

BRAIN BREAKS

NOMBRE

EXPLICACIÓN

Haz lo que he dicho, no lo que digo

Los alumnos se ponen de pie. Consiste en decir acciones a los alumnos, pero los alumnos tienen que representar la acción dicha anteriormente, no la actual. Por ejemplo: levantarse, saltar. Los alumnos se levantan.

11

Los alumnos se distribuyen en grupos de 4 ó 5, ponen una mano en la espalda y con la otra mano sacan un número con los dedos. Entre todos tienen que conseguir tener 11 dedos.

Hot potato

Los alumnos se van pasando una pelota mientras suena una canción. Cuando el profesor para la música, el alumno que tiene la pelota queda eliminado.

Pelota silenciosa

Los alumnos se van pasando la pelota en silencio, pero no pueden pasarla a alguien que ya la haya tenido. Si la pelota cae o si el alumno la pasa a quien ya la ha tenido, éste queda eliminado.

Espejo

En parejas, uno frente al otro, un alumno se mueve y el otro alumno lo imita como si estuviera delante de un espejo

Guiñar y chasquear

Guiñar el ojo izquierdo y chasquear los dedos de la mano derecha a la vez. Después de cambiar de lado: guiñar el ojo derecho y chasquear los dedos de la mano izquierda. Empezar poco a poco y hacer cada vez más rápido.



ENERGÍA

BRAIN BREAKS

NOMBRE

EXPLICACIÓN

Pulgar-índice

Con la mano izquierda levantar el dedo índice; con la mano derecha levantar el pulgar (los otros dedos de la mano están cerrados). El profesor dice "cambio" y los alumnos hacen lo mismo al revés: levantan el pulgar con la mano izquierda y el índice con la mano derecha. Se va repitiendo cada vez más rápido.

Piedra-papel-tijera-trenecito

Se juega en parejas a piedra-papel-tijera. El que pierde se pone detrás del ganador como en un trenecito. Se sigue jugando hasta que queda 1 solo ganador.

Picture pose

Tener preparado un powerpoint con algunos retratos. En función del número de personas que haya en la foto, pedir a los alumnos formar grupos. Por ejemplo, si en el retrato hay 3 personas, pedir a los alumnos formar grupos de 3. Enseñarles el retrato para que lo imiten. Hacer lo mismo con algunos retratos más modificando el número de personas del grupo de acuerdo con la foto.

La jungla

Los alumnos piensan en un animal de la jungla en un animal de la jungla y tienen que imitar el sonido del animal que tienen en mente.

Espalda contra espalda

En parejas, los alumnos se ponen espalda contra espalda. Hay un alumno que no tiene pareja. El profesor dice "de frente" y las parejas tienen que ponerse de frente. El profesor dice "de espaldas" y los alumnos tienen que cambiar de pareja. El alumno sin pareja tiene que intentar encontrar una pareja. Seguir durante un par de minutos.

Ojos al suelo

En círculo, los alumnos se ponen mirando al suelo. Cuando el profesor dice "vamos", los alumnos levantan la cabeza y miran a alguien. Si 2 alumnos se miran el uno al otro gritan y quedan eliminados.



ENERGÍA

BRAIN BREAKS

NOMBRE	EXPLICACIÓN
Mentira	En círculo, un alumno empieza a representar una acción haciendo mímica, pero dice que hace otra cosa. Por ejemplo, el alumno representa que está nadando, pero dice que se lava el pelo. El compañero de su derecha tiene que representar mediante mímica lo que haya dicho que hacía y decir otra cosa. Se sigue la cadena.
Ángulo humano	En parejas, mano contra mano, los alumnos empiezan a hacer fuerza con las manos para ir hacia atrás con los pies (se apoyan con la fuerza de las manos). Intentan ir los más atrás posible con los pies.
Terremoto	Un alumno se queda sin integrar ningún grupo, los otros forman una casa en grupos de 3 (2 alumnos forman el tejado de la casa en forma de V y el otro se pone debajo simulando el suelo). Cuando el alumno que está solo dice "terremoto", los grupos tienen que cambiar de grupo y el alumno que está solo tiene que intentar encontrar un grupo para hacer una casa.
Disco	En círculo, con música de fondo, un alumno hace un movimiento y los demás lo imitan. A continuación, otro alumno hace un nuevo movimiento y el resto lo imita. Se sigue así con todos los alumnos.
En línea	Hacer 2 equipos: los alumnos tienen que ponerse en fila lo más rápido posible, en orden del más joven al más viejo. El equipo que lo consiga primero gana.
Clap lap clap miss	Decir "clap": dar palmadas con las manos; decir "lap": dar palmadas en las piernas; decir "lap": dar palmadas en las piernas; decir "clap": dar palmadas con las manos; decir "miss": poner los brazos estirados hacia adelante y hacer como si se fueran a dar palmas con las manos, pero los brazos solo se cruzan ("fallan" el intento).



ENERGÍA

BRAIN BREAKS

NOMBRE

EXPLICACIÓN

Boli girado

Con una mano se tira el boli al aire para que haga una vuelta entera. Luego se intenta con la otra mano. Se intenta con las dos manos.

Punta del pie

En parejas, uno frente al otro, poner la punta del pie derecho tocando la punta del pie derecho de la pareja y gritar 1 vez "1"; a continuación, poner la punta del pie izquierdo contra la punta del pie izquierdo de la pareja y gritar 3 veces "3"; por último, poner de nuevo la punta del pie derecho contra la punta del pie derecho del otro y gritar 2 veces "2". Seguir una vez más.

El nudo

Hacer grupos de 8 o menos. Los alumnos se ponen en círculo y cogen con la mano derecha a una persona del círculo que no está a su lado y hacen lo mismo con la mano izquierda. Se mueven para deshacer el nudo y quedar de nuevo en círculo.

Selfie

Hacer un selfie de la clase.

Andar

Andar de puntillas, andar sobre los talones, andar subiéndolo mucho las rodillas.

Simon says verdadero falso

Jugar a "Simon says", pero, en vez de decir "Simon says", construir frases. Si la frase es verdadera, entonces se hace esa acción; si es falsa, no se hace nada. Por ejemplo: "si la montaña más alta de Europa es el Himalaya, saltar 3 veces".

Contraseña

A principio de curso elegir una contraseña y una acción. Por ejemplo: cada vez que se dice la palabra "zanahoria" durante una actividad, antes o después, todos los alumnos se levantan y cambian de sitio.



ENERGÍA

BRAIN BREAKS

NOMBRE	EXPLICACIÓN
Escribir en el aire	El profesor o el estudiante dice una palabra y los alumnos tienen que escribir lentamente con el dedo en el aire la palabra.
Variaciones de escribir en el aire	Se escribe la palabra con el codo, la mano con la que no se escribe normalmente (diestros/zurdos), el hombro, la rodilla, el pie o la nariz.
Escribir en el aire en parejas	En parejas, uno escribe una palabra en el aire y el otro intenta adivinar la palabra.
Respiración	Los alumnos se ponen de pie e inspiran contando hasta 3 y expiran contando hasta 3. Se repite durante 1 minuto.
Número congelado	Los alumnos están sentados en sillas y el profesor dice un número de alumnos en el grupo. Por ejemplo: el 14. 14 alumnos se tienen que levantar sin poder hablar ni hacer gestos, después de 5 segundos se tienen que sentar, pero siempre tiene que hacer 14 alumnos levantados. Cualquier alumno se puede levantar, pero no más de 5 segundos.
Lectura relajante	Los alumnos se levantan y se desperezan. De pie, escuchan al profesor leer un poema.
Visualización	En un powerpoint, poner imágenes que inviten a la calma, poner música tranquila y enseñar las fotos a los alumnos sin decir nada.
Meditación	Poner una meditación corta en Youtube.



BRAIN BREAKS

NOMBRE

EXPLICACIÓN

El poder de la mirada

En círculo y en silencio, un alumno se sitúa en medio e intenta ponerse en el círculo. Solo lo puede hacer cuando 2 personas intercambian sitios. Solo pueden intercambiar sitios 2 personas que se miren a los ojos.

Colores confundidos

En la pizarra, se escriben los nombres de los colores con colores diferentes a los del nombre. Por ejemplo, se escribe "azul" en rojo, "verde" en amarillo, etc. Hay que leer el color en que está escrito y no el de la palabra. Después se cambia: se lee la palabra en vez del color en que está escrito (se puede preparar un powerpoint antes).

Pez y serpiente

Con la mano izquierda hacer el movimiento de un pez de arriba a bajo (como las ondas del mar); con la mano derecha hacer el movimiento de una serpiente de lado a lado (serpenteando).

Nariz y oreja

La mano derecha toca la nariz y la mano izquierda la oreja derecha. Después se cambia: mano izquierda con nariz y mano derecha con oreja izquierda. Repetir de manera muy rápida.

Cabeza barriga

Dar golpecitos con la palma de la mano en la cabeza y con la otra hacer círculos en la barriga.

Guiño

Guiñar el ojo izquierdo y chasquear los dedos de la mano derecha. Intercambiar los lados. Seguir cada vez más rápido.

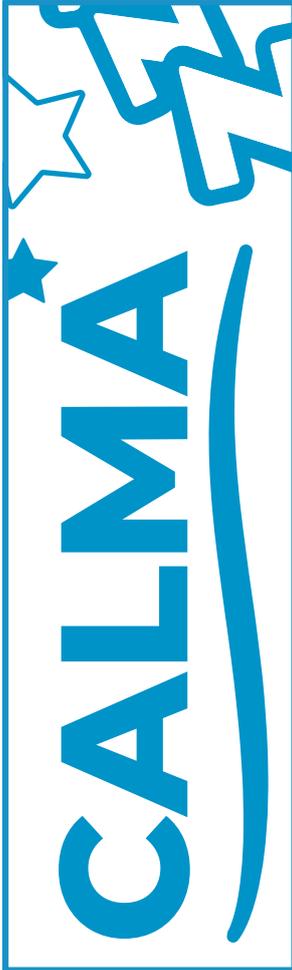
Nada

Poner un cronómetro y no hacer nada durante 2 minutos.



BRAIN BREAKS

NOMBRE	EXPLICACIÓN
Estiramientos	Hacer estiramientos durante 2 minutos: tocar con las manos los pies, levantar los brazos, bostezar, mover la cabeza de lado a lado.
Yoga	Hacer algunas posturas de yoga sencillas: el árbol, el guerrero, etc.
Círculos con los brazos	Todos de pie, con los brazos rectos pegados al torso en dirección hacia el suelo. Con un brazo hacer círculos en sentido de las agujas del reloj; con el otro, hacer círculos en el sentido opuesto.
Abre los ojos	Abre los ojos / cierra los ojos / abre 1 ojo 5 veces / abre los ojos y cierra los ojos "románticamente" / abre y cierra los ojos de manera enfadada.



BRAIN BREAKS

NOMBRE

EXPLICACIÓN

Bajada

Con una bajada de carta, los alumnos en círculo o en su silla. El profesor mezcla las cartas, corre la primera y pregunta: "más o menos". Si el alumno contesta menos y la carta es menos que la carta anterior sigue en el juego, si no está eliminado.

Fila India

Los alumnos se levantan. Se elige un tema y cada alumno tiene que decir una palabra relacionada con el tema (no se pueden repetir palabras). Por ejemplo, se elige el tema "casa" y los alumnos empiezan a decir: habitación, cocina, sofá, etc.

Me gusta / no me gusta

El profesor elige un tema y va diciendo títulos. Por ejemplo, se elige el tema del cine y el profesor va diciendo títulos de películas. Los alumnos ponen el pulgar hacia arriba si les gusta la película o hacia abajo si no les gusta. Se puede hacer también con tipos de comida, marcas, títulos de libros, etc.

Palabra sin final

Diciendo una palabra y los alumnos tienen que encontrar una nueva palabra que empiece con la última sílaba de esa palabra.

Letra

El profesor dice una letra y todos los alumnos tienen que "gritar" una palabra que empiece por esa letra. Después se repite lo mismo pero individualmente (de uno en uno); si el alumno duda, queda eliminado.

Historia rota

En círculo, un alumno empieza a susurrar una frase a la oreja de su compañero. El compañero repite la frase al alumno de al lado añadiendo una segunda frase. Se sigue así y el último alumno tiene que contar la historia entera.



BRAIN BREAKS

NOMBRE

EXPLICACIÓN

Boom

En círculo, cada alumno va diciendo un número en voz alta empezando por el 1; cuando a un alumno le toca decir un múltiplo de 3 o un número terminado en 3 (13, 23, 33, etc.) dice "BOOM". Se sigue contando de manera normal; el alumno que no dice boom cuando le toca queda eliminado.

Hodgy podgy

En círculo, el profesor empieza a marcar un ritmo con palmadas en las piernas diciendo "hodgy podgy, hodgy podgy". Cuando todo el círculo sabe ya el ritmo, el profesor sustituye hodgy por una palabra para empezar una frase; el alumno de al lado añade una palabra para seguir con la frase y se sigue así sucesivamente con el ritmo, repitiendo toda la frase. Por ejemplo, el profesor dice "un", el alumno de al lado dice "animal", el de al lado dice "come", etc. Cuando se quiere terminar la frase, el alumno puede decir punto o coma o signo de interrogación. Si un alumno se equivoca queda eliminado y se empieza de nuevo.

Búsqueda alfabética

Hacer 2 equipos: el primer equipo que consiga escribir una palabra de un objeto presente en la clase con todas las letras del alfabeto ha ganado.

Contador

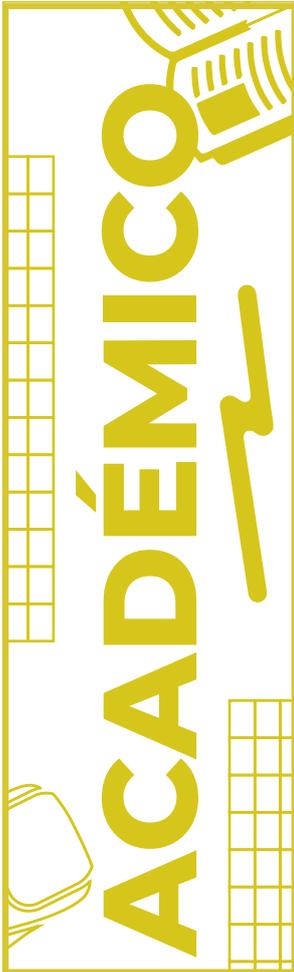
Pedir a los alumnos que cuenten cuantos objetos hay en la clase. Por ejemplo, cuantas sillas, cuantas puertas, cuantas chicas, etc.



BRAIN BREAKS

NOMBRE

EXPLICACIÓN



Esquinas

Preguntar sobre los gustos de los alumnos y según su respuesta situarlos en una esquina o en otra. Por ejemplo: el profesor pregunta a los alumnos si les gusta "Avengers"; si es que sí, se van a una esquina; si es que no, se van a otra esquina. Si se quedan en medio es que les gusta a medias.

NOMBRE

EXPLICACIÓN



Estoy

El profesor dice "I am" y los alumnos contestan "awake" y hacen como si se despertaran; a continuación, el profesor dice "I am" otra vez y los alumnos contestan "alert" y chasquean los dedos; por último, el profesor dice de nuevo "I am" y los alumnos responden "alive" y dan 2 palmadas.