

# PAUTAS ACTIVAS DIRIGIDO A ESTUDIANTES



UGEL SATIPO

2024

## NIVEL SECUNDARIA

## ¿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?



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

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.



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.

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



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

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...!



## LOS COLORES

*Cuando notes que tu grupo de estudiantes está muy disperso, cansado o distraído, es importante volver a enfocar esa energía. Para ello puedes usar esta pausa, la cual tiene que ver con el movimiento del cuerpo.*



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



*Durante unos minutos ve nombrando o mostrando los diferentes colores, para que tus estudiantes vayan realizando los movimientos asociados.*

*Para esto, puedes tener diapositivas con los distintos colores, mostrar partes de tu ropa u objetos del lugar donde te encuentres, mencionar en voz alta el color y/o un objeto de ese color, pedirles a algunos de tus estudiantes al azar que salga el color.*



**ME LEVANTO  
DE MI  
LUGAR**



**ME DOY  
UN  
ABRAZO**



**LEVANTO  
LOS  
BRAZOS**



# LOMBRICES



Pide a los estudiantes que dejen todas sus actividades en pause y que se pongan de pie y les brinda las siguientes indicaciones:

*Doble el cuello sin que el mentón se junte con el pecho y extienda el cuello sin que la cabeza se junte con la espalda con la espalda, es decir, moviendo su cabeza. Repetir cinco veces este ejercicio.*



*Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda. Repetir cinco veces. Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.*



Realice movimientos de flexión, extensión e inclinaciones laterales de columna, cómo se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Sentados en su lugar con las piernas separadas y en posición recta, levantar los brazos hacia los costados, inclinar el tronco de manera alternada de izquierda a derecha



A levantarse de sus lugares para moverse un poquito. Coloca tus manos en la nuca y ladea la cabeza a un lado. Primero y luego hacia el otro. Posteriormente también hacia adelante y atrás. Es importante hacer estos movimientos con mucha lentitud para prevenir posibles mareas.



# LOS NÚMEROS DIVERTIDOS



Este es un ejercicio de gimnasia cerebral que busca una conexión entre la mente y el cuerpo. Lo que vas a hacer es que le asignarás a un movimiento del cuerpo un número.

*Por ejemplo:*



*¡Sacar la lengua!*



*¡Alzar el pie izquierdo!*



*¡Alzar el brazo derecho!*



*¡Agacharse!*



*¡Alzar el brazo izquierdo!*



*¡Chocar las palmas!*



## RECUERDA:

Este es un ejercicio de gimnasia cerebral que busca una conexión entre la mente y el cuerpo. Lo que vas a hacer es que le asignarás a un movimiento del cuerpo un número.

# LOS PULGARES



*Este ejercicio es muy sencillo y muy bueno para la salud, pues en estos tiempos en los que nos la pasamos tecleando frente al computador casi todo el día, es necesario cuidar nuestras manos.*



Lo que debes hacer es decirles a tus estudiantes que junten el dedo índice y el pulgar como aparece en la siguiente imagen:



*Luego les dirás que muevan los dedos de forma que cada uno de ellos toque el pulgar. A medida que los estudiantes van realizando este ejercicio se irá aumentando el ritmo, lo que acrecentará la dificultad del ejercicio.*

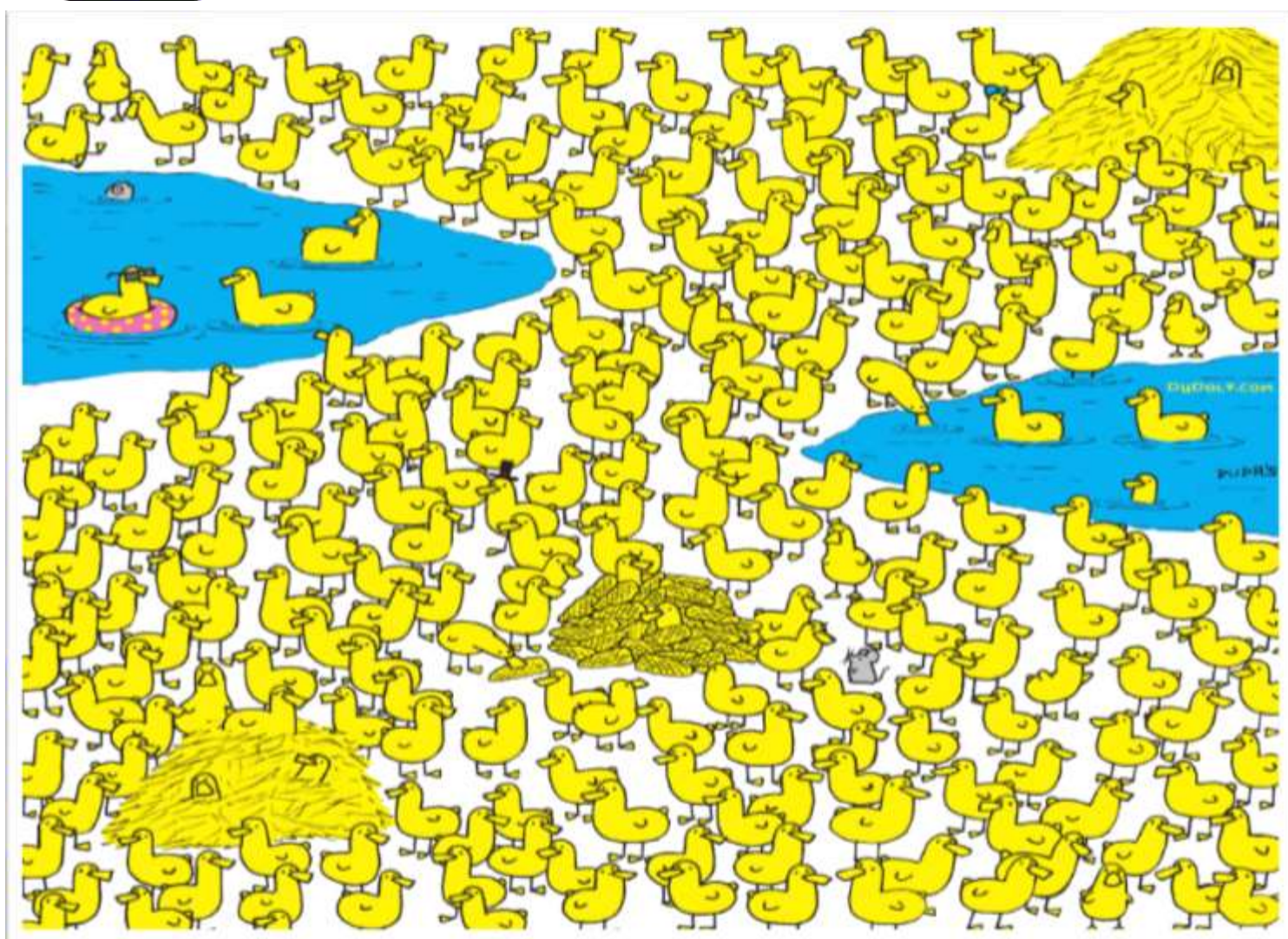


*Si quieres que sea aún más difícil, puedes sugerirles que mientras hacen estos movimientos intenten hacer círculos en el suelo con ambos pies.*





Encuentra un pollito entre este grupo de patos.

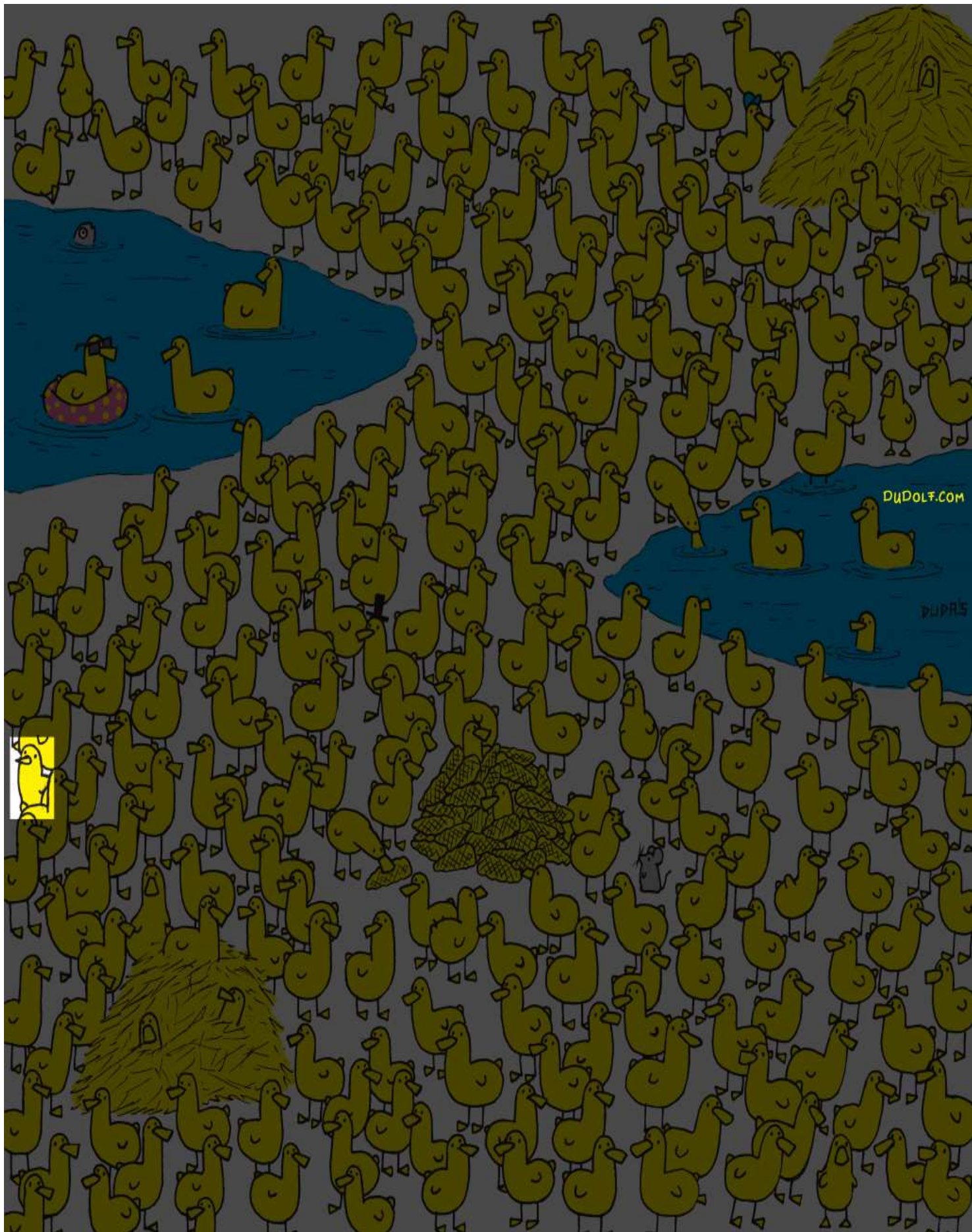






Luego de un tiempo prudente entre 5 a 7 minutos máximo se les mostrará a los estudiantes la solución correspondiente.

## **SOLUCIÓN:**



# RECOMENDACIONES



*Que los/las adolescentes 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/o cualquier objeto que se usaron para prevenir cualquier contagio de bacterias.*



A graphic element for the bibliography section. It features a white magnifying glass icon on the left, set against a yellow rectangular background with a subtle pattern. The word "BIBLIOGRAFÍA" is written in bold, black, uppercase letters to the right of the magnifying glass.

## 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/>

MINEDU (2020), ACTIVA – MENTE: “Dan a conocer iniciativa de Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolar” Lima, Perú.

<https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>



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

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

[La UGEL Satipo](#)

[Convivencia Escolar UGEL Satipo](#)

[Tik Tok](#)