

Descripción general del proyecto y las actividades

Nº Proyecto: **89**

Título del Proyecto: **¡Emociónate en el Valeriano!**

Centro educativo solicitante: **CEIP Valeriano Bécquer, Sevilla**

Coordinador/a: **M^a Ángeles Romero Pérez**

Temática a la que se acoge: **Temática libre**

✨ **Objetivos y justificación:**

El cerebro es un órgano central del sistema nervioso y principal responsable de las funciones vitales, como el pensamiento, las emociones y la conducta. Por ello, el conocimiento y cuidado del mismo es fundamental para nuestra vida.

Este proyecto se centra en conocer un poco más sobre este órgano y cómo cuidarlo con diferentes hábitos saludables como la alimentación, el descanso, la gestión emocional y el entrenamiento de las funciones ejecutivas.

Entender la relación entre cerebro y las emociones, nos permite desarrollarnos emocionalmente sanos y fortalecer nuestras relaciones personales e interpersonales. Y es que no sentimos con el corazón, si no con el cerebro.

En definitiva, acercaremos al visitante a una visión fundamental del cerebro, centrada en su cuidado, las emociones y su entrenamiento, contribuyendo a la formación de individuos más conscientes, responsables y preparados para los desafíos diarios de la vida.

"La mente no es un recipiente para llenarla, sino un fuego para encenderlo."
- Sócrates-

Objetivos didácticos

- Fomentar el respeto, convivencia, cooperación, autoestima, conocimiento e igualdad entre niños y niñas.
- Acercar a los niños y niñas al método científico, a través de la investigación, ejecución, divulgación y disfrute de lo aprendido.
- Identificar las áreas del cerebro relacionadas con el pensamiento, las emociones y el comportamiento.
- Comprender la relación entre cerebro y emociones, y cómo influyen en nuestra toma de decisiones.

- Identificar hábitos saludables que favorecen el buen funcionamiento del cerebro.
- Analizar el impacto de los hábitos no saludables en la salud cerebral y emocional
- Comprender qué son las funciones ejecutivas y cómo influyen en el aprendizaje y en la vida diaria mediante su ejercitación.

Breve descripción del desarrollo metodológico:

El cerebro ha sido trabajado por todo el centro, desde la etapa de Educación Infantil, hasta sexto de Educación Primaria.

En primer lugar, al ser centro Comunidad de Aprendizaje, hemos primado el desarrollo de Tertulias Dialógicas, en las que los alumnos y alumnas intercambiarán opiniones y conocimientos a través de textos que traten los diferentes aspectos que queremos abordar del cerebro.

Después, en base a sus intereses, se seleccionarán los contenidos en los que el alumnado debe centrar su trabajo de investigación: cuáles son las partes del cerebro y sus funciones; hábitos beneficiosos y perjudiciales para la salud cerebral; cómo funcionan los sentidos; el papel del cerebro en las emociones y cómo podemos ejercitar nuestro cerebro mediante el entrenamiento de las funciones ejecutivas.

Una vez seleccionado dichos contenidos, el alumnado realizará grupos interactivos para trabajar dicha información y el producto que quieren llevar para exponer en la feria. En dichos grupos, tanto el docente como la familia, ayudarán a dinamizar la actividad e invitarles a reflexionar y concluir sobre lo trabajado.

Una vez llegan a las conclusiones, es hora de divulgar la información al resto de compañeros y compañeras del centro, sobre todo a los más pequeños.

Relación de actividades

∞ Actividad 1. ¡QUÉ CEREBRO!

⚙ Interrogante que plantea.

¿Para qué sirve el cerebro? ¿conoces sus partes?

⚙ Descripción de la actividad.

Se presentará una maqueta del cerebro dividiendo sus partes en diferentes colores para poder diferenciarlas. Luego deberán relacionar cada parte con su función principal.

⚙ Interacción con el visitante.

El visitante dispondrá de un panel luminoso que se iluminará cuando conectemos cada zona cerebral con su función principal.

⚙ Material necesario.

Panel corcho blanco, conectores, bombillas, pilas, pinzas, tijeras, plásticos....

⚙ Consideraciones especiales.

Ninguna

⚙ Duración.

5 minutos

∞ Actividad 2. SANA-MENTE

⚙ Interrogante que plantea.

¿Sabes cómo mantener tu salud cerebral? ¿conoces hábitos saludables?

⚙ Descripción de la actividad.

Los niños y niñas explicarán la importancia de la salud cerebral y algunos hábitos saludables para que nuestro cerebro esté sano.

⚙ Interacción con el visitante.

Los divulgadores retarán a los visitantes a un juego de agilidad mental para conocer el tiempo de reacción antes y después de exponer a nuestro cerebro a distractores auditivos y visuales, viendo cómo disminuye su capacidad reactiva debido a la fatiga cognitiva a la que se ha expuesto.

⚙ Material necesario.

Cartón, tijeras, cartulina, tablet, rotuladores, fundas de plastificar, , etc.

⚙ Consideraciones especiales.

ninguna

⚙ Duración.

5 minutos

∞ Actividad 3. EMOCIONAL-MENTE

⚙ Interrogante que plantea.

¿De donde proceden nuestras emociones, del corazón o el cerebro? Y ¿crees que los colores influyen en tus emociones?

⚙ Descripción de la actividad.

Investigar si los colores influyen en el estado emocional, relacionado con cómo el cerebro interpreta estímulos visuales. Mostrar un color (por ejemplo: azul, rojo, amarillo, negro). Preguntar: ¿Cómo te hace sentir este color? ¿Tranquilo, alegre, nervioso? Registrar respuestas y observar si hay coincidencias.

⚙ Interacción con el visitante.

El visitante entrará en un habitáculo el cual se iluminará con distintos colores, en cada uno el visitante registrará cómo le hace sentir.

⚙ Material necesario.

Habitáculo cerrado, bombillas, cartulina, lápiz, imágenes emociones, etc.

⚙ Consideraciones especiales.

ninguna

⚙ Duración.

5 minutos

∞ Actividad 4. SENTIDO-MENTE

⚙ Interrogante que plantea.

¿Conoces la relación que tiene el cerebro y los sentidos?

⚙ Descripción de la actividad.

Los ojos reciben la luz y las imágenes, pero el cerebro las interpreta por eso a veces vemos ilusiones ópticas o confundimos imágenes, muchas veces interpreta demasiado rápido por eso se confunde y parece que vemos cosas moverse. Esto ocurre con las ilusiones ópticas que mostraremos al público.

⚙ Interacción con el visitante.

Los visitantes pondrán a prueba su vista y cerebro a través de distintas ilusiones ópticas. ¿qué ven?

⚙ Material necesario.

ninguna

⚙ Consideraciones especiales.

Imágenes, plásticos, dibujos, etc.

⚙ Duración.

5 minutos

∞ Actividad 5. ENTRENAMIENTO

⚙ Interrogante que plantea.

¿Entrenas tu cerebro? ¿conoces la importancia del entrenamiento de las funciones ejecutivas?

⚙ Descripción de la actividad.

Explicaremos al visitante la importancia de entrenar el cerebro y su influencia en nuestra vida y salud. Presentaremos algunas funciones ejecutivas y el papel que ejercen en nuestro día a día y luego retaremos al visitante y unos juegos de atención y control inhibitorio.

⚙ Interacción con el visitante.

Juego 1: lio de bolas: tendremos dos cuencos transparentes con bolas blancas y otro con rojas, delante de cada cuenco estará el color que deben tener sus pelotas, comenzarán con las pelotas cambiadas y deberán pasar con las dos manos las pelotas al cuenco correspondiente.

Juego 2: forma-color: Color y forma (control inhibitorio): en una lámina encontraremos formas (sombras) y puntos de colores repartidos por todo el folio, nos fijaremos en la leyenda y habla que toca dos elementos, forma y color. Por ejemplo, la margarita rosa, tocamos la forma de margarita y el punto de color rosa

⚙ Material necesario.

Cuencos plásticos, pelotas colores, cartulinas, rotuladores, imágenes, etc.

⚙ Consideraciones especiales.

NINGUNA

⚙ Duración.

5 MINUTOS