

Sensory-Motor Breaks

Descansos con Sico-Motricidad

(ONLY IMAGINATION REQUIRED)

Quick movements can improve attention:

Movimientos rapidos para mejorar la atencion:

- ◆ Jumpingjacks
Saltar abriendo y cerrando piernas y brazos
- ◆ Wall push ups
Empujar la pared con las manos
- ◆ Deep breathing
Respirar hondo
- ◆ Running in place
Correr en el mismo lugar
- ◆ Chair pushups
Levantarse y sentarse empujandose con las manos
- ◆ Push up High fives
Empujar el techo
- ◆ Hand and shoulder stretches
Estirar manos y hombros
- ◆ Deep breathing exercises
Ejercicios de respiracion profunda



✓ Water breaks and bathroom breaks can be helpful too
Descansos para ir al bano y tomar agua tambien ayudan.

Add a little extra movement during classroom transitions:

Hacer pequenos movimientos extras durante las transiciones en la clase:

- ◆ Walk like a bear
Caminar como un oso
- ◆ Hop like a frog
Brincar como un sapo
- ◆ Crawl like a snake
Arrastrase como una culebra
- ◆ Walk like a crab
Caminar como un cangrejo
- ◆ Do the army crawl
Arrastrase con los codos
- ◆ Walle backwards
Caminar para atras
- ◆ Gallop like a horse
Galopar como un caballo
- ◆ Skip high, skip low
Hacerse muy alto, hacerse muy pequeno
- ◆ Move slowly like a turtle
Moverse muy lentamente como una tortuga
- ◆ Fly like a butterfly
Volar como una mariposa

