

Ejercicios de oratoria para jóvenes: *12 tarjetas y rúbrica*

Doce ejercicios cortos para recortar y sacar al azar, agrupados para 8 a 10, 11 a 13 y 14 a 16 años, una rúbrica de cuatro criterios para calificar grabaciones de un minuto y un plan de cuatro semanas para casa o salón.

DIRIGIDO A	TIEMPO	INCLUYE	BASE
Familias y docentes de niñas, niños y jóvenes de 8 a 16 años	Sesiones de 5 a 20 minutos	Tarjetas, rúbrica y registro	Marco de oralidad de Voice 21 y Cambridge

12

EJERCICIOS CON
SEÑAL DE AVANCE

4

CRITERIOS DE
LA RÚBRICA

12

SESIONES DE 20 MINUTOS
EN CUATRO SEMANAS

CONTENIDO

01 Tarjetas de 8 a 10 años
Describir, variar la voz y narrar

02 Tarjetas de 11 a 13 años
Improvisar, pausar y responder

03 Tarjetas de 14 a 16 años
Discurso, objeciones y evaluación

04 Rúbrica de cuatro criterios
Voz, estructura, cuerpo y público

05 Plan y registro
Cuatro semanas con casillas

06 Siguiendo paso
Sesión diagnóstica sin costo

01 Tarjetas de 8 a 10 años

EJERCICIO	CÓMO SE HACE	SEÑAL DE AVANCE
1. El objeto misterioso · 5 min	Describe un objeto escondido en una bolsa durante 30 segundos sin decir su nombre.	Usa tres rasgos distintos.
2. Una frase, tres emociones · 5 min	Dice la misma frase con alegría, con duda y con enojo.	Quien escucha adivina la emoción.
3. Mi minuto con tres dedos · 10 min	Inicio, centro y cierre de una historia real en un minuto.	Termina con un cierre claro.
4. Noticiero de la casa · 10 min	Noticia del día con qué, quién, dónde y cuándo, mirando a la «cámara».	Responde las cuatro preguntas solo.

02 Tarjetas de 11 a 13 años

EJERCICIO	CÓMO SE HACE	SEÑAL DE AVANCE
5. Tema sorpresa · 10 min	Un minuto sobre un tema al azar con PREP: punto, razón, ejemplo y vuelta al punto.	Llega al ejemplo antes de 40 s.
6. La pausa que se nota · 10 min	Lee un párrafo con pausas marcadas; cuenta muletillas en un minuto libre.	Menos muletillas que la vez anterior.
7. Dos públicos · 15 min	Explica un tema a un niño de siete años y después a su maestro.	Cambia palabras y ejemplos.
8. La pregunta difícil · 10 min	Repite la pregunta, responde en dos o tres frases y comprueba.	No contesta otra cosa.

03 Tarjetas de 14 a 16 años

EJERCICIO	CÓMO SE HACE	SEÑAL DE AVANCE
9. Discurso de tres minutos · 20 min	Apertura con pregunta, dato verificable o escena; dos ensayos en voz alta.	El público recuerda la idea central.
10. Objeción en 45 segundos · 15 min	Reconoce lo razonable de la objeción, mantiene o ajusta la postura y da una razón.	Resume la objeción con justicia.
11. Video sin sonido · 20 min	Un minuto grabado: primero sin sonido, luego solo audio.	Elige una mejora concreta.
12. Evaluador por un día · 15 min	Retroalimenta a otra persona: una fortaleza, una sugerencia y una pregunta.	Señala momentos precisos.

04 Rúbrica de cuatro criterios

CRITERIO	1 · EMPIEZA	4 · LO DOMINA
Voz	Casi no se oye o va tan rápido que se pierde.	Volumen, ritmo y pausas ayudan a entender.
Estructura	Ideas sueltas, sin inicio ni cierre.	Apertura clara, desarrollo ordenado y cierre que retoma la idea.
Cuerpo	Mirada al piso y movimientos que distraen.	Postura estable, gestos que acompañan y contacto visual.
Público	Habla igual para cualquiera y no responde preguntas.	Adapta ejemplos y vocabulario; responde lo que se pregunta.

Califica del 1 al 4 cada criterio. Primero pregunta qué le gustó y qué cambiaría; después elige una sola mejora para la siguiente vez.

05 Plan de cuatro semanas

- ☐ Semana 1, voz y cuerpo: tarjetas 2 y 6; grabación inicial de un minuto calificada con la rúbrica.
- ☐ Semana 2, estructura: tarjetas 3 y 5; cada sesión cierra con una respuesta PREP.
- ☐ Semana 3, público y preguntas: tarjetas 7 y 8; de 14 a 16 años, añade la 10.
- ☐ Semana 4, discurso final: tarjeta 4 o 9 según la edad; graba, aplica la 11 y compara con la semana 1.

De 8 a 10 años, usa las tarjetas 1 a 4 y la 5 en versión de 30 segundos. En el salón, equipos de cuatro con roles que rotan: habla, toma el tiempo, evalúa y pregunta.

GRABACIÓN	FECHA	VOZ	ESTRUCTURA	CUERPO	PÚBLICO	MEJORA ELEGIDA
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						

CUÁNDO BUSCAR APOYO

Si el miedo pesa más que la habilidad (bloqueos frecuentes, evitar exposiciones o síntomas físicos intensos) y eso interfiere con la escuela o la vida diaria, consulta a un profesional de la salud mental.

EXPECTATIVAS HONESTAS

Los ejercicios son adaptaciones para casa y escuela; las señales de avance son observaciones prácticas, no medidas validadas. La evidencia sobre lenguaje oral es alentadora, pero no permite prometer calificaciones por practicar discursos.

EL SIGUIENTE PASO, CON GUÍA

Grandes Líderes

Programa de oratoria, liderazgo e inteligencia social para niñas, niños y jóvenes de 8 a 16 años, en grupos de 8 a 10, 11 a 13 y 14 a 16 años organizados por edad y por resultado del diagnóstico. Lleva tus grabaciones de la semana 1 y la semana 4: muestran el punto de partida real.

- Sesión diagnóstica de 60 minutos, sin costo, con reporte por escrito
- Presencial en Cuautitlán Izcalli o en vivo por videollamada
- Ofrece herramientas y práctica; no promete resultados específicos

ultravelozmente.com/grandes-lideres →

WorldBrain México (UltraVelozmente) · Formación en lectura veloz, memoria, matemáticas, robótica e idiomas desde el año 2000.

ultravelozmente.com · contacto@ultravelozmente.com · +52 (55) 7810-7837

Material gratuito de distribución libre. Puedes compartirlo completo y sin modificaciones.