



Gimnasia cerebral en educación física.

Autor(a): Cortes García Uriel
Coordinación de Área de Educación Física F010,
15AOS2075F
Teotihuacan
25 de octubre de 2022



Introducción

Este acervo digital es una aportación para fortalecer la educación física como eje transversal, aportando más herramientas a los NNA para mejorar su desarrollo cognitivo, ya que, la gimnasia cerebral ayuda a que el cerebro se active mejorando sus capacidades como son: media visual, auditiva, kinestésico y táctil, de esta manera la gimnasia cerebral es un aliado para la concentración y el aprendizaje del alumno mejorando su coordinación los ejercicios estimulan ambos hemisferios del cerebro. La gimnasia cerebral también ayuda a prevenir enfermedades degenerativas del cerebro ya que protegen y fortalecen las funciones cerebrales.

La gimnasia cerebral es una técnica que ayuda a generar nuevas conexiones neuronales entre ambos hemisferios cerebrales, con el fin de mejorar el aprendizaje y desarrollar la creatividad. Por lo tanto, ayuda a tener un mejor rendimiento cerebral. La importancia de mantener un equilibrio o coordinación en ambos hemisferios, de esta manera procesamos mejor y más rápido la información.

A través de nuestros sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua y piel percibimos las sensaciones, y estas se convierten en base de conocimiento, es decir, de esta manera podemos comprender el mundo que nos rodea.

Una bondad de la gimnasia cerebral es que la puedes practicar en cualquier momento. Algunos de los ejercicios o herramientas que pueden ser de gran ayuda para la estimulación cerebral son los siguientes:

- Escuchar música clásica que ayudan a activar nuestro cerebro, por ejemplo: la música de Mozart estimula la inteligencia, el aprendizaje, la imaginación y la creatividad.
- La alimentación también influye en nuestro cerebro, por ejemplo: la vitamina B12, que se encuentra en la carne, pescado, avena, soya, nueces y cacahuates, ayuda a la memoria. De hecho, muchas veces la falta de ciertas vitaminas, obstaculiza el aprendizaje.

- Realizar actividades cotidianas de una forma distinta a la que estamos acostumbrados, por ejemplo: hacer cosas con tu mano no dominante, es decir, si eres diestro usar la mano izquierda, como escribir, bañarnos, tomar el teléfono, entre otros.
- Tocar la rodilla derecha con la mano izquierda; regresar a la posición original y ahora tratar de tocar la rodilla izquierda con la mano derecha. Esto activa los hemisferios del cerebro, lo cual facilita la concentración.

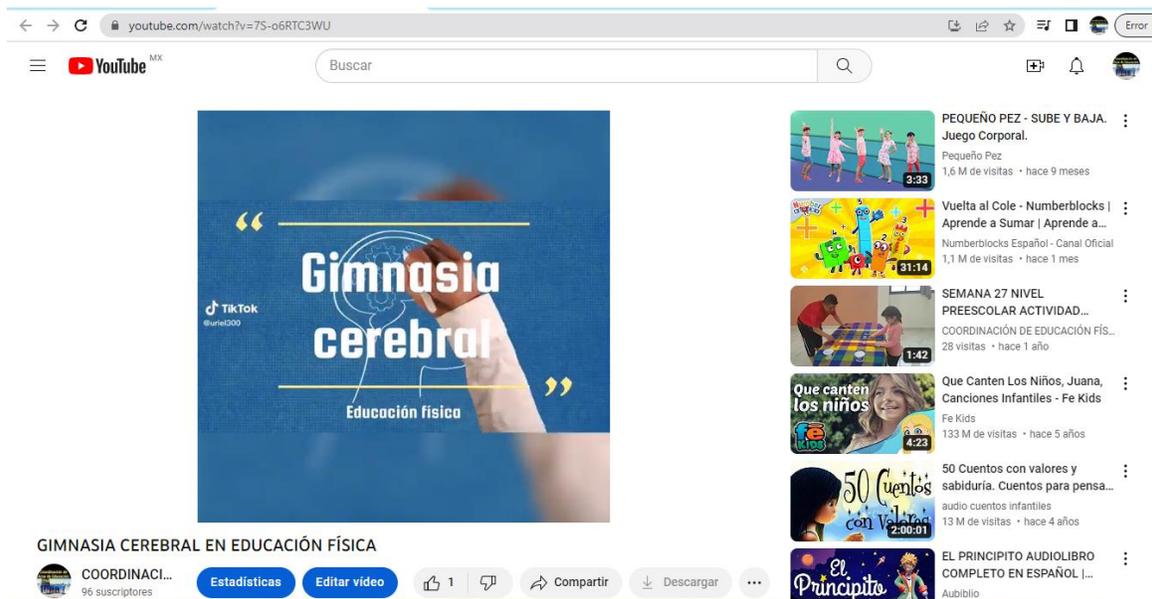
Debido a esto, podemos mencionar que algunos de los principales beneficios de gimnasia cerebral son:

1. Mejora del aprendizaje.
2. Aumenta la memoria.
3. Incremento de la creatividad y de la concentración mental.
4. Mejora la resolución de problemas.
5. Mantener activo el cerebro.
6. Mayor retención de información.
7. Mejora las destrezas ya aprendidas con el tiempo.
8. Ayuda a prevenir Alzheimer, es decir, evita el desgaste de la memoria.

Desarrollo

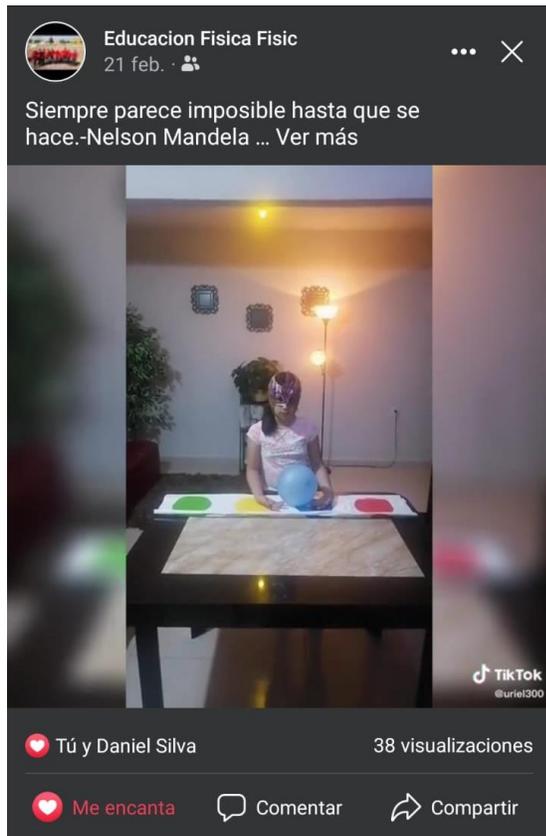
La aportación que realizamos es un video que explica y ejemplifica algunos ejercicios de gimnasia cerebral que podrán realizar en cualquier lugar y en compañía de su familia para ejercitar nuestro cerebro y así lograr algunos de los sus grandes beneficios. Mostramos una imagen del video que compartimos está en plataformas como: YouTube, Tik Tok y en redes sociales como Facebook.

Fig. 1 Autoría propia



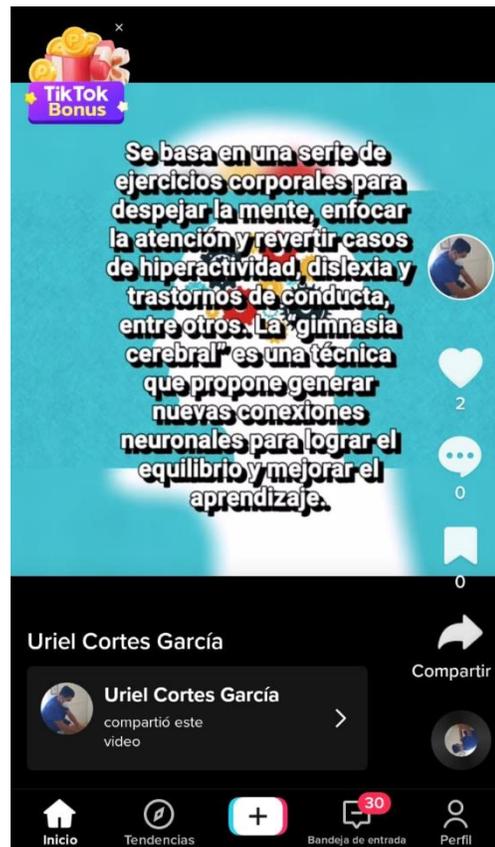
YouTube <https://youtu.be/7S-o6RTC3WU>

figura 3 autoría propia



Facebook <https://bit.ly/3kolObj>

figura 4 autoría propia



TikTok <https://vm.tiktok.com/ZMY6cB77X/>

Conclusiones

La gimnasia cerebral es un buen aliado en la educación básica, debido a que, permite a los alumnos salirse de la rutina escolar, haciendo ejercicios que se pueden implementar como pausas activas o antes de iniciar las actividades escolares, estos ejercicios los motivan a poder realizarlos, estos tienen un sentido de reto personal, porque permite trabajar ambos hemisferios del cerebro, trabajando mucho lo que es la coordinación cuyo objeto es activar los sentidos y facilitar la asimilación de retos y nuevos conocimientos que les permiten responder de una manera más efectiva en la parte cognitiva y en las habilidades físicas.

Esta aportación adaptada a la educación física permite a los NNA tengan una manera lúdica y divertida de aprender y desarrollar la parte cognitiva y la parte motora, permitiéndole al educando seguridad al hablar, debido a que ayuda a expresar mejor las ideas, fomentando la concentración y las habilidades físicas.

De acuerdo a la esencia de la educación física, esta actividad sugerida permite que el alumno pueda divertirse trabajando y desarrollando la atención, retención, memorización, la reacción y coordinación. Es así como esta aportación espera que pueda llegar a muchos niños y profesores, que se atrevan a realizar esta actividad de gimnasia cerebral, también atreviéndose a mejorar con variantes.

No solo los niños pueden realizar gimnasia cerebral, también los adultos y los ancianos. Todas las personas en general pueden y deberían practicar la gimnasia cerebral por los beneficios que otorga a nuestro cerebro. Lo mantienen activos y nuestro cerebro en atención. Así evitando enfermedades cerebrales degenerativas. En la actualidad cada vez más personas la realizan, que mejor de fomentar a nuestros alumnos desde la edad escolar que es donde van adquiriendo hábitos para su vida cotidiana la cual marcará su andar y el curso de esta, para formar parte de una sociedad más exigente.

Referencias

Ibarra, L. (s.f.). *Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral* (11^a ed.). México: Garnik.

Recuperado de <https://bit.ly/3L0LdmU>

Gimnasia cerebral (20 de febrero 2023). Educrea. Recuperado de

<https://bit.ly/3ZrUBo4>

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Física. Educación Básica Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. México.