

TEORÍA: Inteligencias Múltiples

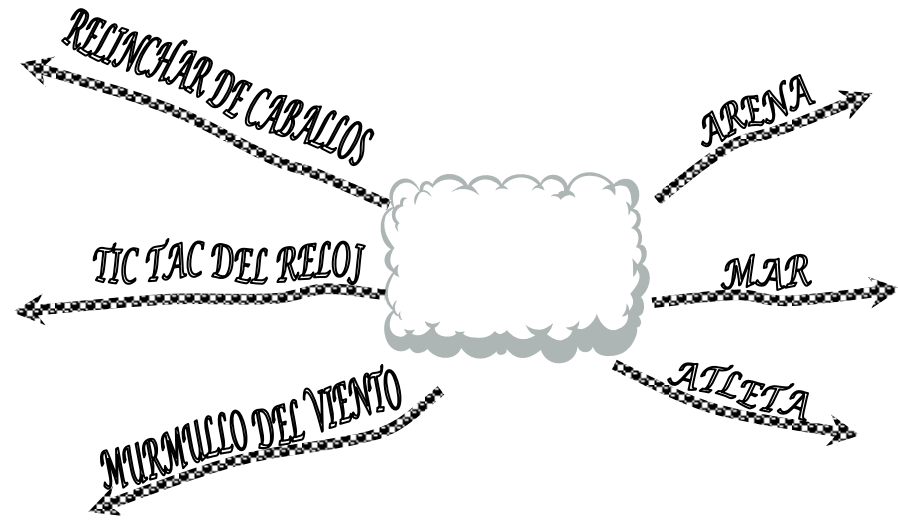
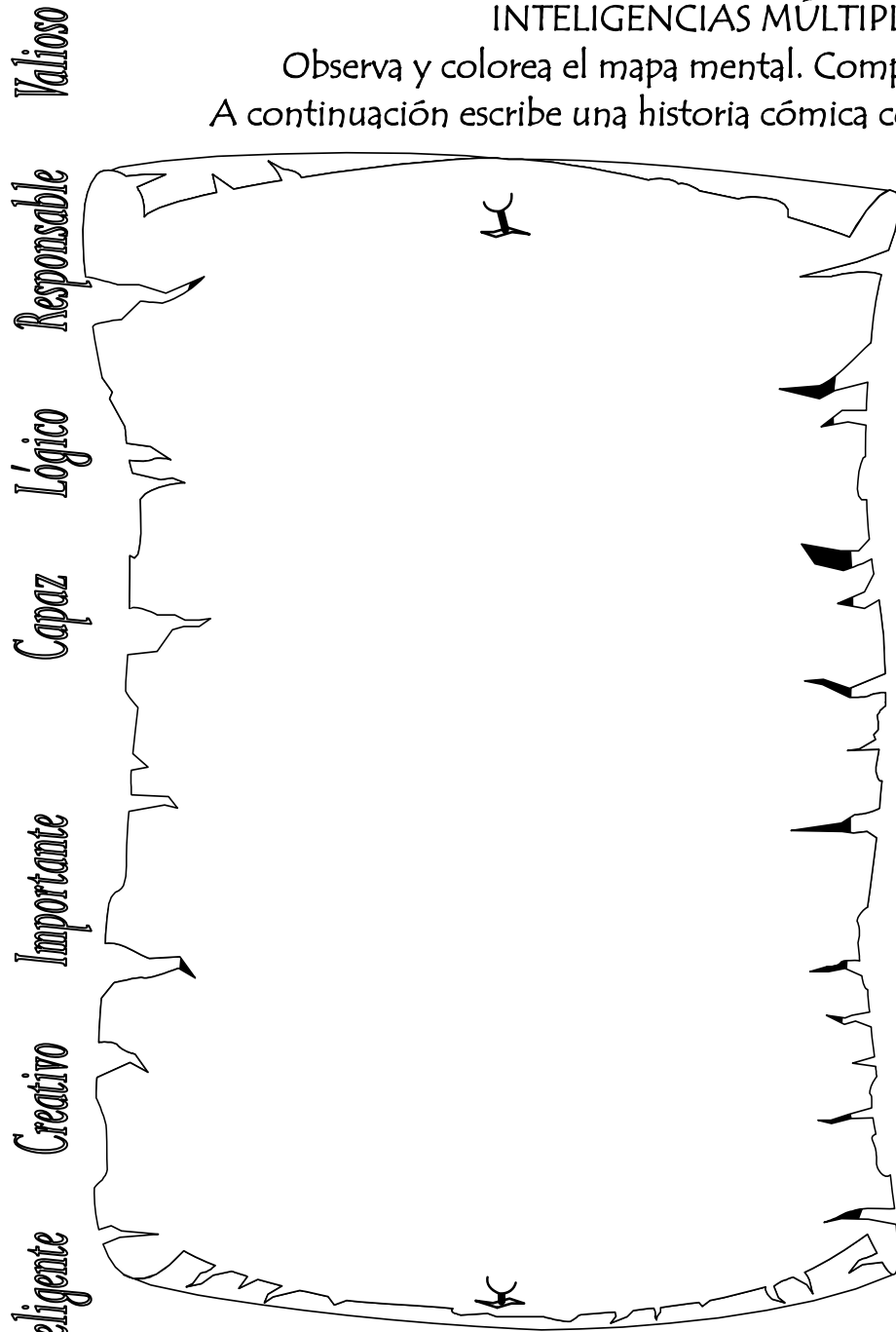
ESTIMULA: La Inteligencia Verbal

- ♣ Colócate de pie, con las piernas separadas, la espalda erguida y los hombros relajados.
- ♣ Separa ligeramente las piernas. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies. Sobre la punta de los pies, estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas. Al estar estirado toma aire, guárdalo y estírate otro poquito echando tu cabeza hacia atrás. Expulsa el aire y afloja hasta abajo tus brazos y cuerpo.
- ♣ Cruza los pies. Estira los brazos hacia el frente, separados uno del otro. Coloca las palmas de las manos hacia afuera, los pulgares hacia abajo. Entrelaza las manos, llevándolas a tu pecho. Hombros hacia abajo. Cambia el sentido de los pies y repite.
- ♣ Sacude el cuerpo con las manos como si quisieras quitarte algo de encima. Golpea ligera y rápidamente todo tu cuerpo, brazos, piernas, espalda, cabeza.
- ♣ Alterna el movimiento de un brazo con el de la pierna contraria. El brazo y la pierna contraria se mueven.
- ♣ Coloca tus manos sobre el bajo abdomen, éstas suben al inhalar, bajan al exhalar. Inhala mientras cuentas hasta cuatro. Mantén la respiración mientras cuentas hasta cuatro. Exhala mientras cuentas hasta cuatro. Descansa mientras cuentas hasta cuatro.
- ♣ Repite esta respiración varias veces.
- ♣ Ahora, lleva tus manos hacia atrás.
- ♣ Coloca tus manos sobre la zona lumbar.
- ♣ Con movimientos circulares, realiza un masaje vigoroso en la parte baja de la espalda.
- ♣ Cierra las manos en puño, golpea con suavidad toda esta zona.
- ♣ Finaliza con masajes suaves.
- ♣ Cuando termines tus ejercicios de relajación activa, siéntate cómodamente en posición de Faraón, espalda erguida, pies en el suelo, brazos relajados sobre los muslos, palmas de las manos hacia arriba.

- ♣ Respira en cuatro tiempos: 4 segundos para inhalar, 4 para retener, 4 para exhalar, 4 para descansar.
- ♣ A continuación, actíivate para iniciar el ejercicio correspondiente.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. *Estimula la Inteligencia Verbal.*

Observa y colorea el mapa mental. Complétalo con los dibujos que consideres necesarios.
A continuación escribe una historia cómica con las palabras y frases descriptivas que aparecen en él.



Inteligente
Creativo
Importante
Capaz
Lógico
Responsable
Valioso

Proyecto **ESPIGA**
Inteligente

Creativo

Lógico

2º Diversificado
Importante



Capaz

Inteligente
Creativo
Importante
Capaz
Lógico
Responsable
Valioso