

ORIENTACIONES PARA
LA IMPLEMENTACIÓN DE

Pausa Activa en el aula

*Generando condiciones
para el aprendizaje*



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Código : 260523382
Clave : F507





Estar sentados por tiempos prolongados y mantener la misma postura a lo largo de la jornada escolar puede acarrear problemas musculares, fatiga visual y elevar los niveles de estrés, originando pérdida de interés y concentración del grupo de estudiantes en la clase. Para enfrentar esta situación es recomendable realizar una "pausa activa", cambiar de posición y realizar algún tipo de actividad física.



¿Qué son pausas activas?

Son breves descansos durante la jornada que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia a través de técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, trastornos músculo-esqueléticos y disminuir el estrés. MINSA (2021).

Estimado/a profesor/a cuida la salud de tus estudiantes, realizando diariamente pausas activas en el aula. Sigue estas recomendaciones.



- Cada **dos o tres horas rompe la rutina** y dedica unos minutos a realizar una pausa activa con tus alumnos.
- Las actividades en la pausa activa deben ser sencillas y fáciles de realizar, **con un tiempo de duración de 2 a 5 minutos**.
- Elige **actividades recreativas, entretenidas** y de corta duración donde todos participen a la vez.
- **Considera las características de tus estudiantes** para seleccionar la actividad o actividades a realizar.





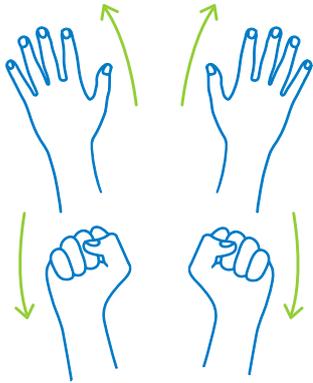
Ten en cuenta lo siguiente



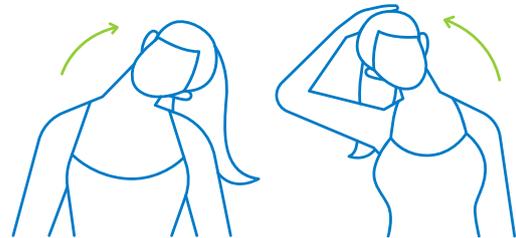
Puedes iniciar la pausa activa con ejercicios de relajación y estiramiento leve, por ejemplo:



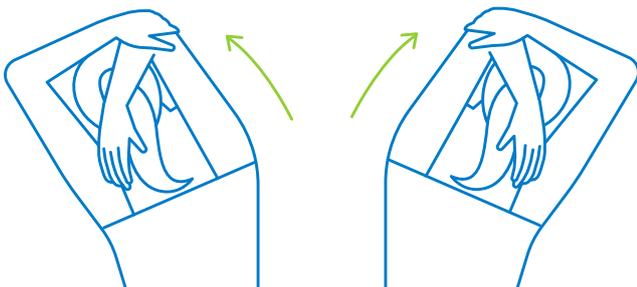
Cerrando y abriendo las manos unas tres veces.



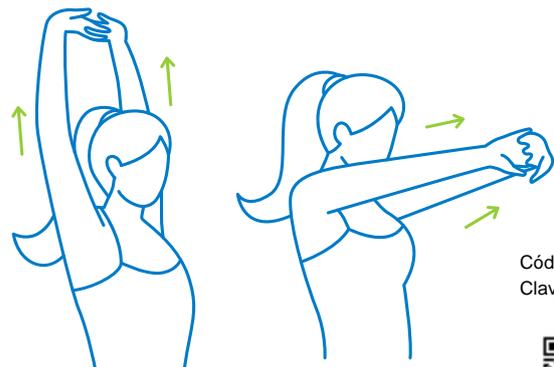
Moviendo lentamente la cabeza a ambos lados y luego hacia adelante y atrás.



Entrelace los brazos detrás de la cabeza y mueva el tronco de un lado al otro.



Con las manos unidas estire hacia arriba los brazos.



Código : 260523382
Clave : F507





Dale
play



Si no logras visualizar el video, haz clic

aquí



Finalmente, hacer ejercicios de respiración como tomar aire por la nariz y exhalar por la boca lentamente, ayudará a relajarnos.

Código : 260523382
Clave : F507

