

# Gimnasia para la memoria.

## Curso 24 - 25 de la Universidad Popular de Fuenlabrada

El cuerpo es el principal instrumento de todo nuestro conocimiento externo, ya sea intelectual o práctico. La experiencia del mundo siempre nos llega a través del contacto de nuestro cuerpo con ese mundo exterior. El sistema nervioso se adapta constantemente al medio externo, creando redes e interconexiones que hacen posible el aprendizaje, la fijación y la memoria.

El primer proceso de aprendizaje que desarrolla el ser humano es el movimiento, aprendemos a rodar, gatear o caminar antes de hablar, y numerosas investigaciones indican que el movimiento es una condición necesaria para la evolución del cerebro.

A diferencia de otras actividades en las que el entrenamiento de la memoria se realiza practicando ejercicios de escritura, dibujo, cálculo mental, etc., en este curso de Gimnasia para la memoria desarrollarás la capacidad de atención, la concentración y la memoria por medio de la consciencia corporal y la coordinación de movimientos. Una actividad lúdica que te permitirá descubrir nuevas habilidades y poner en práctica tu creatividad.

En las clases podrás practicar individualmente, en pareja o en grupos:

- Interiorización de patrones no habituales de movimiento
- Creación y combinación de secuencias de movimiento
- Asociaciones neuro-motoras
- Autoconsciencia por el movimiento
- Orientación espacial
- Ejercicios de concentración, atención y relajación

### **MATERIAL QUE NECESITARÁS:**

- Ropa cómoda que te permita moverte con facilidad
- En el aula no se puede entrar con ningún tipo de calzado, por lo que será necesario que utilices unos calcetines gruesos.

El resto de material que utilizarás (colchonetas, balones, cintas, etc..) estará disponible en la clase.