

Curso  
**NEUROEDUCACIÓN**

Medina de Rioseco

Oct-Nov 2019

Ana M. García de Rozas

Para dar respuesta al ejercicio que se me propone desde el curso de Neuroeducación he planteado una sesión de mi especialidad, educación física. Creo que los maestros de educación física siempre hemos trabajado teniendo en cuenta las pautas de la neuroeducación incluso desde mucho antes de que la neuroeducación como tal existiera, así que creo que la tarea es más fácil para nosotros 😊

La sesión consta de tres fases: saludo y calentamiento, resolución de dos retos o parte principal de la sesión en la que trabajaremos el equilibrio y relajación o vuelta a la calma.

En la parte principal de la sesión los niños tendrán que dar solución a dos retos que les voy a plantear, para ello tendrán que ser creativos para buscar posibles soluciones, después tendrán que comunicarse, dialogar y ponerse de acuerdo y por último colaborar para llevar a la práctica esa solución que han pensando entre todos. De esta forma estamos poniendo en juego las cuatro Cs: colaboración, comunicación, creatividad y pensamiento crítico.

Además les estamos planteando un juego. Este componente lúdico hace que los niños estén motivados con todo lo que eso supone a la hora de aprender.

Con este tipo de juegos entrenamos en los niños la capacidad para trabajar en equipo y la creatividad para resolver problemas, algo que les será muy útil en su vida laboral. Por otro lado, el contacto físico entre los niños que implican estos dos retos van a propiciar un clima de confianza, amistad y “buenrollismo” potenciando los aspectos emocionales y la cohesión del grupo.

Además tenemos en cuenta la importancia de que los niños entren en la actividad poco a poco: el calentamiento en estos niveles más que su función física de prevenir lesiones tiene una función psicológica, es decir, prepara a los niños mentalmente para la actividad física.

De la misma manera, la relajación hace que los niños regresen a un estado de calma que les facilite afrontar la siguiente sesión en el aula.

La sesión se llevará a cabo en el gimnasio del cole, un espacio con buena iluminación natural y una temperatura adecuada a la actividad que vamos a realizar ( no demasiada calefacción pero tampoco frío)

Todos los niños acuden al gimnasio con su PE kit, en el que se incluye una botella de agua de la que pueden hacer uso cuando lo necesiten. La sesión dura unos 50 minutos

La sesión cuenta con tres partes claramente diferenciadas:

#### 1ª parte: Saludo y calentamiento (warm up)

Hacemos un círculo y cada día uno de los niños se pone en el centro y dirige el calentamiento. Este consta de tres partes.

1. Movilización de todas las articulaciones (move your joints). Comenzando por los tobillos y terminando en el cuello movilizamos articulaciones del lado derecho y del lado izquierdo. Right ankle, left ankle, knees, hips, right shoulder, left shoulder, neck.

- También proponemos ejercicios que implique patrones cruzados para que coordinen el movimiento por ejemplo rotando un hombro hacia delante y el otro hacia atrás.
2. Estiramientos (stretching) Al igual que en las movilizaciones, estiramos alternativamente músculos y grupos musculares de la mitad derecha y de la izquierda.
  3. Juego de correr (running game). El niño encargado de hacer el calentamiento ese día elige uno de los juegos que usamos habitualmente para calentar. Cuando terminamos hacemos una pausa de dos minutos y les sugerimos que beban agua.

### 2º Parte: Resolución de retos cooperativos (cooperative challenges)

Estamos trabajando el equilibrio (balance), así que nuestros dos retos de hoy además de provocar el diálogo y la cooperación entre los niños para buscar soluciones también tienen que provocar situaciones de desequilibrio en superficies pequeñas.

- Reto de los ladrillos (bricks challenge).  
Dividiremos la clase en dos grupos. Cada grupo tiene que encontrar la solución al reto pero sin competir entre ellos. Todos los niños se sitúan en un extremo del gimnasio. Cada uno de ellos tiene un ladrillo. Tienen que encontrar la manera de cruzar el río (pasar al otro extremo del gimnasio) sin que nadie pise el suelo. Este reto implica pensar posibles soluciones, dialogar, ponerse de acuerdo y cooperar para superarlo. El fracaso de uno solo de los niños supone el fracaso del grupo. Y el éxito del equipo es éxito de todos y cada uno de sus integrantes.
- Reto de los bancos suecos (benches challenge).  
Dividimos la clase en grupos. Todos los integrantes de cada grupo se suben en un banco. El suelo es lava, nadie puede tocar el suelo. Podemos dar distintas consignas, por ejemplo, “tenéis que colocaros en orden de estatura, del más bajo al más alto” o “tenéis que colocaros en orden teniendo en cuenta vuestra fecha de nacimiento” Los niños tienen que comunicarse y organizarse para ir pasando hacia su posición sin caerse para ello tendrán que agarrarse unos a otros y realizar las ayudas oportunas para que nadie se caiga ya que si uno solo no lo consigue, el grupo entero fracasa.

### 3º parte: Relajación (cool down)

En parejas. Un niño se sienta en la esterilla apoyando la espalda en la pared. Su compañero se tumba entre sus piernas recostado y apoyando la cabeza en el abdomen para recibir un masaje relajante en las sienes, la frente, cejas y pelo. Les pedimos a los niños que cierren los ojos y se concentren en su respiración y en su propiocepción, pensando cómo están colocados sus brazos, sus piernas... Mientras suena música relajante. Aproximadamente a los cinco minutos les indicamos el cambio para que el niño que estaba dando el masaje pase a recibirlo.

Cuando termina el segundo turno les indicamos que se levanten despacio y se estiren como cuando se levantan de la cama por la mañana, les sugerimos que fuercen el bostezo para oxigenar el cuerpo y el cerebro y sentirse en calma.