

EL IMPACTO POSITIVO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL APRENDIZAJE

Múltiples estudios demuestran que el movimiento y la actividad física mejoran la concentración, la memoria y el rendimiento académico de los estudiantes. Las escuelas activas crean alumnos más atentos y listos para aprender.



La actividad física, ya sea a través de la educación física, recreos o breves descansos en el aula, mejora la concentración, la memoria y el estado de ánimo de los estudiantes.

Estos descansos favorecen la conducta, la cognición y el rendimiento académico, mostrando que la actividad física regular mejora habilidades clave como la memoria y la velocidad de procesamiento.



Las investigaciones muestran que más tiempo dedicado a la educación física mejora el rendimiento académico. Los niños que participan en actividades físicas moderadas a intensas obtienen mejores resultados en pruebas estandarizadas. Un estudio destacó que caminar antes de las pruebas mejora la comprensión lectora y activa áreas cerebrales relacionadas con la atención.



La participación regular en actividades físicas, como recreos y deportes extracurriculares, mejora el comportamiento, la asistencia y la concentración en el aula. Las escuelas con más actividad física diaria observan mayor atención y disposición para aprender, creando un ambiente más fluido y reduciendo la conducta disruptiva.

¿QUÉ ESTRATEGIAS IMPLEMENTAR?



Programe un descanso de actividad física cada 30 a 60 minutos durante la clase, especialmente después de largos períodos de estar sentado. Utilice una "alarma de actividad" para indicar que es momento de moverse.



Elija actividades que requieran poca preparación, como estiramientos de pie, ejercicios de respiración o movimientos sencillos que involucren grandes grupos musculares.



Motive a los docentes a incorporar estos descansos regularmente, para que los estudiantes integren la actividad física en su rutina de aprendizaje.