



Estrategias de educación a distancia / PREESCOLAR

Padre de Familia, Tutores y Alumnos:

Las **pausas activas** consisten en realizar pequeños descansos con actividades en movimiento durante la jornada escolar que sirven para recuperar energía y mejorar el desempeño en las clases, acompañadas de recomendaciones sobre alimentación e hidratación saludables.

Para ingresar a las pausas tendrás que dar **click** a la carpeta de Educación Física, Primaria y acceder a las actividades.

Que ofrecen las pausas:

- Las pausas están diseñadas por día, y son 3 pausas de 3 a 5 minutos, con opciones a elegir, así como actividades que puedes compartir con tus familiares.
- Las ejercicios propuestos son cotidianos, actividades sencillas y graduadas, movimientos pasivos, movimientos activos de acuerdo a la edad.
- En caso de que no le agrade alguna pausa pueden elegir otra o bien, repetir la que les haya gustado en el día o el transcurso de la semana según sea el caso.




RECOMENDACIONES:

- Recomendamos que el alumno realice las tres pausas del día, ya que su práctica reduce la fatiga, el estrés, favorece la concentración y mejora el desempeño en las clases.
- Es primordial que la respiración sea lo más profunda y rítmica posible, mantener una postura de relajación, sentir los ejercicios de estiramientos y realizar los ejercicios de manera suave y pausada.
- Es importante que antes y al término de cada pausa, deberán lavarse las manos, así como limpiar el espacio, materiales y equipo de cómputo que se usarón para prevenir cualquier contagio.



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR
EDUCACIÓN FÍSICA BC**

PAUSA ACTIVA EN PREESCOLAR

| | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|
| LUNES 27 de Abril. | PAUSA ACTIVA 1 |  |  | Actividad con ayuda |  |
|------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|

Tipo de actividad: Camina, marcha, salta, jala y estira en su lugar.

Descripción de ejercicios:

Desde la posición de pie:

1.- El niño o niña marcha en su lugar a diferentes velocidades (lento, normal y rápido), cuenta 8 tiempos (2 veces continuas).

2.- En su lugar realizar pequeños saltos sobre ambos pies, 8 veces al ritmo lento (2 veces seguidas).

3.- En su lugar realizar pequeños saltos sobre un pie, 5 veces al ritmo lento; al terminar cambia de pie (2 veces seguidas).

4.- En su lugar realizar pequeños saltos alternando los pies, al ritmo lento (2 veces seguidas).
Desde la posición sentado:

5.- Sentados en la silla:

a) girar hacia el lado derecho o izquierdo.

b) ponerse de pie.

c) mantener el equilibrio sobre la punta de los pies, brazos laterales.

d) sostenerse durante 2 tiempos y regresar a la posición inicial en el tiempo 4 (2 veces seguidas).

6.- Sentados en la silla: a) girar hacia el lado derecho o izquierdo y ponerse de pie.

b) Apoyar ambos pies en el piso.

c) Inclinar el tronco ligeramente al frente y brincar dando una palmada por encima de la cabeza, contando del 1 al 4 (2 veces seguidas).

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.

| | | | | |
|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|
| <p>LUNES 27 de Abril.</p> | <p>PAUSA ACTIVA 2</p>  |  | <p>Actividad con ayuda</p> |  |
|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|

Tipo de acción motriz: Baile

Descripción del ejercicio: Busca en tu aplicación o navegador el siguiente enlace ábrelo y observa y escucha con tu hijo los movimientos que hacen los protagonistas del video. Repite el video pero ahora imite y siga los pasos al ritmo de la música.

Baila al ritmo del Hokey Pokey (reproduce el video 2 veces)

<https://www.youtube.com/watch?v=riG5HltG67o>



Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua

| | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|--|
| <p>LUNES 27 de Abril</p> | <p>PAUSA ACTIVA 3</p>  | <p>Actividad en Familia</p> |  |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|--|

Tipo de actividad: Saltar en diferentes formas 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.- A partir de la posición inicial de pie, en un lugar libre de objetos dentro de casa, realizarán los siguientes movimientos: Cuando mamá, papá o tutor 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.

2.- Ahora sustituir el paso por un salto al frente cuando digan mar y saltar atrás cuando digan tierra. Inhalar y exhalar para recuperarse de la actividad.

3.- Saltar de manera lateral, saltará a la derecha pies juntos cuando mamá o papá digan mar y saltaran a la izquierda cuando diga tierra.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua

| | | | | | |
|------------------------|----------------|---|--|------------------------|---|
| MARTES 28 de Abril. | PAUSA ACTIVA 1 |  |  | Actividad con ayuda |  |
|------------------------|----------------|---|--|------------------------|---|




Tipo de actividad : Baile

Descripción de los ejercicios: *El juego del calentamiento* Ahora nos vamos directamente a esta dirección de YouTube seleccionándola con el cursor de la computadora o si estas en una Tablet o celular con tu dedo, o simplemente cópiala y pégala en tu buscador de YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk



Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua

| | | | | | |
|------------------------|----------------|---|---|------------------------|---|
| MARTES 28 de Abril. | PAUSA ACTIVA 2 |  |  | Actividad con ayuda |  |
|------------------------|----------------|---|---|------------------------|---|

Tipo de actividad: 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: “A las estatuas de marfil, uno, dos y tres así. El que se mueva baila el twist con su hermana la lombríz, que le apesta el calcetín. Yo mejor me quedo así”. Realizar movimientos libres y al término de la canción con mamá o papá se quedará quieto. Tratará de mantenerse quieto en una posición compitiendo por no moverse (realizar el canto cada que se mueva) colocarse en diferentes formas, sentado, hincado, acostado, utilizar la creatividad de su hijo o hija.

2.- Inhalará y exhalará al final de la actividad (5 tiempos). Volver a cantar: “A las estatuas de marfil, uno, dos y tres así. El que se mueva baila el twist con su hermana la lombríz, que le apesta el calcetín. Yo mejor me quedo así”. Colocarse en la posición de algún animal, gato, perro, jirafa, elefante entre otros.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua




| | | | | |
|------------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|---|
| MARTES 28 de Abril | PAUSA ACTIVA 3 |  | Actividad en Familia |  |
|------------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|---|

Tipo de Actividad: Movimientos del cuerpo

Desarrollo de la actividad:

1. Gire la cabeza hacia su lado derecho hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Luego hágalo al lado contrario. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1.
2. Movimientos de cabeza hacia atrás y hacia el frente. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1
3. Movimiento de hombros arriba y abajo. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1
4. Movimiento de brazos al frente estirados alternados. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1
5. Flexión del tronco al frente. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1
6. Estando de pie, suba la rodilla derecha e izquierda alternadamente al hacia el pecho. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1.
7. Estando de pie, flexione ligeramente sus rodillas al mismo tiempo. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1
8. Estando de pie, realice movimientos de punta y talón Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua

| | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|
| MIÉRCOLES 29 de Abril | PAUSA ACTIVA 1 |  |  | Actividad con ayuda |  |
|---------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|

Tipo de actividad: Baile




Descripción de ejercicios: Copiar y poner en navegador de tu página de internet o dale click en el enlace que te llevará a la canción, escúchenla y observen los movimientos junto con su hijo o hija primeramente. Repite el video apoya a tu hijo para que realice los movimientos y baile al ritmo de la canción. Abrázalo y felicítalo al finalizar la pausa activa



Baila al ritmo de Baby Shark

<https://www.youtube.com/watch?v=N76einXJdmQ>

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua

| | | | | |
|---|---|---|----------------------------|---|
| MIERCOLES 29 de Abril. | PAUSA ACTIVA 2  |  | Actividad con ayuda |  |
|---|---|---|----------------------------|---|

Tipo de actividad: Marchando en su lugar

Descripción de ejercicios: Apoyados por mamá, papá o tutor

- 1.- De pie en algún lugar cómodo en casa, elevar la rodilla izquierda al frente junto con el brazo derecho (10 veces).
- 2.- A la voz de: "cambio", realizar el mismo ejercicio con el pie derecho y el brazo izquierdo (10 veces).
- 3.- Con las manos pegadas a los costados y el cuerpo erguido como pingüinito, elevar la pierna izquierda y luego la derecha en 10 tiempos.
- 4.- Realizar "saltos de canguro", pies juntos con las manos en la cintura, realiza 10 saltos de canguro.
- 5.- A la voz de cambio, "saltos de tijera", saltar abriendo y cerrando el compás de las piernas, realiza 10 salto de tijera.
- 6.- A la voz de cambio, "patadas de karate", elevar la pierna izquierda al frente tocando la punta del pie con la mano derecha y viceversa.
- 7.- Realizar respiraciones profundas contrayendo el abdomen y sacando el pecho. Soltar el aire después de 5 segundos relajando el cuerpo.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua

| | | | | |
|---|---|--|----------------------------|---|
| MIERCOLES 29 de Abril. | PAUSA ACTIVA 3  |  | Actividad con ayuda |  |
|---|---|--|----------------------------|---|

Tipo de actividad: Expresión con el cuerpo

Descripción de ejercicios: Movimientos corporales, imitando animales. Mamá, papá o tutor le mencionará a su hijo el nombre de algún animal y le explicará como realizar el movimiento para poderlo imitar.




Ejemplos:

Mariposa: Con las manos se simula el movimiento de las alas. (8 veces)

Conejo: Manos arriba simulando orejas de conejo y brincando en su lugar (8 veces)

Águila: Brazos extendidos hacia arriba simulando el vuelo del águila. (8 veces)

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|
| JUEVES 30 de Abril | PAUSA ACTIVA 1 |  |  | Actividad con ayuda |  |
|-------------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|

Tipo de actividad: Lanzar y atrapar

Descripción de ejercicios: Junto con tu hijo realicen las siguientes actividades:

Juguemos: "A las atrapadas" : con una pelota, sus calcetas o con un rollo de papel de baño, realizar lo siguiente:

- Lanzar con dos manos por encima de la cabeza y atrapar con 2 manos (5 lanzamientos cada quien).
- Lanzar y atrapar con la mano derecha (5 lanzamientos cada quien).
- Lanzar y atrapar con la mano izquierda (5 lanzamientos cada quien).
- Realizar un aro (como baloncesto) con tus manos y brazos, el alumno lanzará la pelota/papel tratando de encestar. Realicen hacer cambio de roles.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|--------------------------|-----------|---|
| JUEVES 30 de Abril | PAUSA ACTIVA 2 |  | Actividad Familia | en |  |
|-------------------------------------|-----------------------|---|--------------------------|-----------|---|

Tipo de actividad: BAILE

Descripción de ejercicios: *Canción Soy una serpiente.* Ahora nos vamos directamente a esta dirección de YouTube seleccionándola con el cursor de la computadora o si estas en una Tablet o celular con tu dedo, o simplemente cópiala y pégala en tu buscador de YouTube, realicen los movimientos en casa e invita a la mayor cantidad de integrantes de la familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=WUol0rMWxAc>



Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.




| | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|
| JUEVES 30 de Abril. | PAUSA ACTIVA 3 |  |  | Actividad con ayuda |  |
|-------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|

Tipo de actividad: Activar al cuerpo

Descripción de ejercicios:

1. Movimiento de cabeza al frente y atrás. Conteo del 1 al 8 y del 8 al 1. (16 tiempos.)
2. Movimiento de cabeza con medio giro al frente. En 16 tiempos
3. Giro de hombros al frente y atrás. En 16 tiempos
4. Movimiento de brazos arriba al arriba y abajo. En 16 tiempos.
5. Estire los brazos y haga movimientos circulares de las muñecas de forma lenta. En 16 tiempos.
6. Entrelazar las manos y llevarlas hacia arriba de la cabeza con los brazos estirados durante 15 segundos.
7. Coloque las manos en su cintura y haga movimientos circulares a ambos lados. En 16 tiempos.
8. Realice movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie. En 16 tiempos.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|
| VIERNES 1 de Mayo | PAUSA ACTIVA 1 |  |  | Actividad con ayuda |  |
|-----------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------|---|

Tipo de actividad: Baile

Descripción de los ejercicios: *Canta y juego - Soy Una Taza*

Ahora nos vamos directamente a esta dirección de YouTube seleccionándola con el cursor de la computadora o si estas en una Tablet o celular con tu dedo, o simplemente cópiala y pégala en tu buscador de YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>



Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|---|--------------------------|----|---|
| VIERNES 1 de Mayo | PAUSA ACTIVA 2 |  | Actividad Familia | en |  |
|-----------------------------|-----------------------|---|--------------------------|----|---|

Tipo de actividad: Movimiento de brazos y piernas.

Descripción de ejercicios: Se colocan frente a su hijo y realizarán las acciones de acuerdo a los siguientes movimientos.

- 1.- Cuando mamá o papá pronuncie el número 1 chocarán ambos su mano derecha (mamá o papá e hijo (a))
- 2.- Cuando pronuncie 2 chocarán la mano izquierda.
- 3.- Cuando diga 3 Chocarán ambas manos de frente.
- 4.- Cuando diga 4 chocarán ambos pie derecho.
- 5.- Cuando diga 5 chocarán ambos su pie izquierdo.
- 6.- Cuando mencione el número 6 se abrazarán.

Practicarán 2 veces la secuencia para que posteriormente mamá o papá mencionen los números en forma desordenada, por ejemplo: 3, 1, 4, 6, 5, 5, 2, 2 y los alumnos para lograr que el alumno se concentren.

Una alternativa de cambio puede ser dejar que sus hijos mencionen los números.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.

| | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|---|--------------------------|----|---|
| VIERNES 01 de Mayo | PAUSA ACTIVA 3 |  | Actividad Familia | en |  |
|------------------------------|-----------------------|---|--------------------------|----|---|

Tipo de actividad: Imitación

Descripción de ejercicios:

Director de la orquesta

Se le pide que alguien de la familia e coloque al frente de todos, realizará movimientos y todos tendrán que imitar. Por ejemplo: si coloca su mano en la cabeza, todos tienen que hacerlo, si salta, si ríe, entre otros movimientos. Se cambian al que está enfrente y proponga otros movimientos.

Lavarse las manos después de la actividad e hidratarse tomando agua.