

CURSO MONOGRÁFICO
Segundo cuatrimestre 2020/2021**NEUROEDUCACIÓN (SALUD, EJERCICIO Y MENTE)****PROFESOR RESPONSABLE:** Prof^a. Dra. Sheila López Prados**FECHA DE INICIO:** 12/04/2021**FECHA DE FINALIZACIÓN:** 17/05/2021**HORARIO:** Lunes, 17:00-19:00 h.**Nº HORAS LECTIVAS:** 10**OBJETIVOS:**

La neuroeducación constituye una nueva disciplina que tiene como objetivo optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje basándose en los conocimientos que tenemos sobre el funcionamiento del cerebro humano.

Hacer ejercicio no es solo mover los músculos. La neurociencia ha demostrado que este saludable hábito, a la larga, mejora la memoria, aleja la demencia, activa la creatividad y favorece la salud mental.

La neurociencia ha confirmado los grandes beneficios del ejercicio físico (adaptado a la edad y el estilo de vida personal) sobre la salud.

Pero ¿cuál es la excelencia del ejercicio físico? Posiblemente, que sus beneficios no son exclusivos para el correcto funcionamiento de nuestro organismo (sistema cardiovascular, articulaciones y músculos) sino, entre otros, también para la mente, ya que contribuye a mejorar la atención y la memoria.

Los beneficios del ejercicio físico para la memoria son tales que incluso hay una corriente, la neuroeducación, que propone programar actividades físicas en los colegios a partir de media mañana para facilitar la memorización de los conocimientos trabajados durante las primeras horas. Así de simple. La neurociencia explica el porqué de esta relación.

PROGRAMA:

- Neuroeducación
- ¿Entrenamiento cognitivo o ejercicio físico?
- Secreción de moléculas que son beneficiosas para el cuerpo y el cerebro, durante el ejercicio.
- Beneficios de hacer ejercicio físico para el cerebro y la memoria
- Como el ejercicio protegen tus neuronas
- Activación de la memoria a través del ejercicio físico
- Mente más creativa con hábitos saludables
- Muévete (por tu cuerpo y por tu cerebro)