



Guía Didáctica para la Implementación
de Pausas Activas Escolares
dentro del Salón de Clase

Ciclo Escolar 2019-2020
“Activo y en Forma”



Coordinación y Colaboración

Secretaría de Educación Pública

Subsecretaría de Educación Pública

Dirección General de Desarrollo Curricular

Dirección de Fortalecimiento Curricular
para la Formación Personal y Social en la
Educación Básica

Dirección General de Televisión Educativa

Colegio Mexicano de Educadores Físicos

Revisión de Textos:
Miguel Ángel Guerrero López



Recomendaciones Generales

- La duración de cada ejercicio será a criterio del docente, siempre y cuando se cumpla con el mínimo establecido de 5 minutos.
- Subsecretaría de Educación Pública
- Dirección General de Desarrollo Curricular
- Dirección de Fortalecimiento Curricular para la Formación Personal y Social en la Educación Básica
- Dirección General de Televisión Educativa
- Colegio Mexicano de Educadores Físicos

Pausas Activas Generales



Propósito

Recuperar la atención del alumnado con el ritmo de la música, al caminar, correr y saltar en su lugar.



Tipo de acción motriz

Camina, marcha, salta, jala y estira en su lugar.

Descripción de ejercicios

Desde la posición de pie:

- 1.- Marchar en su lugar – sin desplazarse – a velocidad media, durante 8 tiempos (2 veces continuas).
- 2.- En su lugar realizar pequeños brincos sobre ambos pies, 8 veces al ritmo lento (2 veces seguidas).
- 3.- En su lugar realizar pequeños brincos sobre un pie, 8 veces al ritmo lento, al terminar cambia de pie (2 veces seguidas).
- 4.- En su lugar realizar pequeños brincos alternando los pies, al ritmo lento (2 veces seguidas).

Desde la posición sentado:

- 5.- Sentados en su silla, girar hacia el lado derecho o izquierdo y ponerse de pie, mantener el equilibrio sobre la punta de los pies, brazos laterales, sostenerse durante 2 tiempos y regresar a la posición inicial en el tiempo 4 (2 veces seguidas).
- 6.- Sentados en su silla, hacia el lado derecho o izquierdo y ponerse de pie, apoyar ambos pies en el piso, inclinar el tronco ligeramente al frente y brincar dando una palmada por encima de la cabeza, contando del 1 al 4 (2 veces seguidas).