BRAIN GYM – MIȘCARE, ATENȚIE ȘI STARE DE BINE

Profesor Vasile Costin

Profesor Petcu Ana

I. Date generale și proiectarea activității

Nivel recomandat	Gimnaziu și liceu (adaptabil în funcție de vârstă)
Durata	50 de minute
Tema	Brain Gym: pauze active și exerciții de mișcare pentru pregătirea atenției
Tipul activității	Dezvoltare personală / educație pentru sănătate și autocunoaștere
Forme de organizare	Frontal, individual, în perechi și în grupuri mici
Resurse	Spațiu liber, scaune, foi, instrumente de scris, proiector/conexiune la internet (opțional)
Competențe/abilități vizate	Autoreglare, conștientizarea corpului, atenție, coordonare, colaborare și reflecție asupra propriilor stări

Scopul activității

Familiarizarea elevilor cu ideea că mișcarea scurtă, respirația conștientă și schimbarea posturii pot constitui pauze utile în timpul învățării, oferind ocazii de activare fizică, relaxare și revenire voluntară la sarcina de lucru.

Obiective operaționale

- La finalul activității, elevii vor putea explica, în termeni simpli, ce desemnează Brain Gym și care sunt limitele afirmațiilor asociate acestui concept.
- Vor identifica cel puțin trei situații școlare în care o pauză activă poate fi utilă.
- Vor executa în siguranță minimum patru exerciții simple de mobilizare, coordonare sau respirație.
- Vor observa și descrie subiectiv cum se simt înainte și după exerciții, fără a considera această observație o măsurare medicală sau o dovadă a creșterii performanței.
- Vor selecta o tehnică pe care ar putea să o folosească responsabil în timpul unei zile de școală.

Desfășurarea activității – 50 de minute

Etapa / timp	Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Metode / evaluare
1. Captarea atenției (5 min)	Adresează întrebarea: „Ce se întâmplă cu atenția voastră după 40–50 de minute de stat pe scaun?” Notează câteva răspunsuri.	Descriu semnele de oboseală, agitație sau pierdere a concentrării.	Conversație; răspunsuri orale.
2. Clarificare conceptuală (8 min)	Prezintă pe scurt Brain Gym și diferența dintre programul comercial/metodă și utilizarea prudentă a pauzelor active.	Ascultă, formulează întrebări și notează o idee-cheie.	Explicația; verificare prin întrebări.
3. Încălzire și observare (5 min)	Ghidează o scurtă mobilizare a umerilor, brațelor și gleznelor. Invită elevii să observe nivelul subiectiv de energie/atenție.	Execută mișcările în ritm propriu și își evaluează starea pe o scală 1–5.	Demonstrația; autoevaluare.
4. Circuit de exerciții (18 min)	Demonstrează exercițiile din fișă, oferă variante ușoare și reamintește regulile de siguranță.	Execută exercițiile individual și în perechi, fără competiție și fără forțare.	Exersarea; observarea participării.

2025-1-RO01-KA121-SCH-000282128

5. Transfer în viața școlară (9 min)	Propune situații: înainte de test, după o oră solicitantă, în timpul învățării individuale. Cere alegerea unei pauze potrivite.	Aleg o tehnică și construiesc un mini-rutual de 2 minute.	Învățare prin situații; lucru în perechi.
6. Reflecție și încheiere (5 min)	Revine la scala inițială și întreabă ce au observat. Subliniază că reacțiile diferă de la o persoană la alta.	Completează „Un lucru pe care îl voi încerca…” și oferă feedback.	Bilet de ieșire; autoevaluare.

II. Repere teoretice: ce este Brain Gym?

Brain Gym (cunoscut și sub denumirea de Educational Kinesiology) este un program de exerciții de mișcare dezvoltat în cadrul abordării Edu-K, asociat cu Paul și Gail Dennison. Programul propune o serie de mișcări simple, coordonări și activități de conștientizare corporală, prezentate de promotorii săi ca modalități de pregătire pentru învățare și de facilitare a concentrării.

În limbajul educațional curent, expresia „Brain Gym” este folosită uneori mai larg pentru a desemna pauze active: secvențe scurte de mișcare, întindere ușoară, respirație și coordonare, inserate între sarcinile școlare. Este util să facem distincția între programul Brain Gym în sens strict și pauzele active în general.

Cum poate fi utilizat în mediul școlar?

- Ca tranziție între două activități solicitante, pentru a întrerupe perioadele lungi de sedentarism.
- La începutul orei, ca rutină scurtă de mobilizare și orientare către activitate.
- În timpul orelor sau al studiului individual, atunci când elevii au nevoie de o pauză de mișcare.
- În activități de dirigenție, pentru explorarea relației dintre corp, emoții, energie și atenție.
- Ca oportunitate de alegere și autoreglare: elevul învață să observe ce tip de pauză îi este confortabil și util.

Ce spune prudența științifică?

Mișcarea și pauzele active pot contribui la întreruperea sedentarismului și pot susține starea de bine și disponibilitatea de a reveni la sarcină. Totuși, afirmațiile specifice potrivit cărora anumite mișcări Brain Gym „activează” zone precise ale creierului, „integrează emisferele” sau remediază dificultăți de învățare nu trebuie prezentate elevilor ca fapte demonstrate. Dovezile pentru beneficiile specifice ale programului Brain Gym sunt limitate, iar rezultatele cercetărilor asupra activității fizice la clasă nu validează automat toate explicațiile teoretice ale programului.

Prin urmare, activitatea de față folosește exercițiile ca pauze de mișcare și coordonare, nu ca tratament, intervenție terapeutică sau metodă garantată de creștere a inteligenței, memoriei ori rezultatelor școlare. Nu se promite un efect identic pentru toți elevii. Efectul imediat poate fi diferit de la o persoană la alta și poate fi evaluat doar prin observație personală, nu prin concluzii medicale.

Principii de utilizare responsabilă

- Exercițiile sunt voluntare, blânde și adaptate vârstei, spațiului și particularităților elevilor.
- Nu se execută mișcări care provoacă durere, amețeală, disconfort sau dificultăți de respirație.
- Elevii pot rămâne așezați sau pot alege o variantă alternativă; participarea nu trebuie transformată în competiție.
- Profesorul nu diagnostichează și nu recomandă exercițiile ca tratament pentru ADHD, dislexie, anxietate sau alte dificultăți.
- Se respectă indicațiile medicale individuale și regulile de siguranță ale școlii.

2025-1-RO01-KA122-SCH-000302128

III. Fișă practică – exerciții și tehnici
Instrucțiune pentru elevi: executați lent, fără să forțați. Respirați normal. Opriți-vă dacă apare durere, amețeală sau disconfort. Fiecare exercițiu poate fi adaptat sau omis.

1. Mișcări încrucișate (Cross Crawl)
Durată: 2 minute În picioare sau așezat, ridicați alternativ genunchiul drept și atingeți-l ușor cu mâna stângă, apoi genunchiul stâng cu mâna dreaptă. Continuați lent, alternând.

Scop/observație: Coordonare bilaterală și mobilizare generală.

2. Desenarea unui opt culcat (Lazy 8)
Durată: 1–2 minute Cu brațul întins confortabil, desenați în aer un opt culcat (∞), urmărind mișcarea cu privirea. Repetați cu cealaltă mână.

Scop/observație: Mișcare controlată a brațului și urmărire vizuală. Nu forțați amplitudinea și nu mișcați capul brusc.

3. Întindere încrucișată a brațelor
Durată: 1 minut Întindeți un braț în fața corpului și aduceți-l ușor spre piept, sprijinindu-l cu celălalt braț. Schimbați partea.

Scop/observație: Relaxare musculară ușoară. Nu apăsați pe articulație și nu forțați umărul.

4. Respirație lentă și confortabilă
Durată: 1–2 minute Așezați-vă comod. Inspirați natural, apoi expirați lent, fără să țineți aerul și fără să forțați. Repetați de câteva ori.

Scop/observație: Pauză de liniștire și observare a respirației. Opriți dacă apare amețeală.

5. Echilibru pe un picior
Durată: 30 secunde pe fiecare parte Stați lângă un scaun sau perete. Ridicați ușor un picior și mențineți echilibrul câteva secunde. Schimbați partea.

Scop/observație: Conștientizarea posturii și echilibrului. Folosiți sprijin dacă este necesar.

IV. Activitate aplicativă: „Pauza mea de două minute”
Organizare: elevii lucrează în perechi. Fiecare pereche alege trei exerciții din fișă și alcătuiește o secvență de două minute care ar putea fi folosită înainte de o activitate de învățare. Secvența trebuie să includă o mișcare de mobilizare, una de coordonare sau echilibru și o tehnică de revenire calmă.

1. Stabiliți ordinea exercițiilor și durata fiecăruia.
2. Verificați dacă mișcările sunt sigure, accesibile și pot fi adaptate.
3. Prezentați secvența colegilor, explicând în ce moment al zilei școlare ar putea fi utilă.
4. Formulați o regulă de utilizare responsabilă: „Facem mișcările fără grabă și ne oprim dacă apare disconfort.”

Fișă de reflecție pentru elevi

Înainte de exerciții, nivelul meu de energie/atenție (1–5):	_____
După exerciții, nivelul meu de energie/atenție (1–5):	_____
Exercițiul pe care l-am preferat:	_____
Cum m-am simțit în timpul activității?	_____
În ce moment al zilei școlare aș folosi o pauză activă?	_____
Ce adaptare mi-ar face exercițiul mai confortabil?	_____

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128

V. Resurse video și lecturi utile

Linkurile de mai jos pot fi folosite de profesor pentru documentare sau pentru selectarea unor demonstrații. Recomandarea este să fie vizionate în prealabil, pentru a verifica adecvarea exercițiilor și a explicațiilor.

- **Brain Gym International – site oficial:** https://braingym.com – Prezentarea programului și a exercițiilor de către organizația care promovează metoda. Sursă pentru descrierea abordării, nu evaluare independentă a eficienței.
- **NHS – Physical activity guidelines for children and young people:** https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-and-young-people – Recomandări generale privind activitatea fizică la copii și adolescenți.
- **Erasmus Courses Croatia https://youtu.be/DJt6ORwxKmE?is=U2r9X-bvtfFV81b2**

„Mișcarea nu înlocuiește învățarea, dar poate crea o pauză bună pentru a reveni la ea. Observă-ți corpul, alege ce ți se potrivește și mișcă-te în siguranță.”

.

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128