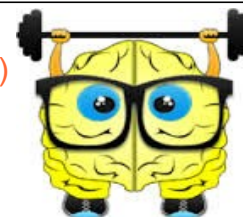



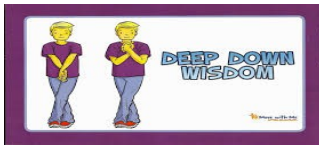



## 7ª Sesión: Braingym for all (y Las ocho piezas de seda)

Por Lucy Malagón y Mercedes Luque

(5 de abril 2016)



<b>CONTENIDOS</b> 	<b>Braingym</b> <u>"Aprender a moverse y moverse para aprender"</u> Paul Denison <u>"Las ocho piezas de seda"</u>
<b>MATERIALES PONENTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póster con los movimientos de Braingym.</li> </ul>
<b>MATERIALES ASISTENTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una botellita de agua, ropa cómoda y tu cuerpo serrano.</li> </ul> 
<b>MATERIALES ORGANIZACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel y bolígrafo.</li> <li>• Fotocopias.</li> </ul>
<b>MODO DE HACER</b>  <p>Brain Gym Movements</p>	<p>Haremos los 26 movimientos de braingym (si nos da tiempo, si queda alguno podemos verlo en la última sesión.(en casa de Carmen B.) Comenzamos haciendo PACE que es la base de todo el proceso. Para repasar PACE es el acrónimo de Positivo, (el objetivo se formula de forma positiva) Activo (tenemos que estar dispuestas a ponerlo en práctica), Claro (debe ser formulado de forma clara) y Energético (bebemos agua para hidratar y dar energía a nuestro cerebro y los movimientos son energizantes).</p> <p>Veremos in situ "las ocho piezas de seda".</p>
<b>METODOLOGÍA COOPERATIVA</b>	<p>Podemos incluir braingym diariamente en nuestras aulas y poner objetivos que incluyan la cooperación del grupo. Hay movimientos que se hacen por parejas.</p>
<b>ENLACES DE INTERÉS</b>	<p><a href="http://www.braingym.org">www.braingym.org</a></p> 
<b>"TRUQUIS DEL ALMENDRUQUI"</b> 	<p>Si introducimos Braingym en nuestra rutina diaria conseguiremos que nuestro cerebro funcione con mejor rendimiento. Para realizar cualquier acto nuestro cerebro ha de funcionar coordinado, integrado y relajado. El estrés, las complicaciones diarias o el mal aprendizaje dificultan la ejecución de nuestras tareas diarias.</p>
<b>MÚSICA</b>	<p>"I will survive"</p>



## RECETA PARA HACER Y DISFRUTAR

### Pastel imposible

Se trata de mezclar flan y masa de bizcocho en un cuenco de horno o en la panificadora y hornearlo después durante una hora a 180°.

Para el bizcocho:

- 1 yogur de limón ( o del sabor que prefieras)
- 1 medida de yogur de aceite
- 2 medidas de yogur de azúcar
- 3 medidas de yogur de harina
- 3 huevos grandes
- 1 sobre de levadura (tipo Royal, la de los bizcochos). Podéis optar por no ponérsela.
- 

Para preparar el flan, sólo tendremos que mezclar la leche con el preparado que viene en el sobre. Cuando el preparado se haya diluido en la leche, lo verteremos dentro de la cubeta de la panificadora.

Por otra parte, mezclaremos los ingredientes del bizcocho de la forma habitual: batiremos los huevos y los mezclaremos con el azúcar. Añadiremos el yogur y el aceite. Por último, pondremos la harina y la levadura.

Cuando la mezcla del bizcocho esté lista, la verteremos en la cubeta de la panificadora o en la fuente de horno sobre la mezcla del flan. En ningún momento mezclaremos ambos preparados.

Activaremos el botón de horneado, de nuestra panificadora o pondremos el horno a 180° durante una hora y listo. Sólo habrá que esperar a que la máquina nos avise de que ha terminado su trabajo.

Después enfriar y servir.