



## Descansos Físicos en la Escuela

Los descansos físicos estimulan el cerebro, ayudan a mejorar la concentración y permiten que los alumnos estén más dedicados y listos para aprender. Existen varias maneras divertidas e ingeniosas para incluir los descansos de acondicionamiento físico en la rutina diaria, y hay varios recursos disponibles para las escuelas que desean iniciar un programa.

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS 

**HOJA DE  
TIPS**

### Descanso de Actividad en el Aula

- Los descansos para el cerebro son ejercicios breves que pueden durar un minuto o más. Algunos están hechos especialmente para cruzar la intersección del medio cuerpo, lo cual estimula ambos lados del cerebro. Brain Gym y Energizing Brain Breaks son buenos recursos.
- El respirar, estirar, y lo ejercicios breves de yoga han mostrado ser beneficiosos para los niños en la escuela. Pueden relajar y despejar el cerebro, aliviar la tensión y el estrés, aumentar la concentración, y el lapso de concentración.<sup>1</sup>
- La actividad física también se puede relacionar con el aprendizaje de materias académicas específicas.<sup>2</sup> Los maestros pueden pedir que los alumnos practiquen su ortografía o las palabras del vocabulario mientras caminan alrededor del aula. O pueden hacer un juego de mímicas con el tema de estudio actual. Active Academics y Take 10 son buenos recursos.

### GoNoodle

GoNoodle consigue que los niños se muevan para ser la mejor versión de si mismo, más inteligente, más fuerte, más gracioso. Los videos cortos, interactivos de movimiento y los juegos hacen que sea simple y de diversión para incorporar el movimiento en cada parte del día con actividades de baile, estiramiento, funcionamiento y de la atención plena. En la escuela, los maestros usan GoNoodle para mantener a los estudiantes activos dentro del aula. En casa, GoNoodle convierte el tiempo de la pantalla en tiempo activo, por lo que las familias se divierten más y se mueven juntos.

### Más Ideas

- Tener “alarmas de actividad física.” Sonar la campana y pedir que todos en la escuela dejen todo a un lado, para tener un descanso de acondicionamiento físico.
- Pedirle a los maestros que tomen descansos para “Caminar y Conversar” – toda la clase sale a caminar y en el camino van charlando de la lección.
- Que el maestro de Educación Física u otro integrante del personal guíe los descansos de acondicionamiento físico durante los anuncios matutinos.
- Emplear música para que los niños estén activos en el aula, en los pasillos al desplazarse, y durante la hora de comida. Asegúrese de utilizar música y videos llamativos para las edades de los niños.

### La Música es la Clave

La música es un arma poderosa. En el distrito escolar de East Grand en Granby, Colorado, se puede observar lo siguiente: los alumnos bailando con música durante el traslado entre clases o durante los descansos de movimiento, clases de educación especial donde hacen ejercicios con la pelota al ritmo de la música, música marcando el tono del día o siendo utilizada para introducir el tema de una lección.<sup>3</sup>

### Para los alumnos de secundaria y preparatoria:

- Poner en práctica los descansos de acondicionamiento físico durante los periodos de orientación o su clase principal.
- Lograr que los alumnos participen en crear, planificar, y conducir sus propios descansos de actividad.



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender.

ActionforHealthyKids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 800.416.5136



# Descansos Físicos en la Escuela

## Ideas para lograr el éxito

- Involucre a su maestro de Educación Física. Ellos pueden enseñarle a los estudiantes actividades durante la clase de Educación Física, que pueden hacer en el aula. Esto capacita a los estudiantes y ayuda a los maestros a sentirse más cómodos implementando descansos de actividad.
- Pida a los estudiantes que compartan sus ideas para descansos de actividad física. Cuando los estudiantes se sientan cómodos haciendo descansos de actividad física, pídeles que guíen la actividad. A los maestros de salón de clase se les debe dar opciones en cuanto a qué materiales usarán con sus estudiantes. Demostrar estas opciones durante las reuniones del personal para ayudarles a sentirse cómodos. Agregue pausas de actividad física a su horario diario. Esto ayuda a asegurarse de tomar pausas regularmente. Use un rastreador de actividades físicas en el aula para ayudar a sus estudiantes a alcanzar 10 minutos diarios.

Shannon Ratliff, madre defensora, sintió que los “Brain Breaks” (descansos cerebrales) deberían ser parte de la rutina diaria en South Lakewood Elementary en Colorado. Con una subvención de parte de Action for Healthy Kids, Shannon les facilitó a los profesores una cajita de dispositivos, tarjetitas de entrenamiento laminadas y una aplicación de Pizarrón Inteligente para que la escuela entera utilizara. Shannon realizó una clase de entrenamiento, implementó un programa para supervisar el avance, y creó incentivos para que alcanzaran sus metas. ¡A los profesores y alumnos les encantó el programa!

## Recursos adicionales

Go Noodle: [gonoodle.com](http://gonoodle.com)

Energizing Brain Breaks: [energizingbrainbreaks.com](http://energizingbrainbreaks.com)

Brain Gym: [braingym.org](http://braingym.org)

Yoga Health Foundation: [yogahealthfoundation.org](http://yogahealthfoundation.org)

Yoga 4 Classrooms: [yoga4classrooms.com](http://yoga4classrooms.com)

Mindful Life: [mindfullifeyoga.com](http://mindfullifeyoga.com)

Yoga Kids: [yogakids.com](http://yogakids.com)

### Aprendizaje del contenido con movimiento

Active Academics: [activeacademics.org](http://activeacademics.org)

Take 10!: [take10.net](http://take10.net)

### Para alumnos en la secundaria

Colorado Legacy Foundation - “Take a Break! Teacher Toolbox - Physical Activity Breaks in the Secondary Classroom”:  
[coloradoedinitiative.org/resources/teacher-toolbox](http://coloradoedinitiative.org/resources/teacher-toolbox)

**Action for Healthy Kids®** es una red nacional que moviliza a los profesionales de la escuela, las familias y las comunidades para que tomen medidas que mejoren los alimentos escolares, la educación nutricional, la actividad física y la educación física para todos los estudiantes. A través de oportunidades de financiamiento, asistencia técnica de expertos y nuestro programa, Game On, Action for Healthy Kids apoya a las escuelas para que se conviertan en lugares más saludables donde los niños prosperan.



1, 2, 3: Visite [ActionforHealthyKids.org/References](http://ActionforHealthyKids.org/References)