



## 16 Campanadas

**Porqué nos gusta:** Debido a que los estudiantes tienen poco tiempo para procesar su aprendizaje moviendo su cuerpo con enfoque y control. Esta actividad ayuda a conectar el cerebro para que pueda concentrarse en escuchar una cosa a la vez (campana). También les enseña a mover el cuerpo de forma tranquila. Los estudiantes están desarrollando habilidades de autorregulación de una manera divertida.

**Duración:** 3-5 minutos

**Materiales:** Campanada

**FocusedKids Lesson Video:** [16 Campanadas](#)

### VOCABULARIO

Campana, moverse despacio, control, enfoque, calma

### HAZLO UN HÁBITO

Tome una foto de la clase haciendo tic-tac. Ponlo en una cartulina y plastifica. Haga lo mismo con otros descansos de movimientos cortos como tic-tac y un baño de elefante. Cuando note que los estudiantes necesitan un descanso de movimiento rápido, pídale a un estudiante que elija un ejercicio para que participe en la clase.

### PRACTICALO

16 campanadas funcionan muy bien con todas las edades. Incorpore este breve descanso todos los días cuando note que sus estudiantes necesitan un breve movimiento y reenfoque. Pueden hacer este ejercicio y luego volver a lo que estaban haciendo.

### MANDALO A CASA

Quizá los estudiantes no tengan una campana en casa, entonces pregunte a los estudiantes cómo podrían hacer algo similar a 16 campanillas en casa?

### LECCION CENTRAL

#### Que decir

1. Dígales a los niños que se pongan en una posición similar a una bolita o semilla en el suelo. Establezca límites para estar en su propio espacio personal y no estar encima de nada, como un escritorio, o no tener que pasar por debajo de algo en el aula.
2. El profesor(a) hará sonar las campanillas lentamente 16 veces en total. Cada vez que los estudiantes escuchen el sonido de la campanilla, estiraran un poco su cuerpo, cada vez que escuchen la campana, se estiraran más hasta lo más alto que puedan. Al final de la última





campanada, la mayoría de los niños terminarán con brazos extendidos hacia el cielo y de puntillas.

3. Cuando escuchen la campanada 16, inhalan profundamente y exhalan lentamente mientras derriten su cuerpo hacia el suelo otra vez.
4. Anime a los estudiantes a hacer esto lentamente y con control. Modele cómo no debería verse cuando derriten su cuerpo en caso de que lo estén haciendo de una forma descontrolada (tonto, loco, ruidoso).
5. ¡Practica 3 veces!

### EXTENSIÓN DE LA LECCIÓN

La Ciencia  
del Cerebro

- ❑ Cuando conectamos el cerebro y el cuerpo; el cerebro de los estudiantes se vuelven más conectados para concentrar la atención y tener más conciencia de sus cuerpos. Las investigaciones muestran que el movimiento también permite una mejor retención del aprendizaje. [Leer el artículo](#)

CREA TU PROPIA VERSIÓN!

