

10 actividades para hacer en interiores en días de lluvia y nieve en descansos y EF



Melinda Bossenmeyer, Ed.D.

10 actividades para hacer en Interiores en días de lluvia y nieve en descansos y E. F.

(actualizado en agosto 2013)

Por Melinda Bossenmeyer, Ed.D.

Recuerdo muy bien los temidos "días lluviosos" en la escuela. Mi personal a menudo se frustraba realizando actividades en interiores para los estudiantes o por la falta de actividades cuando los días de lluvia mantenía a los estudiantes y al personal encerrados en el interior durante largos períodos de tiempo.

En California, los gimnasios o áreas interiores para el movimiento son pocos y distantes, y los pasillos interiores una rareza además de la sensación subyacente de un mundo a puertas cerradas.

Hoy en día a pesar de la molestia, hay muchas actividades positivas apropiadas para los días de lluvia que mantienen a los niños activos y que queman el exceso de energía, permitiendo a los estudiantes enfocarse y sentarse durante las clases de la tarde.

Haciendo énfasis en la actividad física en resonancia con la campaña de nuestra Primera Dama "Let's Move" (Movámonos), la National Association of Health, Physical Education, Recreation and Dance (Asociación Nacional para la Salud, la Educación Física, la Recreación y la Danza), creó una lista de actividades diseñadas para actividades en interiores para que los niños estén más activos, llamada Integrating Physical Activity into the Complete School Day (Integrando la Actividad Física en Todo el Día Escolar).

He escaneado la lista de actividades que podrían llevarse a cabo en interiores durante descansos o durante la educación física en los días de inclemencia.

Actividades en interiores para que los niños estén más activos

1. ABC para mantenerse en forma

Su misión declarada es proporcionar actividades efectivas que sean divertidas, simples, atractivas, sin costos, que fomenten la actividad física en el aula. El programa es gratuito y está disponible en formato PDF. Presenta los resultados de investigaciones sobre por qué la actividad física es importante, consejos para dirigir las clases de niños en movimiento en interiores, y consejos sobre procedimientos para calentamiento y enfriamiento. Muchas de las actividades hacen que los

estudiantes se pongan de pie junto a su escritorio y están pensadas para que un estudiante dirija las diversas actividades diseñadas para K-5. Algunas de las actividades incluyen: Meneo, Doce días de aptitud física y Nademos. Otra sección identifica actividades que se integran con artes del lenguaje y conceptos matemáticos, llamada aprendizaje de actividad física o "aprender haciendo". La mayoría de las actividades son dirigidas por un maestro o un líder, pero esto también da la oportunidad de enviar a otros estudiantes a clases de estudiantes más jóvenes para dirigir las actividades.

<http://www.davidkatzmd.com/docs/ABCManual.pdf>

2. Energizantes: Actividades físicas en el salón de clase

Por: Activity Promotion Laboratory and East Carolina University College of Health and Human Services (Laboratorio de Promoción de Actividades y East Carolina University College de Salud y Servicios Humanos). El objetivo del Laboratorio de Promoción de la Actividad es promover estilos de vida activos. El documento incluye una Hoja de Recursos para Niños Activos y Saludables, así como consejos para la creación de un entorno físicamente activo. Los energizantes están diseñados para K-5. Algunas de las actividades incluyen: Corazón Inteligente, Pare, Al suelo y Rueda o Rescate 9-1-1. Los energizantes están disponibles para descarga gratuita en formato PDF en: Descargar en el Laboratorio de Promoción de Actividades de la East Carolina University.

http://www.ecu.edu/cshhp/exss/upload/Energizers_for_Grades_K_2.pdf [www.ecu.edu/cs-hhp/exss/upload/Energizers for Grades 3 5.pdf](http://www.ecu.edu/cs-hhp/exss/upload/Energizers_for_Grades_3_5.pdf)

- 3.** Consejos de Salud en Línea del Programa de Salud Escolar 'Jam a Minute'. El objetivo del programa Health-E-Tips (Consejos de Salud en Línea) es ayudar a los niños a lograr un impacto en la lucha contra la obesidad infantil. El sitio web requiere la inscripción. El Programa Escolar JAM lleva la actividad física y la educación al salón de clase. JAM está diseñado para enseñarle a los niños (y adultos) hábitos de estilo de vida más saludables. JAM es un recurso de bienestar gratuito para las escuelas. Los recursos de JAM ofrecen una rutina semanal de una hora de ejercicio llamada JAMmin' Minute, una rutina atlética más extensa llamada JAM Blast, y un boletín mensual de salud llamado Health-E-tips. Según el sitio web del programa, éste puede ser dirigido por un líder JAM o estudiante nombrado "Drill Sergeant" (Sargento de Entrenamiento) de la semana. <http://www.jamschoolprogram.com/>

4. Juegos para descansos en interiores - Pro-Teacher.

Este sitio web muestra con una serie de juegos para interiores durante los descansos. Pro-Teacher identifica estas actividades como "ideas divertidas sobre qué hacer cuando el descanso sea en el aula." Los

juegos para interiores se pueden imprimir desde la página web. Son recursos gratuitos. Cada idea de juego es un tema abierto donde otros profesores escriben para añadir sus ideas de juegos y modificaciones para el juego.

http://www.proteacher.org/c/244_Indoor_Recess_Games.html

5. Sitios de Juegos Pacíficos de 2 Go Games

Las alfombras 2 Go juego están a la venta y le permiten llevar al interior algunos de los más populares juegos y canchas al aire libre. Seis alfombras de juego están actualmente disponibles, incluyendo: Cuadrícula de Alfabeto, Cuadrícula de Números, Rayuela, Barra de Equilibrio, Tragabolas, y Tiro al Blanco. Todos los juegos incluyen una serie de actividades académicas relacionadas con las actividades de movimiento. Juego de Sitios de Juegos Pacíficos 2 Go para Actividades durante el Descanso <http://www.peacefulplaygrounds.com/2-go-indoor-games-program/>

6. Diez actividades para fomentar la actividad física en el salón de clase –

Fuente de Terapia. 10 actividades de fácil implementación que se pueden realizar durante un descanso en interiores. Actividades escritas en el tablero y varios estudiantes son asignados para dirigir cada actividad. Las actividades incluyen: Hojas de Caminata, Cacería Opuesta y Saltos de Lápices.

http://www.yourtherapysource.com/files/10_simple_activities_classroom.pdf

7. Una gama de descansos para uso en el salón de clase – Soluciones de Comportamiento.

Ideas tales como Aeróbicos Sentados, Aeróbicos de Dedos, y Dobles Garabatis/Palma con Palma. Actividades modificadas a partir de la iniciativa de Dave Vizard, Brain Breaks, Starter Activities and Fillers (Descansos Cerebrales, Actividades Iniciales y Rellenos).

<http://www.emc.cmich.edu/BrainBreaks/>

8. Diversión Física para Siempre - Departamento de Estado de la Florida.

Este sitio web es único, ya que enumera excelentes juegos para hacer que los niños se mantengan en movimiento. Algunos juegos como Balloon Frantic (Globos Desesperados) es un juego de interiores para el salón de clase que es popular entre los estudiantes. El sitio cuenta con un listado de juegos, seguido de un video clip del profesor que explica el juego, así como un videoclip de los estudiantes mientras realizan la actividad, además de una tarjeta descriptiva que puede descargarse. Descargue las tarjetas descriptivas del juego y vea los videos en:

<http://uwf.edu/sryan/resources/activitychart.htm>

9. 20 Videos sobre descansos cerebrales: ¡Luchando contra la quietud!

Bevin Reinen, una profesora del primer grado de Virginia Beach, tiene un blog llamado Teach. Train. Love. (Enseña. Capacita. Ama) Me gusta especialmente su publicación titulada: 20 Brain Break Clips: Fight the Fidgeting (20 Videos sobre descansos cerebrales: ¡Luchando contra la quietud!). Tiene que visitar su sitio de blog en la que ha identificado 20 videoclips con música. Ella dice: Estos videos seguramente pueden hacer que sus estudiantes (y tal vez incluso usted) ¡se muevan y disfruten! Excelente para la SMART Board. <http://teachtrainlove.com/20-brain-break-clips-fight-the-fidgeting/>

10. Juegos de Manos

¿Recuerda los viejos juegos de palmadas y canciones? El siguiente sitio web de You Tube cuenta con cerca de 14 diferentes juegos de palmadas y canciones. Enseñar un juego cada dos días puede mantener a los estudiantes ocupados tratando de perfeccionar la rutina y comprometidos tanto física como cognitivamente. Algunos de los favoritos son: Un marinero, Dr. Pepper, Miss Mary Mack, y Doble, Doble. <http://www.youtube.com/watch?v=> Las letras de las canciones se pueden encontrar aquí: <http://childstoryhour.com/gamesclapping.htm>

Esperamos que disfrute de estas actividades en interiores para los descansos y para la educación física. Vea nuestro sitio web sobre nuestro próximo lanzamiento titulado: 10 actividades ADICIONALES para hacer en Interiores en días de lluvia y nieve en descansos y E. F.

Referencias

School Recess and Group Classroom Behavior - Pediatrics 2009;123;431-436,
Romina M. Barros,
Ellen J. Silver and Ruth E. K. Stein
<http://pediatrics.aappublications.org//cgi/reprint/123/2/431>

National Association for Sport and Physical Education. November 2010
Teacher Tool Kit. Integrating Physical Activity into the Complete School Day