



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
ELEMENTAL
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA FEDERAL**

Manual de "Pausas Activas"

4ta Avenida Norte y 18^o Oriente, N^o 1801 Col. Santos
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
TEL. 34 69 720 EXT. 209

La implementación de este manual del Programa “Suma Minutos” surge debido a la necesidad de generar opciones de actividades recreativas dentro de casa, debido a la pandemia que se vive hoy en día en todo el territorio Mexicano, así como a nivel mundial.

¿QUÉ SON LOS CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una familia de virus que causan síndromes respiratorios que pueden ser desde un cuadro leve (resfriado común), hasta enfermedades más graves; estos virus son unos de los que causan zoonosis.

En ocasiones, los coronavirus que infectan a los animales evolucionan, y se tornan capaces de transmitirse a las personas y de persona a persona, convirtiéndose en una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los seres humanos, tal y como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo ([SARS](#)), en 2003 y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio ([MERS-CoV](#)), en 2012.

Ejercicios contraindicados

La investigación actual en torno a la realización de ejercicios a temprana edad, ha revelado que ciertas actividades, lejos de producir un beneficio, pueden provocar lesiones en la estructura ósea y muscular de los menores. Estas lesiones no se presentan de inmediato, su efecto nocivo se presenta más adelante, por lo que no producen malestar al momento de su ejecución. Por tanto, esta guía recoge algunos de esos ejercicios, con la finalidad de prever lesiones e informar a los alumnos de los posibles riesgos que conllevan su realización.

También es importante citar algunas falsas creencias en torno a la activación física, que los alumnos pueden escuchar fuera de la escuela, en los deportivos cuatro de esas falsas creencias con el cercano al lugar donde viven, incluso al objetivo de orientar a los alumnos.

RUTINAS DE PAUSAS ACTIVAS DENTRO DEL AULA

REALIZAR 2 SERIES DE 8 REPETICIONES



Medidas de prevención recomendadas por la Dirección General de Promoción de la Salud

Es importante fortalecer la práctica de acciones para el cuidado de la salud y así evitar el contagio de enfermedades respiratorias, como las que a continuación se enuncian:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol al 70%. Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- No tocarse la cara, la nariz, la boca y los ojos con las manos sucias.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc.
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38°C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.)

ANTE EL CORONAVIRUS COVID-2019,
¡TODOS PODEMOS AYUDAR!

**PARA PREVENIR
CONTAGIO EN
PLAZAS Y PARQUES**



**DESINFECTA
TUS MANOS
CON GEL
ANTIBACTERIAL
CON BASE DE
ALCOHOL (70%)**

**OBEDECE
LAS SEÑALES
QUE LA AUTORIDAD
COLOCA PARA
TU BIENESTAR**

**NO TIRES
BASURA
EN LA CALLE**



**APROVECHA PARA DISFRUTAR
Y HACER EJERCICIO EN FAMILIA**



Busca más información en www.gob.mx/coronavirus

¡SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS!

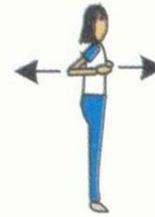
MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: SÁBADO 14 DE MARZO DE 2020



GOBIERNO DE
MÉXICO

RUTINAS DE PAUSA ACTIVA AL AIRE LIBRE

REALIZAR 2 SERIES DE 8 REPETICIONES



Flexiona brazos,
muelelos atrás



Torsiones de tronco
izquierda-derecha



Flexión-extensión
al frente del tronco



Flexión lateral de tronco
izq.-der.



Manos entrelazadas
estira los hombros



Eleva la pierna



Eleva las piernas a
45° del piso, "bicicletas"



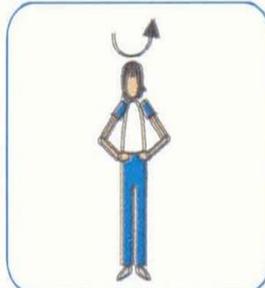
Pie derecho a mano
izquierda alternando



Salta ligeramente
sobre las puntas

RUTINAS DE PAUSA ACTIVA AL AIRE LIBRE

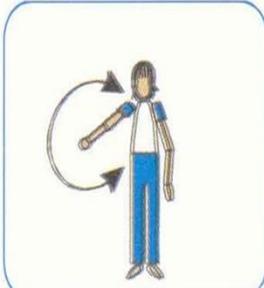
REALIZAR 2 SERIES DE 8 REPETICIONES



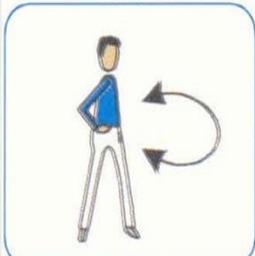
Círculo de cabeza,
ambas direcciones



Manos entrelazadas
estira los hombros



Círculos de brazos izq.-der.,
brazos juntos, izq.-der.



Torsión de tronco izq.-der.
Balancea la cadera izq.-der.



Pierna al pecho,
alterna



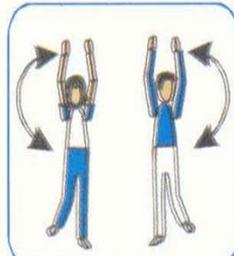
Flexiona y extiende
las piernas



Eleva las piernas a
45° del piso, bicicletas



Realiza círculos con las
piernas juntas, izq.-der.



Camina en círculos,
respiraciones profundas

ANTE EL CORONAVIRUS COVID-2019,
¡TODOS PODEMOS AYUDAR!

**PARA PREVENIR
CONTAGIO
EN EL HOGAR:**



**LAVA TUS
MANOS
DE MANERA
FRECUENTE**



**ESTORNUDA
Y TOSE
CUBRIENDO
NARIZ Y BOCA
CON EL
ÁNGULO
INTERNO
DEL BRAZO**



**HAZ
LIMPIEZA**

CON LOS PRODUCTOS
QUE USAS SIEMPRE



**TOMA AGUA,
COME SANAMENTE
Y HAZ EJERCICIO**

**CONVERSEN EN FAMILIA
SOBRE BUENOS HÁBITOS
Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN**



SI ALGUIEN DE LA FAMILIA TIENE SÍNTOMAS
RESPIRATORIOS ES MEJOR QUE SE QUEDE EN CASA



Busca más información en www.gob.mx/coronavirus

¡SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS!

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: SÁBADO 14 DE MARZO DE 2020

Propósitos de la guía

El presente Manual, en calidad de apoyo didáctico para promover actividades con los hijos y padres de familia tiene los siguientes propósitos:

Permitir un cambio en donde se puede combinar una serie de movimientos que activan los sistemas: músculo-esqueléticos; cardiovascular; respiratorio y cognitivo, acompañadas de recomendaciones sobre alimentación e hidratación saludables.

Recomendaciones: Al terminar las actividades, es importante que las niñas y niños se hidraten y beban, al menos dos vasos de agua.



Las actividades no requieren de un momento de calentamiento, por lo que se podrán realizar de forma directa, cuidando siempre la integridad física de los alumnos.

Canto

El Piojo Juancho

El piojo Juancho
Y todos saltando
(el grupo repite)
que viene el piojo Juancho
(el grupo repite)

Que horror
(el grupo repite)
Que hacemos
(el grupo repite)
Sacamos el matapijos
(el grupo repite)
Sacudimos el matapijos
(el grupo repite)
Se lo hechamos al compañero
(el grupo repite)
Le rascamos la cabeza
(el grupo repite)

(Se repite gritando y en voz baja)

Cantos

Soy Una Serpiente

Soy una serpiente

Que anda por el bosque

Buscando una parte de su cola:

¿Quiere ser usted una parte de mi cola?

Descripción de la actividad:

Sentamos a los niños por el espacio que dispongamos y cuando finalice la frase de la canción, el docente tendrá que elegir a un niño y éste tendrá que pasar por debajo de las piernas del docente. Una vez que pase por debajo del docente, el niño se pone detrás agarrándolo para formar una cola y siguen con la canción. En este caso eligen a otro niño, así hasta que formen una cola larga. A medida que se van uniendo niños a la fila, la canción la deberán de cantar cada vez más deprisa.



ACTIVIDADES

ACTIVIDADES



Solicite a los padres de familia que apoyen a los niños en el proceso de transformación de una cultura sedentaria y consumista, por una cultura saludable y segura, donde se fomenten en la familia tres actividades físicas centrales:

- Paseos en triciclo o bicicleta.
- Caminatas vigorosas.
- Ayuda diaria en las labores de la casa.

Es importante establecer medidas de seguridad tales como: Evitar avenidas y lugares muy transitados. No dejar a los niños solos al realizar la actividad.



De preferencia utilizar un casco de protección.

Hacer el paseo a velocidad moderada y placentera, siempre al ritmo de los niños.

“SUBETE AL TREN DE LA ALEGRÍA”

Súbete al tren de la alegría,
Súbete al tren de la ilusión,
Súbete al tren de la fantasía,
Súbete al tren de esta canción.
Con su chiquí, con su chaca,
Con su chiquí chiquí chiquí chiquí chaca.
Con su chaca, con su chiquí,
Con su chaca chaca chaca chaca chiquí



Cantos

SUBE, SUBE.

Sube sube sube sube el mono a la palmera (x2)

Sube sube sube sube y coge una banana (x2)

Ayy que rica la banana (x2)

¿Y que pasó? (x2)

Se la comió (x2) Se indigesto (x2)

Y se cayooooó



JUEGO DE TRES EN RAYA

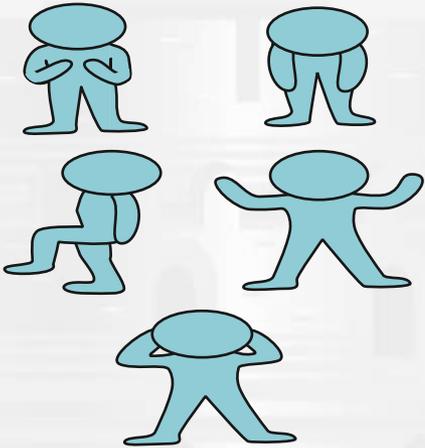
Mediante relevos, trabajaremos los desplazamientos, la cooperación, los juegos populares y la estrategia como forma de conseguir un logro común (la colocación de tres petos u objetos en una misma línea: horizontal, vertical o en diagonal).



JUEGO POPULAR

Las estatuas de marfil.

“A las estatuas de marfil, una, dos y tres, así. El que se mueve baila un *twist*”.



Jugar a ritmos lentos y rápidos con la idea de adoptar posturas en varias cadencias de movimiento.

Hacer percusiones en distintas partes del cuerpo mientras se canta.

Jugar con un costalito relleno de alpiste de ½ kilo; o con un globo o un listón, llevándolos sobre distintas partes del cuerpo: la cabeza, en un hombro o en la palma de la mano con el brazo extendido. Al momento de quedar inmóviles, colocarlo sobre la rodilla de la pierna que está levantada e inventar otras formas de quedarse quietos.

Cantos

“EL BAILE DE LOS ANIMALES”

El cocodrilo Dante camina hacia delante,
el elefante Blas camina hacia atrás.
El pollito Lalo camina hacia el costado
y yo en mi bicicleta voy para el otro lado.



“LA YENKA”

Vengan chicos vengan chicas a bailar
 Todo el mundo viene ahora sin pensar
 Esto es muy fácil lo que hacemos aquí
 Esta es la yenka que se baila así
 Izquierda izquierda derecha derecha
 Adelante detras un dos tres
 Izquierda izquierda derecha derecha
 Adelante detrás un dos tres

Con las piernas marcaremos el compas
 Bailaremos sin descanso siempre más
 Y no hace falta comprender la música
 Adelante y detrás y venga ya
 Izquierda izquierda derecha derecha
 Adelante detrás un dos tres

Aquí, se baila la yenka
 Hay que fácil es la yenka
 Mira que bien va la yenka
 Y que graciosa es la yenka
 Izquierda izquierda derecha derecha
 Adelante detrás un dos tres

Izquierda izquierda derecha derecha
 Adelante detras un dos tres
 Izquierda izquierda derecha derecha
 Adelante detrás un dos tres

Un dos tres

La Rayuela

Se puede jugar de manera individual, pero para mayor diversión se recomienda que sean dos o más los integrantes del juego.

Se coge una tiza blanca y en las lozas del suelo se dibujan cuadrados y se numeran del uno al diez.

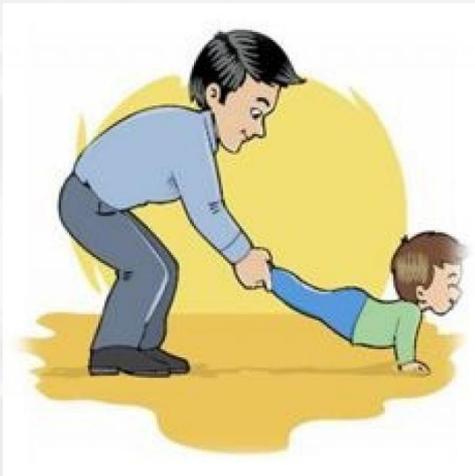
Después cada niño debe coger una bolita o una piedrecita pequeña e ir tirando a cada número intentando que la piedra entre dentro de ese cuadrado porque de no hacerlo pierde su turno y le toca al siguiente. Gana el primero en llegar al diez.



La carretilla

Se corren por parejas. Uno hace de carretilla andando con las manos y el otro es quien lleva la carretilla, sujetando al otro jugador por los dos pies.

Se corren por parejas. Uno hace de carretilla andando con las manos y el otro es quien lleva la carretilla, sujetando al otro jugador por los dos pies.



“CUANDO YO A LA SELVA FUI”

Dinámica: Rompehielos

Desarrollo: El monitor deberá ir dirigiendo la dinámica y los participantes deberán repetir después de él

Cuando yo a la selva fui,
Vi un animal en particular
Con la mano así, con la otra así (palmas hacia arriba)
Y hacia cue, cue, cue (avanzando hacia el lado derecho)
Y hacia cua, cua, cua, (avanzando hacia el lado izquierdo)

Agregar los siguientes movimiento:

Con la mano así, con la otra así (palmas hacia arriba)
Con el pie así, con el otro así (pies de pingüinos)
Con la cabeza así (cabeza de lado)
Con la lengua así (lengua de fuera)
Con la cadera así (cadera hacia un lado)
Y hacia cue, cue, cue (avanzando hacia el lado derecho)
Y hacia cua, cua, cua, (avanzando hacia el lado izquierdo)



“CABEZA, HOMBRO, RODILLA Y PIE.”

Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Ojos, orejas, boca y nariz,
cabeza, hombro, rodilla y pie.

Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Ojos, orejas, boca y nariz,
cabeza, hombro, rodilla y pie.



ESQUIES COOPERATIVOS

Para trabajos de coordinación. Enganche en el extremo para unir con otros e incrementar el número de participantes. Permiten coordinar el esfuerzo de 5 miembros (niños o adultos) tratando de caminar simultáneamente, Hasta llegar a un extremo opuesto.



Saltar la Cuerda

Saltar a la comba, o salto con cuerda, es una actividad practicada como juego infantil y como ejercicio físico, El uso de las cuerdas para saltar ha sido tradicionalmente uno de los juegos favoritos de los niños.

El salto a la Cuerda habitualmente consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza. Si el juego es individual, es una persona que hacer girar la cuerda y salta.

Si el juego es en grupo, al menos son tres personas las que participan: dos que voltean la cuerda mientras que una tercera salta.



Cantos

Tomaditos en pareja

Tomaditos en pareja todos vamos a bailar para un lado y para el otro con alegre deslizar saludamos con una y otra mano y hacemos molinito y volvemos a empezar(✓//////Λ) ¡cambio de pareja!

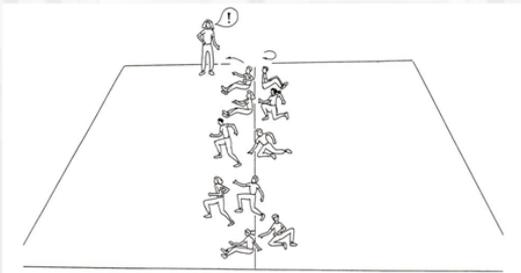
Tomaditos en pareja todos vamos a bailar para un lado y para el otro con alegre deslizar saludamos con una y otra mano y hacemos molinito y llegamos al final



Blancos y negros“

Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. - Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos. - Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!... los blancos escapan). - Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. - Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja. * Anotaciones y consejos. - Insistir en que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros. - No es juego de calentamiento, pero sí se puede incluir como juego de activación al final del mismo.

* Variantes. - Saliendo desde diferentes posiciones, enfrentados y en cuadrupedia, tumbados boca arriba, en posición de salida baja de atletismo pero mirando cada uno en una dirección...

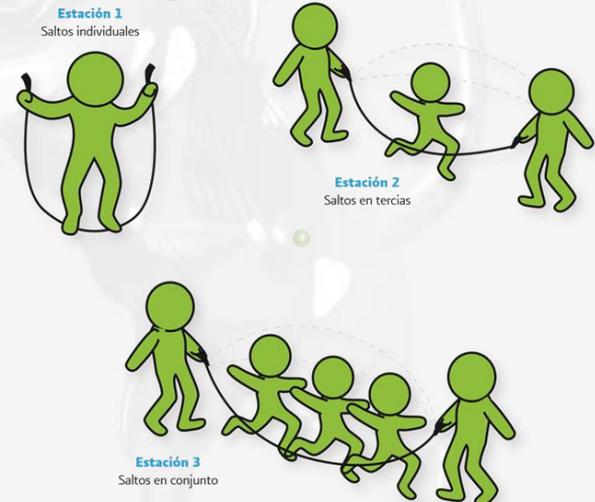


Actividad

Trabajando con las cuerdas

Descripción

- 1.- Cada alumno trae una cuerda individual. La longitud de la misma se mide de la siguiente manera: sostenida la cuerda a la altura de los hombros y pisada por debajo de los dos pies, como lo muestra la figura.
- 2.- Se practican las acciones del recorrido mostrado en las ilustraciones.
- 3.- El trabajo no debe rebasar 15 minutos.
- 4.- Al finalizar, todos los alumnos se lavan las manos y beben agua.
- 5.- Para una sesión futura, se solicita a los pequeños que hagan dibujos que muestren las acciones que se pueden realizar.



¿Sabemos movernos rápido y lento?

Dinámica

Las instrucciones serán como las siguientes:

El maestro(a) dirige la actividad, los niños se colocan mirándola.

La maestro(a) dice una frase que implica una acción motriz, por ejemplo: “El carpintero sierra la madera”.

Si la frase es verdadera todos imitan los movimientos aludidos en ella; si es falsa, nadie deberá moverse.

Posibles frases:

El beisbolista patea la pelota (falso).

La pelota la domina un futbolista (verdadero).

En el futbol hay que patear la pelota (verdadero)

El jardinero cura a los pacientes (falso).

El jardinero corta las plantas con tijeras (verdadero).

Se pueden ir complicando las acciones implicadas en las frases.

Decir la frase de manera lenta para que los niños evoquen las acciones que hace el personaje en cuestión. Luego los mismos movimientos se van modulando a rápidos y lentos.



El Remolque

La actividad consiste en hacer equipos y formarlos en filas con la misma cantidad de niños y niñas.

Correrán de un extremo de la cancha al otro lado de la misma, el cual a la indicación los primeros de cada fila saldrán corriendo al extremo contrario de la cancha y regresaran por su compañero y volverán a ir tomados de la mano, el primer niño que fue al extremo contrario se queda y el otro niño va por su otro compañero así sucesivamente hasta que pasen todos de la fila.

Gana el equipo que termine primero.



Atrapa la cola del dragón

Este es un juego tradicional chino en el que los niños interpretan a uno de sus dragones tradicionales. Se sortea la persona que hará de cabeza y luego los demás hacen una fila detrás de él, colocando sus brazos extendidos sobre los hombros del niño que tienen delante. El último será la cola del dragón.

La cabeza tendrá que correr para atrapar la cola. Esto no será nada fácil, teniendo en cuenta que los niños no deben soltarse. Si la cabeza atrapa a la cola podrá seguir en su sitio. Si el cuerpo se rompe, la cabeza pasará a la cola y el siguiente niño hará de cabeza.

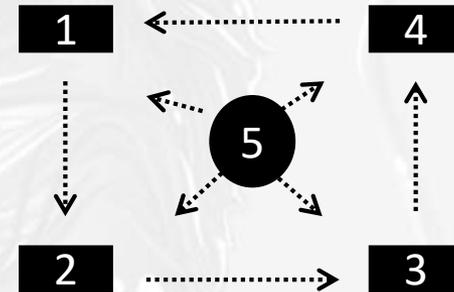


“CAMBIO DE ESTACIÓN”

Material: ninguno

Desarrollo:

- dividir el grupo en 5 equipos
- Distribuir en el espacio a trabajar de la siguiente manera



- Cuando los equipos escuchen la palabra “CAMBIO DE ESTACIÓN”, deberán correr hacia el espacio del equipo que está hacia su lado derecho.
- Debiendo hacerlo lo más rápido y todos juntos.
- El equipo del centro podrá robar la estación que desee siempre y cuando todos los integrantes lleguen juntos.

“LOS CUATRO PUNTOS”

Material: una pelota.

Instrucciones:

Dividir el grupo el cuatro equipos.

Quienes se colocarán uno en frente de otro formando una cruz.

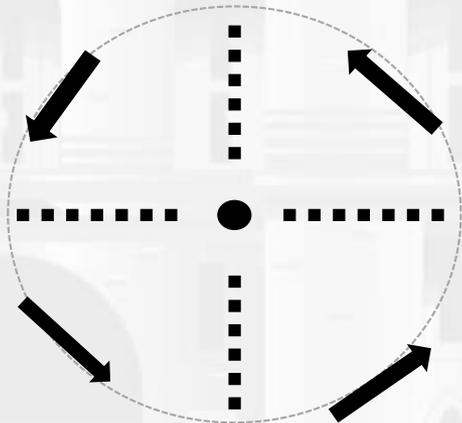
Tomar distancia entre cada participante.

A la señal el último participante de cada equipo correrá hacia la derecha rodeando hasta llegar nuevamente a su lugar.

Donde pasarán por entre en medio de las piernas de sus compañeros tan rápido como pueda

El objetivo el tocar la pelota antes que los demás competidores.

Cuando terminen de pasar se colocarán delante de su equipo.



Juego: STOP.

Descripción General: Stop se juega con varios niños, primero se dibuja un círculo y luego uno más chico en medio.

Luego se divide en varias partes, luego cada uno de los jugadores pone un nombre de país, estado, frutas, animales o su propio nombre, o el nombre de su mejor amigo, en cada una de las divisiones que se hizo en el círculo.

En el círculo de en medio ponen Stop.

Luego, cada uno pone un pie en donde puso su nombre, su fruta, etc., y uno comienza diciendo "Declaro mi amistad en nombre de mi mejor amigo que es 'sandía' o el nombre de un país.

Al que le tocó, tiene que pisar el círculo más chico y decir "Stop", los demás tienen que correr lo más que puedan y cuando digan "Stop" se paran y se quedan ahí.

Reglas del Juego: El que dijo "Stop" tiene que adivinar cuántos pasos tiene que dar para llegar hasta otro compañero, si sí llega con los pasos que dijo, al que le adivinaron la distancia se le pone un punto, y si no, se le pone al que no llegó con los pasos.

Al primero que lleve cinco puntos, se le pone un castigo que deciden entre todos.

“Juega con tu Mente”

Instrucciones: Mire el grafico y diga el COLOR no la palabra

AMARILLO

VERDE AMARILLO NEGRO

NEGRO AZUL VERDE

VERDE ROJO AZUL AZUL

AZUL VERDE NEGRO ROJO

AMARILLO ROJO

NEGRO ROJO AMARILLO

“LA SABANA”

Material: una sabana

Desarrollo:

- a) El monitor colocará la sabana tendida en el piso, pedirá a los participantes uno por uno que suban en ella hasta que no quepa nadie más.
- b) El desafío consiste en voltear la sabana estando el grupo sobre ella, es decir, que el grupo logre permanecer sobre la sabana mientras le dan vuelta para ahora pisar la otra cara de la sabana, mientras le dan vuelta para ahora pisar la otra cara de la sabana, la parte que esta hacia el piso, lo cual se hará sin tocar o pisar fuera de la sabana.

“LA VUELTA AL MUNDO”

Material: Ninguno

Desarrollo:

- a) Formar un círculo, uno quedará fuera quien pasará hasta tocarle el hombro a uno de los compañeros.
- b) El que está por fuera correrá hacia el lado derecho
- c) El tocado correrá hacia el lado izquierdo.
- d) El objetivo es correr por fuera hasta llegar nuevamente al lugar del que fue tocado y se quedará quien llegue primero.

“CARRERA DE BARCOS”

Material: papel periódico y una banderita

Desarrollo:

- a) Se dividirán en equipos
- b) Se les entregará dos hojas de periódico a cada equipo.
- c) Deberán colocarlo en el piso y colocarse encima de ellos, sin salirse del periódico.
- d) A la señal deberán avanzar hasta donde se encuentra la bandera.
- e) El objetivo es avanzar hasta la bandera sin arrastrar el periódico.

SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN



CHIAPAS

Gobierno del Estado