



### Tick-Tack

*Adaptado del trabajo de Susan Kaiser Greenland*

**Porqué nos gusta:** ¡Nos gusta porque a nuestros estudiantes más pequeños les ENCANTA! Además, este ejercicio es una excelente introducción para encontrar su enfoque y su centro. Es una excelente manera para que los niños pequeños aprendan a controlar su cuerpo. Este ejercicio se puede realizar sentado o estando de pie.

**Duración:** 1-3 minutos

**Materiales:** Hoja para colorear conscientemente, una foto de un reloj antiguo de pendulo.

**FocusedKids Video:** [Tick-Tack](#)

#### VOCABULARIO

Tick-tack  
Reloj  
Enfoque  
Movimiento

#### HAZLO UN HÁBITO

Tome una foto cuando la clase está haciendo tic-tac. Ponlo en una cartulina y plastifica. Haga lo mismo con otros descansos de movimientos cortos como 16 campanadas o un baño de elefante. Cuando note que los estudiantes necesitan un descanso de movimiento rápido, pídale a un estudiante que elija un ejercicio entre las fotos que tenga para que todos de la clase participen.

#### PRACTICALO

Incorpore este breve descanso todos los días cuando note que los estudiantes más pequeños necesitan un breve movimiento para volver a enfocarse. Es genial hacerlo después que los estudiantes hayan estado sentados o necesiten estar sentados por un período de tiempo largo. Pueden hacer este ejercicio y luego seguir con su lección.

#### MANDALO A CASA

Anime a sus estudiantes a compartir este ejercicio con su familia. Y pídeles que les cuenten sus experiencias o reacciones de sus familiares.

### LECCION CENTRAL





### Que Decir

Pregunte si alguien sabe qué es un reloj de péndulo? Qué sonidos hace? ¿Qué es lo que cuelga en el reloj? Se llama péndulo y va y viene con cada tic y tac. Muestre una imagen de este tipo de reloj; explique qué movimiento y sonido hace. Veamos si podemos hacer eso con nuestros cuerpos. Pida a los estudiantes que se sienten erguidos, con las piernas cruzadas y los músculos relajados. Luego, pídeles que se muevan hacia un lado y coloquen su mano en el suelo mientras lo hacen. Luego empuja con la mano y balancea desde el centro hacia el otro lado. ¿Puedes sentir tu cuerpo moviéndose de derecha a izquierda? Ahora vamos a decir una rima mientras nos balanceamos de lado a lado y cantar: **"tick, tack, como un reloj, hasta que encontremos nuestro centro"**. Repite tres veces. Ahora haga que los niños pongan las manos sobre sus vientres y respiren profundamente tres veces.

Pregunte cómo se sintió al moverse de lado a lado. ¿Fue fácil o difícil hacer coincidir el movimiento con la rima?

### Actividad de la Lección

Después de presentar este ejercicio, se puede convertir en una actividad de enfoque y movimiento favorita porque es corta y se puede hacer a cualquier hora.

## EXTENSIÓN DE LA LECCIÓN

### La ciencia del Cerebro

- ❑ Cuando conectamos el cerebro y el cuerpo como lo hacemos en este ejercicio, el cerebro de los estudiantes (especialmente su corteza prefrontal) se conecta para concentrarse y poder retener mejor lo que están aprendiendo.

### Página Web

- ❑ [Un buen artículo acerca del Movimiento](#)





CREA TU PROPIA VERSIÓN!

