

DESCANSOS ACTIVOS EN EL AULA



Marta García Rodríguez-Maimón

CONSEJOS

- DURACIÓN APROXIMADA: 5-10 MINUTOS
- MEJOR AL INICIO DE LA SESIÓN O ENTRE ACTIVIDADES MUY SEDENTARIAS
- AYUDA A LA MOTIVACIÓN, MEMORIA Y ATENCIÓN
- NO SE PIERDEN 10 MINUTOS, SE GANAN 50'
- ANIMA A TUS ALUMNOS A CREAR LOS SUYOS PROPIOS
- JUEGA CON ELLOS, ¡LES ENCANTARÁ!



TIERRA, MAR O AIRE

Tú les vas diciendo medios de transporte y ellos hacen 3 gestos :



Correr si es transporte de tierra (coche, autobús, bicicleta...)



Nadar si es acuático (barco, submarino, kayak...)



Volar si es aéreo (avioneta, helicóptero, ala delta...)



Animales y sus hábitats, deportes...





SIMÓN DICE

Juego “Simon Says”. El profesor va dando una serie de pautas que los alumnos deben ejecutar. Si la frase lleva Simón dice antes, deberán realizarlo, si no decimos esta oración antes, deben quedarse quietos.

Ej. Simón dice levanta los brazos (se levantan), Simón dice toca el suelo (tocan el suelo), salta (no saltan porque no hemos dicho antes Simón dice).



Quien gane la primera ronda, será quien dé los mandatos en la segunda.



Just Dance

Ponemos un vídeo en Youtube del juego “Just Dance”. Ellos deben seguir los pasos de baile.



Crear ellos coreografías, pueden ser más cortas, tipo tik tok. Se las mandan al profesor en vídeo.



NINJA

Juego del ninja. Colocados en círculo, en grupos de 4 o 5 alumnos (aunque puede ser también en gran grupo), gritan todos a la vez: ¡iiiiinja! y se colocan para atacar. Comienza uno de ellos y en un solo gesto, debe atacar con su mano los brazos del compañero que tengan a la izquierda o la derecha. Si le da en el brazo (no en el resto del cuerpo), ese brazo queda eliminado.



CANTAJUEGOS

Usando estos vídeos de Youtube podemos trabajar coordinación con canciones como chocolate, o ritmo y memoria de coreografías como soy una taza o chuchúa.





CUENTA O CAE

Se colocan por parejas y hacen duelo de sumas o restas. A la de tres sacan dedos, quien más rápido hace la operación gana. El otro debe tocar el suelo y volver a levantarse. Podemos variar tocar el suelo por dar un salto, hacer una sentadilla, etc.



CUENTO MOTOR

Contamos un cuento según el cual tendrán que ir haciendo diferentes gestos.

Ej. Un niño iba caminando por el campo (todos caminan), cuando se encuentra al lado de una charca, una rana saltarina (se agachan y saltan como una rana)...



Si los alumnos son mayores, pueden ir inventando ellos en el momento el cuento.



LOS TRONCOS

Salimos al pasillo y se tumban en el suelo. El último debe pasar a ser el primero rodando por encima de sus compañeros.





SÍ O NO

Una pared de la clase es sí y la otra no. Los alumnos deben ir a tocar una u otra según respondan a cada pregunta.

Ej. Me gusta el helado de limón, tengo mascotas, llevo puesto algo de color azul...



Podemos trabajar esta actividad con contenidos del aula. Ej. Past or present en inglés, sinónimo o antónimo, agudas, llanas o esdrújulas si añadimos una pared más; contenedores de reciclaje azul, verde, amarillo o vidrio, alimentos sanos o no...



PEN FLIP CHALLENGE

Debemos lanzar el bolígrafo o lapicero, hacerlo girar en el aire y volver a cogerlo. Comenzamos con la mano dominante, después la otra; y cuando nos sale, probamos con ambas a la vez.





CLAP, LAP, CLAP, MISS

Clap= palmada

Lap= palmada en los muslos

Clap= palmada

Miss= fallar una palmada

Hacemos esta serie comenzando lento y acabamos muy rápido.



Pueden inventar ellos nuevos ritmos. Ej. Palmada, pisotón, palmada, manos arriba.



EL ABECEDARIO

Vamos diciendo letras y los alumnos deben representarlas. Podemos comenzar con las manos, luego solo brazos, después todo el cuerpo. También pueden hacerlo por parejas o haciendo la forma tumbados en el suelo.



Podemos tener unas tarjetas impresas con el abecedario, recurso que usaremos en mil ocasiones, e ir sacándolas e ahí.



EL BUSCADOR

Dices un objeto que haya en el aula y deben ir a tocarlo lo más rápido posible. Se puede hacer competición, y quien llegue último se va sentando.



Las variantes pueden ser con colores, nombre de compañeros (añadir abrazos aquí), en inglés, etc.





EL MAQUINISTA

Un alumno es el maquinista y los demás deben seguirle. Puede ir haciendo zig-zag entre mesas, subirse a mesas o sillas, salir y entrar al aula, pasar por debajo de las mesas, etc.





PIEDRA, PAPEL O TIJERA

Jugamos a este juego que todos conocemos. Si ganan, el que ha perdido se pone en fila detrás de quien le ha ganado. Así se irán formando filas cada vez más largas hasta que se queden solo dos enfrentados con toda su fila de vencidos detrás apoyándoles.



Ellos pueden inventar más armas: bomba, fuego... ellos mismos ponen reglas de cuál gana a cuál.



EL ESPEJO

Un alumnos se pone frente a otro y tiene que imitar sus movimientos. Para trabajar la lateralidad, podemos comenzar como espejo (es decir, su izquierda es mi derecha), y después complicarlo teniendo que mover mi izquierda si él mueve la suya.



En vez de espejo, pueden jugar siendo la sombra del compañero. Es decir, me pongo detrás de él y le copio.



LA JUNGLA

Somos todos animales. Iremos diciéndoles el nombre de distintos animales y deben representar, tanto su movimiento como el sonido que producen.



Podemos aprovechar para repasar vocabulario de los animales, tanto en inglés como en castellano.





PALMAS

Juegos tradicionales de palmas con canción: En la calle 24, Don Federico, un marinero, una paloma...

