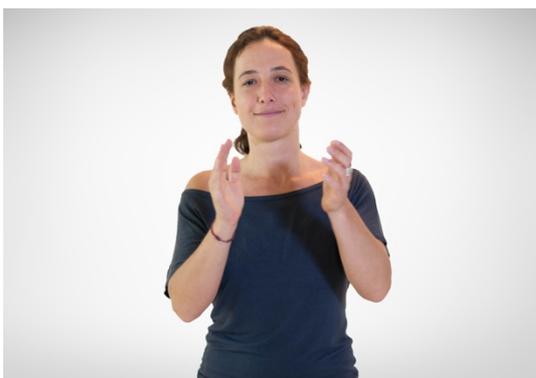
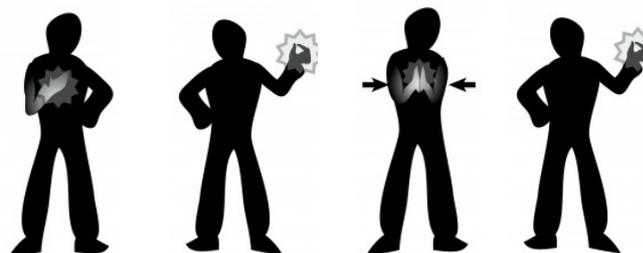
1. Zapatea-zapatea-aplaude: I tiki

torso dcho. torso izq. zapatea zapatea aplaude



2ª voz: Gatito

torso chasquido aplauso chasquido

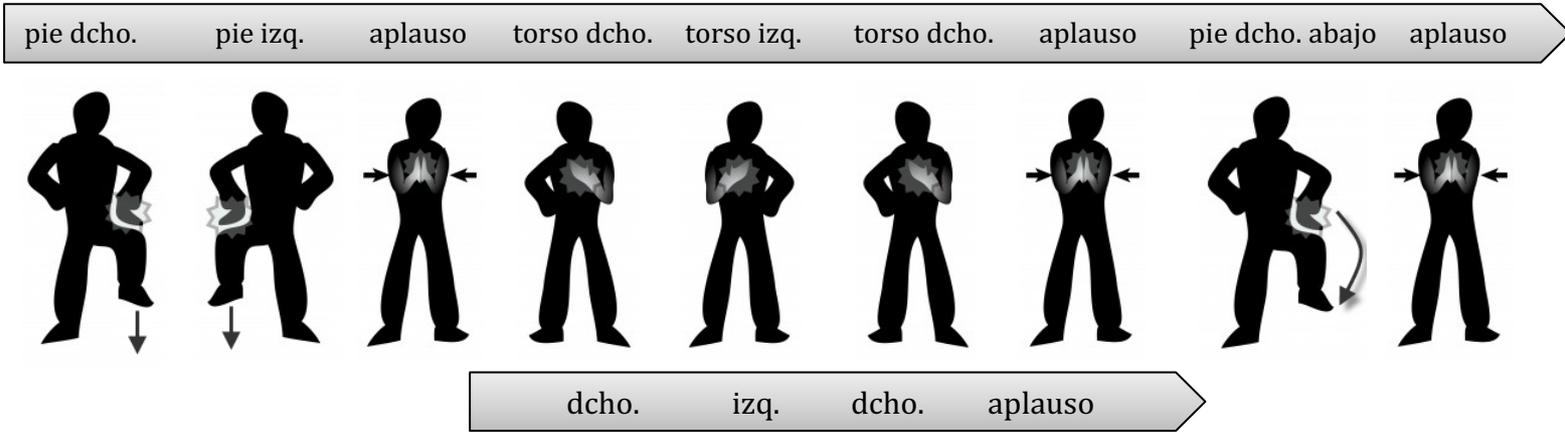


Activate and Concentrate

Youth Start Entrepreneurial Challenges



b) intermedio: "Schuhplattler" frase musical completa:
¡Más rápido!





10. Escalera rítmica

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Activarse, fortalecer el sentido del ritmo, potenciar la coordinación, tomar la iniciativa.

Origen: Percusión corporal / Rítmica

"Fill ins"

Mientras el grupo está creando un ritmo, cada estudiante en una fila intenta tocar una contrapartida a ese ritmo, como si se tratase de un "solo" (aplaudir, golpear, zapatear, cantar).

"Escalera rítmica"

Primero se introduce el ritmo:

Zapatea cuatro veces

Golpea tus muslos cuatro veces

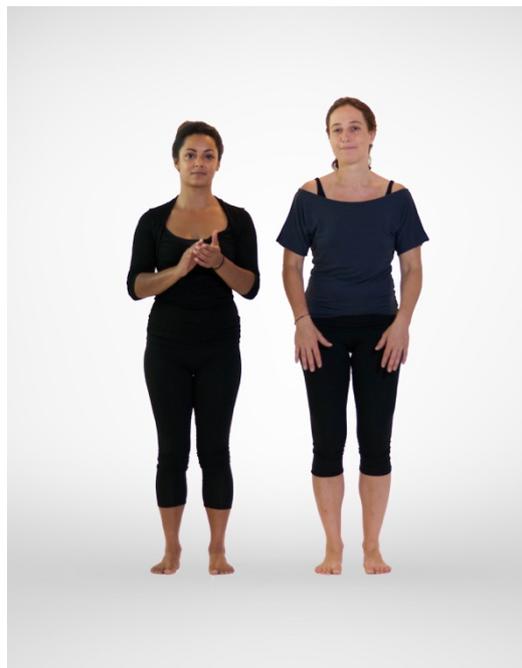
Aplaudes cuatro veces

Realiza cuatro chasquidos (alternativamente con tu mano derecha/izquierda)

Zapatea fuerte una vez, golpea tus muslos una vez, aplaudes una vez, chasquea una vez, zapatea con el pie derecho una vez.

- canon de cuatro voces

La escalera rítmica sirve para entrenar el ritmo. Utilizamos las manos y los pies, pero también hablamos, aplaudimos, zapateamos, cantamos (rap), silbamos y hacemos muchos otros sonidos corporales (producidos por nuestro propio cuerpo).





11. Concentración

Grupo: A1, A2

Objetivo: Potenciar la concentración, mejorar la memoria, la coordinación de los lados izquierdo y derecho del cerebro y el sentido del ritmo.

Origen: Percusión corporal / Rítmica

Este ritmo puede utilizarse como un juego para los nombres.

CON- CEN- TRA- CIÓN

Concentración empieza ahora (tempo doble)

golpea tu muslo aplauso chasquido chasquido





12. La canción "Tumbala"

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1
Objetivo: Concentrarse, potenciar la atención.
Origen: Percusión corporal/ Rítmica

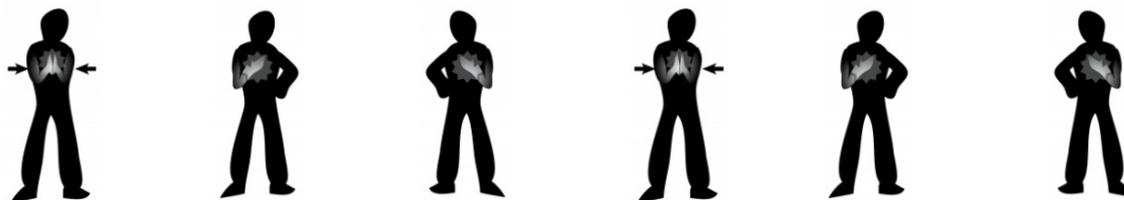
TUMBALA: Primero cantáis la canción todos juntos, luego añadís el ritmo con los diferentes pasos y combinaciones de aplausos. La mezcla de canción y ritmo aumenta el nivel de atención y concentración. Bailar en grupo promueve el aprendizaje social.

Canción "Tumbala": ver abajo

Fuente: Ruth Schneidewind: "Der Fernseher ist kaputt"

Acompañamiento con percusión

aplauaso torso dcho. torso izq. aplauaso torso dcho. torso izq.



muslo dcho., muslo izq. (de frente) muslo dcho., muslo izq. (de lado)



Último compás:

aplauaso torso dcho. torso izq. aplauaso dcho. aplauaso izq. zapatear dcho.



Obstinato con acompañamiento de percusión corporal

Activate and Concentrate

Youth Start Entrepreneurial Challenges



En parejas, formad dos círculos y realizad los gestos de sonido corporales con la persona que tengáis enfrente, chocando sus manos en lugar de aplaudir con las vuestras. Al final de la canción (en "tum"), el círculo interno salta a la siguiente persona a tu izquierda. Acelera poco a poco.

Entrena tus habilidades motoras

Inventa tus propios textos, canta los nuevos versos con distintas expresiones haciendo coincidir la tensión de tu cuerpo con los gestos de sonido corporales (por ejemplo, aplaudir con cansancio, de forma misteriosa, con enfado, etc.)

Estimula tu imaginación lingüística

Improvisa con el lenguaje expresivo y los movimientos corporales

Dm Am
Tum - ba - la tum - ba - la wan - ja wan - ja,
Dm Am
tum - ba - la tum - ba - la kan - ja kan - ja,
Dm Am
tum - ba - la tum - ba - la wa - ki - tu - ka,
Dm Am Dm
tum - ba - la tum - ba - la tum.



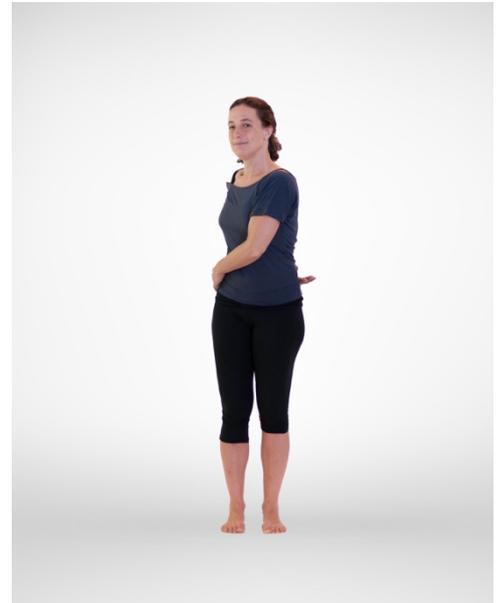
13. Brazos colgantes

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Activarse, mejorar la respiración y la conciencia corporal

Origen: Rítmica

Ambos brazos cuelgan libremente al lado del cuerpo. Ahora balancéalos por la derecha y por la izquierda para que formen semicírculos. Espira por la boca durante el ejercicio.





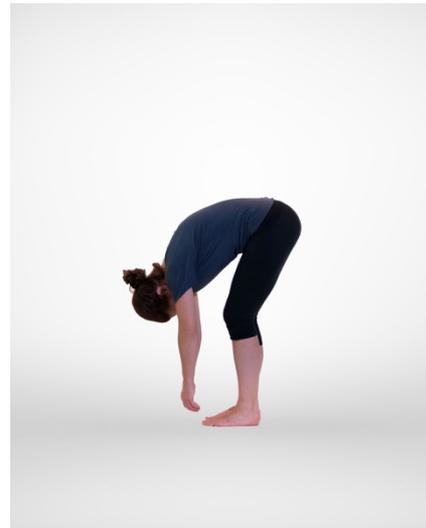
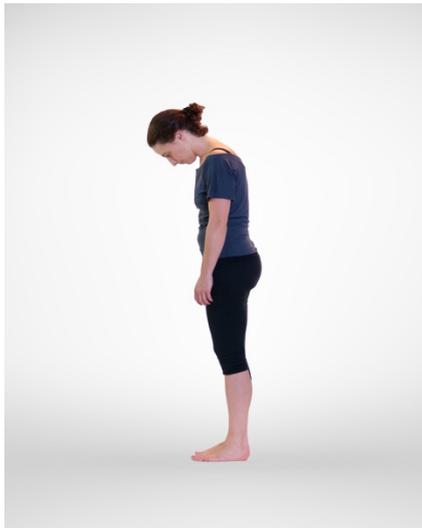
14. Dejarse caer

Grupo: B2, C1

Objetivo: Concentrarse, enderezar la postura corporal

Origen: Rítmica / Baile

Comenzando por la cabeza, baja tu cuerpo lentamente hacia el suelo, vértebra por vértebra. Tus manos y tu cuello deben estar relajados. Luego, vértebra por vértebra, sube tu torso nuevamente hasta que esté en posición vertical. (Relaja tus hombros, no los acerques a tus orejas)





15. Desplazar la pared

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1
Objetivo: Concentrarse, potenciar la atención
Origen: Aprendizaje kinestésico

Aferrándote a algo para mantener el equilibrio, coloca una pierna frente a la otra y pon el peso en el pie de delante. El tercio anterior de tu pie trasero está en el suelo. Exhala, presionando el talón contra el suelo. La pierna permanece estirada. Inhala y levanta de nuevo el talón. Exhala y apóyalo contra el suelo.

Repita este ejercicio varias veces antes de cambiar de pierna.

Este ejercicio mejora nuestra articulación y percepción auditiva (comprensión auditiva) así como nuestra atención; debe realizarse idealmente cuando estamos cansados, estresados o antes de empezar una tarea difícil.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"





16. Recolector de flores

Grupo : A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Activarse y concentrarse, eliminar bloqueos.

Origen: Aprendizaje kinestésico

Mantente relajado, cruzando las piernas. Cuando exhales, deja que tu torso superior se incline hacia delante, tus brazos colgando libremente. Al inhalar, sube de nuevo. Repite el ejercicio mientras te inclinas hacia derecha e izquierda.

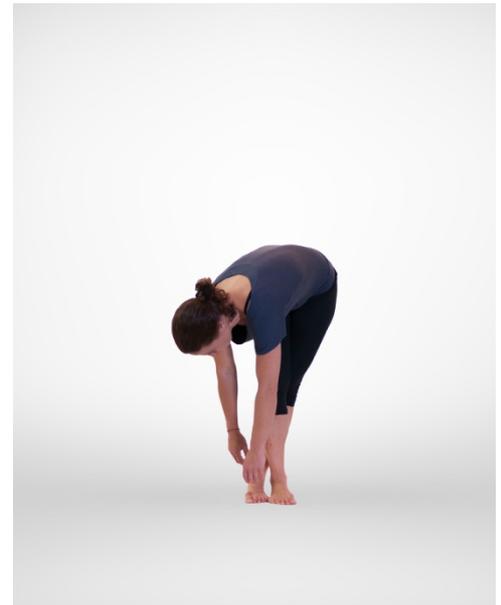
Repite el ejercicio al menos tres veces.

Primero realiza el ejercicio con los pies en paralelo (consulta el Ejercicio 14: "Dejarse caer").

Centra tu atención en la respiración y en la parte superior del cuerpo que está colgando.

Este ejercicio requiere paciencia y libera la mente. También activa la memoria.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"





17. Mover el brazo en círculos

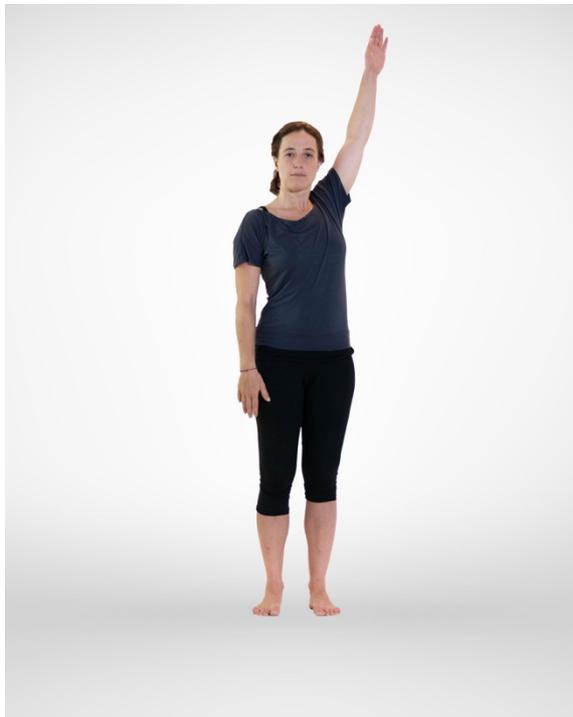
Grupo: A1, A2

Objetivo: Activar el meridiano del pulmón, mejorar la respiración

Origen: Rítmica

Ponte de pie con las piernas separadas a un hombro de distancia. Primero mueve un brazo hacia atrás, luego el otro, y finalmente ambos al mismo tiempo. El movimiento circular debe ser hacia atrás y no hacia un lado. Tus codos deben estar completamente extendidos.

Repite este ejercicio 20 veces.



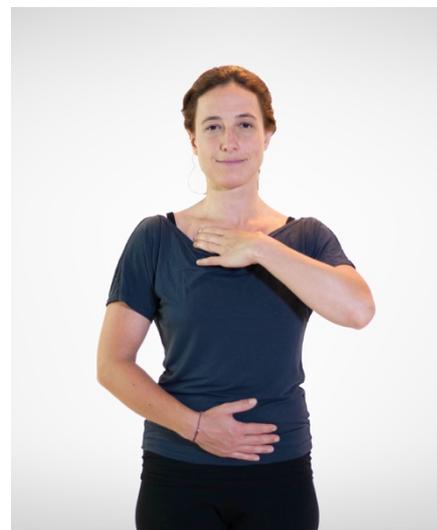


18. Los botones del cerebro

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1
Objetivo: Activarse, mejorar la comunicación entre los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro
Origen: Aprendizaje kinestésico

Pon una mano en tu ombligo y con la otra masajea las hendiduras de la clavícula a cada lado del esternón. Permanece en esta posición durante al menos medio minuto.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"



19. Los botones de la tierra

Grupo: A1, A2, B1, B2, C1
Objetivo: Mejorar la concentración, estimular el flujo de energía.
Origen: Aprendizaje kinestésico

Coloca una mano en tu ombligo y la otra mano debajo de tu labio inferior. Después de respirar profundamente, cambia de mano y continúa con el ejercicio mientras vas mirando del techo al suelo y del suelo al techo con los ojos..

Al sostener nuestros "botones de la tierra" activamos uno de los ocho meridianos extraordinarios, el vaso de la concepción (que comienza en el perineo y se extiende a lo largo de la línea media del cuerpo hasta el mentón, donde termina justo debajo del labio inferior).

Este ejercicio nos ayuda a poner los pies en la tierra y centrarnos.

Fuente: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: "Kinder aufs Lernen vorbereiten"





20. El bostezo energético

Grupo: A1, A2, B1, B2

Objetivo: Concentrarse, relajar el cerebro

Origen: Aprendizaje kinestésico

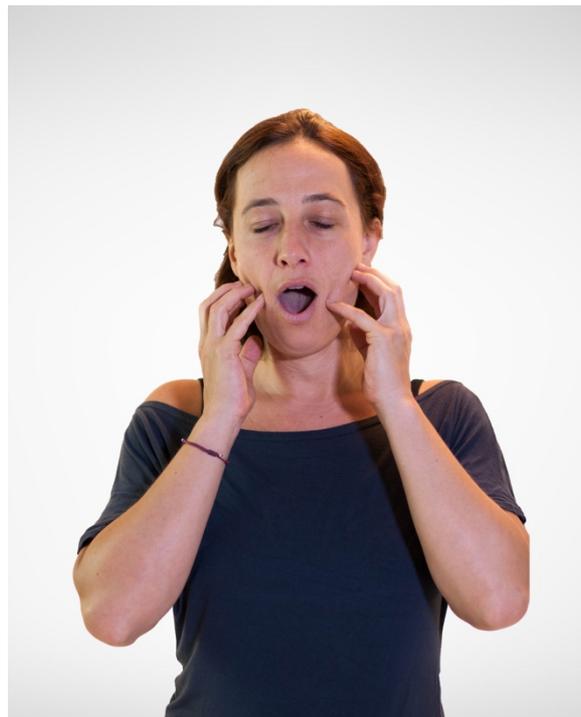
Deja que tu mandíbula caiga como si tuvieras que bostezar. Mientras masajeas la articulación temporomandibular (articulación de la mandíbula), haz un sonido de bostezo relajado.

Repite el ejercicio de 3 a 6 veces.

El ejercicio "el bostezo energético" es bueno para:

- relajar todo el cerebro
- activar la formación reticular (parte del cerebro que extrae información relevante y suprime la información que distrae).

Además, el ejercicio nos ayuda a mejorar la autoexpresión, la creatividad y el equilibrio.





21. Mover el tobillo en círculos

Grupo: B1, B2, C1
Objetivos: Concentrarse, relajar los tobillos
Origen: Tuina

Siéntate en una silla con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda y los tobillos relajados. Mueve el pie con un movimiento circular, tanto en sentido de las agujas del reloj como en sentido contrario. Gira el pie hacia fuera y luego hacia adentro, dóblalo. Cruza las piernas y sigue el movimiento de tus tobillos con los ojos. Para poder estar de pie, saltar y caminar bien es importante sentir nuestros pies.

El tobillo está relacionado con el ciclo funcional del bazo-páncreas (esencial para nutrir los músculos). Para este ejercicio es importante que te concentres en realizar un movimiento circular, lento y suave.

Repite este ejercicio algunas veces con ambos pies.

El ejercicio "mover el tobillo en círculos" activa el meridiano del estómago, relaja nuestros tobillos y puede utilizarse como preparativo para los "ejercicios cruzados".





22. Ejercicio de cuello

Grupo: A2, B1, B2, C1

Objetivos: Concentrarse, relajar los músculos del cuello

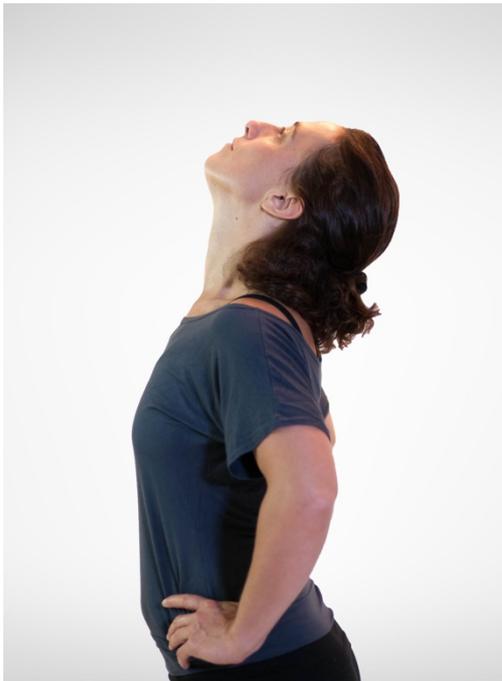
Origen: Tuina

De pie, pon tus manos en tus caderas. Dobra la cabeza lo más atrás posible. Mientras inhalas profundamente, siente como los músculos de tu garganta se estiran. Al exhalar, vuelve a tu posición inicial. Luego, dobla la cabeza hacia adelante, con la boca cerrada, hasta que tu barbilla toque tu pecho. Relájate y coge aire.

Repite este ejercicio diez veces.

Este ejercicio nos ayuda a relajar el cuello y mejorar la respiración. También mejora la concentración, el ciclo cardíaco y la atención.

"Puedes aprender mejor con una mente tranquila y concentrada".





23. El gallo de oro

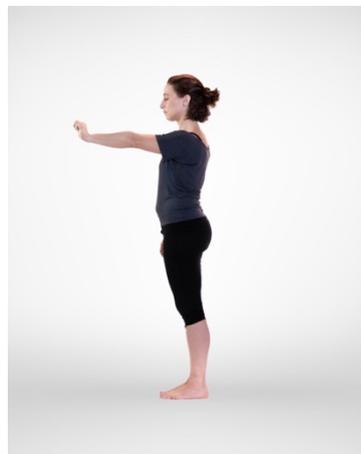
Grupo: A1, A2, B1, B2, C1

Objetivo: Potenciar la concentración, activar el ciclo cardíaco

Origen: Tuina

Ponte de pie con los pies separados, la mano izquierda colgando libremente al lado de tu cuerpo. Cierra tu mano derecha en un puño con el pulgar dentro. Tu codo debe estar doblado en un ángulo de 90 grados. Dobra tu muñeca hacia abajo, como un pollo moviendo la cabeza. Luego mueve tu muñeca hacia arriba radialmente hasta donde puedas.

Es importante que realices este ejercicio lentamente y sigas tu mano con los ojos (coordinación mano-ojo).



Fuentes:

Ruth Schneidewind: „Der Fernseher ist kaputt“ - neue Kinderlieder für dich und mich, Verlag Helbling

Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“-Arbeitsmappe für den Einsatz von Edukinestetik Übungen, Neuer Breitschopf Verlag

Birgitta Stummer: "Rhythmisch-musikalische Erziehung"-Bewegung erklingt-Musik bewegt, Manz Verlag

Aviso legal:

Edición: Eva Jambor, Johannes Lindner

Autora: Veronika Pengg

Redacción: Heidi Huber

Diseño gráfico: Valentin Mayerhofer (diseño), Peter Stromberger (iconos), Christine Zauner (fotografías)

Sobre el proyecto: www.youthstartproject.eu

Materiales pedagógicos: www.youthstart.eu

Videos: Ejercicios de concienciación y ejercicios físicos para activar el cerebro y mejorar la concentración

© 2017

Initiative for Teaching Entrepreneurship, Eschenbachgasse 11, 1010 Viena, Austria



Activate and Concentrate

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Al equipo de Youth Start le encantaría saber de ti: si deseas establecer contacto con socios nacionales y obtener más información sobre sus iniciativas o apoyar la implementación del proyecto, escribe a office@ifte.at.