



DESCANSOS ACTIVOS

JUEGOS FÍSICO-COGNITIVOS



MANU LOZANO EF

CONSEJOS Y BENEFICIOS

- ¿DURACIÓN? 5-10 MINUTOS.
- ¿CUÁNDO? AL INICIO DE LA SESIÓN, ENTRE ACTIVIDADES MUY SEDENTARIAS O CUANDO SE OBSERVE QUE EL ALUMNADO LO NECESITA POR DESCONEXIÓN CON LA CLASE.
- ¿CÓMO? EN LA CAJA SORPRESA SE ENCUENTRAN TODAS LAS FICHAS DE LOS JUEGOS O ACTIVIDADES QUE SE EXPONEN EN ESTA GUÍA. QUE UN/A ALUMNO/A COJA UNA SIN MIRAR.
**OPCIÓN DE QUE ALUMNADO O PROFESORADO PROPONGAN CUALQUIER OTRO JUEGO O ACTIVIDAD QUE SE LE PUEDA OCURRIR. FICHAS EN BLANCO PARA RELLENAR E INCLUIR EN LA CAJA SORPRESA.*
- ¿PARTICIPO? ¡POR SUPUESTO! SI TE ANIMAS A PARTICIPAR EL ALUMNADO AUMENTARÁ SU MOTIVACIÓN Y MEJORARÁ EL CLIMA DE AULA.
- ¿RELACIÓN CON MI ASIGNATURA? A TODOS LOS JUEGOS O ACTIVIDADES SE LES PUEDE BUSCAR UNA RELACIÓN CON CUALQUIER ASIGNATURA. TÚ DOMINAS MEJOR QUE NADIE LOS CONTENIDOS DE LA TUYA, USA LA IMAGINACIÓN Y CREARÁS JUEGOS TOP.

- ACTIVACIÓN DEL CÓRTEX PREFRONTAL E HIPOCAMPO CEREBRAL.
- MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO, PATRONES ATENCIONALES Y COMPORTAMIENTO.
- AUMENTO DE LA MOTIVACIÓN.
- REDUCCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO.

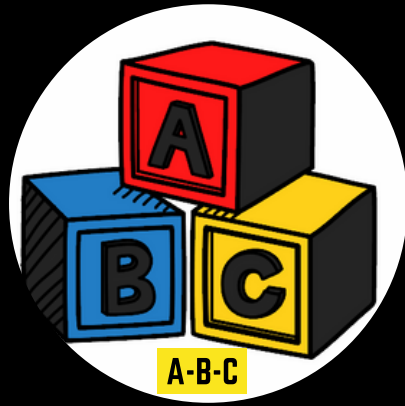
¡NO SE PIERDEN 10 MINUTOS, SE GANAN 50´!



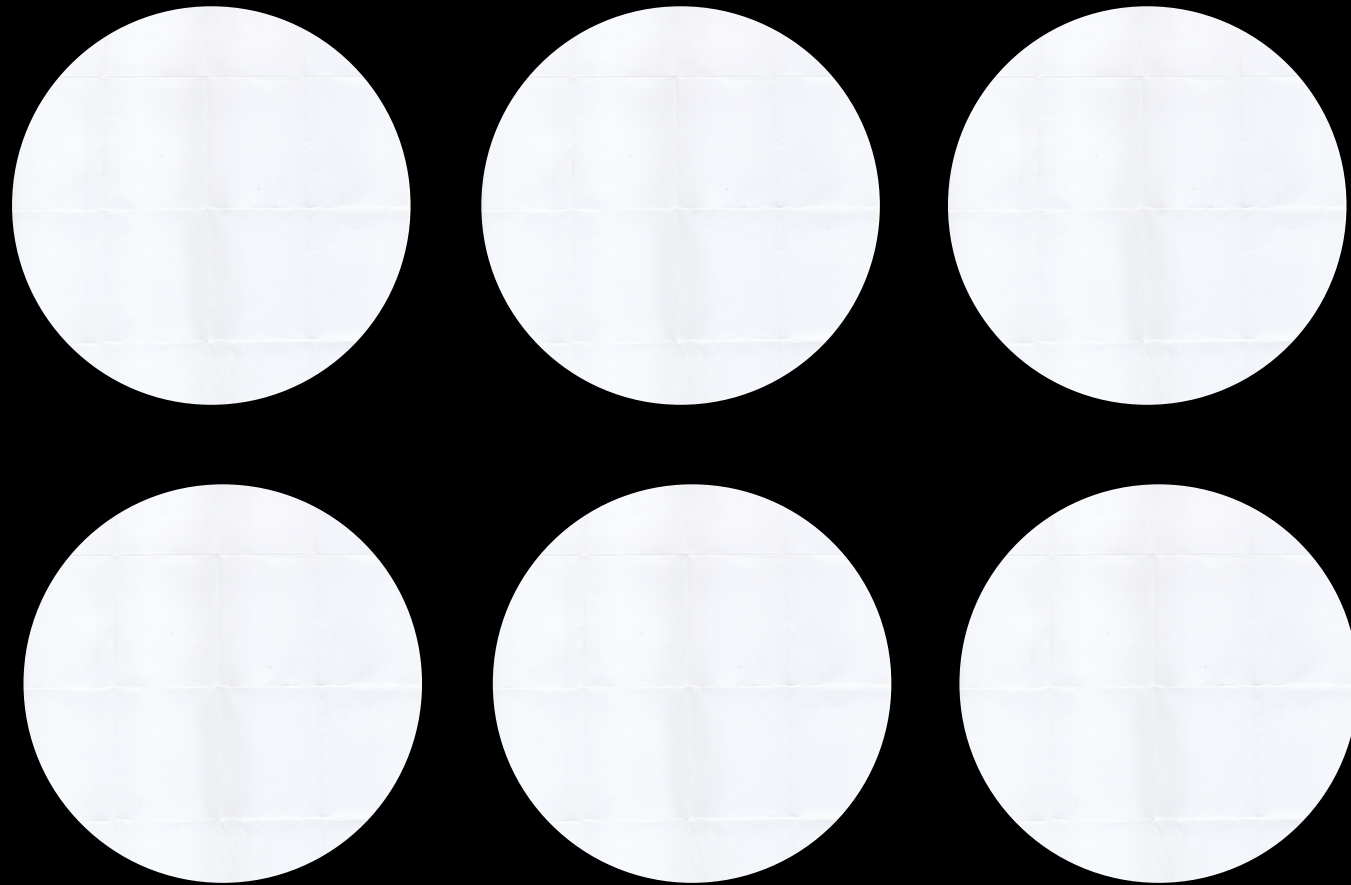
CAJA SORPRESA



CAJA SORPRESA



CAJA SORPRESA



JUST DANCE

SE ABRE YOUTUBE Y SE PROYECTA UN VÍDEO DE JUST DANCE.

SE DEBEN SEGUIR LOS PASOS DE BAILE DE LA FORMA MÁS COORDINADA Y RÍTMICA POSIBLE.

**CANCIÓN PROPUESTA POR EL PROFESORADO O POR EL ALUMNADO.*



PIEDRA-PAPEL-TIJERAS-LAGARTO-SPOCK

QUIEN GANE UN ENFRENTAMIENTO A PIEDRA-PAPEL-TIJERA-LAGARTO-SPOCK MANDARÁ REALIZAR AL RIVAL 5 REPETICIONES DE UN EJERCICIO FÍSICO COMO "PENALIZACIÓN" (SENTADILLAS, FONDOS DE TRÍCEPS, ABDOMINALES, FLEXIONES, BURPEES, JUMPING-JACKS...).

**CADA MINUTO IR ROTANDO DE PAREJAS PARA QUE NO SE ENFRENTEN SIEMPRE CON EL/LA MISMO/A COMPAÑERO/A.
*SE PUEDE JUGAR AL PIEDRA-PAPEL-TIJERAS DE SIEMPRE, SE PROPONE ESTE POR SUPONER MAYOR IMPLICACIÓN COGNITIVA.
POSIBILIDAD DE CAMBIAR LOS ELEMENTOS (PIEDRA-PAPEL-TIJERAS-LAGARTO-SPOCK) POR OTROS RELACIONADOS CON LOS DIFERENTES CONTENIDOS Y ASIGNATURAS.



Piedra, Papel, Tijeras, Lagarto, Spock

Tijeras cortan papel
Papel tapa a piedra
Piedra aplasta a lagarto
Lagarto envenena a Spock
Spock rompe tijeras
Tijeras decapitan lagarto
Lagarto devora papel
Papel desautoriza Spock
Spock vaporiza piedra
Piedra aplasta a tijeras



ANDAINA

EL ALUMNADO Y PROFESOR/A SALDRÁN A REALIZAR UNA PEQUEÑA ANDAINA POR EL INSTITUTO.

3 NORMAS FUNDAMENTALES:

- SIEMPRE EN MOVIMIENTO, NO SE PUEDE PARAR.**
- NO HACER RUÍDO, NO MOLESTAR.**
- A LOS 5´ VUELTA A CLASE PUNTUAL.**

**OTRA OPCIÓN SERÍA TENER UN RECORRIDO POR EL IES PREVIAMENTE ESTABLECIDO QUE TENGAN QUE REALIZAR, Y PODER CONTAR EL NÚMERO DE VUELTAS QUE SON CAPACES DE HACER EN ESE TIEMPO.*

**POSIBILIDAD DE REALIZARLA CON AURICULARES Y MÚSICA.*



CARNAVAL

EN EL AULA SE DISPONE DE UN BAÚL O CAJA A LA QUE TANTO ALUMNADO COMO PROFESORADO PODRÁN APORTAR TODAS LAS PIEZAS DE ROPA Y COMPLEMENTOS QUE CONSIDEREN OPORTUNAS A LO LARGO DEL CURSO.

DURANTE 5´, Y CON MÚSICA DE FONDO, SE REALIZA UN "DESFILE DE CARNAVAL" EN EL QUE EL ALUMNADO, TRAS ESCOGER ROPA Y COMPLEMENTOS, VA PASANDO POR LA ZONA DE LA PIZARRA A EXPONER SU DISFRAZ.

**POSIBILIDAD DE REALIZARLO CON TEMÁTICAS RELACIONADAS CON LOS DIFERENTES CONTENIDOS Y ASIGNATURAS.*

**REALIZARLO EN FORMA DE RUEDA, EN LA QUE EN LA PARTE SUPERIOR SE EXPONE EL DISFRAZ Y EN LA INFERIOR SE ENCUENTRA EL BAÚL CON ROPA Y COMPLEMENTOS, PARA PODER REALIZARLO CONTINUAMENTE Y QUE CADA ALUMNO(A POSE CON VARIOS MODELOS.*



VERDADERO-FALSO

UNA PARED DEL AULA ES VERDADERO Y LA OTRA FALSO.

EL ALUMNADO DEBERÁ IR A TOCAR UNA U OTRA SEGÚN LA FRASE DEL PROFESOR/A.

**POSIBILIDAD DE REALIZARLO CON TEMÁTICAS RELACIONADAS CON LOS DIFERENTES CONTENIDOS Y ASIGNATURAS.*

**POSIBILIDAD DE VARIAR EL VERDADERO-FALSO POR CONTENIDOS (POR EJEMPLO: UNA PARED SON SINÓNIMOS Y OTRA ANTÓNIMOS, UNA PARED ES COMIDA SALUDABLE Y OTRA NO SALUDABLE, UNA PARED ES "CON V" Y OTRA "CON B", UNA PARED SON INSTRUMENTOS DE CUERDA Y OTRA DE VIENTO...). SE PUEDEN AÑADIR PAREDES PARA AÑADIR POSIBLES SOLUCIONES (POR EJEMPLO: PALABRAS AGUDAS, GRAVES, ESDRÚJULAS).*

TRUE

FALSE

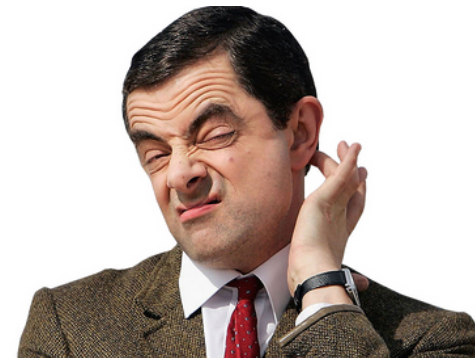


¿QUE ME ESTÁS CONTANDO?

JUEGO DE MÍMICA. EL ALUMNADO SE DISPONE POR PAREJAS O EN GRUPOS REDUCIDOS. UN/A ALUMNO/A DEBE REALIZAR MÍMICA PARA QUE SU COMPAÑERO/A O EL RESTO DEL GRUPO TRATEN DE ADIVINAR LA PALABRA O SITUACIÓN QUE ESTÁ REPRESENTANDO.

****ELECCIÓN DE PALABRAS O SITUACIONES POR PARTE DEL ALUMNADO O DEL PROFESORADO.***

****POSIBILIDAD DE REALIZARLO CON TEMÁTICAS RELACIONADAS CON LOS DIFERENTES CONTENIDOS Y ASIGNATURAS.***



A-B-C

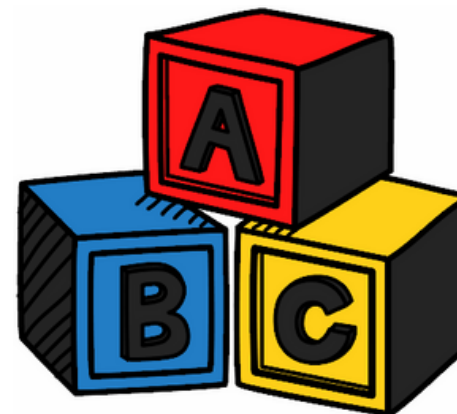
EL TRADICIONAL TIERRA-MAR-AIRE PERO LLEVADO A CADA ASIGNATURA Y SUS CONTENIDOS.

EL/LA PROFESOR/A DICE UNA PALABRA O SITUACIÓN Y EL ALUMNADO DEBERÁ REALIZAR UNA ACCIÓN MOTRIZ SEGÚN CORRESPONDA AL GRUPO A, B O C.

**POR EJEMPLO: INSTRUMENTOS DE CUERDA (SENTADILLAS), INSTRUMENTOS DE VIENTO (JUMPING JACKS), INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN (SIMULACIÓN BOXEO).*

**POSIBILIDAD DE AMPLIAR A MÁS CATEGORÍAS Y MÁS ACCIONES MOTRICES PARA MAYOR IMPLICACIÓN COGNITIVA.*

**POSIBILIDAD DE REALIZARLO POR PAREJAS O GRUPOS REDUCIDOS PARA TRABAJO COOPERATIVO.*



LA VUELTA AL MUNDO

¿QUIERES DAR LA VUELTA AL MUNDO CON TU ALUMNADO?

GRACIAS A ESTE RECURSO DEL PROFESOR RAMÓN LIMA PODRÁS HACERLO EN MENOS DE 7 MINUTOS Y DE FORMA SALUDABLE.

BUSCA EN YOTUBE "LA VUELTA AL MUNDO EN 8 EJERCICIOS", Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES.

****POSIBILIDAD DE ASOCIAR LAS CIUDADES QUE SALEN EN EL VÍDEO A CONTENIDOS RELACIONADOS DE CADA ASIGNATURA (POR EJEMPLO: DEPORTE TÍPICO DE... / ACONTECIMIENTO HISTÓRICO QUE TUVO LUGAR EN.../ CIENTÍFIC@ NACID@ EN...)***



TIME'S UP

SE FORMAN GRUPOS DE 4-5 PERSONAS (Nº TOTAL DE GRUPOS PAR). CADA PARTIDA SE JUEGA ENTRE 2 GRUPOS.

EN CADA PARTIDA DEBE HABER UN MAZO DE CARTAS (O TROZOS DE FOLIOS) COLOCADAS BOCA ABAJO.

CADA GRUPO TIENE UN TURNO DE 30´´, DE MANERA ALTERNATIVA. EN ESE TURNO, UN COMPONENTE DEL GRUPO IRÁ COGIENDO CARTAS DEL MAZO Y TRATARÁ DE QUE SUS COMPAÑEROS/AS DE GRUPO LAS ADIVINEN.

EN LA 1ª RONDA SE REALIZA DESCRIPCIÓN DE LA PALABRA, PERSONAJE O SITUACIÓN, PERO SIN NOMBRAR LA PALABRA EXACTA NI SIMILARES. EN LA 2ª RONDA SE DICE UNA SOLA PALABRA. Y EN LA 3ª SE REALIZA MÍMICA.

CADA RONDA SE ACABA CUANDO SE ADIVINAN TODAS LAS CARTAS. ADEMÁS, SIEMPRE SE JUEGA CON LAS MISMAS, EN LAS 3 RONDAS, POR LO QUE HABRÁ QUE IR RECORDÁNDOLAS.

ADEMÁS, CADA EQUIPO PUEDE ELEGIR EL "CASTIGO" MOTRIZ DE SUS RIVALES, QUE REALIZAN DURANTE LA FASE QUE NO PARTICIPAN ACTIVAMENTE EN LA RESOLUCIÓN DE LAS CARTAS. POR CADA ACIERTO EN CADA TURNO DE 30 SEGUNDOS SUMAN 5 REPETICIONES DEL EJERCICIO ELEGIDO.

*POSIBILIDAD DE CREAR LAS CARTAS/FOLIOS POR PARTE DEL PROFESORADO O ALUMNADO.

*POSIBILIDAD DE RELACIONAR LAS CARTAS/FOLIOS CON LOS CONTENIDOS Y ASIGNATURAS.



CONECTA 4

EL ALUMNADO SE COLOCA POR PAREJAS. CADA PAREJA DIBUJA EN UN FOLIO UN TABLERO A MODO DE CONECTA 4, Y CADA ALUMNO/A ESCOGE UN COLOR DE BOLÍGRAFO.

SE ABRE YOUTUBE Y SE BUSCA "CONNECT 4 FITNESS ACTIVITY", Y SE PROYECTA PARA TODA LA CLASE.

NOS IRÁ MARCANDO LOS TIEMPOS DE CADA RONDA, Y EL ALUMNADO, SEGÚN SU PARTIDA, IRÁ REALIZANDO UNOS U OTROS EJERCICIOS PARA TRATAR DE "CONECTAR" 4 FICHAS DE FORMA VERTICAL, HORIZONTAL O DIAGONAL.



¡AGRÚPATE!

EL ALUMNADO SE DISPONE DE PIE EN EL AULA Y DEBERÁ AGRUPARSE CON SUS COMPAÑEROS/AS SEGÚN LAS CONSIGNAS QUE VA DICHIENDO EL/LA PROFESOR/A.

**POSIBILIDAD DE REALIZARLO CON TEMÁTICAS RELACIONADAS CON LOS DIFERENTES CONTENIDOS Y ASIGNATURAS. POR EJEMPLO: SE DICE UNA PALABRA EN INGLÉS Y DEBEN FORMAR GRUPOS SEGÚN EL NÚMERO TOTAL DE LETRAS, SE DICE UNA OPERACIÓN MATEMÁTICA Y DEBEN FORMAR GRUPOS SEGÚN EL RESULTADO, SE DICE UN ACONTECIMIENTO HISTÓRICO Y DEBEN FORMAR GRUPOS SEGÚN EL DÍA QUE SUCEDIÓ...*

**POSIBILIDAD DE REPARTIR IMÁGENES DE DIFERENTES ELEMENTOS Y FORMAR GRUPOS SEGÚN OTROS ÍTEMS. POR EJEMPLO: SE REPARTEN ALIMENTOS Y SE DICE QUE SE DEBEN AGRUPAR 3 ULTRAPROCESADOS + 2 BUENOS PROCESADOS + 2 COMIDA REAL; SE REPARTEN PERSONAJES HISTÓRICOS Y SE DICE QUE SE DEBEN AGRUPAR POR ÉPOCAS; SE REPARTEN INSTRUMENTOS Y SE DICE QUE SE DEBEN AGRUPAR POR FAMILIAS; SE REPARTEN PALABRAS EN INGLÉS Y SE DICE QUE SE DEBEN AGRUPAR SEGÚN SEA PRESENTE, PASADO O FUTURO...).*

