

Actividad física dentro del aula: Experiencias exitosas e ideas prácticas

CURSO:
LOS DESCANSOS ACTIVOS DENTRO DEL AULA. ESTRATEGIA PARA ROMPER
CON EL SEDENTARISMO Y MEJORAR LOS APRENDIZAJES Y LA ATENCIONES

Almagro, 14 de mayo de 2018



Mairena Sánchez López
Mairena.Sanchez@uclm.es
Facultad de Educación, Ciudad Real
UCLM



Guión

1. **NECESIDAD**
2. **CARACTERÍSTICAS:** Tipos, Finalidades, Momentos y Espacios
3. **MODELOS Y PROPUESTAS**

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



¿Por qué?

1. Mejorar el RENDIMIENTO ESCOLAR y la SALUD de los escolares es hoy en día una preocupación emergente.

La AF tiene el potencial para abordar ambas cuestiones. Desafortunadamente, actualmente, estamos presenciando una significativa reducción de los niveles de AF y un aumento de las conductas sedentarias dentro del entorno escolar.

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



Los escolares de educación infantil pasan el 70% de la jornada escolar en actividades sedentarias (aprox. unos 43 minutos cada hora).



Barbosa SC, et al. Rev Paul Pediatr. 2016; 34(3): 301-308; Pate RR, et al. Pediatrics. 2004, 114(5):1258-1263

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

% de escolares que NO reciben 2 h a la semana de Educación Física



Edad (años)	%
7	32
8	45
9	67

Y en infantil, ¿Cuántas horas se hacen?

ALADINO Study, 2013

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

% de escolares que NO van caminando al colegio:



- **46%** de los niños de 2 a 9 años (IDEFICS Study, 2008).
- **34%** de los niños de 8 to 13 años (THAO 2010-2011).
- **60%** de los adolescentes de 17 años (FRESC Study, 2012).

Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España

Roman-Viñas B, et al. J Phys Act Health. 2016;13(11 Suppl 2):S279-S283

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

% de escolares que NO son activos durante los recreos

Edad (años)	Chicos	Chicas
6-7	20%	24%
8-9	30%	31%
10-11	27%	33%
12-13	40%	83%!!!

Roman-Viñas B, et al. J Phys Act Health. 2016;13(11 Suppl 2):S279-S283

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

¿Por qué?

2. Con las clases de Educación Física, los recreos, el transporte activo, o las actividades deportivas extraescolares los escolares pueden acumular hasta un 50% de las recomendaciones de AF.

PERO, ¿ES SUFICIENTE?

La **AF dentro del aula** es una oportunidad adicional

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



¿Por qué?

3. Evidencia consistente sobre la relación entre la AF y la mejora del rendimiento escolar.



DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



EXERCISE IS MEDICINE

The Cognitive Benefits of Exercise in Youth

Alex B. Diamond, DO, MPH

American College of Sport Medicine, 2015

PERSPECTIVES

SCIENCE AND SOCIETY

Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition

Charles H. Hillman, Kirk I. Erickson and Arthur F. Kramer

 UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Science and Medicine in Sport

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jsams



Review

Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review

Irene Esteban-Cornejo^{a,*}, Carlos M^a Tejero-Gonzalez^a, James F. Sallis^b, Oscar L. Veiga^a



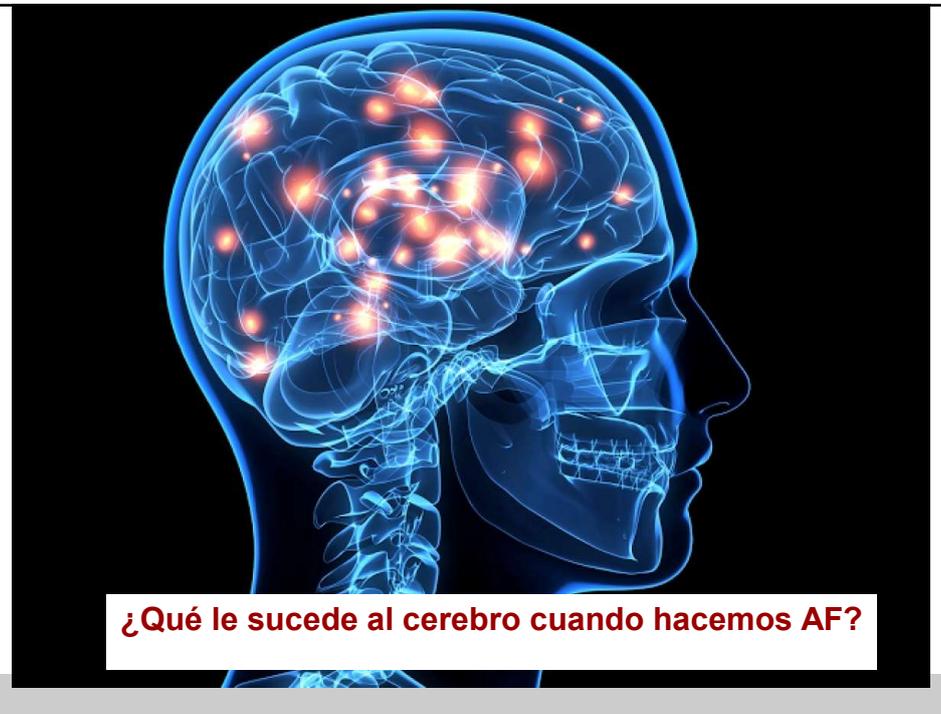


Educ Psychol Rev (2008) 20:111–131
DOI 10.1007/s10648-007-9057-0

REVIEW ARTICLE

Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement

Phillip D. Tomporowski • Catherine L. Davis •
Patricia H. Miller • Jack A. Naglieri



¿Qué le sucede al cerebro cuando hacemos AF?

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

La AF produce activación y cambios en nuestro cerebro

1. Los periodos cortos de AF de alta intensidad conducen a **aumentos inmediatos en el nivel de neurotransmisores** como la serotonina y la norepinefrina que facilitan el procesamiento de la información y mejoran la atención.
2. El ejercicio físico regular (a largo plazo) **favorece la creación de vasos sanguíneos nuevos (angiogénesis), produce nuevas neuronas (neurogénesis), mejora las conexiones entre neuronas (sinaptogénesis)**, y aumenta los factores metabólicos (neurotrofinas) facilitadores de la función cerebral.

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL

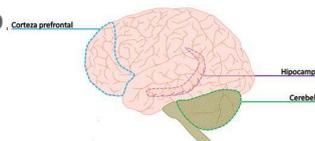
UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

¿Por qué?

3. La información que llega a través de lo motor puede ser una ayuda efectiva para aprender.

“Lo que oigo, lo olvido; lo que veo, lo recuerdo; lo que hago, lo aprendo”

Relación estrecha entre la motricidad y la cognición:
activación de mismas áreas del cerebro.



Obesity Prevention

Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge baseC. A. Webster¹, L. Russ², S. Vazou³, T. L. Goh⁴ and H. Erwin⁵**Beneficios de la AF dentro del aula**

- Aumento de la AF moderada-vigorosa
- Disminución del tiempo de sedentarismo
- Disminución de la grasa corporal
- Aumento de la forma física
- Aumenta el tiempo de concentración en la tarea (“On-task”)
- Mejora la función cognitiva y el rendimiento académico
- Aumenta el disfrute en clase, la competencia percibida y el esfuerzo en el aula.

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA
2. ¿Qué tipo de actividad física en el aula?

¿Qué tipo de actividad física en el aula?

En general, existen dos grades estrategias para integrar la AF dentro del aula:

1. Realizar periodos cortos (1'-10') de AF SIN repasar o reforzar contenidos curriculares (bailar, saltar, trotar en el sitio, hacer sentadillas, etc.) dentro del aula, simplemente para dar al cerebro un descanso de las actividades académicas (intensidad modera-alta).
2. Realizar periodos cortos (6'-15') de AF (andar, correr o saltar) mientras se aprenden o repasan contenidos académicos de diferentes áreas curriculares (intensidad baja-moderada).

¿Qué tipo de actividad física en el aula?



- Descansos solo (al menos levantarse, cambiar de postura)
- Descanso solo de AF (diferentes intensidades)
- Descanso de AF (sencilla) + refuerzo del currículum
- Descanso de AF (compleja) + refuerzo del currículum

¿Cuál mejor?



3. Finalidad de la motricidad en el aula

- Finalidades relacionadas con el **MOVIMIENTO/AF**
- Finalidades relacionadas con el **APRENDIZAJE**
- Finalidades relacionadas con aspectos **SOCIALES/EMOCIONALES**

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



Finalidades relacionadas con el MOVIMIENTO/AF

- **AUMENTAR EL TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA** (Intensidad media/alta, grandes grupos musculares, actividades sencillas).
- **ROMPER CON EL SEDENTARISMO/PROBLEMAS POSTURALES** (ponerse de pie, cambiar de postura, movilización cintura pélvica y escapular, ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad cadena posterior).
- **DESARROLLAR CONTENIDOS MOTRICES CURRICULARES** (especialmente en Infantil)

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



Finalidades relacionadas con el APRENDIZAJE

- **REFORZAR/REPASAR CONTENIDOS** (¿aprender nuevos?)
- **MEJORAR MEDIADORES DEL APRENDIZAJE** (Atención, memoria, diversión, bienestar, etc.)



- **FINALIDADES RELACIONADAS CON LA SOCIALIZACIÓN**
 - **CLIMA DE AULA**

REQUISITOS

ACTIVIDAD GRUPAL/PAREJAS

CARACTERÍSTICAS DE LAS TAREAS

AF COOPERATIVA / COMPETITIVA/DIVERSIÓN/
EJEMPLOS

QUÉ NO CAIGA, TRANSPORTAR EL OBJETO



3. Momentos motrices en el aula





¿Cuándo?

Evitar periodos sedentarios de más de 1 hora

- **CAMBIO DE ACTIVIDAD** (cambio de asignatura o tema)




¿Cuándo?

Otras opciones...

- **A PRIMERA HORA**
- **NECESIDAD DE ACTIVACIÓN**
- **NECESIDAD DE RELAJACIÓN**
- **PAUTADOS/COORDINACIÓN**

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



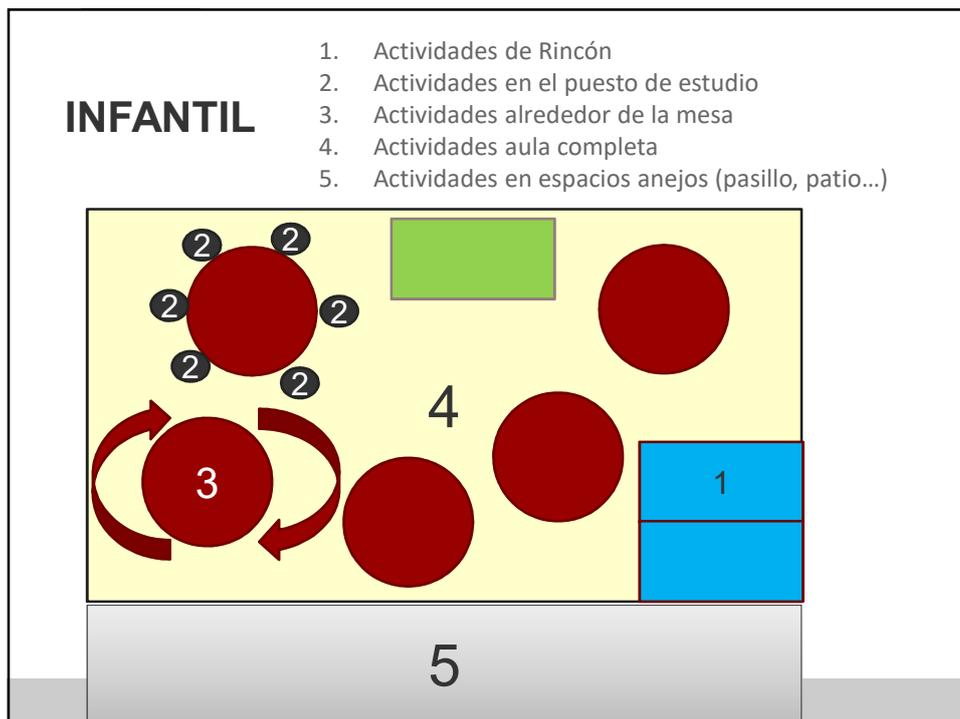
Registro semanal: coordinación entre varios profesores

HORA	Semana				
	L	M	MX	J	V
9:00					
10:00	X		X		X
11:00		X			
12:00	X		X		X
13:00		X		X	
14:00					

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



4. Espacios motrices en el aula



5. Modelos y propuestas

SOLO EJERCICIO: AF

- Deskescercise
- Physical activities breaks
- Activación y educación postural a través del mobiliario
- Descansos mediante AF libre: “modelo Finlandés”
- Actividad Física Extra Diaria y Colectiva: la milla diaria, otras ideas
- La plataforma GONOODLE

AF + CONTENIDOS

- Cuñas motrices
- TAKE 10
- DAME 10




DESCANSOS SOLO DE AF

Deskercise!

20 WAYS TO GET MOVING WHILE YOU WORK

The term "deskercise" refers to exercise that can be performed throughout your workday and even from your desk. There are a variety of movements available; here are 20 inclusive ways to effectively add more movement into your day.

CARDIOVASCULAR

1. BURN PLACE
This exercise can be done seated or standing. Continue the movement for one minute. If standing, increase intensity by picking up your knees.

2. SKI ARMS
Hold arms up and out fully extended with one arm forward and the other back. Keep arms back and forth moving continuously for one minute.

3. SEATED BANCING
There is no shame in a quick bout of seated dancing. If by you have a closed door or cubicle barrier. Experiment, let loose for one minute and get your heart pumping.

4. PING PONG DUTY
From a seated or standing position take some ping into the air continuously for one minute. To ramp up the intensity grab some full water bottles for added weight or perform in a squat position if standing.

5. ARM CIRCLES
Sit tall on the edge of your chair with arms fully extended to the side. Make small circles and work your way up to larger circles. Continue for one minute.

STRENGTH

6. SQUEEZE
Perform an isometric hold on either your glasses or abacus for 10 seconds and release. Repeat sequence five times.

7. WALL SIT
Find a wall, squat down with your thighs parallel to the floor, make a 90-degree angle with your legs and hold for a minute. You can also split the challenge into two, 30-second sets.

8. CHAIR SQUEEZE
Sit on the edge of your chair with feet about shoulder-width apart. Stand up without using your hands and then squat down to touch to your chair. When squatting, stick your backside out and always make sure your knees do not cross over your toes. Complete 8-10 reps.

9. DESK DIP
Use a sturdy desk or a non-rolling chair. Sit at the very edge of your chair and place your hands on both sides of the desk and take down to your chest every time. Repeat both feet on the desk or chair. Bend your elbows down to a 90-degree angle, hold, and re-straighten. Complete 8-10 reps.

10. HAND SHAKE
Clasp hands in front of chest as if you were giving yourself a handshake. One thumb should be up and the other down. Pull at head as you can and hold the movement for 20 seconds and repeat twice.

11. PRAYER HANDS
Extend fingertips with feet flat on floor, bring palms together in front of your chest, push both hands together powerfully until you feel your arms and chest muscles contract. Hold for 20 seconds and repeat twice.

12. WALL PUSH UP
Start standing or seated in a chair about two feet from a wall. Lean forward until palms are against the wall and then bend your elbows to push yourself toward the wall. Hold push up for a few seconds and then push back to the starting position. Complete 10 reps.

13. CRESTED
Grab two objects and hold it each hand. Begin with arms fully extended in front of your body with objects in hand, keep the extension, move your arms out to the side and pull them back to starting position.

14. SHOULDER ROLL BACK
Roll your shoulders back and square shoulder blades together holding for 30 seconds. Repeat the movement five times.

FLEXIBILITY

15. BAKE THE BREAD
Grab two objects and hold in each hand. Begin with your arms fully extended out in front of your body. With objects in hand, keep the extension, move your arms out to the side and pull back into the starting position.

16. SEATED BRUNCHES
Seated upright with feet flat on the floor, bring your palms together in front of your chest and push both hands together powerfully until your arms and chest muscles contract. Hold position for 20 seconds, repeat twice.

17. OVERHEAD TRICEPS EXTENSION
Seated upright with feet flat on the floor bring your palms together in front of your chest and push both hands together powerfully until you feel your arms and chest muscles contract. Hold the position for 20 seconds and repeat twice.

18. FOREARM SYNTAXIS
Hold one arm fully extended out in front of you with your fingers facing up. Use your other hand to pull your fingers back towards your body and hold the stretch for 10 seconds. Repeat with your other arm. Now perform the same movement but with your fingers facing down on each arm.

19. SHOULDER STRETCH
Clasp your hands together in front of your chest as if you were giving yourself a handshake. One thumb should be up and the other pointing down to the ground. Pull at head as you can and hold the movement for 20 seconds, repeating twice.

20. CHEST OPENER
Grab two objects such as a full water bottle and hold in each hand. Begin with your arms fully extended out in front of your body. With objects in hand, keep the extension, move your arms out to the side and pull them back into the starting position.

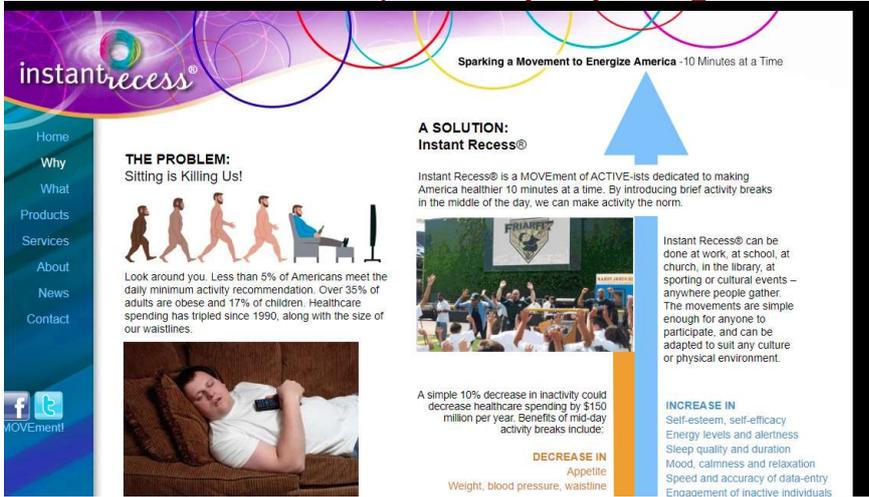
Video:
<https://www.youtube.com/watch?v=tGbfojK0984>

Objetivos: prevención de problemas posturales y cardiovasculares, mayor rendimiento laboral



Instant Recess®

http://www.toniyancey.com/IR_Products.html



Sparking a Movement to Energize America - 10 Minutes at a Time

THE PROBLEM:
Sitting is Killing Us!



Look around you. Less than 5% of Americans meet the daily minimum activity recommendation. Over 35% of adults are obese and 17% of children. Healthcare spending has tripled since 1990, along with the size of our waistlines.



A SOLUTION:
Instant Recess®

Instant Recess® is a MOVEMENT of ACTIVE-ISTS dedicated to making America healthier 10 minutes at a time. By introducing brief activity breaks in the middle of the day, we can make activity the norm.



Instant Recess® can be done at work, at school, at church, in the library, at sporting or cultural events – anywhere people gather. The movements are simple enough for anyone to participate, and can be adapted to suit any culture or physical environment.

A simple 10% decrease in inactivity could decrease healthcare spending by \$150 million per year. Benefits of mid-day activity breaks include:

DECREASE IN
Appetite
Weight, blood pressure, waistline

INCREASE IN
Self-esteem, self-efficacy
Energy levels and alertness
Sleep quality and duration
Mood, calmness and relaxation
Speed and accuracy of data-entry
Engagement of inactive individuals





JAM- “Just a Minute” School Program

JAMmin’ Minute

Reps	Workout Routine: Standing Exercises
10	March in place
10	Face chair, tap toes on chair
10	Feet together, hop side-to-side
10	Tap your bottom on chair and stand up
10	Hands on abs, squeeze and release abs

Rutinas de 1 min
(5 acciones x 10 reps cada una)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=-lsbiseV2Jk>

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE
LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL



Otras ideas de Physical activity breaks

Classroom Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=ZeXuf7sOpzA>

Manipulative Madness in the News, Part 2

<https://www.youtube.com/watch?v=hV-d7xZ-DII>

Manipulative Madness in the News, Part 3

<https://www.youtube.com/watch?v=hEraQJyZYzc>

Partner Addition

<https://www.youtube.com/watch?v=weZZT8U9NGQ>



GONOODLE

<https://www.gonoodle.com/>

- Ofrece videos gratuitos y de pago, busca entretener a los niños y hacerlos moverse al mismo tiempo.
- Sistema de puntos

Movement Matters
100+ videos to revitalize your classroom!

<p>Channel Energy Dancing, stretching, and mindfulness activities to energize or calm your class.</p>	<p>Save Time Active transitions help students power into the lesson ahead, with fewer behavioral interruptions.</p>	<p>Boost Productivity Bursts of movement invigorate students' bodies and brains for better focus and engagement.</p>
--	--	---

Sign up for free at [gonoodle.com](https://www.gonoodle.com/)

Activación y educación postural a través del mobiliario

Los investigadores concluyen que los niños que trabajan en pupitres o escritorios que les permiten permanecer de pie consumen más calorías y mejoran su comportamiento en el aula frente a los estudiantes que se mantienen en clases sentados en los pupitres tradicionales.



Pediatrics. 2016 Feb;137(2):e20153087. doi: 10.1542/peds.2015-3087. Epub 2016 Jan 22.

Classroom Standing Desks and Sedentary Behavior: A Systematic Review.

Minges KE¹, Chao AM², Irwin ML³, Owen N⁴, Park C⁵, Whittemore R⁵, Salmon J⁶.

Activación y educación postural a través del mobiliario



No compromete las actividades, mejora la concentración en la tarea



Descansos mediante AF libre: “modelo Finandés”: actividad libre entre sesiones.



Actividad Física Diaria y Colectiva

LA MILLA DIARIA.

La milla diaria ha reducido los índices de sobrepeso, ha mejorado la forma física de los niños, según los profesores, pero también su comportamiento, su concentración y su rendimiento académico.

<http://thedailymile.co.uk/>



https://elpais.com/internacional/2016/05/22/actualidad/1463940843_725026.html

Otras ideas:

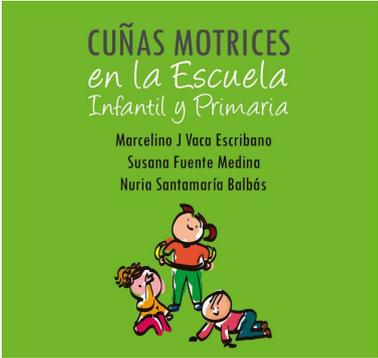


- Experiencia con música entre clases.
- Estímulos para las transiciones.
- Tener “alarmas de actividad física”– similar a los simulacros de incendio, sonar la campana y pedir que todos en la escuela dejen todo a un lado para tener un descanso activo.

DESCANSOS DE AF + CONTENIDOS

- **Cuñas motrices**
- **TAKE 10**
- **DAME 10**

Cuñas motrices



Cuñas para trabajar contenidos motrices y otros contenidos a través de la motricidad

16.12. HACEMOS CARRERAS CONTENIDO: Grafomotricidad I EDAD: 3, 4 y 5 años.
POSIBLES CENTROS DE INTERÉS: Mi espacio.

En parejas, uno hace carreras en ambas direcciones, su pareja dibuja el sentido de la carrera. Trazos verticales en dos sentidos.

VARIANTES: 1ª. Los niños van más deprisa o más despacio y sus compañeros tienen que dibujar más deprisa o más despacio. 2ª. Cuando el niño que hace las carreras se para, su pareja dibuja un punto que significa su parada.

Apreciaciones sobre SU PUESTA EN PRÁCTICA: Se ha realizado con niños de 5 años. Es una cuña que les encantó, no encontraron ninguna dificultad. Además eso de moverse por el espacio y que su compañero dibujara sus movimientos les gustó mucho y quisieron repetir. Es una cuña que les pareció muy corta. Por eso se decidió poner en práctica las diferentes variantes. En la primera variante, la dificultad que surge es que los niños están más preocupados de dibujar el movimiento que de mirar a sus compañeros, por lo que no sale como se esperaba. También se pone en práctica la 2ª variante, donde se les hace un poco difícil el mirar a sus compañeros y a la vez ir dibujando las figuras y los puntos. En la mayoría de los casos, la mayoría o no los representa o tiene dificultades para dibujar la cuña que al ser bastante sencilla puede ser variada.

Beatrix Cebrían Velasco
María Isabel Martín
Ángela Miguel Arroyo

Cómo trabajar la motricidad en el aula
Cuñas motrices para infantil y primaria

Elvira Rosal, Iago Plaza, David Ferrer García, Iñaki Rivero Romera, Patricia Sánchez Ramos, Patricia Salló Mengual, María Salló del Cos, Sofía García Herrera, Doris Colado Sierra, Helena Pineda Rodríguez, Elena Vázquez Sánchez, Silvia Gámez Aparicio, Carolina Gómez Galdeí, María del Mar del Olmo García, María Soledad Aguiar Galán, Patricia Dujovne Angulo



DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL



➤ Es un programa que trae actividad física dentro del aula:

- Incluir periodos cortos (8-10 minutos) de AF dentro del aula (p.ej.: andar, correr o saltar) mientras se aprenden o repasan contenidos académicos de diferentes áreas curriculares.
- Incluye educación sobre hábitos saludables (alimentación y actividad física).
- Incluye materiales específicos para diferentes edades.
- Fue desarrollado por profesores para profesores.

Qué es Take 10!



TAKE 10

- Actividades de 10 minutos
- 3 niveles
- ESQUEMA: Actividad / vuelta a la calma / preguntas relacionadas con salud y nutrición.

<http://www.take10.net/>
<http://www.take10.org.uk/>

TAKE 10

Food Super Powers

How to play:

- The objective of this activity is to help students identify the five major food groups and the health benefits of each food group.
- The teacher will ask the students to recall the five food groups and provide an example for each.
- The teacher will explain and model the superpowers of each food group. Students will repeat each exercise.

- Grains - Run in place for 10 seconds; grains provide carbohydrates which produce energy and fiber which aids with digestion.
- Dairy - 10 lunges; milk provides calcium that builds strong bones and teeth.
- Vegetables - 10 jumps for joy; vegetables provide vitamins and minerals that offer us: healthy eyes, skin, digestion, and prevent many diseases.
- Fruit - 10 boxing punches; fruit provides vitamins that will fight infection and diseases.
- Protein - 10 bicep curls; meat and beans provide protein to build muscles.

Beginner:

- This activity starts with students marching in place.

Intermediate/Advanced:

- Teacher will name a food and the students have to provide the corresponding food group's activity. (See back for examples.)

How Health Smart Are You?

- What superpower do vegetables provide?
- What is your favorite food and the associated superpower?
- What super food can be found in two food categories?

© 2011 UCLM Research Foundation. All Rights Reserved.

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

DAME 10:AF INTEGRADA MEDIANTE TAREAS SENCILLAS

EJEMPLO:
<https://www.youtube.com/watch?v=EKcyzOrLPxk>
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/DAME10.htm>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

3º y 4º PRIMARIA

MATEMÁTICAS

ACTIVIDAD 25: Estimación de medidas

Disposición: De pie junto a la mesa o sentado.
Material: Una regla.
Instrucciones: El alumno mide con la regla algunas partes de su cuerpo como el dedo, la mano, el pie o el antebrazo. El profesor entonces va diciendo objetos de la clase (mesa, silla) y los alumnos le contestan lo que miden pero utilizando como medida alguna de las formadas. Ejemplo: la silla mide cinco pies de alto.

VARIANTES Y ADAPTACIONES
 El profesor indica qué parte del cuerpo se utiliza para la medición.

ACTIVIDAD 26: Polígonos

Disposición: Sentados en la silla.
Material: Ninguno.
Instrucciones: El profesor dice un polígono y los alumnos lo dibujan con una o dos manos sobre la mesa.

VARIANTES Y ADAPTACIONES
 El profesor pide que se dibujen en orden ascendente (de menos a más lados) o descendente. Dibújenlos en el aire con las manos.

ACTIVIDAD 27: La tabla del... **MINI-RETO**

Disposición: De pie junto a la mesa.
Instrucciones: El profesor pide las tablas de multiplicar y los alumnos, cada uno a su ritmo, las dicen mientras simulan que saltan a la comba.

VARIANTES Y ADAPTACIONES
 El profesor pide dar saltos, abriendo y cerrando los brazos, saltos adelante y atrás o saltos laterales. Medir que no haya fallos o hacer una competición contra el tiempo o con algún compañero.

$3 \times 1 = 3$
 $3 \times 2 = 6$
 $3 \times 3 = 9$
 $3 \times 4 = 12!$



GRACIAS

