



Manual de Enseñanza

Niños de
11-18
años

Introducción: Sobre Nosotros	3	Perro de Mesa	24
Guía para el Educador	4	Águila	25
El Minuto Consciente	5	Montaña / Secuencia de Fuerza de Silla	26
Respira	6	Secuencia de Recargar	27
Respiración Alternando Entre Cada Lado de la Nariz	6	Media Luna de Pie	28
Respiración Ancla	7	Secuencia de la Postura de Cometa de Pie	29
Respiración Abdominal	7	Cigüeña	30
Respiración de Barriga-Corazón	8	Amanecer / Ocaso	31
Pelota Respiratoria	8	Árbol	32
Estable Hacia Dentro, Estable Hacia Fuera	9	Postura de Guerrero	32
Entrada Suave, Extensión para Salir	10	Secuencia de Ola	33
Respiración Oceánica	10	Muévete: Juegos Conscientes	34
Conteo de Un Minuto	10	Juego de la Campanilla	34
Respiración de León	11	Caminar de Forma Consciente	34
Toma Cinco	11	Movimiento de Espejo (Espejismo)	35
Muévete: Ejercicios Sentados	12	Postura de Detective	35
Montaña Sentada	12	Postura de Escultura	35
Barco en Una Silla	13	Descanso	36
Gato / Vaca en Una Silla	14	Actitud de Gratitud	36
Águila en Una Silla	15	Descanso Guiado	37
Secuencia de apertura A en Una Silla	16	Escucha Consciente	38
Amanecer / Ocaso en Una Silla	17	Hacer Una Lista «Mindful»	38
Giro de Amanecer en Una Silla	17	Reflexión de Un Minuto	38
Silla Girada	18	Descansa Tus Ojos	39
Figura 4 en Una Silla	19	STOP	39
Doblamiento Hacia Delante Sentado	19	Absorber lo Bueno	40
Muévete: Ejercicios de Pie	20	Apéndice	41
Montaña	20	Alineación con los Estándares Nacionales de Educación Física [National Physical Education Standards]	41
Secuencia de Equilibrio Cerebral	21		
Dedo Gordo	22		
Postura de Silla	22		
Postura de Silla Giro y Secuencia de Doblar Hacia Delante	23		



Sobre Nosotros

La capacidad de mantenerse atentos y concentrados de los niños se acorta cada vez más. Distracciones constantes están re-educando sus cerebros para pasar de un estímulo a otro rápidamente. Al mismo tiempo, se les pide que se conviertan en mejores estudiantes y que alcancen estándares y evaluaciones muy rigurosos. Desde Pure Edge, Inc, creemos que antes de que los estudiantes puedan aprender a tener éxito, necesitan aprender a concentrarse.

Nuestro programa de **Brain Breaks** [Descansos Mentales] ofrece a maestros y trabajadores escolares un juego de herramientas diseñado para fomentar la capacidad de concentrarse en los estudiantes. Los ejercicios están diseñados para una implementación fácil en las aulas. Duran entre 1 y 5 minutos y los estudiantes pueden hacerlos sentados o de pie, en sus mesas o en el suelo. Los ejercicios satisfacen las necesidades de los alumnos en el momento y les permiten regresar a la tarea de aprendizaje con una mayor capacidad de concentración.

Además de los **Brain Breaks**, Pure Edge, Inc. ofrece varios otros métodos para impartir otros programas. Nuestro **Pure Power Curriculum** es un programa para niños de 5 a 18 años diseñado para implementarse durante sesiones de 30-40 minutos. Combina el movimiento consciente, técnicas de respiración, y lecciones sobre el mindfulness para enseñar a estudiantes como calmar sus mentes, dirigir su atención y pensar de manera más clara. También ofrecemos el programa **Pure Mindful Movement** que incluye secuencias de respiración y movimientos de 15-20 minutos que se pueden impartir a los estudiantes en una variedad de entornos escolares. A través de todas estas ofrecimientos, nos esforzamos por ayudar a los académicos a enseñar como construir auto-confianza , desarrollar empatía hacia los demás, desarrollar fortaleza física y afinar la mente.



Respira • Muévete • Descansa

Este manual está diseñado para facilitar la fácil implementación de los ejercicios de **Brain Breaks** en escuelas. Hay tres categorías de Brain Breaks: **Respira** (ejercicios de respiración), **Muévete** (posturas sentadas, de pie y juegos de mindfulness), y **Descansa** (ejercicios de mindfulness y relajación). Aunque hay tres categorías distintas, algunos elementos de Respira, Muévete y Descansa están integrados. Por ejemplo, incorporar la respiración es una parte esencial de los ejercicios de **Muévete**, y prestar atención a la posición del cuerpo es importante cuando los estudiantes realizan **ejercicios de Respira y Descansa**. El objetivo de cada **Brain Break** es llevar los estudiantes y los educadores a un estado relajado de concentración.

Pure Edge, Inc. recomienda implementar los **Brain Breaks** con regularidad. Se debe elegir un momento cuando se pueda incluir un **Brain Break** cada día en su aula o otro entorno, y mantenerlo de forma constante. Los momentos idóneos para integrarlos es al principio del día, al comienzo de una clase, como un descanso en medio de una clase, durante cualquier momento de transición, y al final de la jornada escolar.

Se debe elegir uno o dos ejercicios para introducir los **Brain Breaks**, y usar éstos a la misma hora todos los días para apoyar una implementación exitosa. Una vez que los estudiantes estén familiarizados con la rutina de hacer un **Brain Break**, el maestro puede introducir más ejercicios, uno o dos cada vez, para añadir variedad. Ayuda si el líder de los ejercicios está familiarizado con ellos antes de introducirlos a los estudiantes, y la mejor forma de hacerlo es que el maestro los practique y nota los efectos sobre sí mismo.

Cada ejercicio **Brain Break** está creado para que sea fácil enseñarlo y hacerlo. Algunas estrategias de implementación están incluidos en este guía. Una vez que el maestro se siente cómodo con los **Brain Breaks**, puede variar el lenguaje y hacer sus propios ejercicios como vea conveniente.

La biblioteca de videos en nuestra página web <http://pureedgeinc.org/curriculum/> contiene varios videos de cinco minutos que muestran varios ejemplos de **Brain Breaks**.

¡Esperamos que estos ejercicios le ayuden a Usted y a sus estudiantes a alcanzar el éxito a través de la concentración!

Los estudiantes deben sentarse en la postura de Montaña sentada. En aproximadamente un minuto, los estudiantes deben concentrarse en estar en el presente. Se empieza con los estudiantes concentrándose en su respiración, notando sus calidades (rápida, lenta, cálida, fría, superficial, profunda...). Para el resto del Minuto consciente, se puede continuar con la atención enfocada en la respiración, o usar una de varias técnicas: un escaneo corporal rápido, notar los sentimientos, o prestar atención a los sonidos dentro / fuera de la sala.



Respiración Alternando Entre Cada Lado de la Nariz

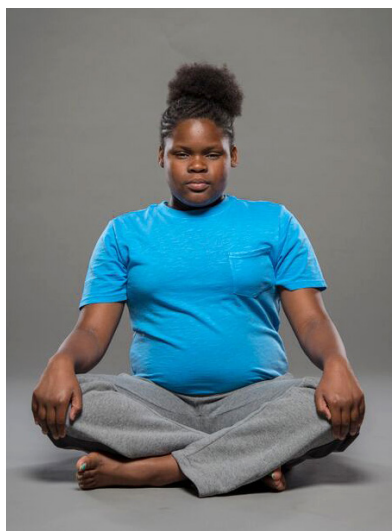


1. Vamos a empezar con un par de respiraciones profundas a través de la nariz.
2. Inhala, cierra la fosa nasal derecha apretándolo con el dedo pulgar derecho.
3. Exhala a través de la fosa nasal izquierda.
4. Inhala por la fosa nasal izquierda.
5. Cierra la fosa nasal izquierda apretando con tu dedo meñique y el dedo anular de la mano derecha. A la vez, levanta tu dedo pulgar del lado derecho de la nariz.
6. Exhala a través del lado derecho de la nariz.
7. Inhala a través de la fosa nasal derecha.
8. Cierra la fosa nasal derecha con tu dedo pulgar de nuevo y exhala a través del lado izquierdo (levantando el meñique y el dedo anular).
9. Esto es una ronda. Haz 2 o 3 rondas, repitiendo los pasos 2-8. Termina con una exhalación por el lado izquierdo de la nariz.
10. Toma algunas respiraciones normales.
11. Nota como te sientes.

-
- Las inhalaciones y las exhalaciones deben durar lo mismo.
 - Hará falta practicar para que los movimientos de manos sean cómodos.
 - Una vez que los estudiantes hayan aprendido los movimientos de manos, el uso de pistas verbales como las siguientes puede ayudar: inhala derecha, cierra, exhala izquierda. Inhala izquierda, cierra, exhala derecha.

Respiración Ancla

1. Siéntate y ponte cómodo.
2. Apoya tu mano sobre tu lugar de respiración elegido: barriga, pecho o justo debajo de tu nariz.
3. Haz tus respiraciones y mantén tu atención sobre tu lugar de respiración.
4. Cuando tu atención se distrae, tráelo de vuelta suavemente a tu lugar de respiración.



-
- Nota cuando tu mente se ha distraído de tu punto de concentración (barriga, pecho o nariz), y tráelo de vuelta a tu punto de concentración. No es malo o incorrecto que tu mente se distraiga. El mindfulness no significa determinar si lo que estás pensando es bueno o malo. En esta práctica, simplemente vamos a notar que la mente se ha distraído o que se haya llenado de pensamientos, y suavemente lo guiaremos de vuelta a donde queremos o necesitamos que esté.

Respiración Abdominal

1. Apoya las manos en tu vientre.
2. Mientras inhalamos, siente como la barriga se extiende hacia fuera.
3. Mientras exhalas, nota como la barriga se mueve hacia dentro, acercándose a la columna vertebral.
4. Repite hasta que escuches la campanilla.
5. Nota como te sientes.

-
- Esto puede requerir algo de práctica para dominarlo. Los estudiantes deben relajar el abdomen para sentir como la barriga se expande hacia fuera con la inhalación.

Respiración Barriga-Corazón

1. Trae una mano a tu pecho y una mano a la parte inferior de tu abdomen.
2. Inhala y siente los movimientos del pecho y de la barriga.
3. Exhala y siente los movimientos del pecho y de la barriga.
4. Mientras inhalas, el pecho y la barriga se moverán hacia fuera. Mientras exhalas, el pecho y la barriga se moverán hacia dentro.
5. Repite hasta que escuches la campanilla.
6. Nota como te sientes.



- El mindfulness de la respiración nos ayuda a pausar y observar el estado del cuerpo y de la mente. El sonido, la sensación y el movimiento de tu respiración puede ofrecer información sobre como estás reaccionando o respondiendo a pensamientos, sentimientos o estímulos externos.

Pelota Respiratoria

1. Inhala mientras la pelota se abre.
2. Exhala mientras la pelota se cierra.

- Usamos una Hoberman Sphere™ [esfera de Hoberman] como una pelota respiratoria.
- Los niños pueden hacer turnos dirigiendo un par de rondas con la pelota respiratoria.
- El maestro explica que la expansión y contracción de la pelota respiratoria representa el cambio en el tamaño de los pulmones cuando se llenen de aire en la inspiración y expulsan el aire en la exhalación.



Estable Hacia Dentro, Estable Hacia Fuera

1. Vamos a concentrarnos en hacer que nuestras inhalaciones y exhalaciones sean iguales y estables. Intenta mantenerte con mi ritmo, pero no fuerces o aguantes tu respiración.
2. Inhala profundamente a través de la nariz mientras hasta contar a uno.
3. Exhala hasta contar a 1.
4. Inhala (1, 2)
5. Exhala (2, 1)
6. Inhalar (1, 2, 3)
7. Exhalar (3, 2, 1)
8. Inhala (1, 2)
9. Exhala (2, 1)
10. Inhalar (1)
11. Exhalar (1)
12. Respira normal a través de la nariz.
13. Nota como te sientes.

-
- La inhalación y la espiración deben ser iguales de duración. Cuenta hacia arriba mientras inhalas (1, 2, 3) y cuenta hacia abajo mientras espiras (3, 2, 1). El conteo puede aumentarse hasta cinco cuando la respiración se torna más profunda y llena.

Entrada Suave, Extensión Para Salir

1. Inhalar de forma natural.
2. Espira lentamente, haciendo la espiración más larga que la inhalación.
3. Sigue, haciendo la exhalación más larga que la inhalación.
4. Nota como te sientes.

-
- Alargar la exhalación tiende a tener un efecto calmante sobre tu mente y tu cuerpo.



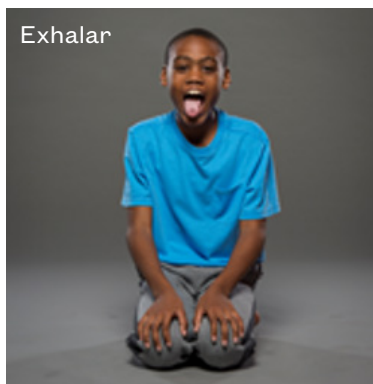
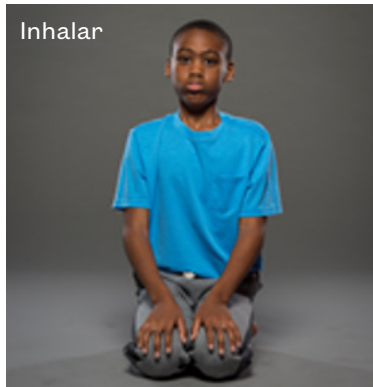
Respiración Oceánica

1. Inhala a través de tu nariz.
2. Mientras exhalas, susurra el sonido de «ahhhhhh» a través de tu boca. Repite dos o tres veces.
3. En la siguiente respiración, cierra tu boca, exhala, y manda el sonido del susurro a través de tu nariz.
4. Intenta encontrar el mismo sonido de susurro en la nariz en la inhalación como en la exhalación.

-
- La respiración oceánica se crea al apretar ligeramente la garganta para hacer un silbido mientras inhalas y exhalas a través de la nariz.
 - Si no puedes hacer el sonido al principio, sigue intentándolo.

Conteo de Un Minuto

-
- Respira hacia dentro y hacia fuera de forma consciente y cuenta cada ciclo de respiración. Una inhalación y una exhalación cuenta como un ciclo. Nota cuántas respiraciones puedes hacer en un minuto.



Respiración de León

1. Siéntate sobre tus rodillas, o en una silla, erguido y con confianza como un león.
2. Coloca tus manos (o patas) sobre tus rodillas.
3. Toma una respiración profunda, llenando tus pulmones de aire.
4. Con una exhalación fuerte, saca tu lengua todo lo que puedes y haz un sonido de «ahhhhh».
5. Repite 3-4 veces y intenta hacer que tu último «rugido» sea en silencio.

- Utiliza esta secuencia por la tarde o a mediodía para descargar tensión.

Toma Cinco

1. Levanta una mano con los dedos bien abiertos.
2. Coloca el dedo índice de la otra mano sobre la base externa del dedo pulgar.
3. Vamos a trazar el contorno de nuestras manos. Sigue mirando tu dedo índice mientras hagas las respiraciones.
4. Inhala (el dedo traza hacia la punta del dedo pulgar).
5. Exhala (el dedo traza hacia el otro lado del dedo pulgar).
6. Repite hasta que hayas trazado el contorno de la mano.

- Los estudiantes sincronizan su movimiento, respiración y mirada. Cuando inhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia arriba el contorno de un dedo; cuando exhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia abajo el contorno de un dedo. Cada movimiento hacia arriba se acompaña de una inhalación, mientras que cada movimiento hacia abajo se acompaña de una exhalación.

- Cada ejercicio empieza en la postura de Montaña sentada.
 - Moverse con la respiración es esencial para fomentar la relajación y concentración de los estudiantes.
 - Respira hacia dentro y hacia fuera a través de la nariz durante todos los ejercicios de Muévete.
 - Los estudiantes pueden usar la respiración oceánica durante los ejercicios de Muévete.
 - Funciona bien dar referencias en la sala (por ejemplo, «gira hacia la pared de la entrada») cuando se enseña los ejercicios de Muévete.
-



Montaña Sentada

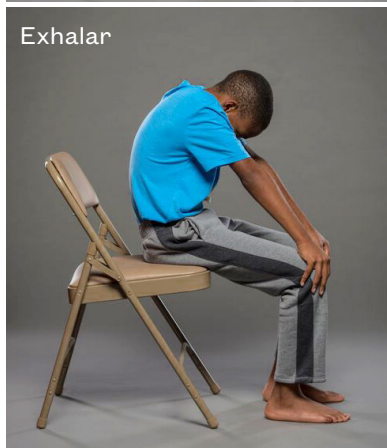
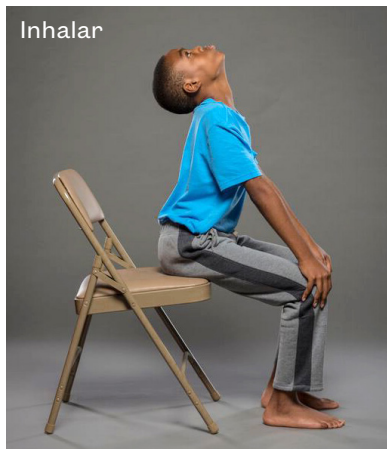
1. Siéntate con los pies juntos y mirando hacia delante.
2. Los brazos colgado a los lados o las manos descansando sobre los lados de la silla o en la falda.
3. Siéntate bien erguido y mantén tus hombros relajados.
4. Respira profundamente hacia dentro y hacia fuera; nota el suelo debajo de tus pies.

Silla Barco



1. Mueve tu silla hacia atrás para que tus rodillas no estén debajo de tu mesa.
2. Comienza en la postura de Montaña Sentada.
3. Agarra la silla, o el respaldo de la silla con ambas manos.
4. Inhala, levanta un pie del suelo, manteniendo la rodilla doblada.
5. Exhala, pon ese pie en el suelo y en la inhalación, levanta el otro pie.
6. Si quieres que sea más difícil, en la próxima inhalación, levanta los dos pies del suelo. Mantén el equilibrio con las rodillas juntas. Toma 3-5 respiraciones relajadas. Si te resulta demasiado complicado, sigue levantando solo un pie y luego el otro.
7. Intenta levantar tus rodillas un poco más mientras mantengas el equilibrio. Para mayor dificultad, intenta poner rectas tus piernas. Mantén la respiración constante y estable.
8. Si te encuentras estable, intenta estirar ambos brazos hacia delante, a la altura de los hombros, paralelos al suelo.
9. Exhala, pon tus pies en el suelo de nuevo y vuelve a la postura de Montaña sentada.

Silla Gato / Vaca



1. Siéntate en la postura de montaña sentada con las manos encima de las rodillas. Puedes dejar tus manos sobre tus rodillas durante todo el ejercicio, o entrelazar los dedos de las manos y empuja las palmas hacia fuera.
2. Mientras inhalas, estira el centro de tu pecho hacia arriba y levanta tu barbilla para mirar hacia el techo. Si has entrelazado tus dedos, estira tus brazos por encima de tu cabeza. (Vaca)
3. Mientras exhalas, redondea tu columna dorsal y baja tu barbilla hacia tu pecho. Si tienes tus manos por encima de tu cabeza, en el mismo movimiento, trae tus manos hacia delante hasta que los brazos estén paralelos al suelo. (Gato)
4. Repite durante varias respiraciones: inhala, pecho hacia arriba, levanta la mirada. Exhala, redondea la columna vertebral, mete la barbilla hacia el pecho, baja la mirada.
5. Vuelve a la postura de Montaña Sentada.

Silla Águila



1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
2. Puedes dejar ambos pies en el suelo, o cruzar tu muslo derecho por encima del izquierdo.
3. Inhala y sube tus brazos con los codos ligeramente doblados Y las palmas de las manos mirando hacia delante (brazos de cactus).
4. Exhala y manten los brazos doblados e intenta cruzar tu codo izquierdo por encima del derecho.
 - Si no se cruzan los codos, descansa la palma derecha sobre el hombro izquierdo y la palma izquierda sobre el hombro derecho.
 - Si puedes cruzarlos, intenta juntar tus manos por la parte posterior.
 - Si están tocándose la parte dorsal de las manos y puedes estirarte aun más, intenta juntar las palmas de las manos.
5. Asegura que has elegido te da un estiramiento agradable. Si quieres, puedes inhalar y levantar los codos para aumentar el estiramiento. Los dedos se estiran hacia el techo.
6. Mira tus dedos pulgares y toma tres respiraciones relajadas.
7. Suéltalo en una exhalación.
8. Repite con el otro lado (ambos pies en el suelo, el brazo derecho encima; o muslo izquierdo encima, brazo derecho encima).

Secuencia de Apertura A en Una Silla

1. Empieza en Montaña sentada con tus pies bien planos en el suelo.
2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y mira tus manos.
3. Exhala, y dobla tu cuerpo sobre tus piernas.
4. Inhala, arquea tu espalda y mira hacia arriba.
5. Exhala, redondea tu espalda, mira hacia tu ombligo.
6. Inhala, arquea tu espalda de nuevo y mira hacia arriba.
7. Exhala, redondea tu espalda, y mira otra vez hacia tu ombligo.
8. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y mira tus manos.
9. Exhala, vuelve a la postura de Montaña Sentada.





Silla Amanecer / Ocaso

1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Estira hacia arriba a través de las puntas de tus dedos.
3. Exhala, dobla hacia delante. Tu barriga tocará tus piernas. Coloca tus manos sobre tus espinillas, tus tobillos, o en el suelo. Relaja tu cabeza y tu cuello.
4. Inhala, siéntate de forma erguida, y estira los brazos hacia arriba por encima de tu cabeza de nuevo.
5. Exhala, vuelve a la postura de Montaña Sentada.
6. Repítelo varias veces.

Giro de Amanecer en Una Silla

1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhala, estira los brazos por encima de la cabeza para hacer la postura de Silla Amanecer.
3. Exhala, gira hacia la derecha, colocando la mano izquierda sobre la rodilla derecha, y con la mano derecha sobre la cadera derecha o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro derecho relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
4. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
5. Exhala, gira hacia la izquierda, colocando la mano derecha sobre la rodilla izquierda, y con la mano izquierda sobre la cadera izquierda o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro izquierdo relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
6. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
7. Exhala, vuelve a la postura de Montaña Sentada.

Silla Girada



1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhala y siéntate de forma erguida.
3. Exhala, toca tu rodilla derecha con tu mano izquierda y coloca tu mano derecha sobre tu cadera (o la parte posterior de la silla).
4. Inhala y siéntate de forma erguida.
5. Exhala, mira por encima de tu hombro derecho.
6. Mantente quieto y toma 3 respiraciones relajadas.
7. Inhala, vuelve a la postura de montaña sentada.
8. Exhala, repite hacia el otro lado.

-
- En las posturas de Silla Girada y Giro de amanecer en una silla, cuando giras a un lado, nota que pasa con tus rodillas. Intenta mantener las rodillas juntas y mirando hacia delante.

Figura Cuatro Sentado



1. Comienza en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhala, cruza el tobillo derecho sobre el muslo izquierdo justo por encima de la rodilla. Coloca la mano derecha sobre el muslo derecho y la mano izquierda sobre el pie derecho.
3. Exhala, dobla el torso hacia delante y relaja la cabeza. Toma 2-3 respiraciones en esta posición.
4. Si resulta más fácil, puedes agarrarte a las patas de la silla mientras te doblas hacia delante.
5. Inhala, vuelve a la postura de Montaña sentada.
6. Cambiar las piernas y repite en el otro lado.

- Se puede utilizar esta secuencia para soltar la espalda cuando te cansas de estar sentado.



Doblamiento Hacia Delante Sentado

1. Siéntate en la postura de Montaña sentada con los pies planos en el suelo. Inhala y siéntate bien erguido, haciendo que tu espalda esté tan larga como sea posible.
2. Exhala, estira ambos pies por delante de ti y dobla por encima de las piernas, deslizando tus manos por las piernas hacia tus espinillas. Toma 2-3 respiraciones en esta posición.
3. Inhala y vuelve a la postura de Montaña.
4. Repite las veces que sean necesarias.

- Se puede utilizar este movimiento para subir el ánimo rápidamente o para restauración cuando haya poca energía.

- Cada ejercicio empieza en la postura de Montaña.
 - Moverse con la respiración es esencial para fomentar la relajación y concentración de los estudiantes.
 - Respira hacia dentro y hacia fuera a través de la nariz durante todos los ejercicios de Muévete.
 - Los estudiantes pueden usar la respiración oceánica durante los ejercicios de Muévete.
 - Funciona bien dar referencias en la sala (por ejemplo, «gira hacia la pared de la entrada») cuando se enseña los ejercicios de Muévete.
-

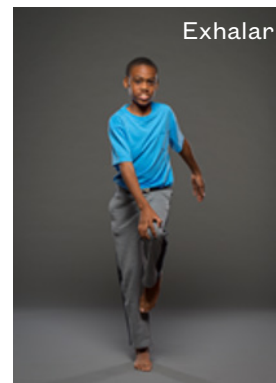


Montaña

1. Ponte de pie con los pies juntos y mirando hacia delante.
2. Los brazos rectos en los lados.
3. Asegúrate que tu cuerpo esté bien erguido hacia arriba.
4. Levanta tu pecho y mete tu barriga hacia dentro.
5. Respira profundamente hacia dentro y hacia fuera; nota el suelo debajo de tus pies.

Secuencia de Equilibrio Cerebral

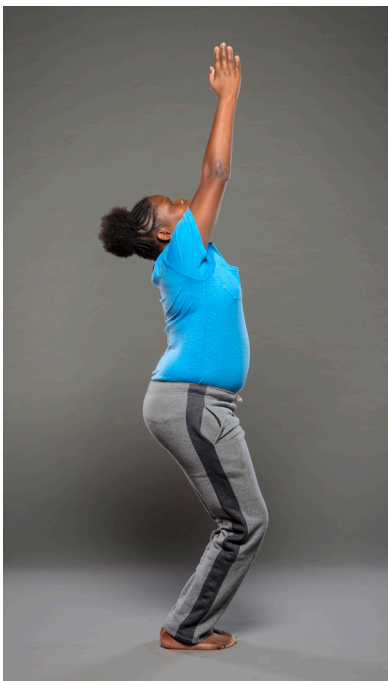
1. Inhala, vuelve a llevar el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie izquierdo ligeramente detrás, colocando solo los dedos del pie en el suelo.
2. Exhala, levanta la pierna con la rodilla doblada y toca la mano derecha a la parte interna de la rodilla izquierda.
3. Inhala, vuelve a llevar el brazo derecho por encima de la cabeza y el pie izquierdo ligeramente detrás, colocando solo los dedos del pie en el suelo.
4. Exhala y levanta de nuevo la pierna izquierda, con la rodilla doblada, y toca la Mano derecha a la parte interna de la rodilla izquierda.
5. Repite en el otro lado.



Dedo Gordo



1. Comienza en la postura de montaña.
2. Separa tus pies un poco.
3. Levanta ambas manos con tus dedos hacia arriba y haciendo señal de la paz.
4. Enderece los brazos, apunta los dedos haciendo el señal de la paz hacia tus pies y exhala, doblando hacia adelante. Los dedos de las manos pueden tocar las pantorrillas, los tobillos o incluso los dedos de los pies.
5. No importa si tienes que doblar las rodillas un poco. Lo que buscas es sentir un estiramiento agradable de los músculos isquiotibiales, ubicados en la parte dorsal de los muslos.
6. Asegúrate que estés cómodo.
7. Relaja tu cabeza y tu cuello.
8. Toma 3-5 respiraciones en la postura de Dedo gordo.
9. Inhala, levanta la cabeza hasta la mitad, y exhala aquí.
10. Inhala, vuelve a la postura de Montaña.

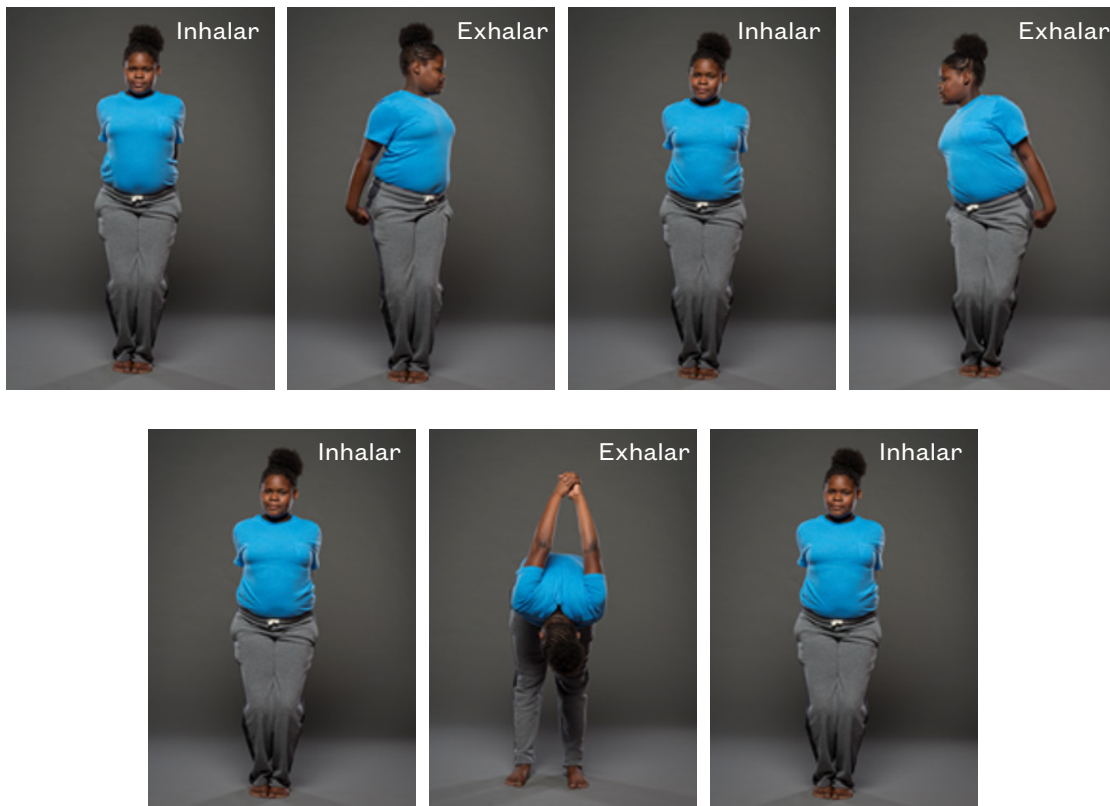


Postura de Silla

1. Quédate en la postura de Montaña (de pie) con los pies juntos.
2. Inhala, dobla ambas rodillas. Estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y mira los dedos pulgares. Aprieta tus rodillas entre ellas y siente como trabajan los músculos de tus muslos.
3. Toma 3-5 respiraciones relajadas.
4. Si estás cómodo, puede juntar las palmas de tus manos por encima de tu cabeza.
5. Exhala y vuelve a la postura de montaña.

Postura de Silla Giro y Secuencia de Doblar Hacia Delante

1. Inhala, dobla tus rodillas y juntar tus manos detrás de tu espalda, postura de Silla.
2. Exhala, gira tu torso hacia la derecha, manteniendo las rodillas mirando hacia delante. Respira libremente.
3. Inhala, vuelve al centro en la postura de Silla.
4. Exhala, gira tu torso hacia la izquierda, manteniendo las rodillas mirando hacia delante. Respira libremente.
5. Inhala, vuelve al centro en la postura de Silla.
6. Exhala, endereza tus piernas tanto como sea cómodo y lleva tus brazos por encima de tu cabeza. Respira libremente.
7. Inhala, vuelve a la postura de Silla.
8. Repite un par de veces.



Perro de Mesa

1. Comienza en la postura de montaña.
2. Inhala, ponte bien erguido y exhala doblando desde tu cintura, colocando tus manos sobre una mesa o una silla delante de ti. Da pasos con tus pies hacia atrás para que tu espalda esté tan plana como sea posible.
3. Relaja tu cuello y toma 2-3 respiraciones.
4. Inhala, vuelve a subir a la postura de Montaña.
5. Repite las veces que sean necesarias.

-
- Se puede utilizar este movimiento para subir el ánimo rápidamente o para restauración cuando haya poca energía.



Águila



1. Desde la postura de montaña, separa los pies y dobla las rodillas ligeramente.
 2. Empieza a cambiar el peso hacia la pierna izquierda.
 3. Inhala y manten las rodillas dobladas, cruza tu muslo derecho sobre el izquierdo, y deja que los dedos del pie derecho toquen el suelo por fuera del pie izquierdo.
 4. Exhala y manten los brazos doblados e intenta cruzar tu codo izquierdo por encima del derecho.
 - Si no se cruzan los codos, descansa la palma derecha sobre el hombro izquierdo y la palma izquierda sobre el hombro derecho.
 - Si puedes cruzarlos, intenta juntar tus manos por la parte posterior.
 - Si están tocándose la parte dorsal de las manos y puedes estirarte aun más, intenta juntar las palmas de las manos.
 5. Si estás firme en la postura, levanta el pie derecho del suelo. Y si puedes, mete el pie derecho detrás de la pantorrilla izquierda.
 6. Asegura que has elegido te da un estiramiento agradable. Si quieres, puedes inhalar y levantar los codos para aumentar el estiramiento. Los dedos se estiran hacia el techo.
 7. Mira a un punto fijo y mantén el equilibrio durante 5 respiraciones.
 8. Exhala, deshaz la postura y vuelve a Montaña.
 9. Repite con el otro lado de tu cuerpo.
-
- El objetivo está en mantenerse estable y estar equilibrado en la postura. Los estudiantes deben parar en cualquier momento si empiecen a tambalear o se sienten inseguros. Se debe recordar a los estudiantes que se concentren en su respiración, y de relajarse un poco si están aguantando la respiración, o si la respiración se hace demasiado rápida o superficial.

Montaña / Secuencia de Fuerza de Silla

1. Comienza en la postura de montaña.
2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza.
3. Exhala, dobla tus rodillas y siéntate hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla imaginaria.
4. Aguanta durante 3 respiraciones.
5. Inhala, vuelve a la postura de Montaña.
6. Aumenta el aguante a 5 respiraciones cuando tengas más resistencia.

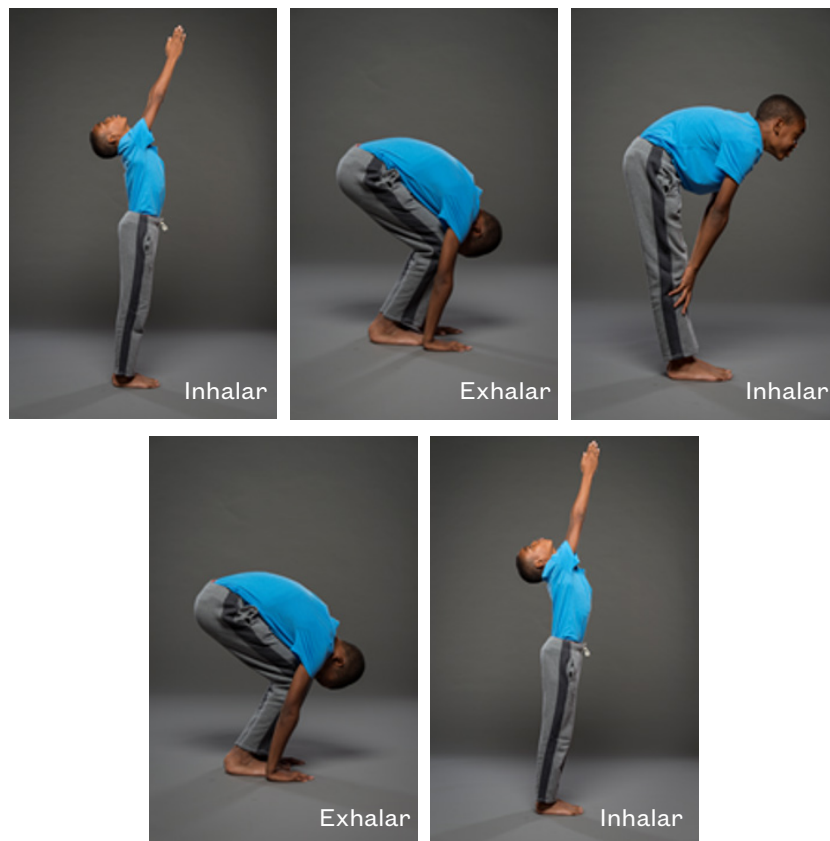
-
- Se puede usar esta secuencia para fortalecer la parte lumbar de la espalda y las piernas. También es revitalizante después de sentarse en una silla durante un rato.



Secuencia de Recargar

1. Comienza de pie en la postura de Montaña, con las manos en los lados.
2. Inhala, lleva tus brazos por encima de la cabeza y mira hacia arriba.
3. Exhala y dobla sobre tus piernas, doblando las rodillas ligeramente para permitir que tus manos descansen sobre las espinillas con los pies en el suelo.
4. Inhala, coloca tus manos en las espinillas, endereza las piernas y mira hacia arriba.
5. Exhala y dobla sobre las piernas de nuevo.
6. Inhala, sube hasta estar de pie, con los brazos por encima de la cabeza y mira hacia arriba.
7. Exhala y vuelve a la postura de montaña.

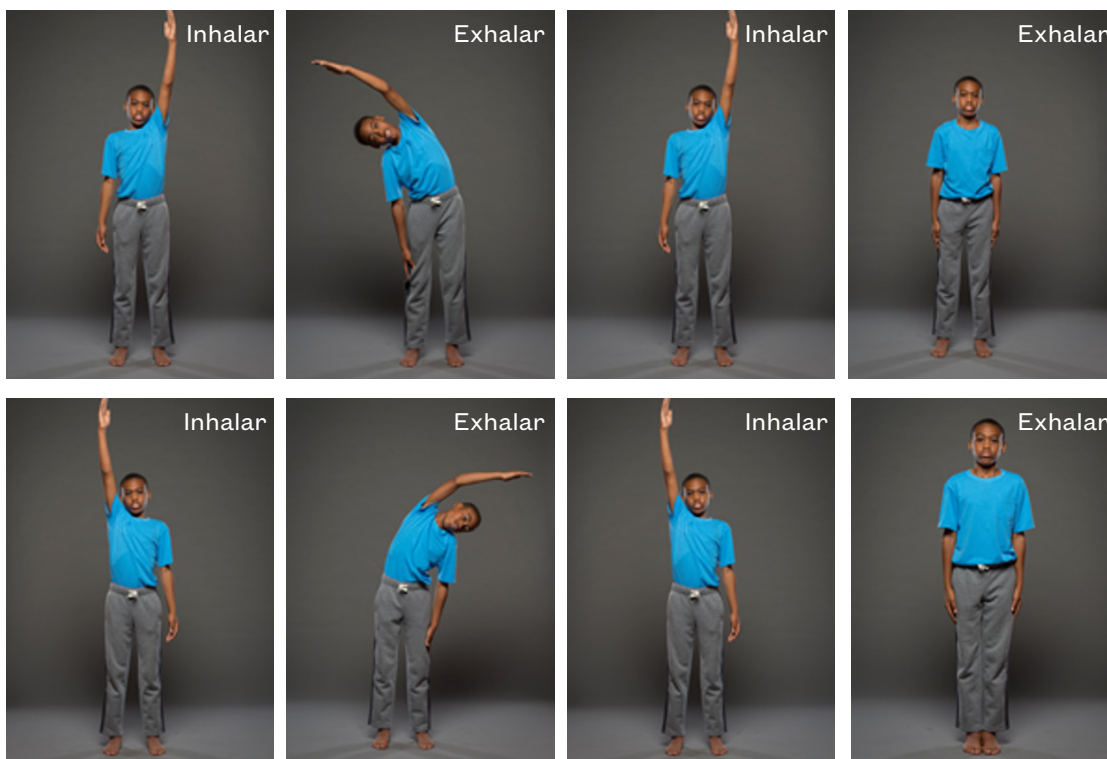
- Se puede hacer esta secuencia detrás o delante de las mesas / sillas. Es útil para volver a animar a los alumnos cuando se cansen.



Media Luna de Pie

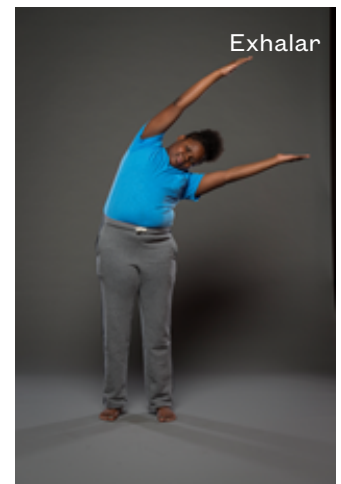
1. Comienza en la postura de montaña.
2. Inhala, separa los pies ligeramente. Levanta el brazo izquierdo sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, y aprieta el brazo derecho sobre el costado derecho.
3. Exhala, inclínate hacia la derecha. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
4. Inhala, vuelve al centro.
5. Exhala, baja el brazo izquierdo.
6. Inhala, levanta el brazo derecho sobre la cabeza cerca de la oreja derecha, y aprieta el brazo izquierdo sobre el costado izquierdo.
7. Exhala, inclínate hacia la izquierda. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
8. Inhala, vuelve al centro.
9. Exhala, baja el brazo derecho y junta los pies para entrar en la postura de Montaña.
10. Repite las veces que sean necesarias.

- Se puede hacer esta secuencia detrás o delante de las mesas / sillas. Es útil para volver a animar a los alumnos cuando se cansen.



Secuencia de la Postura de Cometa de Pie

1. Inhala, lleva ambos brazos por encima de tu cabeza.
2. Exhala, inclínate hacia la derecha.
3. Inhala y vuelve al centro, con los brazos por encima de tu cabeza.
4. Exhala, inclínate hacia la izquierda.
5. Repite un par de veces.





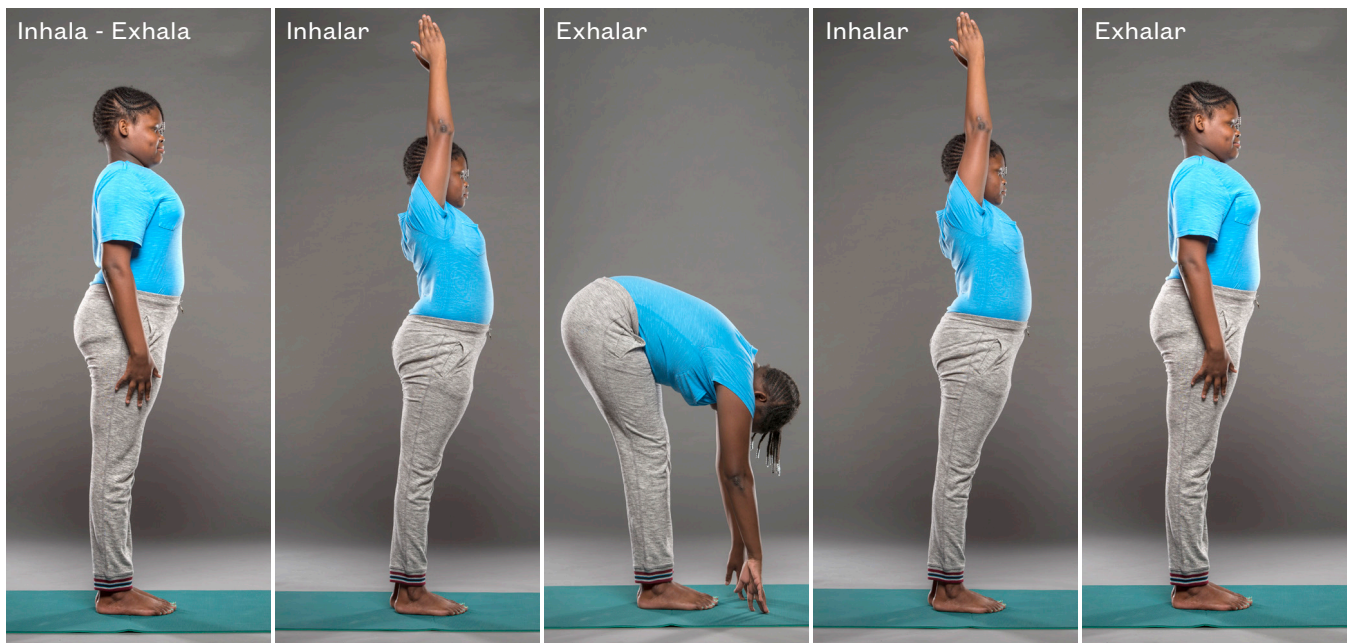
Cigüeña

1. Comienza de pie en la postura de Montaña, con las manos en las caderas.
2. Mantén tu mirada en un punto fijo a unos tres pies delante de ti.
3. Ponte de pie, solo sobre el pie izquierdo.
4. Inhala, levanta la rodilla derecha y aguántalo con la mano derecha.
5. Toma 3-5 respiraciones ahora.
6. Para hacerlo más complicado, mientras exhalas, abre la rodilla hacia la derecha y lleva tu mirada sobre tu hombro izquierdo. Toma 3-5 respiraciones en esta posición.
7. Inhala y vuelve al centro.
8. Exhala y vuelve a la postura de montaña.
9. Repite con el otro lado de tu cuerpo.

-
- Si los estudiantes tambalean en la postura sobre un solo pie (el izquierda), pueden dejar los dedos del pie derecho en el suelo para apoyarse, con la rodilla derecha doblada. Si se encuentran firmes, pueden levantar el pie derecho durante una respiración para empezar a ganar equilibrio.

Amanecer / Ocaso

1. Comienza en la postura de Montaña. Toma algunas respiraciones ahora.
2. Inhala, estira los brazos hacia arriba por encima de tu cabeza (esta es la postura de Amanecer).
3. Mientras exhalas, dobla hacia delante. Coloca tus manos en tus espinillas, o tus tobillos, o quizás en el suelo (esta es la postura de Ocaso).
4. Inhala lentamente mientras vuelvas a la postura de Amanecer.
5. Exhala y lleva las manos hacia abajo para la postura de montaña.
6. Repite un par de veces. Nota como te sientes.



Árbol



1. Comienza en la postura de Montaña y lleva las manos a las caderas.
2. Mantén tu mirada en un punto fijo a unos tres pies delante de ti.
3. Cambia tu peso a tu pie izquierdo.
4. Dobla tu rodilla derecha y levanta el talón derecho.
5. Apunta tu rodilla hacia el lado. Mantén tu peso en tu pie izquierdo. Toma algunas respiraciones ahora.
6. Si te sientes equilibrado, puedes quedarte así tal cual o puedes levantar el pie derecho y colocar la planta en la parte interna de la pantorrilla izquierda. Mantén la rodilla derecha mirando hacia la izquierda. Toma algunas respiraciones ahora.
7. Si sigues firme, puedes mover el pie al muslo interior, utilizando tu mano si te hace falta
8. Inhala, lleva los brazos sobre tu cabeza como si estuvieras extendiendo tus ramas. Intenta quedarte en equilibrio durante 5 a 10 respiraciones.
9. Exhala y vuelve a la postura de montaña. Repite en el otro lado.



Postura de Guerrero

1. Comienza en la postura de Montaña.
2. Inhala, y da un paso con tu pierna izquierda hacia atrás. Pon tus dedos de tu pie izquierdo mirando hacia la izquierda (en un ángulo de aproximadamente 45 grados). Los dedos de tu pie derecho sigan mirando hacia delante.
3. Exhala, dobla tu rodilla derecha hasta que esté justo encima del tobillo.
4. Extiende tus brazos por encima de tu cabeza, y si puedes, aprieta las palmas de las manos entre ellas.
5. Mira a tus manos y toma 3-5 respiraciones relajadas. Si es más cómodo para tu cuello, puedes mirar hacia delante.
6. Exhala, y da un paso para volver a la postura de Montaña.
7. Repite en el otro lado.

Secuencia de Ola

1. Comienza en la postura de montaña.
2. Inhala, da un paso ancho con tu pie izquierdo hacia un lado, exhala y gira tu pie derecho hacia fuera mientras doblas la rodilla derecha. Inhala, sube ambos brazos formando una «T» a la altura de los hombros. Exhalar y aguanta durante 2 respiraciones. Esta es Guerrero 2.
3. Inhala, lleva tu brazo izquierdo atrás hacia tu pantorrilla izquierda y sube tu brazo derecho estirado hacia el techo y exhala. Mira a tu mano y toma 2 respiraciones. Esta es Ola inversa.
4. Inhala y vuelve a Guerrero 2.
5. Exhala, coloca tu brazo derecho sobre tu muslo derecho y sube tu brazo izquierdo por encima de tu cabeza. Mira hacia tu mano izquierda y toma 2 respiraciones. Esta es Ola.
6. Inhala y vuelve a Guerrero 2.
7. Exhala y da un paso para juntar los pies en la postura de Montaña.
8. Repite en el otro lado.

-
- Se puede usar esta secuencia para vigorizar cuando los estudiantes se muestren cansados o letárgicos.



Juego de la Campanilla

- Los estudiantes deben sentarse en sus mesas y hacer cualquier practica de respiraciones conscientes.
- El maestro pasea por el aula y hace sonar la campanilla delante de un estudiante que demuestre una concentración relajada en la respiración.
- Ahora ese estudiante tiene la oportunidad de caminar por el aula y observar sus compañeros, y hacer sonar la campanilla delante de otro estudiante que demuestra una concentración relajada en la respiración.
- Si los estudiantes lo están haciendo bien, el maestro puede introducir una segunda campanilla para hacerlo más difícil.

Caminar de Forma Consciente

1. Comienza en la postura de Montaña, notando la conexión entre tus pies y el suelo.
2. Mientras comienzas a caminar, mantén tus ojos abiertos y tu atención en tus pies.
3. Nota cuando tu pie toca el suelo y cuando se levanta.
4. ¿Qué notas en cada paso? ¿Qué parte de tu pie choca primero con el suelo cuando colocas tu pie en el suelo? ¿Cuál es la última parte del pie en levantarse del suelo cuando lo levantas? ¿Puedes mantener tu atención en tus pies mientras camines?

5. Mantén tu mirada en el suelo delante de ti.
6. Enfoca tu atención y observa la sensación de tus pies en el suelo.
7. Nota tu respiración mientras caminas.

- Puede ayudar poner música relajante (música instrumental funciona muy bien) mientras los estudiantes practiquen caminar de forma consciente.
- Se les instruye a los estudiantes que no deban hablar o hacer contacto visual con otros mientras caminen de forma consciente, para poder mantener su atención hacia dentro.
- Se les instruye a los estudiantes a mantenerse conscientes de su entorno mientras caminen para su seguridad.
- Mientras los estudiantes vayan buscando la comodidad con el ejercicio, pueden ampliar su concentración para incluir las piernas, tobillos, rodillas, caderas, brazos, etc. Siempre se debe comenzar con una base fuerte de atención en los pies.



Movimiento de Espejo (Espejismo)

- Con pareja
- Cada pareja elige un líder y un seguidor.
- El maestro dicta la respiración (por ejemplo, inhala, exhala...).
- Sin hablar, el líder hace un movimiento en cada respiración y el seguidor lo imita.
- Se hace sonar la campanilla para indicar el momento de cambiar de papeles.
- De nuevo, el maestro dirige la respiración mientras el nuevo líder guía el movimiento.
- Puede marcar límites para el movimiento - por ejemplo, debe estar sentado, si de pie, debe tener un pie en el suelo (sin saltar), ser consciente de los otros grupos y establecer un entorno seguro para trabajar.
- Se pregunta a los alumnos: «¿Por qué el Movimiento de espejo es un acto concienciado?»

Postura de Detective

Los estudiantes deben sentarse o estar de pie en un círculo. Se elige un estudiante como el «detective», y el detective debe salir de la aula hasta que se le avise que pueda volver. Una vez que se haya ido el detective, se elige un estudiante como el «líder». El líder comienza a guiar el grupo en silencio en unos ejercicios de movimiento consciente, sentados o de pie. Se le da la señal al detective para que vuelva a la aula. El trabajo del detective es adivinar quien es el líder. El objetivo del grupo es seguir al líder sin hacer que sea obvio a quien siga. El detective tiene tres oportunidades para adivinar quien es el líder. Si el tiempo lo permite, se puede jugar varias rondas con distintos estudiantes tomando turnos como líder o detective.

Postura de Escultura

Se divide los estudiantes en grupos de 5-10. Tienen que crear una postura de escultura - una escena o una postura donde usen las posturas que conozcan (de la sección de Movimiento de los Brain Breaks, o del Pure Power Curriculum [el plan de estudios Pure Power]) para crear una imagen de grupo.

Actitud de Gratitud

1. Siéntate de una forma cómoda, y si quieres, cierra los ojos.
2. Piensa en algo / alguien en tu vida al cual te sientes agradecido. ¡Puede ser cualquier cosa o persona!
3. Toma unos momentos para apreciar esa cosa o persona.
4. Ahora piensa en otra cosa o persona que te hace sentir agradecido.
5. Toma unos momentos para apreciar esa cosa o persona.
6. Nota como te sientes.

-
- Mientras se introduce este ejercicio, puede que el maestro quiera dar un ejemplo para los estudiantes antes de hacer el ejercicio con ellos.
 - Después de acabar el ejercicio, se puede pedir algunas respuestas de los estudiantes.



Descanso Guiado

1. Tumbate boca arriba en el suelo. Separa tus pies un poco. Gira las palmas de tus manos para que miren el techo y cierra tus ojos.
2. Pon tu atención en tu frente. Siente como se relaja tu frente.
3. Pon tu atención en tus ojos. Siente como se relajan tus ojos. (Repetir para orejas, nariz y boca).
4. Pon tu atención en tus mejillas y mandíbula. Siente como se relajan tus mejillas y tu mandíbula.
5. Pon tu atención en tu cuello. Siente como se relaja tu cuello.
6. Pon tu atención en tus hombros. Siente como se relajan tus hombros. (Repetir para los brazos, muñecas, manos y dedos)
7. Pon tu atención en tu pecho. Nota como tu pecho se relaja.
8. Pon tu atención en tu espalda. Siente donde tu espalda toca el suelo (o la silla).
9. Pon tu atención en tu barriga. Nota como la respiración mueve la barriga suavemente hacia arriba y hacia abajo.
10. Pon tu atención en tus caderas. Siente como se relajan tus caderas. (Repetir para las piernas, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies).
11. Lleva tu consciencia a tu respiración y nota donde lo sientes en tu cuerpo. Quizás lo notarás en tu nariz. Quizás lo sentirás en tu pecho. Quizás lo sentirás en tu barriga.
12. Intenta estar muy quieto. Quizás hasta notarás como tu corazón late dentro de tu cuerpo.
13. Se deja descansar a los estudiantes en silencio durante unos momentos.
14. Hacer que suene la campanilla.
15. Empieza a mover los dedos de tus manos y tus pies lentamente. Toma una respiración profunda hacia dentro y estira tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Mientras exhalas, relájate.
16. Abre tus ojos y vuelve lentamente a estar sentado.
17. Nota cómo te sientes.

-
- Se puede acortar el ejercicio al dejar fuera algunas partes del cuerpo.
 - Los estudiantes que no se sienten cómodos tumbados boca arriba pueden hacerlo boca abajo, aunque la posición idónea es boca arriba para ayudar al cuerpo a relajarse en este ejercicios y se debe de fomentar que lo hagan así.
 - Variación: Empezar con los pies y subir hacia la cabeza.
 - Se puede hacer tumbado o sentado.



Escucha Consciente

1. Respirando hacia dentro y hacia fuera de forma consciente, sintoniza los sonidos que haya fuera de la clase.
2. Una vez que sientes que hayas observado todos los ruidos fuera de la clase, redirige tu conciencia a los sonidos dentro de la clase.
3. Después de notar los sonidos dentro de la clase de forma tranquila, escucha los ruidos dentro de tu propio cuerpo (pensamientos, latido cardíaco, respiración, digestión).

- Opcional: Repetir los pasos al inverso, empezando con el cuerpo y expandiendo poco a poco a la conciencia de los sonidos dentro y fuera de la clase.

Hacer Una Lista «Mindful»

1. Cierra los ojos.
2. Voy a poner un cronómetro para 45 segundos.
3. En tu mente, haz una lista de las cosas que [oyes, sientes, piensas] mientras estemos aquí sentados en silencio.

- Los estudiantes deben compartir sus experiencias al final.



Reflexión de Un Minuto

1. Antes de salir de la escuela, toma un momento para parar y reflexionar sobre el día de hoy.
2. Ponte cómodo sentado, en tu mesa o en el suelo.
3. ¿Qué has hecho hoy que te hace sentir orgulloso? Deja que se te empapan durante 20-30 segundos.
4. Siéntete bien sobre tus logros.
5. ¿Hay alguna cosa que sientes que podrías haberlo hecho mejor o de otra forma? No pasa nada por cometer errores o equivocarte.
6. Mañana, con la mente clara y la respiración estable, puedes intentarlo de nuevo.

- Desde el suelo, si es el caso, se puede hacer la postura de Cocodrilo durmiente, tumbado boca abajo. Se les instruye a los estudiantes a cruzar los brazos, «haz una almohada con tus manos» y tumbarse con la cabeza descansando sobre las manos.



Descansa Tus Ojos

1. Frota las palmas de tus manos juntas vigorosamente para crear calor.
2. Cierra tus ojos y coloca las palmas de tus manos sobre tus ojos.
3. Nota como este simple gesto relaja los ojos y el cerebro.
4. Suaviza las esquinas exteriores de tus ojos cuando los abras.
5. Nota lo que sientes.

STOP*

Stop.

Take a few deep breaths [toma algunas respiraciones profundas].

Observe the sensations in your body [observar las sensaciones en tu cuerpo].

Proceed with awareness [proceder con conciencia].

- STOP es un ejercicio diseñado para ayudar estudiantes a practicar la autorregulación cuando experimenten emociones fuertes.
- Los estudiantes pasan por los cuatro pasos: S-T-O-P
- El objetivo principal es agudizar las habilidades de observación de los estudiantes para ayudarles a tomar decisiones más conscientes. Cuando observamos, simplemente estamos notando lo que sentimos en nuestros cuerpos; no estamos dictando si algo es bueno o malo.
- Es una buena idea practicar este ejercicio cuando los estudiantes no estén pasando por emociones fuertes para que los puedan implementar en momentos que sí.
- Los estudiantes que quieran pueden compartir sus experiencias sobre lo que observaron en el paso tres. Algunas observaciones típicas podrían incluir temperatura (por ejemplo, caliente/frío), frecuencia cardíaca (rápido, lento), comodidad o malestar, hambre o sed, cansado o emocionado, etc. Cuando los estudiantes tengan cada vez más experiencia, puede que estén más conscientes de sensaciones más sutiles en el cuerpo.
- Se debe subrayar dos factores fundamentales de una práctica de mindfulness:
 1. Una práctica constante - ¡sigue intentándolo!
 2. Se puede aprender de los momentos inconscientes sin ser demasiado duro consigo mismo.

*Elisha Goldstein, "Stressing Out? S.T.O.P.," *Mindful*, May 29, 2013.

Absorber lo Bueno

1. Piensa en una cosa del día que te hace sentir bien, y sé específico—por ejemplo, escuchaste, fuiste más creativo, ayudaste a alguien, o alguien te sonrió, etc.
2. Quédate con ese recuerdo durante los próximos 30 segundos. Acuérdate de todos los detalles que puedas.
3. Deja que la sensación asociada al recuerdo penetre en tu mente. Actúa como una esponja, absorbiendo la memoria y la sensación juntas.

Pure Edge Brain Breaks Alineación con los Estándares Nacionales de Educación Física SHAPE [National Physical Education Standards]

La Society of Health and Physical Educators (SHAPE) [Sociedad de Educadores en Salud y Educación Física] estableció los National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education [Estándares Nacionales y Resultados por Cursos para niños de 5 a 18 años en la Educación Física] en los Estados Unidos para definir lo que debe saber un estudiante y lo que debe poder hacer como resultado de un programa altamente efectiva de educación física. Diferentes estados y distritos escolares locales en todo el país usan estos Estándares Nacionales para desarrollar o revisar estándares existentes, y marcos y programas para la enseñanza.

Este documento describe los Estándares Nacionales para la educación física de SHAPE y como se organizan como sobre-estándares

y estándares. También explica como cada estándar está alineado con resultados, adecuados al nivel de desarrollo de cada curso. Finalmente, se alinea los SHAPE National Standards [Estándares nacionales] con las actividades de los Brain Breaks de Pure Edge, **concluyendo, Brain Breaks se alinea con todos los cinco sobre-estándares y 20 de 98 estándares.**

SHAPE National Physical Education Over-standards [Sobre-estándares de la Educación Física Nacional de SHAPE]

Los estándares nacionales están organizados en niveles de lo general, llamado Sobre-estándares, a lo específico, para cada habilidad y cada curso. La Tabla 1 detalla los cinco Sobre-estándares para la educación física para niños de 5 a 18 años (cursos K-12). Cuarenta y ocho de los estándares primarias se organizan en los cinco Sobre-estándares.

Tabla 1: SHAPE National Physical Education Over-standards [Sobre-estándares de la Educación Física Nacional de SHAPE]

Sobre-estándar 1	El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
Sobre-estándar 2	El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
Sobre-estándar 3	El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
Sobre-estándar 4	El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
Sobre-estándar 5	El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

¹ National Standards for K-12 Physical Education Copyright 2013, SHAPE America –Society of Health and Physical Educators, 1900 Association Drive, Reston, VA 20191, www.shapeamerica.org.All rights reserved.

El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

Los estándares se enfocan en un grupo específico o relacionado de habilidades o conceptos. También se explican los resultados adecuados al nivel de desarrollo de cada curso alineados a cada estándar por cursos. Combinaciones de estándares y resultados están codificados para facilitar su referencia. Los códigos están hechos de una combinación del sobre-estándar, el grupo del nivel del curso y el número del estándar y el nivel del curso en este formato estandarizado:

[Número del sobre-estándar].[Grupo del nivel del curso][Número del estándar].[Nivel del curso del resultado] S1.E7.3

Refiriéndose a:

Sobre-estándar: 1 = El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.

Grupo de nivel del curso: E = Elementary [escuela primaria]

Estándar: 7 No-locomotor (estabilidad) Equilibrio

Resultado del curso: 3 = Se equilibra sobre distintas bases de apoyo, demostrando tensión muscular y extensiones de partes corporales libres.

La Tabla 2 demuestra el estándar y el espectro de resultados para niños de 5 a 10 años para el Estándar S1.E7, Equilibrio, como un ejemplo de esta estructura. También incluye un descriptor de Pure Edge (negrita) como una breve descripción de los resultados para niños de 5 a 10 años. A medida que los estudiantes se desarrollan, los medios por los cuales muestran un dominio progresivo del estándar se ajustan, por ejemplo, los niños de 5 años están llamados a «mantener la quietud momentánea» mientras que los de 8 años están llamados a «equilibrar en diferentes bases de apoyo, demostrando tensión muscular y extensiones de partes del cuerpo». Tenga en cuenta la complejidad adicional para niños de 8 años y lo bien que su llamada a la

Tabla 2: Ejemplos de un Estándar y Resultados para niños de 5 a 10 años: S1.E7 Equilibrio

Estándar	K	1	2	3	4	5
S1.E7_N No-locomotor Equilibrio Descriptor de Pure Edge: Equilibrio- Base de apoyo	Mantiene la quietud momentánea sobre diferentes bases de apoyo (S1.E7.Ka) Forma amplia, estrecha, enroscada y girada formas corporales.	Mantiene quietud sobre diferentes bases de apoyo con diferente formas corporales. (S1.E7.1)	Se equilibra sobre diferentes bases de apoyo, combinando niveles y formas. (S1.E7.2a) Se equilibra en una postura invertida con quietud y una base de apoyo. (S1.E7.2b)	Se equilibra sobre bases diferentes de apoyo, demostrando tensión muscular y extensión de partes corporales libres. (S1.E7.3)	Se equilibra sobre bases diferentes de apoyo sobre aparato, demostrando niveles y formas. (S1.E7.4)	Combina el equilibrio y transferencia de peso en una secuencia gimnástica o baile con una pareja. (S1.E7.5)

participación y actividad entre las partes libres del cuerpo se alinea con las actividades de Brain Breaks, como la Postura del árbol. También vale la pena señalar que algunos de los resultados incluyen aspectos que se denominan por separado, como S1.E7.2a, que se centra en las bases de apoyo, y S1.E7.2b, que se centra en las inversiones. Estas diferencias en el desafío / complejidad respaldan la diferenciación de medición y logro.

El proceso de alinear los estándares nacionales de educación física y los Brain Breaks comenzó estableciendo reglas de que no habría factores limitantes en el proceso de alineación, los estándares nacionales podrían alinearse con más de una actividad de Brain Breaks (y muchos lo fueron) y las actividades de Brain Breaks podrían alinearse con más de un estándar nacional. La alineación real comenzó con una revisión profunda de cada documento que se centró en familiarizarse con los dos, sus características

compartidas y aquellos en los que diferían. La revisión fue seguida por una primera alineación que resultó en la asignación de un estándar primario para cada actividad de Brain Breaks. El proceso de alineación y codificación se repitió tres veces y fue seguido de una revisión final viendo la regularidad.

El proceso de alineación produjo al menos un alineamiento para cada una de las 37 actividades de Brain Breaks. Todas los Brain Breaks se alinearon con S4.E1, «Sigue instrucciones», junto con al menos otro estándar nacional.

Debido a que algunas actividades de Brain Breaks podían ser alineados con otras normas nacionales adicionales, la forma más limpia de informar sobre los Brain Breaks y otros programas Pure Edge, la alineación con los estándares se encuentra en el nivel agregado donde los grupos de actividades se alinean con

Tabla 3: Brain Breaks/Alineamiento de los National PE Standards para los cursos medios

Actividades de Descanso Cerebral		National PE Standards [Estándares Nacionales de Educación Física]
Respiración alternando entre cada lado de la nariz Respiración Ancla Respiración abdominal Pelota respiratoria Respiración barriga-corazón	Estable hacia dentro, estable hacia fuera Entrada suave - extensión para salir Respiración oceánica Conteo de un minuto Toma cinco	S1.M1 - Ritmo y patrón S3.M5 - Participación en actividades vitales S3.M18 - Manejo del estrés S5.M3 - Desafiante
Montaña sentada Silla Barco Silla Gato / Vaca Silla Águila Silla Amanecer / Ocaso Giro de amanecer en una silla Silla Girada Montaña Dedo gordo	Postura de Silla Águila Cigüeña Amanecer / Ocaso Árbol Postura de Guerrero Juego de la Campanilla Caminar de forma consciente Movimiento de Espejo (Espejismo)	S1.M1 - Ritmo y patrón S3.M3 - Participación - fuerza / resistencia S3.M5 - Participación en actividades vitales S3.M9 - Estiramiento S3.M10 - Flexibilidad S3.M12 - Calentamiento S3.M18 - Manejo del estrés S4.M4 - Aceptación S5.M2 - Reducción del estrés S5.M3 - Desafiante S5.M6 - Respeto para uno mismo / los demás
Actitud de gratitud Descanso guiado	Hacer una lista «mindful» STOP Descansa tus ojos Absorber lo bueno	S3.M18 - Manejo del estrés S4.M2 - Auto-conciencia S5.M2 - Reducción del estrés S5.M6 - Respeto para uno mismo / los demás

grupos de estándares. La Tabla 3 muestra una alineación de nivel agregado entre las actividades Brain Breaks y los SHAPE National PE Standards [Estándares Nacionales de Educación Física].

En resumen, **Brain Breaks se alinea con cuatro sobre-estándares y 20 de 98 estándares de los cursos medios y superiores.**

Tabla 4: Brain Breaks/Alineamiento de los National PE Standards para los cursos superiores

Actividades de Descanso Cerebral		National PE Standards [Estándares Nacionales de Educación Física]
Respiración alternando entre cada lado de la nariz Respiración Ancla Respiración abdominal Pelota respiratoria	Estable hacia dentro, estable hacia fuera Toma cinco	S1.H3 - Competencias en la actividad física S3.H14 - Manejo del estrés S3.H6 - Participación
Montaña sentada Silla Barco Silla Gato / Vaca Silla Águila Silla Amanecer / Ocaso Giro de amanecer en una silla Silla Girada Montaña Dedo gordo	Postura de Silla Águila Cigüeña Amanecer / Ocaso Árbol Postura de Guerrero Juego de la Campanilla Caminar de forma consciente Movimiento de Espejo (Espejismo) Estatua Postura de Detective Postura de Escultura	S1.H3 - Competencias en la actividad física S3.H14 - Manejo del estrés S3.H6 - Participación S3.H7 - Grupos de músculos opuestos S3.H9 - Rango de movimiento S4.H1 - Autogestión S5.H2 - Desafío S5.H4 - Apoyo social en la actividad
Actitud de gratitud Descanso guiado	Escucha consciente Hacer una lista «mindful» STOP Descansa tus ojos Absorber lo bueno	S1.H3 - Competencias en la actividad física S3.H14 - Manejo del estrés S3.H6 - Participación S4.H1 - Autogestión

Tabla 5: SHAPE National PE Standards [Estándares Nacionales de Educación Física] Resumen de Alineamiento con Brain Breaks

	National Standards		Brain Breaks	
	Conteo de Sobre-estándar	Conteo de Estándar	Sobre-estándares alcanzados	Estándares alcanzados
Intermedio	5	68	4	12
Alto	5	30	4	8
Total	5	146	4 o 5	20/98 20%



Pure Edge, Inc. Derechos de autor © 2019 Pure Edge, Inc.

Al descargar y / o imprimir esta obra, Ud. muestra su
acuerdo con los términos de esta licencia—www.pureedgeinc.org/license

PALM BEACH, FLÓRIDA. Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho de reproducir,
re-publicar o reimprimir cualquier parte de este libro.

Impresión

Impreso en los Estados Unidos de América.