



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Educación Inicial

Gimnasia cerebral y el desarrollo psicomotor en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022.

Trabajo de integración curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial

AUTORA:

Alexandra Elizabeth Masa Ramón

DIRECTORA:

Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc

Loja – Ecuador

2022

Certificación

Loja, 16 de agosto del 2022

Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

C e r t i f i c o:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Gimnasia cerebral y el desarrollo psicomotor en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022.**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial**, de la autoría de la estudiante **Alexandra Elizabeth Masa Ramón**, con **cédula de identidad Nro. 1105239006**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

f) 

Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Alexandra Elizabeth Masa Ramón**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi trabajo de integración curricular en el Repositorio Digital Institucional - Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de identidad: 1105239006

Fecha: 20/10/2022

Correo electrónico: alexandra.masa@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0990735469

Carta de autorización por parte de la autora, para la consulta, producción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Alexandra Elizabeth Masa Ramón**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Gimnasia cerebral y el desarrollo psicomotor en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022.**, como requisito para optar el título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial**; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veinte días del mes de octubre del dos mil veintidós, firma la autora.

Firma:



Autora: Alexandra Elizabeth Masa Ramón

Cédula: 1105239006

Dirección: Av. Villonaco

Correo electrónico: alexandra.masa@unl.edu.ec

Celular: 0990735469

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del trabajo de integración curricular: Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación dedico principalmente a Dios, por ser él quien me dio fuerza, sabiduría y salud en todo mi proceso académico. A mis padres por haberme brindado su apoyo incondicional durante cada etapa de mi vida y por ser mi modelo de inspiración. A mis hermanos y demás familiares por apoyarme e impulsarme a culminar con triunfo este periodo de formación.

Alexandra Elizabeth Masa Ramón

Agradecimiento

Mi más profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación por haberme abierto las puertas a tan ilustre institución, asimismo a la carrera de Educación Inicial y a su planta docente por ser quienes me han acompañado y forjado durante todo mi proceso de formación profesional con conocimientos y enseñanzas valiosas que sin duda serán útiles y necesarias dentro del ámbito laboral.

También, quiero agradecer a mi directora Lic. Michellé Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc. por dedicarme tiempo de calidad al asesoramiento y revisión de mi trabajo de investigación por medio de experiencias y conocimientos.

De igual manera, agradezco infinitamente a la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo, a sus docentes, niños y demás, por haberme recibido con amor y brindarme la oportunidad de realizar mi proyecto de investigación en sus instalaciones, ya que sin su ayuda no se sería posible el desarrollo del mismo.

Alexandra Elizabeth Masa Ramón

Índice de contenidos

Portada.....	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización.	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos.....	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	x
Índice de anexos	x
1. Título.....	¡Error! Marcador no definido.
2. Resumen	2
2.1. Abstract	3
3. Introducción.....	4
4. Marco teórico	7
4.1. Desarrollo Psicomotor.....	7
4.1.1. Definición del Desarrollo Psicomotor	7
4.1.2. Importancia del Desarrollo Psicomotor	8
4.1.3. Objetivos del Desarrollo Psicomotor	9
4.1.4. Leyes del Desarrollo Psicomotor	10
4.1.4.1. Ley céfalo caudal.....	10
4.1.4.2. Ley próximo distal.....	11
4.1.5. Dominio Psicomotor Inicial.....	12
4.1.5.1. La independencia motriz.	12
4.1.5.2. La coordinación.....	12

4.1.5.3.	El tono.....	13
4.1.5.4.	El control respiratorio.....	13
4.1.5.5.	El equilibrio.....	14
4.1.5.6.	La estructuración del espacio.....	14
4.1.5.7.	La estructuración del tiempo.....	15
4.1.6.	Factores que intervienen en el Desarrollo Psicomotor.....	15
4.1.6.1.	Factor interno.....	15
4.1.6.2.	Factor externo.....	16
4.1.7.	Desarrollo Psicomotor dentro de la educación inicial.....	17
4.2.	Gimnasia Cerebral.....	19
4.2.1.	Definición de gimnasia cerebral.....	19
4.2.2.	Importancia de la gimnasia cerebral.....	20
4.2.3.	Fuentes de la gimnasia cerebral.....	22
4.2.3.1.	Primera fuente.....	22
4.2.3.2.	Segunda fuente.....	22
4.2.3.3.	Tercera fuente.....	22
4.2.4.	Dimensiones de la gimnasia cerebral.....	23
4.2.4.1.	Dimensión de la lateralidad.....	23
4.2.4.2.	Dimensión de enfoque.....	23
4.2.4.3.	Dimensión de concentración.....	23
4.2.5.	Clasificación del movimiento en gimnasia cerebral.....	24
4.2.5.1.	Movimientos de la línea media.....	24
4.2.5.2.	Movimientos de estiramiento.....	25
4.2.5.3.	Movimientos de energía y actitudes de profundización.....	25
4.2.6.	Criterios a considerar a la hora de ejecutar un ejercicio de gimnasia cerebral ..	26
4.2.6.1.	Un poco de agua.....	26
4.2.6.2.	Acompañar los ejercicios con música.....	27

4.2.7. La gimnasia cerebral en el desarrollo psicomotor	27
5. Metodología.....	30
6. Resultados.....	32
6.1. Resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP).....	32
6.2. Resultados de la guía didáctica “Mente, cuerpo y movimiento”	34
6.3. Resultados del diagnóstico inicial y final.....	39
7. Discusión.....	41
8. Conclusiones.....	43
9. Recomendaciones.....	44
10. Bibliografía.....	45
11. Anexos.....	49

Índice de tablas:

Tabla 1. Perfil psicomotor de los niños de 4 a 5 años.....	32
Tabla 2. Indicadores de la guía de actividades “Mente, cuerpo y movimiento”.....	34
Tabla 3. Cuadro comparativo de los resultados de la aplicación de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP) a los niños de 4 a 5 años.	39

Índice de figuras:

Figura 1. Croquis de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo; lugar de la intervención.....	30
Figura 2. Perfil psicomotor de los niños de 3 a 4 años	33
Figura 3. Resultados de aplicación de la guía de actividades	38
Figura 4. Resultados del diagnóstico inicial y final.....	40

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio de aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular	49
Anexo 3. Instrumento para el diagnóstico	165
Anexo 4. Imágenes fotográficas de la intervención.....	173
Anexo 5. Certificado de traducción del resumen.....	175

1. Título

Gimnasia cerebral y el desarrollo psicomotor en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022.

2. Resumen

El desarrollo psicomotor es la progresiva adquisición de habilidades que pasan por cierto nivel de dificultad hasta poder perfeccionarse y ser la base de las destrezas básicas, por lo que es fundamental estimular las estructuras nerviosas con técnicas o métodos que permitan su evolucionamiento de forma natural, a fin de que los niños adquieran aprendizajes significativos durante toda su vida; por esta razón la investigación está encaminada a determinar la incidencia de la Gimnasia Cerebral en el Desarrollo Psicomotor de los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo, de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022. Esta investigación es cuantitativa con un tipo de alcance descriptivo y un diseño cuasi experimental; los métodos que se emplearon para su desarrollo fueron: inductivo, deductivo, analítico-sintético. Para el diagnóstico inicial y final del perfil psicomotor se aplicó el instrumento Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP) a 16 niños. Los resultados del mismo demuestran que: el 53% de niños presentaba un nivel bajo y únicamente un 10% bueno, por lo que se elaboró una guía de actividades titulada “Mente, cuerpo y movimiento”; una vez aplicada se evidencia una mejoría significativa, puesto que: el 70% de niños se ubicó en el nivel bueno, mientras que un 7% en bajo. La gimnasia cerebral contribuye a la continua adquisición de habilidades psicomotrices de los niños típicos y atípicos, ya que permite que sus conocimientos se den de manera espontánea por medio de la exploración y reconocimiento del propio cuerpo.

Palabras claves: gimnasia cerebral, desarrollo psicomotor, dominio psicomotor, movimiento del cuerpo, cerebro y aprendizaje.

2.1. Abstract

Psychomotor development is the progressive acquisition of skills that go through a certain level of difficulty until they can be perfected and become the basis of basic skills, so it is essential to stimulate the nerve structures with techniques or methods that allow their evolution in a natural way, so that children acquire significant learning throughout their lives; For this reason, the research is aimed at determining the incidence of Brain Gymnastics in the Psychomotor Development of children aged 4 to 5 years of the Filomena Rojas Ocampo School of Basic Education, in the city of Loja, academic period 2021-2022. This research is quantitative with a type of descriptive scope and a quasi-experimental design; the methods used for its development were: inductive, deductive, analytical-synthetic. For the initial and final diagnosis of the psychomotor profile, the Victoria de la Cruz and Carmen Mazaira Preschool Psychomotricity Assessment Scale (EPP) instrument was applied to 16 children. The results of the same show that: 53% of children presented a low level and only 10% good, for which an activity guide entitled "Mind, body and movement" was developed; Once applied, a significant improvement is evident, since: 70% of children were in the good level, while 7% in low. Brain gymnastics contributes to the continuous acquisition of psychomotor skills of typical and atypical children, since it allows their knowledge to occur spontaneously through the exploration and recognition of their own body.

Keywords: brain gymnastics, psychomotor development, psychomotor mastery, body movement, brain and learning.

3. Introducción

El desarrollo psicomotor (DSM) es la evolución continua y progresiva de las estructuras nerviosas a lo largo de la infancia, donde el niño alcanza y perfecciona una habilidad y aprende una nueva, además, es la maduración de las diversas partes del cuerpo que dan como resultado la adquisición de aprendizajes de manera espontánea, como a su vez el fortalecimiento de las áreas cognitivas e instrumentales. También es la base generadora de todo tipo de conocimiento, puesto que en ella preceden los contenidos teóricos y prácticos impartidos en el ámbito académico, por lo que es necesario estimularlo con estrategias o métodos en las aulas de clase a fin de que el niño sea capaz de alcanzar su desarrollo integral.

Es por ello, que en esta investigación se buscará fortalecer el desarrollo psicomotor con ejercicios de gimnasia cerebral, ya que es un sistema que estimula los hemisferios cerebrales, los músculos, tendones, nervios y huesos por medio del movimiento, además, vincula al cuerpo, la mente y las emociones como un todo para dar respuestas a los viejos y nuevos aprendizajes. Asimismo, permite a los niños adquirir capacidades más allá de lo común, sin bloqueos de manera rápida y sencilla, hasta lograr el desarrollo de las diversas áreas que requieren de precisión y exactitud. Esta investigación surge a medida que existe un retraso importante en el DSM en niños dentro del contexto educativo a causa de factores escolares.

El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2017) por medio de una investigación ha determinado que 6 de cada 10 estudiantes de nivel básica, no son capaces de adquirir aprendizajes propios para su edad, debido a baja estimulación en el desarrollo psicomotor en la primera infancia. Para hacer frente a esta situación, ha diseñado la Guía de Orientación del Uso del Módulo de Materiales de Psicomotricidad para Niños y Niñas de 3 a 5 años, con el propósito de brindar a los docentes mayores orientaciones, metodologías, recursos y materiales educativos, a fin de que brinden dentro de las aulas de clase aprendizajes significativos por medio del juego espontáneo y la exploración autónoma.

Las docentes de la Universidad Católica del Ecuador, realizan una investigación sobre el Estado Psicomotriz de Niños y Niñas del Cantón Jaramijó, y aplican una entrevista a las maestras y determinan que dentro de los salones de clase no se estimula el desarrollo psicomotor, ya que las educadoras no diseñan en sus planificaciones actividades para afianzar y fortalecer el mismo. Aun cuando, el área motora desarrolla habilidades básicas como: la escritura, lectura, la ejecución de actividades deportivas y artísticas. Por lo que concluyen que

es muy probable que en las escuelas del Estado Ecuatoriano exista un retraso importante en la psicomotricidad, que requieren ser atendidas por los docentes o especialistas, y así evitar en lo posible trastornos psicomotores en edades más avanzadas (Segers et al., 2018).

En la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, se demuestra que los niños tienen dificultades en el DPS debido a que presentaban los siguientes problemas: baja coordinación visomotora, equilibrio descoordinado, posiciones inadecuadas, ausencia del esquema corporal etc. que les impedía evolucionar de manera integral, por lo que se busca una estrategia de manera crítica y analítica para dar solución a lo presentado y se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera la Gimnasia Cerebral favorece el Desarrollo Psicomotor en los niños de 4 a 5 años de edad en la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022?

Con esta investigación se pretende aportar de manera teórica y científica información útil y segura para la comunidad educativa, donde se buscará en lo posible solucionar el problema de forma práctica, por medio de acciones y procesos en beneficio de los niños, a fin de que adquieran aprendizajes significativos y alcancen su desarrollo pleno en cualquier contexto en el que se encuentre, es decir, se contribuirá al fortalecimiento del dominio psicomotor inicial, por medio de la clasificación del movimiento en gimnasia cerebral, con el propósito de que el infante logre habilidades y destrezas en el ámbito educativo de acuerdo a su edad y ritmo de desarrollo. Los beneficiarios de este estudio son los niños de 4 a 5 años de la escuela de educación básica Filomena Rojas Ocampo.

De igual manera, existen estudios similares que demuestran que la gimnasia cerebral es un sistema que brinda grandes beneficios a los niños debido a que estimula aquellas zonas del cerebro que son casi inaccesibles y las fortalece con nuevas conexiones neuronales para el desarrollo de las habilidades. Jerez (2018) realiza una investigación sobre la Brain Gym en el desarrollo motor de niños y niñas, utilizando el método Spearman y demuestra que más de la mitad poseen un retraso importante en su psicomotricidad; por esta razón diseña y ejecuta ejercicios de gimnasia cerebral, observando una gran mejoría, ya que más del 80% de los niños y niñas lograron desarrollar actividades motrices de forma coordinada, haciendo uso de la atención, la memoria y resolución de problemas; por lo que concluye que este programa consigue cambios profundos en el aprendizaje de manera inmediata.

Por otra parte, Torres (2019) aplica una escala de apreciación con 10 categorías a los niños de subnivel inicial 2 paralelo B de la escuela San Francisco de Asís y analiza que su muestra tiene problemas motrices, debido a que se encuentran en un nivel bajo por lo que elabora una guía de actividades que contiene ejercicios de gimnasia cerebral, posterior a su ejecución los niños se ubican en un nivel bueno, y sustenta que este sistema permite evolucionar de manera integral las diversas áreas del desarrollo; recomendando que al momento de implementarla en contexto educativo se tome en consideración las dificultades que presenta el niño con el fin de adaptarse a sus necesidades y capacidades.

Para llevar a cabo el desarrollo de la investigación se planteó tres objetivos específicos con el fin de direccionar y cumplir con el objetivo general y estos son: 1. Diagnosticar el perfil psicomotor de los niños de 4 a 5 años; 2. Elaborar y ejecutar una guía de actividades en base a la Gimnasia Cerebral para el Desarrollo Psicomotor de los niños de 4 a 5 años; 3. Valorar la efectividad de la guía de actividades en base a la Gimnasia Cerebral en el Desarrollo Psicomotor de los niños de los niños de 4 a 5 años.

Los alcances que se obtuvieron con el desarrollo de la investigación fueron muy significativos, porque la mayoría de niños son capaces de realizar actividades que involucren la coordinación, el control y dominio total de sus extremidades; y a su vez logran desarrollar habilidades cognitivas e instrumentales; no obstante existieron varias limitaciones que impidieron que el estudio no se efectúe con éxito como: el clima, la inasistencia de los niños debido a temas de salud, aula muy pequeña, actividades socioculturales y choques de horarios.

4. Marco teórico

4.1. Desarrollo Psicomotor

4.1.1. Definición del Desarrollo Psicomotor

Es un sistema que permite la maduración de las estructuras cerebrales como la adquisición de habilidades motoras, y cognitivas que van desde lo simple a lo complejo; hasta convertir al hombre en un ser único e irreplicable, capaz de poder adquirir todo tipo de conocimiento en cualquier etapa de su vida. Asimismo, este tipo de desarrollo parte desde lo más general a lo más particular, donde primero el individuo controla su propio cuerpo hasta llegar al mundo exterior.

El desarrollo psicomotor es la adquisición progresiva y perenne de habilidades a lo largo de la infancia. Román y Calle (2017), manifiestan que: “El desarrollo psicomotor (DSM) es un proceso evolutivo e integral, mediante el cual las personas van dominando progresivamente habilidades y respuestas cada vez más complejas” (párr. 4). El ser humano conforme crece pasa por etapas secuenciales, que varían de un niño a otro dependiendo de la interacción neuronal y motor que el infante adquiere en las distintas áreas. Por otra parte, García (2016) expresa que el desarrollo psicomotor es la sucesiva adquisición de destrezas y habilidades como reflejo de la maduración del sistema nervioso central que permite al hombre desarrollar diversas áreas que pasan por una serie de procesos, dado que ocurren cambios o transformaciones de acuerdo al crecimiento.

Por otra parte, se lo puede concebir como la maduración física y psíquica a lo largo de la infancia debido a que es la base para el crecimiento, la comunicación y el comportamiento, además, es un fenómeno evolutivo dado que es continuo, gradual y creciente, que se perfecciona de acuerdo a como el hombre pasa por cada etapa o estadio hasta lograr dominar aquellas habilidades que poseen alto nivel de complejidad, por lo que, propicia el logro de habilidades cognitivas e instrumentales. Este desarrollo comienza con la concepción y culmina con la madurez de todas áreas de aprendizaje, lo que hace que sea una secuencia similar en todos los niños, pero con ritmo diferente (Silva, 2020).

El DSM, es la evolución y perfeccionamiento de las diferentes áreas del niño, mismas que se desarrollan o varían de acuerdo a la madurez de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso central. También se lo puede concebir como aquel factor que permite a los individuos

perfeccionarse por medio del control y dominio del propio cuerpo hasta llegar al conocimiento sobre el mundo exterior.

4.1.2. *Importancia del Desarrollo Psicomotor*

La importancia del desarrollo psicomotor está en que se convierte en el hilo conductor que une a todo el cuerpo a la hora de aprender, aumentando la capacidad de interacción del sujeto con los nuevos conocimientos donde se involucra a las capacidades sensoriomotoras, mentales y emotivas.

Un correcto control motriz desde el nacimiento favorece a las diferentes áreas porque da paso a una correcta evolución psicomotora y fisiológica. Calceto et al. (2019), proponen que el desarrollo psicomotor permite “Una equilibrada evolución entre la actividad motora y funciones psíquicas, encargadas del desarrollo de movimientos como gatear, caminar, correr, saltar, coger objetos escribir y de procesos cognitivos como el pensamiento, atención, memoria y organización espacial-temporal” (párr. 9). La base que posee el hombre para evolucionar de forma secuencial y gradual desde la infancia es la psicomotricidad, puesto que es el cimiento que da paso a la realización de todo tipo de trabajo físico como cognitivo involucrando la mente, cuerpo y espíritu al momento de aprender algo nuevo o procesar el conocimiento.

Por otra parte, el DSM permite adquirir habilidades continuas debido a que se da de forma paralela para potenciar a las destrezas positivas de manera integral, siendo fundamental estimularlo dentro de la primera infancia a fin de evitar problemas como: dificultades de coordinación, movimientos inexactos o incontrolados, alcance limitado, habla no inteligible, fuerza reducida, mala accesibilidad al medio físico, dificultad con la motricidad fina y gruesa (Sánchez y Samada, 2020).

Para Álvarez y Pazos (2020) la psicomotricidad es importante a la hora de adquirir conocimientos curriculares ya que el aprendizaje se genera por medio del movimiento debido a que el niño por medio del él descubre realidades del entorno y los asocia a la hora de aprender; por lo que se lo debe involucrar dentro del trabajo escolar como un todo, dado que favorece el evolucionamiento de aquellas áreas generadoras de la cognición. También, se lo considera como un medio de apoyo al momento de incrementar la formación académica, ya que garantiza un estudio placentero, eficaz e interesante.

Este dominio permite la maduración correcta del sistema nervioso para dar paso a la adquisición de las diferentes destrezas y habilidades cognitivas e instrumentales, logrando en el niño cambios importantes que repercuten en su crecimiento y refinamiento de las redes de comunicación, asimismo, favorece a las funciones motoras y sus aptitudes sensoriales, con el propósito de facilitar un buen funcionamiento intelectual, brindando a los individuos reflejos esenciales para la supervivencia, asimilación y acomodación de los viejos aprendizajes con los nuevos. Cuando el ser humano tiene bien definido y potenciado su dominio psicomotor está apto para adquirir conocimientos que requieren de la integración de todas las partes del cuerpo como, por ejemplo: el proceso de lecto escritura, razonamiento de cálculo, entre otros.

4.1.3. *Objetivos del Desarrollo Psicomotor*

Hace algunos años atrás el DSM no tenía ningún fin ni propósito dentro del ámbito educativo, pero, no obstante, en la actualidad se lo reconoce como aquel factor que permite al hombre desarrollarse de forma gradual donde es capaz de adquirir y mejorar cualquier área del aprendizaje y esto se da gracias a que persigue tres objetivos con subniveles que permiten la correcta estimulación. Muntaner (2018):

1. Educar la capacidad sensitiva, mediante las sensaciones del propio cuerpo, abriendo vías nerviosas que transmiten al cerebro la mayor cantidad de información. Esta información es de dos tipos:
 - a) Informaciones relativas al propio cuerpo: Se trata de hacer consciente al niño a través del movimiento y con la ayuda del lenguaje.
 - b) Informaciones relativas al mundo exterior: Por medio de la actividad corporal el niño entra en contacto con el mundo que le rodea, proporcionándole sensaciones que le describen las propiedades de los objetos.
2. Educar la capacidad perceptiva, ordenando y estructurando la información relativa al propio cuerpo y al mundo circundante en esquemas perceptivos que den sentido y unidad a la información que el niño tiene. Esta estructuración tiene tres vertientes:
 - a) Tomar conciencia unitaria de los componentes del esquema corporal.
 - b) Estructuración de las sensaciones relativas al mundo exterior en patrones perceptivos y, en especial, la estructuración de las relaciones espaciales y temporales

- c) Coordinación de los movimientos corporales con los elementos del mundo exterior: coordinación de los movimientos con las dos manos, coordinación de la vista con las manos y actuación sobre los objetos.
3. Educar la capacidad representativa y simbólica. Este objetivo se subclasifica en:
- a) Capacidad representativa. Abarca al estímulo inicial que fomenta el movimiento mismo que proviene de una representación o imagen mental anterior a su realización.
 - b) Capacidad de simbolización. Hace referencia a la manipulación, transposición y combinación mental de las percepciones. (p. 211)

Estos objetivos demuestran que el desarrollo psicomotor evoluciona de forma organizada, por lo que el hombre primero debe controlar y dominar todos los músculos gruesos del cuerpo para después pasar por los finos y así lograr realizar acciones simples y luego complejas involucrando el cuerpo, la mente, las emisiones y las sensaciones; los cuales activan los puntos claves para que se den los aprendizajes.

4.1.4. Leyes del Desarrollo Psicomotor

Los movimientos iniciales del ser humano se caracterizan por ser involuntarios e inexactos; pero que gradualmente se perfeccionan de forma rápida y dinámica conforme el niño progresa y se desarrolla hasta controlados y después coordinados, por lo que cuando el individuo crece es capaz de dominar cada segmento psicológico y motor propios de la edad, y esto gracias a que la psicomotricidad se va produciendo por medio de las siguientes leyes del desarrollo:

4.1.4.1. Ley céfalo caudal. Esta ley establece que el control de los músculos, huesos y nervios comienza desde la cabeza y termina y en los pies, por lo que explica porque primero el hombre domina aquellos segmentos y estímulos gruesos antes que los finos, asimismo hace posible que el individuo logre una independencia al realizar cualquier tipo de movimiento o razonamiento.

De acuerdo con esta ley, el desarrollo físico progresa de la cabeza a las extremidades, dando un crecimiento mayor y más rápido en la cabeza. Esta ley se refiere a los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de control que se tiene sobre este para mantener el equilibrio, la postura al momento de realizar un movimiento grueso (sentarse, gatear, correr). (Medina, 2015, p. 3)

Cuando un individuo nace realiza movimientos de forma libre e involuntaria, pero a medida de cómo pasa el tiempo va adquiriendo la madurez muscular y psíquica de acuerdo a su edad y empieza hacer consiste de cada movimiento y postura que ejecuta, y esto debido a que cada segmento incontrolado evoluciona de forma ascendente hasta llegar a las distintas partes del cuerpo, dominando así por completo las extremidades superiores e inferiores. Huepp y Méndez (2021) proponen que dentro de los centros educativos se debe estimular con mayor frecuencia al tronco cefálico, porque una vez que el niño logre fortalecerlo podrá realizar movimientos conscientes con las piernas y después con los pies; por lo que las partes que están más cerca al eje central del cuerpo deben ser fortalecidas, dado que brindarán respuestas motrices a las estructura y funciones corporales que inician por la cabeza.

Para la ley céfalo caudal, en la primera infancia el ser humano empieza a controlar su cuerpo desde la parte superior, seguidamente las zonas próximas o cercanas a ella, y luego se extiende el control hacia abajo hasta llegar finalmente a las partes más menores del cuerpo; lo que demuestra que el crecimiento es mayor y mucho más rápido en la cabeza y en la extremidades inferiores; porque el hombre primero realiza movimientos gruesos con todo el organismo y después los finos involucrando únicamente ciertas secciones que ya fueron fomentadas.

4.1.4.2. Ley próximo distal. La ley del próximo distal, es la secuencia de la ley céfalo caudal, es decir es el continuo desarrollo del individuo donde este ya es consciente de aquellos movimientos finos que ejecutan después de que los gruesos ya estén establecidos. Por otra parte, esta ley permite al ser humano poder realizar tareas complejas que involucren a todas las partes más alejadas del cuerpo, asimismo esta evoluciona de forma organizada y secuencial para dar una respuesta a una habilidad o destreza instrumental. Según Córdova (2021):

[...] el humano domina antes las partes más próximas a la columna vertebral, extendiéndose ese control a los elementos más lejanos. Donde primero controla los movimientos del hombro que los del codo y éstos, a su vez, se controlan los de la muñeca, para posteriormente terminar con el control de la mano y sus dedos. (p.8)

Entonces, esta ley es la respuesta global o general de la ley céfalo caudal, ya que se requiere que los infantes primero desarrollen y ejecuten actividades gruesas donde los movimientos sean cada vez intencionados, para dar paso al ejercitamiento de aquellos músculos más alejados con son las extremidades superiores; por otra parte, se puede decir que cuando el

niño ya logra realizar acciones con los dedos de los pies y las mano ya se ha desarrollado casi por completo la ley del próximo distal. Macías (2022) menciona que esta ley siempre va a evolucionar de adentro hacia afuera tomando como base al eje central del cuerpo, por lo que su desarrollo varía de un niño a otro o dependiendo de aquella madurez que el hombre adquiere desde el momento del nacimiento; asimismo manifiesta que los movimientos se irán alargando poco a poco de forma paulatina hasta lograr alcanzar habilidades y destrezas.

Esta ley es continua y compleja, porque el hombre ya empieza a controlar los músculos finos y por lo tanto requiere de una coordinación en todos los segmentos del cuerpo, debido a que siguen una secuencia lógica que empieza por el dominio motor grueso; por ende, es necesario que los movimientos de los músculos más grandes estén bien formados, coordinados y definidos, es decir, son la base para que se dé el desarrollo próximo distal. En conclusión, esta ley explica por qué primero se da la ley céfalo caudal, antes que la ley del próximo distal.

4.1.5. Dominio Psicomotor Inicial

El ser humano conforme crece va perfeccionando o coordinando aquellas habilidades motrices y cognitivas por medio de una serie de movimientos que van de lo general a lo particular, pero que se producen todos a la vez. Para Martín (2013) este dominio psicomotor se clasifica en:

4.1.5.1. La independencia motriz. Tiene que ver con capacidad de controlar cada uno de los segmentos motores, donde el niño realiza movimientos complejos con un pie, permaneciendo quieto el otro, es decir hace referencia al control y mejoramiento de aquellos segmentos finos y gruesos de forma secuencial, también, propone que esta independencia progresa por medio del organismo sin tensión muscular; donde la cabeza, cintura y las extremidades superiores e inferiores son coordinadas para la realización de trabajos y acciones altamente dificultosos, ya que lo hace dependiente del aparato neuromuscular y del desarrollo de los músculos de los miembros que hacen parte de las leyes del céfalo caudal y próximo distal para evolucionar.

4.1.5.2. La coordinación. Hace referencia a la realización de aquellos movimientos complejos en los que intervienen algunas partes cuerpo, por lo que es una secuencia de independencia de los patrones motores, y, por tanto, es un proceso que se complementa con ella, donde estos segmentos complicados a la larga pueden llegar a automatizarse por sí solos

hasta lograr ejecutar habilidades instrumentales. Además, esta autora categoriza a este dominio de acuerdo a la evolución del desarrollo psicomotor y estos son:

4.1.5.2.1. Coordinación de piernas. Este aspecto permite a los humanos realizar tareas con precisión con las piernas y pies de forma armónica, correcta y precisa; mismas que se perfecciona a medida de cómo se desarrolla el sistema vestibular y la propiocepción por lo que requieren de la coordinación simultánea de los ojos y de los pies para que actúen de forma inmediata cuando el hombre realice tareas que involucren a la parte inferior del cuerpo, en pocas palabras, facilita el desplazamiento del cuerpo por medio varios movimientos para lograr caminar, girara, patear la pelota, saltar etc.

4.1.5.2.2. Coordinación de brazos y manos. La evolución de este aspecto se da por el movimiento coordinado que genera el hombre sobre sus músculos finos para dar origen a la coordinación óculo-manual, donde primero el hombre desarrolla el control total de los brazos para después dar paso al desempeño óptimo de las manos en la realización de una actividad, que, involucre en mayor medida a los dedos para la ejecución de tareas de manera simultánea y coordinada, como, por ejemplo: manipular, agarrar, escribir etc. Este tipo de coordinación permite la evolución del pensamiento y del aprendizaje porque el hombre por medio de ella es capaz de desarrollar las habilidades complejas que conlleva la lectoescritura.

4.1.5.3. El tono. Es el que posibilita al niño acoplarse a cada situación interna o externa, al proporcionar a los músculos la tensión pertinente, dónde está relacionado con la atención, debido a que ésta se resentirá en caso de que exista más tensión de la común y, además con la emoción, ya que las emociones negativas por lo general tienden a ir acompañadas de tensiones musculares, por lo que siempre el hombre necesita espacios de relajación. Dentro de este dominio podemos encontrar que el tono brinda la energía necesaria a los músculos a la hora que estos ejecutan todo tipo de actividad ya que, promociona la ejecución de movimientos pasivos, que están ligados a la movilidad voluntaria y la postura

4.1.5.4. El control respiratorio. Es la corriente regulada de energía dado que es el resultado de un autorreflejo pulmonar y los centros respiratorios bulbares, misma que se adapta de manera automática a las necesidades de cada momento. El control respiratorio se da de forma voluntaria e involuntaria y, asimismo, está relacionada con los procesos atencionales y emocionales, además, favorece el desarrollo de las capacidades del hombre, ya que la respiración permite que el sujeto pueda realizar varias acciones con el cuerpo involucrando el

organismo, por lo que potencia y regula el alcance de las habilidades motrices, es decir que cada movimiento involuntario como voluntario siempre van a ir acompañados por una inhalación y exhalación profunda.

4.1.5.5. El equilibrio. Es la capacidad que tiene el sujeto de poder orientar su cuerpo y sus extremidades en relación con el espacio exterior, por lo que puede definirse como la actividad refleja que permite al organismo adaptarse ante cualquier situación, y por lo tanto no se relacionen con la actitud o el mantenimiento en una posición determinada sino en la misma acción motriz. Pero no obstante permite al humano poder realizar una actividad física, por lo que primero es fundamental que el niño aprenda a dominar su cuerpo sobre el centro de la gravedad; también considera que el equilibrio pasa por una serie de ciclos que ocurren desde el momento del nacimiento pero que se perfecciona desde los 4 años de edad, hasta llegar a una adecuada estructuración motriz para la adquisición de habilidades altamente complejas. Esta autora divide al equilibrio en:

1. Equilibrio estático. Consiste en mantener en una posición estática al cuerpo mientras se realiza un movimiento o gesto.
2. Equilibrio dinámico. Es la capacidad de desplazar el cuerpo de manera estable en el espacio mientras se realiza movimientos o gestos.
3. Equilibrio post movimiento. Mantener la actitud estática después de una dinámica.

Este dominio es el único que se ve favorecido, desde el primer año de vida, gracias al desarrollo del cerebelo y de la integración de los músculos y huesos, por lo que va de la mano de la independencia, el tono, y la coordinación, dado que estos apoyan significativamente la evolución del equilibrio, y con ello a una adecuada estructuración motriz misma que actúa al momento de adquirir habilidades y destrezas académicas.

4.1.5.6. La estructuración del espacio. Tiene que ver con el desarrollo de la imagen de su cuerpo situado en un lugar espacio en el que se existen algunos planos distintos (arriba-abajo, delante-detrás, izquierda-derecha, etc.), para dar paso a representación mental de las nociones espaciales, donde esta estructura es la base que necesita el hombre para adquirir aprendizajes complejos como: cálculo, escritura, lectura, etc. Dentro del espacio Martin, propone trabajar el esquema corporal, ya que el hombre necesita primero conocer sus partes del cuerpo y además sus funciones para lograr tener una imagen clara y unificada acerca de su propio cuerpo para situarlo en un lugar en el espacio, también este aspecto permite a las

personas relacionar su organismo al de otra persona por medio de agentes internos y externos, para la obtención de información de forma inmediata.

4.1.5.7. La estructuración del tiempo. Pasa lo mismo que con los elementos espaciales, con la única diferencia que las nociones temporales son más difíciles de dominar, debido a que su apoyo perceptivo es mucho menor. Por eso, los aprendizajes de los conceptos temporales siempre suelen ir más atrasado que el de los espaciales, es decir que necesitan mucho más de una maduración neurológica para alcanzar su dominio total.

Entonces, estos tipos de dominios permiten alcanzar el desarrollo integral ya que hace al hombre capaz de adquirir habilidades simples y complejas como: correr, saltar leer, escribir, realizar problemas matemáticos etc. y por tanto es necesario que estén bien formados para evitar problemas dentro del aprendizaje como discalculia, dislexia, disortografía entre otros. En pocas palabras, este dominio al ser bien fomentado en la primera infancia evita dificultades en la adquisición del conocimiento.

4.1.6. Factores que intervienen en el Desarrollo Psicomotor

En el desarrollo psicomotor intervienen un sin número de factores que pueden contribuir o impedir la evolución óptima de las destrezas cognitivas y motoras, hasta convertirse en posibles causantes favorables o desfavorables de la transformación de las habilidades secuenciales, por lo que son considerados como los elementos decisores de los aspectos psicomotores. Estos factores se encuentran divididos en:

4.1.6.1. Factor interno. Está relacionado con aquellos factores que determinan la capacidad de crecimiento o el potencial del niño por medio de acciones coordinadas en el desarrollo motor, donde intervienen las áreas motoras y cerebrales. Toledo et al. (2017) proponen que dentro de este elemento se encuentra la maduración de las estructuras neuronales, musculares y óseas, y los cambios de las proporciones corporales; ya que, son consideradas como las bases pioneras para que el niño logre controlar y adquirir todos los aspectos del desarrollo psicomotor clasificándose en:

4.1.6.1.1. Factor biológico. Dentro de este factor se encuentra el cerebro ya que es el órgano que regula la capacidad de controlar y desarrollar habilidades como destrezas donde se involucra el movimiento, el equilibrio, lateralidad etc. haciendo posible el control del cuerpo y del entorno; por lo que, si el infante ha sufrido problemas prenatales, perinatales y posnatales

es muy probable que exista un daño en el sistema nervioso central, que cause impedimento en la evolución normal del niño.

4.1.6.1.2. Factor genético. Este elemento tiene que ver con la herencia de genes que pasa de un familiar a otro; mismos que inciden de forma directa en el dominio psicomotor puesto que están inmersos dentro del proceso madurativo de la psicomotricidad, por lo que de cierta forma definen en gran parte la adquisición del conocimiento como la evolución y madurez de los músculos del cuerpo donde proporcionan el control total de las extremidades superiores e inferiores.

4.1.6.2. Factor externo. Los factores externos son los que crean, desarrollan y fomentan el enriquecimiento del aprendizaje y del conocimiento permitiendo al individuo ser dueño de sí mismo para insertarse a su entorno, pero no obstante pueden ser causantes de que no se dé el desarrollo normal ya que inciden de manera directa en la evolución de las diversas áreas del conocimiento. Faas (2018) lo divide en:

4.1.6.2.1. Factor ambiental. Hace referencia al ambiente favorable donde el niño recibe cariño, seguridad, alimentación adecuada, una estimulación sensorio motora y protección de calidad por parte de los padres, lo que le permitirá al infante alcanzar un desarrollo integral. También, dentro de este factor influye la comunidad educativa, por medio de experiencias de aprendizaje y la de resolución de problemas fomentando la capacidad sensorial, la comunicación y en especial los músculos, nervios y tendones, pero, no obstante, si este ambiente es hostil causará retrasos importantes en el desarrollo psicomotor, debido a que el sistema nervioso no se evolucionara de forma pertinente y además no existirán interacciones entre las neuronas.

4.1.6.2.2. Factor socioeconómico. Dentro de este factor se encuentra la calidad, intensidad, y oportunidades de estimulación que se le atribuye al niño dependiendo de manera directa del sector o lugar donde vive por lo que, los niños de familias pobres tienen poca posibilidad de adquirir conocimientos simples y complejos debido a una baja estimulación a nivel global de todas las áreas del desarrollo y por lo tanto existe un factor de riesgo. Además, esta autora analiza que este elemento es multicausal porque de acuerdo del contexto económico donde se halle el infante depende el crecimiento, puesto que influye de manera directa en las habilidades motrices ya que dentro de este contexto el niño convive y vive es decir que, el

hogar, la escuela y barrial, son considerados como un agente donde el niño se relaciona con el mundo externo.

La adquisición progresiva de las áreas del desarrollo siempre va a depender de factores que intervienen en la psicomotricidad ya que cada uno de ellos se caracterizan por incidir de manera directa en la evolución de habilidades y destrezas, en pocas palabras estos se encuentran vinculados con diferentes aristas que logran un desenvolvimiento óptimo o erróneo en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

4.1.7. Desarrollo Psicomotor dentro de la educación inicial

Hace varios años desarrollo psicomotor, no era fundamental dentro del ámbito educativo, y mucho menos en el nivel inicial, hasta que varias investigaciones científicas lo involucran como el primer factor que incide de manera directa en la adquisición de habilidades y destrezas continuas, por lo que se considera fundamental estimularlo con estrategias que vinculen todas las áreas del aprendizaje.

Hace algunos años atrás el desarrollo psicomotor, era trabajado dentro del área de la salud, por lo que no era considerado como un aspecto primordial dentro de lo académico, hasta que varios estudios demostraron que aquellos problemas que se presentaban dentro de la educación no eran de todo causado por lesiones cerebrales sino por una inmadurez psicomotora; la escuela estaba al margen de esta situación hasta que empezaron las investigaciones científicas por parte de Wallon, Piaget y Vygotski donde la involucran como el primer factor que incide de manera directa el desarrollo integral por lo que se empezó a trabajar este aspecto dentro de la educación física como un intento de insertarlo en el ámbito educativo (Viciano et al., 2017).

Después de varios intentos de insertar al desarrollo psicomotor dentro del nivel inicial y preparatoria como un sistema macro que da origen al crecimiento y al conocimiento llegan unos aportes que lo involucran con el aprendizaje. Según Muntaner (2018), “Los verdaderos impulsores y promotores de la educación psicomotriz fueron L. Picq y P. Vayer, con su obra "Educación psicomotriz y retraso mental". Con la que la educación psicomotriz alcanza su madurez con sus propios métodos, técnicas y objetivos como actividad educativa original” (p.113). Gracias a estos aportes se la concibe hoy en día a la psicomotricidad como un todo en la educación del niño, y a la vez se la consideraba como un factor que permite el desarrollo de

los aspectos terapéuticos y reeducativos dado que abarca a todos los componentes que conforman el cuerpo humano.

Por otra parte, Ferre et al. (2021) manifiestan que las aportaciones de Wallon han permitido que en la actualidad se la conozca a la psicomotricidad, como un aspecto necesario en el área académica, ya que brinda registros de observación del comportamiento tónico-emocional, para comprender la evolución neuropsicológica y para descubrir los niveles de la comunicación no verbal. En la época actual se lo trabaja en el ámbito educativo por medio de actividades y metas que están intencionalmente planificadas, aunque no en su totalidad en el nivel inicial y la primaria ya que los maestros no asumen el reto de tener en cuenta el estadio de desarrollo en el que se encuentra el niño, para ajustarse a sus necesidades, posibilidades y a la maduración del aparato locomotor.

El ministerio de educación de la República del Ecuador, lo reconoce como un proceso de acompañamiento en el desarrollo integral por lo que propone que se lo estimule con actividades lúdicas, creativas e innovadoras en base al *Ámbito de Expresión de cuerpo y Motricidad*, siguiendo las destrezas y objetivos planteados en el mismo. Además, el estado considera que al momento de estimularlo dentro las instituciones educativas ya sean públicas o privadas, se debe tener en cuenta el entorno natural y cultural en que se desenvuelve el niño, con el fin de lograr una adecuada coordinación de movimientos y desplazamientos a la hora de obtener una correcta imagen corporal, aumentando así la interacción del niño con el entorno inmediato. Por otra parte, el gobierno lo registra como un medio de expresión a la hora en el que el hombre ejecuta todo tipo de pensamiento, lenguaje y emociones, gracias a la coordinación dinámica global (Ministerio de Educación [Mineduc], 2014).

Es importante que dentro de los centros educativos se trabaje el desarrollo psicomotor, porque permite al infante adquirir habilidades complejas como leer, escribir, calcular etc. En este sentido se puede decir que da paso al progreso de las habilidades básicas del aprendizaje, además, evita aquellos problemas que impiden el proceso de enseñanza ya que define el nivel de habilidad que poseen los estudiantes en los cursos superiores.

4.2. Gimnasia Cerebral

4.2.1. *Definición de gimnasia cerebral*

Es un programa basado en movimiento que favorece el desarrollo óptimo del área cerebral y motor, facilitando el desempeño del ser humano de forma favorable dentro de cualquier ámbito, además, da paso a que el individuo aprenda y perfeccione sus habilidades y destrezas acorde a su edad o a la etapa de desarrollo de una forma fácil y segura, puesto que prepara a las conexiones neuronales a la hora de adquirir aprendizajes significativos.

La gimnasia cerebral, también conocida como brain gym o gimnasia mental, es un sistema que abarca ejercicios que combinan estrategias físicas y mentales para un mejor rendimiento del cerebro, generando nuevas conexiones entre las neuronas, mejorando así el equilibrio y el aprendizaje, a través del uso de ambos hemisferios cerebrales. (Camacho, 2019, p. 2)

La Brain Gym es un programa que está diseñado para mejorar los aprendizajes nuevos basados en movimiento por medio de la estimulación del cerebro para que éste vincule a todas las redes neuronales para producir nuevos conocimientos, además, se enfoca en fortalecer todas las áreas del desarrollo conjugando a los lóbulos cerebrales con el cuerpo, ya que pretende que el intelecto se produzca de forma natural y rápida. Romero et al. (2014) proponen que la kinesiología educativa son juegos mentales donde se involucran todos los órganos de los sentidos y las habilidades cognitivas como la memoria y el razonamiento, además, manifiesta que estos movimientos mantienen activo al cuerpo y al cerebro al momento de ejecutar una trabajó ya sea intelectual o físico, y esto gracias a que los dos hemisferios se conectan y comparten información hasta llegar aquellas zonas casi inaccesibles.

Este sistema es el hilo que sostiene al hombre con el conocimiento y los procesos cerebrales. Según Van y Zambrano (2017), “La gimnasia cerebral (Brain Gym) o la kinesiología educativa es un método creado [...] con el propósito de utilizar movimientos del cuerpo para resolver bloqueos, desarrollar habilidades, perfeccionar destrezas” (párr. 4). Por lo tanto, estos ejercicios preparan e integra al cerebro y el cuerpo a la hora ejecutar eficazmente cualquier tarea en el campo educativo, debido a que contribuye a la activación de todo el sistema nervioso central a la hora de desarrollar potencialidades propias del individuo como aprender, crear y pensar.

4.2.2. *Importancia de la gimnasia cerebral*

Su importancia está en ser un sistema que une e involucra a varios factores para lograr que el cuerpo y el cerebro se conviertan en un todo, para brindar respuestas inmediatas a la hora que se genera el intelecto por medio de nuevas conexiones neuronales, como además en buscar que los aprendizajes sean espontáneos y eficaces donde su desarrollo se de forma natural sin bloqueos que impidan la adquisición de conocimientos, también, es fundamental porque permite que los dos hemisferios trabajen de forma coordinada y compartan información por medio de la conexión de los diversos sistemas. Según Ibarra (2015):

La gimnasia cerebral mantiene en forma los huesos, músculos, corazón y pulmones, también fortalece el ganglio basal, el cerebelo y el cuerpo caloso del cerebro y cuando se realiza en forma coordinada, provoca el incremento de neurotropina (el factor neuronal natural de crecimiento) y un gran número de conexiones entre las neuronas. (p. 52)

Este programa favorece el desempeño del hombre, dado que contribuye al mejoramiento y perfeccionamiento de los músculos gruesos y finos ya que los mantiene en constante actividad. Asimismo, propicia el buen funcionamiento de los órganos internos y externos a la hora de ejecutar una tarea altamente compleja; por lo que hay que recalcar que no únicamente afecta a las zonas del aprendizaje, sino también, a las diversas células que conforman al cuerpo humano logrando su buen funcionamiento y el de los diversos aparatos o sistema; haciendo que el individuo sea mucho más activo a la hora de integrarlos.

Dentro del ámbito académico la gimnasia cerebral es fundamental porque aporta al aprendizaje, al desarrollo de capacidades motrices, facilita la expresión, fortalece habilidades, contribuye a la memoria, focalización y concentración; asimismo ayuda al equilibrio, la coordinación física, y a la liberación del estrés. También beneficia a las áreas cognitivas como: la lógica, la lingüística, el pensamiento etc. y favorece a las áreas instrumentales como: la escritura, la lectura, las matemáticas entre otras (P. Dennison y G. Dennison, 1997; Mercado y Menacho, 2020). Este programa no estimula únicamente a una sola parte del cuerpo sino a todas sus áreas donde a cada una de ellas las integra para dar una respuesta al desarrollo y el crecimiento, así pues, permite que el niño adquiera cualquier tipo de aprendizaje e incluso aquellos que requieren de una madurez del sistema nervioso central y periférico.

La Brain Gym por medio del redescubrimiento de las funciones y estructuras del cerebro brinda mayor actividad neuronal a la hora de procesar y comprender los aprendizajes debido a que abarca a todos los componentes bio-psico-sociales. Por otro lado, este sistema se lo creó con el propósito de hacer frente a los problemas de aprendizaje en cualquier edad, ya que al ser aplicado de forma dinámica y lúdica brindan respuestas positivas hacia las dificultades dis (discalculia, dislexia, disortografía entre otras) por medio de la transmisión sináptica (Castillo et al., 2021).

Cuando el ser humano ejecuta un ejercicio de Brain Gym, reduce todo tipo de torpeza motora o cognitiva, además comprime aquellos bloqueos emocionales y de concentración que impiden el desempeño óptimo dentro de cualquier ámbito de trabajo por medio de cambios en las conductas, cogniciones y emociones, como en el comportamiento y la comunicación interpersonal, también ayuda a potenciar aptitudes y virtudes al momento de activar al cuerpo por medio de nuevas conexiones de energías positivas desde la cabeza hasta los pies.

La mejor forma de activar a nuestro órgano principal (cerebro) y prepáralo para que esté apto para cualquier aprendizaje o conocimiento es a través de la gimnasia dirigida para el cerebro, porque aumenta la eficiencia, el disfrute y el éxito; además, hace posible que el ser humano genere energía y vitalidad a la hora de realizar una acción, asimismo aporta al incremento de la concentración y la creatividad (Teplitz et al., 2014). En pocas palabras cuando se ejercita al cerebro por medio de ejercicios en base a gimnasia se logra que este órgano desarrolle capacidades mucho más amplias de lo común y por lo tanto, afectando a las áreas cognitivas e instrumentales.

Entonces, este programa crea un equilibrio entre el cerebro y el cuerpo a la hora que se producen los aprendizajes por medio de la conexión de las neuronas, además es un sistema adaptable y flexible dentro del ámbito educativo, ya que se ajusta a las necesidades y capacidades de los niños, por otra parte, da paso a que los conocimientos teóricos y prácticos se den de forma rápida y acertada por medio del movimiento y la estimulación de los canales sensoriales hasta lograr fortalecer las diversas zonas o partes que conforman el cuerpo humano hasta dar respuesta positiva a las funciones cognitivas y psicomotrices; además hace posible que el niño evolucione de forma integral hasta alcanzar el éxito.

4.2.3. Fuentes de la gimnasia cerebral

La gimnasia cerebral en el Neuro-desarrollo es entendida como un sistema que favorece el aprendizaje, porque brinda resultados muy eficaces y de impacto para quienes lo practican de manera inmediata, ya que conecta a todas las partes del cuerpo y las integra como si fueran uno todo. Ibarra (2015) ha clasificado a la gimnasia cerebral a fin de conocer cómo es su proceso y contribución a las diferentes áreas del desarrollo y lo hace por medio de tres grandes fuentes:

4.2.3.1. Primera fuente. A la primera fuente la denomino Programación Neuro-lingüística, ya que la concebía como un modelo explícito propio de la experiencia humana y la comunicación, dentro de ella se describe los procesos lingüísticos como una base que sostiene a la actividad sensorial; debido a que toda la información entra al cerebro por medio de los sentidos hasta activar a la comunicación entre las neuronas, donde, es procesada la información para después manifestarse en cualquier tipo de lenguaje. Para este autor esta fuente se relaciona con la excelencia personal porque el hombre siempre se encuentra en una constante búsqueda y exploración de nuevos conocimientos para lograr conectarse en el mundo en el que vive.

4.2.3.2. Segunda fuente. La segunda fuente fue creada en base a los estudios de Paul Denison en el año 1969, donde este propone que la gimnasia cerebral aporta significativamente al logro de la lectura y a las habilidades del habla, es decir, que esta fuente es diseñada en base a las deficiencias del lenguaje donde los ejercicios de movimiento logran que el niño mejore o aprenda de modo integral y eficiente esta habilidad. Además, se enfoca en que los movimientos de la kinesiología repercuten de manera positiva en la coordinación de los músculos finos de la cara ya que permite mejorar la pronunciación de manera secuencial hasta lograr el proceso de la lectoescritura.

4.2.3.3. Tercera fuente. Hace referencia a que los ejercicios realizados con gracia y naturalidad permiten alinear el cerebro, el ser y lograr un buen equilibrio, como también ayudan a liberar estrés y aceleran los aprendizajes gracias a un incremento de memoria, razonamiento y pensamiento. Por otra parte, esta fuente rompe con el enigma de que la mente y el cuerpo están separados, dado que cada movimiento realizado de forma coordinada permite que el sistema nervioso central se vincule con el sistema nervioso periférico y compartan todo tipo de información, y por lo tanto cada segmento realizado de forma sencilla y paulatina afecta al desempeño físico, cognitivo y en especial al intelecto.

4.2.4. Dimensiones de la gimnasia cerebral

La Brain Gym, está enfocada en estimular varias zonas y áreas del cerebro para que estas brinden una respuesta inmediata a la hora que se producen los aprendizajes, no obstante, es fundamental analizar a qué partes del cerebro llega o que función cumple dentro de los hemisferios; para comprenderlo de mejor manera (P. Dennison y G. Dennison, 1997; Yuniarni y Miranda, 2018) la dividen en tres dimensiones:

4.2.4.1. Dimensión de la lateralidad. Esta dimensión divide al hemisferio derecho e izquierdo a la hora de trabajar en el campo medio y en la evolución del proceso tanto lineal como simbólico, lo que lo convierte en un aspecto fundamental para el éxito académico, porque impulsa la adquisición de la escritura, lectura, razonamiento etc. Dentro de esta dimensión se encuentran aquellas áreas cerebrales que se encargan de desarrollar la habilidad de ver, escuchar, pensar y moverse al mismo tiempo, puesto que contribuye al enfoque de los hemisferios y los activa al momento de adquirir cualquier tipo de conocimiento. Por otra parte, manifiestan que el lado izquierdo del cerebro se activa cuando se estimula o se mueve el lado derecho del cuerpo y viceversa.

4.2.4.2. Dimensión de enfoque. Dentro de este aspecto se encuentran la coordinación de las partes de los lóbulos superiores e inferiores del cerebro que dan paso a la comprensión, atención y a los procesos lingüísticos. Los ejercicios de Brain Gym, en esta dimensión ayudan a desbloquear el sobre enfoque de aquellos estudiantes con necesidades educativas o problemas de aprendizaje, ya que dentro del área educativa hace al cerebro capaz de adaptarse y modificarse ante algo nuevo, debido a que está apto para asumir cualquier reto que aporte al conocimiento por medio del fortalecimiento de las habilidades de participación. Por otra parte, cuando se ejecuta un movimiento en base a kinesiología se estiran y relajan los músculos y estos responden por medio de la comprensión, entendimiento y concentración, aumentando la capacidad psíquica.

4.2.4.3. Dimensión de concentración. Esta tercera dimensión se encuentra dividida en el pensamiento abstracto y el componente emocional, ya que según estos autores el aprendizaje no puede ser concebido sin sentimiento y sin sentido de comprensión, porque el alumno no respondería con relajación, organización y seguridad a los aprendizajes. Además, proponen que estos ejercicios permiten relajar el sistema nerviosos central y periférico para la adquisición de aprendizajes de forma secuencial sin carga emocional negativa, puesto que pone a flote aquellas emociones positivas a la hora de generar conocimientos, también, señalan que

dentro de esta dimensión la Brain Gym promueve la conexión de las miles de neuronas donde las vías de interacción crean una red que activa a todos los órganos para pasar todo tipo de información del cerebro al cuerpo y viceversa.

4.2.5. Clasificación del movimiento en gimnasia cerebral

Si se trabaja con la kinesiología educativa, como método o estrategia de estimulación dentro de los centros educativos, es necesario conocer su clasificación, ya que todos los ejercicios de Gimnasia cerebral surgen en base a tres movimientos, es decir que cada segmento motriz nace a partir de esta clasificación que son tomadas dependiendo de las necesidades y capacidades del niño, como a su vez de las destrezas que se quiere desarrollar y el bloque de aprendizaje que se desea lograr. Para P. Dennison y G. Dennison (1997; 2004) esta clasificación se divide en:

4.2.5.1. Movimientos de la línea media. Son aquellos segmentos que se vinculan a los ojos y sus músculos como si fueran uno solo, debido a que pretenden fortalecer el desarrollo de la autonomía del niño, por medio de la coordinación total del cuerpo y el fácil aprendizaje del entorno visual próximo. Dentro de los ejercicios de línea media podemos encontrar todos aquellos movimientos gruesos como saltar, gatear, arrastrarse etc. donde cada uno de estos es vinculado con otro movimiento de otra parte del cuerpo, por ejemplo: las manos, rodillas, brazos, entre otros, para que sean coordinados y controlados y brinden una respuesta que ayude a la visión binocular, a la audición y a los lóbulos derechos e izquierdos del cerebro.

Este tipo de movimientos están enfocados en desarrollar habilidades que permiten al individuo coordinar ambos hemisferios a través del cuerpo, hasta lograr realizar destrezas bilaterales, además, propician el desarrollo de todas las áreas del aprendizaje a través del involucramiento de todos los órganos; asimismo, logran que el sujeto sea capaz de usar sus manos, ojos y oídos para realizar un trabajo de campo cercano como la lectura, la escritura, el cálculo, y otras habilidades que involucren a la coordinación motora por ejemplo: saltar, correr, sentarse, arrodillarse etc.

Por otra parte, este movimiento propicia el desarrollo de habilidades y brinda la posibilidad de construir sobre las operaciones concretas ya establecidas, aunque también, favorecen la coordinación y el dominio total de las extremidades superiores e inferiores del cuerpo para una buena motricidad gruesa y fina. En conclusión, estos movimientos favorecen

la relación entre lo psíquico en correlación con el cuerpo humano y al desarrollo motor conceptual.

4.2.5.2. Movimientos de estiramiento. Los ejercicios de estiramiento son aquellos segmentos que involucran todo el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, donde los tendones, músculos, y huesos se ven favorecidos porque aumentan su rango de relajación dejando a un lado la tensión, contracción y lesiones por roturas a causa de una sobrecarga muscular. Este tipo de movimiento empieza por la coordinación de la cabeza después, por los pies hasta finalmente llegar a las manos y así lograr controlar todo el cuerpo y los cambios permanentes en la postura por medio de la longitud natural.

En Brain Gym este tipo de estiramiento, contribuyen al desarrollo y funcionamiento de los canales neurológicos permitiendo al sujeto poder relacionar los nuevos conocimientos con los viejos en la parte posterior del cerebro, y la habilidad de procesar y expresar en la parte anterior del cerebro; además, afectan a la parte trasera del cuerpo desde la cabeza hasta los talones favoreciendo el equilibrio vestibular y las relaciones espaciales debido a que relajan aquellos músculos y tendones que se tensionan cuando nos enfrentamos a nuevos aprendizajes. Asimismo, contribuyen a la comprensión, el control motriz, a las relaciones sociales y hacer frente a situaciones de aprendizajes que son familiares, gracias a la activación de las células cerebrales en los músculos para los nuevos conocimientos.

Por otro lado, aportan al sistema cerebral-corporal total; puesto que dan paso a la lateralidad, diferenciación corporal, lenguaje, desarrollo del oído interno en relación a la gravedad, también permiten distinguir entre músculos, tendones y articulaciones para controlar primero la motricidad gruesa y luego la fina favoreciendo el proceso de información en el cerebro, además desarrollan habilidades de comunicación entre las neuronas y las relaciones espaciales donde reeduca al cuerpo y mente para realizar cambios significativos.

4.2.5.3. Movimientos de energía y actitudes de profundización. Estos tipos de movimientos establecen las conexiones neuronales y unen al cuerpo con el cerebro para brindarle un flujo de energía eléctrica, además permiten el desarrollo de todas las dimensiones cerebrales para que el hombre sepa ubicarse en un determinado espacio en relación a un objeto. Por otra parte, brindan información táctil y kinestésica para saber diferenciar entre lo que se ve y lo que se experimenta, es decir, da paso a que toda la información que entra por los sentidos logre que el individuo coordine su pensamiento y acción. En pocas palabras, brindan estímulos

equilibrados que afectan a los centros cerebrales para el desarrollo de habilidades de psicomotricidad y un nuevo aprendizaje.

Los ejercicios en energía y actitudes de profundización nacen a partir de la digitopuntura y el balance muscular para la salud, donde estos son combinados para producir movimientos oculares que generen el sentido de la dirección y produzcan habilidades. Además, son aquellos segmentos que crean a partir de un flujo de energía que empieza por todo el cuerpo hasta lograr activar la neocorteza por medio del control y dominio de los músculos, huesos y nervios.

Estos tres movimientos tienen como propósito estimular la función parasimpática, el razonamiento, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades motrices, como también, disminuye la adrenalina dado que la energía está enfocada en los centros cerebrales y por lo tanto los circuitos eléctricos que producen estos ejercicios impiden que las señales neurológicas y fisiológicas se distorsionen y ocasionen un bloqueo, además evitan el evolucionamiento de aquellos problemas de aprendizaje ocasionados por retrasos de en desarrollo que impiden la comunicación entre el cuerpo y el cerebro.

4.2.6. Criterios a considerar a la hora de ejecutar un ejercicio de gimnasia cerebral

Para que los ejercicios de Brain Gym sean mucho más efectivos y brinden un mejor rendimiento al cerebro y el cuerpo es necesario cumplir y seguir algunas consideraciones ya sea en cualquier contexto donde se los ejecute, esto con el propósito de que este sistema llegue y estimule a aquellas zonas del cuerpo que son casi inaccesibles, y estas son:

4.2.6.1. Un poco de agua. Antes y después de realizar un ejercicio de gimnasia cerebral es necesario tomar un trago de agua, con el propósito de que se oxigenen todas las células del organismo y poder obtener un mejor aprendizaje dado que permite reestablecer las conexiones neuronales para liberar un flujo de energía electromagnética y química a través del cuerpo y el cerebro (P. Dennison y G. Dennison, 2004). Así pues, es fundamental porque integra al sistema nervioso central y a los órganos sensoriales a la hora de realizar cualquier movimiento, es decir, facilita la ejecución de la kinesiología educativa puesto que activa la neocorteza para el razonamiento y la validación de la información táctil, visual, auditiva y kinestésica.

4.2.6.2. Acompañar los ejercicios con música. Tomatis por medio de sus investigaciones confirma que al momento de ejecutar un ejercicio de gimnasia cerebral con música clásica o rítmica las vibraciones que estas producen sincronizan y activan cada movimiento y esto gracias a que el cerebro recibe una armonía que conecta a todas las neuronas al momento de ejecutar una acción, además propone que la música permite que el sistema nervioso se mantenga en alerta y con energía hacia los nuevos aprendizajes (Padila, 2021). La música permite disfrutar y sentir cada movimiento ejecutado en Brain Gym, dado que ayuda a la coordinación de cada segmento ejecutado por las extremidades, gracias a que estimula a los hemisferios y da como resultado la realización de ejercicios con gracia y naturalidad.

Al tomar en cuenta estos dos criterios en cualquier ámbito, a la hora de realizar los ejercicios de gimnasia cerebral se logra aprovechar de aquella plasticidad cerebral para producir y regenerar más neuronas de las que se puede utilizar e incluso eliminar aquellas que no se usan en absoluto o rara vez. Asimismo, permiten que las habilidades y destrezas se den de forma rápida y segura donde el cuerpo y el cerebro se convierten en uno solo para dar respuestas a los aprendizajes y conocimientos, como también facilitan la adquisición de contenidos con cierto grado de complejidad, ya que hacen posible que el niño se sienta motivado y con ganas de aprender algo nuevo.

4.2.7. La gimnasia cerebral en el desarrollo psicomotor

La gimnasia para el cerebro dentro de la educación permite a los niños acceder aquellas partes de este órgano anteriormente inaccesibles, ya que los cambios que produce en él son inmediatos y profundos, permitiendo a los alumnos recibir cualquier información o conocimiento por medio del potencial innato del aprendizaje que se genera a la hora de adquirir habilidades académicas. Por esta razón se utiliza Brain Gym, dentro del ámbito educativo para fortalecer el desarrollo psicomotor con el fin de lograr una mejoría en el desempeño o comportamiento muscular y psíquico.

La psicomotricidad es la base que necesita todo ser humano para desarrollarse y crecer plenamente y por lo tanto es importante que sea estimulado desde los primeros años de vida. Riveros (2014) manifiesta que la mejor forma de potenciar el desarrollo psicomotor es por medio de ejercicios en base a gimnasia cerebral, ya que conlleva a mejorar cada dominio psíquico y motor a través del movimiento, donde los infantes en la etapa inicial fortalecen cualquier tipo de enseñanza y conocimiento por medio de la exploración y reconocimiento del propio cuerpo en relación al mundo exterior.

Cuando se utiliza a Brain Gym para fortalecer aspectos psicomotores en los centros educativos se logra en los niños el desarrollo máximo del potencial innato para el aprendizaje, gracias a que trabaja como agente estimulador del sistema nervioso central y periférico, y como un propulsor de relajación y liberador de músculos, tendones, huesos y nervios, además, ayudan a reforzar o a generar nuevos conocimientos que involucren todo el cuerpo.

Este sistema estimula los hemisferios cerebrales por medio del movimiento; haciendo posible una educación placentera, agradable, y creativa que integra a la psicomotricidad, donde el individuo puede percibir su propio cuerpo a través de los sentidos, es decir los ejercicios de Brain Gym dentro de la educación conlleva a una estimulación adecuada en el dominio motor y psíquico. Para Mercado y Menacho (2020) kinesiólogía educativa favorece al DSM por medio de las redes neuronales donde estas integran a los sentimientos, equilibrio, coordinación viso-motriz, la escritura, resolución de conflictos etc. En pocas palabras, este sistema logra que los infantes posean un dominio total de su cuerpo; aumentando el control máximo de la psicomotricidad fina y gruesa, debido a que aporta la plasticidad cerebral haciéndolo al niño capaz de poder adaptarse y asimilar todo tipo de información.

De acuerdo con Sadhana (2015) este programa al integrar todo el cuerpo, permite que el niño sea capaz de poder perfeccionar y controlar cada movimiento de acuerdo a la ley céfalo caudal y próximo distal, además da paso al fortalecimiento de todo el sistema nervioso y lo prepara para la adquisición de los nuevos conocimientos. No obstante, si se desea que la gimnasia cerebral aporte de forma positiva al desarrollo psicomotor es necesario tomar en cuenta la edad de los niños para la ejecución de un ejercicio altamente complejo, ya que estos requieren de una maduración fisiológica para su evolución y coordinación, es decir, que cuando se utiliza a este programa dentro de los centros educativos para fortalecer habilidades motrices es necesario que para su ejecución se tome en cuenta el estadio en el que se encuentra el infante con el fin de no causar retrasos en el aprendizaje.

Este sistema da paso a que el DSM, sea el cimiento en el que preceden los contenidos teóricos y prácticos impartidos en el ámbito educativo, ya que reafirma aquellos aspectos motrices que son la base para los aprendizajes, por esta razón se lo reconoce como un método que mantiene a todo el cuerpo activo y preparado para recibir los nuevos conocimientos por medio de una gran cantidad y calidad de estímulos.

Este programa permite que la psicomotricidad evolucione de forma natural ya que involucra a todos los sentidos por medio de una cantidad y calidad de estímulos activos que transmiten todo tipo de información hasta logra perfeccionar cada segmento motriz; gracias a que este método interviene por medio del movimiento logra que el niño mantenga el control total de su inteligencia situándose en la corteza motora. Por otra parte, contribuye a la modificación y corrección de movimientos inexactos y erróneos que impiden la adquisición de las habilidades que requieren que estos estén bien fomentados y definidos (Val y Zambrano, 2017).

Al ser utilizado este sistema como agente estimulador del desarrollo psicomotor, logra que el niño domine y controle cada segmento corporal reafirmando la lateralidad, respiración, coordinación, equilibrio, postura, esquema corporal y la ubicación en tiempo y espacio dado que al momento que se realiza un ejercicio de gimnasia cerebral se integran las habilidades psíquicas y motoras como si fueran una sola y producen respuestas positivas que afectan de manera favorable a las diversas áreas del aprendizaje por medio del movimiento (Zamudio, 2015). Al vincular a la kinesiología educativa con el desarrollo psicomotor dentro del ámbito educativo se crea un vínculo que une al trabajo corporal con los contenidos del aprendizaje escolar; ya que hace posible que el niño integre todos sus aspectos motrices al momento de aprender.

Brain Gym no hace al ser humano más inteligente, pero si logra que éste vincule todas sus habilidades, destrezas y talentos al momento de aprender, debido a que afecta directamente al cerebro y a toda área que integra el aprendizaje, es decir, impulsa a la adquisición de todo aquel conocimiento por medio de la integración de todo el cuerpo. Además, este programa busca que el hombre realice movimientos naturales para fortalecer su intelecto, perfeccionar destrezas, mejorar habilidades gracias a que el cerebro está siendo entrenado y por lo tanto está activo a la hora de procesar el conocimiento.

5. Metodología

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo, situada en la ciudad de Loja, parroquia Sucre, dirección barrio Bolonia Av. Villonaco, dicha institución es fiscal y ofrece a la sociedad lojana los niveles de Educación Inicial, Preparatoria y Educación General Básica, bajo la modalidad presencial en sección matutina.

Figura 1

Croquis de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo; lugar de la intervención



Nota. La imagen muestra la ubicación en estándar de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo. Fuente: Google Maps (2022). <https://maps.app.goo.gl/YtEmg84exNCmCAJy5>

Para el desarrollo de la investigación se emplearon varios tipos de materiales tales como: bibliográficos ya que está sustentada en libros, revistas, artículos entre otros; tecnológicos dado que para su construcción se utilizó herramientas digitales como Word y Excel, y además instrumentos como laptop, impresora, parlante y celular; finalmente didácticos dentro de los cuales tenemos cuentos, canciones, fábulas, hojas recicladas etc.

Este trabajo, se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, mismo que se lo usó para indagar, interpretar, analizar y recolectar datos numéricos a fin de comprender de mejor manera el objeto de estudio y cumplir con los objetivos planteados inicialmente. El diseño de investigación que se empleó, es cuasi experimental debido a que se manipuló la variable

independiente para observar y analizar qué efectos produce en la variable dependiente y porque el grupo de estudio estaba conformado antes del experimento y por lo tanto fue intacto y analizado en su estado natural. Su alcance es de tipo descriptivo, porque se detalló, específico y describió las características y propiedades de los fenómenos de estudio por medio de la recolección de información de manera independiente o conjunta sobre las dos variables.

Los métodos que se emplearon en el trabajo de investigación fueron: el inductivo, este contribuyó al análisis de situaciones particulares para llegar a conclusiones generales y poder establecer la problematización, así como la construcción de los instrumentos que recolectarán la información; el deductivo, debido a que este parte de lo general a lo específico, se lo utilizó para la construcción de los resultados, y al momento de establecer conclusiones finales por medio de un razonamiento lógico; y finalmente el analítico – sintético, estuvo presente al momento de considerar, describir y esquematizar la información más relevante para la construcción del marco teórico con temas esenciales y sustentables acerca del desarrollo psicomotor y la gimnasia cerebral, es decir, permitió conocer la naturaleza del fenómeno de forma científica y maximizada mediante un proceso. Asimismo, se empleó al momento de interpretar y analizar los resultados.

Para conocer el perfil psicomotor de los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo, se manejó la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP), misma que evalúa los siguientes aspectos: locomoción; equilibrio; coordinación de piernas, brazos y manos; y esquema corporal (en el propio sujeto y en los demás), por medio de 40 ítems en una duración de 20 a 30 minutos, a esta herramienta se la empleó a cada uno de los niños para establecer su diagnóstico inicial y final; también se utilizó una escala valorativa con el propósito de valorar la efectividad de la guía de actividades “Mente cuerpo y movimiento”, a este instrumento se aplicó después de cada sesión de forma individual.

La población de esta investigación, está comprendida por dieciséis niños de nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja; debido a que la población es pequeña no se extrajo muestra, y se trabajó con toda la población, siendo un grupo ya establecido.

6. Resultados

6.1. Resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP)

Con el objetivo de diagnosticar el perfil psicomotor de los niños de 4 a 5 años, se aplicó la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP), a dieciséis niños de manera presencial en jornada matutina durante dos semanas, en horario de 08h00 a 10h00 de la mañana. Donde se obtuvo los siguientes resultados, detallados de manera global en la tabla 1 y figura 2.

Tabla 1

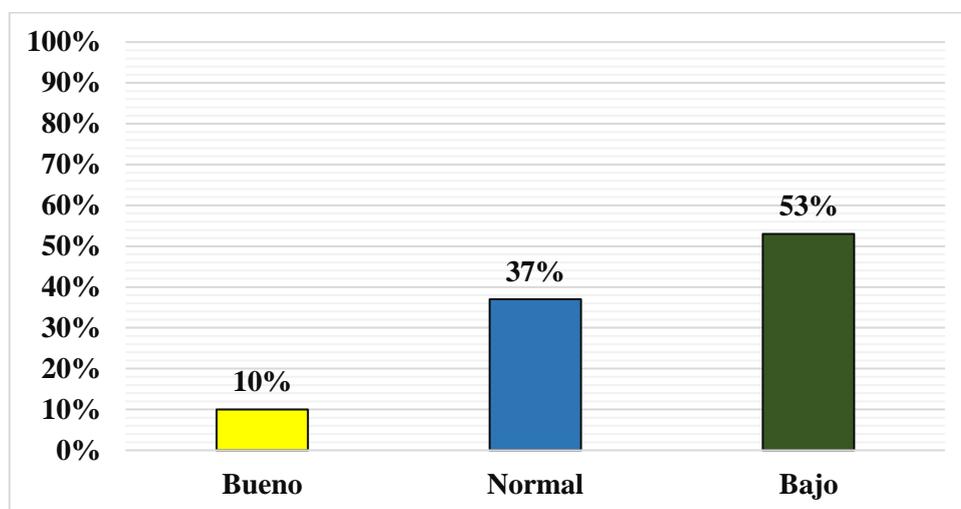
Perfil psicomotor de los niños de 4 a 5 años

Aspectos del Desarrollo Psicomotor	Bueno		Normal		Bajo		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Locomoción	1	6	5	31	10	63	16	100
Posiciones	1	6	7	50	8	44	16	100
Equilibrio	2	13	4	25	10	63	16	100
Coordinación de piernas	1	6	6	38	9	56	16	100
Coordinación de brazos	3	19	4	25	9	56	16	100
Coordinación de manos	-	-	8	50	8	50	16	100
Esquema corporal en sí mismo	3	19	6	38	7	44	16	100
Esquema corporal en otros	2	13	6	38	8	50	16	100
Promedio	1	10	6	37	9	53	16	100

Nota. Datos obtenidos después de aplicar la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP), a los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo.

Figura 2

Perfil psicomotor de los niños de 4 a 5 años



Nota. La figura muestra los datos obtenidos después de aplicar la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP), a los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo.

De acuerdo a los datos obtenidos en la tabla 1 y figura 2, se puede apreciar que: el 10% de los niños se encuentra en un nivel bueno dentro del desarrollo psicomotor, un 37% está ubicado en normal, puesto que, presentan dificultades en posiciones y coordinación de manos; mientras que el 53% de niños está dentro del nivel bajo, ya que tienen falencias en locomoción, equilibrio, esquema corporal en otros y en sí mismo; en coordinación de manos, brazos y piernas; esto se ve reflejado en torpeza motora, en realización de movimientos inexactos, incontrolados e involuntarios, como también en la ausencia de concentración y razonamiento. Siendo necesario realizar ejercicios que desarrollen de manera integral habilidades de coordinación, estructuración del espacio, equilibrio, etc.

En tal sentido, Álvarez y Pazos (2020) mencionan que el desarrollo psicomotor es aquel que permite al niños poder adquirir conocimientos y destrezas curriculares, puesto que el aprendizaje se genera por medio del dominio motor y psíquico; así pues, cuando no se estimula las habilidades motrices es muy probable que existan problemas dentro del ámbito educativo y sobre todo en la evolución de las áreas de aprendizaje que requieren del control total del cuerpo como: la escritura, la lectura, el razonamiento, el cálculo etc. por lo que, es fundamental fortalecerlo en los primeros años de vida con el propósito de que el niño descubra realidades del entorno y los asocia a la hora de aprender, garantizando así dentro de la formación académica un estudio placentero, eficaz e interesante.

6.2. Resultados de la guía didáctica “Mente, cuerpo y movimiento”

Para cumplir con objetivo de elaborar y ejecutar una guía de actividades en base a la gimnasia cerebral para el desarrollo psicomotor de los niños de 4 a 5 años, se diseñó 40 ejercicios (ver anexo B), en base a la clasificación del movimiento de la gimnasia cerebral como: movimientos de la línea media, de estiramiento y de energía y actitudes de profundización, con el propósito de mejorar la independencia motriz, la coordinación, el equilibrio, y la estructuración del espacio (dominio psicomotor inicial). Mismos que se ejecutaron de manera grupal e individual de manera consecutiva en el horario de 8h00am a 9h00am de lunes a viernes; siendo evaluados a través de una escala valorativa, que ubica a los niños en iniciado (I), en proceso (EP), y adquirido (A), y a su vez, contiene el apartado de inasistencia (IN), y un total de niños; que se detallan a continuación de forma global en la tabla 2 y figura 3.

Tabla 2

Indicadores de la guía de actividades “Mente, cuerpo y movimiento”

N°	Indicadores de evaluación	Escala						IN	Total		
		I		EP		A					
		f	%	f	%	f	%			f	%
1	Inhala y exhala de forma adecuada mientras se realiza movimientos gruesos como caminar, zapatear, trotar.	5	31	4	25	7	44	-	-	16	100
2	Realiza movimientos coordinados en diferentes posiciones con las extremidades inferiores.	-	-	8	50	7	44	1	6	16	100
3	Realiza movimientos con las extremidades inferiores siguiendo la consigna de cada figura.	2	13	2	13	10	63	2	13	16	100
4	Mantiene las extremidades inferiores estables y erguidas mientras se realizan movimientos con los brazos.	2	13	5	31	8	50	1	6	16	100
5	Rota el cuello en varias direcciones, mientras se realizan movimientos simples con las extremidades inferiores	1	6	3	19	11	69	1	6	16	100
6	Realiza movimientos coordinados con las manos y los pies al mismo tiempo.	-	-	2	13	11	69	3	19	16	100

N°	Indicadores de evaluación	Escala						IN		T	
		I		EP		A		f	%	f	%
		f	%	f	%	f	%				
7	Controla movimientos alternos con los pies juntos en posición erguida.	3	19	3	19	10	63	-	-	16	100
8	Apoya las manos sobre la pared y alinea la parte superior del cuerpo con la parte posterior mientras se realiza movimientos con las piernas.	-	-	4	25	11	69	1	6	16	100
9	Deja recaer las extremidades superiores sobre las inferiores mientras éstas permanecen cruzadas.	-	-	2	13	10	63	4	25	16	100
10	Alinea el dorso y pelvis hacia adelante y hacia fuera de la cabeza, mientras se mantiene la rodilla y el pie flexionado.	-	-	5	31	9	56	2	13	16	100
11	Coordina los pies mientras ejecuta movimientos gruesos.	1	6	5	31	9	56	1	6	16	100
12	Realiza movimientos simples con los brazos de forma coordinada.	-	-	6	38	10	63	-	-	16	100
13	Lleva y posiciona los brazos en varias partes del cuerpo.	1	6	3	19	11	69	1	6	16	100
14	Entrelaza los dedos de las manos y realiza movimientos con los brazos en varios puntos sin separar los dedos.	-	-	4	25	10	63	2	13	16	100
15	Toca pulgar y dedos de forma coordinada con las dos manos.	1	6	2	13	11	69	2	13	16	100
16	Coordina ojos y dedos siguiendo las manecillas del reloj y en sentido contrario de las manecillas del reloj en una superficie plana.	1	6	3	19	12	75	-	-	16	100
17	Lleva las palmas de las manos hacia adelante y hacia atrás.	-	-	6	38	9	56	1	6	16	100
18	Controla las dos manos mientras se ejecuta movimientos simples.	-	-	2	13	8	50	6	38	16	100

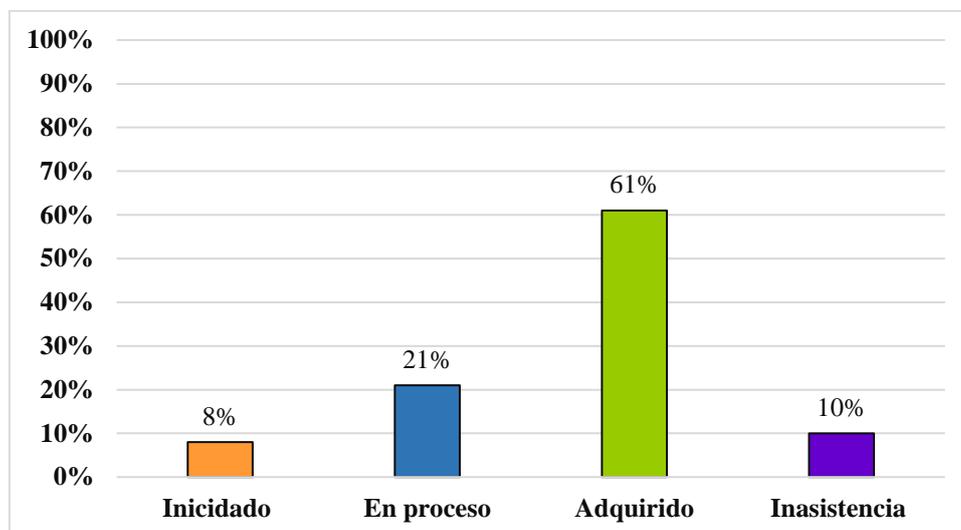
N°	Indicadores de evaluación	Escalas						IN		T	
		I		EP		A		f	%	f	%
		f	%	f	%	f	%				
19	Coordina los dedos de las manos mientras realizan combinaciones y movimientos simples de forma alternada.	1	6	5	31	9	56	1	6	16	100
20	Fija la mirada en un punto medio en el espacio y realiza movimientos con sus extremidades superiores e inferiores en sentido de las manecillas del reloj y en contra de las manecillas.	1	6	3	19	12	75	-	-	16	100
21	Balancea el cuerpo en semicírculos involucrando las extremidades superiores e inferiores de forma autónoma.	1	6	2	13	10	63	3	19	16	100
22	Mantiene el cuerpo en bipedestación mientras se cruzan las manos y los pies.	2	13	3	19	10	63	1	6	16	100
23	Se mantiene en un solo pie, mientras flexiona a una altura de 25 cm.	4	25	5	31	5	31	2	13	16	100
24	Controla el cuerpo en un solo pie, con ayuda de las extremidades superiores.	1	6	1	6	12	75	2	13	16	100
25	Realiza movimientos alternando brazos y piernas al ritmo de la música.	2	13	1	6	13	81	-	-	16	100
26	Controla y coordina las manos con la metatarsals de los pies.	2	13	3	19	10	63	1	6	16	100
27	Lleva los pies hacia atrás y los coordina con los brazos.	1	6	1	6	14	88	-	-	16	100
28	Salta con un solo pie mientras la otra pierna cruza por detrás de lado a lado.	1	6	-	-	13	81	2	13	16	100
29	Ubica la mano izquierda y derecha en varias partes del cuerpo de forma coordinada.	2	13	4	25	9	56	1	6	16	100
30	Posiciona la mano derecha sobre la izquierda y viceversa mientras se realizan movimientos simples con los dedos.	-	-	3	19	7	44	6	38	16	100

N°	Indicadores de evaluación	Escalas						IN	Total		
		I		EP		A					
		f	%	f	%	f	%				f
31	Lleva la mano izquierda de arriba hacia abajo, y la derecha de lado a lado y viceversa.	-	-	4	25	8	50	4	25	16	100
32	Toca la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa de forma alternada y coordinada.	1	6	3	19	11	69	1	6	16	100
33	Coordina y lleva la mano derecha hacia arriba y hacia abajo; y la izquierda a un lado y hacia arriba y viceversa.	-	-	5	31	9	56	2	13	16	100
34	Sigue movimientos de la mano y pie (derecho e izquierdo) de forma coordinada.	-	-	4	25	10	63	2	13	16	100
35	Sigue y asocia movimientos propios y de los demás de derecha a izquierda.	-	-	8	50	4	25	4	25	16	100
36	Realiza movimientos controlados con la mano derecha e izquierda siguiendo patrones opuesto de forma secuencial.	1	6	1	6	13	81	1	6	16	100
37	Toca el codo izquierdo con rodilla derecha y viceversa en decúbito supino.	3	19	1	6	10	63	2	13	16	100
38	Coordinar y alternar movimientos finos con la mano derecha e izquierda al mismo tiempo.	1	6	3	19	10	63	2	13	16	100
39	Reconoce su derecha e izquierda y las de sus semejantes.	4	25	5	31	6	38	1	6	16	100
40	Identifica la línea derecha e izquierda en una hoja y las sigue utilizando las dos manos al mismo tiempo.	4	25	3	19	8	50	1	6	16	100
Promedio		1	8	3	21	10	61	2	10	16	100

Nota. Datos obtenidos de las escalas valorativas de la guía de actividades "Mente, cuerpo y movimiento"

Figura 3

Resultados de aplicación de la guía de actividades



Nota. La figura muestra los datos obtenidos de las escalas valorativas de la guía de actividades “Mente, cuerpo y movimiento”

En la tabla 2 y figura 3, se detalla los indicadores de evaluación de la guía de actividades, mismos que se aplicaron de acuerdo a la evolución del desarrollo psicomotor; en la misma se puede apreciar que: el 61% de niños adquieren los indicadores de evaluación, puesto que realizan los ejercicios propuestos de manera espontánea y sin dificultad, un 21% está en proceso, ya que tienden a tener falencias a la hora de ejecutar segmentos motores, el 8% de se encuentra iniciando la adquisición de habilidades motrices, por lo que se les dificulta realizar ejercicios que involucren control, coordinación y dominio total del cuerpo, mientras que, un 10% de los niños no alcanzan ningún nivel dentro de la escala valorativa, dado que no ejecutaron las actividades planteadas debido a su inasistencia a la jornada escolar.

De tal manera, para Riveros (2014) la gimnasia cerebral dentro del área de la educación aporta al mejoramiento del conocimiento, destrezas y habilidades de los niños, puesto que, los prepara de forma integral para ejecutar cualquier tarea de campo educativo por medio de la integración del cuerpo y la mente, debido a que ayuda a la regeneración y estructuración de las neuronas favoreciendo así a la capacidad de aprendizaje. Aunque muchas de las veces dentro de cualquier ámbito resultan dificultoso ejecutar un ejercicio de Brain Gym, debido a que únicamente el ser humano tiende a trabajar con el hemisferio dominante y, por lo tanto, no se produce una conexión entre los dos hemisferios, lo que dificulta su realización de manera simultánea sin tensión y rigidez muscular, pero no obstante con paciencia y práctica constante se los puede lograr ejecutar forma coordinada.

6.3. Resultados del diagnóstico inicial y final

Con el objetivo de valorar la efectividad de la guía de actividades en base a la Gimnasia Cerebral en el Desarrollo Psicomotor de los niños de 4 a 5 años, se aplicó la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP), a dieciséis niños, en modalidad presencial jornada matutina durante una semana, en el horario de 08h00am a 12h00pm, donde los resultados obtenidos se presentan en un cuadro y figura comparativa, mismo que contiene el antes y después de la aplicación de la guía de actividades “Mente, cuerpo y movimiento” que se detalla en la tabla 3 y figura 4.

Tabla 3

Cuadro comparativo de los resultados de la aplicación de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP) a los niños de 4 a 5 años.

Aspectos del Desarrollo Psicomotor	Diagnóstico inicial						Diagnóstico final						Total		
	Bueno		Normal		Bajo		Bueno		Normal		Bajo				
	f	%	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%		f	%
Locomoción	1	6	5	31	10	63	INTERVENCIÓN	14	88	1	6	1	6	16	100
Posiciones	1	6	7	50	8	44		11	69	4	25	1	6	16	100
Equilibrio	2	13	4	25	10	63		13	81	3	19	-	-	16	100
Coordinación de piernas	1	6	6	38	9	56		11	69	4	25	1	6	16	100
Coordinación de brazos	3	19	4	25	9	56		12	75	3	19	1	6	16	100
Coordinación de manos	-	-	8	50	8	50		11	69	5	31	-	-	16	100
Esquema corporal en sí mismo	3	19	6	38	7	44		9	56	4	25	3	$\frac{1}{9}$	16	100
Esquema corporal en otros	2	13	6	38	8	50		8	50	6	38	2	$\frac{1}{3}$	16	100
Promedio	1	10	6	37	9	53		12	70	3	23	1	7	16	100

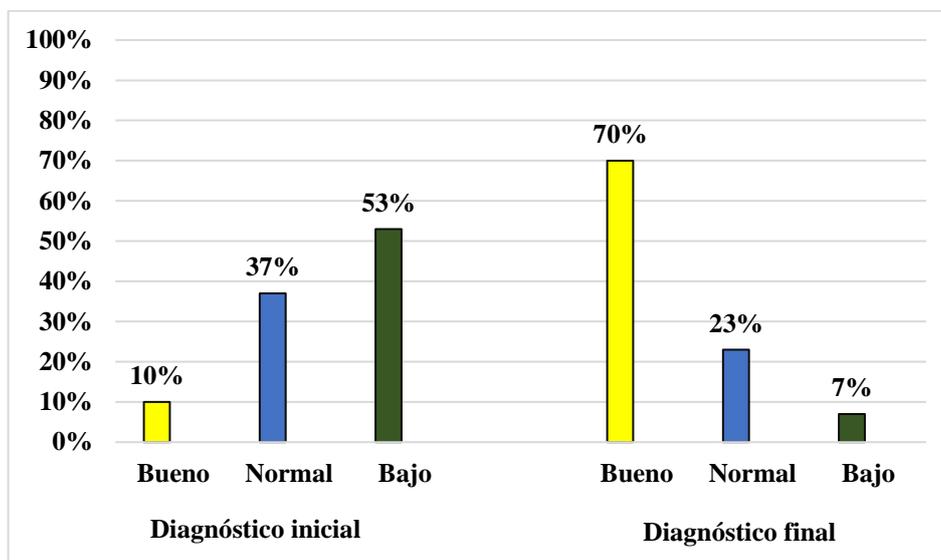
Bueno-Bueno
10-70=60
Incrementa un 60%

Bajo – Bajo
53-7=46
Disminuye un 46%

Nota. Datos obtenidos del diagnóstico inicial y final de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira (EPP), a los niños de 4 a 5 años de la escuela de educación básica Filomena Rojas Ocampo.

Figura 4

Resultados del diagnóstico inicial y final



Nota. La imagen muestra los datos obtenidos del diagnóstico inicial y final de la aplicación de la EPP

Los resultados comparativos de la tabla 3 y figura 4, del diagnóstico inicial y final de demuestran que: en el nivel bueno los niños transitaron de un 10% a un 71% evidenciando una mejoría significativa del 60% en el perfil psicomotor, mientras que, en el nivel bajo pasaron de un 53% a un 7%, por lo que se reduce en un 46% la torpeza motora, los movimientos involuntarios, incontrolados y descoordinados, todo esto después de concluir con la guía de actividades “Mente, cuerpo y movimiento” comprobando así que los ejercicios en base a gimnasia cerebral inciden en el fortalecimiento de las habilidades y destrezas tanto psíquicas como motoras.

Es por ello que, Jakobovits y Pruneda (2021) afirman que la gimnasia cerebral facilita y fortalece todo tipo de aprendizaje, pero en especial aquellos conocimientos académicos, pues este sistema al afectar de manera directa a las neuronas permite que los estudiantes liberen bloqueos cognitivos y motores, por lo que, produce cambios importantes en la formación y en el comportamiento estudiantil de forma inmediata y profunda gracias a la transformación de patrones neurológicos, aportando así al desarrollo psicomotor y con ello a todas las áreas generadoras de habilidades y destrezas; denotando que el cuerpo y la mente no están separados sino que se activan por medio del movimiento a través de los sentidos.

7. Discusión

La presente investigación estuvo direccionada a verificar la incidencia de la Gimnasia Cerebral en el Desarrollo Psicomotor de los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo, de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022, después de un arduo trabajo se verificó que este sistema, incide de manera significativa en el perfil psicomotor, ya que favorece de forma integral el desarrollo de las habilidades y destrezas psicomotoras.

Los métodos que se emplearon para dar respuesta al objetivo general fueron: el inductivo, deductivo y analítico-sintético, estos ayudaron a construir, analizar y sintetizar los datos obtenidos de manera ordenada. Para comprobar el impacto de la gimnasia cerebral en el desarrollo psicomotor se utilizó como instrumentos: una escala valorativa de la guía de actividades y la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en nivel Preescolar de Victoria de la Cruz y Carmen Mazaira, para el diagnóstico inicial y final.

En los resultados obtenidos del primer diagnóstico, el 53% de los niños se ubica en nivel bajo, ya que presentaban dificultades dentro del desarrollo psicomotor y por lo tanto no cumplían con algunos ítems de la EPP. Mientras que, en el diagnóstico final se evidencia una mejoría significativa del 70% debido a que en su mayoría adquirieron el dominio psicomotor inicial; esto después de haber concluido con la guía de actividades “Mente, cuerpo y movimiento”. Dicho así, los resultados de la evaluación final muestran un progreso en comparación a la inicial. Por lo que se verifica que la gimnasia cerebral es apropiada para potenciar y favorecer el desarrollo psicomotor, ya que ayuda a generar conexiones neuronales y mejorar el equilibrio, la coordinación, el desplazamiento, el esquema corporal, etc. En este caso, corroborando con el estudio de:

Pasmiño y Lalama (2020) realizan una investigación con niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “Internacional Cotopaxi”, y determina por medio de un instrumento de observación que el mayor número de niños se ubica en riesgo grave en cuanto a la psicomotricidad, por lo que diseñan y aplican varios ejercicios de gimnasia cerebral con el fin de fortalecer su desarrollo óptimo; donde se obtiene una mejoría notable, por lo que concluyen que es una técnica que mejora las habilidades motrices y cognitivas dentro del ámbito educativo, dado que brindan seguridad y naturalidad al evolucionamiento infantil.

Igualmente, Sánchez (2019) diseñó y aplicó ejercicios suecos y de gimnasia cerebral a niños de jardín como un método de estimulación para mejorar la motricidad gruesa; en donde se demuestra que al evaluar a 11 niños con el test de Desarrollo Psicomotor de Litwin y Fernández, el 100% se ubica en un nivel de logro regular, ya que no realizaban más de la mitad de los ítems en las 5 categorías, por lo que elabora algunos ejercicios y denota que el 100% se ubica en un nivel bueno debido a que logran realizar movimientos gruesos. No obstante, evidencia que este sistema no únicamente contribuyó al fortalecimiento de la motricidad, debido a que su muestra era capaz de realizar segmentos de forma ágil y coordinada con el cuerpo, como a su vez tenían habilidades cognitivas, sociales, y emocionales; por lo que determina que estos ejercicios ayudan al desarrollo progresivo.

Así mismo, Mercado y Menacho (2020) en su estudio denominado “La gimnasia cerebral en la motricidad y aprendizaje matemático en niños”, comprueban por medio de una lista de cotejo que después de aplicar este tipo de ejercicios a su muestra esta pasa de un 45% a un 95% en el nivel de logro, por lo que asevera que este sistema mejora el 50% las habilidades instrumentales, y concluyen que este sistema brinda mayores oportunidades al desarrollo infantil y las diversas áreas del aprendizaje, gracias a que estimula a dos hemisferios cerebrales, y a su vez favorece la asimilación y acomodación de los conocimientos cognitivos y motores.

De igual forma, en una investigación realizada por Bergmann et al. (2022) denominada Neurociencias y la atención de las necesidades educativas especiales en la institución “Teresa Intriago Delgado” someten a niños con NEE a varias sesiones de ejercicios en gimnasia cerebral y se determina por medio de un enfoque cualitativo que: este sistema no aporta de manera positiva únicamente a la atención, sino que favorece al progreso de los niños atípicos, debido a que despierta su curiosidad y motivación por aprender algo nuevo; por lo que afirman que esta estrategia es equitativa e inclusiva, ya que se adapta a sus necesidades, y la adentran en la educación como una neurociencia.

Las diferentes investigaciones demuestran que, la gimnasia cerebral ayuda y brinda aprendizajes significativos forma oportuna a niños típicos y atípicos 4 a 5 años; y a pesar de ello, no es utilizada dentro del ámbito educativo como una estrategia reeducativa o terapéutica, por lo que se la propone en este estudio como un método generador de conocimientos y oportunidades. Aunque claro está, que no se logró mejorar el 100% las habilidades psicomotrices debido a que intervinieron factores ambientales, socioeconómicos y la inasistencia de los niños.

8. Conclusiones

- El perfil psicomotor de los niños de 4 a 5 se encuentra el 53% en bajo, reflejando que más de la mitad de la población investigada presenta problemas al momento de realizar habilidades psicomotrices como: coordinación, independencia motriz, equilibrio, esquema corporal, entre otros.
- Para hacer frente a la problemática se elaboró y aplicó una guía de actividades titulada “Mente, cuerpo y movimiento” la cual está conformada por cuarenta actividades que fueron diseñadas a partir de la clasificación del movimiento en gimnasia cerebral propuesta por los esposos Dennison, para fortalecer el dominio psicomotor inicial.
- La guía de actividades es apropiada para mejorar y promover las habilidades psicomotrices ya que permite su evolución de manera natural, sin tensión y rigidez muscular. Esto se puede evidenciar en los resultados alcanzados en el diagnóstico final, donde los niños obtuvieron una mejoría significativa del 60% en su desarrollo psicomotor, puesto que logran realizar destrezas y acciones que involucran cada parte del cuerpo, gracias a que se disminuyó el 46% la torpeza motora, los movimientos incontrolados y descoordinados.

9. Recomendaciones

- Se sugiere a los maestros de educación inicial realizar dentro del salón de clase un diagnóstico o seguimiento al desarrollo psicomotor por medio de instrumentos fiables y actualizados, con el fin de apoyar a la adquisición de habilidades y destrezas curriculares mismas que requieran de la formación de los procesos cognitivos y motores para el logro de aprendizajes significativos.
- A los profesionales de la educación que al momento de utilizar la gimnasia cerebral dentro ámbito educativo se tome en cuenta los estudios de los esposos Dennison y las leyes del desarrollo psicomotor. Asimismo, se recomienda a los maestros o las personas que estén interesadas en aplicar la presente guía de actividades o algún otro ejercicio lo hagan en cualquier momento del aprendizaje, tomando en consideración la dificultad que conlleva realizar cada segmento motriz, como también, se sugiere que sean ejecutados en un espacio abierto, acompañado de agua y música.
- A futuras investigaciones se propone analizar como la gimnasia cerebral aporta a las áreas cognitivas e instrumentales o aquellos aprendizajes que poseen cierto grado de dificultad en nivel inicial y básica, con el propósito de implementarla dentro del contexto educativo como un método reeducativo y terapéutico que garantiza un aprendizaje eficaz e interesante.

10. Bibliografía

- Álvarez, Y. y Pazos, J. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo. *SciELO*, 46(6), 2-10. <https://www.scielo.br/j/ep/a/B6szgJmpzFrXXpdgvxsZ8ht/?lang=es>
- Bergmann, R., Loor, G. y Macías, Á. (2022). NEUROCIENCIAS Y LA ATENCIÓN DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN LA INSTITUCIÓN “TERESA INTRIAGO DELGADO”. *Revista educare*, 2(6), 49-59. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1662/1604>
- Calceto, L., Garzón, S., Bonilla, J. y Cala, D. (2019). Relación Del Estado Nutricional Con El Desarrollo Cognitivo Y Psicomotor De Los Niños En La Primera Infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), párr. 9. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttextpid=S2631-25812019000200050
- Camacho, N. (2019). LA GIMNASIA CEREBRAL COMO RECURSO EDUCATIVO. *Temas para la educación*, 7(5), 2. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6318.pdf>
- Castillo, G., Guerra, M. y Zamora, Y. (2021). Sistema de ejercicios de kinesiología educativa que contribuyen al aprendizaje de la matemática en los escolares de primer grado. *Varona* 4(73), 2-5. <https://www.redalyc.org/journal/3606/360670689004/360670689004.pdf>
- Córdova, D., Rivadeneira, Y., Fernández, R. y Gordillo, J. (2021). Vivencias de aprendizaje en el desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 3 años. *Dominio de las ciencias*, 7(3), 8. <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1889>
- Dennison, P. y Dennison, G. (1997). *Brain Gym aprendizaje de todo el cerebro*. Robinbook. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=SVFD8sO3PgoC&oi=fnd&pg=PT3&dq=+brain+gym+dimensiones&ots=m_y5ojHKy7&sig=PU0M_sd1tRvsQkqohNKAheQyDxY#v=onepage&q=brain%20gym%20dimensiones&f=false
- Dennison, P. y Dennison, G. (2004). *Cómo aplicar gimnasia para el cerebro*. Pax México. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LbGFfpS75_EC&oi=fnd&pg=PR5&dq=C%C3%B3mo+aplicar+gimnasia+para+el+cerebro&ots=4mW2JXxIu-&sig=5TjnHp_hNXY6MnNj7adTcIghkQE#v=onepage&q=C%C3%B3mo%20aplicar%20gimnasia%20para%20el%20cerebro&f=false

- Faas, A. (2018). *Psicología del desarrollo de la niñez. Argentina*. Editorial Brujas.
<http://monitoreoddna.com/wp-content/uploads/2020/09/PSICOLOGIA-DELDESARROLLO-NINEZ-2EDICION-2018-COMPLETO.pdf>
- García, M. (2016). Desarrollo psicomotor y signos de alarma. *Actualización en pediatría*, 3(1), 81-93.
https://www.aepap.org/sites/default/files/2em.1_desarrollo_psicomotor_y_signos_de_alarma.pdf
- Huepp, F. y Méndez, M. (2021). La estimulación temprana para el desarrollo infantil. *SciELO*, 21(77), (s/p). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1729-80912021000400066
- Ibarra, L. M. (2015). *APRENDE MEJOR con GIMNASIA CEREBRAL*. New York. Editorial Garnik.
- Jakobovits, I. y Pruneda, C. (2021). *Aprende mejor con gimnasia para el cerebro*. TERRACOTA. <https://www.amazon.com/Aprende-mejor-gimnasia-cerebroSpanish/dp/968860643X>
- Jerez, S. (2018). “*BRAIN GYM EN EL DESARROLLO MOTOR DE NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIO COBO BARONA*”. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28141/1/Proyecto%20Final%20S.J..pdf>
- Macías, A. (2022). ASPECTOS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS GRUESAS EN. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 5(2), 134-143.
<http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/509/522>
- Martín, D. (2013). *Psicomotricidad e Intervención educativa*. Pirámide.
- Medina, M. d. (2015). Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 32(3), 3. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1726-46342015000300022
- Mercado, G. y Menacho, A. S. (2020). La gimnasia cerebral en la motricidad y aprendizaje matemático en niños de 5 años de una Institución Educativa Parroquial. *REVISTA INTERNACIONAL MULTIDISCIPLINARIA*, 12(1), 3-8.
https://web.archive.org/web/20201106001838id_/https://ciidjournal.com/index.php/abstract/article/download/59/60

- MINEDU. (2017). *Guía de Orientación del Uso del Módulo de Materiales de Psicomotricidad para Niños y Niñas de 3 a 5 Años*. Lima Perú S.A. Editorial Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú. <http://www.dreapurimac.gob.pe/inicio/images/ARCHIVOS2017/a-educacional/guiaPsicomotricidad-Ciclo-II-2012.pdf>
- Ministerio de Educación. (2014). *Currículo de educación inicial*. Quito, Ecuador. UNAE. <https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Muntaner, J. (2018). La educación psicomotriz: concepto y concepciones de la psicomotricidad. *Mallorquina de Pedagogía* 5(6), 211.
- Padila, J. (2021). THERAPY BRAIN GYM TERHADAP SHORT MEMORY ANAK RETARDASI MENTAL. *Jurnal Keperawatan Silampar*, 4(2), 600-602. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/download/2120/1459>
- Pazmiño, M. y Lalama, J. (2020). *La Gimnasia Cerebral en la Psicomotricidad de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Internacional Cotopaxi", año lectivo 2018-2019*. [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Archivo digital. <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/7382/1/MUTC-000869.pdf>
- Riveros, M. (2014). BRAIN GYM, GIMNASIA CEREBRAL. *Revista Digital EOS Perú*, 2(2), 18. <https://eosperu.net/revista/wp-content/uploads/2015/10/GIMNASIACEREBRAL.pdf>
- Román, J. y Calle, P. (2017). Estado de desarrollo psicomotor en niños sanos que asisten a un centro infantil en Santo Domingo, Ecuador. *SciELO*, 6(2), párr. 4. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttextpid=S2393-66062017000300049
- Romero, R., Cueva, H. y Barboza, L. (2014). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes. *Omnia*, 20(3), 80-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73737091006>
- Sadhana, D. (2015). Gimnasia Cerebral. *Revista digital DOC PLAYER*, 23(5), 1-10. <https://docplayer.es/12597385-Www-yogadharma-org-sadhana-dharma-estudiosprofesionales-en-yoga-gimnasia-cerebral-i.html>
- Sánchez, A. y Samada, Y. (2020). La psicomotricidad en el desarrollo integral del niño. *Multidisciplinaria Mikarimin*, 6(1), 120-125. <http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1838/1164>

- Sánchez, M. (2019). Gimnasia sueca y desarrollo motor grueso en niños del jardín “Despertar” Trujillo. *SCIENDO*, 22(2), 127-130. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/2405/pdf>
- Segers, D. J., Bravo Loor, S. D., Moreira López, T. E., García Revelo, F. M., Villafuerte Holguín, J. S., Sacan Moreira, M. T. y Barcia Carrillo, E. L. (2018). Estado Psicomotriz de Niños y Niñas del Cantón Jaramijó, en 2016. *Revista Científica Hallazgos* 21(3), 5-10. <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/242>
- Silva, C. (2020). Factores psicosociales incidentes en el proceso de desarrollo psicomotor durante la primera infancia. *Investigaciones*, 16(2), 160-163. <https://udi.edu.co/revistainvestigaciones/index.php/ID/article/download/304/401>
- Teplitz, J., Dennison, P., y Dennison, G. (2014). *Éxito con gimnasia para el cerebro: Ejercicios sencillos para aumentar la productividad*. Ciudad de México: Editorial PAX MÉXICO
- Toledo, L., Mendieta, R. y Vargas, T. (2017). *Psicomotricidad Infantil*. CIDE.
- Torres, F. (2019). *GIMNASIA CEREBRAL PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD EN ESCOLARES. CENTRO EDUCATIVO SAN FRANCISCO DE ASÍ, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Chimborazo]. Archivo digital. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6037/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC2019-0022.pdf>
- Van, P. y Zambrano, T. (2017). La gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas. *Lecturas. Educación Física y Deportes*, 22(235), párr. 4. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/42/6>
- Viciano, V., Cano, L., Chacón, R., Padial, R. y Martínez, A. (2017). MPORTANCIA DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO EN LA 47 ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL. *Revista Digital de Educación Física*, 8(47), 90-101. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6038088.pdf>
- Yuniarni, D. y Miranda, D. (2018). Manfaat Brain Gym Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di TK Kanisius Pontianak. *Buletin Al Ribaath*, 15(1), 57. <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/AL-R/article/download/1130/pdf>
- Zamudio, M. (2015). CALISTENIA DOCENTE: LA GIMNASIA CEREBRAL UNA ESTRATEGIA DE MEJORA DEL APRENDIZAJE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 26(9), 2-9. <http://11-ride.org.mx/index.php/RIDSESECUNDARIO/article/view/103/100>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio de aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Of. Nro. 001-CEI-FEAC-UNL
Loja, 03 de mayo del 2022.

Sra. Lic.
Michelle Ivanova Aldean Riofrio. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
Ciudad, -

De conformidad con el artículo 228, del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, vigente y por el informe favorable emitido por el (a) docente designado (a) en el orden de analizar la estructura y coherencia del Proyecto de Investigación del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación de Licenciatura **titulado: Gimnasia cerebral y el desarrollo psicomotor en los niños de 4 a 5 años de la escuela de educación básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022.**, de la autoría de la alumna Srta. Alexandra Elizabeth Masa Ramón, de la Carrera de Educación Inicial, Modalidad de Estudios Presencial, de acuerdo al Art. citado del cuerpo legal antes referido, me cumple designarlo (a) **DIRECTOR (A)** del trabajo antes mencionado debiendo cumplir con lo que establece el Art. antes referido del instrumento legal que dice: "El Director del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación será el responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avances, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias, y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación".

A partir de la fecha, la aspirante laborará en las tareas investigativas para desarrollar este trabajo, bajo su asesoría y responsabilidad.

Particular que pongo a su consideración para los fines pertinentes, no sin antes reiterarle la consideración y estima más distinguida.

Atentamente
**EN LOS TESOROS DE SABIDURIA
ESTA LA GLORIFICACION DE LA VIDA**

Lic. Rosita Esperanza Fernández Bernal. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Rosita Esperanza Fernández Bernal
Recibido
03/05/2022

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa" Tel. 2545802-Loja Ecuador

Anexo 2. Guía de actividades



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Educación Inicial

GUÍA DE ACTIVIDADES

“MENTE CUERPO Y MOVIMIENTO”



Autora

Alexandra Elizabeth Masa Ramón

LOJA – ECUADOR

2022

1. Presentación

El Desarrollo Psicomotor (DPM), permite al ser humano crecer, y adquirir destrezas como habilidades, que van desde lo más simple a lo más complejo; por lo que es fundamental estimularlo con estrategias basadas en movimientos, para que el individuo pueda mejorar su independencia motriz. Por lo antes expuesto, se procurará trabajar el dominio psicomotor por medio de la Gimnasia Cerebral (Brain Gym), ya que une al cuerpo y a la mente a la hora de aprender, contribuyendo así al desarrollo cerebral, a las diferentes áreas del aprendizaje y al ejercitar los músculos finos y gruesos.

En la presente guía de actividades se proponen ejercicios en base a Gimnasia Cerebral con el propósito de mejorar el DPM de los niños de 4 a 5 años, de la Escuela de Educación Básica Filomena Rojas Ocampo. Asimismo, se pretende contribuir en el proceso de aprendizaje de las zonas urbanas y rurales brindando una perspectiva positiva a los docentes sobre la importancia de implementar Brain Gym dentro del ámbito educativo, también, se buscará aportar con nuevos ejercicios en base a Gimnasia Cerebral con el fin de reducir en lo posible la torpeza motora y los problemas de aprendizaje; despertando así el interés del docente por enseñar y los niños por aprender.

Por tanto, la metodología aplicada es activa, lúdica donde los niños se convertirán en los protagonistas de su propio aprendizaje, además, cuenta con un material accesible e innovador que motiva el interés, la creatividad e imaginación de los niños. Esta guía posee cuarenta ejercicios que se desarrollarán en un lapso de tiempo de una hora pedagógica, donde cada uno de ellos está compuesto por tema, objetivos, materiales, procedimientos e indicador, que serán evaluados al final de cada sesión con el fin de verificar la utilidad y viabilidad de la estrategia.

2. Evaluación

Para evaluar los objetivos planteados en cada actividad se utilizará un diario de campo y una escala valorativa misma que será construida en base a las habilidades psicomotrices, con el fin de verificar si los niños han adquirido los logros propuestos. Estos instrumentos se aplicarán después de cada sesión de forma individual.

Una vez culminadas todas las actividades propuestas se realizará la aplicación del post test con el objetivo de conocer los avances y mejoras de los niños con la guía de actividades diseñada y además para verificar la efectividad de la Gimnasia Cerebral en el Desarrollo Psicomotor.

Aspectos a evaluar

- Toca el codo izquierdo con rodilla derecha y viceversa en decúbito supino.
- Mantiene las extremidades inferiores estables y erguidas mientras se realizan movimientos con los brazos.
- Entrelaza los dedos de las manos y realiza movimientos con los brazos en varios puntos sin separar los dedos.
- Mantiene el cuerpo en bipedestación mientras se cruzan las manos y los pies.
- Balancear el cuerpo en semicírculos involucrando las extremidades superiores e inferiores de forma autónoma.
- Posiciona la mano derecha sobre la izquierda y viceversa mientras se realiza movimientos simples con los dedos.
- Controla movimientos alternos con los pies juntos en posición erguida.
- Lleva y posiciona los brazos en varias partes del cuerpo.
- Sigue y asocia movimientos propios y de los demás de derecha a izquierda.
- Posiciona la mano derecha sobre la izquierda y viceversa mientras se realiza movimientos simples con los dedos.

3. Desarrollo de actividades

Actividad N°1

Respirando y moviéndome al ritmo de mis pies



Nota. La imagen muestra la técnica para enseñar a los niños a respirar, paso a paso. Fuente: Guiainfantil (2020).
<https://static.guiainfantil.com/media/15302/respirar-rabietas-enfados-ninos.jpg>

Objetivo: Inhalar y exhalar de forma adecuada mientras se realiza movimientos gruesos como caminar, zapatear, trotar.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de la línea media, energía y actitudes de profundización para la locomoción.

Materiales: Agua, vasos, cartulina, sorbetes, goma, láminas de la nariz y de la boca, muñeco, parlante, papelote, maqueta, USB con música de MOZART.

Procedimiento

Realizar un círculo para bailar la canción “El baile del cuerpo” (ver anexo 1), con el fin de que los niños estén activos y preparados para el desarrollo de las actividades. Seguidamente presentar a las principales vías aéreas de la respiración y su función por medio de una maqueta con el fin de enseñar cual es la forma correcta de respirar (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). Asimismo, mostrar las extremidades inferiores (cadera, muslo, rodilla, pierna, y pie) y su función utilizando un muñeco, donde el niño aprenderá por medio de la manipulación del mismo. y para reforzar esta acción se presentará un cartel donde se demuestre que acciones (caminar, correr, saltar, patear, gatear etc.) se puede realizar con las extremidades inferiores, al mismo tiempo los niños irán repitiendo las acciones presentadas o dar unas nuevas.

Una vez que se haya realizado la adecuada forma de respirar y recordar la función de las extremidades inferiores se procederá a dirigirse a la cancha de la institución para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Respiración abdominal y posiciones.

Pasos para la ejecución:

- Colocar una mano sobre el abdomen y empezar a inhalar por la nariz y exhalar por la boca (se deberá sentir como la mano se eleva cuando se respira) 20 veces
- Tumbarse boca arriba con un libro sobre el ombligo. El abdomen debería levantarlo durante la inhalación y bajarlo con la exhalación; esta acción se la deberá realizar 20 veces.
- Caminar de frente y hacer respiración abdominal simultáneamente; esta acción se la deberá realizar 10 veces.
- Caminar hacia atrás y hacer respiración abdominal simultáneamente; esta acción se la deberá realizar 10 veces.
- Caminar de lado y hacer respiración abdominal simultáneamente; esta acción se la deberá realizar 10 veces.
- Trotar una longitud de 2 m y hacer respiración abdominal simultáneamente; esta acción se la deberá realizar 10 veces.
- Zapatear y hacer respiración abdominal simultáneamente; esta acción se la deberá realizar 10 veces.
- Mover cadera y pies, y hacer respiración abdominal simultáneamente.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso estará acompañado con música de MOZART (https://www.youtube.com/watch?v=ncSvO22_g8E).

Luego de haber realizado el ejercicio “Respiración abdominal y control postural” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué movimientos podemos realizar con los pies? ¿Qué pasaría si no pudiéramos respirar? ¿Qué les parecieron los ejercicios? entre otras, seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Inhala y exhala de forma adecuada mientras se realiza movimientos gruesos como caminar, zapatear, trotar.	
		Iniciado	En proceso

Actividad N°2

Gocemos a través de movimientos coordinados



Nota. Niños caminando sonriendo. Fuente: Freepik (2018).
https://www.freepik.es/vector-premium/ninos-caminando_1389939.htm

Objetivo: Realizar movimientos coordinados en diferentes posiciones con las extremidades inferiores.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de la línea media, energía y actitudes de profundización para la locomoción.

Materiales: Agua, vasos, cuento, parlante, USB con música clásica.

Procedimiento

Narrar el cuento motor “El bosque” (ver anexo 3), mismo que consiste en representar a los personajes que se encuentra en la historia; es decir, que mientras se da el desenlace del cuento los niños deberán imitar los movimientos de varios animales que se les presenta, una vez que se haya culminado con el cuento se pedirá que representen a un animal del cuento de forma grupal (el niño deberá imitar sonido y movimiento) y una vez finalizado esta acción se hará las siguientes preguntas. ¿Cómo se mueve el personaje? ¿Qué movimientos necesitan para

imitarlo? ¿A qué otro animal considera que debió pedir ayuda Justi? ¿Qué movimiento hace el nuevo animal?

Después, de haber reforzado movimientos finos y gruesos se procederá a dirigirse a la cancha de la institución para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral. Pero, antes de empezar con el ejercicio se relajarán los músculos de las extremidades inferiores por medio de la arañita (movimientos circulares con las yemas de los dedos en las piernas por 2 minutos). Una vez que se haya culminado se pedirá a los niños colocarse en posición vertical para empezar.

Nombre del ejercicio: Pausas activas

Pasos para la ejecución:

- Dar un paso hacia delante con la pierna derecha; a esta acción se la realizará 3 veces. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Dar un paso hacia delante con la pierna izquierda; a esta acción se la realizará 3 veces.
- Dar un paso hacia atrás con la pierna derecha; a esta acción se la realizará 3 veces.
- Dar un paso hacia atrás con la pierna izquierda; a esta acción se la realizará 3 veces.
- Dar un paso hacia la derecha; a esta acción se la realizará 5 veces.
- Dar un paso hacia la izquierda; a esta acción se la realizará 5 veces.

Variaciones: Después de que los niños puedan dominar las variaciones anteriores se subirá el nivel de complejidad.

- Unir todos los pasos.
- Unir todos los pasos y realizarlos con los brazos extendidos.
- Unir todos los pasos y realizarlos con los ojos cerrados y brazos extendidos.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso estará acompañado con música de MOZART (https://www.youtube.com/watch?v=ncSvO22_g8E).

Luego de haber realizado el ejercicio “Pausas activas” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños:

¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les parecieron los ejercicios? Entre otras, seguidamente se ordenará todo el material que se utilizó.

Escala valorativa				
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Realiza movimientos coordinados en diferentes posiciones con las extremidades inferiores.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°3

Reafirmando mis pasos



Nota. Ilustración de dibujos animados de un niño caminando sonriendo. Fuente: Freepik (2017).
https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-dibujos-animados-nino-caminando-sonriendo_15786404.htm

Objetivo: Realizar movimientos con las extremidades inferiores siguiendo la consigna de cada figura.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de la línea media, energía y actitudes de profundización para la locomoción.

Materiales: Globos, cartón, aguja punta roma, parlante, USB, cinta, lápices, agua, vasos.

Procedimiento

Saludar afectuosamente a los niños y luego pedirles que se pongan de pie y hagan un círculo para realizar un Karaoke Doki, una vez que los niños se encuentren en la posición indicada se

reproducirá la canción infantil “Sapito” (ver anexo 4), para que los niños las canten y la bailen; seguidamente pedir que retornen a sus asientos.

De manera general se deberá reforzar el círculo, cuadrado y triángulo por medio de una explicación exhaustiva, donde se hará uso de las figuras hechas en cartón. Asimismo, se recordará a tres colores primarios (blanco, negro y rojo), para esto se pegará globos de varios colores en diferentes lados del aula de clase, con el fin de que el niño reviente los tres colores presentados anteriormente (para que un niño pueda reventar un globo primero deberá responder a una adivinanza) (ver anexo 32) (primero se reventara el color rojo, segundo el negro y finalmente el blanco).

Después de haber recordado de manera muy general a las tres figuras básicas y a los tres colores, se pegará en el pizarrón un triángulo de color rojo en el centro y a sus lados un círculo de color negro y un cuadrado de color blanco (estos dos deberán estar 20 cm más abajo). Una vez que ya están las figuras sobre la pizarra se pedirá a los niños que se pongan de pie en posición firme para dar inicio al siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Al ritmo de la figura

Pasos para la ejecución:

Realizar la consigna de forma variada hasta que el niño lo comprenda y lo asimile.

- Dar un paso a donde está el triángulo rojo. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Dar un paso a donde está círculo de color negro.
- Dar un paso a donde está el cuadrado de color blanco etc.

Variación: Cada variación deberá ser realizada 10 veces alternando comandos; primero se lo debe hacer forma lenta y a medida de cómo el niño lo asimile se lo hará de forma rápida; y asimismo se subirá el nivel de complejidad.

- Dar dos saltos a donde está el círculo de color negro.
- Dar dos saltos a donde está el cuadrado de color blanco.
- Dar dos saltos a donde está el triángulo rojo.
- Dar un paso a donde está el cuadrado de color blanco; con los brazos extendidos.
- Dar un paso a donde está el triángulo de color rojo; con los brazos extendidos.

- Dar un paso a donde está el círculo negro: con los brazos extendidos etc.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso estará acompañado con la canción de la “Papaya” (<https://www.youtube.com/watch?v=gsnC-MgAmc4>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Al ritmo de la figura” se retroalimentará por medio de preguntas como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustó la música? ¿Es importante mover nuestros pies? Entre otras. Seguidamente se ordenará todo el material.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Realiza movimientos con las extremidades inferiores siguiendo la consigna de cada figura		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°4

A trabajar y coordinar mis muslos gruesos reforzar



Nota. Gimnasia cerebral. Fuente: Ibarra (2015). <https://pdfcoffee.com/gimnasia-cerebral-9-pdf-free.html>

Objetivo: Mantener las extremidades inferiores estables y erguidas mientras se realizan movimientos con los brazos.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para favorecer las posiciones.

Materiales: Agua, vasos, parlante, papel reciclado, cuento, globo, USB con músicas clásicas.

Procedimiento

Solicitar a los niños hacer una fila para dirigirse a la cancha de la institución, y una vez ubicados en el lugar realizar un círculo para realizar el juego “tingo, tingo, tango”, una vez que los niños estén en la posición solicitada, se les dará un globo para que lo pasen uno después del otro, mientras que la educadora dirá las consignas tingo, tingo..... tango (cuando emita las consignas no deberá estar viendo a los niños). El niño que se quede con el globo cuando la educadora diga tango deberá responder una pregunta, por ejemplo: ¿Qué aprendimos la clase pasada? ¿Cómo se llama tu mascota? ¿Cómo se llama tú mamá? ¿Puedes hacer un movimiento de la clase pasada? ¿Tienes hermanos? ¿Cómo se llaman? entre otras. Finalizado el juego ejecutar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: El elefante

Pasos para la ejecución:

- Abrir los pies a la altura de los hombros y mantenerse en esa posición por 10 segundos. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Recargar la oreja derecha sobre el hombro y mantener los pies abiertos en la posición antes dada; por 10 segundos.
- Realizar los pasos antes dados y empezar a dibujar con la mano derecha sobre el espacio; esta acción se realizará conforme el niño lo vaya asimilando.

Variación: Realizar los pasos antes dados en la parte derecha e izquierda del cuerpo hasta que el niño lo pueda realizar sin dificultad para subir el nivel complejidad.

- Sujetar un papel entre la cabeza y el hombro derecho y viceversa y empezar a dibujar en el espacio con el índice por 10 segundos.
- Realizar las variaciones antes dadas solo que en esta ocasión se deberá inclinar 30 centímetros en dirección al suelo; mantener esta posición 20 segundos de un lado y de otro.

- Cerrar los ojos y sujetar un papel entre la cabeza y el hombro derecho e izquierdo y dibujar con el dedo índice sobre el espacio por 10 segundos.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso estará acompañado con canciones clásicas (<https://www.youtube.com/watch?v=Fe9LYCorfiE>).

Luego de haber realizado el ejercicio “El elefante” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Cómo se sintieron cuando realizaban los ejercicios? entre otras; seguidamente, se ordenará todo el material que se utilizó.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Mantiene las extremidades inferiores estables y erguidas mientras se realizan movimientos con los brazos.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°5

Moviéndonos felices como unas lombrices



Nota. Niños caminado vector. Fuente: Cancún (2013). https://comunidad.montessoridecancun.com/wp-content/uploads/2013/03/caminar_linea_003.jpg

Objetivo: Rotar el cuello en varias direcciones, mientras se realizan movimientos simples con las extremidades inferiores.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para favorecer las posiciones.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, tiza.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie y hagan un círculo para realizar el baile de “La Vida Es Un Carnaval” (ver anexo 6), una vez que se haya dado play a la canción, los niños deberán bailar hasta cuando se dé pausa en determinados tiempos, para brindar las siguiente instrucciones: moverse de puesto, dar un paso hacia adelante, dar un paso hacia atrás, dar un saltito, decir con voz fuerte “amo a la vida” , dar un paso a un costado con los ojos cerrados etc. (solo se dará una instrucción a la vez y nuevamente se reproducirá la canción).

Una vez que se haya culminado con el baile se relajara los músculos del cuerpo por medio de la “arañita” (realización de movimiento circulares con las yemas de los dedos en todo el cuerpo), por 3 minutos. Cuando los músculos ya estén relajados se procederá a dirigirse a la cancha de la institución para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Rotación del cuello, y movimiento de las extremidades inferiores

Pasos para la ejecución:

- Mover la cabeza de derecha a izquierda; 10 veces. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Mover la cabeza hacia delante y hacia atrás; 10 veces.
- Combinar los ejercicios antes dados.

Variaciones: Cuando el niño tenga el control total de su cuello en relación con su cabeza, se subirá el nivel de complejidad.

- Mover la cabeza de derecha a izquierda mientras se sigue una línea recta.
- Mover la cabeza de derecha a izquierda mientras se sigue una línea inclinada.
- Mover la cabeza de derecha a izquierda mientras se sigue un círculo.
- Mover la cabeza hacia delante y hacia atrás mientras se sigue la línea recta inclinada y circular.
- Mover la cabeza de derecha a izquierda y de adelante hacia atrás mientras se sigue la línea recta, inclinada y la circular.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, cada paso estará acompañado por música de “MOZART” (<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Moviéndonos felices como unas lombrices” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué aprendieron el día de hoy? ¿Los ejercicios fueron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Con qué música les gustaría trabajar el día de mañana? entre otras; seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Rota el cuello en varias direcciones, mientras se realizan movimientos simples con las extremidades inferiores		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°6

Llegó la hora de explorar a través del movimiento



Nota. Sé más inteligente con estas pausas activas. Fuente: Educación Física Inteligente (2021).
https://www.youtube.com/watch?v=mEc_hjCJYsY

Objetivo: Realizar movimientos coordinados con las manos y los pies al mismo tiempo.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para favorecer las posiciones.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB.

Procedimiento

Se pedirá a los niños ponerse de pie para bailar y entonar la canción “En el Arca de Noé” (ver anexo 7), cuando se reproduzca la canción el niño deberá bailar y parar cuando toque imitar el sonido de un animal de la canción. Seguidamente se presentará a los animales de la canción para que los niños en esta ocasión realicen los movimientos y el sonido del animal. Una vez concluida la actividad, se procederá a realizar la arañita (realizar movimientos circulares con las yemas de los dedos por todo el cuerpo) por todo el cuerpo, con el fin de relajar los músculos gruesos y finos en un periodo de tiempo de 2 minutos, finalizada la relajación muscular se procederá a dirigir a cancha de la institución para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Coordinando manitos y piecitos

Pasos para la ejecución:

- Estirar el brazo derecho hacia al frente y empezar hacer círculos, por 30 segundos (realizar la misma acción con la mano derecha). (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Dar un paso hacia al frente con el pie derecho y empezar hacer círculos, por un minuto (realizar la misma acción con el pie izquierdo). Después, de que el niño controle los movimientos antes dados, se subirá el nivel de complejidad.
- Estirar el brazo derecho hacia al frente y dar un paso con el pie izquierdo y empezar hacer círculos de forma coordinada (la misma acción se realizará con el brazo izquierdo y el pie derecho).
- Realizar la variación antes dada solo que en esta ocasión se lo hará primero con la mirada en frente, hacia arriba, hacia abajo, cerrando los ojos.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso estará acompañado con electrónica infantil (<https://www.youtube.com/watch?v=XUz7at4QBgI>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Coordinando manitos y piecitos” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? entre otras, seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Realiza movimientos coordinados con las manos y los pies al mismo tiempo.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°7

Moviendo mis huesos con gusto y alegría



Nota. Niño saltando con los dos pies juntos. Fuente: Cano (2013).
https://esticos.serpadres.es/media/cache/400x_thumb/uploads/images/article/53db7276dce6174d23528875/cangurito.jpg

Objetivo: Controlar movimientos alternos con los pies juntos en posición erguida.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para favorecer las posiciones.

Materiales: Agua, vasos, parlante, cuento, USB.

Procedimiento

Pedir a los niños ponerse de pie y hacer un círculo para bailar la canción de “Los alegres esqueletos” (ver anexo 8), una vez finalizado el baile los niños se sentarán para escuchar la narración del cuento “La jirafa y el jilguero” (ver anexo 9); concluida la narración se harán preguntas en base al cuento como: ¿Que les pareció el cuento? ¿Qué movimientos realiza una jirafa? ¿Pueden imitar algún movimiento? entre otras. Seguidamente se procederá a dirigirse a la cancha de la institución para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Posicionando

Pasos para la ejecución:

- Saltar adelante hacia atrás con los pies juntos; 10 veces. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.
- Saltar de derecha a izquierda con los dos pies juntos; 10 veces.

- Saltar adelante hacia atrás con los pies juntos (una vez) y de derecha a izquierda con los pies juntos (una vez) (con la mirada hacia al frente en un punto fijo); hacerlo cuantas veces al niño le guste.

Variación: Cuando los niños dominen a los movimientos descritos anteriormente se aumentará el nivel de complejidad.

- Colocar la mano derecha sobre la cabeza y la izquierda en el abdomen; y saltar adelante hacia atrás con los pies juntos (una vez) y de derecha a izquierda con los pies juntos (una vez); 20 veces.
- Colocar la mano derecha sobre la cabeza y la izquierda en el abdomen; y saltar adelante hacia atrás con los pies juntos (una vez) y de derecha a izquierda con los pies juntos (una vez); a diferencia de la anterior es que en esta ocasión la mano derecha subirá cuando el niño salte y la mano izquierda realizará movimientos circulares en el abdomen: a esta acción se repetirá varias veces.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso deberá estar acompañado con músicas clásicas (<https://www.youtube.com/watch?v=jgpJVI3tDbY>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Posicionando” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios de esta semana? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? entre otras, seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Controla movimientos alternos con los pies juntos en posición erguida.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°8

Moviendo mis piernas para gozar con alegría



Nota. niña con las manos en la varana y con los pies hacia atrás.
Fuente: Clemente (2015). <https://es.slideshare.net/YSSEJ/brain-gym-adultos>

Objetivo: Apoyar las manos sobre la pared y alinear la parte superior del cuerpo con la parte posterior mientras se realizan movimientos con las piernas.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimiento de estiramiento y de línea media para la coordinación de piernas.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, pared.

Procedimiento

Pedir a los niños hacer una fila para proceder a dirigirse a la cancha de la institución una vez en el lugar indicado se realizará un círculo y solicitar que se sienten en el suelo con las piernas cruzadas para realizar 5 minutos de yoga donde se incorpore la respiración profunda; mismas que será acompañada por música clásica. Concluida la actividad solicitar a los niños ponerse de pie para realizar la arañita (realizar círculos con las yemas de los dedos en todo el cuerpo). Finalizado el ejercicio de relajación se procederá a dirigirse a los extremos de la cancha (pared) para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Bombeo de pantorrilla

Pasos para la ejecución:

- Ubicarse delante de la pared a unos 40 o 50 cm y apoyar las manos sobre ella para sostenerse, mientras se mantienen los pies juntos. (Mantener esta posición por 15 segundos y luego volver a la postura erguida por 20 segundos y de nuevamente retomar la posición anterior todo este proceso se lo hará por 4 a 5 minutos) (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Apoyar las manos sobre la pared, mientras se separa los pies a la altura de los hombros. (Mantener esta posición por 25 segundos y luego volver a la postura erguida por 15 segundos y de nuevamente retomar la posición anterior todo este proceso se lo hará por 5 minutos o dependiendo de cómo el niño se desenvuelva.)
- Apoyar las manos sobre la pared, mientras se separa los pies a la altura de los hombros; y empezar a dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo y después con el derecho mientras el izquierdo retoma su posición anterior. (Realizar estos movimientos por 30 segundos y luego volver a la postura erguida por 15 segundos y de nuevamente retomar la posición anterior todo este proceso se lo hará dependiendo de cómo el niño se desenvuelva.)
- Empezar a dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo y con el derecho hacia atrás y viceversa. (Realizar estos movimientos por 30 segundos y luego volver a la postura erguida por 15 segundos y de nuevamente retomar la posición anterior todo este proceso se lo hará dependiendo de cómo el niño se desenvuelva.)
- Empezar a dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo y con el derecho hacia atrás y viceversa; todo este proceso se lo realizará con los ojos cerrados. (Realizar estos movimientos por 30 segundos y luego volver a la postura erguida por 15 segundos y de nuevamente retomar la posición anterior todo este proceso se lo hará dependiendo de cómo el niño se desenvuelva.)
- Realizar los pasos dados mientras se lleva la cabeza a un lado y a otro; y adelante y hacia atrás.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con canciones electrónicas infantiles (<https://www.youtube.com/watch?v=XUz7at4QBgI>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Bombeo de pantorrilla” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños

como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Cómo se sintieron en la realización del ejercicio? entre otras, seguidamente, se ordenará el aula.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Apoya las manos sobre la pared y alinea la parte superior del cuerpo con la parte posterior mientras se realiza movimientos con las piernas.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°9

Sentadito y tranquilo controlando mi cuerpito



Nota. Gimnasia cerebral niño dejando caer los brazos sobre los pies.

Fuente: Blakin (2013) <https://es.slideshare.net/Blankis93/gimnasia-cerebral-28251277>

Objetivo: Dejar recaer las extremidades superiores sobre las inferiores mientras éstas permanecen cruzadas.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimiento de estiramiento y de línea media para la coordinación de piernas.

Materiales: Sillas, vasos, agua, parlante, USB, cuento.

Procedimiento

Pedir a los niños ponerse de pie y hacer un círculo con sus sillas; una vez realizado el círculo se procederá a bailar la canción de “La gallina Turuleca” (ver anexo 21), seguidamente narrar

el cuento “Sarita, la rana saltarina” (ver anexo 22), para la narración la facilitadora deberá hacer brincos como la rana con el fin de captar la atención de los niños y prepararlos para la ejecución del ejercicio del Brain Gym. Posteriormente los niños deberán ponerse de pie para empezar a relajar sus músculos por medio de la arañita (realizar círculos con las yemas de los dedos en todo el cuerpo), culminado el ejercicio de relajación se procederá a realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Balanceo de gravedad

Pasos para la ejecución:

- Sentarse sobre una silla y estirar las piernas mientras las extremidades inferiores del cuerpo recaen sobre ellas. (Mantener las extremidades superiores sobre las piernas por 15 segundos y luego volver a la postura anterior y mantenerse ahí por 20 segundos y de nuevamente retomar la posición anterior todo este proceso se lo hará por 2 a 3 minutos.)
- Mientras se está sentado cómodamente en la silla, se deberá cruzar el pie derecho sobre el tobillo del pie izquierdo y viceversa y posteriormente las extremidades superiores se inclinan hacia adelante dejándose llevar por la gravedad. (Mantener las extremidades superiores sobre las piernas por 15 segundos y luego volver a la postura anterior y mantenerse ahí por 20 segundos y de nuevamente retomar la posición anterior todo este proceso se lo hará por 2 a 3 minutos.)
- Exhalar y estirar los brazos hacia delante explorando todo el espacio posible.
- Inhalar al momento de alzar los brazos. (Repita el ejercicio, cambiando el cruce de piernas.)

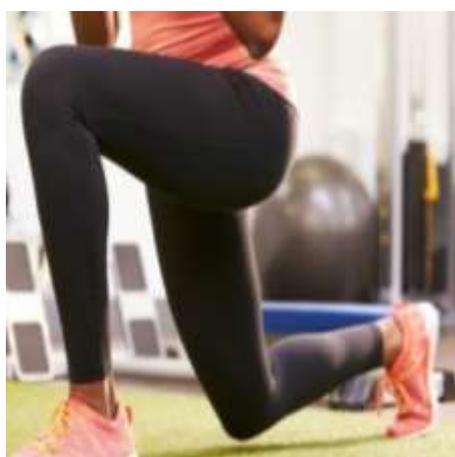
Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por la canción “El Cóndor Pasa Matsuri” (<https://www.youtube.com/watch?v=4wYCet9rtEo>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Balanceo de gravedad” retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me pueden enseñar que aprendieron el día de hoy? entre otras. Seguidamente, se ordenará el aula de clase.

Escala valorativa				
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Deja recaer las extremidades superiores sobre las inferiores mientras éstas permanecen cruzadas.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°10

Flexionado mi cuerpo va mejorando



Nota. Mujer doblando la rodilla en una rutina de ejercicio. Fuente: ISSCA (s/f).
<https://cursocelulasmadre.com/9-ejercicios-sencillos-de-rodilla-para-que-se-sienta-mejor-mas-rapido/>

Objetivo: Alinear el dorso y pelvis hacia adelante y hacia fuera de la cabeza, mientras se mantiene la rodilla y el pie flexionado.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimiento de estiramiento y de línea media para la coordinación de piernas.

Materiales: Parlante, USB, vasos, agua, cuento, silla.

Procedimiento

Solicitar a los niños hacer una fila para dirigirse a la cancha de la institución, una vez ubicados en el lugar realizar un círculo para proceder a bailar la canción de “El Patito Juan” (ver anexo 23), seguidamente se narrará el cuento “El ratoncillo diminuto” (ver anexo 24), culminada la narración se realizarán preguntas ¿El ratón era grande o pequeño? ¿Cómo creen que se movilizan los ratones? ¿Puedes imitar su movimiento? Finalizada las preguntas pedir a los

niños ponerse de pie y buscar un lugar cómodo para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Toma a tierra

Pasos para la ejecución:

- Pararse en posición erguida y separar los pies más o menos la longitud de las piernas; seguidamente se colocarán en ángulos rectos uno del otro. (Mantener esta posición por 10 segundos en dos minutos.) (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Colocar las piernas en ángulos rectos uno del otro y flexionar el pie izquierdo, mientras el derecho permanece extendido y viceversa (cambiar y combinar las posiciones conforme el niño lo vaya dominado.)
- Colocar las piernas en ángulos rectos uno del otro y flexionar primero el pie izquierdo, mientras el derecho permanece extendido y viceversa; realizar esta posición con los brazos extendidos. (Cambiar de posición cada 5 segundos.)
- Colocar las piernas en ángulos rectos uno del otro y flexionar el pie izquierdo mientras el derecho permanece extendido y viceversa; realizar esta posición con los brazos extendidos y los ojos cerrados. (Realizarlo por periodos de tiempo de 2 minutos.) (Cambiar de posición cada 5 segundos.)
- Colocar las piernas en ángulos rectos uno del otro y flexionar el pie izquierdo mientras el derecho permanece extendido y viceversa; en esta posición se llevará las manos hacia el pecho en posición de oración, mientras se mira en un punto fijo del espacio. (Realizarlo 20 segundos y cambiar de posición en un periodo de tiempo de 4 minutos.)
- En caso de que un niño se le dificulte flexionar la rodilla y extender una pierna se le facilitara una silla para que flexione y estire de forma variada y alterna. (Cambiar de posición cada 5 segundos.)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por canciones clásicas (<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA&t=308s>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Toma a tierra” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué

les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me pueden enseñar que aprendieron el día de hoy? entre otras. Seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa				
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Alinea el dorso y pelvis hacia adelante y hacia fuera de la cabeza, mientras se mantiene la rodilla y el pie flexionado.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°11

A saltar y brincar mi cuerpo a funcionar



Nota. Siguiendo las líneas, juego de motricidad gruesa. Fuente: Manualidades (2020).
https://www.manualidadesinfantiles.org/wp-content/uploads/Siguiendo_las_lineas-02.jpg

Objetivo: Coordinar los pies mientras ejecuta movimientos gruesos.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimiento de estiramiento y de línea media para la coordinación de piernas.

Materiales: Agua, vasos, parlante, tiza, USB.

Procedimiento

Pedir a los niños ponerse de pie y hacer una fila, y dirigirse a la cancha de la institución. Una vez ubicados en el lugar hacer un círculo y sentarse en el suelo con las piernas cruzadas, luego solicitar que cierren sus ojos e imaginen que todos los animales están invitados a una fiesta y el primero en llegar es don pato y este llega diciendo ¡Cua, Cua! (pedir que todos hagan el

sonido); segundo aparece el perro y el hace ¡Guan, Guan! (pedir que todos hagan el sonido); tercero aparece el gato y el hace ¡Miau, Miau! (pedir que todos hagan el sonido); cuarto llega el pollo y el hace ¡Pio, Pio! (pedir que todos hagan el sonido); quinto llega la oveja y ella hace ¡meee, meee! (pedir que todos hagan el sonido) etc. todo este proceso deberá estar acompañado por música clásica. Culminada la actividad se presentará a los niños una línea recta, una inclinada y una semiovalada que estarán ubicadas en el piso (realizarlas con tiza), posteriormente se realizará el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Piernas al trabajo

Pasos para la ejecución:

- Caminar de forma natural primero sobre la línea recta, después por la inclinada y finalmente por la semiovalada. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Saltar con los dos pies juntos primero sobre la línea recta, después por la inclinada y finalmente por la semiovalada.
- Caminar saltando primero sobre la línea recta, después por la inclinada y finalmente por la semiovalada.
- Caminar como pato primero sobre la línea recta, después por la inclinada y finalmente por la semiovalada.
- Caminar hacia atrás sobre la línea recta, inclinada y finalmente por la semiovalada.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por música electrónica infantil (<https://www.youtube.com/watch?v=XUz7at4QBgI>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Piernas al trabajo” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Cómo se sintieron cuando realizaban los ejercicios? ¿Cómo se sienten ahora sus pies? entre otras; seguidamente, se ordenará todo el material que se utilizó.

Escala valorativa				
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Coordina los pies mientras ejecuta movimientos gruesos.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°12

Mis manitos felices como unas lombrices



Nota. Aprender juntos. Manos arriba, manos abajo. Fuente: Ramon (2020).
<https://www.aprenderjuntos.cl/wp-content/uploads/2020/05/practicarbaile.jpg>

Objetivo: Realizar movimientos simples con los brazos de forma coordinada.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimiento de estiramiento y de línea media para la coordinación de brazos.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, cuento.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie y realizar una fila para dirigirse a la cancha de la institución y una vez ubicados en el lugar se hará un círculo para bailar la canción del “Juyayay” (ver anexo 2), seguidamente se narrará el cuento de “Los tres chanchitos” (ver anexo 12), mismo que consiste en representar a los personajes que se encuentra en la historia; es decir, que mientras se da el desenlace del cuento los niños deben imitar los movimientos de varios animales que se les presenta, una vez que se haya culminado con el cuento se pedirá que

representen a un animal del cuento de forma individual (el niño deberá imitar sonido y movimiento) y una vez finalizado esta acción se hará las siguientes preguntas; ¿Cómo se mueven los personaje? ¿Quién se quería comer a los chanchos? ¿Cómo eran las casas de los chanchos? ¿Cómo es un lobo? Entre otras.

Concluida la actividad solicitar a los niños ponerse de pie y ubicarse en un punto en el espacio para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Brazos en movimiento

Pasos para la ejecución:

- Abrir las piernas en dirección de los hombros y empezar a llevar la mano izquierda hacia arriba y hacia abajo; realizar esta acción 15 veces; hacer el mismo procedimiento con la mano derecha. (Coordinar los dos movimientos (brazos) por dos 2 minutos.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda)
- Llevar la mano izquierda hacia al frente y luego regresarla; realizar esta acción 15 veces; hacer el mismo procedimiento con la mano derecha. (Coordinar los dos movimientos (brazos) por dos 2 minutos.)
- Ponerse en posición firme y encoger y desencoger el brazo izquierdo y viceversa; realizar esta acción 15 veces; hacer el mismo procedimiento con la mano derecha. (Coordinar los dos movimientos (primero con un brazo y luego con el otro) por dos 3 minutos.)
- Alzar los dos brazos hacia arriba con la mirada hacia abajo y empezar a llevarlos de un lado a otro mientras se cruzan. (brazo derecho hacia el lado izquierdo y el brazo izquierdo llevar hacia el lado derecho)
- Llevar los dos brazos hacia abajo con la mirada hacia al frente y empezar a llevarlos de un lado a otro mientras se cruzan. (brazo derecho hacia el lado izquierdo y el brazo izquierdo llevar hacia el lado derecho)

Variación: Una vez que los niños hayan comprendido los movimientos se podrá realizar a todos al mismo tiempo (primero hacia arriba luego hacia abajo) solo que en esta ocasión con los pies cruzados y ojos cerrados.

Indicaciones: Las manos no deben hacer puño. Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor

aprendizaje, además, cada paso deberá estar acompañado con la canción “Celeste” (<https://www.youtube.com/watch?v=oaQEeQQ3qy0>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Brazos en movimiento” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? entre otras; seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa				
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Realiza movimientos simples con los brazos de forma coordinada.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°13

Ubicando los brazos en varios puntos del cuerpo



Nota. Niño feliz de dibujos animados levantando las manos ilustración vectorial. Fuente: ISSCA (s/f). <https://cursocelulasmadre.com/9-ejercicios-sencillos-de-rodilla-para-que-se-sienta-mejor-mas-rapido/>

Objetivo: Llevar y posicionar los brazos en varias partes del cuerpo.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimiento de estiramiento y de línea media para la coordinación de brazos.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, cuento.

Procedimiento

Pedir al niño ponerse de pie y hacer un círculo para realizar el “Baile del gorila” (ver anexo 25), misma que consiste en realizar todos los movimientos que se presentan en la canción, esto con el fin de preparar al niño para la ejecución del siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral; previamente a su realización se deberá relatar el cuento de la “Rana Ramona” (ver anexo 17), una vez finalizada la narración solicitar a los niños ponerse de pie para ejecutar el siguiente ejercicio de Brain Gym.

Nombre del ejercicio: Activación de brazos

Pasos para la ejecución:

- Abrir los pies a la altura de los hombros y llevar la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia el costado y empezar a flexionar y a extenderlos por un periodo de tiempo de 2 a 3 minutos. (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda)
- Llevar los brazos hacia al frente y tocar la oreja izquierda con los dedos de la mano izquierda; realizar este movimiento 15 veces. Se ejecutará el mismo ejercicio con la mano derecha, y una vez que el niño tenga el control de estos movimientos, se lo hará de forma alternar con los dos brazos. (Se puede hacer con los ojos cerrados.)
- Llevar los brazos hacia arriba y con la mano izquierda tocar la cabeza luego subirla para que la mano derecha toque la cabeza. Realizar este movimiento de forma coordinada y alternada por 2 a 3 minutos. (Se puede hacer con los ojos cerrados.)
- Extender los brazos y llevar la mano izquierda hacia el hombro izquierdo de nuevamente extenderlo, para que la mano derecha toque el hombro derecho. Realizar este movimiento de forma coordinada y alternada por 2 a 3 minutos. (Se puede hacer con los ojos cerrados.)
- Llevar los brazos hacia al frente y hacer que las yemas de los dedos se toquen, y luego llevar la mano izquierda hacia la clavícula izquierda y nuevamente volverla a su posición para que la mano derecha toque la clavícula derecha. Realizar este movimiento de forma coordinada y alternada por 2 a 3 minutos. (Se puede hacer con los ojos cerrados.)

Variación: Realizar todos los pasos propuestos en solo tiempo, con la única diferencia que se lo hará de forma alternada.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por canciones de MOZART (<https://www.youtube.com/watch?v=A9jkl9Fja44&t=65s>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Activación de brazos” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Cómo se sienten tus brazos ahora? ¿Creen que sus brazos se hicieron más fuertes? entre otras. Seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Lleva y posiciona los brazos en varias partes del cuerpo.		
	Nombres y apellidos		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°14

Controlando y coordinando mis dos bracitos



Nota. Brazos estirados hacia arriba. Fuente: Alamy (2019). https://es.123rf.com/photo_92416459_hombre-de-dibujos-animados-con-los-brazos-arriba-sobre-fondo-blanco-ilustraci%C3%B3n-de-vector-de-dise%C3%B1o-colori.html

Objetivo: Entrelazar los dedos de las manos y realizar movimientos con los brazos en varios puntos sin separar los dedos.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimiento de estiramiento y de línea media para la coordinación de brazos.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, cuento.

Procedimiento

Pedir a los niños ponerse de pie para bailar la canción del “Había una Vez un Avión” (ver anexo 26), donde los niños deberán extender sus brazos y moverlos de arriba hacia abajo con el fin de que los niños estén preparados y predispuestos a realizar el ejercicio de Brain Gym. Pero previamente a esto se relatará el cuento “El pequeño mapache” (ver anexo 10), con el propósito de que los niños se relajen y se motiven a realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Puntos en el espacio

Pasos para la ejecución:

- Entrelazar los dedos de las manos y llevar los brazos hacia el frente y una vez ahí se dará una semi vuelta a las manos de modo de que las palmas queden hacia fuera y la mirada hacia abajo. (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda)
- Entrelazar los dedos de las manos y llevar los brazos hacia abajo y una vez ahí se dará una semi vuelta a las manos de modo de que las palmas queden hacia abajo y la mirada hacia arriba. (Realizar varias veces)
- Entrelazar los dedos de las manos y llevar los brazos hacia un costado y una vez ahí se dará una semi vuelta a las manos de modo de que las palmas queden hacia fuera mientras se mira hacia al frente (hacer lo mismo con el otro costado).
- Entrelazar los dedos de las manos y llevar los brazos hacia arriba y una vez ahí se dará la vuelta las manos de modo de que las palmas queden hacia arriba, mientras se los pies permanecen en puntillas y los ojos cerrados. (Realizar varias veces).

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por canciones del “Verano” (<https://www.youtube.com/watch?v=KgdDQGSL0qs&t=445s>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Puntos en el espacio” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me puedes enseñar que aprendiste el día de hoy? ¿Qué movimientos se puede hacer con nuestras manos? entre otras. Seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Entrelaza los dedos de las manos y realiza movimientos con los brazos en varios puntos sin separar los dedos.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°15

Deditos al trabajo



Nota. Movimientos alternos de los dedos con las dos manos. Fuente: Videmat (2020). <https://widemat.com/wp-content/uploads/2015/09/yoga-mudras.jpg>

Objetivo: Tocar pulgar y dedos de forma coordinada con las dos manos.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo de la coordinación de manos.

Materiales: Agua, USB, parlante, vasos, guantes quirúrgicos, mano de cartón A3.

Procedimiento

Presentar a los niños una mano hecha de cartón A3 con el fin de enseñar de forma general y exhaustiva a los infantes el nombre de los dedos de la mano; seguidamente se pedirá a los niños ponerse de pie y una vez que todos estén en esa posición a cada niño se le entregará un guante quirúrgico (inflado) con el propósito de que ubiquen a cada dedo mientras se entona y baila la canción “La Familia Dedo” (ver anexo 27). Seguidamente hacer un círculo para hacer el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Energetizador de dedos

Pasos para la ejecución:

- Abrir las piernas a la altura de los hombros y llevar los brazos hacia al frente; luego llevar la yema del dedo meñique a la yema del dedo pulgar y mantener esa posición por 5 segundos y de nuevo volver a la posición normal. (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda)
- Llevar la yema del dedo anular a la yema del dedo pulgar y mantener esa posición por 5 segundos y de nuevo volver a la posición normal. (Realizar este movimiento por un minuto o dependiendo de cómo el niño se desenvuelve.)
- Llevar la yema del dedo medio a la yema del dedo pulgar y mantener esa posición por 5 segundos y de nuevo volver a la posición normal.
- Llevar la yema del dedo índice a la yema del dedo pulgar y mantener esa posición por 5 segundos y de nuevo volver a la posición normal. (Realizar este movimiento por un minuto o dependiendo de cómo el niño se desenvuelve.) (Todo este procedimiento primero se lo hará con la mano izquierda y después con la mano derecha y posteriormente con las dos manos.)

Variación: Después de que el niño pueda coordinar estos movimientos finos con las dos manos se subirá el nivel de complejidad.

- Tocar con la yema del dedo índice a la yema del dedo pulgar hasta llegar al dedo meñique y de nuevamente volver hasta llegar al dedo índice. (Realizar esta coordinación con las dos manos al mismo tiempo.)

- Cruzar los pies, mientras se toca con la yema del dedo índice a la yema del dedo pulgar hasta llegar al dedo meñique y de nuevamente volver hasta llegar al dedo índice. (Realizar esta coordinación con las dos manos al mismo tiempo.)
- Levantar la rodilla izquierda mientras se toca con la yema del dedo índice al dedo pulgar hasta llegar al dedo meñique y de nuevamente volver hasta llegar al dedo índice. (Realizar esta coordinación con las dos manos al mismo tiempo.)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por la canción “Pastor Solitario” (<https://www.youtube.com/watch?v=6l5ZpCbQAOM>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Energetizador de dedos” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me pueden enseñar que aprendieron el día de hoy? ¿Me pueden recordar el nombre de los deditos? entre otras. Seguidamente, se ordenará.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Toca pulgar y dedos de forma coordinada con las dos manos.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°16

Manitos en acción



Nota. Niño realizando trazos sobre arena. Fuente: Martín (2018).
<https://www.artividades.net/wp-content/uploads/2022/01/Actividades-dibujar-en-la-arena.jpg>

Objetivo: Coordinar movimientos con ojos y dedos siguiendo las manecillas del reloj y en sentido contrario de las manecillas del reloj sobre una superficie plana.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo de la coordinación de manos.

Materiales: Agua, avena, parlante, moldes de pastel desechable, USB, vasos.

Procedimiento

Solicitar a los niños ponerse de pie para entonar y bailar la canción del “Chuchuwa” (ver anexo 28), (se deberá hacer todos los movimientos que se encuentran en la canción), seguidamente se procederá a narrar un cuento de “La jirafa y el jilguero” (ver anexo 9), finalizada la narración se hará las siguientes preguntas: ¿Cómo hacen las gallinas? ¿Pueden imitar una gallina? ¿Qué animales encontramos en el cuento? Concluida la actividad dibujar el número 8 o símbolo del infinito en la pizarra y posteriormente entregar a los niños avena en un molde de pastel desechables a cada uno para empezar hacer el siguiente ejercicio de Gimnasia cerebral.

Nombre del ejercicio: Ocho perezoso sobre la superficie

Pasos para la ejecución:

- Realizar círculos sobre la avena con el dedo pulgar de la mano izquierda siguiendo las manecillas del reloj y en sentido contrario de las manecillas del reloj. (Hacer el mismo proceso con el dedo pulgar de la mano derecha.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda)
- Hacer círculos sobre la avena con los dos dedos pulgares al mismo tiempo.
- Con el pulgar izquierdo realizar el ocho sobre la avena siguiendo las manecillas del reloj y en sentido contrario de las manecillas del reloj. (Hacer el mismo proceso con el otro dedo pulgar.)
- Realizar el ocho con los dos pulgares sobre la avena al mismo tiempo, siguiendo las manecillas del reloj y en sentido contrario de las manecillas del reloj. (El ocho puede ser realizado parado acostado esto depende de la orden del educador.)

Variación: Después de que el niño pueda coordinar estos movimientos finos con los dedos se subirá el nivel de complejidad.

- Realizar los movimientos propuestos con los pies cruzados.
- Realizar los movimientos propuestos con los ojos cerrados.
- Realizar los movimientos propuestos llevando la punta de los pies hacia arriba y hacia abajo.

Nota Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por música de “MOZART” (<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA&t=125s9>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Ocho perezoso sobre la superficie” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Les gusto trabajar con la avena? ¿El ejercicio fue fácil o difícil? ¿Qué sintieron cuando tocaron la avena? entre otras. Seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Coordina ojos y dedos siguiendo las manecillas del reloj y en sentido contrario de las manecillas del reloj en una superficie plana.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°17

Conociendo y explorando las funciones de mis manos



Nota. Mujer llevando la palma de la mano hacia adelante y hacia atrás. Fuente: Cuenca (2018).
<https://tec.mx/sites/default/files/inline-images/ejercicio-1.jpg>

Objetivo: Llevar las palmas de las manos hacia adelante y hacia atrás de forma alternada y coordinada.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo de la coordinación de manos.

Materiales: Vasos, agua, mesas, parlante, USB.

Procedimiento

Narrar el cuento "Un viaje a la Luna" (ver anexo 5), con todos los niños. Para el desarrollo de esta actividad se pedirá a los infantes realizar los distintos sonidos de los animales desde sus asientos junto con la educadora. Una vez que se termine de narrar se preguntará ¿Qué animales encontramos en el cuento? ¿Pueden hacer el sonido de algún animal del cuento? ¿Qué otro animal podría haber estado en la historia? ¿Cómo hace ese nuevo animal?

Culminadas las preguntas se pedirá a los niños ponerse de pie y hacer un círculo con las mesas una vez construido el círculo los niños deberán pararse alrededor uno al lado del otro, para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Muñecas cruzadas

Pasos para la ejecución:

- Llevar los dos brazos hacia adelante con las dos palmas de las manos hacia al frente, luego girar la muñeca de la mano izquierda de modo que la palma de la mano que, frente a la cara, una vez obtenido esa posición, la mano derecha tomará la posición de la mano izquierda y está la posición de la mano derecha y así sucesivamente.

Variaciones: Después de que el niño pueda coordinar las dos manos, se pondrá un vaso desechable al frente de él para subir el nivel de complejidad.

- Realizar el ejercicio tres veces y una vez finalizado con la mano izquierda tomar al vaso por la mitad y darle la vuelta y correr un espacio hacia la derecha (tomar la posición de un compañero) y nuevamente realizar la variación. (En caso de que el niño esté cansado se hará esta posición sentados.)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por la música “Matsuri” (<https://www.youtube.com/watch?v=Fhs8OSuQ3y8>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Muñecas cruzadas” se ordenará el aula de clase y todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Lleva las palmas de las manos hacia adelante y hacia atrás.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°18

Coordinado mis manitos



Nota. Dinámica rítmica para niños de pre- jardín, jardín y transición. Fuente: Merino (2020).
<https://www.youtube.com/watch?v=JBAUJqNcWQX>

Objetivo: Controlar las dos manos mientras ejecutan movimientos simples de arriba hacia abajo.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo de la coordinación de manos.

Materiales: Parlante, USB, vasos, agua, sillas y mesas.

Procedimiento

Pedir a los niños ponerse de pie para bailar la canción “Había una Vez un Avión” (ver anexo 26), donde los niños deberán extender sus brazos y moverlos de arriba hacia abajo con el fin de que los niños estén preparados y predispuestos a realizar el ejercicio de Brain Gym. Pero previamente a esto se relatará el cuento de “Los tres chanchitos” (ver anexo 12), con el fin de que los niños estén motivados para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Manos al trabajo “Uno”

Pasos para la ejecución:

- Extender los dos brazos y llevarlos hacia al frente de modo que las dos palmas de las manos choquen para volver a la posición inicial. (Realizar este movimiento por un minuto.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)
- Dar un aplauso y llevar las dos palmas de las manos hacia la mesa; luego hacer puño con las dos manos y llevarlos hacia la mesa (dar un golpe); realizar el movimiento varias veces hasta que el niño lo comprenda.

Variaciones: Después de que el niño pueda coordinar estos tres movimientos se subirá el nivel de complejidad.

- Dar dos aplausos, dos palmadas hacia la mesa y dos puños hacia la mesa. (De forma lenta y rápida.)
- Dar dos aplausos; dos palmadas hacia la mesa; dos aplausos; dos puños hacia la mesa; dos aplausos; dos puños hacia la mesa y dos palmadas hacia la mesa etc. (Se puede hacer con los ojos cerrados, mirando hacia arriba y hacia abajo.)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso se lo deberá realizar con la música “El Condor Pasa Matsuri” (<https://www.youtube.com/watch?v=4wYCet9rtEo>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Manos al trabajo Uno” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me pueden enseñar que aprendieron el día de hoy? entre otras. Seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Controla las dos manos mientras se ejecuta movimientos simples.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°19

La manos y dedos en movimiento



Nota. Mujer realizando movimientos con los dedos de forma coordinada. Fuente: Conecta (2018).
<https://tec.mx/sites/default/files/inline-images/ejercicio-1.jpg>

Objetivo: Coordinar los dedos de las manos mientras realizan combinaciones y movimientos simples de forma alternada.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo de la coordinación de manos.

Materiales: Parlante, USB, vasos, agua, sillas y mesas.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie para bailar la música “El patito Juan” (ver anexo 23), mismo sé que lo hará de forma espontánea realizando varios movimientos gruesos (saltar, dar pasos de adelante hacia atrás etc.); seguidamente se narrará el cuento de “Los dos gallos” (ver anexo 15), y una vez finalizada la se narración se hará las siguientes preguntas: ¿Qué sucedía con los gallos? ¿Creen que los amigos se deben pelear? ¿Qué pasaría si sus amigos los agreden? entre otras. Todo esto con el fin de que los niños se relajen y se motiven a realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Manos al trabajo “Dos”

Pasos para la ejecución:

- Dar dos aplausos; dos palmadas hacia la mesa; dos aplausos; dos puños hacia la mesa; dos aplausos; dos palmadas hacia la mesa y dos puños hacia la mesa. (realizar estos movimientos por 3 minutos) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)
- Realizar la variación anterior y llevar las dos manos hacia al frente y girar las muñecas de modo que las palmas de las manos queden enfrente de la cara; ubicadas las manos en esta posición llevará a la yema del dedo índice a la yema del dedo pulgar, mientras los otros permanecen en línea recta (esto se lo ejecutara en la mano derecha); luego llevar el dedo meñique, anular y medio al centro de la palma, mientras que el índice y pulgar forman una pistola (esto se lo ejecutara en la mano izquierda) (combinar los ejercicios en ambas manos). Realizar esta posición 5 veces y volver hacer el movimiento (aplauaso, palmada, puño y coordinación dedal). (Ejecutar estos movimientos hasta que el niño logre realizarlos con facilidad.)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso deberá estar acompañado por la canción “Celeste” (<https://www.youtube.com/watch?v=oaQEeQQ3qy0>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Manos al trabajo Dos” se ordenará todo el material que se ha utilizado, y se retroalimentara por medio de preguntas como: ¿estuvieron fáciles o difíciles los ejercicios? ¿Me pueden demostrar lo que aprendieron? Etc.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Coordina los dedos de las manos mientras realizan combinaciones y movimientos simples de forma alternada.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°20

Controlando mi cuerpito al ritmo del reloj



Nota. Ejercicios Brain Gym niños en movimiento. Fuente: Ventaniando (2016).
<http://ventanitaapq.blogspot.com/2016/06/ejercicios-brain-gym-los-ejercicios-de.html>

Objetivo: Fijar la mirada en un punto medio en el espacio y realizar movimientos con sus extremidades superiores e inferiores en sentido de las manecillas del reloj y en contra de las manecillas del reloj.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Vasos, agua, parlante, USB, cartel.

Procedimiento

Solicitar a los niños que se pongan de pie y hagan una fila, para dirigirse a la cancha de la institución, en el lugar dado pedir hacer un círculo y sentarse con los pies cruzados para realizar una Yoga profunda con música clásica por 5 minutos. Posteriormente todos se pondrán de pie para relajar los músculos de las extremidades superiores e inferiores por medio de la araña (movimientos circulares con las yemas de los dedos por todo el cuerpo) con la respiración profunda, es decir, que se hará la araña por 30 segundos y luego la respiración profunda por 10 segundos, en un periodo de tiempo de 4 minutos.

Cuando todos los niños se encuentren relajados se procederá a enseñar un cartel con el símbolo infinito para que los niños conozcan su borde y trazo y lo pueda realizar en el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Ocho perezoso combinado

Pasos para la ejecución:

- Alinear el cuerpo en un punto medio a nivel de los ojos, y este será el punto medio del ocho. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Elegir una postura cómoda para realizar el símbolo infinito o el número 8, ajustando la anchura y la altura a sus necesidades. (Este ejercicio se experimenta mejor cuando se lo hace suficientemente grande para abarcar todo el campo visual y ambos brazos en su máxima extensión.)
- Empezar a dibujar con la mano izquierda primero al ocho y después con la derecha sobre el espacio, con el fin de coordinar a los dos hemisferios y facilitar el movimiento coordinado entre las dos manos en posición del cuerpo.
- Comenzar en la línea media y moverse en sentido contrario a las manecillas del reloj: arriba, encima, alrededor. Después, mover la cintura en sentido de las agujas del reloj: arriba, encima, alrededor y de vuelta hacia al punto central del principio.
- Repetir 20 veces o tantas como le guste al niño.

Variación: Cuando el niño ya pueda realizar el 8 perezoso de forma coordinada se subirá el nivel de complejidad.

- Hacer el movimiento con los ojos cerrados y ubicar el cuerpo con el espacio.
- Seguirlo con los ojos al ocho, mientras la cabeza se mueve lentamente y el cuello permanece relajado.
- Caminar alrededor de la cancha mientras se hace el ocho combinado.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso deberá estar acompañada con música clásicas (<https://www.youtube.com/watch?v=dhzIMZvYgaA>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Ocho perezoso combinado” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? entre otras, seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa				
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Fija la mirada en un punto medio en el espacio y realiza movimientos con sus extremidades superiores e inferiores en sentido de las manecillas del reloj y en contra de las manecillas.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°21

Explorando mi cuerpo a través del movimiento



Nota. Adulto realizando movimientos semicirculares. Fuente: Clemente (2015).
<https://es.slideshare.net/YSSEJ/brain-gym-adultos>

Objetivo: Balancear el cuerpo en semicírculos involucrando las extremidades superiores e inferiores de forma autónoma.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie para realizar el baile de la canción del “Juyayay” (ver anexo 2), seguidamente relatar el cuento “El pequeño mapache” (ver anexo 10), concluida la narración se procederá a dirigirse al área verde de la institución para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Meecedora

Pasos para la ejecución:

- Sentarse y estirar las piernas, por 10 segundos. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Sentarse en el suelo e inclinarse hacia atrás, apoyando las manos en el suelo, mientras los pies están en posición recta. (Realizar esta acción hasta que el niño se pueda mantener sin dificultad.)
- Sentarse en el suelo e inclinarse hacia atrás, apoyando las manos en el suelo, y subir los pies hasta encontrar una posición cómoda. (Realizar esta acción hasta que el niño se pueda mantener sin dificultad.)
- Sentarse en el suelo e inclinarse hacia atrás, apoyando las manos en el suelo, y subir los pies hasta encontrar una posición cómoda y los ojos cerrados. (repetir 10 veces o cuantas veces le guste al niño).

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por canciones “MOZART” (<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA&t=308s>).

Después de haber realizado el ejercicio “Meecedora” regresar al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué te parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? entre otras. Seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Balancea el cuerpo en semicírculos involucrando las extremidades superiores e inferiores de forma autónoma.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°22

Cruzando y coordinando voy controlando mi cuerpo



Nota. Movimiento el nudo. Fuente: Roldan (2015).
<https://www.pinterest.com.mx/pin/779756122961451625/>

Objetivo: Mantener el cuerpo en bipedestación mientras se cruzan las manos y los pies.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, cuento.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie para bailar la música de la “Patita Lulú” (ver anexo 11), misma que consiste en realizar todos los movimientos gruesos que se encuentra en la canción, con el fin de que los niños preparen sus músculos para la realización del ejercicio de Brain Gym: pero antes de su ejecución se narrara el cuento de los “Tres chanchitos” (ver anexo 12), haciendo uso del esquema corporal con el propósito de que el niño se sienta relajado y predispuesto; una vez culminada con la narración se preguntará a los niños ¿Qué animales hacían parte del cuento? ¿Cómo se mueven los animales del cuento? ¿Pueden imitar su movimiento y su sonido? Finalizada la actividad solicitar a los niños que se ubiquen en un lugar en el espacio dentro del aula de clase para ejecutar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Nudo

Pasos para la ejecución:

- Estirar los brazos hacia al frente y entrelazar las manos de forma cruzada y luego llevarlas a la altura del pecho (de abajo hacia arriba), con los dedos hacia abajo. (Repetir esta acción hasta que se logre hacer de forma espontánea.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)
- Cruzar los pies y mantenerse en posición erguida por 10 segundos varias veces.

Variación: Cuando el niño pueda controlar estos movimientos se los unirá y además se subirá un nivel de complejidad.

- Mantener los pies y manos cruzadas (con los dedos hacia abajo), mientras se fija la mirada en un punto en el espacio sin menear la cabeza.
- Mantener los pies y manos cruzadas (con los dedos hacia abajo), mientras se mira hacia abajo sin menear la cabeza.
- Mantener los pies y manos cruzados (con los dedos hacia abajo), mientras se mira hacia arriba sin menear la cabeza.
- Mantener los pies y manos cruzadas (con los dedos hacia abajo), y ojos cerrados.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, cada paso estará acompañado por la canción “Winter Ceremony” (<https://www.youtube.com/watch?v=MLK0bLahN-s>.)

Luego de haber realizado el ejercicio “Nudo” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les pareció los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me pueden enseñar que aprendieron el día de hoy? entre otras. Seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Mantiene el cuerpo en bipedestación mientras se cruzan las manos y los pies.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°23

Controlando mi cuerpo con un solo pie



Nota. Niños activos en 10 minuto con pie hacia arriba. Fuente: Diadetes (2016).
<https://www.diabetesjuntosxti.mx/wp-content/uploads/2016/07/ninos-activos-7.jpg>

Objetivo: Mantener el cuerpo en un solo pie, mientras se flexiona a una altura de 25 cm.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Agua, vasos, USB, parlante.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie para bailar la música “En el fondo del mar” (ver anexo 19), misma que consiste en realizar todos los movimientos gruesos que se encuentra en la canción, con el fin de que los niños preparen sus músculos para la realización del ejercicio de Brain Gym; una vez culminado el baile se pedirá a los niños que tomen asiento para narrar el cuento de “Lola la Gallina presumida” (ver anexo 13), finalizada la narración se harán las siguientes preguntas. ¿Te gustó el cuento? ¿Qué personajes encontraste en el cuento? ¿Qué le pasó a la gallina presumida?

Concluidas las actividades se procederá a dirigirse a la cancha de la institución; una vez ubicados en el sitio dado se hará un círculo y se empezará a relajar el cuerpo por medio de la arañita (movimientos circulares con las yemas de los dedos sobre las extremidades superiores e inferiores), para dar paso al siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Posicionando con un pie “Uno”

Pasos para la ejecución:

- Levantar la rodilla del pie izquierdo a 5 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 5 segundos. (Repetir varias veces) (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Levantar la rodilla del pie derecho a 5 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 5 segundos. (Repetir varias veces)
- Levantar la rodilla del pie izquierdo a 10 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 10 segundos. (Repetir varias veces)
- Levantar la rodilla del pie derecho a 10 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 12 segundos. (Repetir varias veces)
- Levantar la rodilla del pie izquierdo a 15 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 10 segundos. (Repetir varias veces)
- Levantar la rodilla del pie derecho a 15 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 10 segundos. (Repetir varias veces)
- Levantar la rodilla del pie izquierdo a 25 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 10 segundos. (Repetir varias veces)
- Levantar la rodilla del pie derecho a 25 cm del suelo, mientras se realiza la respiración profunda por 10 segundos. (Repetir varias veces)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañada con músicas clásicas (<https://www.youtube.com/watch?v=Fe9LYCorfiE&t=585s>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Posicionando con un pie uno” se regresará al aula de clase y se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Se mantiene en un solo pie, mientras flexiona a una altura de 25 cm.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°24

¡Adivinen, adivinen! Llegó la hora de controlar mi cuerpo con un pie.



Nota. Niña levantando la rodilla y manteniendo las manos separadas para encontrar el equilibrio. Fuente: Dreamstime (2019).
<https://thumbs.dreamstime.com/z/ni%C3%B1a-peque%C3%B1a-concentrada-posando-sobre-una-pierna-levantando-la-rodilla-y-manteniendo-las-manos-separadas-para-encontrar-205103199.jpg>

Objetivo: Controlar el cuerpo en un solo pie, con ayuda de las extremidades superiores.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Vasos, agua, parlante, USB.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie para bailar la música “Bartolito” (ver anexo 14), mismo que se lo hará de forma espontánea realizando varios movimientos gruesos (saltar, dar pasos de adelante hacia atrás etc.) que ya se habían trabajado anteriormente y además se imitará los sonidos de los animales que se presentan en la canción; seguidamente se narrará la fábula “Los dos gallos” (ver anexo 15), y una vez finalizada la narración se hará las siguientes preguntas: ¿A dónde vivían los gallos? ¿Por qué se peleaban los gallos? ¿Creen que los gallos debían haberse peleado? entre otras. Todo esto con el fin de que los niños se relajen y se motiven.

Concluidas las actividades se procederá a dirigirse a la cancha de la institución; una vez ubicados en el sitio indicado hacer un círculo y se empezará a relajar el cuerpo por medio de la arañita (movimientos circulares con las yemas de los dedos sobre las extremidades superiores e inferiores), para dar paso al siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Posicionando con un pie “Dos”

Pasos para la ejecución:

- Levantar la rodilla derecha e izquierda a 25 cm del suelo y extender los brazos mientras se realiza la respiración profunda por 15 segundos; se lo hará en un periodo de tiempo de 3 a 5 minutos. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Levantar la rodilla derecha e izquierda a 25 cm del suelo, extender los brazos y fijar la mirada en un punto en el espacio, mientras se realiza la respiración profunda por 15 segundos; se lo hará en un periodo de tiempo de 3 a 5 minutos.
- Levantar la rodilla derecha e izquierda a 25 cm del suelo, extender los brazos y cerrar los ojos, mientras se realiza la respiración profunda por 15 segundos; se lo hará en un periodo de tiempo de 3 a 5 minutos.
- Levantar la rodilla derecha e izquierda a 25 cm del suelo y cruzar los brazos, mientras se cruza los brazos por 15 segundos; se lo hará en un periodo de tiempo de 3 a 5 minutos.
- Levantar la rodilla derecha e izquierda a 25 cm del suelo y llevar las manos al pecho como si se estuviera orando, mientras se realiza la respiración profunda por 15 segundos; se lo hará en un periodo de tiempo de 3 a 5 minutos.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por canciones clásicas (<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA&t=308s>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Posicionando con un pie dos” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? entre otras, seguidamente, se ordenará todo el material.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Controla el cuerpo en un solo pie, con ayuda de las extremidades superiores.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°25

Moviendo mi cuerpo al ritmo de la música



Nota. AprendegimnasiacerebralBlog niños meneando manos y pies. Anónimo (2010).
<https://aprendegimnasiacerebral.files.wordpress.com/2010/10/marcha-cruzada.jpg>

Objetivo: Realizar movimientos alternando brazos y piernas al ritmo de la música.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, libro, pelota, caracol, piedra, cartuchera.

Procedimiento

Pedirles la colaboración de los niños para hacer un círculo y después, narrar el cuento “Mi cuerpo ocupado” (ver anexo 16), con el fin de que los niños conozcan las partes de su cuerpo de una forma lúdica y, además, para que estén dispuestos a desarrollar las actividades.

Seguidamente se presentará a dos órganos de los sentidos (auditivo y visual) por medio de una papelote donde se demuestre su función; y para reforzar esta acción utilizar primeramente varios sonidos (naturales y artificiales) para que el niño escuche y discrimine el sonido; luego se presentará 5 objetos (libro, pelota, caracol, piedra, cartuchera; estos pueden variar) a los niños y se les pasará para que los toquen; una vez que los niños hayan manipulado a los objetos se les pedirá que se tapen los ojos, mientras la educadora esconde los objetos dentro del aula de clase; y después, que los ha escondido a todos les pedirá a los niños que se destapen sus ojitos, y luego dará instrucciones para que los puedan encontrar (solo puede dar la instrucción

de un objeto a la vez). Una vez que se haya estimulado al canal auditivo y visual se procederá a dirigirse a la cancha de la institución para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Marcha cruzada y salto cruzado al ritmo de la música

Pasos para la ejecución:

- Flexionar la rodilla derecha y tocarse con la mano derecha; esta acción se la deberá realizar varias veces. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Flexionar la rodilla izquierda y tocarse con la mano izquierda; esta acción se la deberá realizar varias veces.
- Flexionar la rodilla derecha y tocarse con la mano izquierda; esta acción se la deberá realizar varias veces.
- Flexionar la rodilla izquierda y tocarse con la mano derecha; esta acción se la deberá realizar varias veces.
- Combinar estos dos movimientos; primero flexionar la rodilla derecha y tocarse con la mano izquierda y después flexionar la rodilla izquierda y tocarse con la mano derecha; esta acción se la deberá realizar 30 veces.

Variaciones: Una vez que el niño pueda coordinar estos movimientos se procederá a enseñar hacer el movimiento marioneta.

- Flexionar la rodilla derecha y hacer como si la mano derecha la levantara; esta acción se la deberá realizar 5 veces.
- Flexionar la rodilla izquierda y hacer como si la mano izquierda la levantara; esta acción se deberá realizar 5 veces.
- Unir estos dos movimientos a la vez. Primero flexionar la rodilla derecha y hacer como si la mano izquierda la levantara (solo una vez), segundo flexionar la rodilla izquierda y hacer como si la mano derecha la levantara (solo una vez), esta coordinación se la hará en 10 veces. (O conforme el niño lo vaya asimilando.)

Después de que el niño pueda coordinar los dos movimientos proceder a combinar ambos ejercicios de forma compleja.

- Hacer una serie de tres, luego dos y finalmente uno del primer ejercicio con el segundo.
- Saltar en cada marcha cruzada.

- Hacer una marcha cruzada sentados.
- Realizar una marcha cruzada con los ojos cerrados.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con música andina (<https://www.youtube.com/watch?v=j9834nNr65A>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Marcha cruzada y salto cruzado al ritmo de la música” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué acciones podemos realizar con los pies? ¿Qué les pareció los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? entre otras, seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Realiza movimientos alternando brazos y piernas al ritmo de la música.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°26

Fortaleciendo mis extremidades inferiores



Nota. Rutina Ejercicio coordinando pies y manos. Fuente: Anónimo (2010).
<https://rutinaejercicio.com/wp-content/uploads/2018/12/99.gif>

Objetivo: Controlar y coordinar las manos con la metatarsals de los pies.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Vasos, agua, parlante, USB.

Procedimiento

Pedir a los niños ponerse de pie y hacer una fila, una vez que esta ya esté realizada se procederá a dirigirse a la cancha de la institución para la realización de las actividades. Una vez en el lugar se hará un círculo para bailar la canción de “Los alegres esqueletos” (ver anexo 8), finalizado el baile todos los alumnos deberán ponerse de pie para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Piernas y pies en movimiento

Pasos para la ejecución:

- Abrir las piernas a la altura de los hombros y llevar los dedos de las manos, hacia los dedos de los pies (no se deberá flexionar las rodillas): mantenerse en esta posición por 10 segundos hacerlo varias veces. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)

- Abrir las piernas a la altura de los hombros y llevar los dedos de la mano derecha hacia los dedos del pie izquierdo y viceversa; realizar esta acción varias veces.
- Levantar la rodilla derecha y tocar con la mano izquierda la metatarsals del pie y viceversa. (Realizar este ejercicio conforme el niño lo vaya dominando.)

Variaciones: Una vez que el niño puede dominar el paso 3 se subirá de complejidad.

- Levantar la rodilla derecha y tocar con la mano izquierda la metatarsals del pie y viceversa; mientras se mira hacia al frente en un punto fijo; esta acción se la realizará 15 veces.
- Levantar la rodilla derecha y tocar con la mano izquierda la metatarsals del pie y viceversa; mientras se mira hacia arriba; esta acción se la realizará 15 veces.
- Levantar la rodilla derecha y tocar con la mano izquierda la metatarsals del pie y viceversa; con los ojos cerrados; esta acción se la realizará 15 veces.

Indicaciones: Antes de empezar hacer este ejercicio se tomará medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso deberá estar acompañado con canciones de MOZART (<https://www.youtube.com/watch?v=A9jL9Fja44>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Piernas y pies en movimiento” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? entre otras; seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Controla y coordina las manos con la metatarsals de los pies.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°27

Moviendo nuestros huesitos



Nota. Rutina ejercicio pies hacia atrás. Fuente: Anónimo (2022). <https://rutinaejercicio.com/wp-content/uploads/2018/12/50.gif>

Objetivo: Llevar los pies hacia atrás y coordinarlos con los brazos.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Globos, vasos, agua, parlante, USB.

Procedimiento

Pedir a los niños que se pongan de pie y hacer una línea recta, una vez que ya esté realizada se dará a cada niño un globo para que se lo ponga sobre su barriga y lo apoye en la espalda de su compañero, una vez que todos estén en esta posición se procederá a salir del aula hasta el patio de la institución. Después, de haber realizado la actividad se pedirá a los niños que se sienten en el suelo con los pies cruzados en círculo para narrar el cuento “La rana Ramona” (ver anexo 17), una vez finalizado, solicitar que se pongan de pie para que realicen los movimientos de los animales del cuento, mientras se presenta una lámina del animal; todo esto se hará con el propósito de que los niños recuerden el nombre de las extremidades inferiores y sus funciones, una vez culminada la actividad se realizará el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Marcha hacia atrás

Pasos para la ejecución:

- Levantar la rodilla derecha y tocar con la mano derecha y viceversa; solo se hará este movimiento por 2 minutos, con el propósito de relajar los músculos gruesos. (Cada paso deberá estar acompañado con la respiración profunda.)
- Llevar el talón izquierdo y derecho hacia los glúteos y tocarlos con la mano derecha e izquierda de manera alterna; se deberá repetir de forma coordinada esta variación hasta que el niño lo haga con facilidad y una vez que ha conseguido se los hará de forma más rápida, siguiendo las siguientes variaciones.

Variaciones: Cuando el niño ya pueda llevar sus dos pies hacia atrás y tocarlos con los brazos de forma alterna se subirá el nivel de complejidad.

- Realizar el ejercicio con la mirada en un punto en el espacio.
- Mirar hacia arriba y abajo y realizar el ejercicio.
- Llevar la cabeza de adelante hacia atrás, de lado a lado y ejecutar el ejercicio.
- Trotar alrededor de la cancha mientras se ejecuta el ejercicio.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con canciones “Electrónicas infantiles” (<https://www.youtube.com/watch?v=XUz7at4QBgI>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Pausas activas” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustó la música? entre otras, seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Lleva los pies hacia atrás y los coordina con los brazos.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido
Nombres y apellidos			

Actividad N°28

Ubicando mi pie en el espacio



Nota. Niño llevando los pies hacia atrás de lado a lado. Fuente: Guiainfantil (2020).
<https://es.wikihow.com/saltar-de-un-pie-a-otro>

Objetivo: Saltar con un solo pie mientras la otra pierna cruza por detrás de lado a lado.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de estiramiento y de línea media para el equilibrio.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, cuento.

Procedimiento

Solicitar a los niños ponerse de pie y realizar un círculo para bailar la canción del “En el Fondo del Mar” (ver anexo 19), con el fin de que los niños estén activos y preparados para el desarrollo de las actividades. Seguidamente formar una fila para dirigirse a la cancha de la institución; y una vez en el sitio indicado se narrará el cuento “Uga la tortuga” (ver anexo 20), culminada la narración se realizará las siguientes preguntas: ¿Crees que es importante ayudar en casa? ¿Cómo caminaba la tortuga? ¿Les parece si hacemos cómo tortuguitas? Concluida las preguntas se formará un círculo para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Ubicando con un solo pie

Pasos para la ejecución:

- Levantar la rodilla a 25 cm, por 14 segundos, en un periodo de tiempo de 2 minutos. (Primeramente, se levantará la rodilla izquierda y después la derecha) (En cada paso se deberá realizar respiración profunda)

- Levantar la rodilla a 25 cm y empezar a saltar con el pie que está ubicado sobre el espacio mientras se realiza respiración profunda, por 25 segundos, en un periodo de tiempo de 3 minutos o dependiendo de cómo el niño domina cada movimiento. (Primeramente, se saltará con el pie izquierdo y después con el derecho)
- Levantar la rodilla a 25 cm y empezar a saltar con el pie que está ubicado sobre el espacio mientras los ojos permanecen cerrados; y se realiza respiración profunda, por 25 segundos, en un periodo de tiempo de 2 minutos o dependiendo de cómo el niño domina cada movimiento. (Primeramente, se saltará con el pie izquierdo y después con el derecho.)
- Con un pie realizar saltos y la otro pasarlo por detrás de lado a lado tocando el piso con los dedos del pie todo esto se realizará en un periodo de tiempo de 4 minutos o dependiendo de cómo el niño domina cada movimiento. (Primeramente, se saltará con el pie izquierdo y se pasará el derecho por detrás y viceversa.)
- Mientras se ejecuta las variaciones se puede cerrar los ojos, mirar hacia un punto en el espacio, observar hacia arriba etc.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con la canción de “El Condor Pasa” (<https://www.youtube.com/watch?v=8kQZHYbZkLs>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Ubicando con un solo pie” se regresará al aula de clase para culminar con la actividad y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Les gustaron los movimientos? ¿Creen que se puede caminar con un solo pie? ¿Fue fácil o difícil el ejercicio? entre otras; seguidamente, se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Salta con un solo pie mientras la otra pierna cruza por detrás de lado a lado.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°29

Conociendo mis brazos con gusto y con alegría



Nota. Ejercicios para sincronizar hemisferios cerebrales. Fuente: Bernal (2018).
https://2.bp.blogspot.com/8L5Mz4I0r90/W2iod6wsX8I/AAAAAAAAHKk/Amt0T6BRBZ0yPW0Ana8oyPpIgFm_AVwfgCLcBGAs/s1600/botones%2Bequilibrio.jpg

Objetivo: Ubicar la mano izquierda y derecha en varias partes del cuerpo de forma coordinada y alternada.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en sí mismo.

Materiales: Lana de color rojo y azul, vasos, agua, parlante, USB.

Procedimiento

Solicitar a los niños hacer una fila para dirigirse a la cancha de la institución, una vez en el lugar dado pedir hacer un semicírculo y sentarse el suelo con los pies extendidos y seguidamente, amarar en la mano derecha de los niños lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, de igual forma la educadora deberá hacer lo mismo con sus manos; seguidamente, la maestra se parara frente (dando la espalda) para enseñar de forma profundizada a la mano derecha e izquierda, posteriormente se solicitará a los niños ponerse de pie para realizar el siguiente baile “Arriba, abajo, izquierda y derecha- lateralidad- movimiento” (ver anexo 30), donde se deberá realizar los movimientos que se encuentran dentro de la canción; finalizado el baile se procederá hacer el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Botones de equilibrio y posición

Pasos para la ejecución:

- Llevar la mano derecha al abdomen y la mano izquierda sobre la cabeza (viceversa) y empezar hacer movimientos circulares con los dedos por 20 segundos y luego cambiar de posición. (Todos los movimientos deben ser realizados con la respiración profunda.)
- Ubicar la mano izquierda en el cuello y la derecha en el abdomen (viceversa) y empezar hacer movimientos circulares por 20 segundos y luego cambiar de posición.
- Posicionar la mano izquierda sobre el mentón y la derecha sobre el abdomen (viceversa) y empezar hacer movimientos circulares por 20 segundos y luego cambiar de posición.
- Ubicar la mano izquierda en la cintura y la derecha en el abdomen (viceversa) y empezar hacer movimientos circulares por 20 segundos y luego cambiar de posición.

Variaciones: Una vez que los niños puedan ubicar las posiciones de forma coordinada se subirá el nivel de complejidad.

- Realizar los pasos propuestos, pero con los ojos cerrados.
- Realizar los pasos propuestos, con los pies cruzados.
- Realizar los pasos propuestos, con la rodilla derecha flexionada y viceversa.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con canciones de MOZART (<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA&t=229s>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Botones de equilibrio y posición” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Cómo se sintieron con las actividades del día de hoy? ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me pueden enseñar que aprendieron el día de hoy? ¿Pueden alzar la mano derecha y la izquierda? entre otras. Seguidamente, se regresará al aula de clase y se ordenará todo el material.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Ubica la mano izquierda y derecha en varias partes del cuerpo de forma coordinada y alternada.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°30

Mano derecha y mano izquierda en posición



Nota. El puño en la palma del mano gesto. Fuente: Stokc (2017). <https://media.istockphoto.com/photos/hand-gesture-the-fist-smashed-into-the-palm-right-hand-fist-and-left-picture-id864801362?s=612x612>

Objetivo: Posicionar la mano derecha sobre la izquierda y viceversa mientras se realiza movimientos simples con los dedos.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en sí mismo.

Materiales: Vasos, agua, parlante, cuento, USB, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, de igual forma la educadora deberá hacer los mismo con sus manos; posteriormente solicitará a los niños ponerse de pie para realizar el siguiente baile “Arriba, abajo, izquierda y derecha-lateralidad- movimiento” (ver anexo 30), donde se deberá realizar los movimientos de una forma más focalizada.

Finalizado el baile pedir a los niños tomar asiento para proceder a narrar el cuento motor “Uga la tortuga” (ver anexo 20), mismo que consiste en representar a los personajes que se encuentra en la historia; es decir, que mientras se da el desenlace del cuento los niños deben imitar los movimientos de varios animales y sonidos que se les presenta pero desde sus asientos, culmina

la actividad se pedirá a los niños ponerse de pie y hacer una fila para dirigirse a la cancha de la institución donde se hará el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Puño, canto, palma

Pasos para la ejecución:

- Abrir las piernas a la altura de los hombros, luego hacer puño a la mano izquierda y colocarla sobre la palma de la mano derecha (los dedos de esta mano deben estar hacia al frente) de modo que quede el puño parado; seguidamente desempuñar para hacer un canto sobre la palma de la mano (derecha) mismo que consiste en pegar los dedos desde el índice hasta el meñique en dirección hacia la derecha, de modo que el pulgar quede hacia arriba y tocar la palma de la mano; seguidamente se dará una palmada sobre la mano (derecha). Culminado este movimiento se hará lo mismo con la mano derecha sobre la izquierda. (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda)

Variaciones: Si el niño puede coordinar estos movimientos se subirá el nivel de complejidad.

- Realizar los movimientos propuestos, pero en dos tiempos, es decir, puño, puño; canto, canto; palma, palma y cambiamos de mano. (Recuerde empezar por la izquierda y luego por la derecha.)
- Realizar los movimientos propuestos en dos tiempos con las dos manos, mientras se lleva la punta de los pies hacia arriba y hacia abajo.
- Realizar los movimientos en dos tiempos con las dos manos, y los ojos cerrados.
- Ejecutar todas las variaciones de forma conjunta.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por la canción “Matsuri” (<https://www.youtube.com/watch?v=4wYCet9rtEo>).

Después realizado el ejercicio “Puño, canto, palma” se regresará al aula de clase para culminar y retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Me pueden enseñar el movimiento que aprendieron? Etc. seguidamente, se ordenará todo el material.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Posiciona la mano derecha sobre la izquierda y viceversa mientras se realizan movimientos simples con los dedos.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°31

Conociendo y explorando movimientos de la mano derecha-izquierda



Nota. Gimnasia Cerebral juego con las manos. Fuente: Batutal (2020).
https://www.youtube.com/watch?v=2uOt6pzK_A

Objetivo: Llevar la mano izquierda de arriba hacia abajo, y la derecha de lado a lado y viceversa.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en sí mismo.

Materiales: Vasos, agua, parlante, UBS, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Solicitar a los niños ponerse de pie y hacer una fila para dirigirse hacia la cancha de la institución, una vez que se encuentren en el lugar dado hacer un círculo y amarrar en la mano derecha de los niños lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, de igual forma la educadora deber hacer los mismo con sus manos; posteriormente se realizara el siguiente baile

“Arriba, abajo, izquierda y derecha- lateralidad- movimiento” (ver anexo 30), donde se deberá realizar los movimientos que se encuentran dentro de la canción, pero en esta ocasión de una forma más focalizada y coordinada.

Seguidamente todos los niños deberán sentarse sobre el suelo con las piernas cruzadas para la realización del siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Movimientos alocados

Pasos para la ejecución:

- Llevar los brazos hacia al frente de modo que las palmas de las manos queden hacia afuera, y empezar a llevar el brazo izquierdo de arriba hacia abajo mientras que la mano derecha sigue en su posición inicial. (Hacer este movimiento primero con el brazo izquierdo y después con el derecho.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)
- Llevar los brazos hacia al frente de modo que las palmas de las manos queden hacia afuera, y empezar a mover el brazo izquierdo de lado a lado varias veces mientras que el derecho sigue en su posición inicial. (Hacer este movimiento primero con el brazo izquierdo y después con el derecho.)
- Unir los dos movimientos, primero se llevará al brazo derecho hacia arriba y hacia abajo mientras que el izquierdo va de lado a lado varias veces y viceversa.

Variaciones: Después de haber realizado los dos movimientos de forma coordinada y viceversa se subirá el nivel de complejidad.

- Ponerse de pie y empezar hacer los dos movimientos alternando brazos. (Cada variación se la realizará por 20 segundos).
- Cruzar los pies y empezar hacer los dos movimientos alternando brazos
- Cerrar los ojos y empezar hacer los dos movimientos alternando brazos.
- Caminar alrededor de la cancha mientras hace los dos movimientos alternando brazos cada 20 segundos.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará

acompañado por canciones de “MOZART”
 (https://www.youtube.com/watch?v=ncSvO22_g8E&t=5598s).

Luego de haber realizado el ejercicio “Movimientos alocados” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Los ejercicios fueron fáciles o difíciles este día? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Con qué música les gustaría trabajar el día de mañana? entre otras, seguidamente, se regresará al aula de clase para ordenar todo el material.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Lleva la mano izquierda de arriba hacia abajo, y la derecha de lado a lado y viceversa.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°32

Trabajando y reconociendo mis extremidades derechas e izquierdas



Nota. Desarrollo infantil a través de Brain Gym Gimnasia Cerebral. Fuente: Docplayer (2022).
<https://docplayer.es/static/player/images/texture.png>

Objetivo: Tocar la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa de forma alternada y coordinada.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en sí mismo.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños y de la educadora lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, una vez que todos tengan la lana en sus manitos se provera hacer una fila para dirigirse a la cancha de la institución; ubicados en el lugar se hará un círculo para bailar la canción “Ven que te voy a enseñar” (ver anexo 29) , donde se deberá realizar los movimientos que se encuentran dentro de la canción, pero en esta ocasión de una forma más focalizada y coordinada. Concluido el baile se procederá a relajar los músculos por medio de la arañita (movimientos circulares con las yemas de los dedos sobre todo el cuerpo) con el fin de que el cuerpo esté apto para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Marcha cruzada en el suelo

Pasos para la ejecución:

- Abrir las piernas a la altura de los hombros, luego flexionar la rodilla izquierda para que el codo de la mano izquierda la toque (realizarlo varias veces según como el niño lo asimile). (Hacer lo mismo con la rodilla y el codo derecho.)
- Flexionar la rodilla izquierda y tocarla con el codo de la mano derecha y viceversa (realizarlo varias veces según como el niño lo asimile).

Variaciones: Después de que el niño pueda coordinar los movimientos de forma alternada se subirá el nivel de complejidad.

- Realizar los pasos mientras se mira en un punto fijo en el espacio.
- Mirar hacia arriba mientras se alterna y coordina los movimientos de los brazos y pies.
- Realizar los pasos mientras se da vuelta toda la cancha de la institución.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con canciones “Electrónicas infantiles” (<https://www.youtube.com/watch?v=XUz7at4QBgI>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Marcha cruzada en el suelo” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué te parecieron los ejercicios?

¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Qué sintieron cuando realizaron el ejercicio? entre otras, seguidamente, se regresará al aula de clase para ordenar todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa				
de Nombres y apellidos	Indicador evaluación	Toca la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa de forma alternada y coordinada.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°33

Ubicándome a través de mi manito derecha e izquierda en el espacio.



*Nota. Sé más inteligente con estas pausas activas. Fuente: Anónimo (2021).
https://www.youtube.com/watch?v=mEc_hjCJYsY*

Objetivo: Coordinar y llevar la mano derecha hacia arriba y hacia abajo; y la izquierda a un lado y hacia arriba y viceversa.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en sí mismo.

Materiales: Agua, USB, vasos, parlante, cuento, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños y de la educadora lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, una vez que todos tengan la lana en sus manitos se provera hacer una fila para dirigirse a la cancha de la institución; ubicados en el lugar se hará un círculo para bailar la canción “Ven que te voy a enseñar” (ver anexo 29), donde se deberá realizar cada movimiento que se da dentro de ella. Posteriormente pedir a los niños que se sienten en el suelo con los pies cruzados para narrar el cuento “El elefante fotógrafo” (ver anexo 18). Finalizada la narración solicitar a los niños ponerse de pie para ejecutar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Movimientos a la superficie

Pasos para la ejecución:

- Abrir las piernas a la altura de los hombros y con el brazo derecho haremos hacia arriba y hacia abajo varias veces y con el de la izquierda hacia a un lado y hacia arriba varias veces. (Cuando el niño coordine los movimientos se deberá cambiar de posición es decir que la mano derecha hará lo que hizo la mano izquierda y viceversa.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)
- Coordinar los dos movimientos cuantas veces de modo de que se alternen los brazos.

Variaciones: Cuando el niño coordine los movimientos se subirá el nivel de complejidad.

- Coordinar y alternar los dos movimientos mientras se cierra los ojos.
- Coordinar y alternar los dos movimientos mientras se mantienen los pies cruzados.
- Saltar mientras se coordinan y alternan los dos movimientos.
- Caminar alrededor de la cancha mientras se coordinan y alternan los dos movimientos.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por canciones de “MOZART” (<https://www.youtube.com/watch?v=A9jL9Fja44&t=195s>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Movimientos alocados” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Los ejercicios fueron fáciles o difíciles este día? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Con qué música les

gustaría trabajar el día de mañana? ¿Qué sensación sintieron cuando realizaron los ejercicios? entre otras, seguidamente, se regresará al aula de clase y se ordenará todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa				
de Nombres y apellidos	Indicador evaluación	Coordina y lleva la mano derecha hacia arriba y hacia abajo; y la izquierda a un lado y hacia arriba y viceversa.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°34

Piecititos y manitos en alternación



Nota. Niños levantando la mano y el pie al mismo tiempo. Fuente: Google (2020).
<https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>

Objetivo: Seguir movimientos de la mano y pie (derecho e izquierdo) de forma coordinada

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en otros.

Materiales: Parlante, agua, vasos, USB, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños y de la educadora lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, una vez que todos tengan la lana en sus manitos se procederá a hacer una fila para dirigirse a la cancha de la institución; ubicados en el lugar se hará un círculo para bailar “Ven que te voy a enseñar” (ver anexo 29), durante el desarrollo de la de la misma la educadora junto con los niños realizarán los movimientos propuestos dentro de canción; concluido el baile se procederá a hacer la arañita (movimiento circulares con las yemas de los dedos sobre todo el cuerpo; mientras se realiza el masaje se deberá ir diciendo el nombre las partes del cuerpo), con el fin de que los músculos se relajen concluido el ejercicio de relajación se pedirá a los niños buscar una pareja para hacer el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Gateo cruzado en movimiento

Pasos para la ejecución:

- Pararse uno detrás del otro, de modo que la parte trasera del cuerpo choque con la parte trasera de un compañero. (parase a un metro de distancia)
- Flexionar la rodilla izquierda y elevar el brazo derecho hacia arriba y el brazo izquierdo llevarlo hacia atrás a la superficie. (Se lo deberá hacer de forma alternada, es decir que cuando las extremidades se encuentren los puntos dados deberán volver a su posición inicial para realizar una variación como rodilla derecha hacia arriba, brazo derecho elevado e izquierdo hacia atrás) (La frecuencia se dará conforme el niño vaya dominando sus extremidades y reconociendo su cuerpo.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)

Variaciones: Cuando el niño ya pueda coordinar y alternar los brazos con las rodillas se subirá el nivel de complejidad.

- Ejecutar el ejercicio con los ojos cerrados.
- Mirar hacia arriba y empezar a ejecutar el ejercicio.
- Ejecutar el ejercicio mientras se da vueltas a la cancha sin mirar hacia abajo, atrás o a los costados.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso

deberá estar acompañado por canciones “Andinas” (<https://www.youtube.com/watch?v=yHeRsBCxrLI>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Gateo cruzado en movimiento” solicitar a los niños sentarse en el suelo con las piernas cruzadas para retroalimentar por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Estuvieron fáciles o difíciles los movimientos? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Qué sienten cuando los realizan? ¿Cuándo dieron vuelta a la cancha tenían miedo? ¿Pueden alzar su bracito izquierdo y viceversa? entre otras; seguidamente, se regresará al aula de clase para ordenar todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Sigue movimientos de la mano y pie (derecho e izquierdo) de forma coordinada.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°35

Llevando mis manos de derecha a izquierda



Nota. Gimnasia cerebral con música y movimiento. Fuente: Cesatti E (2021). <https://www.youtube.com/watch?v=k7-DmGLzmGM>

Objetivo: Seguir y asociar movimientos propios y de los demás de derecha a izquierda.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en otros.

Materiales: Sillas, vasos, agua, parlante, USB, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños y de la educadora lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo; una vez que todos tengan la lana en sus manitos se narrará la fábula “El asno y su sombra” (ver anexo 31), con el propósito de que los niños estén predispuestos y activos a la realización del ejercicio de Brain Gym; culminada la narración se pedirá a los niños ponerse de pie para bailar la música “Chuchuwa” (ver anexo 28), de forma espontánea, cuando los niños estén bailando se pausará la música para que busquen una pareja. Una vez que todos tengan su pareja se les pedirá que se sienten uno al frente del otro para la ejecución del siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Ritmo y posición “Uno”

Pasos para la ejecución:

- Llevar la mano derecha e izquierda sobre las piernas (realizar varias veces de forma que las dos parejas se coordinen). (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)
- Llevar la mano izquierda y derecha hacia el costado (realizar varias veces de modo que las dos parejas se coordinen).
- Subir la mano derecha e izquierda hacia arriba (realizar varias veces de modo que las dos parejas se coordinen).

Variación: Cuando los niños puedan realizar estos tres movimientos de forma coordinada se los unirá en un solo tiempo.

- Brazo derecho e izquierdo sobre las piernas, brazos extendidos, brazos hacia arriba. (Intentar coordinar los movimientos con el ritmo de la canción.)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará

acompañado con canciones de “Gimnasia cerebral con música” (<https://www.youtube.com/watch?v=k7-DmGLzmGM>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Ritmo y posición Uno” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños cómo: ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría seguir trabajando el día de mañana en equipo? ¿Qué sintieron cuando lo realizaste? entre otras, seguidamente, se ordenará el aula de clase.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Sigue y asocia movimientos propios y de los demás de derecha a izquierda.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°36

Llevando mis manos de derecha a izquierda siguiendo el ritmo



Nota. Gimnasia cerebral con música y movimiento. Fuente: Cesatti E (2021). <https://www.youtube.com/watch?v=k7-DmGLzmGM>

Objetivo: Realizar movimientos controlados con la mano derecha e izquierda siguiendo patrones opuesto de forma secuencial.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en otros.

Materiales: Sillas, vasos, agua, parlante, USB, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Solicitar a los infantes ponerse de pie para hacer una “hora loca” (<https://www.youtube.com/watch?v=kts3BW-cCSI>), y una vez finalizada los niños deberán buscar a su pareja de la clase pasada, cuando la encuentren se dirigirán juntos a la cancha de la institución pero antes de salir se amarrará en la mano derecha de los niños y de la educadora lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo; y una vez ubicados en el lugar se sentaran uno a lado del otro en el suelo con las piernas cruzadas para continuar con el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Ritmo y posición “Dos”

Pasos para la ejecución:

- Realizar la variación del Ritmo y posición “Uno” hasta que los niños coordinen sus movimientos entre sí.
- Llevar las yemas de los dedos meñique, anular, medio e índice a la yema del dedo pulgar. (Este paso se hará con las dos manos al mismo tiempo.)

Variaciones: Después que los niños puedan hacer estos dos movimientos de forma coordinada se los unirá en un solo tiempo.

- Brazo derecho e izquierdo sobre las piernas, brazos extendidos, brazos hacia arriba, yemas de los dedos meñique, anular, medio e índice sobre las yemas de los pulgares. (En esta ocasión los niños deberán hacer coincidir los 4 movimientos al ritmo de la canción.)

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con canciones de “Gimnasia cerebral con música” (<https://www.youtube.com/watch?v=k7-DmGLzmGM>).

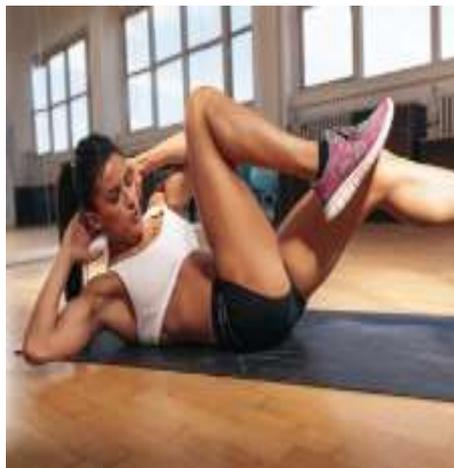
Luego de haber realizado el ejercicio “Ritmo y posición dos” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños cómo: ¿Los movimientos fueron fáciles o difíciles? ¿Les

gustaría seguir trabajando en equipo? ¿Qué sintieron cuando lo realizaste? entre otras, seguidamente, se regresará al aula y se la ordenará.

Escala valorativa				
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Realiza movimientos controlados con la mano derecha e izquierda siguiendo patrones opuesto de forma secuencial.		
		Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°37

Descubriendo las habilidades de mis extremidades derechas e izquierdas



Nota. Técnica de los abdominales cruzados. Fuente: Anónimo (2017).
https://www.gym-in.com/wp-content/uploads/2015/11/abdominales-cruzados-46801299_s.png

Objetivo: Tocar el codo izquierdo con rodilla derecha y viceversa en decúbito supino.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en otros.

Materiales: Agua, vasos, parlante, USB, cuento, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños y de la educadora, lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, seguidamente pedir a los niños ponerse de pie y hacer parejas para dirigirse

al área verde de la institución, una vez ubicados en el sitio se hará un círculo y posteriormente sentarse sobre el pasto con los pies cruzados para narrar la fábula “El asno y su sombra” (ver anexo 31); misma que deberá ser relatada utilizando la expresión corporal, y mientras se narra el cuento se pedirá a los niños que realicen el movimiento del asno que se presenta en el desenlace. Culminada la narración solicitar a los niños ponerse de pie para realizar ejercicios de estiramiento como: doblar el cuerpo hacia adelante, estirar el cuello, juntar las manos por detrás de la espalda e inclinar la cabeza para atrás y abajo etc. esto con el propósito de preparar al niño para la ejecución del siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral, pero antes de esto se pedirá a los niños ubicarse en un lugar cómodo para efectuarlo.

Nombre del ejercicio: Abdominal cruzado

Pasos para la ejecución:

- Tumbese boca arriba (decúbito supino).
- Colocar las dos manos en la parte trasera del cuello sin sujetarlo sino solo tocarlo con suavidad (los codos deben quedar extendidos), utilizar la respiración profunda para realizar cada movimiento.
- Levantar la espalda del suelo y acercar el codo izquierdo a la rodilla derecha flexionada y viceversa. El ejercicio consta de un movimiento de giro cuyo eje se encuentra en la parte central de nuestro cuerpo. (Los brazos no deben ayudar a subir a la cabeza sino mantenerse en su posición inicial; los hombros no deben permanecer en el suelo.)

Variaciones:

- Realizar el ejercicio con los ojos cerrados.
- Realizar el ejercicio pronunciado codo derecho y rodilla izquierda y viceversa.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado por la música “Celeste” (<https://www.youtube.com/watch?v=oaQEeQQ3qy0>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Abdominal cruzado” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué sentían en su barriguita cuando ejecutaban los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con

más ejercicios? ¿Qué sintieron cuando lo realizaron? entre otras, seguidamente, se regresará al aula de clase para ordenar todo el material.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación	Toca el codo izquierdo con rodilla derecha y viceversa en decúbito supino.		
	Nombres y apellidos		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

Actividad N°38

Ubicando mi lado derecho e izquierdo



Nota. Aprendiendo a mover el cuerpo. Fuente: Howto (2018).
<https://cdn.quehowto.com/wp-content/uploads/2019/09/como-bailar-la-macarena-600x469.jpg>

Objetivo: Coordinar y alternar movimientos finos con la mano derecha e izquierda al mismo tiempo.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en otros.

Materiales: Vasos, agua, parlante, USB, cuento, lana de color rojo y azul.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños y de la educadora lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, una vez que todos tengan la lana en sus manitos se procura hacer una fila

para dirigirse a la cancha de la institución; ubicados en el lugar se hará un círculo para bailar la canción “Había una Vez un Avión” (ver anexo 26) , donde se deberá realizar los movimientos que se encuentran dentro de la canción, pero en esta ocasión de una forma más focalizada y coordinada. Culminado el baile pedir a los niños sentarse sobre el suelo con los pies cruzados para narrar el cuento “El ratoncillo diminuto” (ver anexo 24), con el fin de motivar a los niños a hacer el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Movimacarena

Pasos para la ejecución:

- Llevar al brazo izquierdo hacia delante con la palma de la mano hacia abajo; seguidamente se hará lo mismo con la mano derecha. (Mantenerse en esa posición por 10 segundos.) (Cada paso deberá ser realizado con respiración profunda.)
- Tomando la posición anterior se dará la vuelta la mano izquierda de modo de que la palma de la mano quede hacia arriba; seguidamente se hará lo mismo con la mano derecha. (Mantenerse en esa posición por 10 segundos.)
- Tomando la posición antes dada se llevará la mano izquierda hacia la clavícula derecha y con la mano derecha la clavícula izquierda. (Mantenerse en esa posición por 10 segundos.)
- Partiendo de la posición anterior se llevará la mano izquierda a la oreja izquierda y lo mismo sucederá con la mano derecha. (Mantenerse en esa posición por 10 segundos.)
- Tomando como base al ejercicio anterior se llevará la mano izquierda hacia el costado izquierdo de la cadera, lo mismo sucederá con la mano derecha. (Mantenerse en esa posición por 10 segundos y hacer como una lombriz o menear la cadera en círculos.)

Variación: Una vez que los niños puedan realizar estos movimientos de forma controlada y coordinada se realizará las posiciones en dirección de los puntos cardinales uniendo todos los pasos primero de forma lenta y después rápida.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje, además, cada paso deberá estar acompañado con canciones “Andinas” (<https://www.youtube.com/watch?v=fjMCTjULxNI>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Movimacarena” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños como: ¿Qué les parecieron los ejercicios? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Qué sintieron cuando los realizaron? entre otras, seguidamente, se regresará al aula de clase para ordenar todo el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Nombres y apellidos	Indicador de evaluación	Coordinar y alternar movimientos finos con la mano derecha e izquierda al mismo tiempo.	
		Iniciado	En proceso
			Adquirido

Actividad N°39

Al ritmo de mi compañero



Nota. Niño pequeño con su mano levantada para arriba. Fuente: Dreantime (2019).
<https://thumbs.dreamstime.com/z/ni%C3%B1o-peque%C3%B1o-con-con-su-mano-levantada-para-arriba-49445057.jpg>

Objetivos: Reconocer su derecha e izquierda y las de sus semejantes.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en otros.

Materiales: Lana de color rojo y azul, vasos, agua, parlante, USB.

Procedimiento

Amarar en la mano derecha de los niños y de la educadora lana de color azul y en la izquierda lana de color rojo, una vez que todos tengan la lana en sus manitos se provera hacer parejas para dirigirse a la cancha de la institución; ubicados en el lugar no se separarán las parejas sino que juntas bailaran la música “Ven que te voy a enseñar” (ver anexo 29), durante el desarrollo de la misma la educadora junto con los niños realizarán los movimientos propuestos; concluido el baile se pedirá a las parejas ubicarse en algún lugar de la cancha para realizar el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Variación y oposición cruzada.

Pasos para la ejecución:

- Colocar a un niño, uno al frente de otro a un metro de distancia y pedir que levanten la mano derecha y viceversa. (realizar este movimiento cuantas veces sea posible y de varias formas posible como, por ejemplo: alcen la mano derecha y otra vez alcen la mano derecha; alcen la mano izquierda; alcen la mano derecha; alcen mano izquierda y otra vez alcen la mano izquierda etc.). Acompañar estos movimientos con la respiración profunda y repetir cuantas veces sea necesario (primero se lo hará de forma lenta y después rápida).
- En la misma posición anterior se pedirá a los niños flexionar el pie izquierdo y viceversa (se hará el mismo procedimiento que el anterior.) Acompañar estos movimientos con la respiración profunda y repetir cuantas veces sea necesario (primero se lo hará de forma lenta y después rápida).
- Tomando la posición anterior se pedirá a los niños llevar el talón izquierdo a los glúteos y viceversa. De igual forma se hará siguiendo el ejemplo del primer paso y, además, se acompañará estos movimientos con la respiración profunda y repetir cuantas veces sea necesario (primero se lo hará de forma lenta y después rápida).

Variación: Una vez que el niño coordina estos movimientos se deberá unirlos a los tres con varias peticiones como, por ejemplo: levantar la mano derecha; llevar el talón derecho al glúteo; flexionar la rodilla izquierda etc.

Indicaciones: Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará

acompañado con ritmo de “MOZART”
 (https://www.youtube.com/watch?v=ncSvO22_g8E&t=5700s).

Luego de haber realizado el ejercicio “Variación y oposición cruzadas” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños cómo: ¿Se sintieron confundidos? ¿Estuvieron fáciles o difíciles? ¿Les gustaría que el día de mañana trabajemos con más ejercicios? ¿Qué sintieron cuando lo realizaban? ¿Les gustó trabajar en equipo? entre otras, seguidamente, se regresará al aula de clase para ordenar todo el material.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Reconoce su derecha e izquierda y las de sus semejantes.		
	Iniciado	En proceso	

Actividad N°40

Con precisión y seguridad mi lateralidad reafirmar



Nota. Actividades de gimnasia cerebral para los niños con las dos manos.
 Fuente: Power (2021). <https://www.youtube.com/watch?v=bVCPKIV29tM>

Objetivos

- Identificar la línea derecha e izquierda en una hoja.
- Seguir las líneas utilizando las dos manos al mismo tiempo.

Tipo de movimiento en Gimnasia Cerebral: Movimientos de energía y actitudes de profundización; de estiramiento y de línea media, para el desarrollo del esquema corporal en otros.

Materiales: Piedras de color rojo y azul, láminas con líneas rectas semicirculares, curvas; vasos, agua, parlante, USB.

Procedimiento

En esta ocasión ya no se amarrará ningún hilo en las manitos, porque se evaluará si el tema trabajo durante las semanas ha dado resultado. Solicitar a los niños ponerse de pie para realizar el baile “Ven que te voy a enseñar” (ver anexo 29), durante el desarrollo la educadora y los niños realizarán los movimientos propuestos dentro de canción de una forma coordinada; concluido el baile se pedirá a los niños tomar asiento para que la educadora narre el cuento “Mi cuerpo ocupado” (ver anexo 16), con el fin de que se motiven hacer el siguiente ejercicio de Gimnasia Cerebral.

Nombre del ejercicio: Trazando y ubicando

Pasos para la ejecución:

- Entregar a todos los niños una piedra pintada de color rojo y otra de color azul y una lámina donde se encuentre dos líneas rectas (azul derecho, izquierda roja), posteriormente se pedirá al niño que ubiquen con la mano izquierda a la línea izquierda de la hoja y viceversa; una vez que hayan ubicado solicitar que con la piedra roja tracen sobre la línea roja y con la piedra azul trazar sobre la línea azul. (Trazar con las dos manos al mismo tiempo, de arriba hacia abajo y viceversa.). (Efectuar la respiración profunda, mientras se ejecuta cada paso.)

Variación: Una vez que el niño haya logrado coordinar, posicionar y ubicar al lado derecho e izquierdo sobre la superficie se subirá el nivel de complejidad.

- Entregar una lámina donde se encuentre un semicírculo y realizar el mismo procedimiento anterior.
 - Facilitar una lámina con curvas y realizar el mismo procedimiento anterior
- Indicaciones:
Antes de realizar este ejercicio se deberá tomar medio vaso de agua para que se

oxigenen todas las células del organismo y obtener un mejor aprendizaje; cada paso estará acompañado con canciones de “MOZART” (<https://www.youtube.com/watch?v=k7-DmGLzmGM>).

Luego de haber realizado el ejercicio “Trazando y ubicando” se retroalimentará por medio de preguntas abiertas a todos los niños cómo: ¿Todos los ejercicios que hemos trabajado han sido fáciles o difíciles? ¿Qué has aprendido durante todo este tiempo? ¿Te gustó trabajar conmigo? entre otras, posteriormente se ordenará el material que se ha utilizado.

Escala valorativa			
Indicador de evaluación Nombres y apellidos	Identifica la línea derecha e izquierda en una hoja y las sigue utilizando las dos manos al mismo tiempo.		
	Iniciado	En proceso	Adquirido

4. Anexo de la guía

Anexo 1. Canción: “El baile del cuerpo” (Actividad N°1)

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, lo voy a mover, lo voy a mover.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, desde la cabeza hasta los pies.

La mano, la otra mano, mueve las manos y muévelas así.

El codo, ¡ay! el otro codo, mueve tus codos y muévete así.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, lo voy a mover, lo voy a mover.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, desde la cabeza hasta los pies.

El hombro, el otro hombro, mueve tus hombros y muévete así.

La cabeza, ¡ay! la cabeza, mueve la cabeza y muévete así.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, lo voy a mover, lo voy a mover.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, desde la cabeza hasta los pies.

Las rodillas, ¡ay! las rodillas, mueve tus rodillas y muévete así.

La cintura, ¡ay! la cintura, mueve tu cintura y muévete así.

Y ahora, prepárate, tu cuerpo vas a mover.

Y ahora, prepárate, tu cuerpo vas a mover, mover, mover, mover. (Cambio de ritmo)

Y muévelo, muévelo, muévelo, muévelo, muévelo, muévelo, y stop.

Y bájalo, bájalo, bájalo, bájalo, bájalo, bájalo, así.

Y súbelo, súbelo, súbelo, súbelo, súbelo, súbelo, y stop.

Y muévete, muévete, muévete, muévete, muévete, muévete, así, así, así, así.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, lo voy a mover, lo voy a mover.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, desde la cabeza hasta los pies.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, lo voy a mover, lo voy a mover.

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover, desde la cabeza hasta los pies.

Desde mi cabeza hasta tus pies, desde tu cabeza hasta mis pies, muévete.

Fuente. Canta juego (2018). <https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

Anexo 2. Canción: “Juyayay” (Actividad N°12 y 21)

Año tras año ecuatorianos por el mundo	Afinadito, afinadito, afinadito
Festejando tradiciones lindas de mi Ecuador	Hagan bailar, hagan bailar
Van bajando por el cerro juyayay	Carishinas y chinucas juyayay
Ha llegado el Inti Raymi juyayay	Aruchicos y diablumas juyayay
Van bajando por el cerro juyayay	Carishinas y chinucas juyayay
Ha llegado el Inti Raymi juyayay	Arruchicos y diablumas juyayay
Zapateando duro, duro juyayay	Solteritas y casadas juyayay
Vamos a tomar la plaza juyayay	Con sus centros de colores juyayay
Zapateando duro, duro juyayay	Solteritas y casadas juyayay
Vamos a tomar la plaza juyayay	Con sus centros de colores juyayay
Zapateando, zapateando por aquí	Zapateando, zapateando por aquí
Zapateando, zapateando por allá	Zapateando, zapateando por allá
Zapateando, zapateando por aquí	Zapateando, zapateando por aquí
Zapateando, zapateando por allá	Zapateando, zapateando por allá
Comuneros, comuneros,	Guambras de mi vida, preparen los
bailando, bailando, bailando	centros que nos vamos a bailar
Dando la vuelta, dando la vuelta,	Vamos a gozar, jary jary jary jary,
una y otra vez je, je, je	tas tas tas, tas tas tas
Bandolines y guitarras juyayay	Tomando, tomando vamos juyayay
Puentes y vitelas listos juyayay	Guaranguito, guaranguito juyayay
Bandolines y guitarras juyayay	Tomando, tomando vamos juyayay
Puentes y vitelas listo juyayay	Guaranguito, guaranguito juyayay
Afinen en galindos guambras juyayay	Ya nos vamos ya nos vamos juyayay
Y que lloren las guitarras juyayay	Para el año volveremos juyayay
Afinen en galindos guambras juyayay	Ya nos vamos ya nos vamos juyayay
Y que lloren las guitarras juyayay	Para el año volveremos juyayay
Zapateando, zapateando por aquí	Zapateando, zapateando por aquí
Zapateando, zapateando por allá	Zapateando, zapateando por allá
Zapateando, zapateando por aquí	Zapateando, zapateando por aquí
Zapateando, zapateando por allá	Zapateando, zapateando por allá rico
Guitarrita, guitarrita, guitarrita	guaranguito
Bandolina, bandolina, bandolina	

Fuente. JAYAC (2018). <https://www.youtube.com/watch?v=347npLytra4>

Anexo 3. Cuento motor: “El bosque” (Actividad N°2)

Había una vez unos niños que estaban asustados porque se habían perdido en el bosque y no sabía cómo volver a casa, entonces vieron a un águila muy grande volando y agitando sus alas; quisieron invitarla para llamar su atención entonces agitaron, agitaron y agitaron sus brazos y le dijeron aquí águila, podrías indicarnos cómo salir de este enorme bosque queremos volver a casa, el águila con una voz ronca y seria mencionó necesitan bailar con mi amigo el conejo; él conoce mucho más este bosque y podría guiarlos, el conejo le dijo yo sólo puedo llevarlos hasta la madriguera del oso que está a la mitad del bosque, pero tienen que seguirme saltando como yo y mostrarse molestos porque no me gusta ver a las personas felices.

Los niños saltaron, saltaron y saltaron con expresión molesta hasta llegar a la madriguera el juguetero oso tuvo una idea que le pareció divertida para ayudarles a salir del bosque tienen que imitar mis movimientos y caminar igual de lento que yo, pero felices eso hicieron los niños, caminaron lento, lento y muy lento pero felices, pero no era divertido para ellos y se pusieron a llorar; una buena serpiente escuchó el llanto y les dijo yo les guiaré rápidamente a la salida del bosque, pero tienen que arrastrarse como yo; para no llamar la atención de los animales más grandes entonces los niños se arrastraron, se arrastraron y se arrastraron mirando a todos lados cautelosamente para asegurarse de que ningún otro animal los siguiera.

Finalmente salieron del bosque, sin embargo, todavía no sabían cómo llegar a casa, de pronto vieron a un perro que corría y pensaron que debían imitarlo para llegar a su casa corrieron, corrieron y corrieron en cuatro patas hasta que llegaron a su casa felices y contentos, colorín colorado el cuento ha terminado.

Fuente. Anónimo (2020). <https://www.youtube.com/watch?v=54AYLjdoWRw>

Anexo 4. Canción: “El Sapito” (Actividad N°3)

Te voy a enseñar que debes bailar
Como baila el sapito dando
Brinquito tú debes buscar con quien
Brincarás, aunque tú estés solito tú
Puedes brincar para abajo para abajo

Giras y giras siempre para abajo más
Abajo más abajo si oyes la pista podemos
Comenzar vas para adelante vas un poco más vas
Para adelante y luego vas pa tras ahora
Para un lado para el otro ya das un brinco alto

Y vuelves a empezar
Te voy a enseñar que debes bailar
Como baila el sapito dando brinquitos
Tú debes buscar con quien brincarás, aunque tu estés
Solito tú puedes brincar

Fuente. Cómplices al rescate (2017). https://www.youtube.com/watch?v=3XZs7fR_eI8

Anexo 5. Cuento: "Un viaje a la Luna" (Actividad N°17)

Había una vez un grupo de niños que querían viajar a la luna pero lo intentaban no conseguían llegar hasta ella, un día caminando por el bosque se encontraron con un sapo de ojos atónicos que les dijo que para alcanzar la luna, debían imitarlo así que todos se colocaron en posición de sapo y comenzaron a saltar ya cantar como lo hacen ellos saltaban para un lado saltaban, para el otro para adelante, para atrás pero como no estaba funcionando se le ocurrió una idea el sapo y les dijo saltemos lo más alto que podamos y vemos si llegamos a tocar la luna, así que todos los niños comenzaron a estirarse y al saltar lo más alto que podían y saltaban y saltaban lo intentaban, pero tampoco lo consiguieron así que los niños le dijeron gracias señor sapo seguiremos caminando.

Los niños tristes comenzaron a caminar nuevamente por el bosque caminaban, caminaban, caminaban hasta que de repente se encontraron con un árbol gigante y decidieron comenzar a escalar los subían, subían lo escalaban cada vez estaban más altos y cuando el árbol los vio y les pregunto oigan niños que es lo que están buscando y ellos mientras seguían escalando, le contaron queremos llegar a la luna entonces el árbol les dijo, que el gran pájaro rojo se había posado en una rama de él y que ese pájaro conocía el camino.

Los niños treparon un poquito más hasta que llegaron al pájaro, cuando llegaron el pájaro le dio las indicaciones, les dijo primero deben pasar por este sendero, pero ojo este sendero es muy angosto así que deben ir caminando de costadito con mucho cuidado, los niños empezaron

a caminar de costado, como les dijo el pájaro en puntas de pie, caminaban, caminaban hasta que lo lograron muy bien dijo el pájaro ahora llegamos al sector de los volcanes y debemos pasar con mucho cuidado por los costados sin tocarlos haciendo zig zag a ver si ustedes pueden.

Los niños empezaron y van de un lado al otro de un lado al otro haciendo zigzag excelente les dijo el pájaro logramos llegar a los dos caminos, pero yo ya no puedo continuar, los niños muy contentos le dijeron gracias gran pájaro rojo nos ayudaste un montón, seguiremos caminando y el pájaro antes de irse volando les dijo, tengan cuidado porque esas rocas que ven ahí son peligrosas así que ustedes deben pasarlas por arriba saltando, los niños le hicieron caso saltaron las piedras y caminaron hasta que de repente se chocaron con una ruta y en esa ruta había un puente, los niños se agacharon se hicieron super chiquititos y empezaron a cruzar por adentro del puente, cuando llegaron al final se encontraron con una sorpresa mientras ellos estaban caminando por adentro del puente había llovido, pero ahora volvió a salir el sol y cómo salió el sol, apareció el arcoíris, entonces los niños empezaron a caminar por arriba del arco iris como si fuese una escalera hasta llegar a la cima, cuando estaban ahí adivinen qué estaba en la luna pero ella se había quedado dormida, los niños llegaron muy cansado y se acostaron arriba de una nube a lado de la luna se relajaron y cerraron los ojos, abrazaron a la luna y se quedaron dormidos y colorín colorado este viaje a la luna ha terminado.

Fuente. Gonzalez (2020). <https://www.youtube.com/watch?v=xDd4MU4Ime0>

Anexo 6. Canción: “La vida es un carnaval” (Actividad N°5)

Todo aquel que piense que la vida es desigual
Tiene que saber que no es así
Que la vida es una hermosura, hay que vivirla
Todo aquel que piense que está solo y que está mal
Tiene que saber que no es así
Que en la vida no hay nadie solo, siempre hay alguien
Ay, no hay que llorar (No hay que llorar)
Que la vida es un carnaval
Y es más bello vivir cantando
Oh-oh-oh, ay, no hay que llorar (No hay que llorar)
Que la vida es un carnaval
Y las penas se van cantando

Oh-oh-oh, ay, no hay que llorar (No hay que llorar)

Que la vida es un carnaval

Y es más bello vivir cantando

Oh-oh-oh, ay, no hay que llorar (No hay que llorar)

Que la vida es un carnaval

Y las penas se van cantando

Todo aquel que piense que la vida siempre es cruel

Tiene que saber que no es así

Que tan solo hay momentos malos y todo pasa

Todo aquel que piense que esto nunca va a cambiar

Tiene que saber que no es así

Que al mal tiempo, buena cara, y todo cambia

Ay, no hay que llorar (No hay que llorar)

Que la vida es un carnaval

Y es más bello vivir cantando

Oh-oh-oh, ay, no hay que llorar (No hay que llorar)

Que la vida es un carnaval

Y las penas se van cantando

Oh-oh-oh, ay, no hay que llorar (No hay que llorar)

Que la vida es un carnaval

Y es más bello vivir cantando

Oh-oh-oh, ay, no hay que llorar (No hay que llorar)

Que la vida es un carnaval

Y las penas se van cantando

Es para reír

(No hay que llorar) Para gozar

(Carnaval) Para disfrutar

(Hay que vivir cantando)

La vida es un carnaval

(No hay que llorar) Todos podemos cantar

(Carnaval) Ay, señores

(Hay que vivir cantando)

Todo aquel que piense

(No hay que llorar) Que la vida es cruel

(Carnaval) Nunca estará solo

(Hay que vivir cantando)

Dios está con él

Para aquellos que se quejan tanto (Wua)

Para aquellos que solo critican (Wua)

Para aquellos que usan las armas (Wua)

Para aquellos que nos contaminan (Wua)

Para aquellos que hacen la guerra (Wua)

Para aquellos que viven pecando (Wua)

Para aquellos que nos maltratan (Wua)

Para aquellos que nos contagian (Wua)

Fuente. Cruz (2014). https://www.youtube.com/watch?v=Gk5j_DCAP70

Anexo 7. Canción: “En el Arca de Noé” (Actividad N°6)

En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan

Quieren a oír, como hace el gato

Quieren a oír, el gato hace así:

En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan

Quieren a oír como hace el perro,

Quieren a oír, el perro hace así:

En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan

Quieren a oír como hace el pollo,

Quieren a oír, el pollo hace así:

En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan

Quieren a oír como hace el pato,

Quieren a oír, el pato hace así:

En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan

Quieren a oír como hace la vaca,

Quieren a oír, la vaca hace así:

En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan

Quieren a oír como hace el cerdo,

Quieren a oír, el cerdo hace así:

En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan

Quieren a oír como hace el burro,
Quieren a oír, el burro hace así:
En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan
Quieren a oír como hace el caballo,
Quieren a oír, el caballo hace así:
En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan
Quieren a oír como hace la gallina,
Quieren a oír, la gallina hace así:
En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan
Quieren a oír como hace el lobo,
Quieren a oír, el lobo hace así:
En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan
Quieren a oír como hace la oveja,
Quieren a oír, la oveja hace así:
En el Arca de Noe Todos Cantan Todos bailan
Quieren a oír como hace el sapo,
Quieren a oír, el sapo hace así:
En el Arca de Noe

Fuente. EducaBby (2015). <https://www.youtube.com/watch?v=aua0jwa6qXQ>

Anexo 8. Canción: “Los alegres esqueletos” (Actividad N°7 y 26)

Bailaban dos alegres esqueletos, bailaban dos alegres esqueletos.

Bailaban dos alegres esqueletos, bailaban dos alegres esqueletos.

De pronto se estrellaron y cayeron al piso los huesos.

Y solo se movían las cabezas,

y solo se movían las cabezas,

reían las alegres calaveras,

buscando cada una los pedazos de su huesamenta.

Ay que rico baile, si...

Los huesos moviendo así...

Ya los esqueletos se armaron y se están moviendo.

Bailaban dos alegres esqueletos,

bailaban dos alegres esqueletos.

Bailaban dos alegres esqueletos,

bailaban dos alegres esqueletos.
De pronto se estrellaron y cayeron al piso los huesos...
Ay que rico baile, si...
Los huesos moviendo así...
ya los esqueletos se armaron y se están moviendo...
Ay que rico baile, si...
Los huesos moviendo así...
Ya los esqueletos se armaron y se están moviendo.

Fuente. Featured (2015). <https://www.youtube.com/watch?v=jVvwRRMraqA>

Anexo 9. Cuento: “La jirafa y el jilguero” (Actividad N°7 y 16)

Había una vez una jirafa que se sentía triste, porque no le gustaba ser tan alta. Algunos animales la molestaban y le decían apodos: «grandulona o cuello largo». Estaba la jirafa llorando junto a un árbol, cuando oyó un canto muy lindo. Era un jilguero que se había posado en la rama del árbol.

Al verla triste, empezó a cantar. El jilguero se le acercó y le preguntó por qué lloraba. La jirafa le contó y él dijo:

—Cada vez que te llamen así, debes sonreír y agradecer el cumplido.

—¿De qué hablas? —Preguntó confundida.

—Si te muestras contenta y orgullosa de cómo eres, los demás dejarán de molestarte. Eres una jirafa muy linda. Tu altura te permite llegar donde otros no llegan y ver lo que otros no ven.

La jirafa nunca lo había pensado así. Gracias al jilguero, no se volvió a sentir mal por ser alta.

Fuente. Esopo (2000). <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/02/COLECCION-DE-300-F%C3%81BULAS-CL%C3%81SICAS.pdf>

Anexo 10. Cuento: “El pequeño mapache” (Actividad N°14 y 21)

Había una vez, en lo profundo del bosque, en un árbol muy alto, un agujero donde vivía una familia de mapaches. La señora Mapache tenía tres crías que estaban hambrientas. Su mamá decidió mostrarles el mundo: —Esta es la hierba— les dijo su mamá. A los hijitos les encantó,

rodaron, retozaron y hasta probaron el sabor de la hierba. Una noche, la señora Mapache salió con sus crías a buscar comida. Sus ojos brillaban como lucecitas. Pero mamá solo vio dos pares de ojos. ¡Ay! ¡El más pequeño no estaba! —¡Pronto, ve a buscarlo, antes de que el Zorro lo encuentre! — Pequeño se había detenido a saludar a un Puerco Espín, quería preguntarle porque tiene largas espinas y no un suave pelaje como él. —¡Qué curioso eres, hijo! —le dice su mamá—. Pequeño ven conmigo. Esta es el agua —le dijo la madre—. En ella vieron sabrosos peces. Pequeño se entusiasma, se acerca y resbala. Cae al agua. —¡Qué inquieto eres, Pequeño! ¿Por qué haces siempre lo que no debes? —. Un día mamá duerme la siesta y un Zorro se aproxima sin hacer ruido. Pequeño piensa rápidamente. Al instante corre en busca de ayuda. —¡Pronto, pronto! —dice a su amigo el Puerco Espín. Y cuando el Zorro está a punto de saltar sobre la señora Mapache, da de repente un salto en el aire y se aleja aullando de dolor. La mamá despierta y pregunta por Pequeño. ¿Se lo llevó el Zorro? No, ahí está, con el Puerco Espín. ¡Qué orgullosa estaba la señora Mapache! ¡Qué orgullosos están los mapachitos! Pero el más orgulloso es Pequeño ¡Por fin hizo lo que debía!

Fuente. Molina (1983). <https://www.haciendoescuela.com/wp/wp-content/uploads/material/APTUS-05-LENG-39.pdf>

Anexo 11. Canción: “Patita Lulú” (Actividad N°22)

Lulú es una patita que es muy divertida todo el día se ríe a carcajadas. Con su cuac, cuac, cuac por aquí y por allá porque hoy es un día especial.

¿A dónde vas Lulú, corriendo tan deprisa? Con tu vestido rojo y tus blancas zapatillas "El baile va a empezar, y no quiero llegar tarde y bailar hasta que salga el sol".

Lulú menea la patita, menea la colita mueve las alitas y se da una vueltecita se agacha despacito, se levanta bien prontito y sigue así hasta que salga el sol.

Lulú menea la patita, menea la colita mueve las alitas y se da una vueltecita se agacha despacito, se levanta bien prontito y sigue así hasta que salga el sol. Hola Lulú. Saluda a nuestros amigos para que bailen contigo.

Lulú es una patita que es muy divertida todo el día se ríe a carcajadas. Con su cuac, cuac, cuac por aquí y por allá porque hoy es un día especial. ¿A dónde vas Lulú, corriendo tan

deprisa? Con tu vestido rojo y tus blancas zapatillas "El baile va a empezar, y no quiero llegar tarde y bailar hasta que salga el sol".

Lulú menea la patita, menea la colita mueve las alitas y se da una vueltecita se agacha despacito, se levanta bien prontito y sigue así hasta que salga el sol. Lulú menea la patita, menea la colita mueve las alitas y se da una vueltecita se agacha despacito, se levanta bien prontito y sigue así hasta que salga el sol.

Lulú menea la patita, menea la colita mueve las alitas y se da una vueltecita se agacha despacito, se levanta bien prontito y sigue así hasta que salga el sol. Y sigue así hasta que salga el sol y sigue así hasta que salga el sol.

Fuente. El reino infantil (2014). <https://www.youtube.com/watch?v=53ePiCirfvk>

Anexo 12. Cuento: “Los tres chanchitos” (Actividad N°12, 18 y 22)

Había una vez 3 cerditos que eran hermanos y vivían en lo más profundo del bosque. Siempre habían vivido felices y sin preocupaciones en aquel lugar, pero ahora se encontraban temerosos de un lobo que merodeaba la zona. Fue así como decidieron que lo mejor era construir cada uno su propia casa, que les serviría de refugio si el lobo los atacaba.

El primer cerdito era el más perezoso de los hermanos, por lo que decidió hacer una sencilla casita de paja, que terminó en muy poco tiempo. Luego del trabajo se puso a recolectar manzanas y a molestar a sus hermanos que aún estaban en plena faena.

El segundo cerdito decidió que su casa iba a ser de madera, era más fuerte que la de su hermano, pero tampoco tardó mucho tiempo en construirla. Al acabar se le unió a su hermano en la celebración.

El tercer cerdito que era el más trabajador, decidió que lo mejor era construir una casa de ladrillos. Le tomaría casi un día terminarla, pero estaría más protegido del lobo. Incluso pensó en hacer una chimenea para asar las mazorcas de maíz que tanto le gustaban.

Cuando finalmente las tres casitas estuvieron terminadas, los tres cerditos celebraron satisfechos del trabajo realizado. Reían y cantaban sin preocupación - “¡No nos comerá el lobo! ¡No puede entrar!”.

El lobo que pasaba cerca de allí se sintió insultado ante tanta insolencia y decidió acabar con los cerditos de una vez. Los tomó por sorpresa y rugiendo fuertemente les gritó: - “Cerditos, ¡me los voy a comer uno por uno!”.

Los 3 cerditos asustados corrieron hacia sus casas, pasaron los pestillos y pensaron que estaban a salvo del lobo. Pero este no se había dado por vencido y se dirigió a la casa de paja que había construido el primer cerdito.

– “¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme o soplaré y la casa derribaré!”- dijo el lobo feroz.

Como el cerdito no le abrió, el lobo sopló con fuerza y derrumbó la casa de paja sin mucho esfuerzo. El cerdito corrió todo lo rápido que pudo hasta la casa del segundo hermano.

De nuevo el lobo más enfurecido y hambriento les advirtió:

“¡Soplaré y soplaré y esta casa también derribaré!”

El lobo sopló con más fuerza que la vez anterior, hasta que las paredes de la casita de madera no resistieron y cayeron. Los dos cerditos a duras penas lograron escapar y llegar a la casa de ladrillos que había construido el tercer hermano.

El lobo estaba realmente enfadado y decidido a comerse a los tres cerditos, así que sin siquiera advertirles comenzó a soplar tan fuerte como pudo. Sopló y sopló hasta quedarse sin fuerzas, pero la casita de ladrillos era muy resistente, por lo que sus esfuerzos eran en vano.

Sin intención de rendirse, se le ocurrió trepar por las paredes y colarse por la chimenea. “Menuda sorpresa le daré a los cerditos”, – pensó.

Una vez en el techo se dejó caer por la chimenea, sin saber que los cerditos habían colocado un caldero de agua hirviendo para cocinar un rico guiso de maíz. El lobo lanzó un aullido de dolor que se oyó en todo el bosque, salió corriendo de allí y nunca más regresó.

Los cerditos agradecieron a su hermano por el trabajo duro que había realizado. Este los regañó por haber sido tan perezosos, pero ya habían aprendido la lección.

Fuente. Scieszka (1989). https://www.combeeditorial.com/es/libro/los-tres-cerditos_978-84-7864-765-1

Anexo 13. Cuento: “Lola la gallina presumida” (Actividad N°23)

"El señor Ramón tenía una granja, todas las mañanas iba a recoger los huevos que las gallinas ponían. Pero Lola era la única que ponía huevos grandes y bonitos, por lo tanto, el señor Ramón le decía que era su gallina preferida por poner huevos grandes y hermosos.

Y así todos los días el señor Ramón le decía que era la mejor gallina y la más hermosa, eso hizo que Lola fuera presumida y no se llevaba bien con las demás gallinas. Pero un día Lola se enfermó y sus plumas empezaron a caer y ya no podía poner huevos grandes y hermosos. Entonces el señor Ramón ya no le hacía caso y no le decía cosas bonitas.

Lola lloraba todos los días y fue así que una tarde lluviosa Lola murió de tristeza.

El señor Ramón se sintió culpable por no ponerle atención cuando estaba enferma porque desde que lola se enfermó y murió no había otra gallina igual que ella, que diera huevos grandes y bonitos. Entonces Ramón entendió que todas las gallinas necesitan la misma atención y cuidado.

Fuente. Arias (2016). <https://www.cuentosinfantilescortos.net/cuento-infantil-lola-la-gallina-presumida/>

Anexo 14. Canción: “Bartolito” (Actividad N°24)

Bartolito era un gallo que vivía muy feliz. Cuando el sol aparecía, Bartolito cantaba así ¡Mú!
No, Bartolito, eso es una vaca.

Bartolito era un gallo que vivía muy feliz. Cuando el sol aparecía, Bartolito cantaba así ¡Cuá,
cuá, cuá! No, Bartolito, eso es un pato.

Bartolito era un gallo que vivía muy feliz. Cuando el sol aparecía, Bartolito cantaba así ¡Me-
e-e! No, Bartolito, eso es una oveja.

Bartolito era un gallo que vivía muy feliz. Cuando el sol aparecía, Bartolito cantaba así
¡Ahú-u-u-u! No, Bartolito, eso es un lobo.

Bartolito era un gallo que vivía muy feliz. Cuando el sol aparecía, Bartolito cantaba así
¡Miau! No, Bartolito, eso es un gato.

Bartolito era un gallo que vivía muy feliz. Cuando el sol aparecía, Bartolito cantaba así
¡Guau, guau, guau! No, Bartolito, eso es un perro.

Bartolito era un gallo que vivía muy feliz. Cuando el sol aparecía, Bartolito cantaba así
¡Cocorocó! ¡Muy bien, Bartolito! ¡Cocorocó!

Fuente. Reino infantil (2015).
https://www.youtube.com/watch?v=4ShOpJPHRxA&list=PLE2IKc0ObFsmiJY-8OkbSnB6dxuwntu_&index=3

Anexo 15. Fabula: “Los dos gallos” (Actividad N°19)

Era una vez una granja en la que convivían muchos animales. En particular, había dos que se consideraban grandes amigos. Se trataba de dos gallos que desde que eran polluelos se llevaban muy bien. Se turnaban para cantar por las mañanas, compartían la tarea de dirigir el corral y su relación era muy cordial.

Sucedió que un día llegó una gallina nueva, tan hermosa y de mirada tan penetrante, que enamoró a los dos gallos a primera vista. Cada día, los gallos intentaban llamar su atención y la colmaban de detalles. Si uno le lanzaba un piropo, el otro le regalaba los mejores granos de maíz del comedero. Si uno cantaba bien, su contrincante en el amor intentaba hacerlo más alto para demostrarle la potencia de su voz.

Lo que empezó como un juego acabó convirtiéndose en una auténtica rivalidad. Los gallos empezaron a insultarse y a ignorarse cuando la gallina estaba cerca de ellos. Su amistad se resintió tanto, que un día decidieron que la única solución era organizar una pelea. Quien se alzaría vencedor, tendría el derecho de conquistar a la linda gallinita.

Salieron al jardín y se liaron a empujones y picotazos hasta que uno de ellos ganó la contienda. Muy ufano, se subió al tejado mientras el otro se alejaba llorando de pena y con un ojo morado. En vez de conmovirse por la tristeza de su amigo, el ganador, desde allí arriba, comenzó a cantar y a vociferar a los cuatro vientos que era el más fuerte del corral y que no había rival que pudiera derrotarle. Tanto gritó, que un buitre que andaba por allí oyó todas esas tonterías y, a la velocidad del rayo, se lanzó muy enfadado sobre él, derribándole de un golpe con su ala gigante. El gallo cayó al suelo malherido y con su orgullo por los suelos. Todos en la granja se rieron de él y, a partir de ese día, aprendió a ser más noble y respetuoso con los demás.

Fuente. Rodríguez (2005). <https://www.mundoprimaria.com/fabulas-para-ninos/los-dos-gallos>

Anexo 16. Cuento: “Mi cuerpo ocupado” (Actividad N°25)

Era medianoche. Estaba durmiendo en mi cama cuando, de pronto escuché un ruido raro. Sonaba como alguien hablando. Salía de la cama y encendí la luz. No había nadie. Confundida, apagué la luz y volví a la cama. Entonces escuché la voz otra vez esta vez. Permanecí inmóvil y escuché con atención. “soy el mejor”, dijo. Luego apareció otra voz, no yo soy el mejor. Confundida apague las voces sonaban como si vinieran justo de al lado de mi cabeza. Hola la gripe ¿Quién está hablando? siento despertarte, dijo la voz. Sólo estábamos discutiendo quién de nosotros es la mejor parte del cuerpo. ¿Las voces sonaban? como civil la mejor parte del cuerpo pregunté confundida. Si dijo la voz. Yo soy tu oído y pienso que soy la mejor parte. Tus ojos no están de acuerdo. Ellos piensan que son los mejores. Quizás tú podrías decidir cuál es la mejor parte del cuerpo. La mejor parte del cuerpo, pensé que era raro que las partes de mi cuerpo me estuvieran hablando, pero decidí ayudarles. Está bien dije. Cada parte del cuerpo tiene que decirme por qué es la mejor, y luego yo decidiré. Grandioso dijo el oído yo lo haré primero. Soy tu oído hay dos de mí somos los mejores porque te ayudamos a escuchar. Puedes escuchar música. Puedes escuchar a las personas que te hablan. Puedes incluso escuchar a las personas decirte que te quieren, nadie puede superar esto. Yo soy tu oído nosotros podemos superar eso, intervinieron mis ojos. Nosotros te ayudamos a ver puedes ver televisión, puedes mirar hermosas obras de arte, puedes ver a las personas y lugares a tu alrededor. Sin nosotros sería difícil ver dónde estás y dónde está siendo nosotros podemos superar no se olvidan de mí gruñó mi nariz yo te ayudo.

Nosotros podemos superar eso gruño la nariz yo te ayudo a oler deliciosas galletitas cuando se hornean en el horno, puedes oler hermosas flores en la primavera. No se olvidan de mí, pero nariz no todos los olores son buenos, dijo mi boca, entonces no puede ser el mejor. Yo soy la mejor yo soy tu boca. Te ayudo a hacer mucho a hablar etc. soy la más importante.

Luego opinaron mis manos, si nosotros no podríamos llevarte la comida a la boca. No podrías lanzar un balón, no podrías tomar un libro somos muy importantes. Luego opinaron mis pies nosotros te ayudamos a caminar, a correr a saltar y llegar a cualquier lugar donde necesites ir. Somos muy importantes. No tan importantes como no... alto grite. No hay manera posible que pueda decidir qué parte del cual pues la mejor. Todos ustedes son muy importantes. Necesito

mis oídos para escuchar, mis ojos para ver, mi nariz para oler, mi boca para hablar y comer, mis manos para recoger cosas y mis pies para llegar a donde necesite ir.

Alto grite. Pero seguramente uno de nosotros es más importante que los otros, dijo mi boca, No dije, todos ustedes son parte del mismo equipo. Cada uno tiene un papel importante que desempeñar para mantener a mi ocupado cuerpo funcionando. Es tiempo de dejar de pelear y comenzar a trabajar juntos, pero seguramente luego de un momento las partes de mi cuerpo dejaron de quejarse. Tiene razón dijeron mis oídos no hay un yo en un equipo vamos a trabajar juntos para hacer de ella la mejor niña que pueda ser. ¡Viva el equipo del cuerpo!

Fuente. Tales (2017). <https://www.youtube.com/watch?v=Lh8cFm3syDI>

Anexo 17. Cuento: “Rana Ramona” (Actividad N°13 y 27)

La rana Ramona es muy glotón. Mira en busca de comida con sus grandes ¡ojos!
A la rana Ramona le gusta saltar. Salta aquí y allá con sus grandes y largas
¡patas! La rana Ramona ve su comida favorita. Le encanta cazar moscas con su larga ¡lengua!
Pero si crees que Ramona es glotona. Deberías ver a su ¡papá!
Colorín colorado este cuento se ha acabado el colorín colorete por la chimenea sale un cohete.

Fuente. Ruiz (2018). <https://www.youtube.com/watch?v=P-JXJz7Oh00>

Anexo 18. Cuento: “El elefante fotógrafo” (Actividad N°33)

Había una vez un elefante que quería ser fotógrafo. Sus amigos se reían cada vez que le oían decir aquello:

- Qué tontería - decían unos- ¡no hay cámaras de fotos para elefantes! - Qué pérdida de tiempo -decían los otros- si aquí no hay nada que fotografiar...

Pero el elefante seguía con su ilusión, y poco a poco fue reuniendo trastos y aparatos con los que fabricar una gran cámara de fotos. Tuvo que hacerlo prácticamente todo: desde un botón que se pulsara con la trompa, hasta un objetivo del tamaño del ojo de un elefante, y finalmente un montón de hierros para poder colgarse la cámara sobre la cabeza.

Así que una vez acabada, pudo hacer sus primeras fotos, pero su cámara para elefantes era tan grandota y extraña que parecía una gran y ridícula máscara, y muchos se reían tanto al verle

aparecer, que el elefante comenzó a pensar en abandonar su sueño. Para más desgracia, parecían tener razón los que decían que no había nada que fotografiar en aquel lugar...

Pero no fue así. Resultó que la pinta del elefante con su cámara era tan divertida, que nadie podía dejar de reír al verle, y usando un montón de buen humor, el elefante consiguió divertidísimas e increíbles fotos de todos los animales, siempre alegres y contentos, ¡incluso del malhumorado rino!; de esta forma se convirtió en el fotógrafo oficial de la sabana, y de todas partes acudían los animales para sacarse una sonriente foto para el pasaporte al zoo.

Fuente. Ferocino (2020). <https://anchor.fm/mm-cuenta-cuentos/episodes/El-elefante-fotografo-ek9h91>

Anexo 19. Canción: “En el Fondo del Mar” (Actividad N°23)

En el fondo del mar
hay un pulpo colorado
no tiene pies, tiene sopapas
y se pega por todos lados.

Sabes que en el fondo del mar
hay un cangrejo rosado
tiene manos de tijera
y camina de costado.

Sabes que en el fondo del mar
hay un tiburón azulado
que es más gordo que mi panza
y me mira preocupado

Fuente. Reino infantil (2014). <https://www.youtube.com/watch?v=omkpNvrOJVE>

Anexo 20. Cuento: “Uga la tortuga” (Actividad N°28 y 30)

¡Caramba, todo me sale mal!, se lamenta constantemente Uga, la tortuga.

Y es que no es para menos: siempre llega tarde, es la última en acabar sus tareas, casi nunca consigue premios a la rapidez y, para colmo es una dormilona.

- ¡Esto tiene que cambiar!,- se propuso un buen día, harta de que sus compañeros del bosque le recriminaran por su poco esfuerzo al realizar sus tareas.

Y es que había optado por no intentar siquiera realizar actividades tan sencillas como amontonar hojitas secas caídas de los árboles en otoño, o quitar piedrecitas de camino hacia la charca donde chapoteaban los calurosos días de verano.

- ¿Para qué preocuparme en hacer un trabajo que luego acaban haciendo mis compañeros? Mejor es dedicarme a jugar y a descansar.

- No es una gran idea - dijo una hormiguita - Lo que verdaderamente cuenta no es hacer el trabajo en un tiempo récord; lo importante es acabarlo realizándolo lo mejor que sabes, pues siempre te quedará la recompensa de haberlo conseguido.

No todos los trabajos necesitan de obreros rápidos. Hay labores que requieren tiempo y esfuerzo. Si no lo intentas nunca sabrás lo que eres capaz de hacer, y siempre te quedarás con la duda de si lo hubieras logrado alguna vez.

Por ello, es mejor intentarlo y no conseguirlo que no probar y vivir con la duda. La constancia y la perseverancia son buenas aliadas para conseguir lo que nos proponemos; por ello yo te aconsejo que lo intentes. Hasta te puede sorprender de lo que eres capaz.

- ¡Caramba, hormiguita, me has tocado las fibras! Esto es lo que yo necesitaba: alguien que me ayudara a comprender el valor del esfuerzo; te prometo que lo intentaré.

Pasaron unos días y Uga la tortuga se esforzaba en sus quehaceres.

Se sentía feliz consigo misma pues cada día conseguía lo poquito que se proponía porque era consciente de que había hecho todo lo posible por lograrlo.

- He encontrado mi felicidad: lo que importa no es marcarse grandes e imposibles metas, sino acabar todas las pequeñas tareas que contribuyen a lograr grandes fines.

Fuente. Quiroga (s/f). <https://www.guiainfantil.com/1240/cuento-infantil-sobre-la-perseverancia-uga-la-tortuga.html>

Anexo 21. Canción: “La gallina Turuleca” (Actividad N°9)

Yo conozco una vecina. Que ha comprado una gallina. Me parece una sardina enlatada
Tiene las patas de alambre. Porque pasa mucha hambre. Y la pobre está todita desplumada

Pone huevos en la sala. Y también en la cocina. Pero nunca los pone en el corral
¡La Gallina, turuleca! Es un caso singular ¡La Gallina, turuleca! Está loca de verdad

La gallina turuleca. Ha puesto un huevo, ha puesto dos, ha puesto tres

La gallina turuleca. Ha puesto cuatro, ha puesto cinco, ha puesto seis

La gallina turuleca. Ha puesto siete, ha puesto ocho, ha puesto nueve

¿Dónde está esa gallinita?

Déjala a la pobrecita, déjala que ponga diez.

Fuente. El reino infantil (2012). https://www.youtube.com/watch?v=XQaKFU3Fh_M

Anexo 22. Cuento: “Sarita, la rana saltarina” (Actividad N°9)

Érase una vez una rana muy joven llamada Sarita, que andaba dando saltos todo el día... quizás te estés preguntando: “*pero... ¿no saltan todas las ranas?*”. Pues sí, todas las ranas saltan, pero a nuestra amiga no le faltaba energía, y saltaba tanto que hasta las propias ranas la conocían como “Sarita, la rana saltarina”. Desde que se despertaba hasta que se iba a dormir, Sarita saltaba de un lado para otro, nunca paraba quieta. Sus padres, preocupados, le decían: “*Sarita, no saltes tanto que un día te vas a hacer daño*”. Pero Sarita no hacía caso.

Un día cuando estaba en la charca, saltando de una piedra a otra piedra, se le acercó un sapo muy tranquilo y le dijo: “*Hola Sarita, ¿cómo tienes tanta energía para estar saltando sin parar?*”. Entonces, Sara la rana, por un momento se quedó parada mirando fijamente a aquel sapo tan tranquilo, se encogió de hombros... y siguió saltando. Al día siguiente en el colegio, la clase de Sarita tenía un examen de gimnasia que consistía en saltar al potro, ¿y a que no sabéis quién lo saltó más veces...? Pues sí, la rana Sarita.

En ese momento se le acercó, una amiguita de clase y le preguntó: *¿cómo lo haces Sarita?.* “*Mira que yo también soy una rana como tú y no puedo estar todo el día saltando sin parar....*”. Entonces, la rana Sarita contestó: “*No lo sé...*” Después de lavarse los dientes, la mamá de Sarita le mandó a la cama a leer un cuento que le había regalado su tío Juan.

Pero de repente, un ruido ensordecedor provenía de la habitación de Sarita... Sus padres fueron rápidos a su habitación para ver qué podía haber pasado... Sarita se había caído y estaba en el suelo. “¿Estás bien Sarita?” dijo su papá. “Sí papi, tranquilo, no me pasa nada” respondió Sarita. “¿Pero qué es lo que ha pasado, por qué te has caído?” le preguntó su mamá. “Pues es que estaba dando saltos en la cama... y me he resbalado” respondió Sarita con miedo.

Entonces, sus padres arrojaron a Sarita y le leyeron el cuento de su tío. “*Bueno Sarita, que tengas dulces sueños*” le dijeron, apagaron la luz y se marcharon también a dormir. Sarita, se había quedado sorprendida, pues sus padres no le regañaron por haber desobedecido. Entonces, se dio cuenta que lo que había hecho estaba mal, y que sus padres lo único que querían, cuando le decían que parase algún rato de saltar, era evitar que se hiciera daño. Así que, una vez aprendida la lección, nuestra querida amiga Sarita, se durmió...

Fuente. Otero (2011.) <https://cuentosinfantilesclasicos.net/sarita-la-rana-saltarina-cuento-corto/>

Anexo 23. Canción: “El Patito Juan” (Actividad N°10 y 19)

Biper, Biper, mira allá, allá va el patito Juan. Sí, sabes que ayer lo encontré. Y sabes lo que me contó. ¿Qué te dijo, qué te dijo, que te contó? ¿Quieres que te cuente? A ver, a ver, a ver, escucha, escucha. Encontré al patito Juan. En la esquina del zaguán. Encontré al patito Juan. En la esquina del zaguán

Y me dijo, ven que vamos a charlar. Un consejo sano, yo te voy a dar. Y me dijo, ven que vamos a charlar. Un consejo sano yo te voy a dar

Obedece a tu papá (oh, no). Obedece a tu mamá (¿a mi mamá también?). Y si lo haces el Señor (¿qué va a pasar, ¿qué va a pasar?). Larga vida te dará

Obedece a tu papá (¿de vuelta?). Obedece a tu mamá (bueno, bueno) Y si lo haces el Señor. Larga vida te dará (‘ta bueno, eh)

Cada día al despertar. A Jesús debes orar (¿orar?). Cada día al despertar. A Jesús debes orar

Y también tu biblia tienes que leer. Porque así un niño bueno vas a ser. Y también tu biblia tienes que leer. Porque así un niño bueno vas a ser

Obedece a tu papá (¿de vuelta?). Obedece a tu mamá ('ta bien). Y si lo haces el Señor. Larga vida te dará (eso 'ta buenísimo, eh)

Obedece a tu papá (pa'). Obedece a tu mamá. Y si lo haces el Señor. Larga vida te dará

Yo, yo Biper, yo leo la Biblia. Y también a veces oro ¿Seguro, seguro que lo haces todos los días? Eh, sí sí este, eh. Me parece, ahora no me acuerdo mucho. Pero sí, sí yo lo hago, a veces lo hago Biper. Mejor, mejor escucha al patito Juan.

Fuente. Biper y sus amigos (2017). <https://www.youtube.com/watch?v=o3BFNUtGw7Y>

Anexo 24. Cuento “El ratoncillo diminuto” (Actividad N°10 y 38)

Érase una vez un ratoncillo muy muy pequeñito que se llamaba PÉREZ.

Tan pequeñito, tan pequeñito, que cuando sus amigos le llamaban él encendía una cerilla para que le vieran. En el cole siempre se reían de él por su pequeño tamaño, pero a PÉREZ le daba igual y hacía oídos sordos a todo lo que le decían.

Sin embargo, muchos de sus amigos no se daban cuenta de que PÉREZ era el único ratón que no caía en las trampas de las personas. Cuando había que esquivar las trampas para llegar a la madriguera, PÉREZ se las ingeniaba para moverse con rapidez y no pisar nunca el mecanismo que las activaba. Muchos ratones morían cada día por culpa de esas trampas que los personas ponían, y el que tenía más habilidad para esquivarlas sin ningún problema, era PÉREZ.

Además, cuando alguna persona salía a cazar ratones, PÉREZ se cobijaba en los agujeros del queso, y nunca le descubrían. Él era el único ratón que podía hacer eso. Llegó un día en que los jóvenes ratoncitos querían ser igual que PÉREZ, pero todos los ratones de la comunidad aprendieron que lo que puede parecer un defecto se puede convertir en una virtud si utilizamos nuestro cerebro para pensar y lo deseamos con empeño.

Fuente. Desconocido (2012). <http://cuentacuentosparaeducar.blogspot.com/2012/06/el-ratoncillo-diminuto.html>

Anexo 25. Canción: “Baile del gorila” (Actividad N°3)

Soy una rumbera
Rumbera salvaje
Bailo a mi manera
Como los primates
Soy una rumbera

Voy cortando el aire
Y si me dan cuerda
Ya no hay quien me pare
Soy una rumbera, rumbera
Rumbera, vamos a bailar4
Las manos hacia arriba
Las manos hacia abajo
Y como los gorilas
¡Uh! ¡uh! ¡uh! ¡uh!

Todos caminamos
Soy una rumbera
Y vengo a alegrarte
Para que tus penas
Se vayan a marte

Soy una rumbera, rumbera
Rumbera, vamos a bailar
Las manos hacia arriba
Las manos hacia abajo
Y como los gorilas
¡Uh! ¡uh! ¡uh! ¡uh!

¡Todo el mundo tocando palmas!
¡Todo el mundo tocando palmas!
¡Todo el mundo tocando palmas!
¡Todo el mundo tocando palmas!

Fuente. Benítez (2002). <https://www.youtube.com/watch?v=d80h0xmEjbI>

Anexo 26. Canción: “Había una Vez un Avión” (Actividad N°14, 18 y 38)

Había una vez un avión
Que siempre quería volar (bis)
Y subía y bajaba, y subía y bajaba
Y al cielo quería llegar
Y subía y bajaba, y subía y bajaba
Y al cielo quería llegar

Había una vez un avión
Que siempre quería volar
Había una vez un avión

Que siempre quería volar
Y subía y bajaba, y subía y bajaba
Y al cielo quería llegar
Y subía y bajaba, y subía y bajaba
Y al cielo quería llegar

Y subía y bajaba, y subía y bajaba
Y al cielo quería llegar
Y subía y bajaba, y subía y bajaba
Y al cielo quería llegar

Fuente. Canta juego (2007). <https://www.youtube.com/watch?v=sWr6MQel4tU>

Anexo 27. Canción: “La Familia Dedo” (Actividad N°15)

Papá dedo, papá dedo ¿Dónde estás?
Aquí estoy, aquí estoy ¿Cómo estás?
Papá dedo, papá dedo ¿Tu nombre cuál es?
El pulgar, el pulgar. Es lo que es

Mamá dedo, mamá dedo ¿Dónde estás?
Aquí estoy, aquí estoy ¿Cómo estás?
Mamá dedo, mamá dedo ¿Tu nombre cuál es?

Índice, el índice. Es lo que es

Hermano dedo, hermano dedo ¿Dónde estás?
Aquí estoy, aquí estoy ¿Cómo estás?
Hermano dedo, hermano dedo ¿Tu nombre cuál es?
Corazón, el corazón. Es lo que es
Hermana dedo, hermana dedo ¿Dónde estás?
Aquí estoy, aquí estoy ¿Cómo estás?
Hermana dedo, hermana dedo, ¿Tu nombre cuál es?
Anular, el anular. Es lo que es

Dedo bebé, dedo bebé, ¿Dónde estás?
Aquí estoy, aquí estoy ¿Cómo estás?
Dedo bebé, dedo bebé, ¿Tu nombre cuál es?
Meñique, el meñique. Es lo que es

Fuente. ChuChu Tv (2016). <https://www.youtube.com/watch?v=cmKUOoENIuE>

Anexo 28. Canción: “Chuchuwa” (Actividad N°16 y 35)

Atención, Si señor
Chu chu wa, chu chu wa
Chu chu wa, wa, wa (bis)

¡Compañía!
Brazo extendido 1, 2,3
Chu chu wa, chu chu wa
Chu chu wa, wa, wa (bis)

¡Compañía!
Brazo extendido
Puño cerrado 1, 2,3
Chu chu wa, chu chu wa
Chu chu wa, wa, wa (bis)

¡Compañía!
Brazo extendido
Puño cerrado
Dedos arriba

Chu chu wa, chu chu wa

Chu chu wa, wa, wa (bis)

Atención, Si señor

1, 2,3, 4...

¡Compañía!

Brazo extendido

Puño cerrado

Dedos arriba

Hombro fruncido (Chu chu wa, chu chu wa) (bis)

Fuente. Gómez (2012). <https://www.youtube.com/watch?v=WmfXJVZ2ntY>

Anexo 29. Canción: “Ven que te voy a enseñar” (Actividad N°32, 33, 34, 39 y 40)

Mano derecha adelante mano derecha atrás

Mano derecha adelante y la muevo sin parar

Gira, gira, gira sin salirte del lugar

Ven que te voy a enseñar

Mano izquierda adelante mano izquierda atrás

Mano izquierda adelante y la muevo sin parar

Gira, gira, gira sin salirte del lugar

Ven que te voy a enseñar

Hombro derecho adelante hombro derecho atrás

Hombro derecho adelante y lo muevo sin parar

Gira, gira, gira sin salirte del lugar

Ven que te voy a enseñar

Hombro izquierdo adelante hombro izquierdo atrás

Hombro izquierdo adelante y lo muevo sin parar

Gira, gira, gira sin salirte del lugar

Ven que te voy a enseñar

Pon la barriga adelante, la barriga hacia atrás

La barriga adelante y la muevo sin parar
Gira, gira, gira sin salirte del lugar
Ven que te voy a enseñar
Pie derecho adelante, pie derecho atrás,
Pie derecho adelante y lo muevo sin parar
Gira, gira, gira sin salirte del lugar
Ven que te voy a enseñar

Pie izquierdo adelante, pie izquierdo atrás,
Pie izquierdo adelante y lo muevo sin parar
Gira, gira, gira sin salirte del lugar
Ven que te voy a enseñar

Pon la cabeza adelante, la cabeza hacia atrás
La cabeza adelante y la muevo sin parar
Gira, gira, gira sin salirte del lugar

Fuente. Xuxa (2005). <https://www.youtube.com/watch?v=FhngNuRXDZc>

Anexo 30. Música: “La Canción de Arriba, Abajo, Izquierda y Derecha” (Actividad N°29, 30 y 31)

Esta es la canción donde gana y el que sigue lo que dice el coro así que presta atención prepara tus manos y repite conmigo arriba abajo izquierda derecha arriba abajo izquierda derecha arriba abajo de izquierda a derecha arriba abajo de izquierda a derecha y vamos a jugar con las manos.

Vamos a divertirnos en este juego tienes que seguir todo lo que dicen arriba abajo izquierda derecha arriba abajo izquierda derecha arriba abajo izquierda derecha arriba abajo izquierda

derecha y mueve en un cuerpo mueven los
plazos mueven la cabeza.

Fuente. Luna creciente (2016). <https://www.youtube.com/watch?v=XKPDCvT0RLE&t=109s>

Anexo 31. Fabula: “El asno y su sombra” (Actividad N°35 y 37)

Sucedió una vez, hace muchísimos años, que un hombre necesitaba ir a una ciudad lejos de su casa. Era comerciante y tenía que comprar telas a buen precio para luego venderlas en su propia tienda. Debido a que había mucha distancia y el viaje duraba varias horas, decidió alquilar un asno para ir cómodamente sentado.

Contrató los servicios de un hombre, que se comprometió a llevarle con él a lomos de un asno, de limpio pelaje y color ceniza, a cambio de cinco monedas de plata. Aunque el borrico no era muy brioso, estaba acostumbrado a recorrer los caminos de piedras y arena llevando pasajeros y cargas bastante pesadas.

Partieron a primera hora de la mañana hacia su destino y todo iba bien hasta que, al mediodía, el sol comenzó a calentar con demasiada fuerza. El verano era implacable por aquellos lugares donde sólo se veían llanuras desérticas, despobladas de árboles y vegetación. Apretaba tanto el calor, que el viajero y el dueño del asno se vieron obligados a parar a descansar. Tenían que protegerse del bochorno y la única solución era refugiarse bajo la sombra del animal.

El problema fue que sólo había sitio para uno de los dos debajo de la panza del asno, que, sin moverse, permanecía obediente erguido sobre sus cuatro patas. Agotados, sedientos y bañados en sudor, comenzaron a discutir violentamente.

- ¡Si alguien tiene que protegerse del sol debajo del burro, ese soy yo! – manifestó el viajero.
- ¡De eso nada! Ese privilegio me corresponde a mí – opinó el dueño subiendo el tono de voz.
- ¡Yo lo he alquilado y tengo todo el derecho, que para eso te pagué cinco monedas de plata!
- ¡Tú lo has dicho! Has alquilado el derecho a viajar en él, pero no su sombra, así que como este animal es mío, soy yo quien se tumbará debajo de su tripa a descansar un rato.
- ¡Maldita sea! ¡Yo alquilé el asno con sombra incluida!

Los dos hombres se gritaban el uno al otro enfurecidos. Ninguno quería dar su brazo a torcer. De las palabras pasaron a los mamporros y empezaron a volar los puñetazos entre ellos.

El asno, asustado por los golpes y los gritos, echó a correr sin que los hombres se percataran. Cuando la pelea acabó, los dos estaban llenos de magulladuras y moratones. Acabaron con el cuerpo dolorido sin que hubiera un claro vencedor. Fue entonces cuando se dieron cuenta de que el burro había huido dejándoles a los dos tirados en medio de la nada, sin sombra, y tan sólo con sus pies para poder irse de allí. Sin decir ni una palabra, se miraron y reanudaron el camino bajo el ardiente sol, avergonzados por su mal comportamiento.

Fuente. Esopo (2017). <https://www.365fabulasparaninos.com/2013/10/el-asno-y-su-sombra-de-esopo-fabulas.html>

Anexo 32. Adivinanzas (Actividad N°3)

1. Con ellas podemos correr, saltar, caminar ¿Qué será? R. piernas
2. En la cara tengo dos y si el cierro no veo ¿Qué son? R. los ojos
3. Por donde escuchamos. R. oídos
4. Estoy loca, loca, y vivo en tu boca ¿Quién soy? R. lengua.
5. Todos las tenemos para escribir, amarrar, acariciar ¿Qué son? R. manos
6. Una cajita que se abre y se cierra y dentro tiene guardada la lengua. R. boca
7. Son su ayuda podemos oler los ricos y malos olores. R. nariz

Anexo 3. Instrumento para el diagnóstico

Diagnóstico inicial

EVALUACIÓN DE LA PSICOMOTRICIDAD

Escuela: Filomena Rojas Ocampo

Curso: Inicial II

Fecha: Del 25 al 30 de abril 2022

Nombre de los estudiantes

Puntuación:

2: Lo hace bien

1: Lo hace con alguna dificultad

0: No lo hace o tiene muchas dificultades para ello

		Jose Benitez	Anthony Garcia	Elder Cuencq	Mauro Macas	Jedith Pauta	Guadalupe Silva	Reyla Roja	Luis Ordoñez	Mahas Medina	Andrea Salinas
L O C O M O T R I C I D A D	1. Camina sin dificultad	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
	2. Camina hacia atrás	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1
	3. Camina de lado	1	2	1	0	1	1	1	1	0	0
	4. Camina de puntillas	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1
	5. Camina en línea recta sobre una cinta	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
	6. Corre alternando movimiento de piernas-brazos	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0
	7. Sube escaleras alternando los pies	2	2	0	1	1	1	1	1	0	1
	Total, locomoción	10	14	7	5	7	9	6	6	3	6
Nivel	B	A	C	C	C	B	C	C	C	C	

P O S I C I O N E S	8. Se mantiene en cuclillas	1	2	1	1	0	1	0	1	1	
	9. Se mantiene en rodillas	1	2	2	1	1	0	2	1	1	
	10. Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas	0	2	0	1	1	0	1	0	0	
	Total posiciones	2	6	3	3	2	1	3	1	2	
	Nivel	C	A	B	B	C	C	B	C	B	C
E Q U I L I B R I O	11. Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda	2	2	1	0	1	1	1	0	1	0
	12. Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda	1	2	0	0	1	0	1	0	0	0
	13. Se mantiene con los dos pies sobre la tabla	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1
	14. Anda sobre la tabla alternando los pasos	2	2	1	1	1	0	0	0	1	1
	15. Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado	2	2	0	1	1	0	0	0	1	1
	16. Se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0
	Total de equilibrio	9	12	5	3	5	2	4	0	4	3
Nivel	A	A	B	C	B	C	C	C	C	C	
C O R D. P I E R N A S	17. Salta desde una altura de 40cm.	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
	18. Salta una longitud de 35 a 60 cm.	2	2	1	1	1	1	1	0	0	0
	19. Salta una cuerda a 25 cm. de altura	2	2	2	1	0	0	1	1	1	1
	20. Salta más de 10 veces con ritmo	2	2	1	0	1	1	0	1	1	0
	21. Salta avanzando 10 veces o más	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	22. Salta hacia atrás 5 veces o más sin caer	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0
	Total de coordinación de piernas	10	11	8	6	7	5	5	5	4	3
Nivel	B	A	B	B	B	C	C	C	C	C	

C O R D B R A Z O S	23. Lanza la pelota con las dos manos a 1 m.	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2
	24. Coge la pelota cuando se le lanza, con las dos manos	0	2	2	1	1	1	1	1	0	1
	25. Bota la pelota dos veces y la recoge	2	2	2	0	1	1	1	0	1	0
	26. Bota la pelota más de cuatro veces controlándola	0	2	0	0	2	0	0	0	0	1
	27. Coge la bolsita de semillas con una mano	1	2	2	1	1	1	0	1	1	0
	Total de coordinación de brazos	5	10	8	3	6	4	3	3	3	4
	Nivel	B	A	A	C	B	C	C	C	C	C
C O R D M A N O S	28. Corta papel con tijeras	1	2	2	2	2	2	0	1	1	1
	29. Corta papel siguiendo una recta	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1
	30. Corta papel siguiendo una curva	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1
	31. Puede atornillar una tuerca (rosca)	1	2	2	1	1	1	1	1	0	1
	32. Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	Total de coordinación de mano	2	6	5	5	6	5	7	2	7	4
Nivel	C	B	B	B	B	B	C	C	C	B	
E C O R P O R A L	33. Conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1
	34. Muestra su mano derecha cuando se le pide	2	0	2	2	0	2	1	0	0	1
	35. Muestra su mano izquierda	2	0	2	0	0	2	1	0	0	1
	36. Toca su pierna derecha con su mano derecha	2	0	2	0	0	0	0	0	0	1
	37. Toca su rodilla derecha con su mano izquierda	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(1) Total del esquema corporal en sí mismo	10	2	7	3	1	6	4	2	7	4
	Nivel	A	C	A	B	C	B	B	C	C	B

E. C O R P O R A L L (2)	38. Señala el codo	2	2	6	0	0	0	0	1	0	2
	39. Señala la mano derecha	2	0	2	0	0	1	0	0	1	0
	40. Señala el pie izquierdo	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0
	Total esquema corporal en otros	6	4	2	0	0	1	0	1	2	2
	Nivel	A	A	B	C	C	B	C	B	B	B

Diagnóstico final

EVALUACIÓN DE LA PSICOMOTRICIDAD

Escuela: Filomena Rojas Campes

Curso: Inicial II

Fecha: 30-05-2022 / 03-06-2022

Nombre de los estudiantes

Puntuación:
 2: Lo hace bien
 1: Lo hace con alguna dificultad
 0: No lo hace o tiene muchas dificultades para ello

	Evadalupe Silva	Ermeson Torres	Luis Ordoñez	Anthony García	Maitias Medina	Judith Paula	Elder Guerra	Andrea Salinas	Jhoan Gabriela	Mario Macías
LOCOMOCIÓN	1. Camina sin dificultad	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	2. Camina hacia atrás	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	3. Camina de lado	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	4. Camina de puntillas	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	5. Camina en línea recta sobre una cinta	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	6. Corre alternando movimiento de piernas-brazos	1	2	2	2	1	2	2	1	0
	7. Sube escaleras alternando los pies	2	2	2	2	2	2	2	2	0
	Total, locomoción	13	13	13	14	13	14	14	13	13
Nivel	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C

P O S I C I O N E S	8. Se mantiene en cuclillas	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1
	9. Se mantiene en rodillas	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
	10. Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1
	Total posiciones	4	4	4	6	5	6	5	6	5	3
	Nivel	B	B	B	A	A	A	A	A	A	B
E Q U I L I B R I O	11. Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda	2	2	1	2	2	2	2	2	2	0
	12. Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda	1	2	1	2	2	2	1	2	2	0
	13. Se mantiene con los dos pies sobre la tabla	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	14. Anda sobre la tabla alternando los pasos	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
	15. Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
	16. Se mantiene en un pie (ojos cerrados) 10 segundos o más	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0
	Total de equilibrio	9	11	8	12	10	11	10	9	11	6
	Nivel	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B
C O R D. P I E R N A S	17. Salta desde una altura de 40cm.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	18. Salta una longitud de 35 a 60 cm.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	19. Salta una cuerda a 25 cm. de altura	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	20. Salta más de 10 veces con ritmo	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
	21. Salta avanzando 10 veces o más	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0
	22. Salta hacia atrás 5 veces o más sin caer	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	Total de coordinación de piernas	11	12	12	12	12	12	10	10	15	5
	Nivel	A	A	A	A	A	A	B	B	A	C

C O R D B R A Z O S	23. Lanza la pelota con las dos manos a 1 m.	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	24. Coge la pelota cuando se le lanza, con las dos manos	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	25. Bota la pelota dos veces y la recoge	1	2	1	2	2	2	2	0	2	1
	26. Bota la pelota más de cuatro veces controlándola	1	0	1	2	2	2	1	0	1	0
	27. Coge la bolsita de semillas con una mano	1	1	1	2	2	2	2	1	2	0
	Total de coordinación de brazos	7	7	7	10	10	10	9	5	9	3
	Nivel	A	A	A	A	A	A	A	B	A	C
C O R D M A N O S	28. Corta papel con tijeras	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	29. Corta papel siguiendo una recta	2	1	2	2	2	2	1	2	2	0
	30. Corta papel siguiendo una curva	2	1	0	2	1	1	1	1	1	0
	31. Puede atornillar una tuerca (rosca)	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
	32. Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar	1	1	0	2	1	0	1	1	2	0
	Total de coordinación de mano	9	7	5	10	8	7	7	8	9	3
	Nivel	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B
E C O R P O R A L	33. Conoce bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	34. Muestra su mano derecha cuando se le pide	0	2	2	2	2	0	2	2	2	0
	35. Muestra su mano izquierda	0	2	2	2	2	0	2	2	2	
	36. Toca su pierna derecha con su mano derecha	0	2	0	2	2	0	2	2	2	0
	37. Toca su rodilla derecha con su mano izquierda	0	2	0	2	0	0	2	2	2	0
	(1) Total del esquema corporal en sí mismo	2	9	6	10	8	2	10	10	10	2
	Nivel	C	A	B	A	A	C	A	A	A	C

E C O R P O R A L L (2)	38. Señala el codo	2	0	0	2	2	0	1	1	1	0
	39. Señala la mano derecha	0	2	2	2	0	0	0	1	1	0
	40. Señala el pie izquierdo	0	2	2	2	0	0	0	1	1	0
	Total esquema corporal en otros	2	4	4	6	2	0	1	3	3	0
	Nivel	D	A	A	A	B	C	B	A	A	C

Anexo 4. Imágenes fotográficas de la intervención





Anexo 5. Certificado de traducción del resumen

Loja, 16 de agosto de 2022

Mgtr.

Edgar M. Castillo C.

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS
COMO LENGUA EXTRAJERA**

Certifica. -

Tener los conocimientos suficientes de los idiomas español e inglés y haber traducido el resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Gimnasia cerebral y el desarrollo psicomotor en los niños de 4 a 5 años de la escuela de educación básica Filomena Rojas Ocampo de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022.**, de la autoría de la estudiante Alexandra Elizabeth Masa Ramón, con cédula de identidad Nro. **1105239006**.

Es todo cuando puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso del presente documento cuando lo considere conveniente.


Edgar M. Castillo C.
EFL TEACHER