

## **Actividad Física y Atención**

Por Geysa Leite Barreritos

El Autor Jensen nos habla de los beneficios fisiológicos para el cerebro y consecuentemente al aprendizaje de la incorporación de actividades físicas en la enseñanza del contenido en el aula. Él nos menciona que el primer beneficio del ejercicio es el aumento de la circulación sanguínea, que incrementa la oxigenación del cerebro, el segundo es la producción de la hormona NGF (factor de crecimiento nervioso) que aumenta la función cerebral y tercero la producción de dopamina. Además de otros beneficios implicados cuando se realiza cualquier ejercicio que es el trabajo en grupo y el mejoramiento de las destrezas motoras, emocionales y sociales (Jensen, 2000).

Para que los niños puedan tener un aprendizaje adecuado es necesario que la gran cantidad de información que se les da diariamente en las escuelas, pueda ser almacenada en su memoria a largo plazo y para que esto suceda es necesario que el estudiante ponga atención a lo que se le está enseñando. Para que el maestro pueda captar la atención de sus alumnos hacia el aprendizaje, una de las técnicas que podrían ser utilizadas en la clase es la incorporación de algunos ejercicios o actividades que se utilicen los movimientos corporales, para facilitar el estudio y hacer con que la materia sea más llamativa, divertida y fácil de aprender. El profesor podría utilizar diferentes juegos recreativos que impliquen algún tipo de ejercicio, ya sea correr, saltar o pasar la bola. De acorde con el tema estudiado en clase el maestro podría revisar los temas expuestos con juegos, por ejemplo, que los niños tengan que correr, como es el juego que se llama congelado, en donde se escoge a un chico para que congele a los demás, y

él tiene que correr y seguir congelando a los demás y la única forma en que ellos pueden descongelarse es que otro compañero les tope. El profesor podría añadir a este juego el material estudiado haciendo con que el niño congelado sólo pueda ser descongelado si dice alguna palabra que tenga que ver con la materia vista y que el siguiente tenga que responder lo que significa, claro que para hacer este juego es necesario que los estudiantes hayan revisado la materia antes. De esta forma los chicos estarían practicando lo aprendido de una forma activa. Utilizando otro juego, el maestro podría dividir la clase en dos equipos, y cada equipo tendría que saltar algunos obstáculos y al llegar a la recta final un compañero haría alguna mímica representando alguna palabra y el chico tendría que adivinar. Después de adivinar la palabra el correría al final de todos sus compañeros de equipo y al llegar allá el siguiente tendría que saltar los obstáculos y al llegar al final de la línea tendría que responder lo que significaba aquella palabra. Por lo tanto el equipo que pasara primero por todos los obstáculos con sus respectivas respuestas ganaría. Otro juego que podría ser utilizado es el de pasar la bola el uno al otro y que cuando el profesor aplauda, el niño que esté con la pelota responda alguna pregunta sobre un tema ya expuesto, y que ellos mismos en clases pasadas hayan realizado las preguntas a ser respondidas. Para esto es necesario que en días anteriores los chicos en grupos hayan formulado las preguntas sobre el asunto estudiado con sus respuestas.

Estos son algunos ejemplos de juegos que involucran actividad física, atención, memoria, velocidad, coordinación y convivencia social. Es impresionante como al utilizar el movimiento y el juego se puede involucrar tantos aspectos importantes en el desarrollo del aprendizaje. Es una pena que no siempre los maestros hacen uso de estas

herramientas tan poderosas con sus estudiantes, pero creo que en el momento en que ellos descubran sus diversas ventajas, van a hacer uso de ellas.