|  |  |
| --- | --- |
| ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES: 2010 | ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES.DIRETORA: IVÂNIA NORA.ASSESSORA PEDAGÓGICA: SIMONE ANDRÉA CARL.ASSESSORA TÉCNICA ADM.: TANIA N. DE ÁVILA.PROFESSOR: Wlademir José Maciel VieiraDISCIPLINA: Arte, teatro e dançaCATANDUVAS – SCANO 2020 - TURMA  |

Exercícios para estimular o cérebro

Você já sabe que praticar atividades físicas é importante para manter uma boa saúde, mas e o [cérebro](https://metodosupera.com.br/como-sao-aulas-de-ginastica-para-o-cerebro/)? Este órgão também pode ser exercitado para melhorar seu desempenho e o melhor: você pode fazer isso em casa, no seu dia-a-dia com atividades chamadas de neuróbicas.

O cérebro é um musculo e ele deve ser estimulado para que os neurônios façam suas conexões. Estes exercícios são importantes para o desenvolvimento cerebral e ativação da memória. Pode ser feito por todos da família.

 Objetivos:

Estimulo cerebral

Ativação da memoria

Auxilio no processo de aprendizagem.

Sugestões de exercícios:

1. Tentar mudar o caminho que você vai pra algum lugar estimulando o cérebro a buscar novos estímulos este exercício pode ser feito inclusive dentro de casa.
2. Tentar usar a mão contraria mudar a mão exercício simples nas atividades do dia a dia como pegar objetos ou até mesmo escovar os dentes ativando o lado motor do cérebro.
3. Tomar banho com os olhos fechados ou apagar a luz do banheiro estimulando as percepções corporais cortando o estimulo visual.
4. Recebeu o troco de moedas coloque no bolso, tente adivinhar os valores de cada moeda pelo tato. As moedas têm diferentes relevos e a palma da mão é uma das regiões do corpo com maior numero de sensores de tato, pressão e temperatura.
5. Coloque tocar uma música em que você gosta e foque em apenas um instrumento exemplo: Bateria, baixo ou instrumentos de sopro.
6. Meditar é importantíssimo para acalmar a mente.
7. Respire concentrar-se na respiração acalma ansiedade e a mente

Atividade 2

Exercício de respiração, esta atividade será enviada através de vídeo.