



LAS INMORTALES

mujeres que cambian el mundo

FICHA DE EXPERIMENTO

ceo —
aberto



FECYT
CONSEJO ESPAÑOL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

¿PUEDES COORDINAR TU CUERPO?

Todo lo que hacemos y sentimos están controlado por nuestro cerebro. Vamos a ponerlo a prueba con un experimento muy sencillo y muy divertido. ¿Preparad@?

MATERIALES

- Solo necesitas tu cuerpo
- Espacio para moverte sin obstáculos
- Un compañero o espejo (opcional) para observarte mejor

PROCEDIMIENTO

1. Colócate de pie, con espacio a tu alrededor.
2. Levanta el brazo derecho y comienza a hacer círculos en el aire hacia adelante.
3. Ahora, levanta la pierna derecha y trata de hacer círculos hacia atrás al mismo tiempo.
4. Intenta mantener ambos movimientos coordinados durante al menos 10 segundos.
5. Repite con el lado izquierdo del cuerpo.

¿QUÉ PASA?

Este reto pone a prueba tu coordinación motora y la conexión entre ambos hemisferios cerebrales. Normalmente, estamos más acostumbrados a mover en conjunto lados opuestos del cuerpo (brazo derecho y pierna izquierda), así que este ejercicio engaña un poco al cerebro y ¡puede parecer más difícil de lo que suena.

¿QUÉ PODEMOS INVESTIGAR?

- ¿Te resulta más fácil con un lado que con el otro?
- ¿Qué pasa si practicas todos los días durante una semana?
- ¿Funciona mejor con música o con los ojos cerrados?
- ¿Puedes hacerlo al ritmo de otra persona?