

GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN PARA
LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE
VIDA SALUDABLES
¡ACCIÓN-EMS! POR LA SALUD**

GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECTORIO

Leticia Ramírez Amaya

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Nora Ruvalcaba Gámez

SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Fernando Magro Soto Otero

DIRECTOR GENERAL DE BACHILLERATO TECNOLÓGICO DE EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA

Adán Escobedo Robles

DIRECTOR DE ÁREA SEMS

Juan Manuel González Velázquez

DIRECTOR DE ÁREA SEMS

Karla Isaeth Díaz Pérez

DIRECTORA ACADÉMICA Y DE MODELO EDUCATIVO DGBTED

COMITÉ EDITORIAL, DIDÁCTICO Y GRÁFICO

Paola Ximena Esquivel Cordero

Merary Beatriz Vieyra Carmona

Jahir Gutiérrez Salazar

CORRECCIÓN DE ESTILO

Cristina Medina Vences

Mariana Salazar Vargas

Ivonne Espinoza Hernández

PROPUESTA DE PAUSAS ACTIVAS

Israel Ramírez

María Reyna Hernández Cervantes

PRODUCCIÓN Y POSTPRODUCCIÓN DE VIDEOS

Pablo Rogelio Díaz Alonso

Guía de Pausas Activas

Primera edición, 2023

D.R. © 2023, Secretaría de Educación Pública
Calle Av. Universidad 1200, colonia Xoco,
alcaldía Benito Juárez C.P. 03330, Ciudad de México.

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Esta guía es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México / Made and printed in México.



GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS

Estimado(a) multiplicador(a) Bienvenid@

¡Acción-EMS! por la salud,
el programa de activación física en tu plantel.

¿SABÍAS QUÉ?...

Una **Pausa Activa** es una breve sesión de actividad física con una duración de 5 a 10 minutos que busca ejercitar, mover y relajar el cuerpo para despejar a la persona de su actividad.



En algunos países se han implementado las pausas activas en entornos laborales y escolares para mejorar las relaciones interpersonales y principalmente las condiciones para el aprendizaje.

Y TÚ... ¿HABÍAS ESCUCHADO ANTES DE LAS PAUSAS ACTIVAS?

Ahora que ya las conoces, es importante que sepas que son el eje principal de esta nueva estrategia en la Educación Media Superior.

A lo largo de esta guía vamos a descubrir juntos(as) la secuencia de actividades que hemos diseñado especialmente para que sean multiplicadas en tu plantel; además, te contaremos sobre la importancia de la actividad física para tu salud mental y emocional.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS PAUSAS ACTIVAS?

La educación teórica, racionalista y enciclopédica ha privilegiado formas de aprendizaje memorísticas que promueven la división mente, cuerpo y emociones, dejando de lado los dos últimos en los procesos educativos. Ante ello, la Nueva Escuela Mexicana prioriza la construcción de saberes desde una educación integral.

Así, la educación integral mira a la persona desde diversas dimensiones y contempla la promoción de valores, actividades deportivas y artísticas, también fomenta la armonía social, la solidaridad, el trabajo en equipo y la empatía.

El compromiso en la educación es formar ciudadanos y ciudadanas promotores(as) de la transformación social, que busquen un bien común a través de la transversalidad de diversas áreas de conocimiento.

Para la Nueva Escuela Mexicana es un reto dar lugar al cuerpo y las emociones para consolidar procesos educativos que respondan a la concepción integral del estudiantado. En ese sentido, las pausas activas favorecen la integración cuerpo-mente-emociones y atienden la dimensión social de la educación al promover estilos de vida saludables a través de la activación física y el deporte.

Así, el trabajo corporal con las y los estudiantes además de contribuir al cuidado del cuerpo y mejorar la salud, favorece el autoconocimiento, propicia la autoevaluación, promueve hábitos de autocuidado y sirve como una forma de recreación, socialización y entretenimiento.

Una de las estrategias que permitirá llevar a cabo los principios de la Nueva Escuela Mexicana es mediante las pausas activas dentro del espacio escolar. Las cuales, además de promover el trabajo corporal, impulsan estilos de vida saludables física, emocional y corporalmente bajo la noción de una formación integral.

La importancia de aplicar pausas activas dentro del entorno escolar radica en que favorecen la concentración y propician un mejor desarrollo del proceso de aprendizaje; ya que durante unos minutos los y las estudiantes estimularán su cerebro al realizar movimientos corporales, de coordinación y atención, que en consecuencia, al regresar a la actividad de clase, retomarán con mayor disposición porque estarán más despejados, relajados y con energía.

Es así que, las pausas activas más allá de dar un beneficio físico ayudan a que el cerebro libere sustancias químicas como las endorfinas que ayudan a las personas a sentirse de mejor ánimo y con un buen nivel de bienestar. Además, con periodos cortos de activación física nuestro cerebro aumenta mitocondrias, las cuales “son orgánulos que se encargan de darle más energía a nuestras células musculares y a las neuronas cerebrales, lo que podría reducir el cansancio mental” (UPAEP, 2023).

En el marco de la Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, la guía de Pausas activas ¡Acción-EMS! por la salud tiene como objetivo implementar pausas activas vinculadas a la activación física de manera cotidiana durante la jornada escolar en todos los planteles federales de bachillerato del país.

La implementación de esta guía es parte de la Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables, se propone realizar una pausa activa durante 5 minutos, tres veces a la semana en el aula durante la penúltima clase, por ejemplo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pausa Activa	Abordaje Teórico-Práctico	Pausa Activa	Abordaje Teórico-Práctico	Pausa Activa



Por tanto, la presente Guía de pausas activas servirá como un manual de herramientas donde los y las multiplicadores seleccionarán, de acuerdo a las necesidades de su grupo, la pausa activa a desarrollar.





¡HOLA!

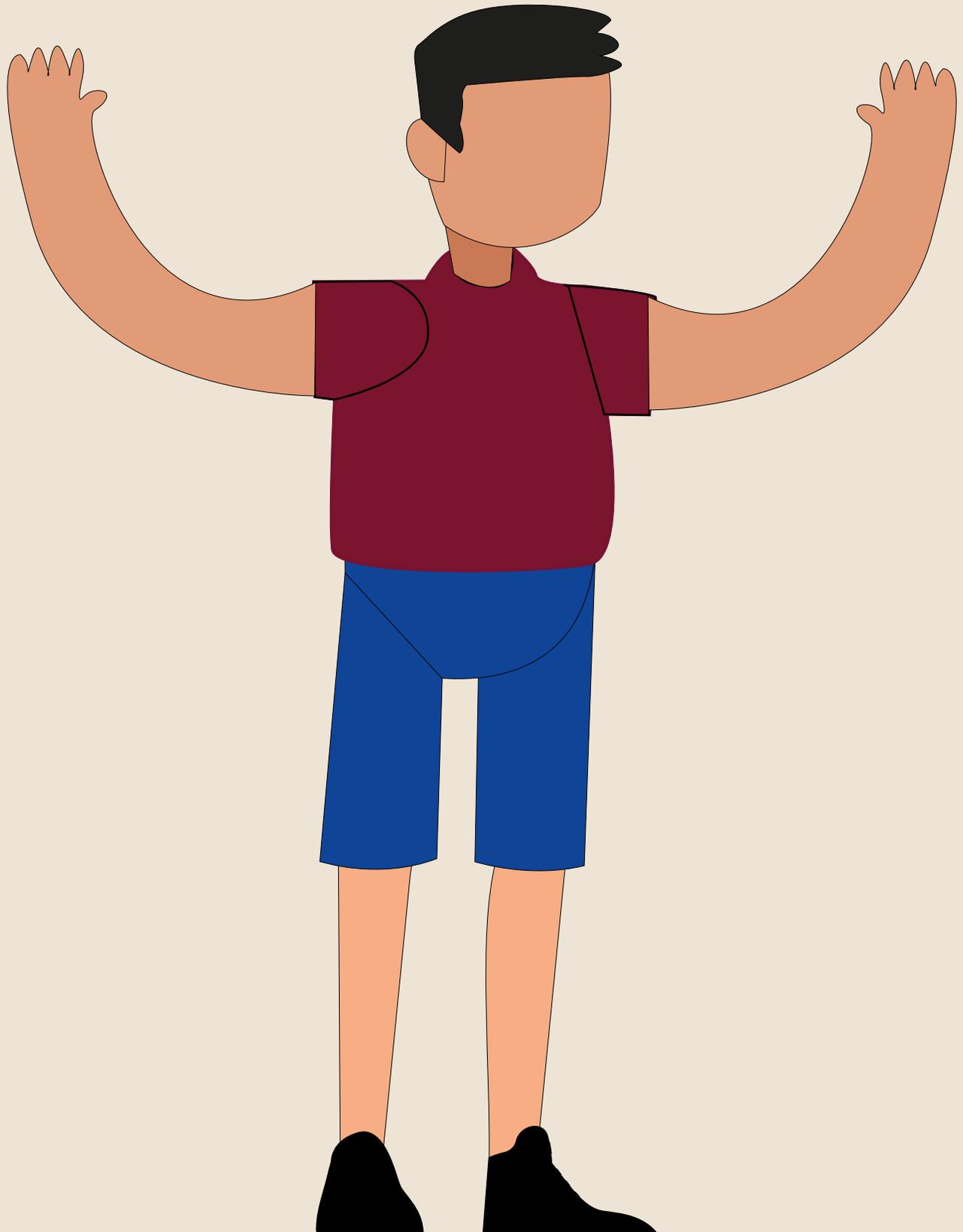
Hemos revisado ya el soporte normativo de ¡Acción-EMS! por la salud; ahora llegamos a las guías didácticas para las pausas activas: en ellas encontrarás el nombre de la actividad, la duración, los materiales que necesitarás, el objetivo, la descripción de la actividad y algunas consideraciones.

En cada guía didáctica encontrarás una clave de identificación como la siguiente: ID-00-23, que te servirá para buscar el material audiovisual que corresponde a esa actividad.

Es importante que sepas que estás muy cerca de convertirte en un(a) multiplicador(a), pero primero te presentamos la secuencia de actividades que serán tu principal recurso para llevar a cabo esta misión.

¿Estás listo(a) para continuar?

¡COMENCEMOS!



Pausas Activas



1 A MOLER CAFÉ

ID-01-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina escolar cotidiana.

Secuencia de acciones

1. Solicita al estudiantado formar un círculo, posteriormente pide que con su brazo derecho abracen a la o el compañero ubicado a su derecha y con el brazo izquierdo se abrazará a la o el compañero de la izquierda.

2. Comienza a cantar: *¿Por qué nos gusta la adrenalina?*

El estudiantado contesta: No sé... ¿Por qué?

3. Sin soltar los hombros de sus compañeros(as), todas y todos saltan a la derecha mientras dicen a una sola voz: *a moler café a moler café, a moler, a moler, a moler café*

4. Pide que ahora lleven sus manos a las rodillas y vuelve a cantar: *¿Por qué nos gusta la adrenalina?*

El alumnado responde: No sé... ¿Por qué?

5. Con las manos en las rodillas y a una sola voz dicen: *a moler café, a moler café, a moler, a moler, a moler café.*

Consideración:

La acción se repite en varias ocasiones alternando lugares para posicionar las manos; por ejemplo: cintura, cabeza pantorrillas, costillas, etc.



2 VIAJE EN BARCO

ID-02-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Libro / cuaderno

OBJETIVO

Realizar ejercicios desde el asiento, para estimular la coordinación y movilidad articular.

Secuencia de acciones

1. El estudiantado permanecerá sentado, tomará su libro o cuaderno con ambas manos y, con brazos al frente, realizará movimientos alternados a un lado y al otro (tipo remo), 10 veces, para cada una de las siguientes secuencias:

- Al finalizar los primeros 10 movimientos, levantarse y dar un giro a la silla, empezando por el lado derecho, realizar otras 10 repeticiones y dar un giro a la izquierda.
- Al finalizar los segundos 10 movimientos, levantarse y sentarse levantando los brazos.
- Al finalizar los terceros 10 movimientos, levantarse, sentarse y dar un giro a la derecha, hacer 10 repeticiones más, levantarse, sentarse y dar un giro a la izquierda.
- Tomar el libro con la mano derecha y pasarlo en medio de las piernas, cambiando de mano, durante 10 tiempos.

La rutina se repite un par de veces.

Consideración:

Al finalizar la rutina, realizar ejercicios de flexibilidad que permitan volver a la calma.



3 LA IGUANA

ID-03-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Recuperar la atención del estudiantado a través de acciones motrices que implican coordinación e imitación.

Secuencia de acciones

1. Pide al estudiantado que escuche y observe lo que se dice y hace para que, en cuanto termines la acción, todas las personas la repitan en coro.

2. Comienza diciendo: *estos son mis brazos, ¡más fuertes que los de Hulk!* (mostrando los brazos). Los estudiantes repiten: *estos son mis brazos ¡más fuertes que los de Hulk!* (mostrando los brazos).

3. Continúa diciendo: *¡aceite!* Mientras simulas la colocación de aceite en los brazos, el estudiantado repite a coro la palabra y acción propuesta.

4. Ahora menciona: *aceite de iguana le vamos a untar*, mientras mueves los brazos como si se untara el aceite. El estudiantado replica la acción.

5. Finaliza con: *¿y para qué?*

Los estudiantes: *¿Y para qué?*

Multiplicador(a): *y ¿para qué?,*

¿para qué? ¿para qué?

Todas y todos: *y ¿para qué?,*

¿para qué?, ¿para qué?

Multiplicador(a): *Para moverlos de aquí para allá* (moviendo los brazos de derecha a izquierda).

Las y los estudiantes: *Para moverlos de aquí para allá* (moviendo los brazos de derecha a izquierda).

Consideración:

Esta secuencia de acciones se puede repetir sucesivamente las veces que consideres pertinente. La o el multiplicador va indicando una parte del cuerpo mientras que las y los integrantes van haciendo y diciendo lo mismo que ella/él hace.



4 COCODRILO LOCO

ID-04-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Recuperar la atención del estudiantado por medio de actividades de imitación corporal y sonora de animales.

Secuencia de acciones

1. En círculo o de pie frente a su lugar, solicita al estudiantado que escuche tu pregunta y responda con un movimiento y sonido exagerando e imitando al animal que menciones.

2. Multiplicador(a): *¿Saben cómo hace mi cocodrilo loco?*

Todas y todos: *Le hace ¡HU-HA-HA-HA-HU HA-HA-HA- HU!* Dando palmadas de arriba hacia abajo.

3. Repite el paso 2 alternando distintos animales, sonidos y movimientos; por ejemplo:

Multiplicador(a): *¿Saben cómo hace mi gato loco?*

Todas y todos: *Le hace Miau, Miau, Miau, Miau, Miau- Miau, Miau, Miau;* estirándose como gatos.

Consideración:

Si el grupo se anima puedes promover la participación del estudiantado para proponer nuevos animales.



5 VAMOS A PRENDER LA RADIO

ID-05-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Recuperar la atención del estudiantado por medio de actividades de imitación corporal y sonora.

Secuencia de acciones

1. Solicita al estudiantado que escuche con atención cada frase que dices para que pueda replicarlo a coro cuando termines.

Multiplicador:

¡Vamos a prender la radio! ¡radio! (RE= repite el estudiantado)

En la radio hay una canción (RE).

Hay una canción de rock (RE).

¿Y cómo se baila eso? (RE)

Y el rock se baila así, se baila así, así, así, así. Repite mientras se mueve como si bailara ese género musical.

Consideración:

Sucesivamente la o el multiplicador indicará distintos géneros musicales y mostrará movimientos característicos de cada uno. Es posible variar la actividad invitando al estudiantado a proponer los géneros y movimientos.



6

SALUDO INDIO

ID-06-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Recuperar la atención del estudiantado por medio de actividades de imitación corporal y sonora.

Secuencia de acciones

1. Solicita al estudiantado que se coloque frente a su asiento con suficiente espacio para moverse sin interferir con sus compañeros. Todas las personas repetirán lo mismo que hace y dice la o el multiplicador.

2. Multiplicador:

- *Jao* (saluda con la palma de la mano derecha hacia enfrente).
- *Pluma blanca* (coloca su mano arriba de la cabeza).
- *Halcón dorado* (extiende sus brazos los lados, simulando unas alas).
- *Toro sentado* (se coloca en cuclillas)
- *Todas las personas, pero todas, todas den un grito: ahhhhhhhh!*.

Consideración:

Repite la secuencia las veces que sean pertinentes, variando las acciones a realizar: saltar, correr en el lugar, caminar de puntitas, agitar el cuerpo, etcétera.



7 EL BAILE DEL MONO

ID-07-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Bocina

OBJETIVO

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo que marque la o el multiplicador.

Secuencia de acciones

1. La o el multiplicador convoca al estudiantado a colocarse aproximadamente a un metro de separación para que puedan realizar los movimientos al ritmo de la música.

2. A continuación, comparte las instrucciones, dando tiempo entre cada una para la experimentación.

- Comenzar con movimientos suaves en su lugar.
- Simular que caminan.
- Elevar rodillas en su lugar.
- Aumentar la velocidad simulando marchar.
- Dar pasos elevados y pasos muy cortos.
- Desplazamientos laterales.
- Elevación de brazos.

Consideración:

Con ayuda de tu creatividad propón nuevos movimientos o combina los presentados. Puedes poner de fondo la canción que más te guste y seguir el ritmo



8 DÁNZALE DURO

ID-08-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-7 minutos	Bocina / Canción

OBJETIVO

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo y pistas musicales.

Secuencia de acciones

1. Indica al estudiantado que se coloque aproximadamente a un metro de separación para que puedan realizar los movimientos de forma segura.

2. Prepara la canción en el segundo 40. Es importante que realices los movimientos mientras compartes las indicaciones al estudiantado:

- Comienza marchando en el segundo 40.
- Levanta las manos cuando la canción dice *"la mano arriba"*.
- Manos en la cintura cuando a canción dice *"cintura sola"*.
- Giro cuando la canción dice *"da media vuelta"*.
- Mueve la cadera a la derecha e izquierda con los brazos abajo cuando la canción dice *"Dánzale duro", no te canse ahora, que esto sólo empieza"*.
- Mueve la cabeza cuando la canción dice *"mueve la cabeza"*.
- Gira con la mano derecha arriba cuando dice *"Dánzale duro"*.

3. Repite los pasos del punto 2.

Consideración:

Puedes poner de fondo la canción que más te guste y seguir el ritmo.



9 YIMBO

ID-09-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Bocina / Canción

OBJETIVO

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales de coordinación y lateralidad siguiendo el ritmo de la música.

Secuencia de acciones

1. Pide al estudiantado que se coloque aproximadamente a un metro de separación de las personas cercanas para que pueda realizar libremente los movimientos.

2. Indica que sigan cada movimiento al ritmo de la música.

- Comienza marchando.
- Cuando la canción dice: *cintura, rodilla, piso*, toca cada parte mencionada con tus manos.
- Convoca a hacer movimientos básicos de coordinación y lateralidad, por ejemplo, movimientos circulares de brazos, cintura y piernas.

Consideración:

Puedes poner de fondo la canción que más te guste y seguir el ritmo.



10 NO TE PREOCUPES

ID-10-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Bocina / Canción

OBJETIVO

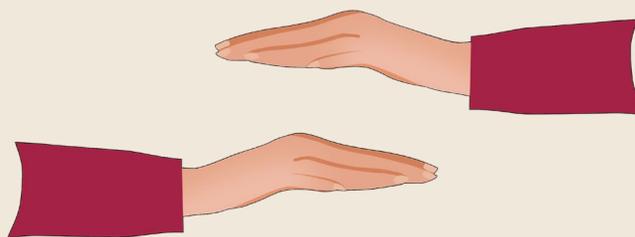
Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo de la música.

Secuencia de acciones

1. Pide al estudiantado que se coloque aproximadamente a un metro de separación de las personas cercanas para que pueda realizar libremente los movimientos.

2. Indica que sigan cada movimiento al ritmo de la música.

- Comienza marchando y alzando los brazos de un lado a otro, moviendo la cabeza de un lado para otro.
- Camina 4 pasos hacia adelante con los brazos abajo moviéndolos.
- Regresa avanzando de espaldas.
- Cruza los brazos y posteriormente alza mano derecha con la señal de amor y paz.
- Coloca las manos una sobre la otra frente al pecho. Sepáralas y lleva una hacia adelante y otra hacia atrás haciendo círculos. Al terminar lleva las manos a los costados.
- Mueve las piernas hacia adelante y hacia atrás, saltando.
- Realiza círculos con los brazos extendidos hacia afuera y hacia adentro.



- Partiendo de la posición de pies juntos, lleva la pierna derecha hacia la derecha y regresa al centro, luego lleva la izquierda hacia la izquierda y regresa al centro (repite este paso varias veces alternando entre derecha e izquierda).
- Realiza el movimiento anterior utilizando brazos en lugar de pies.

Consideración:

Puedes poner de fondo la canción que más te guste y seguir el ritmo.

11 A JUGAR

ID-11-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Bocina / Canción

OBJETIVO

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo y pistas musicales.

Secuencia de acciones

1. Da la indicación a las y los estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.

2. Indica cada movimiento al ritmo de la música y pide al grupo que te siga replicando lo que haces:

- Partiendo de la posición de pies juntos lleva la pierna derecha hacia la derecha y regresa al centro, luego lleva la izquierda hacia la izquierda y regresa al centro (repite este paso varias veces alternando entre derecha e izquierda).
- Mueve los brazos de un lado a otro.
- Gira a la derecha y de regreso.
- Mueve los brazos hacia adelante alternándolos y brincando de un lado a otro: *sencillo, sencillo, doble*.

Consideración:

Puedes poner de fondo la canción que más te guste y seguir el ritmo.



12 LA CARABINA

ID-12-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Bocina / Canción

OBJETIVO

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo de la música.

Secuencia de acciones

1. Da la indicación a las y los estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.
 - a) Brazo derecho enfrente con la palma de la mano hacia el suelo. Sosten esa posición mientras volteas la palma de la mano derecha hacia el techo. Voltea también la palma izquierda y lleva el brazo izquierdo enfrente con la palma de la mano hacia abajo.
 - b) Mantén la posición mientras doblas codo derecho, consecuentemente realiza lo mismo con el izquierdo.
 - c) Lleva la palma de tu mano derecha hacia el codo izquierdo, posteriormente conduce la palma de tu mano izquierda hacia el codo derecho.
 - d) Lleva tu mano derecha a tocar el costado derecho de tu cabeza, posteriormente lleva tu mano izquierda a tocar el costado izquierdo de tu cabeza.
2. Explica la siguiente secuencia y pide al estudiantado que la repitan contigo cuando se ponga la música.
 - a) Mantén la posición de la mano izquierda mientras llevas la mano derecha al costado derecho de tu cadera. Realiza lo mismo con la mano izquierda.
 - b) Mueve la cintura de un lado para el otro y salta dando un giro a la izquierda.
3. Repite los pasos del punto 2 hasta llegar al frente en el que comenzaste (4 veces).

Consideración:

Puedes poner de fondo la canción que más te guste y seguir el ritmo.



LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Bocina / Canción

OBJETIVO

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo y pistas musicales.

Secuencia de acciones

1. Da la indicación a las y los estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.

2. Indica cada movimiento al ritmo de la música.

- Manos arriba de lado derecho y posteriormente izquierdo moviendo 2 tiempos.
- Mano izquierda al codo derecho y la mano derecha se mueve en círculos 2 tiempos; cambio de mano realizando el mismo movimiento.
- Un paso enfrente con los brazos dando vueltas hacia adelante, posteriormente un paso atrás repitiendo el mismo movimiento.
- Una mano en la cadera moviendo a la derecha y luego a la izquierda.
- Un paso adelante hacia la derecha, otro a la izquierda, uno atrás a la derecha otro a la izquierda.
- Brinca dando un aplauso y otro aplauso arriba girando a la derecha. Comienza toda la secuencia.

3. Repite toda la secuencia del punto 2.

Consideración:

Puedes poner de fondo la canción que más te guste y seguir el ritmo.



14 MIEMBROS INFERIORES

ID-14-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	7-8 minutos	Silla / Pupitre

OBJETIVO

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina escolar cotidiana.

Secuencia de acciones

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.

A continuación, comparte las instrucciones de los ejercicios para que puedan realizarlos siguiendo tu ejemplo.

- a) Rota el tronco (15 repeticiones).
- b) Levanta la rodilla derecha mientras diriges el codo izquierdo hacia ella sin doblar el tronco (15 repeticiones alternadas).
- c) Toma el respaldo de la silla y usa tu pierna derecha mientras elevas la izquierda lateralmente (15 repeticiones). Alterna el movimiento usando tu pierna izquierda como apoyo mientras abres la derecha lateralmente. (15 repeticiones).
- d) Toma el respaldo de la silla para realizar elevación de talones, poniéndose de puntas (15 repeticiones).

- e) Colocado al frente de la silla realiza sentadillas con elevación de brazos al frente (10 repeticiones).
- f) Finaliza con un ejercicio de respiración: inhala en 3 tiempos, mantengo 3 tiempos y exhala en 3 tiempos (5 repeticiones).



LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	7-8 minutos	Silla / Pupitre

OBJETIVO

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina cotidiana escolar.

Secuencia de acciones

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos. A continuación, indica lo siguiente:

2. Todos y todas repitiendo los movimientos de la o el multiplicador:

- Flexión de brazos arriba y abajo con codos doblados (15 repeticiones).
- Elevación de brazos al frente con brazos estirados (15 repeticiones).
- Movimiento ligero de pies sobre puntas, movimiento de brazos al frente alternado (15 repeticiones).
- Manos en los hombros para realizar elevación de brazos alternados (15 repeticiones).

- Manos en el pecho para hacer abertura de brazo lateral alternado (15 repeticiones).
- Finaliza con un ejercicio de respiración: inhala en 3 tiempos, mantengo 3 tiempos y exhala en 3 tiempos (5 repeticiones con flexión del tronco al frente al inhalar y al exhalar).



16 CÉFALO CAUDAL

ID-16-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina cotidiana escolar.

Secuencia de acciones

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.

A continuación, indica los siguiente:

- Moviendo la cabeza lentamente de arriba hacia abajo (15 repeticiones).
- Llevando las manos a los hombros, rotación de hombros al frente y atrás (15 repeticiones cada uno).
- Alternando brazos hacia arriba y hacia abajo (15 repeticiones).
- Moviendo tronco de un lado y alternado (15 repeticiones).
- Rotando el tronco de un lado y alternando (15 repeticiones).
- Llevando puntas de las manos a los pies (15 tiempos sin moverse).
- Elevando las rodillas al frente y alternándolas (15 repeticiones).
- Elevando talón hacia los glúteos (15 repeticiones).
- Elevando empeine derecho e izquierdo, hacia arriba y abajo (15 repeticiones).
- Elevando las puntas y manos hacia arriba, manteniéndose estirado y de puntitas (15 tiempos).
- Finaliza sacudiendo todo el cuerpo durante 10 segundos.



17 PRÓXIMO DISTAL

ID-17-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina escolar cotidiana.

Secuencia de acciones

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos. A continuación, indica los siguiente:

- a) Mueve la cabeza lentamente a un lado y a otro (15 repeticiones).
- b) Dobla los codos y lleva tus puños cerrados al pecho. Mueve los codos hacia adelante y hacia atrás simulando un aleteo.
- c) Abre y cierra los brazos en repetidas ocasiones. Detén el movimiento con los brazos extendidos hacia enfrente.
- d) En la posición que quedaste eleva el brazo derecho y regrésalo al centro. Haz lo mismo ahora con el brazo izquierdo. Repite varias veces alternando entre derecho e izquierdo.
- e) Lleva la mano izquierda al costado izquierdo de tu cadera y eleva la mano derecha como si quisieras tocar el techo. Dobla el tronco hacia la izquierda manteniendo la intención de extender el brazo derecho (16 repeticiones). Realiza lo mismo hacia el otro lado.
- f) Marcha 3 tiempos en tu lugar. Levanta la rodilla derecha al centro, rápidamente a la derecha y vuelve a la posición inicial. Haz lo mismo con la pierna izquierda (Cuenta 16 repeticiones).
- g) Abre el compás más allá de tu cadera y dobla el tronco hacia enfrente hasta tocar tu pie derecho con ambas manos (mantén la posición durante 16 cuentas). Traslada tus manos y tronco hacia el lado izquierdo (mantén la posición durante 16 cuentas).
- h) Colócate en cuclillas, extiende la pierna derecha completamente estirada al lado derecho y toca con la mano izquierda la punta del pie. Se repite el movimiento con pierna izquierda y mano derecha (16 tiempos).
- i) Realiza 15 *jumping jacks* en tu lugar.
- j) Inhala y exhala profundamente hasta recuperar el ritmo cardiaco.

18 PAPEL RECICLADO

ID-18-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Hoja de papel reciclado

OBJETIVO

Recuperar la atención del estudiantado, con la finalidad de favorecer su capacidad de atención.

Secuencia de acciones

1. La/el multiplicador solicita al estudiantado que se ponga de pie; según las características del espacio, podrán realizar la actividad frente a su lugar.

2. Pide a las y los estudiantes que hagan una bolita con su hoja de papel, para trabajar con ella en forma de pelota, con las siguientes actividades:

- Aventarla con ambas manos y atraparla sólo con una; 10 repeticiones con cada mano.
- Aventarla con la mano derecha y atraparla con la mano izquierda. Alternado, de 10 a 15 repeticiones.
- Aventarla con una mano, dar un aplauso al frente y atraparla antes de que caiga al piso (es muy importante que la pelota no rebase la altura de la cabeza). 15 repeticiones.
- Aventar la pelota y dar dos aplausos, uno al frente y otro atrás, antes de que caiga. 15 repeticiones.
- Reto a las y los estudiantes: lanzar la pelota a la altura de la cabeza y dar el mayor número de palmadas al frente, antes de que caiga. 15 repeticiones.

Consideración:

El número de repeticiones puede ser modificado por el multiplicador a consideración de la actitud del grupo, esta rutina también puede hacerse estando en su lugar.



19 GIMNASIA CEREBRAL

ID-19-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Macrotipo

OBJETIVO

Estimular la coordinación entre ojos y manos realizando gimnasia cerebral, que sirve para activar y potenciar el funcionamiento de nuestro cerebro mediante la ejecución de actividades en ambos hemisferios.

Secuencia de acciones

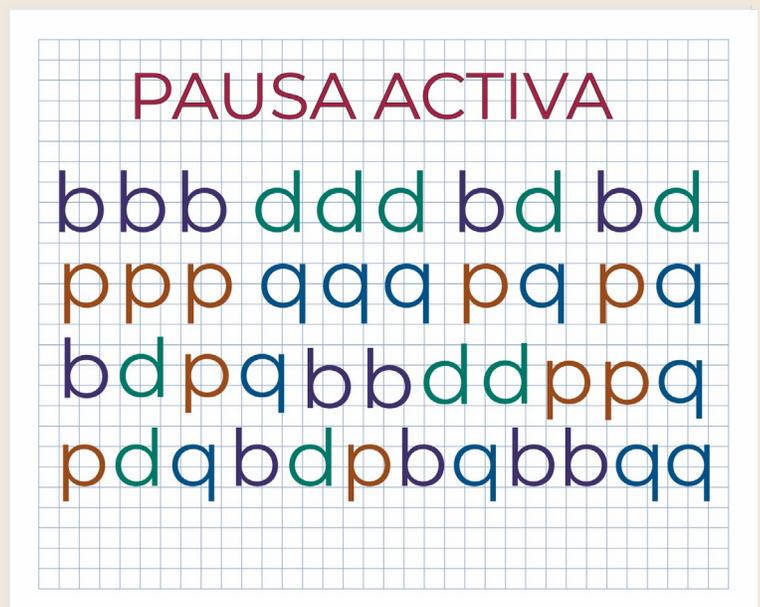
1. La/el facilitador solicita al estudiantado que se ponga de pie; según las características del espacio, podrán realizar la actividad frente a su lugar.

2. Coloca el macro tipo realizado con anterioridad, que contenga las letras **b, d, p, q**, (escritas siempre en minúsculas), y que serán atendidas de la siguiente manera por las y los estudiantes:

- b** .- Levantar mano derecha.
- d** .- Levantar mano izquierda.
- p** .- Levantar pierna derecha.
- q** .- Levantar pierna izquierda.

Consideración:

La secuencia es sugerida, cada multiplicador tendrá la libertad de adaptarla de acuerdo con sus grupos de trabajo.



20 DONDONDARA

ID-20-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

Estimular la coordinación motriz y auditiva, para retomar la atención de las y los estudiantes.

Secuencia de acciones

1. La/el multiplicador solicita al estudiante que se ponga de pie; según las características del espacio, podrán realizar la actividad frente a su lugar.

2. Enseñar la canción:

DON DON DARA
DARON DON DARA
DON DON DARA
DARA DON DON DON

Al cantar la canción realizarán movimientos con las manos:

Don don dara

Tocar los muslos del mismo hemisferio (muslo derecho con mano derecha e izquierdo con mano izquierda).

Tocar el pecho cruzando los brazos.

Daron don dara

Tocar los muslos.

Tocar el codo y el oído.

Repetir y, al final, tocar la nariz y el oído cruzando los brazos.

Consideración:

La secuencia es sugerida, cada multiplicador tendrá la libertad de adaptar los movimientos, la velocidad de la canción y el número de repeticiones de acuerdo con las características de sus grupos.



21 “MONTAÑA RUSA”

ID-21-23

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Ninguno

OBJETIVO

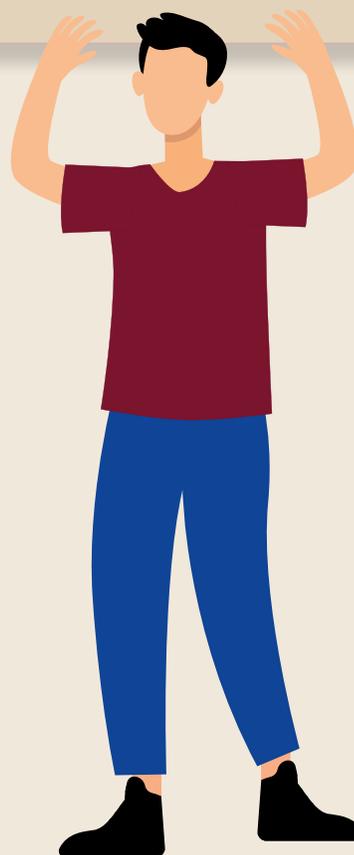
Generar un espacio de confianza para las interrelaciones entre las personas del grupo, que fomente la cooperación y el trabajo en equipo.

Secuencia de acciones

1. Las personas del grupo se quedarán sentadas y seguirán las indicaciones de la/el multiplicador.
2. La/el simula, al frente de una fila con las y los participantes, que se encuentran en un carrito de la montaña rusa.
3. Recrea el movimiento: inicia el camino despacio, como si estuviera subiendo, al llegar al punto máximo realiza el descenso, levanta las manos, inicia un grito de emoción y mueve el cuerpo hacia los costados.
4. Al finalizar el recorrido, irá bajando la velocidad y termina con aplausos.

Consideración:

La actividad se puede realizar sentados o de pie, en reversa o con desplazamiento, el multiplicador puede preguntar a las y los estudiantes cuál sería su variante e integrarla al recorrido.



LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 minutos	Silla

OBJETIVO

Desarrollo de actividades aeróbicas desde el asiento, para estimular la coordinación y movilidad articular.

Secuencia de acciones

1. El estudiantado permanecerá sentado y la/el multiplicador dirigirá la secuencia de ejercicios de la siguiente forma:

- Abrir y cerrar las piernas 10 tiempos.
- Abrir y cerrar con movimiento de brazos, simulando correr 10 tiempos.
- Abrir y cerrar las piernas con movimiento de brazos arriba y abajo, durante 10 tiempos.
- Abrir y cerrar las piernas con movimiento de brazos al frente, durante 10 tiempos.
- Levantar una pierna y elevación de brazos, durante 10 tiempos.
- Levantar rodilla y tocar con la mano cruzada, durante 10 tiempos.
- Skippi en su lugar, 10 veces.

La rutina se repite un par de veces.

Consideración:

Al finalizar la rutina, realizar flexibilidad de vuelta a la calma.







Ahora que ya conoces las pausas activas ¡es momento de multiplicarlas en tu plantel!

Nos volvemos a encontrar, hasta aquí has completado todas las fases de esta guía, te sugerimos que después de cada pausa activa invites al estudiantado a compartirlas con amigas, amigos y familias, y a consultar la página de la SEMS donde encontrarás tutoriales para ponerte en acción.

Gracias por sumarte a ¡acción-EMS! por la salud



Guía de Pausas Activas

forma parte de la

***Estrategia de Educación para la
Promoción de Estilos de Vida Saludables***

realizada por la Subsecretaría de
Educación Media Superior.