



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Aprendiendo en Movimiento - Usando Actividades De Movimiento Durante el Día Escolar

por Rynette R. Kjesbo, M.S., CCC-SLP

Los niños siempre están moviéndose. Ellos se manean, son inquietos, y se retuercen. Como resultado, los maestros pueden pasar mucho tiempo diciéndoles a los estudiantes, "Siéntense quietos." "Paren de moverse." "Quédate en tu asiento." "No te muevas." Sin embargo, el sentarse quieto quizás no es la mejor respuesta en el aula escolar todo el tiempo. Permitiendo que los estudiantes tengan planificado un "tiempo para moverse" durante el día escolar puede ser beneficioso.

- 

• **El movimiento desarrolla habilidades motrices** - Según los estudiantes participan en actividades movidas, ellos se convierten más consciente de su cuerpo, fortalecen sus músculos y mejoran la coordinación usada en los movimientos.
- 

• **El movimiento promueve el comportamiento positivo** - Cuando a los estudiantes se les permite moverse a intervalos regulares, ellos tienen menos necesidad de moverse durante el día escolar, por lo tanto causando distracciones en otras horas del día.

¿Cómo puede ayudar el movimiento al aprendizaje?



Hay muchos beneficios asociados con el uso del movimiento al lado del aprendizaje. Los estudiantes pueden participar en actividades físicas antes y durante los tiempos de instrucción. Los beneficios de incorporar el movimiento en las tareas del aprendizaje incluyen lo siguiente:



• **El movimiento aumenta la vigilancia** - El movimiento aumenta la circulación sanguínea y de oxígeno en nuestro cerebro, lo cual nos hace más alertos.



• **El movimiento disminuye el estrés/tensión** - Justamente como cualquier tipo de ejercicio, según los estudiantes participan en actividades del movimiento, el estrés/tensión es reducido.



• **El movimiento prepara nuestro cerebro para aprender** - Cuando nosotros tenemos menos estrés/tensión y estamos más alertos, somos capaz de enfocarnos mejor y nuestro cerebro está más preparado para aceptar información nueva.





Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

Actividades de Movimiento Para Usar con los Estudiantes



Aquí hay algunas actividades de movimiento sencillas y divertidas para usar con sus estudiantes durante el día escolar:



- **Tirar una pelota** - Tiren una pelota del uno al otro mientras que sus estudiantes practican sus palabras del habla, vocabulario, habilidades gramáticas, preguntas y respuestas, etcétera. El tirar una pelota también refuerza las habilidades de tomar turnos, promueve la interacción social, y desarrolla la coordinación de ojo a mano.



- **Haga una pose** - Usando los ejercicios de yoga, haga que sus estudiantes sujeten una pose mientras practican sus habilidades objetivas.



- **Jueguen payasadas** - Permita que sus estudiantes actúen una palabra o frase de la habilidad objetiva. Permita que los otros estudiantes adivinen lo que se está representando. Haga que tomen turnos actuando y adivinando.

- **Marchando en su lugar** - Permita que sus estudiantes marchen en su lugar mientras practican sus habilidades objetivas. El marchar en su lugar puede ayudar a los estudiantes a mantenerse alertos y enfocados.
- **Estirarse** - Haga que los estudiantes se estiren antes o durante las actividades. El estirarse entre las actividades es otra gran manera de ayudar a los estudiantes a relajarse y mejorar su atención para una tarea.



Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com