

Movement at GALS

Rationale:

Teaching at GALS is centered on the belief that movement enhances learning. Our movement pedagogy is based on a growing body of scientific evidence indicating a positive correlation between physical activity, cognition, social-emotional awareness, and the neurodevelopmental growth. By infusing movement throughout the school day, we emphasize the importance of holistic, kinesthetic, mind-body awareness and its positive effect on social, emotional, and academic success. We engage our bodies in service to our brains. We back our beliefs by measuring students' performance and growth in movement and holding them accountable for their participation in this mission (*self-efficacy surveys, grading rubrics, heart rate monitoring, goal setting, mile time graphs, pacing group evaluation and reflections, and wellness studies in GALS Series.*)

Research:

Over the past 30 years, scientists have conducted hundreds of studies supporting the connection between a healthy body and a healthy brain, though few focus on young people. Looking at the impact of movement neurologically, exercise increases blood flow to the brain and creates BDNF (brain derived, neurotropic factor) the brain's most powerful growth hormone. BDNF enables neuroplasticity and supports learning. GALS Inc. uses a research-based model for "morning movement," beginning every day with 40 minutes of exercise. In small group students run, jump, play, and sweat before courses begin.

In the classroom, Embodied Education keeps students moving. Our students learn fractions by dancing and integers on the soccer field. Our teachers work to emphasize the natural connection between the body and the mind in their curricula, giving a physical form to their content. This creates a culture of joy and trust in the classroom. In the words of GALS Inc. Deputy Chief of Schools, Jenn Green, "Movement is that magic ingredient at GALS that bonds teachers and students as embodied learners. We learn, play, stretch, struggle, win, lose, laugh, and grow together as humans every day—in mind, body, and spirit."

By equipping students with research-based exercises, GALS optimizes learning potential and boosts overall health and wellness.



Running helps:

- strengthen bones.
- relieve stress.
- boost happiness.
- strengthen your immune system.
- keeps your heart healthy.
- clear your skin.
- reduce anxiety.
- strengthen lungs.
- increases joint strength & stability.
- increase confidence.
- improve mood & increase energy.
- improve coordination.
- boost memory & focus.
- create community.

Movimiento en GALS

Razón fundamental: Enseñando en GALS se centra en la creencia de que el movimiento mejora el aprendizaje. Nuestra pedagogía de movimientos se basa en un creciente cuerpo de evidencia científica que indica una correlación positiva entre la actividad física, la cognición, la conciencia socioemocional y el crecimiento del desarrollo neurológico. Al infundir el movimiento a lo largo del día escolar, enfatizamos la importancia de la conciencia holística, kinestética, mente-cuerpo y su efecto positivo en el éxito social, emocional y académico. Nos comprometemos nuestros cuerpos en servicio a nuestros cerebros. Respaldamos nuestras creencias midiendo el desempeño y el crecimiento del movimiento de los estudiantes y responsabilizándolos por su participación en esta misión (*encuestas de autoeficacia, monitoreo de la frecuencia cardíaca, establecimiento de metas, gráficos de tiempo de milla, evaluación y reflexiones de grupos de ritmo, y estudios de bienestar en la clase GALS Series.*)

Investigación: En los últimos 30 años, los científicos han realizado cientos de estudios que apoyan la conexión entre un cuerpo sano y un cerebro sano, aunque pocos se centran en los jóvenes. Al observar el impacto del movimiento neurológico, el ejercicio aumenta el flujo de sangre al cerebro y crea BDNF (factor neurotrópico derivado del cerebro) la hormona de crecimiento más poderosa del cerebro. BDNF permite la neuroplasticidad y apoya el aprendizaje. GALS Inc. utiliza un modelo basado en la investigación para el "Movimiento de la Mañana", que comienza todos los días con 40 minutos de ejercicio. En grupos pequeños, los estudiantes corren, saltan, juegan y sudan antes de que comiencen los cursos.

En el aula, la educación incorporada mantiene a los estudiantes en movimiento. Nuestros estudiantes aprenden fracciones bailando y enteros en el campo de fútbol. Nuestros maestros trabajan para enfatizar la conexión natural entre el cuerpo y la mente en sus planes de estudio, dando forma física a su contenido. Esto crea una cultura de alegría y confianza en el aula. En palabras de la Jefa Adjunta de Escuelas de GALS Inc., Jenn Green, "El movimiento es ese ingrediente mágico en GALS que une a todos. Aprendemos, jugamos, nos estiramos, luchamos, ganamos, perdemos, reímos y crecemos juntos como seres humanos todos los días: en mente, cuerpo y espíritu".

Al equipar a los estudiantes con ejercicios basados en la investigación, GALS optimiza el potencial de aprendizaje y aumenta la salud y el bienestar en general.



Corriendo ayuda:

- fortalecer los huesos.
- aliviar el estrés.
- aumenta la felicidad.
- fortalecer su sistema inmunológico.
- mantener su corazón sano.
- limpia la piel.
- reducir ansiedad.
- fortalecer los pulmones.
- aumentar la fuerza y estabilidad de las articulaciones.
- aumentar la confianza.
- mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía.
- mejorar la coordinación.
- aumentar la memoria y el enfoque.
- crear comunidad.