

30 Brain Breaks

A usar en clase

Hélène Colinet

hola@helenecolinet.com



ÍNDICE

Introducción

Créditos

30 Brain Breaks

¿Quién soy?

INTRODUCCIÓN

Querido Profe

Muchas gracias por descargar esta lista de Brain Breaks.

Espero que te serán útiles para tus clases tal y como lo són para mí ahora. Llevo utilizando Brain Breaks desde varios años y me encantan.

Como muchas cosas que estoy implementado, al principio no me llamaba mucho la atención o pensaba que no era para mí o para mi tipo de alumnado.

El mejor consejo que puedo dar es que nunca le digas que no a algo que no hayas intentado en clase (y no siempre sale fantástico con todos tus grupos). Dale una oportunidad o dos si hace falta. Y luego podrás decir bien alto que algo no es para ti.

He perdido mucho tiempo cerrándome a utilizar tácticas o estrategias pensando que eran demasiado sencillas o simplemente que no se adaptaban a mi tipo de personalidad.

Si estos Brain breaks te han ayudado, no dudes en compartirlos con otros compañeros. El conocimiento no vale si no se comparte.

Te deseo mucha diversión en clase.

Hélène Colinet



Muchos de estos Brain Breaks no son inventos míos sino unos que ya conocía, unos que se han compartido durante conversaciones o que he buscado.

El crédito lo tienen que llevar todos los profesores que se han cruzado en mi camino y a quien les agradezco haber compartido estos conocimientos.

Por desgracia, hay personas que se dedican a robar el trabajo de los demás (o el tiempo para confeccionar e-book), llevarse todo el crédito, o copiarlo y venderlo.

Este e-book está totalmente gratuito y tiene el propósito de compartir, no obstante, agradecería que se indicará la fuente si lo utilizáis en redes sociales o páginas web.

Queda totalmente prohibido la distribución de este e-book sin mi permiso.

First edition January, 2019

All contents copyright © 2019

by Hélène Colinet

E-mail: hola@helenecolinet.com Web: <http://www.helenecolinet.com>

All rights reserved. No part of this document or the related files may be reproduced in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

Brain Breaks

30 Brain Breaks

- **7 up:** en silencio, 7 alumnos tienen que estar de pie siempre y solamente observándose. Se van sentando y levándose, pero siempre tiene que haber 7 de pie. Se puede cambiar a 2, 4, 5 el número que queramos.
- **Cabeza con Cabeza:** en pareja, los alumnos se ponen de pie de frente. El profesor dice cabeza con cabeza y los alumnos se ponen cabeza con cabeza. Luego pie con pie y cambian pie con pie, etc.
- **Mano con cabeza:** una variante del anterior, pero con partes del cuerpo diferentes.
- **Dedos contadores:** en pareja o grupo, se ponen las manos detrás de la espalda. El profesor cuenta 1, 2, 3. Los alumnos enseñan una mano y tienen que contar todos los dedos levantados de todas las manos. El alumno que dice la suma de todas las manos, gana un punto.
- **Variante de los dedos contadores:** se pueden usar las 2 manos, multiplicar, dividir.
- **Yoga:** utilizar algunas figuras y respiros. Levantar los brazos, inspirar, bajar los brazos, expirar (por ejemplo).
- **Intercambiar sitios:** al final de cada actividad, los alumnos se levantan y tienen que cambiar de sitio.
- **Push:** en pareja, de frente, mano contra mano. Los alumnos intentan hacer mover un pie de su pareja empujando con las manos.

- **De un lado a otro:** El profesor dice una frase, los alumnos se dirigen de un lado si es cierto, de otro si no o van en medio si no saben.
- **Simon Says:** un juego mítico. El profesor dice acciones. Los alumnos tienen que hacer cuando el profesor dice "simon says..." para empezar la frase. Si solo dice la acción, los alumnos NO tienen que moverse. Los que se mueven quedan eliminados.
- **El pañuelo:** coger un pañuelo, dejarlo caer y los alumnos tienen que contar hasta que el pañuelo haya tocado el suelo.
- **Coger el dedo:** el grupo se pone de pie en círculo, una mano en plano y con la otra mano, un dedo apuntando a bajo. El profesor cuenta 1.2.3 y a 3 los alumnos tienen que coger el dedo de su izquierda sin que le cojan el suyo a la derecha.
- **Piedra, papel, tijera:** juego mítico pero muy efectivo.
- **Variante – "Evolución":** Al principio, todos los alumnos son huevos. Los alumnos juegan a piedra papel tijera. Los que ganan se transforman en pollito, los que pierden se quedan como huevos. Los pollitos buscan otros pollitos para hacer otra ronda del juego y los huevos igual. Hacemos otra ronda. Los pollos que ganan, se transforman en dinosaurio, los que pierden vuelven a ser huevos. Los dinosaurios buscan a otros similares, igual con pollitos y huevos. Hacemos otra ronda. El dinosaurio que gana se transforma en Superman y grita "Superman". El juego se acaba cuando hay un Superman. Los alumnos tienen que mimar los huevos (2 manos juntas encima de la cabeza), pollitos (con los brazos hacer las alas que se mueven), dinosaurio (con las manos como si van a atacar) y Superman (con el puño arriba).

- **Brain Gym:** buscar videos en Youtube o simplemente dar instrucciones para que se mueven los alumnos.
- **TPR:** total physical response para revisar vocabulario antiguo enseñado con TPR
- **Una canción:** simplemente poner una canción, los alumnos pueden bailar, cantar o no hacer nada.
- **Ensalada de fruta:** los alumnos se sientan en circulo. Se les da nombre de fruta (hay varios alumnos que son de la misma fruta) y uno que se sienta en medio. Cuando se dice un nombre de fruta, los alumnos que este nombre se tienen que levantar y cambiar de sitio; el de en medio intenta sentarse en el circulo. Hacemos varias rondas.
- **Variante ensalada de fruta:** realmente se puede hacer con cualquier temática de vocabulario: verduras, supermercados, profesiones, material escolar, muebles, colores, etc.
- **Números:** en circulo, los alumnos se pasan una pelota y cuentan. Si alguien hace caer la pelota o no sabe el numero siguiente, se vuelve a empezar.
- **Variante números:** se puede contar de 2 en 2 o 3 en tres.
- **Caliente/frío:** se esconde algo en la clase, se hace grupos, un alumno de cada grupo no sabe dónde está escondido, los demás del grupo le dan indicaciones para moverse y encontrar el objeto escondido. Si está cerca dicen:"caliente"; si está lejos, dicen:"Frio".
- **Teléfono:** en circulo, un alumno dice una frase (o una palabra) lo susurra en la oreja de su vecino que lo tiene que susurrar a su vecino, etc hasta llegar al último del circulo que lo tiene que decir en voz alta.

- **Freeze dance:** Poner una canción y se para la canción en algún momento y los alumnos no pueden moverse. Si se mueven están eliminados.
- **Preguntas arriba abajo:** se pregunta cualquier cosa y si la respuesta es si, los alumnos se tienen que poner de pie, si es que no se mueven. Si estaban de pie, se tienen que sentar, si es que no, no se mueven. Se hace una ronda de preguntas así sobre cualquier tema.
- **Mimos:** un alumno mima algo y los demás tienen que adivinar lo que es.
- **Pictionary:** un alumno dibuja algo y los demás tienen que adivinar lo que es.
- **Trading place:** todo el mundo de pie delante de su silla y tienen que intercambiar su sitio con alguien que tiene algo en común con ellos (altura, color de ropa, numero de pie, color de pelo, numero hermanos, etc).
- **Kahoot:** es una página para hacer quiz rápidos. Hay una base de datos para poder elegir unos ya hechos, pero se puede hacer también.
- **Casa, árbol y piedra:** los alumnos pasean en el aula, y cuando el profesor dice casa árbol piedra; los alumnos tienen que formar un grupo de 3 (uno es la casa con las manos encima de la cabeza, un árbol y una piedra).

¿Quién soy?



Hélène Colinet, profesor y formadora

Ayudo a profesores de idiomas a desarrollar clases de idiomas de alto impacto.



**FACEBOOK.COM/recursosprofesore
sidiomas**



@helenecolinet



@helene_colinet_profesora