



II y III medio

Exclusivo para estudiantes con certificado médico

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: ¡MUEVE EL CUERPO, DESPIERTA TU CEREBRO!

Cómo la danza y el ritmo cuidan nuestra salud mental y cerebral

Objetivo: Investigar y comprender los efectos neuroprotectores de la danza y el ritmo sobre el sistema nervioso, identificando sus beneficios cognitivos, físicos y psicosociales.

1. Portada del Trabajo

Instrucciones para el estudiante: *Elabora la portada de tu informe en una página independiente (o en el recuadro superior si entregas en formato impreso). Asegúrate de incluir de forma ordenada y limpia los siguientes datos requeridos:*

- **Título del trabajo:** ¡Mueve el cuerpo, despierta tu cerebro! (puedes agregar un subtítulo personal si lo deseas).
- **Nombre completo del estudiante:**
- **Curso:**
- **Asignatura:** Educación Física y Salud
- **Nombre del profesor:**
- **Fecha de entrega:**
- **Imagen o ilustración opcional:** (Puedes incluir un dibujo, esquema o fotografía relacionada con el baile y el cerebro para personalizar tu portada).

2. Introducción: ¿Por qué bailar es más que un hobby?

Instrucciones: *Piensa en cómo el baile nos ayuda a envejecer mejor y responde de manera clara.*

- **Pregunta guía:** Muchas personas mayores sufren de problemas de memoria (como el Alzheimer) a medida que envejecen. ¿Por qué crees que hoy en día los médicos y educadores recomiendan el baile como una "medicina natural" para mantener el cerebro joven?

3. Los 3 superpoderes del cerebro al bailar

Instrucciones: *Busca en tus fuentes de información y explica con tus propias palabras los siguientes conceptos:*

- **Neuroplasticidad (El cerebro moldeable):** Si aprender una coreografía nueva modifica nuestro cerebro, ¿qué significa que el cerebro sea "plástico" o adaptable?



- **Neurogénesis (Nuevas conexiones):** ¿Sabías que hacer ejercicio ayuda a crear nuevas neuronas en una zona del cerebro llamada *hipocampo*? Explica brevemente qué es este proceso y por qué es tan importante.
- **Reserva Cognitiva (El "escudo" cerebral):** ¿Cómo ayuda el memorizar pasos, coordinar con la música y seguir el ritmo a construir un "escudo de protección" contra las enfermedades de la memoria?

4. ¿Qué le pasa a tu cerebro cuando suena la música?

Instrucciones: Investiga los efectos concretos de la danza en nuestro órgano principal.

1. **La proteína del crecimiento (BDNF):** Imagina que el BDNF es como un "fertilizante" para las neuronas. ¿Por qué esta proteína aumenta cuando bailamos y para qué sirve?
2. **Cerebro en forma:** ¿Qué diferencia existe entre el cerebro de una persona mayor que ha bailado toda su vida y el de una persona sedentaria?
3. **Trabajo en equipo (Hemisferios unidos):** Al bailar usamos la lógica para contar los tiempos (lado izquierdo) y la creatividad/emoción para sentir la música (lado derecho). ¿Por qué es bueno que ambos lados del cerebro trabajen juntos?

5. Cuadro de beneficios: Bailar nos transforma

Instrucciones: Completa la tabla identificando al menos 2 beneficios concretos en cada área.

Área de impacto	¿En qué nos ayuda el baile? (Ejemplos prácticos)
Cognitiva (Memoria y concentración)	<i>Ejemplo: Mejora la atención y ayuda a recordar secuencias.</i>
Psicosocial (Emociones y amigos)	<i>Ejemplo: Reduce el estrés y nos ayuda a socializar con otros.</i>
Física (Cuerpo y movimiento)	<i>Ejemplo: Mejora el equilibrio y previene caídas.</i>

6. Diseña tu rutina neuroprotectora

Instrucciones: Si tuvieras que recomendarle una rutina de baile a un familiar o persona mayor para cuidar su cerebro, ¿cómo la armarías?

- **Estilos de baile recomendados:** Elige al menos 3 estilos (ej: Cueca/Folclore, Salsa, Cumbia, Tango, etc.) y explica por qué servirían.
- **Frecuencia y tiempo:** ¿Cuántas veces a la semana y cuántos minutos por sesión sugieren las investigaciones que se debe practicar para ver resultados?



7. Conclusión

- **El reto final:** Si te preguntaran por qué salir a bailar es más completo para el cerebro que solo salir a correr en una cinta, ¿qué responderías basándote en lo que investigaste?

8. Fuentes consultadas (Bibliografía)

Instrucciones: Anota aquí los libros, artículos o páginas web que utilizaste para responder tu guía.

1. **Fuente 1:** [Completar]
2. **Fuente 2:** [Completar]
3. **Fuente 3:** [Completar]
- 4.



COLEGIO SAN MARCOS DE ARICA
DEPTO. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORES: HERNÁN DÍAZ





RUBRICA DE EVALUACION
Puntaje Ideal : 35 puntos

Criterio de Evaluación (5 pts c/u)	Excelente (5 pts)		Suficiente (2 - 1 pts)	Insuficiente (0 pts)
1. Presentación y Portada	Incluye todos los datos requeridos (título, estudiante, curso, asignatura, docente, fecha) con excelente orden y limpieza.	Incluye casi todos los datos requeridos y mantiene un orden adecuado en la presentación.	Omite 2 a 3 datos obligatorios o presenta desorden en el formato de la portada.	No presenta portada o faltan la mayoría de los datos de identificación básicos.
2. Introducción y Justificación	Explica claramente y con sus propias palabras por qué el baile actúa como "medicina natural" contra el deterioro de la memoria.	Explica la importancia del baile frente a la memoria, pero con poca profundidad o leve copia textual.	Responde a la pregunta de forma muy breve, vaga o sin fundamentación lógica.	No responde a la pregunta de la introducción o la respuesta es incoherente.
3. Conceptos Clave (Superpoderes)	Explica con palabras propias y precisión los 3 conceptos (<i>neuroplasticidad, neurogénesis y reserva cognitiva</i>).	Explica los 3 conceptos, pero recurre al <i>copy-paste</i> en alguno de ellos o falta claridad conceptual.	Explica solo 1 o 2 conceptos de forma incompleta o con confusiones conceptuales.	No define los conceptos o las explicaciones son totalmente erróneas.
4. Efectos Neurobiológicos	Responde correctamente las 3 preguntas sobre el BDNF, la diferencia con el sedentarismo y la integración de hemisferios.	Responde las 3 preguntas, pero alguna de las explicaciones es incompleta o poco clara.	Responde solo 1 o 2 preguntas de forma muy superficial o imprecisa.	No responde a la sección o demuestra falta total de investigación.
5. Cuadro de Beneficios	Completa las 3 dimensiones (Cognitiva, Psicosocial y Física) identificando al menos 2 beneficios concretos en cada una.	Completa las 3 dimensiones, pero incluye solo 1 beneficio en alguna de las áreas.	Deja una dimensión incompleta o confunde los beneficios entre las áreas.	El cuadro está incompleto o no presenta beneficios coherentes con la actividad física.
6. Propuesta de Rutina y Conclusión	Propone 3 estilos justificados, frecuencia/duración según evidencia, y responde el reto final diferenciando el baile del ejercicio lineal.	Propone la rutina y responde el reto final, pero falta profundizar en la justificación de los estilos o parámetros de tiempo.	Presenta una rutina incompleta (menos de 3 estilos o sin frecuencia) o no fundamenta bien la conclusión.	No diseña la rutina ni responde a la pregunta de conclusión final.
7. Registro de Fuentes y Rigor	Registra correctamente al menos 3 fuentes consultadas y demuestra un trabajo analítico propio (sin plagio).	Registra 1 a 2 fuentes o presenta leves errores de formato en el listado bibliográfico.	Solo nombra buscadores (ej: "Google" o "Wikipedia") o falta rigor en la citación de fuentes.	No incluye bibliografía ni registro de las fuentes de información utilizadas.