

Movimenti selezionati dalla Fondazione e parametri per il loro utilizzo

Le seguenti informazioni danno indicazioni sui sette movimenti di Brain Gym® scelti dalla Educational Kinesiology Foundation per gli insegnanti di Brain Gym® e sulla loro descrizione, per l'utilizzo nelle pagine Internet o sulle piattaforme dei social network.

Contenuti

- A. Parametri per l'utilizzo dei sette movimenti scelti dalla Fondazione
- B. Movimenti scelti dalla Fondazione

A. Parametri per l'utilizzo dei sette movimenti scelti dalla Fondazione

- Gli insegnanti possono usare:
 - ▶ solo le immagini dei movimenti
 - ▶ le immagini con i nomi dei movimenti
 - ▶ le immagini con la descrizione approvata dalla Fondazione (vedi punto B)
 - ▶ solo la descrizione approvata dalla Fondazione
- Gli insegnanti devono consultare le Linee Guida dell'Edu-K per:
 - ▶ le indicazioni riguardanti la grafica
 - ▶ l'uso appropriato dei titoli dei movimenti di Brain Gym
- Per quanto riguarda la descrizione dei movimenti:
 - ▶ utilizzare la versione integrale oppure non metterla
 - ▶ nella pagina in cui viene descritto il movimento includere la dicitura (eventualmente come nota a piè di pagina): "Brain Gym® è un marchio registrato dell'Educational Kinesiology Foundation, Santa Barbara, CA".
- Se l'attività lavorativa dell'insegnante di Brain Gym® prevede altre proposte e modalità, la descrizione dei movimenti deve apparire solo nella sezione relativa a Brain Gym®. Ciò impedirà che chi consulta la documentazione venga confuso circa cosa sia e cosa non sia Brain Gym®.

B. Movimenti scelti dalla Fondazione:

Qui sotto sono elencati i sette movimenti scelti e approvati dalla Fondazione perché facilmente riproducibili attraverso immagini bidimensionali. Inoltre questi sono rappresentativi di tutte le categorie di movimento.

Cross Crawl

Toccate con una mano il ginocchio opposto. Alternate l'altra mano con l'altro ginocchio. Ripetete il movimento ritmicamente per un minuto circa.

Otto dell'infinito

Disegnate un segno dell'infinito, in aria o su una superficie, iniziando a tracciare con una mano un cerchio verso sinistra, andando in alto e intorno e poi in alto e intorno verso destra. Gli occhi seguono le mani. Fatelo prima con una mano, poi con l'altra e alla fine con le due mani insieme.

Disegno a Specchio

Mettete le due mani di fronte a voi. Iniziate a tracciare dei ghirigori come se foste un direttore d'orchestra. Le mani fanno dei movimenti speculari.

Cappello pensatore

Ponete i pollici dietro e le dita davanti a ogni orecchio. Iniziate a massaggiare/srotolare delicatamente le orecchie andando dall'alto verso il basso. Tornate in alto e ripetete.

Attivazione del braccio

Iniziate alzando un braccio verso il soffitto. Appoggiate la mano opposta sul braccio alzato, tra spalla e gomito; spingete delicatamente il braccio alzato contro la mano per 7-8 secondi mentre espirate. Questa azione deve essere ripetuta nelle quattro direzioni: verso la testa, lontano dalla testa, in avanti e indietro. Ripetete con l'altro braccio.

Pompa del polpaccio

Come nella posizione del corridore, appoggiate un piede in avanti. Piegate il ginocchio non oltre le dita del piede stesso. Contemporaneamente permettete al tallone della gamba dietro di premere sul pavimento. Inspirate mentre sollevate il tallone dal pavimento ed espirate mentre lo abbassate. Ripetete quest'azione per alcune volte prima di cambiare gamba.

Civetta

Con una mano afferrate e stringete la parte superiore della spalla del lato opposto. Girate la testa come per guardare oltre una spalla e inspirate. Espirate mentre girate la testa verso l'altra spalla. Continuate per almeno tre volte. Ripetete il processo con l'altra spalla.