

## Actividad: Juegos y movimientos de gimnasia cerebral

### Doble Garabato:

Permite descubrir habilidades innatas visoespaciales expresadas en formas, dibujos de color y movimientos. La conexión interior con esta experiencia facilita el gozo y la serenidad en los ejercicios creativos. Desarrolla binocularidad para trabajar en el campo medio visual, consciencia espacial, percepción de profundidad, cruzar la línea media visual/kinestética, autopercepción y habilidades motoras finas.

En esta hoja verás una línea divisoria. Dibuja lo que quieras del lado izquierdo y después tendrás que dibujar exactamente lo mismo del lado derecho. Puedes hacer líneas, círculos o cualquier garabato, reflejando lo mismo del lado izquierdo que del derecho.



### **Ejercicio del ocho perezoso de Gimnasia Cerebral:**

Este ejercicio de igual manera sencillo, se realizan ejercicios para ambos campos visuales, es decir imaginariamente o se dibuja el número 8. El 8 deberá colocarse como si fuera un signo de infinito es decir acostado. Además de un punto medio donde se unen ambos círculos del 8 donde se partirá para hacer el ejercicio, por lo que el niño podrá pasar de derecha a izquierda y viceversa ininterrumpidamente.

### **Pasos para el ejercicio:**

Se empieza con la mano izquierda y así activar el hemisferio derecho, se comienza el movimiento en contra de la manecilla del reloj, subiendo hacia la izquierda y completando el círculo pasando por la línea media y continuando hasta llegar al punto medio nuevamente. Este movimiento se repite tantas veces como se quiera. Se realiza el mismo ejercicio con la mano derecha y así activar el hemisferio izquierdo. Los ojos seguirán el movimiento y la cabeza deberá estar fija, sólo los ojos se moverán.

### **Las siguientes son variantes del ejercicio:**

Seguir el movimiento con la cabeza con el cuello relajado hasta completar el 8 con la cabeza.

El niño cerrará los ojos para sentir el movimiento del ejercicio con las manos.

El niño haciendo el ejercicio con cualquiera de las tres variantes anteriores, pero ayudando a distinguir entre derecha e izquierda diciéndolo en voz alta.

### **Este ejercicio ayuda a:**

- Activar ambos hemisferios cerebrales.
- Coordinación.
- Visión Binocular.
- Aumento en la visión periférica.

### **En el aprendizaje:**

- En la lectura de derecha a izquierda.
- Comprensión de la lectura.
- Relajación de los músculos oculares en la lectura.
- Concentración y equilibrio.

