

# PAUSAS ACTIVAS



Hacer una pausa de 5 a 10 minutos en la mitad de una clase para hacer actividad física.

La idea es que **cuando el profesor considere que es un buen momento para hacer una pausa**, porque los alumnos llevan mucho tiempo sentados, o dependiendo del estado de atención, les proponga realizar las actividades.

Estas pueden estar relacionadas con el área que se está trabajando, o pueden ser de otra temática totalmente distinta para que los alumnos descansen y después puedan retomar la clase con mayor atención.



### Ejemplos de actividades.

1. **Estirar los músculos:** Realizar una serie de ejercicios cortos para estirar el cuerpo durante aproximadamente 20 segundos por postura, iniciando en la parte de las piernas y llevando el estiramiento hasta el cuello.
2. **Lista de palabras:** Tomar papel y lápiz y pongámonos el reto de hacer la mayor lista de palabras relacionadas con un tema en específico durante 1 minuto. Para estimular el juego el ganador deberá recibir un premio por parte de su grupo.
3. **Mira al horizonte:** Darle espacio y tiempo a los ojos, poner fija la mirada en un punto lejano durante un par de segundos por cada hora de trabajo.
4. **Medita:** Meditar es un ejercicio clave para respirar, cerrar los ojos, alejarnos de los pensamientos laborales y personales, ponernos en contacto con nosotros mismos y nuestros deseos. Meditar por 5 minutos en la mañana y 5 minutos en la tarde alejados del ruido y los aparatos electrónicos.
5. **¡La lleva!** Para movernos en grupo qué tal si todos hacen un círculo y se lanzan una pelota al azar al ritmo del tingo tango, este ejercicio de coordinación fortalece también las relaciones para el trabajo en equipo.

Atentamente,

Marta Lency Escobar  
La coordi

Marisol Lopera Arango  
Docente de Apoyo