



MOVIMIENTO EN EL SALÓN DE CLASE

Estudio tras estudio muestra que los niños que realizan actividad física regularmente experimentan mejoras no solo en sus niveles de condición física, sino también en la función cerebral. El movimiento en el salón de clase activa el cerebro, mejora el comportamiento en la tarea y deja a los estudiantes más enfocados y listos para aprender. Hay muchas formas divertidas y creativas de incorporar el movimiento en el horario diario, y hay muchos recursos disponibles para ayudar a las escuelas a comenzar.

Descansos en el Salón de Clase

Hay muchos nombres para los descansos de actividad física, como los descansos cerebrales, los estimulantes y los estimuladores cerebrales. Independientemente de cómo lo llames, ¡el objetivo es simple! Saque a los niños de su asiento y haga actividad física durante el día escolar. ¡Y no se olvide divertirse!

- Los descansos cerebrales son ejercicios rápidos que pueden durar un minuto o más. Algunos están diseñados específicamente para cruzar la línea media del cuerpo, lo que ayuda a comprometer ambos lados del cerebro. Brain Gym y Energizing Brain Breaks son buenos recursos.
- Se ha demostrado que la respiración, el estiramiento y los ejercicios cortos de yoga tienen muchos beneficios para los niños en la escuela. Pueden calmar y despejar la mente, aliviar la tensión y el estrés y aumentar la concentración, el enfoque y la capacidad de atención.¹
- Actividad física también se puede vincular con el aprendizaje de contenido académico específico.² Los maestros pueden hacer que los estudiantes practiquen la ortografía o las palabras de vocabulario mientras caminan por el salón. O jugar un juego de mímicas basado en un tema que la clase está estudiando. Active Academics y Take 10 son buenos recursos.

Para Estudiantes de Secundaria y Preparatoria

- Implemente descansos de acondicionamiento físico durante el salón de clase o el período de asesoramiento.
- Involucre a los estudiantes en la creación, planificación y liderazgo de sus propios descansos de actividad.

Más Ideas

- Use alarmas de ejercicio. Toque el timbre y haga que toda la escuela deje todo para un descanso físico.
- Pida a los maestros que tomen descansos para “caminar y hablar”: la clase sale a caminar y discute la lección en el camino.
- Haga que el maestro de Educación Física u otro personal de la escuela dirija los descansos de acondicionamiento físico durante los anuncios de la mañana.
- Use la música para que los niños se muevan más en el salón de clase, en los pasillos durante las transiciones y durante el almuerzo. Use música y videos que sean atractivos para los grupos de edad específicos.

La Música es Clave

La música es una herramienta poderosa. En el distrito East Grand en Granby, Colorado, los estudiantes tienen la oportunidad de moverse y disfrutar de música en los pasillos durante las transiciones de clases. También utilizan a la música de una manera para crear el ambiente del día o como parte de una lección.³

^{1,2,3}Ver ActionforHealthyKids.org/References

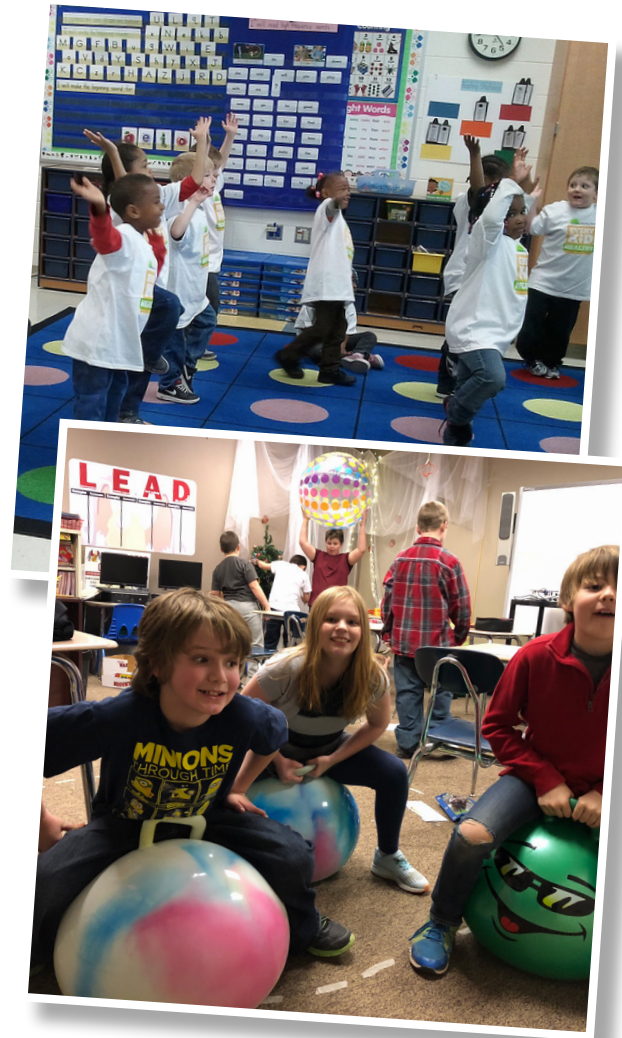
ACTION FOR
HEALTHY
KIDS

Consejos para el Éxito

- **Involucra a su maestro de Educación Física.** Pueden enseñar a los estudiantes actividades durante la clase de Educación Física que pueden hacer en el salón de clase. Esto capacita a los estudiantes y ayuda a los maestros a sentirse más cómodos implementando pausas de actividad.
- **Pídales a los estudiantes que compartan sus ideas de descanso de actividad física.** A medida que los estudiantes se sientan cómodos haciendo los descansos de actividad física, pídeles que dirijan la actividad. Los maestros deberían tener la opción de elegir qué materiales probarán con sus estudiantes. Demuestre estas opciones durante las reuniones de personal para ayudarlos a sentirse cómodos. Agregue saltos de actividad física directamente a su horario diario. Esto ayuda a garantizar que tome descansos regularmente. Use un rastreador de actividad física en el salón de clase para ayudar a sus estudiantes a alcanzar los 10 minutos diarios

GoNoodle

GoNoodle hace que los niños se muevan para hacerlos más inteligentes, fuertes, chistosos y mejores. Los videos y juegos cortos e interactivos de movimiento hacen que sea simple y divertido incorporar movimiento en cada parte del día con actividades de baile, estiramiento, carrera y atención plena. En la escuela, los maestros usan GoNoodle para mantener a los estudiantes activos dentro del salón de clase. En casa, GoNoodle convierte el tiempo de pantalla en tiempo activo, para que las familias se diviertan más y se muevan juntas.



PADRES LÍDERES

Shannon Ratliff sintió que descansos de cerebro debería ser una parte rutinaria del día en South Lakewood Elementary en Colorado. Con una subvención de Action for Healthy Kids, Shannon proporcionó a cada maestro una caja de accesorios, tarjetas de entrenamiento laminadas y una aplicación Smart Board para que la use toda la escuela. Shannon realizó una clase de capacitación, implementó un programa para seguir el progreso y creó incentivos para que alcanzaran sus objetivos. A los maestros y estudiantes les encanta el programa.

Recursos

Actividades en Action for Healthy Kids Game On — Disponible en inglés

actionforhealthykids.org/game-on-activity-library

Active Learning Opportunities, Classroom Physical Activity Breaks, Brain Breaks for Testing

Go Noodle: gonoodle.com

Energizing Brain Breaks: energizingbrainbreaks.com

Brain Gym: braingym.org

My School in Motion: myschoolinmotion.org

Yoga Foster: yogafoster.org

Yoga Health Foundation: yogahealthfoundation.org

Yoga 4 Classrooms: yoga4classrooms.com

Yoga Kids: yogakids.com

Contenido de Aprendizaje con Movimiento

Active Academics: activeacademics.org

Take 10!: take10.net

Para Estudiantes de Secundaria

Colorado Education Initiative, "Take a Break! Teacher Toolbox-

Physical Activity Breaks in the Secondary Classroom": <http://www.coloradoeducationinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136