

SUMA MINUTOS EN EL AULA

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

Ciclo Escolar
Activo y en Forma
2019-2020



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Coordinación y colaboración:

Secretaría de Educación Pública

Subsecretaría de Educación Básica

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



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





Recomendaciones Generales

-La duración de cada ejercicio será a criterio del docente, siempre y cuando se cumpla con el mínimo establecido de 5 minutos.

-En los casos de alumnos con alguna discapacidad, quedará al criterio del docente la realización de las actividades.

-Todas las actividades son sugerencias, por lo que podrán ser adaptadas según el criterio del docente teniendo en cuenta las condiciones materiales dentro del aula.

-La música establecida es una referencia, el docente podrá utilizar cualquier otra, de acuerdo con la cultura o tradiciones de la entidad o alcaldía.

-Todas las canciones, ritmos y tonadas sugeridas en este documento son de dominio público.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

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).

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar la atención del alumnado para mejorar su retención cognitiva por medio de ejercicios de orden y control.

Tipo de acción motriz:

Marchando en su lugar.



Descripción de ejercicios:

- 1.- De pie en el pasillo, elevar la rodilla izquierda al frente junto con el brazo derecho. (16 veces).
- 2.- A la voz de cambio, realizar el mismo ejercicio con el pie derecho y el brazo izquierdo (16 veces).
- 3.- Con las manos pegadas a los costados y el cuerpo erguido, elevar la pierna izquierda y luego la derecha en 32 tiempos.
- 4.- Realizar elevación de la rodilla izquierda llevando las manos cruzadas hacia los hombros y regresar a la posición inicial, colocando las manos pegadas a los costados (16 tiempos).
- 5.- A la voz de cambio, repetir el ejercicio anterior con el pie derecho (16 tiempos).
- 6.- A la voz de cambio elevar la pierna izquierda al frente tocando la punta del pie con la mano derecha y viceversa (16 tiempos).
- 8.- Realizar respiraciones profundas metiendo el abdomen y sacando el pecho. Soltar el aire después de 5 segundos relajando el cuerpo.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y movilidad del alumnado.



Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “La Rueda de San Miguel”

Descripción de ejercicios:

De manera individual realizará movimientos en su sitio apoyándose en la tonada del juego “La rueda de San Miguel”.

Se ejecutará lo siguiente:

- 1.- Marcha en su sitio elevando las rodillas a la altura de la cintura.
- 2.- Girará los brazos hacia adelante, imitando el movimiento de la natación.

A la rueda, rueda de San Miguel, San Miguel,
todos cargan su caja de miel,
a lo maduro, a lo maduro
que se voltee ____ de burro.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención del alumnado y su movilidad.

Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “El patio de mi casa”



Descripción de ejercicios:

De manera individual se realizarán movimientos en su sitio con la tonada del juego “El patio de mi casa”.

Se ejecutará lo siguiente:

1.- Realizará la mímica de actividades cotidianas, como barrer, trapear, lavar, etcétera.

2.- Y al final de cada frase ejecutará una flexión de piernas y regresará a la posición de pie.

El patio de mi casa es particular
se moja y se seca como los demás.

Agáchense y vuélvanse a agachar
las niñas bonitas se saben agachar.

Chocolate, molinillo,
chocolate, molinillo,
estirar, estirar que la reina va a pasar.

Dicen que soy, que soy una cojita
y si lo soy, lo soy de mentiritas,
desde chiquita me quedé,
me quedé padeciendo de este pie
padeciendo de este pie.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y movilidad del alumnado.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: "Amo a To"



Descripción de ejercicios:

De manera individual se realizarán movimientos en su sitio con la tonada del juego “Amo a To”:

- 1.- Al ritmo de la canción simulará en su lugar una caminata, trote y carrera, siguiendo las indicaciones del profesor (32 tiempos).
- 2.- Inhalará y exhalará al final de la actividad (5 tiempos).

Amo a to

Matarile rile ro

¿Qué quiere usted?

Matarile rile ro...

Yo quiero un paje

Matarile rile ro

Escoja usted

Matarile rile ro

Escojo a él/ella

Matarile rile ro

¿Qué oficio le pondremos?

Matarile rile ro

Le pondremos (insertar profesión)

Matarile rile ro

Ese oficio no le gusta

Matarile rile ro...

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Propósito:

Recuperar la atención y movilidad del alumnado.

Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “Marcha de las letras”



Descripción de ejercicios:

De manera individual se realizarán movimientos en su lugar con la tonada de la canción “Marcha de las letras”, se ejecutará lo siguiente:

- 1.- Al ritmo de la canción simular en su lugar una caminata, trote y carrera, siguiendo las indicaciones del profesor (32 tiempos).
- 2.- Inhalará y exhalará al final de la actividad (5 tiempos).

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 desfilan.

Primero verás que pasa la A,
con sus dos patitas muy abiertas al marchar;
ahí viene la E, alzando los pies,
el palo de en medio es más chico, como ves;
aquí está la I, le sigue la O,
una flaca y otra gorda porque ya comió
y luego hasta atrás, llegó la U,
como la cuerda con que siempre saltas tú.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y movilidad del alumnado.



Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “Las estatuas de Marfil”

Descripción de ejercicios:

De manera individual realizar movimientos en su sitio con la tonada del juego denominado “Las estatuas de marfil”:

1.- Al ritmo de la canción realizar movimientos libres y a la indicación del docente se quedará quieto.

El primer alumno que no mantenga la posición tendrá que cantar una canción en voz alta.

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

A las estatuas de marfil

Uno, dos y tres así

El que se mueva baila el twist

Con su hermana la lombriz

Que le apesta el calcetín

Yo mejor me quedo así.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y movilidad del alumnado.

Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “El Avioncito”

Descripción de ejercicios:

De manera individual realizar movimientos en su lugar, imaginando el juego “El avioncito”:

1.- Realizar diferentes movimientos con los pies de acuerdo con la numeración y reglas del avión.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y movilidad del alumnado.

Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “Mar y tierra”

Descripción de ejercicios:

De manera individual realizar movimientos en su lugar basándose en el juego “Mar y tierra”:

1.- Realizar diferentes movimientos de acuerdo con las indicaciones del docente.

2.- A partir de la posición inicial de pie, en sus lugares realizarán los siguientes movimientos:

Cuando el maestro diga “mar” se dará un paso al frente; cuando diga “tierra”, se dará un paso hacia atrás. Se podrá repetir de 2 a 3 veces la misma palabra según se desee.

Ejemplo: mar, mar, mar, tierra, tierra, mar, tierra.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y movilidad del alumnado.

Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “La pelota invisible”

Descripción de ejercicios:

De manera individual realizar movimientos con la pelota invisible:

1.- Realizar diferentes movimientos imaginando que el alumnado tiene una pelota.

Ejemplo: Voleos, botes, dominadas, etc., en diferentes direcciones y a diferentes alturas.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar percusiones con las palmas de las manos con el ritmo que marque el profesor.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México



Descripción de ejercicios:

Con el alumnado sentado o de pie en sus lugares, el docente indica la palabra a marcar con las palmas de las manos (por ejemplo: plátano), separando en sílabas (plá / ta / no) y haciendo la diferencia del acento en el primer sonido de palmas (1 minuto).

- Se puede realizar de manera individual, en parejas o tercias.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta de los alumnos al realizar percusiones con apoyo de las palmas de las manos y apoyo de las plantas completas de los pies, marcando el ritmo que indique el profesor.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México (técnica básica de pasos).

Descripción de ejercicios:

1.- Sentados o de pie en sus lugares, realizar cuatro repeticiones con cualquier palabra a elección del docente con palmadas y cuatro repeticiones con apoyo de las plantas completas de ambos pies. Todo se repite 4 veces.

- Se puede realizar de manera individual, en parejas o tercias.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Desarrollar en alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con percusión corporal y con ritmo musical: acento, pulso y ritmo



Descripción de ejercicios:

Al ritmo de la canción del “Calipso”, sentados, el alumnado da una palmada en las piernas: derecha, luego izquierda, las dos palmas juntas, etcétera.

- 1.- Palmas en los muslos (“es”), palmas cruzadas tocando hombros (“ge”) y manos arriba (“nial”).
 - 2.- Posteriormente pondrán las manos en alto en diagonal a la derecha 4 veces y 4 veces a la izquierda.
 - 3.- Se dan 8 palmas al frente llevando el ritmo.
 - 4.- Con palmadas se marca el pulso a todo el grupo.
 - 5.- Con apoyo del pie derecho se marca acento a todo el grupo.
 - 6.- Y con palma en las piernas se marca el ritmo a todo el grupo.
 - Si el grupo está dividido en filas, una fila marca pulso, otro acento y la última ritmo; esto logrará conformar una orquesta.
- Y vamos a mover, vamos a mover la cabeza.
Y vamos a mover, vamos a mover la cabeza.
Y si el calipso no suena más, yo me congelé en el lugar.
Y si el calipso no suena más, yo me congelé en el lugar.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Desarrollar en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos



Tipo de acción motriz:

Ejercicios con percusión corporal y con ritmo musical.

Descripción de ejercicios:

La actividad se realiza de forma individual y una variante: dividir al grupo en dos partes. Se utilizará la tonada y las sílabas: “Don don dará”:

- 1.- Ejecutar sentados o de pie, dos palmadas en su lugar (don don) (30 seg.)
- 2.- Ejecutar sentados dos palmadas en los muslos (dará dará) (30 seg.)
- 3.- Ejecutar sentados dos apoyos alternados derecho e izquierdo (don don) (30 seg.)
- 4.- Ejecutar sentados una palmada (dará) (30 seg.)

- Estos 4 ejercicios se repiten 2 veces llevando el ritmo de la canción. Al inicio del ritmo ejecutar puras palmadas; una vez que dé inicio la melodía comenzar con el ejercicio. Repetir todo al término de la melodía.

- Variante: se divide al grupo en dos equipos. El equipo 1 hace el ejercicio y el equipo 2 le responde con el mismo ejercicio.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Desarrollar al alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con percusión corporal y con ritmo musical.



Descripción de ejercicios:

De forma individual se colocarán a un lado de sus butacas con la canción a elegir por el docente (se sugiere “Fiesta Aimara” o cualquiera de compás binario).

A las percusiones les pondrán frases para que ejecuten el ritmo correctamente.

1.- Ejecutar sentados dos palmadas (ma-má) y con el compañero 3 palmadas (mi pa-pá). Se repite 4 veces (30 seg.).

2.- Ejecutar sentados dos palmadas (ma-má) y con la mano derecha, palmada con el compañero de la derecha; con la mano izquierda, palmada con el compañero de la izquierda (mi pa-pá), al mismo tiempo. Se repite 4 veces (30 seg.).

3.- Con el compañero, palma derecha con derecha, izquierda con izquierda (ma-má); apoyos alternados con planta completa de pies: derecho, izquierdo (mi pa-pá) de forma individual. Se repite 4 veces (30 seg.).

4.- Palmadas con el compañero (ma-má); de manera individual palmadas a la derecha (mi pa-pá); palmadas con el compañero (ma-má); de manera individual palmadas a la izquierda (mi pa-pá). Se repite 4 veces (30 seg.).

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Desarrollar al alumnado el conocimiento de su cuerpo a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos

Tipo de acción motriz:

Canta, aplaude o tararea el juego tradicional: “El juego del calentamiento”



Descripción de ejercicios:

De forma individual se colocarán a un lado de sus butacas con la canción a elegir por el docente.

1.- Cuando empiece la melodía moverán la cadera al ritmo de la canción.

3.- Una mano en la cabeza y la otra en la cadera.

4.- Una mano en la rodilla, la otra en la cadera.

5.- Una mano en la nariz, la otra en el estómago.

6.- Una mano en el pecho, la otra en la nalga.

7.- Una mano en la nuca, la otra en la oreja.

8.- Una mano en el ojo, la otra en el pie.

9.- Una mano en el ombligo, la otra en la espalda

10.- Una mano en la frente, la otra en el zapato.

11.- Una mano en el cuello y la otra en la pierna.

Éste es el juego del calentamiento

Hay que seguir la orden del sargento

Éste es el juego del calentamiento

Hay que seguir la orden del sargento

Jinetes: A la carga

una mano, la otra, un pie, el otro

Éste es el juego del calentamiento

Hay que seguir la orden del sargento

Jinetes: A la carga

una mano, la otra, un pie, el otro

la cabeza, la cadera, los hombros, el cuerpo

Éste es el juego del calentamiento

Hay que seguir la orden del sargento



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Desarrollar al alumnado el conocimiento de su cuerpo a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos

Tipo de acción motriz:

Movimientos corporales



Descripción de ejercicios:

De forma individual se colocarán a un lado de sus butacas, el docente explicará cómo se mueven:

1.- Los egipcios: Palma derecha arriba, palma izquierda abajo; mover la cadera dos veces a la derecha y dos veces a la izquierda.

2.- Los árabes: palma derecha abajo, palma izquierda arriba; dos veces alternadamente.

3.- Los turcos: palmas en muslo derecho dos veces y palmas muslo izquierdo dos veces.

4.- Panderero: palmas arriba, dos derechos y dos izquierdo.

- Se hace egipcios, árabes, turcos y panderero dos veces cada ejercicio

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Desarrollar al alumnado el conocimiento de su cuerpo a través de secuencias motrices que le ayuden a trabajar la expresión corporal motivadas por diferentes estímulos auditivos a elección del docente.

Tipo de acción motriz:

Movimientos corporales



Descripción de ejercicios:

De forma individual se colocarán a un lado de sus butacas, el docente explicará cómo se mueven:

- 1.- Se les explicará el movimiento de la mariposa: con las manos se simula el movimiento de las alas de una mariposa (8 veces).
- 2.- Conejo: manos arriba simulando orejas de conejo y brincando en su lugar (8 tiempos).
- 3.- Serpiente: con manos juntas se hace el movimiento de la serpiente al mismo tiempo que se van agachando y subiendo (8 tiempos).
- 4.- Águila: brazos extendidos hacia arriba simulando el vuelo del águila (8 a la derecha y 8 a la izquierda).
- 5.- Oso: brazos arriba extendidos con palmas al frente simulando un oso, 8 a la derecha y 8 a la izquierda.
- 6.- En el coro se hará paso mágico: dos pasos derecha con palmada, dos a la izquierda.

- Se podrán incorporar otros movimientos corporales de animales de acuerdo al criterio del docente.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Desarrollar en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Tipo de acción motriz:

Movimientos corporales.



Descripción de ejercicios:

De forma individual se colocarán a un lado de sus butacas, el docente explicará cómo se mueven:

Se utilizará el juego: “Veo, veo”.

1.- Veo, veo: con el dedo índice derecho se toca el ojo derecho; con el índice izquierdo se toca el ojo izquierdo.

2.- ¿Qué es lo que ves? Palma derecha arriba, palma izquierda abajo.

3.- Una cosita: palmas de las manos haciendo círculos sobre las orejas.

4.- ¿Qué cosa es?: se cruzan las palmas de las manos frente a la cara.

5.- Movimiento de brazos enfrente, haciendo círculos 4 veces y luego movimiento de cadera llevando el brazo derecho arriba y movimiento de cadera y luego el brazo izquierdo arriba y movimiento de cadera (esto se realiza en el coro de la canción).

6.- Se integrarán después del coro movimientos de coordinación: dos palmas en los muslos, dos palmas cruzadas en los hombros, dos palmas en la cabeza y dos palmas a la derecha y dos palmas a la izquierda.

7.- Mano derecha toca hombro derecho, brazo abajo, mano hombro derecho, brazo arriba.

- Cada maestro podrá inventar movimientos de coordinación; solo dejará el coro igual. Se adaptará de acuerdo con el nivel que se aplique y se irá aumentando el grado de dificultad.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Desarrollar en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Movimientos corporales, conocimiento de las articulaciones y actividad de integración.



Descripción de ejercicios:

De forma individual se colocarán a un lado de sus butacas, el docente explicará cómo se mueven:

- 1.- Se utilizarán las características de un robot.
- 2.- Cada alumno dará su nombre y se les pedirá que expliquen cómo se mueve un robot.
- 3.- Se señalará a algún alumno y todos dirán su nombre; aquel que haya sido nombrado tendrá que moverse como robot y todo el grupo tendrá que moverse como se mueve el compañero, tratándoles de explicar que un robot no tiene articulaciones y que no puede doblar el cuerpo

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Desarrollar al alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.



Tipo de acción motriz:

Percusiones corporales

Descripción de ejercicios:

La actividad se hará de forma grupal.

1.- El docente explicará al alumnado que durante su exposición mencionará un número y cuando lo escuche, tendrán que hacer una determinada acción.

Por ejemplo: historia. Les dirá a sus alumnos que cuando escuchen el número 28 se pondrán a lado de su mesa de trabajo, saltarán y darán dos palmadas.

- La intención es que el alumnado ponga atención al tema que se esté dando. Para que el maestro o cualquier alumno mencione el número 28 tendrán que hacer la acción arriba mencionada. Aquel alumno que no haga el ejercicio tendrá que explicar el tema que el maestro estaba dando.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Desarrollar en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos

Tipo de acción motriz:

Percusiones corporales



Descripción de ejercicios:

La actividad se hará de forma individual y grupal.

- 1.- Se colocarán a un lado de su mesa de trabajo.
- 2.- Se utilizará la canción de “Fi fa y fu”.
- 3.- Cuando empiece la melodía darán palmadas llevando el ritmo.
- 4.- Cuando empiece el coro “fi” (palmas en los muslos), “fa” (palmadas) y “fu” (chasquidos).
- 5.- Durante el coro de la canción se mueve una parte del cuerpo: cadera, cabeza o se flexiona rodilla.
- 6.- Cada vez que se repita la melodía se moverá una parte del cuerpo y cuando diga “fi fa y fu” se dará una percusión corporal. Esta la podrán determinar los alumnos.

Fi

Fi Fa

Fi Fa y Fu

Cumbalala Cumbalala

Cumbalala viste

Oh, no, no, no, no, no debiste

Eni meni decimeli

cumbalala bá.

Hola china de la china

bubu bucherina psss

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos con las plantas completas de pies sobre el piso, al ritmo que marque el profesor.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México

Descripción de ejercicios:

- 1.- Sentados en su lugar, apoyos sencillos (un pie a la vez), alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso a ritmo lento, moderado y rápido (marcha).
- 2.- Se repite ejercicio anterior combinando la velocidad del ritmo según indique el profesor.
- 3.- Sentados en su lugar, apoyos dobles alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso a ritmo lento, moderado y rápido.
- 4.- Se repite el ejercicio anterior combinando la velocidad del ritmo según indique el profesor.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos con las plantas completas de pies sobre el piso, al ritmo de “La marcha de Zacatecas”.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México.



Descripción de ejercicios:

- 1.- Utilizando “La marcha de Zacatecas”, se realiza la siguiente rutina, sentados o de pie:
- 2.- Apoyos sencillos (un apoyo), alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 16 tiempos. (1 vez)
- 3.- Apoyos dobles alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 16 tiempos. (1 vez)
- 4.- Apoyos sencillos (un apoyo), alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 8 tiempos. (2 veces)
- 5.- Apoyos dobles alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 8 tiempos. (2 veces).
- 6.- Apoyos sencillos (un apoyo), alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 4 tiempos. (4 veces)
- 7.- Apoyos dobles alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 4 tiempos. (4 veces).
- 8.- Apoyos sencillos (un apoyo), alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 2 tiempos. (8 veces)
- 9.- Apoyos dobles alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso. 2 tiempos. (8 veces).

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos con las plantas completas de pies sobre el piso, al ritmo que marque el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México.

Descripción de ejercicios:

- 1.- Parados al lado de su mesa de trabajo, apoyos sencillos (un apoyo), alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso a ritmo lento, moderado y rápido (marcha).
- 2.- Se repite el ejercicio anterior combinando la velocidad del ritmo según indique el docente.
- 3.- Parados al lado de su pupitre, apoyos dobles alternados de planta completa de pie derecho e izquierdo, sobre el piso a ritmo lento, moderado y rápido.
- 4.- Se repite el ejercicio anterior combinando la velocidad del ritmo según indique el profesor.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar percusiones con apoyos de palmas de las manos y apoyos de planta completa de los pies al ritmo que marque el profesor.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México.

Descripción de ejercicios:

- 1.- Sentados o de pie en su lugar, realizar cuatro repeticiones de la palabra "Mé / xi / co" con palmadas y 4 repeticiones con apoyo de planta completa de ambos pies; todo se repite 4 veces. Tiempo estimado: 2:30 minutos.
- 2.- Mismo ejercicio anterior, pero parados a un lado de su mesa de trabajo durante 2:30 minutos.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar percusiones con apoyos de planta completa de los pies al ritmo que marque el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México.



Descripción de ejercicios:

1.- Colocados por parejas, frente a frente, a un lado de sus mesas de trabajo, se realiza 8 veces el ritmo de la palabra elegida por el docente, con apoyo de planta completa de los pies, empezando con pie derecho y de forma alternada, de frente 8 tiempos, flanco derecho 8 tiempos, flanco derecho 8 tiempos, flanco derecho 8 tiempos.

2.- Ejercicio anterior, pero con flancos a la izquierda.

- Se pueden utilizar 8 tiempos, 4 tiempos y 2 tiempos por cada flanco.

- Se puede realizar de manera individual, por parejas, tercias, etcétera.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos en el piso con planta completa del pie, punta del pie y talones.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México

Descripción de ejercicios:

Colocados de pie, a un lado de su mesa de trabajo, realizar:
apoyos con planta completa del pie en 8 tiempos
alternadamente.

1.- Realizar apoyos con punta del pie, en 8 tiempos
alternadamente.

2.- Realizar apoyos con talones del pie en 8 tiempos
alternadamente.

Los ejercicios se realizarán durante el tiempo que determine el docente.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos en el piso con metatarsos al ritmo que marque el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México.



Descripción de ejercicios:

- 1.- De pie a un lado de su mesa de trabajo, los alumnos marcarán el ritmo de la palabra Mé / xi / co, con las puntas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos. (poner énfasis en el acento).
- 2.- De pie a un lado de su mesa de trabajo, los alumnos marcarán el ritmo de la palabra Mé / xi / co, con las puntas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco derecho, 8 tiempos en flanco derecho y 8 tiempos en flanco derecho.
- 3.- De pie a un lado de su mesa de trabajo, los alumnos marcarán el ritmo de la palabra Mé / xi / co, con las puntas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco izquierdo, 8 tiempos en flanco izquierdo y 8 tiempos en flanco izquierdo.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos en el piso con metatarsos al ritmo que marque el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México.



Descripción de ejercicios:

- 1.- Por parejas, de pie y frente a frente, a un lado de sus mesas de trabajo, el alumnado marca el ritmo de la palabra Mé / xi / co, con las puntas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos (poner énfasis en el acento). 1 minuto.
- 2.- Por parejas, de pie y frente a frente, el alumnado marca el ritmo de la palabra Mé / xi / co, con las puntas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco derecho, 8 tiempos en flanco derecho y 8 tiempos en flanco derecho; cada uno hacia su flanco.
- 3.- Por parejas, de pie y frente a frente a un lado de sus mesas de trabajo, el alumnado marca el ritmo de la palabra Mé / xi / co, con las puntas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco izquierdo, 8 tiempos en flanco izquierdo y 8 tiempos en flanco izquierdo.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos en el piso con metatarsos al ritmo que elija el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México (técnica básica: paso cambiado)

Descripción de ejercicios:

- 1.- De pie a un lado de su mesa de trabajo, el alumnado marca el ritmo de la palabra Mé / xi / co o palabra elegida, con las plantas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco derecho, 8 tiempos en flanco derecho y 8 tiempos en flanco derecho; cada uno hacia su flanco.
- 2.- De pie a un lado de su mesa de trabajo, el alumnado marca el ritmo de la palabra Mé / xi / co, con las puntas de los pies de forma alternada, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco izquierdo, 8 tiempos en flanco izquierdo y 8 tiempos en flanco izquierdo; cada uno hacia su flanco.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar paso cambiado lateral y al frente y atrás, al ritmo que marque el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México



Descripción de ejercicios:

De pie a un costado de su mesa de trabajo:

- 1.- Realizar 16 veces paso cambiado, desplazarse lateral a la derecha o a la izquierda.
- 2.- Realizar 16 veces paso cambiado, desplazarse al frente y atrás.
- 3.- Realizar 8 veces paso cambiado, desplazarse lateral derecha, izquierda.
- 4.- Realizar 8 veces paso cambiado, desplazarse al frente y atrás.
- 5.- Realizar 4 veces paso cambiado, desplazarse lateral derecha, izquierda.
- 6.- Realizar 4 veces paso cambiado, desplazarse al frente y atrás.
- 7.- Realizar 2 veces paso cambiado, desplazarse lateral derecha, izquierda.
- 8.- Realizar 2 veces paso cambiado al frente y atrás.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar apoyos en el piso con paso unión lateral derecho e izquierdo al ritmo que indique el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México (técnica básica: paso unión)



Descripción de ejercicios:

- 1.- Parados a un lado de su mesa de trabajo, los alumnos marcarán el ritmo de la palabra CO / CO, apoyo planta completa del pie derecho a la derecha, unión de planta completa del pie izquierdo a la derecha (Paso Unión); se realiza la misma acción hacia la izquierda, alternan durante 2 minutos.
- 2.- Parados a un lado de su mesa de trabajo, el alumnado marca el ritmo de la palabra CO / CO, apoyo planta completa del pie derecho a la derecha, unión de planta completa del pie izquierdo a la derecha; se realiza la misma acción hacia la izquierda, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco derecho, 8 tiempos en flanco derecho y 8 tiempos en flanco derecho. 1:30 minutos.
- 3.- Parados a un lado de su mesa de trabajo, el alumnado marca el ritmo de la palabra CO / CO, apoyo planta completa del pie derecho a la derecha, unión de planta completa del pie izquierdo a la derecha; se realiza la misma acción hacia la izquierda, en 8 tiempos de frente, 8 tiempos en flanco izquierdo, 8 tiempos en flanco izquierdo y 8 tiempos en flanco izquierdo. 1:30 minutos.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al aprender a realizar el paso triscado al ritmo que indique el docente.



Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México (técnica básica: paso triscado).

Descripción de ejercicios:

- 1.- El alumnado colocado a un lado de su mesa de trabajo, de pie; el docente pregunta si alguien conoce el paso de caperucita roja.
- 2.- Quien lo sepa lo realiza en su lugar sin desplazarse.
- 3.- A la indicación del docente, todos intentan realizar el paso indicado, cada quien, a su ritmo, sin desplazamiento.
- 4.- Al ritmo que marque el docente, todos realizan el paso triscado en su lugar sin desplazarse: 8 veces de frente, 8 veces flanco derecho, 8 veces flanco derecho, 8 veces flanco derecho hasta llegar a donde empezaron.
- 5.- Al ritmo que marque el docente, todos realizan el paso triscado en su lugar sin desplazarse: 8 veces de frente. 8 veces flanco izquierdo, 8 veces flanco izquierdo, 8 veces flanco izquierdo hasta llegar a donde empezaron.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al aprender a realizar una combinación de pasos básicos con la canción elegida por el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México (técnica básica combinada: paso cambiado y apoyos).



Descripción de ejercicios:

- 1.- Con la canción elegida por el docente se realizará la siguiente secuencia de paso “caperucita roja”, con apoyos, parados a un costado de su mesa de trabajo, sin desplazamiento:
 - 2.- 2 pasos caperucitas y 4 apoyos con planta completa del pie: derecho, izquierdo, alternados. Todo se repite 4 veces.
 - 3.- 14 pasos caperucita y 4 apoyos. Se repite 2 veces.
- Toda esta secuencia (los dos ejercicios anteriores) se repite 5 veces.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al aprender a realizar apoyo de pies en el piso, al ritmo que marque el docente.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México (técnica básica: apoyo de las puntas de los pies al frente y regresa a su lugar)

Descripción de ejercicios:

De pie al costado de su mesa de trabajo realizar el siguiente movimiento:

1. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar.
2. Apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar.
3. Los dos ejercicios se realizan durante el tiempo que determine el docente.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al ejecutar los movimientos que el docente determine.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México (técnica básica: apoyo de la punta del pie al frente y regresa a su lugar)



Descripción de ejercicios:

De pie al costado de su mesa de trabajo realizar la siguiente secuencia:

1. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar, apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. Se realiza de forma alternada, 8 tiempos, vista al frente.
2. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar, apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. Se realiza de forma alternada, 8 tiempos, flanco derecho.
3. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar, apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. Se realiza de forma alternada, 8 tiempos, flanco derecho.
4. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar, apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. Se realiza de forma alternada, 8 tiempos, flanco derecho.
5. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar, apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. Se realiza de forma alternada, 8 tiempos, vista al frente.
6. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar, apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. Se realiza de forma alternada, 8 tiempos, flanco izquierdo.
7. Apoyo de la punta del pie derecho al frente, regresa el pie a su lugar, apoyo de la punta del pie izquierdo al frente, regresa el pie a su lugar. Se realiza de forma



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Incrementar el estado de alerta del alumnado al realizar pasos básicos al ritmo que indique el docente y en parejas.

Tipo de acción motriz:

Danzas y bailes tradicionales de México.

Descripción de ejercicios:

- 1.- De pie a un lado de la mesa de trabajo, desplante del pie derecho a la derecha y elevación de brazos laterales.
 - 2.- Regresar el pie derecho a su lugar y hacer palmada al frente.
 - 3.- Realizar desplante del pie izquierdo a la izquierda, con elevación de brazos a la lateral.
 - 4.- Regresar pie izquierdo a su lugar y hacer palmada al frente.
- Todo se repite 16 veces a ritmo lento y posteriormente hacerlo de cuenta variando la velocidad.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Movilizar al alumnado a través de la realización de patrones básicos de movimiento.

Tipo de acción motriz:

Caminar, correr y saltar.



Descripción de ejercicios:

- 1.- Realizar marcha en su lugar e ir subiendo la intensidad.
- 2.- Realizar marcha en su lugar a paso más veloz haciendo círculos con los brazos de manera alternada.
- 3.- Marchar/aplaudir y tocar con las palmas los muslos de manera cruzada, mano derecha-muslo izquierdo y viceversa.
- 4.- Marchar y tocar talones con las manos de manera cruzada, mano derecha- talón izquierdo y viceversa.
- 5.- Marchar y tocar al frente los muslos con las palmas en dos tiempos y por detrás los talones en otros dos tiempos.
- 6.-Marchar y tocar al frente los muslos con las palmas en dos tiempos y por detrás los talones en otros dos tiempos aumentando la velocidad al ejecutarlo.
- 7.- Realizar saltos sobre puntas aplaudiendo al frente y atrás.
- 8.- Realizar saltos sobre puntas aplaudiendo al frente y atrás y arriba y abajo.
- 9.- Realizar saltos en un pie con la rodilla que está suspendida en flexión, mientras se aplaude por encima y por debajo de esta pierna.
- 10.-Realizar el ejercicio anterior aplaudiendo encima y por debajo de la pierna flexionada en 2 tiempos, alternando ahora ambas piernas.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Activar al alumnado a través de la realización de movimientos básicos.

Tipo de acción motriz:

Caminar, correr y saltar.

Descripción de ejercicios:

- 1.- Realizar marcha en su lugar (30 seg.).
- 2.- Realizar marcha en su lugar aplaudiendo por atrás (30 seg.).
- 3.- Realizar marcha hacia atrás (30 seg.).
- 4.- Realizar marcha hacia atrás aplaudiendo al frente (30 seg.).
- 5.- A la señal marcha hacia adelante o hacia atrás (30 seg.).
- 6.- Realizar los cambios de dirección más rápido (30 seg.).
- 7.- Saltar separando y juntando las piernas (30 seg.).
- 8.- Saltar separando y juntando las piernas, mientras se aplaude abajo cuando se juntan y por arriba de la cabeza cuando se separan (30 seg.).
- 9.- Saltar separando las piernas ahora una adelante y la otra atrás de manera alternada (30 seg.).
- 10.- Saltar separando las piernas, ahora una adelante y la otra atrás de manera alternada. En cada cambio de pierna al frente y atrás, se ejecutará un aplauso (30 seg.).



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Activar al alumnado a través de la realización de movimientos básicos.

Tipo de acción motriz:

Caminar, correr y saltar.



Descripción de ejercicios:

- 1.- Realizar marcha al frente. Se ejecutará a la velocidad que el profesor indique mediante aplausos (30 seg.).
- 2.- Realizar una marcha en su lugar hacia adelante y hacia atrás, realizando el cambio de dirección cuando se dé la señal (30seg).
- 3.- Realizar desplazamientos (un paso) a la derecha y a la izquierda según indique el profesor (30 seg.).
- 4.-Realizar desplazamientos (un paso) a la derecha y a la izquierda según indique el profesor, ahora utilizando aplausos para atraer su atención (un aplauso significa a la derecha y dos aplausos a la izquierda) (30 seg.).
- 4.-Realizar el ejercicio anterior pero ahora saltando en las diferentes direcciones (30 seg.).
- 5.- Realizar desplazamientos (un paso) atrás y al frente según indique el profesor (30 seg.).
- 6.-Realizar desplazamientos (un paso) atrás y al frente según indique el profesor, ahora utilizando aplausos para atraer su atención (un aplauso significa atrás y dos aplausos al frente) (30 seg.).
- 7.-Realizar el ejercicio anterior pero ahora con saltos en un pie (30 seg.).
- 8.-Realizar marcha al frente combinándola con desplazamientos a la derecha o izquierda según indique el profesor (dicho ejercicio estimulará la velocidad de reacción del niño) (30 seg.).
- 9.-Realizar marcha atrás combinándola con desplazamientos atrás o al frente según lo indique el docente (dicho ejercicio estimulará la velocidad de reacción del niño) (30 seg.).



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Activar al alumnado a través de la realización de movimientos básicos.

Tipo de acción motriz:

Caminar, correr y saltar.



Descripción de ejercicios:

Esta pausa activa simulará los movimientos llevados a cabo en los diferentes deportes.

- 1.- Iniciar con una marcha en su lugar simulando la caminata (30 seg.).
- 2.- Continuar con un pequeño trote en su lugar simulando al maratonista (30 seg.).
- 3.- Saltar en uno y otro pie de manera alternada simulando los saltos del boxeador con cuerda (30 seg.).
- 4.- Realizar círculos al frente simulando al nadador (30 seg.).
- 5.- Realizar movimientos de brazos simulando el bote del balón que hace un basquetbolista (30 seg.).
- 7.- Realizar movimientos de lanzamiento simulando el tiro a la canasta de un basquetbolista (30 seg.).
- 8.- Realizar saltos sobre dos piernas simulando al saltador de altura (30 seg.).
- 9.- Realizar movimientos con las piernas alternadamente simulando pases del futbolista (30 seg.).
- 10.- Realizar desplazamientos (de un paso) a la izquierda y derecha combinados con movimientos de lanzamiento simulando los golpes del tenista. (30 seg.).

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Movilizar al alumnado a través de la realización de movimientos básicos.

Tipo de acción motriz:

Caminar, correr y saltar.



Descripción de ejercicios:

- 1.- Iniciar la pausa activa con una pequeña introducción (1 minuto aprox.) sobre la tarea que se tendrá durante la caza de un león donde los educandos serán los cazadores.
 - 2.- Iniciar caminando de manera lenta a través de diferentes terrenos (fango, agua, arena, etc.). Durante ese recorrido se tendrán que librar obstáculos, agachándose, saltando, empujando rocas, etc. Cada terreno implicará una acción motriz diferente:
 - 3.- Cuando se crucen mares, el educando tendrá que nadar.
 - 4.- Cuando se crucen pantanos, el alumnado tendrá que esforzarse por salir.
 - 5.- Cuando se crucen puentes, el alumnado tendrá que mantener el equilibrio en uno y dos pies.
 - 6.- Cuando se crucen montañas, el alumnado tendrá que escalar por ellas.
- Al final del recorrido se encontrará al león (que podrá ser algún objeto en el salón designado por el docente).
 - La elección de escenarios del recorrido quedará a cargo del docente tomando en cuenta el espacio de su aula.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Movilizar al alumnado a través de la realización de movimientos básicos.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Tipo de acción motriz:

Caminar, correr y saltar.



Descripción de ejercicios:

Sentados o parados a lado de su mesa de trabajo:

- 1.- Simular una conducción de diferentes vehículos, el alumnado realizará pedaleo (simulando hacerlo en una bicicleta) (30 seg.).
- 3.- Realizar pedaleo moviendo ahora los brazos (simulando manejarla) (30 seg.).
- 4.- Al conducirla lo hará de manera lenta (simulando estar subiendo una pendiente) (30 seg.).
- 5.- Al conducirla lo hará de manera rápida (simulando estar en terreno plano) (30 seg.).
- 6) Sentado, ahora cambiará de vehículo (auto)
- 7.- Realizar movimiento de piernas de manera alternada para pisar pedales (30 seg.).
- 8.- Pisar los pedales manejando con los brazos el volante (30 seg.).
- 9.- En posición de parado cambiara de vehículo (patineta) (30 seg.).
- 10.- Realizar impuso con una pierna para avanzar con la patineta (30 seg.).
- 11.- Realizar el impulso con la otra pierna (30 seg.).
- 12.- Realizar saltos con la patineta (de diferentes maneras) (30 seg.).

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en los alumnos la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Me muevo como el viento”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica



Descripción de ejercicios:

- 1.- En postura de pie visualizar cómo son los molinos de viento, moviendo los brazos.
- 2.- En postura de pie con piernas separadas flexionar el tronco al frente y mover los brazos hacia el piso.
- 3.- En parejas colocarse de frente y hacer los movimientos anteriores dejando que los alumnos acuerden el turno de paso y luego ambas personas los realizan de manera simultánea.
- 4.- Desde su lugar sentados mover los brazos simulando como caen las flores en otoño.
- 5.- Como lo anterior flexionando el tronco al frente.
- 6.- Sentados, alinear el tronco en relación con el respaldo de la silla, colocar los brazos laterales mientras inhalan y bajar los brazos en la exhalación.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Reconociendo mis articulaciones”.

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica

Descripción de ejercicios:

- 1.- 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.
- 2.- De pie con piernas un poco separadas, mover la cadera en círculo, adelante y atrás, flexionar el tronco al frente y regresar a la postura de pie.
- 3.- 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.
- 4.- 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.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Películas favoritas”.

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica.



Descripción de ejercicios:

- 1.- Previamente el docente elige 5 películas actuales, escritas en un papel.
- 2.- Se pide al alumnado que se ponga de pie y se cambien de lugar; al azar se elige una alumna (o) para que escoja un papel e interprete el movimiento del o los personajes hasta que el resto adivine. Se da un tiempo de 15 segundos y si no aciertan pasa otra persona.
- 3.- Nuevamente se pide cambien de lugar y se hace la misma dinámica de participación.
- 4.- El docente llevará el tiempo de la pausa activa. Si no concluyen la interpretación de las películas, se continúa en la siguiente pausa.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Yoga con silla”.

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica.

Descripción de ejercicios:

Todos los movimientos son sentados en su lugar:

- 1.- Colocar las manos al borde de la silla, con los pies separados, flexionar las piernas y bajar la cabeza en dirección de la silla, luego subir la cabeza y extender las piernas. Realizarlo 4 veces.
- 2.- Colocar las manos en la parte alta del respaldo, extender los brazos y mirar hacia el asiento semejando una postura de escuadra. Realizar la acción durante 10 segundos, luego colocarse de pie. Repetir 4 veces.
- 3.- Colocar los antebrazos sobre el asiento, flexionar las piernas y apoyar la cabeza sobre sus brazos permanecer 10 segundos, luego colocarse de pie y alternar los brazos. Repetir 4 veces.
- 4.- Subir el pie derecho a la silla manteniendo las manos en la cintura; bajar el pie y alternar ambos pies. Realizar 3 veces toda la secuencia.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Moviendo el esqueleto”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica



Descripción de ejercicios:

Todos los movimientos son de pie enfrente de la silla que ocupan:

- 1.- Colocar los brazos a los lados del cuerpo al iniciar la música; empezar a mover el cuerpo como temblando desde los pies a la cabeza, durante 20 segundos. Al detener la música quedarse quietos, respirando y manteniendo el rostro serio. Se repite 2 veces.
- 2.- Flexionar el tronco al frente, con los brazos y manos colgadas al piso. Al iniciar la música, así mueven el cuerpo durante 20 segundos. Al detener la música quedarse quietos con piernas separadas, brazos y cabeza arriba y exhalar un grito de alegría. Se repite 2 veces.
- 3.- En parejas hacen las acciones anteriores sólo una vez.
- 4.- Se abrazan como agradecimiento y regresan a su lugar.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Paren la música”

Tipo de acción motriz:

Juego de mímica

Descripción de ejercicios:

La actividad inicia con todo el grupo formando dos equipos:

- 1.-El primer equipo se mueve, baila o desplaza acorde con la música. El maestro grita: “Paren la música”. Se quedan como estatuas y el otro equipo se integra eligiendo a un compañero para intentar hacerlos reír o moverse al gesticular, hacer muecas o provocarles cosquillas.
- 2.- Alternar el movimiento ahora con el otro equipo.
- 3.- La variante es ir eliminando a los que se muevan hasta que quede uno solo que mantenga el control del movimiento o no reaccione a lo externo.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “El eco”.

Tipo de acción motriz:

Juego de mímica



Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia con todos de pie; el docente con un tambor o pandero:

1.- El docente hace una secuencia rítmica con el instrumento.

El grupo le contesta con palmadas, con chasquidos, con silbidos, golpeando la silla, moviendo los pies, saltando.

2.- Lo anterior, pero ahora hay participación con una pareja

3.- Se invita a que algún alumno dirija la actividad

4.- Variar la actividad con las sillas, con las palmas o marchando.

- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia del trabajo cooperativo y las intervenciones espontáneas.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Cuento motor”

Tipo de acción motriz:

Juego de mímica



Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia con todos de pie. El docente narrará un cuento motor persiguiendo a la presa (que tenga movimiento).

1.- Se elige entre los alumnos a 3 “leones” y el resto del grupo serán los “ciervos”.

2.- Mientras se narra el cuento, los participantes asumen sus personajes.

3.- Se trata de acosar a los ciervos, los cuales se desplazan sobre las puntas de los pies; los leones caminan lentos y semiflexionados.

4.- Los ciervos pueden esconderse bajo la silla o permanecer sentados y no moverse.

5.- Si es alcanzado por un león, invierten los personajes.

6.- El docente va cerrando la historia cuando los leones se alejan.

- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia de la agilidad visual y motora.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Yoga con silla”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica



Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia con todos sentados y las piernas juntas bajo la silla:

- 1.- Se mantienen con las piernas quietas mientras se extienden los brazos hacia el respaldo de la silla, los ojos cerrados y la barbilla al asiento, se atiende la inhalación por la nariz y la exhalación por la boca; permanecen durante esta postura 1 minuto.
 - 2.- Separar las piernas fuera de la silla, estirar los brazos, poner las manos en el asiento bajando la cabeza hacia las rodillas; permanecer en esta postura 1 minuto.
 - 3.- Acostarse en el piso durante 30 segundos y poner las manos al abdomen para sentir la respiración.
 - 4.- Repetir la secuencia una vez más.
 - 5.- Incorporarse y sentarse en la silla permaneciendo quietos.
- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia de la flexibilidad y el descanso.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Movimientos en parejas”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica

Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia en parejas de estatura similar:

- 1.- Imitar estar en sube y baja, dejando que aparezca la sonrisa.
- 2.- De espaldas empujarse simultáneamente.
- 3.- Sentados pies con pies pedaleo como la bicicleta.
- 4.- Hacer espejos uno se mueve y otro imita.
- 5.- Juego de las emociones: manifestar contento, enojo, tristeza, cansancio.
- 6.- Uno detrás de otro, sujetándolo de la cintura mientras intenta caminar y otro lo evita.
- 7.- Hacer juego de manos piedra, papel y tijeras.

- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia de la comunicación entre pares y la empatía.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “El escultor”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica



Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia en parejas:

1.- Uno es el artista y el otro es la escultura; ambos sin hablar.

2.- El artista colocará de distintas formas a la escultura según la petición que indique el docente, en la colocación del segmento corporal o la emoción que debe expresar; por ejemplo: "Pon a tu escultura como alcanzando una fruta del gran árbol con cara de esfuerzo".

3.- Se realizan varias acciones incluyendo llevar la escultura al piso.

4.- Invertir o cambiar los papeles y las acciones.

5.- Se agradecen su participación de manera libre.

- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia de la comunicación no verbal.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Yo soy”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica



Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia con todos de pie:

- 1.- Empiezan a caminar por el aula y a la indicación del docente “preséntate” se detienen, quedan en pareja y se presentan cada uno por nombre, número de calzado, color favorito y movimiento corporal.
 - 2.- Siguen caminando y repiten con otro compañero hasta 10 presentaciones diciendo “Yo soy”.
 - 3.- El docente detiene el juego, menciona el nombre de alguno y los 9 compañeros que lo saben pasan al frente y hacen el movimiento, dicen el número de calzado y el color favorito.
 - 4.- Se repite la acción hasta que todos se hayan enterado de todos por nombre, número de calzado, color favorito y movimiento corporal.
- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia de la comunicación no verbal y la interrelación personal.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Lotería de movimientos”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica



Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia cuando todos cambian de lugar y quedan sentados:

- 1.- El docente reparte las tarjetas del juego de la lotería y el alumnado se puede parar o quedar sentados.
 - 2.- Mientras va echando las cartas el alumnado ejemplifica los sonidos o movimientos de la carta y poniendo la ficha en su tarjeta.
 - 3.- Cuando alguien gana el juego grita de manera efusiva y el docente revisa mientras el ganador repite con movimientos las tarjetas.
 - 4.- Se repite el juego una vez más y luego todos regresan a su lugar.
- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia del respeto y los valores.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Cuento motor”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica

Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia con todos parados:

1.- El docente hace un cuento tradicional; por ejemplo:

“Caperucita roja”, “Los 3 cochinitos y el lobo”, etc.

2.- Mientras se va narrando el cuento, los alumnos participan sin hablar haciendo los movimientos de los personajes que van mencionando.

3.- Se vale cambiar la versión narrativa para hacerle “al cuento entre todos” pero continúan sin hablar. Se vale reír.

4.- Se puede proponer a alguien que guste contar su propio cuento y los demás son los actores.

- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia de la improvisación y la creatividad.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Juego de manos”

Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica



Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia con todos de pie en parejas mixtas:

1.- El docente puede utilizar una lista de varios juegos de manos que los alumnos conozcan; por ejemplo: por arriba, por abajo; marinero que se fue a la mar, etc.

2.- Se elige al azar uno de ellos y se inicia con la pareja; cuando cambia de nombre de juego, todos cambian de pareja, pero debe ser mixto.

3.- Se realizan 3 juegos con parejas mixtas y al 4º cambio se realizan con parejas del mismo género.

4.- Se puede proponer que quienes dominen mejor el juego de manos pasen al frente a demostrarlo.

- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia del trabajo de pares mixto y el respeto a los demás.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar en el alumnado la atención consciente y la concentración a través de pausas activas de expresión corporal con la actividad llamada “Los creativos”



Tipo de acción motriz:

Juegos de mímica

Descripción de ejercicios:

La actividad se inicia con equipos de 6 participantes:

1.- El docente puede utilizar una lista de varias acciones para que puedan ser ejemplificados por cada equipo; por ejemplo: formar una letra en el piso; hacer una pirámide humana; crear un círculo perfecto; hacer un árbol y un leñador; una serpiente, una jirafa, una familia, una carreta, etc.

2.- La variante es que cada equipo cambie de tarjeta para que todos manifiesten su creatividad y lo ejemplifiquen.

3.- Permanecer todos acostados en el piso mirando al techo y respirando mantengan unos segundos la atención presente al cuerpo después de haber realizados los movimientos.

- El docente deberá enfatizar a los alumnos la importancia del trabajo colaborativo, la creatividad y pasar de lo activo a lo pasivo.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Estimular en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices mediante percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporales rítmicos utilizando la canción "A moler café".



Descripción del ejercicio:

En círculo, en posición de pie y tomados de los hombros se le pide al alumnado que al cantar “a moler café, a moler café, a moler, a moler, a moler café” den saltos a la derecha al ritmo de la canción. Se repite otra vez la canción regresando a la izquierda. El docente canta “¿por qué nos gusta la adrenalina? los alumnos contestan “no sé porque”. Cuando contestan, mueven la cadera a la derecha y a la izquierda; el profesor repite la pregunta. Brincando a la derecha cantan “a moler café, a moler café, a mover, a mover, a mover café”; se repite a la izquierda.

Se Repite la canción, pero se le pide al alumnado que, en lugar de tomarse de los hombros, ahora lo hagan tomados de la cintura, de las rodillas, etc.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento del cuerpo.



Tipo de acción motriz:

Percusión corporal a ritmo musical.

Descripción del ejercicio:

De pie, el profesor hace una señal para trabajar con vocales y movimientos, los movimientos van aumentando el grado de dificultad. Estos serán:

1. Palmadas al frente repetido tantas veces como el número de vocales indicadas.
2. Abrazo repetido tantas veces como el número de vocales indicadas.
3. Cintura a derecha e izquierda repetido tantas veces como el número de vocales indicadas.
4. Palmadas sobre las piernas repetido tantas veces como el número de vocales indicadas.
5. Manos arriba haciendo estrellitas repetido tantas veces como el número de vocales indicadas.

Repetir 2 veces seguidas

Los ejercicios se pueden realizar con los números 1, 2, 3, 4, 5 o con carretillas “la, le, li, lo, lu.”

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento del cuerpo.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con percusión corporal y movimientos corporales.

Descripción del ejercicio:

El alumnado se pondrá de pie al lado de su silla y seguirá las indicaciones:

El profesor hace una señal sonora y los alumnos realizan una acción, según el código pactado, por ejemplo:

Palmas moverse a la derecha.

Chasquear los dedos moverse a la izquierda.

Golpecitos en las piernas moverse hacia atrás.

Hacer un apoyo moverse hacia adelante, etc.

También se pueden establecer códigos sonoros con actividades más demandantes, por ejemplo, correr en el sitio, saltar, abrir y cerrar las piernas, etc.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento del cuerpo.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporales a ritmo musical:



Descripción del ejercicio:

1. Los alumnos toman de una bolsa una hoja de papel que contiene un número (del 1 al 9).
2. Se forman parejas de acuerdo con el número que les tocó.
3. Cuentan del 1 al 3 tomando turnos.
4. En lugar de decir el número 2 aplauden.
5. Se cambia el número 3 por palmadas en las piernas.
6. El 1 es remplazado por un chasquido.

Se pueden decir los números en inglés.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Estimular en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios de coordinación con un implemento:



Descripción del ejercicio:

1. En el salón se forma un círculo con todos los integrantes del grupo, se realizan movimientos con las manos con la intención de calentar los músculos.
2. Se toma algo recto –como un lápiz- con las manos de manera que quede de forma vertical.
3. Cuando se da la indicación el alumno soltará el instrumento y dará una palmada rápidamente sin dejar que este caiga al suelo, repetir tres veces esta acción.
4. Se realiza la misma acción, pero ahora aumentando el grado de dificultad, tres veces dos palmadas y al final tres palmadas de igual manera sin que el objeto caiga al suelo.

Se pasa el objeto a la compañera o compañero de la derecha, todos al mismo tiempo procurando que no se les caiga. Al estudiante que se le caiga se sentará fuera del círculo.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento del cuerpo.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporales a ritmo musical.

Descripción del ejercicio:

1. El alumnado se pone de pie en filas para escuchar indicaciones.
2. Todas y todos caminan en fila y tienen que hacer lo que haga el primero, por ejemplo, girar, mover brazos o piernas, saltar, etc.
3. A la señal del profesor, él último pasa al primer lugar y esta persona realiza la acción que seguirán los demás.

La actividad también podrá realizarse en círculo.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Estimular en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporales.



Descripción del ejercicio:

El alumnado se coloca de pie junto a su banca. El docente indicará la forma en que se saludarán con la siguiente estructura:

Vamos a darnos las manos,
nos vamos a saludar,
en la forma que enseguida vamos a presentar:

Un saludo de apache.

Un saludo de capitán.

Un saludo de elefante.

Un saludo muy formal.

Un saludo con los ojos.

Un saludo con los pies.

Una sonrisa alegre y una vuelta al revés.

Entre todos podrán inventar nuevas formas de saludarse.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Estimular en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con movimientos corporales motivados por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporales: “El semáforo”

Descripción del ejercicio:

1. El profesor pide a los alumnos que se pongan de pie.
2. El profesor les enseñará tres tarjetas: rojo, amarillo y verde. Cuando el profesor enseñe una de las tarjetas los alumnos realizarán las tareas correspondientes.

Tarjeta verde: caminar libremente por el aula.

Tarjeta roja: quedarse quieto.

Tarjeta amarilla: dar un paso adelante y otro atrás.

Se pueden realizar distintas actividades por color.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Estimular al alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con percusión corporal



Descripción de ejercicios:

En círculo y en posición de pie, el docente le pide al alumnado que realice una secuencia de percusiones corporales (palmada, chasquido, palmas en los muslos) se nombra a un/ una alumna (o) que inicie con la dinámica. El o la siguiente persona tendrá que repetir el movimiento del primer compañero(a) y realizar uno nuevo de manera secuencial y así sucesivamente hasta que todo el grupo lleve el ritmo.

También esta actividad se puede realizar de manera sentada.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento de los segmentos corporales.

Tipo de acción motriz:

Percusión corporal con ritmo musical



Descripción de ejercicios:

La actividad se realizará de forma individual
El alumnado elaborará estructuras rítmicas utilizando

El ta que es una nota musical negra se representa con una palmada y el doble ti (ti-ti) que es una nota corchea, se representa con dos apoyos sobre piernas o pies.
Cada nota musical tendrá que ser representada con el movimiento asignado y mencionada mientras se ejecuta.

El alumnado será quién estructure su propia secuencia rítmica y le pondrán las percusiones corporales que ellos decidan
Se podrá ir aumentando el grado de dificultad.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento de los segmentos corporales.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Tipo de acción motriz:

Ejercicios con percusión corporal, y movimientos corporales
Canción "El señor muy alto y con sombrero"



Descripción del ejercicio:

El alumno de pie seguirá las indicaciones de la canción, señalando las diferentes partes del cuerpo del o la compañera de al lado.

Un señor muy alto y con sombrero
Me dijo toca: la cabeza de un compañero.
Y yo le dije lalala, lalalala
Y yo le dije lalala, lalalala

Un señor muy alto y con sombrero
Me dijo toca: la espalda de un compañero.
Y yo le dije lalala, lalalala
Y yo le dije lalala, lalalala

Un señor muy alto y con sombrero
Me dijo toca: la rodilla de un compañero.
Y yo le dije lalala, lalalala
Y yo le dije lalala, lalalala

Un señor muy alto y con sombrero
Me dijo toca: el hombro de un compañero.
Y yo le dije lalala, lalalala
Y yo le dije lalala, lalalala

Un señor muy alto y con sombrero
Me dijo toca: el codo de un compañero.
Y yo le dije lalala, lalalala
Y yo le dije lalala, lalalala



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento de los segmentos corporales.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporales, con ritmo musical:
“¡Masa Imaginaria!”



Descripción del ejercicio:

Se pide al grupo frotar las palmas imaginando tener una masa, a la cual le cantarán para descubrir el secreto.

Canción:

¡Oh!, ¡Alele, alele, quita tonga!

¡Que masa, masa, masa!

¡Oh aloe, aloe, aloa!

(repetir dos veces)

Al ir cantando se frotan las palmas moviendo los hombros hacia atrás y hacia adelante.

Con cada repetición, los movimientos se harán más exagerados, simulando que la masa va creciendo.

En caso que la masa se vaya haciendo más pequeña, la tonalidad de la canción se cantará en voz más baja y con movimientos más pequeños hasta que la masa imaginaria desaparezca con un aplauso.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Estimular en el alumnado la coordinación motriz a través de secuencias con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios de coordinación con cualquier implemento.



Descripción del ejercicio:

Formando un círculo, cada alumno (a) deberá sostener un lápiz, color o pluma.

Se forma un círculo con todos los integrantes del grupo, se realizan movimientos con las manos con la intención de calentar los músculos.

Se toma el lápiz, pluma o color con las manos de manera de que quede de forma vertical, con los brazos extendidos.

Cuando se de la indicación el alumno(a) soltará el implemento y dará una palmada rápidamente sin dejar que el implemento caiga al suelo

Se realiza la misma acción, pero ahora aumentando el grado de dificultad, aumentando el número de palmadas, sin que el implemento caiga al suelo.

Enseguida, al escuchar la indicación del docente pasarán el implemento al compañero de la derecha, todos al mismo tiempo sin que se les caiga.

Se puede realizar de manera sentada

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado a través del movimiento de los segmentos corporales.



Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporales, con ritmo musical,
Canción “Juan Pirulero”

Descripción del ejercicio:

Todos (as) se ponen de pie para escuchar indicaciones del docente

El docente empieza a cantar el estribillo de:

“Este es el juego de Juan Pirulero,
que cada quien atienda su juego.”

(Se repite 4 veces)

Al mismo tiempo palmea sus manos y pide a los alumnos que canten la canción, mencionando una parte del cuerpo, marchando o con percusiones corporales llevando el ritmo de la canción.



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Estimular en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios para ubicación del espacio temporal. “Tierra mar o aire”



Descripción del ejercicio:

El docente irá diciendo el nombre de diferentes animales y los alumnos realizarán los movimientos dependiendo de cómo se desplace el animal (tierra mar o aire) harán el movimiento que lo represente.

Animal de aire: mover los brazos simulando volar

Animal de tierra: caminar en el sitio.

Animal de mar: en el suelo simular nadar

Se pueden realizar variaciones de los movimientos ejemplificando de manera creativa y diversa la representación de cada instrucción.

Animal de aire, saltar y quedarse de pie

Animal de tierra colocarse de rodillas

Animal de mar, colocarse boca abajo sobre el suelo

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Estimular en el alumnado la coordinación a través de secuencias motrices con movimientos corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.



Tipo de acción motriz:

Ejercicios con movimientos corporal, con ritmo musical:

Canción :pim pon es un muñeco



Descripción del ejercicio:

El docente pide al alumnado que se ponga de pie, con las palmas y diversos movimientos del cuerpo, que cante y ejemplifique la canción.

Pimpón es un muñeco
muy guapo y de cartón
se lava las manitas
con agua y con jabón,
se desenreda el pelo
con peine de marfil
y aunque se dé estirones
no llora ni hace así!!!! ai!!!!
pimpón toma su sopa
y no ensucia el delantal
pues come con cuidado
como un buen colegial
apenas las estrellas
comienzan a brillar
pimpón se va a la cama
y se acuesta a descansar
y aunque hagan mucho ruido
con el despertador
pimpón no hace caso
y no vuelve a despertar
pimpón dame la mano
con un fuerte apretón
que quiero ser tu amigo
pimpón, pimpón, pimpón.



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado mediante el movimiento de los segmentos corporales.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios de relajación.

Descripción del ejercicio:

Ponerse de pie

- Brazos al frente, hacia arriba, abrir y cerrar
- Flexionar el tronco hacia el lado derecho, izquierdo, adelante y atrás
- Inhalar y exhalar profundamente
- Estirar el brazo derecho, y con el brazo izquierdo cruzar por el frente y jalar hacia el cuerpo y luego alternar los brazos
- Manos al frente abriendo y cerrando puños



PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:

Propósito:

Recuperar la atención y concentración del alumnado mediante el movimiento de los segmentos corporales.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con el cuerpo



Descripción del ejercicio:

Se forma un círculo y se imitará el movimiento de las manecillas del reloj en función de las horas, minutos y segundos.

El docente da la instrucción a los participantes que cuando escuchen las siguientes indicaciones, realizarán el movimiento que les corresponda.

Horas los participantes hacen una marcha

Minutos se representa con una caminata rápida

Segundos se representa con un trote. Siempre se tendrá que mantener el círculo.

Cuando el docente indique una hora determinada, las y los participantes formarán un equipo del número que haya mencionado y así sucesivamente indicando otras horas.

Se les pedirá se coloquen por parejas numeradas en 1 y 2. El 1 hace movimientos y el 2 lo imita en espejo; posteriormente se invierten los papeles, el 2 se mueve y el 1 imita.

Puede hacerse con o sin música de acompañamiento.

PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES:



Propósito:

Estimular la coordinación a través de secuencias con percusiones corporales motivadas por diferentes estímulos auditivos.

Tipo de acción motriz:

Ejercicios con percusión corporal, con el ritmo musical “Caricaturas”



Descripción del ejercicio:

Los participantes forman un círculo de pie o sentado.

Se les enseña el ritmo y la letra de la siguiente manera:

Caricatura presenta nombre de personas, animales, países, ciudades, frutas, etc.

El turno va hacia la derecha del círculo.

El alumno con percusiones corporales irá diciendo lo que se le haya pedido, por ejemplo: si se le pide nombres propios dirá Al (palmada), ber (chasquido), to apoyos en piernas o pies.

No se pueden repetir los nombres.

Si un participante repite un nombre o no puede proporcionar uno nuevo, sale del juego y empieza la siguiente ronda. El participante que perdió podrá integrarse en la siguiente ronda.

A cada sílaba le corresponderá una percusión corporal.