

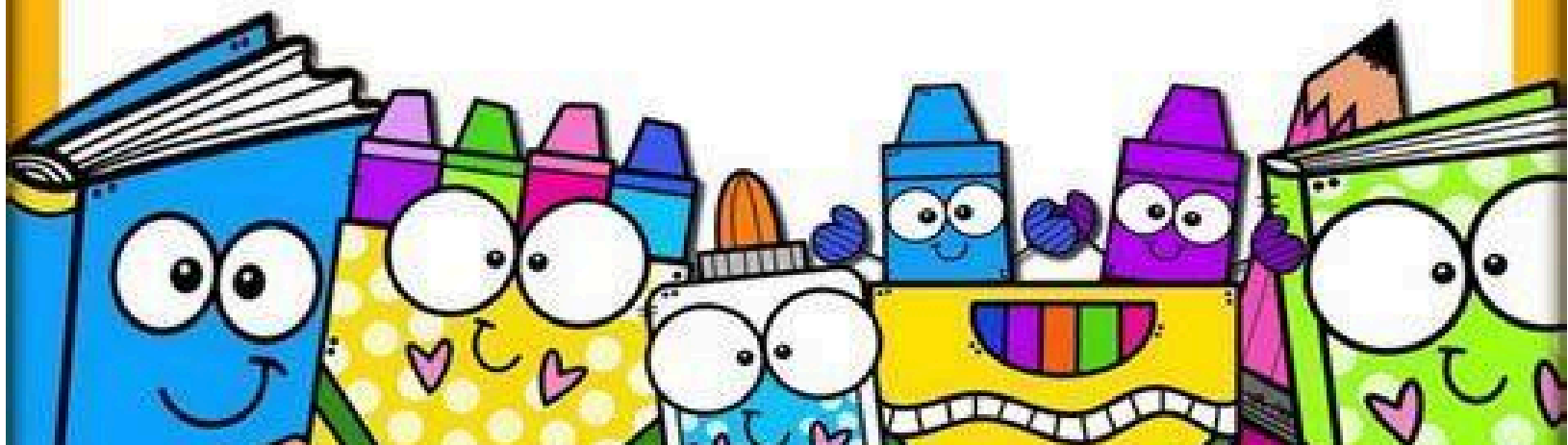
PAUSA ACTIVA 1: COORDINACION DE MOVIMIENTOS CON NUMEROS O FRASES

Propósito: Esta actividad es muy divertida, pero va más allá de las risas, su objetivo es conectar la mente con el cuerpo porque es un ejercicio de gimnasia cerebral

Desarrollo: La idea es asignar un número a cada movimiento que deba hacer el niño, de estas maneras deben memorizar el que le corresponda a cada uno.

Por ejemplo, el número uno puede ser brincar en un pie. El dos aplaudir, el tres agacharse y así sucesivamente. De esta manera cada vez que menciones un número de ellos deben recordar que deben hacer.

Espacio: Dentro o fuera del Aula.



PAUSA ACTIVA 2: BAILE SORPRESA

Propósito: Trabajar Destreza, precisión, equilibrio, rendimiento físico, exploración por tacto y movimiento, ritmo, coordinación y motricidad.

Desarrollo: Sorprende a tus alumnos poniendo una canción. Diles que al escucharla deberán realizar bailes libremente, recreando con su cuerpo el ritmo y sin parar durante el tiempo que destines para el baile.

Espacio: Salir al patio bajo la sombra

PAUSA ACTIVA 3: ENCESTA CALCETINES

Desarrollo: Una manera practica de realizar actividad física con lo que tenemos en casa es utilizando calcetines hechos bolita. Pide a tus alumnos que junten 5 bolitas de calcetines y una cubeta o bote en donde puedan aventarlos. El reto consiste en encestar las 5 bolitas con los pies y después con las manos intentando encestar dentro del bote sin fallar.

ESPACIO: Dentro del salón

MATERIALES: Cesto o bote y otro par extra de calcetines

PAUSA ACTIVA 4: IMITANDO ANIMALES

Desarrollo: Dibuja varios tipos de animales (monos, leones, delfines, etc) los niños deberán imitar el sonido del animal y debe moverse a través del salón de clase tratando de hacer los movimientos que piensa que hacen los animales.

Espacio: Dentro del salón de clases.

Materiales: plumón de pizarrón y zona despejada de sillas

PAUSA ACTIVA 5: EL SEMAFORO

Desarrollo: esta pausa sirve para familiarizar a los niños con las señales de tránsito y su significado. La maestra enseñara una de las tarjetas y los alumnos realizaran la tarea correspondiente a cada color

- **verde:** caminar libremente por el aula
- **amarillo:** Dar un paso adelante y otro atrás
- **Rojo:** Detenerse por completo

Espacio: es dentro de salón de clases

Materiales: Hojas de color para realizar las tarjetas del semáforo

