



Tui Tuia
Learning Circle

Languages



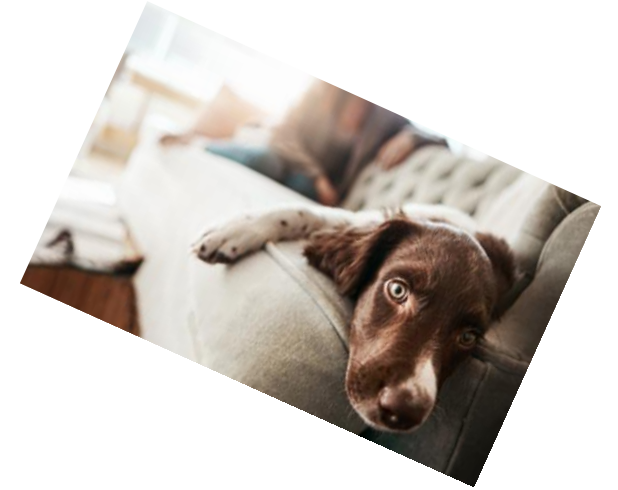
Descansos mentales

Brain Breaks



¿Qué es un B.B y cuáles son sus beneficios?

- En español son los ...descansos mentales o pausas cerebrales (o body breaks)
- Breves y generalmente incluyen movimiento
- Versátiles- en todo tipo de situaciones
- Intensidad variable



Beneficios de su uso en clase

- Descansan el cerebro, renuevan el estado mental, emocional y físico
- Válvula de escape para frustraciones
- Mejoran el aprendizaje
- Rompen la rutina
- Generan y fortalecen el sentimiento de pertenencia y espíritu de grupo en clase



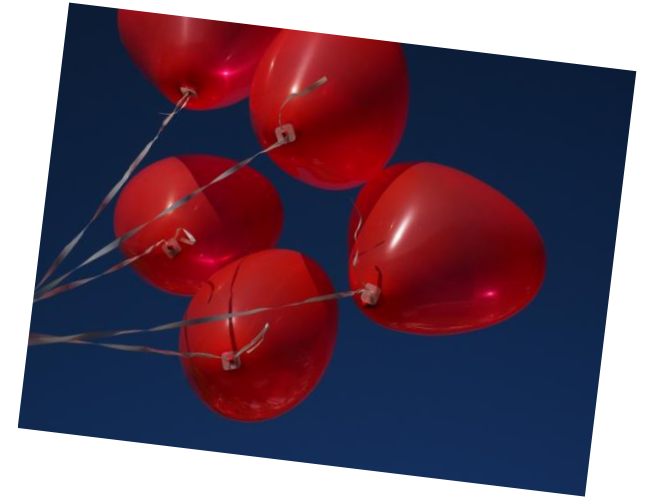
¿Cuándo los usamos....?

- Al comenzar o terminar el día o la clase
- Antes de enseñar algo difícil/ comenzar un exámen/entre exámenes
- Como transición de tareas/actividades/ejercicios
- En un repaso y para repaso
- Con niveles de energía bajos/ la atención falla/ los estudiantes empiezan a inquietarse
- Como premio al esfuerzo



Algunos ejemplos

- Comecocos (fortuneteller)
- Globo: pasárselo de uno a otro sin que se caiga/ empujarlo con partes del cuerpo
- Sillas musicales: cuantos estudiantes caben en 2 o 3/ el juego tradicional



Cabeza, hombros, rodillas y pie



- <https://www.youtube.com/watch?v=L2iGF4-gDF8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZX-w4rfen6A&t=21s>

Cabeza, hombro, rodilla y pie

Cabeza, hombro, rodilla y pie

Cabeza, hombro, rodilla y pie

Ojos, orejas, boca y nariz

Cabeza, hombro, rodilla y pie



¡Qué ricoooooo!

¡Lasaña!



- Ingredientes (cada estudiante es un ingrediente-se repetirán. Toda la clase está sentada.)
- Cuando el cheff (un alumno) dice un ingrediente, los ingredientes se levantan y repiten el ingrediente.
- Cuando el chef dice lasaña, toda la clase se plato, todos los ingredientes se levantan (pueden decir la palabra lasaña o su ingrediente.)

Onomatopeyas



- Sencillas
- Más complicadas

En YouTube: *El pollito Pio*

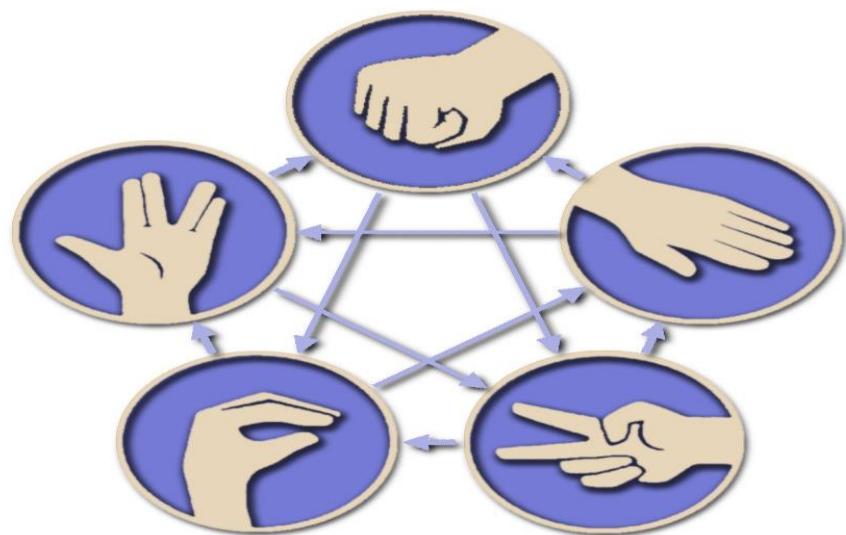
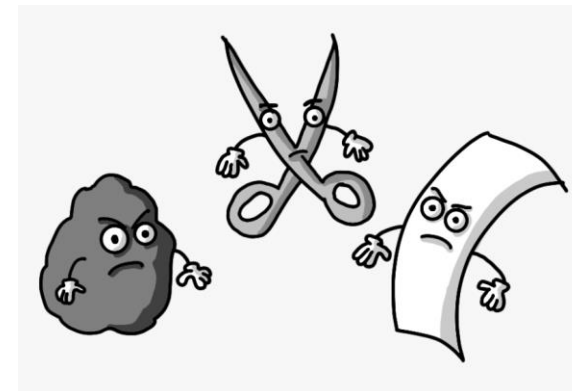
<https://www.youtube.com/watch?v=dhsy6epaJGs&t=32s>



Juego del espejo



Piedra, papel, tijera



Más ejemplos

- El teléfono roto
- Tierra, mar y aire

