

U.D. BRAIN GYM 2º ESO

Puntuaciones

A continuación, verás un vídeo con 13 ejercicios de coordinación cerebral y corporal.

<https://youtu.be/2903eC8LoQ0>

Para superar esta unidad didáctica, tendrás que realizar al menos 7 de estos ejercicios. Cada ejercicio debes realizarlo durante 10 segundos sin error y conseguirás 0,7 puntos. Si, además, varios de los ejercicios los realizas al ritmo de la música, conseguirás 1 punto extra.

“To live a creative life, we must lose our fear of being wrong”

1er ejercicio: MANO ABIERTA CON PULGAR DENTRO – MANO CERRADA CON PULGAR AFUERA

2º ejercicio: IDEM PERO GOLPEANDO LA MANO CONTRARIA CON LA MANO ABIERTA.

3er ejercicio: UNA MANO PULGAR CON ÍNDICE Y UNA MANO CON PULGAR MENÍQUE E IR AVANZANDO.

4º ejercicio: UNA MANO EN “OK” Y LA OTRA CON ÍNDICE FUERA E IR CAMBIANDO.

5º ejercicio: UNA MANO EN “OK” Y LA OTRA CON MEÑIQUE FUERA E IR CAMBIANDO.

6º ejercicio: UNA MANO CON CORAZÓN-ANULAR JUNTOS E INDICE Y MEÑIQUE SEPARADOS, Y LA OTRA MANO CON ÍNDICE-CORAZÓN JUNTOS PERO SEPARADOS DE ANULAR-MEÑIQUE E IR CAMBIANDO.

7º ejercicio: SENTADO, MANO IZQ EN LA NARÍZ Y MANO DCHA EN LA OREJA. ALTERNAR POSICIONES Y EN MEDIO DAR UNA PALMADA.

8º ejercicio: IDEM, INTERCALAR GOLPE EN LOS MUSLOS CON BRAZOS CRUZADOS (BZ DCHO EN PIERNA IZQUIERDA Y BZ IZQ EN PIERNA DERECHA).

9º ejercicio: SENTADO, BRAZO DERECHO DESCRIBE UN CÍRCULO DELANTE DE TI ADELANTE, Y CON EL OTRO UN CÍRCULO HACIA DETRÁS.

10º ejercicio: SENTADO, DESCRIBIR CÍRCULOS EN SENTIDOS OPUESTOS CON LAS MANOS A LA ALTURA DE TU OREJA.

11º ejercicio: SENTADO, ALTERNAR CÍRCULOS EN SENTIDOS OPUESTOS POR DELANTE TUYA Y LUEGO PASAR A REALIZARLOS A LA ALTURA DE TU OREJA Y REPETIR.

12º ejercicio: SENTADO O DE PIE, REALIZAR CÍRCULOS CON BRAZOS EN SENTIDOS OPUESTOS.

13º ejercicio: SENTADO, DESCRIBIR UN CÍRCULO CON LA PIERNA DERECHA EN UN SENTIDO Y CON EL BRAZO DEL MISMO LADO, REALIZAR UN CÍRCULO EN SENTIDO CONTRARIO.