



Movimiento y la enseñanza de idiomas

Por Daniela Bramwell
(daniela.bramwell.a@gmail.com)

¿Qué beneficios puede traer el movimiento para el aprendizaje de idiomas?

Todos sabemos que la actividad física es muy importante para nuestro bienestar y salud en general. No todos, sin embargo, que la actividad física mejora el funcionamiento del cerebro (Chaddock, 2010; Hillman, 2010; Plougman, 2008; Ratey, 2008), por ejemplo, al facilitar la oxigenación. No hay duda, sin embargo, que la actividad física tiene un impacto positivo en habilidades perceptuales, creatividad, concentración y memoria (Sibley & Etnier, 2003) así como en las funciones ejecutivas: planificación, organización,

memorización, etc. (Hillman, 2010). En efecto, parece ser que la actividad física mejora el funcionamiento del cerebro.

Pero, ¿qué sabemos del aprendizaje? ¿Hasta qué punto podemos decir que llega a tener un impacto en el aprendizaje? Existen por fortuna algunas investigaciones que demuestran que la actividad física se asocia con puntajes más altos en pruebas de rendimiento académico (por ejemplo: Grissom, 2005; Hillman, 2010; Ratey, 2008; Rieg & Paquette, 2009; Sibley & Etnier, 2003; Stevens, To, Sarah & Lochbaum, 2008).

Entonces, algo sí está claro: realizar actividad física regular y tener un buen estado físico puede ayudar al funcionamiento cerebral y optimizar el rendimiento académico. Pero ¿por qué hacer actividad física en el aula? ¿No es mejor hacer la actividad física en clases de educación física, gimnasios u otros similares, y aprovechar el aula para aprender el idioma? Sí, se debería hacer actividad física en varias ocasiones durante la semana en clases de educación física, gimnasios u otros similares, pero además podemos ayudar a los estudiantes con un poco más de actividad física en el aula. Sin embargo, la principal razón para utilizar movimiento en

el aula es porque *el movimiento va a ayudar a nuestros estudiantes a aprender mejor*. A continuación, tres razones como ejemplo:

- El movimiento en el aula estimula el cerebro y optimiza el procesamiento de información (Kilbourne, 2009).
- Mantenerse sentados por más de 10-20 minutos (aproximadamente 10 minutos para los niños y 20 para los adultos) incrementa los niveles de fatiga y reduce la concentración (Jensen, 2006; Keuler & Safer, 1998 citado en Armstrong, 2008). Si los estudiantes se mueven un poco cada cierto intervalo de minutos, pueden mantener la atención y la motivación por aprender.
- El movimiento aumenta la motivación, la vigilancia y la atención (Ratey, 2008).

Además, existen investigaciones tales como la realizada por Rieg y Paquette (2009) que señalan que el movimiento mejora el aprendizaje de un segundo idioma.

¿Cómo incorporar movimiento en la clase de idiomas?

Primero, es necesario tener muy claro el objetivo de aprendizaje. Si no, corremos el riesgo de pasar el tiempo haciendo actividades entretenidas con mucho movimiento... pero poco aprendizaje. Los profesores de idiomas deberíamos utilizar el movimiento como uno de los tantos recursos para lograr objetivos de aprendizaje. Lo importante aquí es que fijemos primero el objetivo y que determinemos la mejor forma de alcanzarlo. Puede ser que el

movimiento ayude, pueda que no. La idea es buscar la mejor forma de alcanzar el objetivo y, muchas veces, alguna actividad con movimiento puede ser la mejor forma de alcanzarlo. ¿Y qué momentos de la clase podrían ser que el movimiento nos ayude a cumplir un objetivo? Algunas ideas:

- **Movimiento para “romper el hielo”:** Al inicio de la clase se puede utilizar alguna actividad con movimiento para “romper el hielo” (para que los estudiantes se conozcan más entre sí y se sientan más a gusto). Como ejemplo, ver actividad Find someone who... en la revista Para el Aula, número 9 (marzo 2014). No se preocupe, la explicación sí está en español.
- **Movimiento para aprender algo nuevo:** Se puede usar alguna actividad con movimiento para presentar algo que no conozcan, como por ejemplo vocabulario nuevo. La actividad Feeling the pronunciation (en la revista Para el Aula, número 8, diciembre 2013) es una excelente opción.
- **Movimiento para tomar un descanso/hacer una pausa:** Después de concluir una fase de la clase y antes de iniciar otra, se puede hacer una pequeña “pausa” y realizar alguna actividad con movimiento para

Algo sí está claro: realizar actividad física regular y tener un buen estado físico puede ayudar al funcionamiento cerebral y optimizar el rendimiento académico.

ayudar a los estudiantes a reenfocar la atención antes de la siguiente actividad.

- **Movimiento para prestar atención:** Sobre todo para algunos estudiantes (se puede dejar que ellos escojan si quieren o no), realizar algún movimiento mientras escuchan puede ayudarlos a prestar atención. En algunas aulas del mundo (por ejemplo, ver <http://ici.radio-canada.ca/regions/mauricie/2013/05/30/006-ecole-primaire-ergotherapie-hamac.shtml>), mientras la profesora explica o un estudiante hace una presentación, los alumnos pueden, si desean, masticar chicle, amasar plastilina en la mano, presionar las piernas contra elásticos debajo del escritorio, etc. La idea es que estos movimientos les ayuden a escuchar y prestar atención.
- **Movimiento para promover discusión:** Algo clave en la enseñanza de idiomas es encontrar momentos para que los estudiantes puedan intentar hablar en el nuevo idioma. Es necesario que practiquen mucho lo que han aprendido. Sin embargo, muchos tienen vergüenza de tratar de hacerlo frente a toda la clase.

El movimiento puede ayudar a facilitar la práctica oral del idioma. Todos hablan a la vez, entonces solo una persona está presentando atención a la persona que intenta usar el nuevo idioma, en lugar de que le esté viendo toda la clase. El profesor puede pasearse entre las parejas que conversan, y oír de manera disimulada. Ver ejemplo a continuación.

• **Movimiento para aprovechar momentos “administrativos” de la clase:**

En el aula, hay momentos “administrativos” que pueden ser de poco aprendizaje: pasar materiales, organizar grupos, borrar la pizarra, recoger y limpiar después de una actividad, recoger deberes, tomar lista, etc. Con un poco de creatividad, cada una de estas actividades “administrativas” se puede convertir en un juego que hace mover a los estudiantes y a la vez practicar el idioma.

• **Movimiento para repasar lo aprendido:**

Existen muchísimos juegos y actividades que ayudan a los estudiantes a repasar lo que han aprendido y a la vez moverse, lo que ayuda a mantener el interés durante el repaso. Como ejemplos, pueden remitirse a actividad If it stops en revista Para el Aula número 8 (diciembre 2013), así como la actividad

Fly swats (Carrera de relevos), en la misma revista, número 9 (marzo 2014).

• **Movimiento para concluir la clase y consolidar el aprendizaje:**

Se pueden utilizar las mismas actividades que para el repaso para cerrar la clase y concluir el aprendizaje. También se puede buscar que los estudiantes mismos realicen esta consolidación: se les puede pedir que se levanten y escriban en hojas en la pared las tres cosas más importantes que aprendieron. O les puede pedir que digan estas tres cosas a un compañero utilizando una actividad con movimiento para promover la conversación (ver ejemplo a continuación).

Ejemplo de actividad

Título: Schmoozing

Objetivo: Conversar en el nuevo idioma.

Descripción: Con esta actividad, el profesor prepara un ambiente de aprendizaje adecuado para que los estudiantes sientan la confianza de practicar el nuevo idioma. La actividad contiene varios componentes que promueven la confianza de los estudiantes para intentar hablar: (a) todos conversan a la vez, entonces el estudiante no tiene a todo un grupo de personas observándolo, (b) se puede poner música de fondo que también ayuda a los estudiantes a sentir que nadie los está oyendo o presionando, y (c) se escriben guías para la conversación en la pizarra para que los estudiantes practiquen una conversación que está a su nivel.

Además, esta actividad promueve que los estudiantes conversen con muchos compañeros, y no siempre los mismos.



La idea es buscar la mejor forma de alcanzar el objetivo y, muchas veces, alguna actividad con movimiento puede ser la mejor forma de alcanzarlo.



Material: Pizarra, un marcador de pizarra, música y algo de espacio para que los estudiantes puedan hacer una doble fila.

Procedimiento:

- Escribir la pauta para la conversación en la pizarra (ej., cuatro preguntas que los estudiantes deberán hacer a sus compañeros).
- Dividir la clase en dos grupos.
- Organizar a los estudiantes en dos filas, de manera que cada estudiante esté parado frente un compañero de la otra fila.
- Decir a los estudiantes que cuando inicie la música, deberán conversar sobre el punto 1 escrito en la pizarra. Decirles que cuando pausa la música, deberán hacer silencio.
- Pausar la música (y asegurarse de que hagan silencio los estudiantes).
- Dar la instrucción de que todos los estudiantes tomen un paso hacia la derecha. Así, dos de ellos tendrán que cambiarse a la fila del otro lado. Lo importante es que todos los estudiantes tengan una nueva persona con quien conversar.
- Repetir varias veces. Cada vez, los estudiantes conversan sobre el siguiente punto de la pizarra y conversan con otro compañero.
- ¡Sugerencia! Se pueden dar todas las instrucciones en el nuevo idioma.

Existen investigaciones que señalan que el movimiento mejora el aprendizaje de un segundo idioma.

ma, y así las instrucciones también se convierten en un momento de aprendizaje.

Variaciones:

- Pedir a los estudiantes que busquen un compañero con quien conversar. Cada vez que cambie la música, que busquen otro compañero.
- En lugar de dos filas se pueden hacer dos círculos (algo así como una dona): la mitad de los estudiantes hacen un círculo viendo hacia fuera y la otra mitad de los estudiantes forman un círculo viendo hacia el centro del círculo, de manera que haya un estudiante del círculo exterior frente a otro del círculo interior. Para el cambio de pareja, los estudiantes del círculo exterior dan un paso a su derecha.

Referencias

Armstrong, S. (2008). *Teaching with the brain in focus*. New York: Scholastic.

Bramwell, D. (diciembre 2013). Actividades en movimiento para enseñar inglés. *Revista Para el Aula*. Disponible en http://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_08/pea_08_0005.pdf

Bramwell, D. (marzo 2014). Actividades movidas para la enseñanza del inglés. *Revista Para el Aula*. Disponible en http://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_09/pea_09_0009.pdf

Chaddock, L. (2010). *Children's brain development is linked to physical fitness*. University of Illinois. Descargado el 10 de octubre de 2010 http://news.illinois.edu/news10/0915_brain_development_and_fitness_art_kramer.html

Grissom, J. (2005). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8(11), 11-25.

Hillman, C. (2010). Fit brains: Benefits of exercise on cognition, memory and achievement. Learning and the Brain Conference: No brain left behind: Improving teaching, testing and treatments. Nov 19-21, Cambridge, MA.

Jensen, E. (noviembre de 2000). Moving with the brain in mind. *Educational Leadership*, 58(3), 34-38.

Kilbourne, J. (2009). Exercise ball in the classroom. *Chicago Tribune*. Descargado el 17 de noviembre de 2010 de: <http://www.latimes.com/sns-health-school-bouncy-balls,0,6116865.story>

Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurohabilitation*, 11(3), 236-240.

Ratey, J.J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain* (con E. Hagerman). New York: Little, Brown.

Rieg, S. & Paquette, K. (2009). Using drama and movement to enhance English language learners' literacy development. *Journal of Instructional Psychology*, 36(2), 148-154.

Sibley, B. & Etnier, J. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 30(15), 243-256.

Stevens, T., To, Y., Sarah, J., & Lochbaum, M. (2008). The importance of physical activity and physical education in the prediction of academic achievement. *Journal of Sport Behavior*, 31(4), 368-388.