

El aula en movimiento

¿Qué tal si nos levantamos y estiramos un poco las piernas? Pequeñas pausas de movimiento pueden marcar la diferencia en la dinámica de la clase y en el proceso de aprendizaje de los y las estudiantes. ¡Integre la actividad física en su curso de idiomas!

Por Dörte Zingel

El movimiento en clase

"¿De pie? ¿Qué sentido tiene? ¡Estoy cansado/-a, ya me he movido mucho hoy!" son algunas de las primeras reacciones de nuestros/-as estudiantes cuando proponemos actividades con movimiento.

Sin embargo, es importante incorporar el ejercicio a nuestros cursos. La actividad física influye en el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro, aumentando la concentración y ayudando en el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, aporta variedad y diversión en el aula, lo que a su vez aumenta la motivación y el interés

de los / las participantes.

Desde un punto de vista neurodídactico, el ejercicio físico estimula la liberación de dopamina y serotonina, que influyen en la concentración y la motivación.

Además, estimula nuevas conexiones neuronales, lo que influye a su vez en el aprendizaje y almacenamiento de la información.

Otro efecto del ejercicio físico es la disminución de los niveles de cortisol, hormona del estrés, y la liberación de endorfinas, que son responsables de una sensación

positiva y de relajación en la que es más fácil asimilar información.

Anime a sus participantes a moverse en clase. No tienen que alejarse necesariamente de sus asientos; si nota que la concentración general decae, puede bastar con que se levanten y se vuelvan a sentar con alguna pequeña activación intermedia, como, por ejemplo, preguntar: "¿Quién lleva algo verde hoy?". Las personas que lleven algo verde deben ponerse de pie.

Ideas prácticas

Hay muchas oportunidades para introducir movimiento en nuestras clases. Empiece por probar ejercicios que se puedan hacer en pareja o en grupo.

Intente que cada participante trabaje siempre con una persona diferente. Forme parejas o grupos con otras personas más alejadas para que, de este modo, los / las participantes tengan que abandonar su sitio. Un efecto adicional es que siempre se forman nuevas constelaciones de estudiantes.

Pruebe diferentes maneras de formar parejas y grupos: con tarjetas de memoria, con pares de preguntas y respuestas según el tema que estén tratando, con postales recortadas para juntar las partes, con partes de diálogos que haya que reunir, con partes de frases que haya que reconstruir, con fotos de personas, etc.

Una actividad popular es la de las "citas rápidas": diálogos breves en parejas sobre un tema determinado (conocerse, preferencias, el último fin de semana, las últimas vacaciones, etc.). En esta actividad, el cambio rápido de pareja es importante.

Se suele cambiar de pareja al cabo de uno o dos minutos; máximo 4 o 5 cambios de pareja. Los / Las participantes se colocan en dos filas, una enfrente de la otra, o en dos círculos (exterior-interior), y van moviéndose en direcciones opuestas y cambiando de pareja tras haber hablado de los temas propuestos. Otra actividad adecuada para introducir movimiento en clase es "Encuentra a alguien que...".

Hay muchas plantillas de esta actividad tanto en manuales como en línea. Cada participante recibe una hoja con instrucciones, por ejemplo: ¿Quién va al trabajo en bicicleta? ¿Quién se levanta antes de las seis? ¿Quién ha estado en Perú alguna vez?, etc., y trata de encontrar a una persona que responda afirmativamente al mayor número de preguntas.

Las actividades con números también pueden introducir movimiento en el aula, como es el caso de la "prueba ocular": dos participantes se colocan uno/-a frente a otro/-a a gran distancia; una persona sostiene una hoja de papel con números y la otra los lee en voz alta. Otra idea con números para trabajar en parejas es que una persona dibuje números en el aire y la otra

adivine cuál es el número. En niveles altos, se suelen realizar debates. Estos pueden hacerse más "movidos". Para ello, el / la docente coloca en distintos puntos del aula papelitos preparados con diferentes tesis sobre el tema a debatir.

Las personas tienen que levantarse y moverse por la sala en grupos de tres, discutiendo las diferentes tesis.

Algunas ideas de actividades con movimiento de Con gusto nuevo

Las ideas anteriores nos permiten introducir movimiento en nuestras clases, pero en muchas ocasiones no hace falta reinventar las actividades para que las clases sean "movidas". En el manual *Con gusto nuevo* encontrará muchas actividades que requieren que sus participantes se muevan, ya que están pensadas en parte con este objetivo. Las actividades con movimiento se indican en el manual con este símbolo:



En otras ocasiones podemos adaptarlas para introducir movimiento. Cuando se presentan las partes del cuerpo, por ejemplo, los / las participantes tienen que levantarse

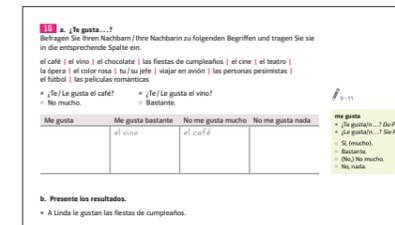
y señalar las partes que el / la docente va diciendo.



Con gusto nuevo A2, unidad 3, p. 30

No obstante, si usted tiene la impresión de que la concentración disminuye durante su clase y no hay ninguna actividad con movimiento prevista en el libro, siempre puede adaptar una actividad ya existente. En la unidad 3 de *Con gusto nuevo A1* se introduce el verbo *gustar*.

En la actividad número 15, las personas tienen que preguntar a sus compañeros/-as de al lado por sus gustos. Esta instrucción puede cambiarse por: "Muévase por el aula y pregunte a tres personas diferentes por sus gustos".



Con gusto nuevo A1, unidad 3, p. 35

En la unidad 7 de *Con gusto nuevo A2* se propone una actividad "¿Quién de la clase...?" en la que hay que hacer preguntas a los / las compañeros/-as hasta encontrar una persona que responda afirmativamente.

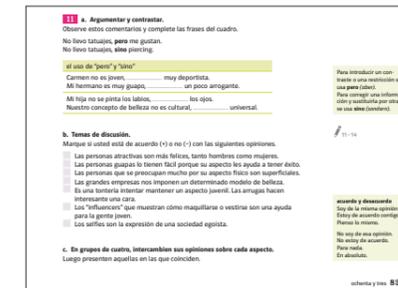


Con gusto nuevo A2, unidad 7, p. 68

Aproveche esta actividad y pida a los / las participantes que hagan las preguntas a seis personas diferentes. Para ello, tendrán que moverse por el aula durante toda la actividad.

En la unidad 9 de *Con gusto nuevo B1*, se encuentran diferentes afirmaciones sobre la belleza. Invite a sus participantes a dirigirse al lado derecho del aula si están de acuerdo con la afirmación y al lado izquierdo si no lo están.

Puede continuar la actividad dejando que intercambien sus opiniones, primero en cada grupo, después entre los dos grupos.



Con gusto nuevo B1, Unidad 9, p. 83

Conclusión

No hay duda: integrar movimiento en el curso de idiomas siempre merece la pena, aunque el proceso de acostumbrar a los / las participantes a una clase "movida" pueda llevarnos un tiempo.



Dörte Zingel estudió Filología Románica, Hispánica e Inglesa en Gotinga y en Friburgo. Es profesora de educación de adultos, formadora de profesorado y miembro del personal pedagógico de la Volkshochschule de Hamburgo desde hace muchos años.



El aula en movimiento
 Costenloses Online-Seminar

Referentin: Dörte Zingel
 5931 | 21.02.2024 |
 15:30 - 16:30 Uhr
www.klett-sprachen.de/v-730/5931



Jetzt anmelden!



Jetzt mehr entdecken:
www.klett-sprachen.de/congusto-nuevo

- A1 | A2 | B1 | B2
- NEU allango
- NEU Hybride Ausgabe allango
- NEU Digitale Ausgabe allango
- NEU Digitales UnterrichtsPlus allango
- Digitale Ausgabe BlinkLearning
- Quizfragen für Kahoot!



Con gusto nuevo A1
 Digitale Ausgabe allango
 Kurs- und Übungsbuch mit
 Audios und Videos

NP10051467100