

Dados de Movimiento

Movement Dice

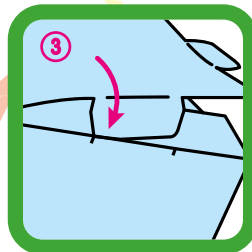
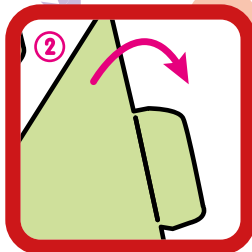
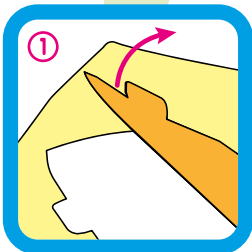
Ref: 1028



Dés de Mouvement

¡Cada 30 minutos hay que moverse!
Every 30 minutes you have to move!
Toutes les 30 minutes, vous devez déplacer le corps!

Montaje - Assembly - L'assemblée











Dés de mouvement

Estos dados gigantes son ideales para usar en clase y realizar ejercicios neuro-científicos cada 20 o 30 minutos como aconseja David Sousa para la correcta irrigación de la sangre en el cerebro mejorando así la concentración y el aprendizaje.







Movimientos de los dados:

Dado A:

-  Movimiento y estiramiento de cuello.
-  Equilibrio y movimiento de pierna.
-  Tocar rodilla con mano opuesta.
-  Movimientos laterales para cintura.
-  Tocar el pie con la mano contraria.
-  Hacer olas con los brazos hacia un lado y otro.

Le mouvement est un facteur important dans la génération de l'apprentissage ainsi que l'activation de la mémoire.

Dado B:

-  Realizar círculos hacia adelante y hacia atrás con los hombros.
-  Puntillas.
-  Caminar en el sitio.
-  Movimiento de cintura con manos en la cadera.
-  Saltitos con los pies juntos o ligeramente separados.
-  Círculos con el brazo estirado (primero con la derecha y luego con la izquierda).

Ideas y sugerencias:

¿Quién va a tirar los dados? La idea principal es utilizar los dados como una pausa de movimiento mientras se realiza cualquier otra actividad sentados, ya sea matemáticas, lectura, ordenadores, etc...

Después de realizar todos algunos movimientos tirando los dados notará sus alumnos más felices y más interesados en continuar con la actividad. Además, lo que vayan a realizar después lo aprenderán con mucha más facilidad, lo retendrán durante un periodo más largo y también es ideal para llevar una vida más sana.

Variaciones y pensamiento creativo:

Si sale el fondo azul: ¿Qué otro movimiento o variación de este movimiento se te ocurre con la cabeza y los hombros?

Se puede realizar lo mismo con cada fondo: rojo para piernas, morado para cintura, verde para coordinación corporal y amarillo para brazos.

Edad: 3 a 99









Dado de Movimiento

Estos dados gigantes son ideales para usar en clase y realizar ejercicios neuro-científicos cada 20 o 30 minutos como aconseja David Sousa para la correcta irrigación de la sangre en el cerebro mejorando así la concentración y el aprendizaje.







Movimientos de los dados:

Dado A:

-  Movimiento y estiramiento de cuello.
-  Equilibrio y movimiento de pierna.
-  Tocar rodilla con mano opuesta.
-  Movimientos laterales para cintura.
-  Tocar el pie con la mano contraria.
-  Hacer olas con los brazos hacia un lado y otro.

El movimiento es un factor importante para generar aprendizajes así como activar la memoria.

Dado B:

-  Realizar círculos hacia adelante y hacia atrás con los hombros.
-  Puntillas.
-  Caminar en el sitio.
-  Movimiento de cintura con manos en la cadera.
-  Saltitos con los pies juntos o ligeramente separados.
-  Círculos con el brazo estirado (primero con la derecha y luego con la izquierda).

Ideas y sugerencias:

¿Quién va a tirar los dados? La idea principal es utilizar los dados como una pausa de movimiento mientras se realiza cualquier otra actividad sentados, ya sea matemáticas, lectura, ordenadores, etc...

Después de realizar todos algunos movimientos tirando los dados notará sus alumnos más felices y más interesados en continuar con la actividad. Además, lo que vayan a realizar después lo aprenderán con mucha más facilidad, lo retendrán durante un periodo más largo y también es ideal para llevar una vida más sana.

Variaciones y pensamiento creativo:

Si sale el fondo azul: ¿Qué otro movimiento o variación de este movimiento se te ocurre con la cabeza y los hombros?

Se puede realizar lo mismo con cada fondo: rojo para piernas, morado para cintura, verde para coordinación corporal y amarillo para brazos.

Edad: 3 a 99



Movement Dice

These large foldable dice site are ideal to assemble and recommended for use for proven brain stimulation at cellular level, according to world renowned educational neuroscientist and author David Souza *. By following specific neuroscientific recommended exercises every 20 to 30 minutes the brain cells are stimulated by bloodflow, resulting in enhanced concentration and learning, whatever the subject age, or stage of development, according to Mr Souza's research.

Movements of the dice:

Recommended Activities for Dice A:

- Neck stretching exercise.
- Balancing and movement leg control.
- Knee touching with opposite hand.
- Cross-lateral movement for waist.
- Toe touching with opposite hand.
- Alternating direction arm waves.

Movement is an important factor for learning as well for activating the memory.

Recommended Activities for Dice B:

- Shoulder movements – rolling back and forward.
- Tip - toes.
- Walking on the spot.
- Side to side lateral movement – waist.
- Small jumps with feet together or partially separated.
- Circles with stretched arm (First with the right arm, later with the left).

Ideas and suggestions:

Remembering that the main outcome is to improve stimulation and concentration - use the dice regularly as a movement break doing any other sitting activity - Maths , Reading, Computing etc..

After all the movements have been performed you will notice that your pupils will be happier and more interested and focussed on the original lesson of activity . Whatever the activity children will learn it with enhanced concentration and increased attributes of short and long term memory.

The musculo- skeletal benefits of regular movement are well documented for a healthier lifestyle too!

Variations and creative thinking:

If the background is blue: Ask your group what other exercise, or variation of this exercise, with our heads and shoulders do they suggest? The same creativity and extrapolation can be encouraged with red for legs, purple for waist, green for all the body–coordination and yellow for arms.

Age: 3-99

*https://books.google.co.uk/books/about/How_the_brain_learns.html?id=gW_uAAAAAAJ