

PAUSAS ACTIVAS DIRIGIDO A ESTUDIANTES



UGEL SATIPO

2024

**NIVEL INICIAL
Y PRIMARIA**

¿Qué es?



Son periodos cortos de actividad física o estiramiento que desempeñan un papel fundamental en la salud y bienestar, donde se puede combinar una serie de movimientos al cuerpo humano.

¿En qué ayuda?

El docente debe lograr la atención y conexión del estudiante en el desarrollo de la clases, para lo cual requiere ser asertivo, creativo y empático. En los niños fomentan el desarrollo motor, la concentración y la creatividad a la vez que activen la energía y mejore el desempeño durante la jornada escolar.



¿Qué lograremos?



- ✓ Fortalecer los espacios pedagógicos
- ✓ Mejorar las condiciones para el aprendizaje
- ✓ Disminuir el estrés

¡RECUERDA!

Implementar pausas activas, como estrategia lúdico-pedagógica en el desarrollo de la jornada escolar mejorará la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje

¿Y las pautas?

1

El/la docente establecerá el desarrollo de la pausa activa, durante la jornada es colar y tendrá una duración de 5 minutos.

2

Antes de iniciar puede elegir la mejor opción de acuerdo al contexto de los estudiantes desde una breve meditación, serie de respiraciones y/o estiramientos.



3

El/la docente desarrollará la pausa activa, usando un tono de voz y expresión corporal amigable para desarrollar la actividad. Recuerde que es un momento para relajarse y activarse a la vez.

4

El/la docente establecerá las normas e indicaciones con claridad y ejemplificación para el desarrollo de la pausa activa.



5

El/la docente podrá relacionar el desarrollo de la pausa activa con la temática que este abordando.

6

El docente buscará la participación de todo el grupo. Lo importante es motivar y fomentar la inclusión en el aula mediante el respeto.

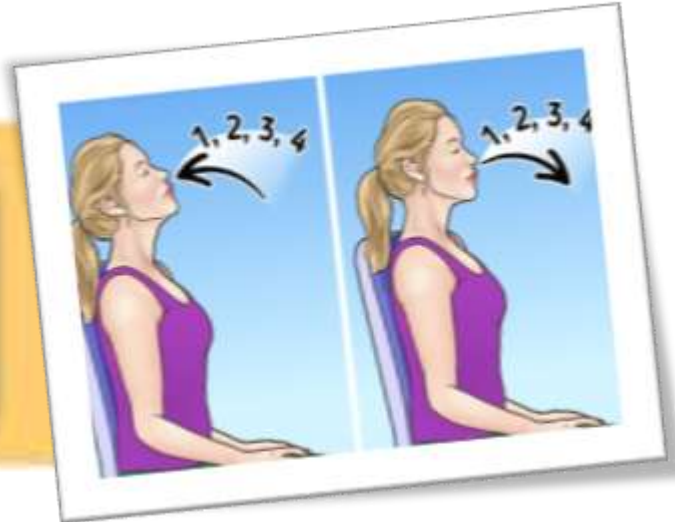
TE BRINDAMOS ALGUNAS...!

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



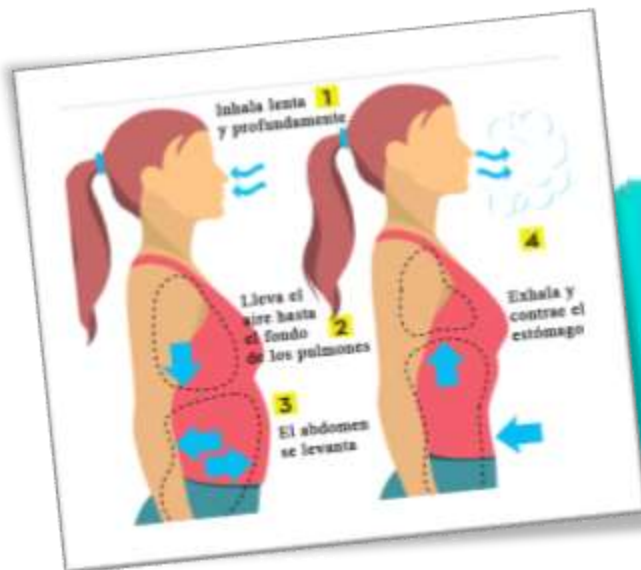
1 Respiración Equitativa:

Cómo se hace: el balance puede hacer bien al cuerpo, se empieza con la respiración. Para comenzar, inhale contando hasta cuatro, luego exhale también contando hasta cuatro (todo por la nariz, lo que añade una resistencia natural a la respiración).



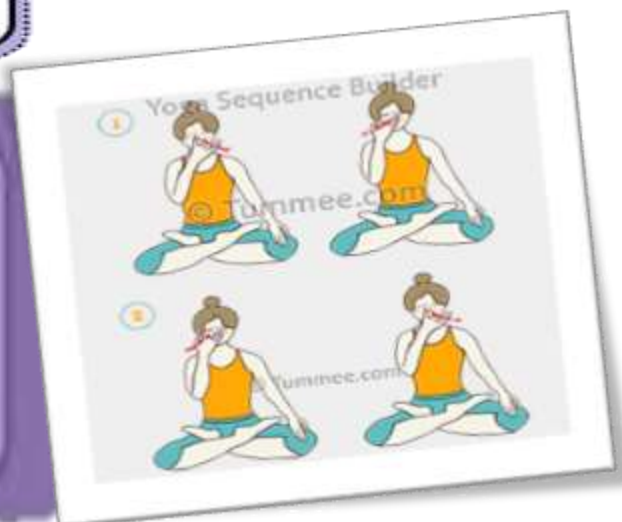
2 Respiración Abdominal:

Cómo se hace: con una mano en el pecho y otra en el estómago, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma (no el pecho) se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento de los pulmones.



3 Respiración del cráneo brillante:

Cómo se hace: este comienza con una larga y lenta inhalación. Seguida de una rápida y poderosa exhalación generada desde la parte de abajo del estómago. Una vez que estés cómodo con esta contracción, sube el ritmo a un inhalar-exhalar (todo por la nariz) cada 1 o 2 segundos, por un total de 10 respiraciones.



EL JUEGO DE LA SERPIENTE

Los ejercicios de respiración ayudan a controlar mucho mejor sus emociones, su capacidad de atención y focalización. Logrando incluso mejorar sus procesos comunicativos.



Y para los más pequeños...



Indicar a los niños/as que se sienten en una silla indicándoles que deben tener la espalda recta.



Deben poner sus manitas en el abdomen y centrarse en las órdenes que vamos a darles.



A continuación, deberán coger aire en profundidad por la nariz durante 4 segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez como se hinchan sus vientres.



Después, deben dejar ir ese aire mientras hacen el sonido de la serpiente. Debe ser un siseo sonoro que durará todo el tiempo que ellos puedan.





Algunos pequeños les encantan imitar el sonido de los animales, aprovecha ello y crea una pausa activa llena de entusiasmo.



Dibuja varios tipos de animales (simios, leones, delfines, etc.)



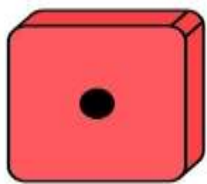
Tus pequeños deberán imitar el sonido del animal por la habitación de la manera que creen lo hacen estos.



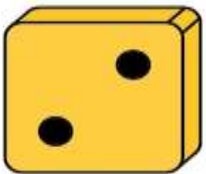
EL DADO LOCO



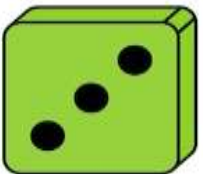
Elaborar un dado de colores y
ponle a cada uno de los
números un tipo de
estiramiento, es decir:



Tocarse los dedos de los
pies y girar a la derecha.



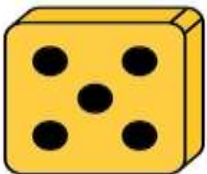
Girar suavemente la cabeza
derecha e izquierda



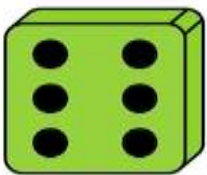
Hacer círculos con la cintura
derecha e izquierda.



Saltar hacia la derecha e
izquierda.



Levantar el pie derecho y la
mano izquierda.



Levantar el pie izquierdo y
la mano derecha



*Lánzalo y realizar el estiramiento que designa el
número del dado para que los niñas/os hagan lo
mismo. Y así sucesivamente.*



MARCHA DE LAS VOCALES



De manera individual canta, aplaude o tararea realizando movimientos en su lugar con la tonada de la canción "Marcha de las vocales".



Al ritmo de la canción simular en su lugar una caminata, trote y carrera, siguiendo las indicaciones del profesor



Inhalará y exhalará al final de la actividad (5 tiempos)



Usted comenzará con la siguiente canción:

Ahí viene la **A** con las manos atrás



Ahí viene la **E** alzando los pies



Aquí está la **I** moviéndose así



Le sigue la **O** tocando el tambor



Y luego la **U** como la cuerda con que siempre saltas TÚ



Que dejen toditos los libros abiertos, ha sido la orden que dio el general:
Que todos los niños estén muy atentos, las cinco vocales van a desfilar...!



RECONOCIENDO MIS ARTICULACIONES



El docente pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y sigan las indicaciones:

De pie con las manos en la cintura, colocarse sobre los dedos de los pies y luego apoyar los talones y levantar los dedos de los pies.



De pie con las piernas un poco separadas, mover la cadera en círculo, adelante y atrás, flexionar el tronco al frente y regresar a la postura de pie.

De pie, extender los brazos al frente, mover las muñecas, elevar los brazos y con manos en la cintura mover de manera lenta la cabeza en círculo.



Colocar las manos en la nuca, con rodillas semiflexionadas, inhalar; llevar el tronco al frente y con los codos tocar las rodillas, aquí exhalar e incorporarse de manera lenta y suave.

RECOMENDACIONES



Que los niños/as realicen las tres pausas del día, ya que su práctica reduce la fatiga, el estrés, favorece la concentración y mejora el desempeño en las clases.



Es primordial que la respiración sea lo más profunda y rítmica posible, mantener una postura de relación, sentir los ejercicios de estiramientos y realizar los ejercicios de manera suave y pausada.



Es importante que antes y al término de cada pausa, deberán lavarse las manos, así como el espacio, materiales y equipo de cómputo que se usaron para prevenir cualquier contagio de bacterias.



BIBLIOGRAFÍA

GUERRERO, M (2019 & 2020), Guía Didáctica para la Implementación de Pausas Activas Escolar dentro del Salón de Clase “*SUMA MINUTOS EN EL AULA*”, México.

<https://educrea.cl/wp-content/uploads/2021/04/PAUSAS-ACTIVAS.pdf>

MINEDU (2020), PAUSAS ACTIVAS para mejorar la salud docente, Lima Perú.

<https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/meephowi/2022/06/Cartilla-Pausas-Activas.pdf>

SAN DIEGO (2022), Nuestros estudiantes son los protagonistas de proceso educativo “Cuatro pausas activas para niños que puedes implementar con ellos”, Vía Guaymaral, Chía, Colombia.

<https://sandiego.edu.co/pausas-activas-para-ninos/>

Sánchez, García, Ruiz Hermosa (2020), FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS para Educación Infantil y Primaria “*Guía para el profesorado*”. Lima, Perú.

<https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/da6853c0-4a36-47d9-8d24-1df1af06c569/content>



Mz. G; Lote 06; Urb. Santa Leonor; Satipo

<https://ugelsatipo.gob.pe/>

[La UGEL Satipo](#)

[Convivencia Escolar UGEL Satipo](#)

[Tik Tok](#)