

BLOC II- ACTIVITATS PREPARATÒRIES



En l'acte d'aprendre és imprescindible **preparar-se per entendre**. Això implica disposar tot el que és necessari per elaborar la informació, assimilar-la i interioritzar-la.

Per una banda, cal tenir un **espai adequat per l'estudi** (Bloc I Ambient d'estudi) i, per altra banda, cal **preparar-se física i mentalment** per la tasca que anem a fer (Bloc II Activitats preparatòries -Brain Gym).

El **Brain Gym**® és un sistema **basat en el moviment**, que utilitza senzills exercicis perquè el cervell treballi de forma íntegra amb el cos. Mitjançant aquests exercicis físics connectem diferents àrees de cervell i :



a. Potenciem la nostra **capacitat innata d'aprendre**



b. **Alliberem bloquejos,**



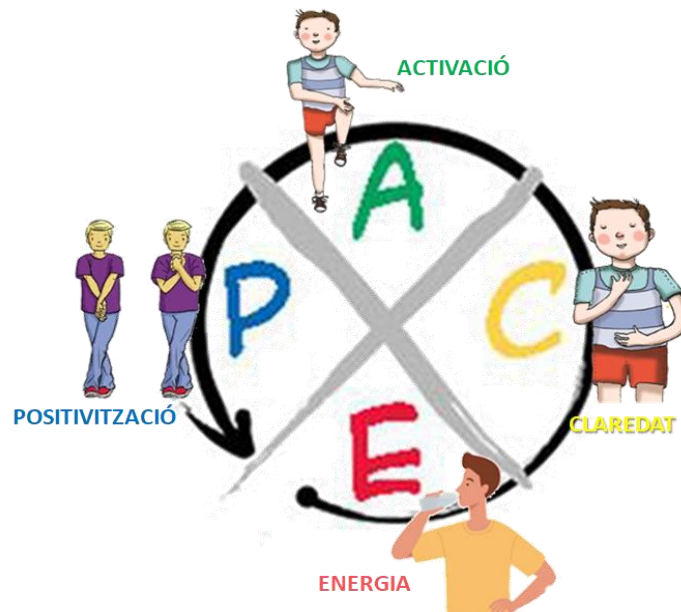
c. **Processem la informació**



d. **Responem** al nostre món **d'una manera efectiva**

Abans de començar a realitzar les teves tasques, dedica cada dia uns minuts a fer els exercicis P.A.C.E. de Brain Gym que et proposem. Com qualsevol pràctica és recomanable fer-la amb regularitat si volem aconseguir uns bons resultats.

Les sigles **P.A.C.E** representen 4 exercicis que ens ajuden a restablir les connexions cerebrals necessàries per l'aprenentatge. Realitza els **exercicis seguint l'ordre** que et mostrem:



1r. BEURE AIGUA (E)



BENEFICIS:

- Millora la concentració (alleuja la fatiga mental).
- Augmenta la coordinació mental i física.
- Facilita l'emmagatzematge i recuperació eficient de la informació.

Procediment

Beu aigua durant l'estona d'estudi, fent petits glopets. És molt important per al funcionament de el cervell estar ben hidratat .

2n BOTONS CEREBRALS (C)



BENEFICIS:

- Estimula la funció visual i la lectura.
- Promou la relació hemisfèrica i la coordinació bilateral.
- Afavoreix l'escriptura i treball amb teclats.

Procediment

Posa una mà al melic i amb l'altra ubicar "els botons" (espais que se senten enfonsats quan es mouen les espatlles cap endavant).

Amb la mà que està sobre els punts de sota la clavícula es fan moviments circulars en el sentit de les manetes del rellotge.

Canvia de mà i repeteix l'exercici de nou.



3r MARXA CREUADA (A)



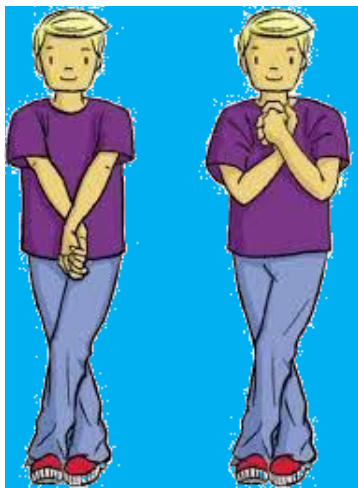
BENEFICIS:

- Millora el funcionament de cervell
- Afavoreix la visió binocular i coordinació esquerra / dreta
- Útil per ortografia, escriptura, lectura i comprensió.

Procediment

Toca amb la mà o el colze dret el genoll esquerra.
Canvia de costat, tocant amb la mà esquerra el genoll dret.
Repeteix aquest exercici 10 cops amb cada costat.

4t. GANXO (P)



BENEFICIS:

- Ajuda a enfocar l'atenció i l'energia desorganitzada.
- Relaxen la ment i el cos.
- Millora l'eficiència en exàmens i reptes acadèmics.
- Afavoreix la mecanografia i el treball amb ordinador.
- Millora autocontrol. consciència de límits, equilibri i coordinació.

Procediment

Posat dret, creua el turmell esquerre sobre el dret.
Estira els braços cap endavant, creuant el canell esquerra sobre la dreta.
Entrellaça els dits i apropa les mans al pit.
Tanca els ulls, respira profundament durant un minut.

Pressiona la llengua contra el paladar en la inhalació i relaxa-la en la exhalació.
Després d'uns 30 segons repetir amb l'altre costat.

Un cop has realitzat els quatre exercicis del PACE, ja estàs preparat física i mentalment per començar a estudiar i a realitzar les tasques escolars.

Vídeo Bloc II Activitats preparatòries Brain Gym: https://youtu.be/zDpZ_dDXsho