




Tabla periódica de los Brain Breaks

DO <i>Director de orquesta</i>	E <i>El espejo</i>
MCF <i>Mi chiste favorito</i>	QHC <i>¿Qué ha cambiado?</i>

-  Brain breaks para centrar la atención
-  Brain breaks para mejorar el estado de ánimo
-  Brain breaks para canalizar la energía

RY <i>We Will Rock You!</i>	CAC <i>Carreras a ciegas</i>	BT <i>Búsqueda del tesoro</i>	AS <i>Abecedario simbólico</i>
QSL <i>Que se levanten...</i>	MA <i>Memoria auditiva</i>	GP <i>Gesto paranoico</i>	RG <i>Rueda giratoria</i>
CH <i>¡Charadas!</i>	SP <i>Segmentos de palabras</i>	CE <i>Cuadros exprés</i>	PI <i>Picasso</i>

Brain Breaks para canalizar la energía

DO (Director de orquesta): Un estudiante sale fuera del aula mientras el resto, en secreto, designa a otro estudiante para que sea el director de orquesta. La función del director de orquesta será 'tocar' varios instrumentos empleando para ello diferentes gestos, mientras los demás lo imitan. Tras designar al DO, el alumno entra en el aula y observa, mientras suena la música, los gestos que realizan los compañeros al compás de la misma. El objetivo será descubrir quién es el director de orquesta al que todos imitan.

RY (We Will Rock You): Al igual que los integrantes de la banda 'Queen', los estudiantes tendrán que reproducir su canción favorita con palmadas o golpecitos sobre alguna superficie contundente. ¿Serán los demás capaces de descubrir de qué tema se trata?

QSL (Que se levanten...): En voz alta diremos: ¡Que se levanten aquellos que (no) llevan puesto ...! ¡Que se levanten aquellos que (no) tienen...! También podemos invitar a los estudiantes a que sean ellos quienes den las órdenes al resto de compañeros.

CH (Charadas): Prepararemos dos mazos de cartas: por un lado, uno de los mazos tendrá imágenes o iconos de personajes famosos, animales u objetos. El otro mazo, por su parte, tendrá escritos verbos o acciones a realizar. Entregaremos o mostraremos a uno de los estudiantes dos cartas al azar, una de cada mazo, y le pediremos que represente con mímica al personaje u objeto mientras realiza la acción. El resto de compañeros tendrá que averiguar de quién o qué se trata y qué está haciendo.

CAC (Carreras a ciegas): Pediremos a un estudiante que salga fuera del aula. Seguidamente, moveremos las sillas y las mesas por el aula para crear una carrera de obstáculos. Una vez hecho esto, vendaremos los ojos del alumno que aguarda fuera y le daremos un par de vueltas sobre sí mismo para desorientarle. A continuación, pediremos al resto que compañeros que le proporcionen las indicaciones necesarias para llegar al otro extremo del aula sin chocarse con ningún obstáculo. También podemos pedir al alumno 'ciego' que escriba un mensaje dictado en la pizarra.

BT (*Búsqueda del tesoro*): Entregaremos a los estudiantes un listado con objetos a encontrar –fuera o dentro del aula– y les daremos un límite de tiempo para buscarlas. En lugar de proporcionar directamente el nombre del objeto a encontrar, también podemos proporcionar las pistas a modo de adivinanzas sencillas para hacerlo más emocionante y misterioso.

Brain Breaks para mejorar el estado de ánimo

E (*El espejo*): En parejas, uno de los estudiantes comienza a hacer gestos o movimientos con el cuerpo. El compañero o compañera deberá imitarlo cuidadosamente como si se fuera su espejo.

MCF (*Mi chiste favorito*): Los estudiantes piensan en su chiste favorito, lo preparan y lo cuentan al resto de manera teatralizada.

GP (*Gesto paranoico*): Un estudiante comienza la ronda diciendo una palabra al azar mientras realiza algún gesto loco. El siguiente compañero deberá repetir la palabra y el gesto y añadir una palabra nueva al tiempo que hace algún otro gesto. Se procede de igual manera hasta que el último compañero repite todas las palabras y gestos de todos los compañeros.

RG (*Rueda giratoria*): Prepararemos una rueda giratoria –en papel o digital– con diferentes acciones a realizar. Pediremos a nuestros estudiantes que, uno por uno, giren la rueda y realicen la acción (correr en el sitio, escribir una frase motivadora en la pizarra, decir alguna buena cualidad de cada compañero, reproducir una postura de yoga, decir su palabra favorita en la segunda lengua...)

Crea tus propias ruedas giratorias en línea aquí: <https://wheelofnames.com/es/> y aquí: <https://tools-unite.com/tools/random-picker-wheel>

Brain Breaks para centrar la atención

QHC (¿Qué ha cambiado?): Pediremos a un estudiante que salga del aula y, mientras espera fuera, cambiaremos algún o varios objetos del aula. Cuando vuelva a entrar, tendrá que adivinar qué ha cambiado. También podemos pedir a los estudiantes que modifiquen algo de su aspecto o intercambien alguna prenda para que el compañero lo tenga que adivinar.

MA (Memoria auditiva): Reproduciremos alguna serie de sonidos con las manos o diferentes objetos e instrumentos y pediremos a los estudiantes que la memoricen y, seguidamente, la intenten reproducir. Iremos incrementando el nivel de dificultad para hacer las series más complicadas y difíciles de memorizar.

SP (Segmentos de palabras): Escribiremos diferentes sílabas al azar en trozos grandes de papel y los mostraremos, uno a uno, a los estudiantes. Para cada una de las sílabas tendrán que pensar en una palabra que empiece o contenga esa sílaba.

CE (Cuadros exprés): Mostraremos a los estudiantes la foto de algún cuadro famoso y les daremos un par de minutos para que se fijen bien en todos los detalles. Seguidamente, mostraremos el mismo cuadro, pero con pequeños cambios. ¿Serán capaces de encontrar todas las diferencias?

AS (Abecedario simbólico): Los alumnos dicen en voz alta el abecedario, pero, en lugar de solamente pronunciar las letras en orden, utilizan algún objeto que empiece por la letra correspondiente.

PI (Picasso): Entregaremos a cada estudiante una hoja con su nombre y un trazo o varios trazos dispuestos al azar. Seguidamente, les pediremos que, mientras suena la música, intenten completar el dibujo. Cuando pare la música, el dibujo pasará al siguiente estudiante, quién deberá continuar con la obra del compañero hasta que pare la música. La actividad concluirá cuando los estudiantes reciban el dibujo con su nombre.

Los brain breaks nos ayudan a...

