

Teoría: Superaprendizaje

Estimula: La Capacidad de Síntesis

- ♣ Escucha la música con atención y sigue a tu maestra (o) en los ejercicios de Gimnasia Cerebral:
- ♣ RESPIRACIÓN ABDOMINAL: La mano sobre el bajo abdomen sube al inhalar, baja 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.
- ♣ MARCHA CRUZADA: Alterna el movimiento de un brazo con el de la pierna contraria. El brazo y la pierna contraria se mueven.
- ♣ EL ESPANTADO: 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.
- ♣ DESTELLO DE LOS OJOS: Masajea mediante presión circular suave en el ángulo interno del ojo.
- ♣ Al terminar de hacer los ejercicios, siéntate y respira suave y profundamente.
- ♣ Realiza otra respiración abdominal ahora en cuatro tiempos.
- ♣ Cierra los ojos. Piensa que tu cerebro es una computadora. Enciende tu pantalla mental y comienza a observar los recesos en tu escuela.
- ♣ ¿Te gustan? ¿Qué harías para mejorarlos? ¿Qué eliminarías? ¿Qué agregarías? ¿Qué juegos sugerirías? ¿Cómo organizarías el receso perfecto? Ahora en tu mente, organiza tus ideas en un Mapa Mental por día.
- ♣ Cuando tú maestra(o) lo indique comienza a realizar el ejercicio.

Superaprendizaje. Estimula la Capacidad de Síntesis a Través de los Mapas Mentales.
Organiza en el mapa mental una serie de actividades originales para cada día de la semana que resuelva el problema de las carreras en el recreo escolar.

