

# PROJECTE

# «Kinesiolologia

# a l'escola»





## 1. Introducció

La kinesiologia consisteix en la realització d'uns moviments motrius concrets amb la finalitat de connectar els dos hemisferis cerebrals, així com les diferents àrees del nostre cervell perquè funcionen de manera integrada. . Recordar un concepte important com és la neuroplasticitat. El nostre cervell és neuroplàstic, i per tant la la kinesiologia com a tècnica activadora de nous circuits neuronals i de noves interconnexions neuronals, afavoreix i estimula l'adquisició de circuits neuronals que repercuteixen en l'adquisició de conductes més adaptatives en situacions d'aprenentatge, tant vitals com escolars. Per aquesta raó, no només se'n beneficien les diferents àrees d'aprenentatge instrumental, sinó també tot l'aspecte integral de l'educació en tots els àmbits generals de la vida.

## 2. Justificació

La necessitat ve donada principalment per l'acompanyament a dos alumnes de 2<sup>n</sup> B amb dificultats d'aprenentatge i de regulació emocional. També, ens trobem amb una situació semblant a l'aula de 3<sup>r</sup> A, on tenim a un alumne amb dificultats d'aprenentatge. D'altra banda en 4<sup>t</sup> B i en 4<sup>t</sup> A, hi ha un alumne i dos alumnes respectivament amb NESE. En el cas de 4<sup>t</sup> A, observem dificultats amb el control motriu, l'audició i l'aprenentatge. Pel que respecta a 4<sup>t</sup> B, hi ha trets TEA, dificultats de l'aprenentatge i un ambient d'aula que caldria millorar.

La repercussió directa que obtenim amb aquesta pràctica és potenciar les nostres capacitats i aconseguir un estat de benestar. Cal afegir que a més a més, ajuda al creixement personal, a equilibrar les connexions cerebrals, a disminuir tensions i a facilitar l'aprenentatge.

## 3. Marc normatiu

Per tal de contextualitzar aquest programa necessitem vincular-lo amb la normativa que ens marca el camí a seguir. Dins d'aquesta, concretament al Decret 106/2022, prioritzem a destacar les finalitats de l'etapa de Primària on ens detallen el següent a l'Article 4:

1. La finalitat de l'Educació Primària és facilitar als alumnes i les alumnes els aprenentatges de l'expressió i comprensió oral, la lectura, l'escriptura, el càlcul, les habilitats lògiques i matemàtiques, l'adquisició de nocions bàsiques de la cultura, i l'hàbit de convivència així com els d'estudi i treball, el sentit artístic, la creativitat i l'afectivitat, amb la finalitat de garantir una formació integral que contribuïska al ple desenvolupament de la seua personalitat.

2. El desenvolupament curricular de l'etapa d'Educació Primària ha de contribuir al desenvolupament personal, emocional i social de tot l'alumnat de forma equilibrada i des d'una perspectiva inclusiva, fomentant l'esperit crític i col·laborador en tots els espais dissenyats per a la participació social i democràtica.

D'aquesta manera,

Per tal de poder complir aquestes finalitats, la Kinesiologia educativa pot ser de gran ajuda. Per un costat, tal i com s'esmentava anteriorment, ajuda a integrar i a activar noves connexions neuronals que faciliten l'aprenentatge (càlcul, raonament, memòria, comprensió...). D'altra banda, i mencionant la segona finalitat, ajuda a aconseguir un equilibri emocional, ja que reforça el treball que es fa amb els programes d'educació emocional actuant sobre les zones emocionals del cervell. Aquesta interacció afavoreix l'assoliment de les competències emocionals de la persona, aquells objectius necessaris per viure amb benestar: viure i aprendre sense estrès.

## **4. Objectius generals**

- Descobrir eines que faciliten benestar.
- Afavorir el coneixement de les sensacions corporals.
- Gaudir del benestar que ens proporcionen les activitats motrius del joc, la respiració, la kinesiologia i el relax.
- Conèixer els beneficis dels exercicis de kinesiologia.
- Aprendre els diferents exercicis de kinesiologia.
- Assumir la responsabilitat del nostre benestar.
- Incorporar a la vida quotidiana les eines apreses a classe de forma autònoma.
- Millorar l'atenció, la planificació i la concentració
- Incrementar la capacitat memorística i la retenció.
- Tenir una major comprensió i fluïdesa lectora.
- Millorar el càlcul, el raonament i la resolució de problemes.
- Augmentar la capacitat creativa.

## 5. Metodologia

A l'escola realitzem una sessió setmanal junt amb els tutors i tutores. Aquestes sessions son eminentment pràctiques i vivencials. A principi de curs es presenta a l'alumnat què és la kinesiologia i en què ens pot ajudar a través d'un PPTX interactiu. Un cop l'alumnat es coneixedor, la pròpia sessió, comença en escalfar el nostre cos amb diversos moviments. Ens anem preparant a través de la respiració per connectar en el nostre cos i en el moment present. Més endavant comencem amb els moviments propis de kinesiologia. Es va recordant la importància del silenci i la concentració per poder nutrir-nos dels beneficis de la kinesiologia. Acabem amb una estona de relaxació, a través de música, massatge, desconexió...

Les sessions, sempre segueixen la mateixa estructura. No obstant, la llargada i la tipologia de moviment s'adapta a les característiques i el moment en què es troba el grup. D'altra banda, afegir que la gran majoria de les propostes estan pensades per realitzar-se de manera individual, posant el focus en la mateixa persona i en el seu creixement.

## 6. Propostes

Tal i com es nomena al punt anterior, es segueix una estructura molt concreta per desenvolupar les sessions per tal d'obtenir el màxim benefici d'aquestes. Definim així aquests moments: benvinguda, escalfament, connexió respiració, moviments kinesiologia, relaxació i comiat.

Es segueix el material publicat d'Anna Ardèvol amb títol «*Kinesiologia educativa, La gimnàstica del cervell, un recurs educatiu per aprendre i viure sense estrès que facilita la gestió de les emocions i del benestar*», així com el publicat a aquest grup de treball: <https://blocs.xtec.cat/lakinesiologiaalaula/>. Aquests mateix, tenen un canal de Youtube on està la gravació de tots els moviments i en què ens beneficiem.

## 7. Valoració

|   | 1 <sup>r</sup> trimestre | 2 <sup>n</sup> trimestre | 3 <sup>r</sup> trimestre | Observacions |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Descobrir eines que faciliten benestar.                             |                          |                          |                          |              |
| Afavorir el coneixement de les sensacions corporals.                |                          |                          |                          |              |
| Gaudir del benestar que ens proporcionen les activitats motrius del |                          |                          |                          |              |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| joc, la respiració, la kinesiologia i el relax.                               |  |  |  |  |
| Conèixer els beneficis dels exercicis de kinesiologia.                        |  |  |  |  |
| Aprendre els diferents exercicis de kinesiologia.                             |  |  |  |  |
| Incorporar a la vida quotidiana les eines apreses a classe de forma autònoma. |  |  |  |  |
| Millorar l'atenció, la planificació i la concentració                         |  |  |  |  |
| Incrementar la capacitat memorística i la retenció.                           |  |  |  |  |
| Tenir una major comprensió i fluïdesa lectora.                                |  |  |  |  |
| Millorar el càlcul, el raonament i la resolució de problemes.                 |  |  |  |  |
| Augmentar la capacitat creativa.  |  |  |  |  |