

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Desarrollo Integral Físico

3

P 3 O O O



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana. hoy

Cuaderno 3

Desarrollo Físico Integral

Serie 1 "La Educación Integral es posible"

2º edición 2018

2018. 7i UXYfbcg'dYXU[ccc[]Wg' \$\$\$: el Desarrollo Físico Integral.
Cuaderno #3. Serie 1. "La Educación Integral es posible". Pedagoogia 3000.

7ca d]`UWQCb.`

Noemí Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000: Monica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernandez, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformar a nosotros/as mismos.

Para este Cuaderno, agradecemos especialmente a María Isabel González -Argentina- por su revisión y aportes.

FYdfcXi WQCb

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagoogia 3000 Argentina: mejorpuente@gmail.com

Wdcf'ei f'Yghcg'W UXYfbcg3'

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que faciliten una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

E i Y`WUXU'i bc'fY!W!WYU`Yghcg'W UXYfbcg'

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, fíjate y re-novarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y, por favor, enviar su retro-alimentación a María Isabel González, mejorpuente@gmail.com y/o 33cuadernos3000@gmail.com

Este cuaderno corresponde al Pétalo Azul de la Escuela de los 7 Pétalos.

Desarrollo Físico Integral

9`XYgUffc`c`Ztg]Wc`]bhY[fU`Yg`U`VUgY`

Este cuaderno es la base para todo proceso educativo y de crecimiento personal, ya que concierne la parte física del ser humano, la cual está diseñada para aprender a vivir todos los aspectos físicos de la Vida. Facilita a los/las estudiantes (y a los adultos) a fluir simplemente con su cuerpo y con la vida. Aceptar, crecer y gozar de estar en la Tierra.

El desarrollo físico integral permite, entre varios beneficios:

- Estar a gusto en nuestro cuerpo, sentirse pleno, estar lleno de energía, produciendo los siguientes neurotransmisores: endorfina, serotonina, dopamina e irisina.
- Tener buenos hábitos de arraigo o técnicas de enraizamiento para vivir más a gusto en nuestra realidad física. Esto asegura tener estabilidad y equilibrio en la vida.
- Poder concretar físicamente nuestras ideas y proyectos.

Cuando uno esté estancado en su aula, con su familia o con uno mismo o una misma, por favor, regresar a este cuaderno y la información contenida en el mismo nos ayudará a desbloquear la situación.

El desarrollo integral se basa primeramente en el cuerpo, en el presente, en el aquí y ahora, y, de hecho, los otros cuerpos, emocional, mental y superiores pasan necesariamente por el cuerpo físico y están regidos en parte por nuestras glándulas, hormonas, sinapsis, etc.

Daniel Pacheco, asesor pedagógico explica:

“El cuerpo es la base sobre la cual todo se desarrolla. Sin nuestro cuerpo no estamos aquí y ahora, en esta realidad, y con todo lo que tenemos que hacer. En realidad, toda la carga emocional, mental y energética se almacena en el cuerpo físico. No es que cada uno actúe por su lado, puesto

que aunque son cuerpos o niveles diferentes e independientes, de alguna manera están interconectados.”

Existir en este plano y poder sentir nuestros diferentes niveles de conciencia es posible precisamente a través del cuerpo físico. Por lo tanto, es importante que nuestro cuerpo físico se encuentre estable y fuerte. Mientras más “fuerte” y más saludable esté, más energía sutil y espiritual puede percibir y contener. Si estamos desconectados físicamente, descentrados, “a medias”, la información que recibimos y con la cual actuamos, no va a estar clara ni centrada. Igual con las emociones.

En otras palabras, si uno quiere estar centrado, concentrado y estable, tiene que estar bien conectado con el cuerpo físico.

Además, el cuerpo físico es ligado al presente, el *Uei ñ mi UcfU*. Cuando nos conectamos con el cuerpo, entonces, tendemos a estar más presentes, más en el momento y eso es fundamental para desarrollarnos día a día. En general, estamos pensando en el pasado o en el futuro y estamos menos en el presente. Cuando estamos en el presente todo se aclara y la parte material también fluye. Por eso el desarrollo integral se da primeramente a través del cuerpo físico.

El desarrollo físico permite hacer. A veces sabemos y sentimos, pero no hacemos. Permite cumplir con el hacer físico y materializar nuestras ideas y sentir. La energía de la Tierra ayuda a los niños/as y jóvenes a concretar: cosas, planes, ideas, proyectos creativos, etc.

6YbYZjWjcg'hYfUd'fi h]W'cg'

Tener un buen desarrollo del nivel físico, explica Daniela Martínez, terapeuta holística, nos permite:

- Poder nutrirnos de la energía de la Tierra, tener vitalidad y estar sanos.
- Equilibrarnos, disminuir el estrés físico y emocional.
- Purificarnos (desechar las toxinas, tanto físicas como sutiles).
- Superar más fácilmente las crisis emocionales.
- Superar las depresiones y la ansiedad.
- Prevenir los desequilibrios psíquicos.

La negligencia (desatender, descuidar) esta área, puede ocasionar:

- Desequilibrio mental y emocional (depresiones, ansiedad, etc.)
- Problemas en pies y piernas; caídas y lesiones.
- Problemas de columna y huesos.
- Mala circulación.
- Pérdida de peso, problemas para comer, debilidad física.
- Desórdenes mentales (Martínez, 2009).

6YbYZjWjcg`YXi WWhj cg`

Tener un buen desarrollo del nivel físico, nos permite en el ámbito escolar:

- Lograr una buena concentración. Centrar la mente.
- Superar fácilmente el famoso déficit de atención y la hiperactividad.
- Conseguir que los chicos/as hagan rápidamente y a gusto sus tareas, liberando así tiempos adicionales para socializar y hacer actividades extra-escolares que les interesen.
- Prevenir la falta de carácter, la apatía, la negatividad y la pereza.
- Ayudar a los chicos a ser más organizados.
- Abrazar la vida: conocer y asumir nuestro propósito.

@U`dYfYnU`

Una gran ventaja al cuidar la parte física, además de tener niños/as sanos que no se enferman a cada rato, es combatir la pereza. Al superar la pereza física, se modela también el carácter. Y así, los chicos superan más fácilmente la pereza emocional, cognitiva, intuitiva y transcendental. Les enseña la persistencia y la resistencia. A no soltar sus sueños. Les da fortaleza y vitalidad.

“Es decir les permite ser activos, trabajadores, llenos de vida, optimistas y con capacidad de superar los obstáculos que se les presenten. Les proporciona fuerza de voluntad, capacidad de pasar a la acción y permite la formación de su identidad”, acota Daniela Martínez. (Martínez, 2009:ae).

Este aspecto está ligado de lleno a la duodécima inteligencia, la inteligencia práctica, que tanto se necesita en estos tiempos.

: i bXUa Ybhcg`WjYbhtZjWcg`

Candace Pert, famosa investigadora en biología molecular de los Estados Unidos indica que: “Las memorias no son almacenadas sólo en el cerebro, sino también en la red psicosomática que se extiende por todo el W Yfdc`a lo largo de las conexiones entre los órganos y hasta la superficie de nuestra piel”. (Candace, citado por Díaz, 2008:99).

Por su lado, Luís Ángel Díaz, director de la CMR – 7Yi`Uf`A Ya cfmFY`YUgY` y kinesiólogo especializado, explica:

El campo electromagnético humano guarda la memoria e imprime a todas y cada una de las células del W Yfdc`ZtgjWc` con información energética o info-energía.

La sumatoria de todo lo anterior da origen a una gcdU`YbYf[fhjWj` • b]Wj`

a la que llamamos yo, con los rasgos, tendencias, talentos y deficiencias físicas, mentales y emocionales que cada uno de nosotros experimenta en la vida.

Es así como cada uno de nosotros vibra en una frecuencia energética única. Somos seres electromagnéticos que generan o atraen sus propias *j XUg* en función de las frecuencias con la que resuenan internamente". (Díaz, 2008:101).

Además la actividad física genera los siguientes neurotransmisores: endorfina, dopamina, serotonina e irisa, lo que provee bienestar y facilita el aprendizaje.

5Wlj jXUXYg fYWca YbXUXUg

Para fortalecer la parte física integral de los chicos, quienes además están en su pleno crecimiento fisiológico, se recomienda las siguientes actividades:

- Las salidas al campo (por lo menos una vez al mes), camping, *hfYV]b[* *fbYbXYf]ga ctZ* (por lo menos caminamos 3 días seguidos), ir de picnic, etc.
- Los deportes, especialmente al aire libre.
- Ir a la playa.
- Hacer, todos los días, algunos ejercicios de *6fU]b ; na* y algunos de los ejercicios mencionados en este cuaderno.
- Realizar cualquier ejercicio que desarrolle los 5 sentidos (como cocinar, oler flores, escuchar sonidos de la naturaleza, tocar texturas diferentes, ver colores sutiles, experimentar sabores diferentes, etc.). Un ejemplo muy divertido: en la clase de arte, vendar los ojos a los niños y poner en su lengua una gota de un sabor (limón, chocolate, sal, etc.) y pedirles que dibujen la sensación que están sintiendo. El dibujo se puede hacer con ojos cerrados o abiertos.
- Todos los tipos de baile, danzas circulares, expresión corporal (ver más en el Cuaderno pedagógico #21, : *cfa Ug'mia cj Ja]Ybhcg*).
- Comer sanamente, beber agua pura.
- Cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra belleza natural.
- Hacer manualidades, artesanía, bricolaje, trabajos de construcción, carpintería, mecánica, etc. trabajos físicos en general.

9^YfW]cg'XY'UffU][c'

También se recomienda hacer ejercicios de arraigo o de enraizamiento diariamente, que consisten por ejemplo en:

- Todas las actividades que estén ligadas con la tierra: cuidar un jardín, cultivar un bio-huerto, hacer trabajos agrícolas, etc.
- Criar mascotas.
- Hacer percusiones, tocar tambores.
- Masajes de los pies y todos los ejercicios que permiten sentir y despertar los pies, como caminar descalzos en el césped, guijarros, arena y otras texturas naturales.
- Cerámica, jugar con la arena, la tierra... Ensuciarse (¡Si!).
- Visualizaciones para conectarse con la Tierra.
- Tocar y sentir la energía de gemas, cristales, cuarzos.



9b`U`WgU`

Todos los ejercicios anteriores. También se aconseja que:

- Los niños/as caminen (en vez de estar constantemente en coche de niños cuando son pequeños, y en buses escolares y carros cuando son grandes).
- Cocinen, laven sus platos y se involucren en tareas del hogar -que no supongan riesgo para ellos/as
- Pinten su cuarto ellos/as mismos/as. Que puedan elegir el color que les guste (siempre que no sea negro o gris). Que puedan hacer un mural sobre una pared entera.
- Ayuden activa y responsablemente en las tareas de la casa.

8Y`cg`XYdcfhYg`

Hay niños/as y jóvenes a quienes les gustan deportes suaves, a otros los fuertes. Algunos francamente odian los deportes, especialmente los deportes fuertes. No hay que forzarlos, no obstante cuidándose de la pereza... Que tengan la libertad de escoger lo que más les conviene según su metabolismo. Enseñarles a escuchar a su cuerpo, a conocerse.

9^Ya d`cg`XY`XYdcfhYg`Í gi Uj YgÍ`

- Yoga para niños y masajes
- Natación
- Artes marciales suaves: Tai Chi, Chi Kung
- Arquería
- Caminar
- Ejercicios de estiramiento
- Movimientos espontáneos, ?Uhgj [Yb (ver el Cuaderno pedagógico # 21, : cfa Ug'mia cj]a]Ybhcg).

9^Ya d`cg`XY`8YdcfhYg`Í Zí YfhYgÍ`

- Baile contemporáneo, folklórico, ballet, danza arabs, danzas tribales, etc.
- Fútbol, baloncesto, atletismo, etc.
- Capoeira
- Artes marciales rápidas: Aikido, Karate, Kung Fu, Nei Kung
- Taekwondo
- Expresión corporal
- Parkur en aula o en el patio



También se recomienda la equitación y toda actividad en general que tenga relación con animales (perros, delfines, ballenas, etc.) pero que no sea cazar o pescar, ya que a la mayoría de los niños/as de hoy les traumatiza matar.

9^YfVjWjcg`dfz Wj]Wtg`

%`9^YfVjWjcg`Í GYbh]f`Y`W YfdcÍ`

Un ejercicio muy simple antes de empezar una clase. Hacer una respiración profunda, sintiendo el cuerpo. Todo el cuerpo al mismo tiempo. Eso nos centra. Es como unir (o *YVU]huf*) las percepciones y el cuerpo. Sobre todo sentimos los pies y las piernas, que es donde se enraíza la energía. Cuando está anclada la energía, estamos claros, nítidos y centrados. Estamos conectados a la Tierra, al presente, en el *Uei #mU]cfU*.

Descripción

Los niños o jóvenes se ponen de pie y hacen un par de ejercicios de soltar:
saltar, sacudir las manos, los pies.

Luego cierran los ojos, quedándose de pie, y les guiamos con la voz:

“Hacemos una respiración profunda.

Sentimos nuestros pies... Siento la energía debajo de mis pies... Siento las plantas de mis pies... Siento mis piernas...

Hacemos otra respiración profunda. Siento todo mi cuerpo.

Hacemos otra respiración profunda. Siento fuera de mi cuerpo... escucho los sonidos exteriores...

Ahora siento dentro de mi cuerpo... mi corazón, estómago, pulmones... Me relajo. Respiro profundamente, estoy en paz, estoy tranquilo.

Cuando quiero, abro los ojos y doy una sonrisa a la primera persona que veo”.

&"9^YfWjcg`

A través de los movimientos de nuestro cuerpo, desarrollamos nuestra capacidad cerebral formando más redes neuronales. Por lo tanto, resulta esencial para el proceso de aprendizaje permitir:

- Que los niños/as exploren cada aspecto del movimiento y equilibrio en su medio ambiente.
- Que se expresen moviéndose.
- No obligar en los salones de clase a permanecer quietos e inertes con la atención en un solo foco: el maestro.

6fUJb'; ma`

El *6fUJb'; ma`* o Gimnasia Cerebral del Dr. Paul Dennison, es un conjunto de actividades rápidas, divertidas y energéticas. Estas actividades preparan las necesidades específicas en el campo del pensamiento o de la coordinación para cualquier aprendizaje (concentración, memoria, lectura, escritura, organización, escucha, coordinación física, etc.). Nos permite desafiar cualquier bloqueo del aprendizaje y apuntar a cualquier meta que nos sea apropiada a cualquier edad. La Gimnasia Cerebral desarrolla las conexiones neuronales del cerebro de la misma manera que la naturaleza: a través del movimiento. Los movimientos musculares coordinados activan la producción de neurotransmisores que son sustancias naturales que estimulan el crecimiento de las células nerviosas e incrementan el número de conexiones neuronales en el cerebro.

A continuación repasemos algunos ejercicios muy fáciles de hacer durante una clase. Se llama PACE y se hace en cuatro pasos.

Descripción de los cuatro pasos del ECAP (o PACE)

E por energético

C por claro

A por activo

P por positivo

Ya que el ejercicio nos ayuda a conseguir positivismo, poder de acción, claridad y energía (ECAP), son 4 estados necesarios para el auto-aprendizaje cerebral integrado, nos conducen a un ritmo acompasado dentro de uno mismo.

1er paso: Beber agua. Es el medio que aumenta el potencial eléctrico a través de las membranas celulares y es esencial para la función de la red nerviosa. Corresponde a la 9`XY`9bYf[f h]Wt.



2do paso Botones del cerebro: Masajeando con los dedos los llamados botones cerebrales (tejido blando bajo la clavícula al lado derecho e izquierdo del esternón). Liberan movimientos oculares reprimidos, relajando la tensión en los músculos posteriores del cuello, la misma que se origina en la zona visual/occipital. Corresponde a la 7`XY`7`Ufc.
Tiempo aprox. 1 minuto.



3er paso: *7fcgg'7fUK* o también llamado Gateo Cruzado. Movimiento que alterna un brazo con la pierna opuesta y el otro brazo y la pierna opuesta. Estimula los dos hemisferios cerebrales derecha- izquierda simultáneamente. Corresponde a la 5'XY'5Whj] c. Tiempo aproximado 1 minuto.



4to paso: Ganchos. Corresponde a la D'dcf'dcg]hj] c''

Se realiza en dos partes:

- Primera: Se pone un tobillo sobre el otro, se extienden los brazos y cruzan las muñecas, se entrelazan los dedos y se ponen las manos sobre el pecho. Permanecer durante un minuto aproximadamente, colocando la lengua en el paladar, y moviendo los ojos que tienen que estar abiertos.
- Segunda: Se descruzan las piernas y manos y se juntan las yemas de los dedos, durante otro minuto. Misma presión de la lengua en el paladar.



Los Ganchos devuelven el equilibrio después de un estrés emocional o ambiental. Activan la integración hemisférica, aumentan la coordinación motora fina y mejoran el razonamiento formal, ya que desplazan la energía eléctrica de la parte cerebral posterior del cerebro a los centros del cerebro medio y neocorteza.

1. "GYa VfUf`d`UbhUg`Wta Ygh]V`Yg`m`Wta ffgY`Ug`

Hacer germinar, crecer y cosechar plantas... y comérselas. Podemos sembrar en cajones o jardineras si no disponemos de terreno. El proceso de cuidar un jardín enseña la constancia y nos arraiga. Podemos apreciar el proceso de creación física, y es realmente mágico, es una forma de nutrirnos con la energía de la tierra directamente, siendo parte del proceso (versus comprar cosas que están todas listas). Ayuda a tomar conciencia de la tierra y de nuestro cuerpo.

Descripción: Ver el Cuaderno pedagógico #6, 8YgUffc`c`9Wt`QE]Wt`-bHY[fU`"

("i Y[c`XY`z fVc`"

Para desarrollar los 5 sentidos y tener conciencia de nuestro cuerpo. De ser posible se hace sin zapatos, mejor si estamos al aire libre, aunque funciona también en espacios cerrados.

Descripción

Se hace con grupos de 4 niños. Dar consignas de hacer el ejercicio suavemente sin golpear ni hacer gestos bruscos. Uno hace el árbol y se coloca de pie en el centro. Las otras personas se colocan alrededor.

- Uno toca los pies del árbol, le da golpecitos, le toca suavemente, y más fuerte, etc. (la idea es ayudar a que crezcan las raíces del árbol).
- Otro hace el viento y sopla o agita algo que produzca corriente de aire.
- Otro hace la lluvia y da leves golpecitos en los hombros, como si fuera gotas de agua.

Luego cambiar de rol hasta que todos hayan sido árbol, raíz, viento y lluvia. Al final sentarse todos en círculo y preguntarles cómo se han sentido. Opcional: Pueden dibujar cómo se han sentido.

) "A UgU`Yg`XY`cg`d]Yg`

Los masajes de los pies son otra técnica de anclaje. Se puede hacer a uno mismo o entre dos personas, según la situación. Hay varias maneras, aquí viene una simple que todos podemos hacer.

Descripción

Empezar con el pie izquierdo (este ejercicio se puede hacer sentado en el suelo o en una silla).

- Dar masaje a los dedos del pie. Insistir en los dedos que lo necesitan. Dar suaves rotaciones al dedo gordo.
- Masajear la planta del pie, insistir en la curva en la mitad (punto de la tierra) y en todo punto que duela.
- Masajear entre los metatarsos, suavemente.
- Hacer rotaciones de los tobillos. De un lado y del otro.
- Darse golpecitos en la planta de los pies, en los pies, los tobillos y las piernas.

Luego parar y sentir su pie izquierdo. Preguntar a los chicos cómo lo sienten.

Luego proceder con el otro pie, el derecho. Repetir los mismos pasos.

* "7cbYWWuf'Wcb''U'HJYffU'

Otras técnicas de anclaje pueden ser:

- Pisar tierra, pasto, sin zapatos, con los pies descalzos. Sentir que ambos pies soportan el mismo peso del cuerpo. Luego ir alternando: caminar lentamente sintiendo cada movimiento de los pies, sobre las puntas, sobre los talones, etc. Jugar con el barro...
- Cambiar de textura: arena, tierra, piedras, etc.
- Muy divertido: icaminar en el agua!
- Otra técnica muy divertida: pintar con los pies (especialmente con el pie izquierdo porque está conectado con el hemisferio derecho).
- Pintarse las uñas de los dedos de los pies (para las niñas) o cualquier dibujo sobre los pies (para todos).
- Muy lindo, especialmente con niños pequeños: nos acostamos en el césped boca abajo, abrimos los brazos y damos un gran abrazo a nuestra Madre Tierra. Si quieren le pueden dar un beso. Dejar a los niños/as el tiempo que deseen. Es un ejercicio muy bonito. Después los niños/as tendrán esta conexión con la Tierra toda su Vida. Sentarse en círculo y contar cada uno lo que ha sentido (Regla: no interrumpir al que habla. Escuchamos con respeto sin comentarios. Sólo decir gracias a la final y pasar al niño siguiente).

Básicamente cualquier ejercicio donde uno siente la tierra y los pies, ayuda a enraizarse.



HYfUd]Ug`YI hfU! YgWc`UfYg`

%"J]gi U`nUW]Cb`XY`UffU][c

Se puede hacer en casa o durante una actividad extraescolar, de ser posible con un terapeuta profesional.

Descripción

Este ejercicio se hace de pie. Ponerse cómodos. Cerrar los ojos. Relajarse. Respirar tres veces profundamente, luego con la voz muy tranquila y lentamente les ayudamos a visualizar lo siguiente:

"Respiro profundamente... (1) Siento las plantas de mis pies... Me hacen cosquillas...

Imaginamos que salen raíces de las plantas de mis pies hasta el centro de la Tierra. Como una zanahoria... Hay raíces secundarias que van por los lados también...

Siento la energía de la Tierra, su cariño, su abrazo...

Siento que la fuerza de la Tierra es como una savia que sube por mis pies, mis piernas, hasta mi corazón y me llena de energía...

Sólo siento... *9gdYfUf`i b`dUf`XY`a]bi hcg`Yb`g]YbV]c.*

Luego retiro las raíces secundarias y la raíz grande... Siento un tubo de luz que va de mis pies al corazón de la Tierra. Puedo sentir el latir de su corazón.... con el latir de mi propio corazón.... Guardo esta energía pura en mi corazón... Agradezco. Estoy aquí y ahora. Abro los ojos. Opcional: Luego visualizo que salen ramas y hojas de mi cabeza. Soy como un árbol.

&"J]gi U`nUW]cbYg`Wc`b`U`H]YffU`

Breve descripción

"Voy a una pradera, flores, tierra, rocas, cosas estables. Hago un paseo imaginario en un lugar de la naturaleza que me gusta mucho (lo que aparece en mi visión interior). Voy a un lugar que me agrada mucho. Lo siento, lo escucho... sonidos, olores... calor agradable del sol... viento suave en mi piel. Me acuesto y siento la tierra. Le doy un abrazo.

Me lleno de su energía... Si alguien aparece (en mi visión interior) escucho sus recomendaciones...

Me dejo ir. Esperar un par de minutos en silencio.

Retomo el mismo camino de regreso. Agradezco. Estoy aquí y ahora. Abro los ojos.

Para saber más sobre las visualizaciones, ver el Cuaderno pedagógico # 26.

J]gi U`nUW]cbYg`mfY`U`UW]cbYg`WYU]j Ug`

(1) Los tres puntos (...) significan una breve pausa en silencio.

HYgh]a cb]cg`

@cg`VU]`Yg`z`fUVYg`a`Y`gU`j`Ufcb`

Í 7i UbXc' nē' hYb.Ū' %&' U' %' ū' cg' hYb.Ū' a i WU' XYdfYg]Ū' Bc' a Y' YbhYbX.Ū' U' a ‡
a]ga Už' b] U' a i bXcž' b] U' 'cg' XYa zgz' YgdYV]U' a YbhY' bc' YbhYbX.Ū' dcfēi f' U' [YbhY'
YfU' HUb' Vŵi Yž' YgdYV]U' a YbhY' Vēb' 'cg' Ub]a U' Yg'' Bc' gUV.Ū' ei f' dfcdŪ]hc' hYb.Ū' nē''
BUX]Y' a Y' YbhYbX.Ū' 7i UbXc' a Y' Xi WUVU' a Y' XUVU' [UbUg' XY' 'cfUf' m' bc' j']j']f'
a zg'' B] a]a Ua z' gUV.Ū' ei f' \ UWF' Vēba] [c'' J Y.Ū' VēgUg' cgW' fUg' dcf' hcXc' 'UXc''

Dcf' gi YfHY' i bU' Ua] [U' a Y']bj]hCEU' VU] Yg' z' fUVYg' fKUbN' XY' j']YbhfYē'' A Y' [i ghCE
VUghUbHY'' DcVē' U' dcVē' fYVW'dYf' f' U' VēbZ]UbN' Yb' a ‡ a]ga Už' UWFdhf' a] WYfdcž'
YghUf' Uei ‡' : cfa Ua cg' i b' Vi Yb' [fi dc'' Bc' a Y' dYfX.Ū' b] i bU' WUgY'' 5\ cfU' hYb [c'
%* ū' cgž' \ U [c' a cbhŪ' XY' VēgUg' fhcXc' Yl hfUYgVē' Ufēž' \ U [c' gYfj]Mčž' Um' Xc' Yb'
j Uf]Ug' cf [Ub]nU]cbYgž' a Y' g]Ybhc' a i m' V]YbĀ' < U [c' chfcg' XYdcfhYg' Vēa c' hfY_]b ['
Yb' @cg' 5bXYgž' XYdcfhYg' Yl hfYa cgž' VēffYfž' BY] ? i b [''

J i Yj c' U' fYVW'Wf' ei Y' Ž' Y' a i m']a dcfHUbHY' dcXYf' gYbh]f' a] WYfdc' a cj YfgYž'
XYgV'Vf]f' c' m' Ua Uf' c'' 9b' XUbN' gY' UdfYbXY' a i Wc' U' X]gcV]UM]Ū' XY' WYfdc'' 9g'
Wf]cgc' dYfc' hYbXYa cg' U' a cj Yfbcgž' Yb' U' UXc' YgWbV]Už' XY' i bU' Žcfa U' dYgUXU' Vēb'
bi Yghfc' WYfdc' hfUhz' bXc' c' XY' i bU' Žcfa U' a i m' gi dYfZ]V]U' mbc' Vēa c' Y' a UfUj]' cgc'
VēbXi Vēcf' ei Y' Yg'' A Y' gYbh.Ū' a i m' a U' Vēb' a] d]Yž' Wŵa]bUVU' Wŵ]nVU' Už' a Y'
UdYbUVU' XY' hcXc' m' XYgdi fg' dcVē' U' dcVē' Ž'] YbVēbhfUbXc' YgY' UXc' ŽYa Yb]bc' ei Y'
\ UV.Ū' [i UfXUXcž' Hŵa V]fb' bUM]CE' a] WYUhfj]XUXž' Y' Y [UbV]Už' YgdcbHUbY]XUXž'
] [YfYnU' m' hUbhcg' UgdYVēcg' ei Y' [i UfXUa cg' a i WUg' a i YfYg''

< Um' ei Y' UdfYbXYf' U' VēbcWf' WŵXU' ŽVfU' XY' bi Yghfc' WYfdc'' 1ŪUgUa cg' U' j]XU'
YbhYfU' Yb' f'' 5gž' ei Y' di YXY' gcbUf' a i m' cVj]c' VēbcWf' U' h' WYfdc]ž' dYfc' dUfU'
a i Wcg' bc' c' Yg'' 5XYa zgz' a i m' dcWUg' j YWg' c' W]XUa cg' XY' j YfXUX' fhbc' a Y'
fYZ]Yfc' U' i bhUfgY' WŵYa U' hcXUg' U' g' bcWYgēž' g]b']f' a i m' Y' cgž' bi YghfU' U' ja YbHUM]Ū'
X]Uf]U' Yg' dfg]a Už' b] g]ei]YfU' c' \]XfUŵa cg' c' c' Y' YfV]ŵa cg'' 17Ū c' Ybhc' bWg'
j Ua cg' U' dfYhYbXYf' ei Y' c' VēbcWŵa cgž' (María, 16 años, 2008:cp).

5' 5fhY' A UfV]U'

Í Mē' YghUVU' a i m' XYgVēbYVWUXU' m' Vēb' VUghUbHY' g' gU' hcg' XY' \ i a cf. i b' X.Ū' Už' Yi ŽŪ]Wž'
j c' UbXcž' ' YbU' XY' Ua cfž' m' U' X.Ū' g] [i]YbhYž' U' gi Y' cž' bc' XYgYUVU' bUXUž' b]'
Yj UbHŵfa YĀ' GCEc' Vēb' [UbUg' XY' 'cfUf' m' 1XŵY' i b' a U' [Yb]c' hYff]V' Y' M' Ygc' a Y'
a c' YghUVU' a i WcĀ' Bc' gUV.Ū' ei f' \ UWF' m' cg' dg]WŪEc' [cg' Yb' j Yn' XY' Um' XUFž' a Y'
\ UWF' U' gYbh]f' dYcfĀ' 7i UbXc' '' U [i]Yb' a Y' X]c' ei Y' Y' dfcV' Ya U' YfU' Žg]Vēž' bc'
dg]Vē' Ū' Vēž' 8Y' \ YWcž' Yb' YgY' a ca Ybhc' bc' \ UM]U' b]b [• b' XYdcfhY' fU' dYgUf' XY'
\ UVYf' g]Xc' a i m' Uh' fh]W' XY' b]k' Uē'' 9a dYVf' dcf' Y' UfHY' a UfV]Už' HU] 7\ ž' i Y [c' ? i b ['
: i' fēi Y' Yg' a zg' fz d]Xcēž' i Y [c' Mē' [U' dUfU' cg' Ygh]fUa]Ybhcg' m' U' dUn']bhYf]cf''

FYVW'dYf' f' U' Ž' YfnU' Žg]W' f\ UghU' hfchUf' %\$ _a '' ei Y' Yg' c' ei Y' di YXc' \ UWF' U' cfUēž'
a] j]H]XUX' m' a zg' ei Y' hcXc' U' VēbghUbV]U'' A Y' g]Ybhc' Yei]]VfUXU' Žg]Wŵa YbhY' m'
a Y' X] WYbHU' XY' ei Y' c' Ya cV]cbUž' m' XY' U' [i bU' a UbYfU' c' Ygd]f]h' Už' \ U' gY [i]XcĀ'
19g' ja dfYg]cbUbHY' 5\ \ \ ' m' a Y' U' ja Ybhc' a i Wc' a Y' cfĀ' mg]Ybhc' ei Y' U' cfU' di YXc'
Um' XUF' U' cg' XYa zg'' (Isabel, 22 años, 2007:cp).

Í 9gc' Yg' Y' XYgUffc' c']bhY [fUž' Yg' j]j']f' Vēbg]WbhYa YbhY' m' XY' a UbYfU' Yei]]VfUXU'
hcXcg' cg' UgdYVēcg' XY' U' J]XUž' XYgXY' cg' a zg' Žg]Vēgž' hYffYbU' Ygž' Wf' bU' Ygž' \ UghU' Y'
UXc' a zg' Ygd]f]h' U'' 5WdHŵf' YbWf' bUfž' Yg' XYV]f' Í j]j']f' d' YbUa YbhY' Yb' bi Yghfc'
WYfdc]ž' g]b' ei YXUfgY' Vē [UXc' Yb' cg' Wbhf' cg' YbYf [fh]Vēg' gi dYf]cfYg'' 5' dUhf]f' XY'
cg' ū' cg' &\$%\$' fmiUbHY' Yb' a Ybcf' [fUXcē' bUM]b' b]k' cg#Ug' ei Y' gcb' HUb' Í gi h]Yg] Y'

El desarrollo integral físico consiste en cualquier trabajo terapéutico y/o educativo que permita reforzar la parte física, el *Uei #miUcfU*, la vida material y práctica del estudiante. También está ligado a la conexión con la tierra, la salud, el cuidado sano del cuerpo y la identidad. Es la base del desarrollo integral.

:]VX U`hfVb]WU`

<p>7i UXYfbc`dYXU[ccc[]Vc` \$\$\$` . " . . .</p>	
<p>Hthi `c`</p>	<p>8YgUffc`c` : tg]Vc`=bhY[fU`</p>
<p>8YZ]b]V]Cb`</p>	<p>El desarrollo físico integral consiste en cualquier trabajo terapéutico y/o educativo que permita reforzar la parte física, el <i>Uei #miUcfU</i>, la vida material y práctica del estudiante. También está ligado a la conexión con la tierra, la salud, el cuidado sano del cuerpo y la identidad. Es la base del desarrollo integral.</p>
<p>H]dc`XY` \YffUa]YbhUg` i h`]nUXUg`</p>	<p>Herramientas bio-inteligentes principalmente.</p>
<p>9^Ya d`cg`XY` UW]j]XUXYg`</p>	<p>Salidas didácticas al aire puro Deportes, especialmente al aire libre Ejercicios de <i>6fU]b` ; na`</i> Desarrollar los 5 sentidos Todos los tipos de bailes y expresión corporal Comer sanamente, beber agua pura Cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra belleza natural Hacer manualidades, artesanía, bricolaje, trabajos de construcción, carpintería, mecánica... Todo trabajo físico en general. 9^YfW]V]cg`XY`UffU][c`c`XY`YbfU]nUa]Ybhc` : Actividades con la Tierra, jardinería, bio huerto, criar mascotas, percusiones, masajes de pies, hacer cerámica, jugar con la arena, la tierra, visualizaciones para conectarse con la Tierra...</p>
<p>H]dc`XY`]bhY`][YbW]Ug`</p>	<p>Inteligencia corporal-kinestésica Inteligencia visual-espacial y musical Inteligencia naturalista</p>

<p>a • `h]d`Yg`]bj c`i WUXUg`</p>	
<p>â fYUg` W ff]W `UfYg`Yb` `Ug`W U`Yg`gY` di YXY`XYgUffc``Uf`</p>	<p>Educación Física Anatomía Biología Todas las materias deberían empezar con un poco de <i>6fU]b`</i>; <i>na</i> , relajaciones, respiraciones u otro ejercicio que prefiera el maestro y los alumnos.</p>
<p>Dc`#h]WU`XY` YghUV`YW]a]Ybhc` m`XY`cg`Wta]hfg` XY`dfcZYgcfYg`m` XY`cg`dUXfYg`</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recreos. Política del establecimiento de aprovechamiento del tiempo en los recreos para trabajar coordinadamente el aspecto físico. - Proveer el patio de parlantes para hacer bailes grupales. - Decisión del comité de profesores y de los padres para organizar más a menudo salidas didácticas. - Decisión del comité de profesores y de los padres de implementar bio-huertos y actividades agrícolas. - Capacitación de todos los profesores con este tema, en Brain Gym y ejercicios cortos que afiancen el anclaje o arraigo de los chicos a la tierra (y los mismos profesores).
<p>F YWta YbXUW]cbYg`</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Que se trabaje diariamente este nivel que es vital para los chicos. Reforzarlo en la casa (capacitación a los padres sobre este tema) y los fines de semana. - Que se recomiende a los niños/as y jóvenes que sean responsables de su cuerpo, salud y arraigo. Que ellos mismos lo hagan, como hábito sano de vida.
<p>J Uf]UW]cbYg`</p>	<p>Variaciones según mi país, ecología, edad, cultura... Según los intereses de los chicos e incluso de la moda (por ejemplo a veces un deporte está más de moda que otro, un arte marcial, la capoeira, algunas danzas contemporáneas, rapping, etc.).</p>
<p>J Yf`hJa V]fb`</p>	<p>Cuaderno pedagogoogico # 6 <i>8YgUffc`c`9Wt`Q]Wt`</i> <i>5a V]YbHU`=bhY[fU`</i> Cuaderno pedagogoogico # 13 <i>@cg`WUffc`Y`Ya Ybhcg`m`cg`</i> <i>WUffc`WYfdcg`</i></p>

F Ygi a Yb`Z]bU`Yb`Zcfa U`XY`a UbXU`U`dUfU`dY[Uf`Yb`Y`
 fYZf][YfUXcf`c`XcbXY`gY`dfYZ]YfUA`

9`8YgUffc`c` : #g]Wt`=bhY[fU`

- Incentivo que salgamos lo más que podamos al aire puro.

- Favorezco los deportes, pero les dejo escoger el que quieran.
- Aprendo algunos ejercicios de Brain Gym y les hago con mi clases
- Antes de dar la clase o antes de un ejercicio mental difícil.
- Equilibramos el desarrollo de los 5 sentidos.
- Fomento todo tipo de bailes y expresión corporal.
- Proveo una comida sana, doy agua pura para grandes y pequeños
- Impulso todo tipo de manualidades.

HcXcg`cg`X#Ugž`a`Y`UgY[i`fc`XY`ei`Y`Ya`cg`YW`c`dcf`c`a`Ybcg`i`b`Y`YfW`W`c`XY`UffU][`c`c`XY`YbfU]nUa`]Ybhc: Actividades con la Tierra, jardinería, bio huerto, criar mascotas, percusiones, masajes de pies, hacer cerámica, jugar con la arena, la tierra, visualizaciones para conectarse con la Tierra...

HYa`Ug`XY`fYZYI`][Cb`Y`]XYUg`dfz`W]WUg`dUfU`i`bc`a`]ga`c`

1. Busco las técnicas que me van mejor para mí también, para ayudarme a nivel físico. Escribo, comento aquí cuando las hago:

.....
.....

2. Busco qué clases de bailes hay en mi barrio, para mí, para los niños, los adolescentes.

3. Hago una lista de recursos con los cuales puedo contar en mi barrio, ciudad, región.

4. Cuido mi cuerpo, mi comida y mi sueño.

6]V`c[`fUZ#U`

Bibliografía del cuaderno

Cohen, I & Goldsmith, M. (2000). <UbXg`cb``<ck`hc`i`gY`6fU]b`];`na`]b`h`Y`WUggfcca` . South Africa: Hands on Book.

Dennison, P & Dennison, G. (1996). 6fU]b`];`na`"5dfYbX]nU`Y`XY`hcXc`Y`WfYVfc`" ?]bYg]c`c[`#U`YXi`W]h]`U`"9`a`cj`]a`]Ybhcž`U`WUj`Y`XY`UdfYbX]nU`Y`" Barcelona, España: Robinbook

Picker Emy, (1984) Moverse en libertad, desarrollo de la psicomotricidad global- Editorial de España

Bibliografía general

Armstrong, T. (1999). *El mundo de hoy*. Argentina: Editorial Manantial.

Espinosa Manso, C., Maverino, W. & Paymal, N. (2007). *El mundo de hoy*. España: Editorial Sirio.

Ortíz de Maschwitz, E.M. (2000). *El mundo de hoy*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Bonum.

Paymal, N. (2008). *El mundo de hoy*. 2da Edición, Versión Interactiva. Barcelona, España: Editorial Ox La-Hun.

Schaefer, C. (2008). *El mundo de hoy*. España: Editorial Luciérnaga.

¿Qué es Pedagoogia 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y de cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, proactivos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

www.pedagoogia3000.info

