



Taller G2T3 - Faig Brain Gym®

TEMPORALITZACIÓ

15'	15'	Activitat 1 – Els dos hemisferis cerebrals
40'	55'	Activitat 2 – Exercicis de brain gym®
10'	65'	Activitat 3 – Què m'emporto avui?
5'	70'	Activitat 4 – Publiquem les nostres impressions

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Objectius	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer la distribució de funcions i especialització dels dos hemisferis cerebrals. 2. Practicar exercicis de brain gym®.
Abans de començar aquest taller	<p>Explicarem al grup que aquesta és la tercera sessió de la guia, «El meu cervell», per conèixer el nostre cervell d'una forma divertida i pràctica. Recordem que la setmana anterior vam parlar de la teoria triuna i els proposem recordar els conceptes bàsics d'aquesta teoria entre tots i totes. Expliquem que en el taller d'avui parlarem de com funciona el cervell a través de l'especialització dels hemisferis cerebrals.</p> <p>[NOTA: Aquest taller és molt vivencial. Serà bo invitar a tothom a participar i que sigui el professional qui faci el paper de guaita.]</p>
Activitat 1	<p>Els dos hemisferis cerebrals (15')</p> <p>Explicació del funcionament dels dos hemisferis del cervell i reflexió sobre l'autopercepció de cada jove.</p>
Activitat 2	<p>Exercicis de brain gym® (35')</p> <p>Practiquem exercicis de gimnàstica cerebral.</p>
Activitat 3	<p>Què m'emporto avui? (10')</p>
Activitat 4	<p>Publiquem les nostres impressions (5')</p>

NOTA: aquest document és una síntesi del desenvolupament del taller, trobareu la descripció detallada sobre les activitats i informació complementària a la **fitxa** del taller.