



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 07

Área de Gestión de Educación
Básica Regular y Especial

“Año de la Unidad, de la Paz y el Desarrollo”

San Borja, 22 de mayo de 2023

OFICIO MÚLTIPLE N° 165 -2023-MINEDU/VMGP/DRELM/UGEL07-AGEBRE-EBR

Señor (a)

Director(a) de las Instituciones Educativas públicas y de convenio de la UGEL 07

Presente. -

Asunto : Difusión de Cartilla de Orientaciones para la implementación de la Pausa activa en el aula".

Referencia : OFICIO N°00242-2023/ MINEDU/VMGP-DIGEBR-DEFID
OFICIO MÚLTIPLE N° 00046-2023-MINEDU VMGP
DIGEBR
SINAD N° 39969-2023 UGEL07

De mi consideración:

Expresando mi saludo cordial me dirijo a usted para comunicarle que, en atención a los documentos de la referencia que, el MINEDU en el marco de la norma técnica denominada “Disposiciones para la prestación del servicio educativo en las instituciones y programas educativos de la educación básica para el año 2023” establece, entre otros, la implementación de la “Pausa activa en el aula”.

En ese sentido se remite la Cartilla de Orientaciones para la implementación de la “Pausa activa en el aula” estrategia que será liderada por el director y los docentes en cada una de las instituciones educativas de nuestra jurisdicción.

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

DOCUMENTO FIRMADO DIGITALMENTE

Mg. GRACIELA MARILU ZÁRATE SOLANO

Jefa del Área de Gestión de la Educación Básica Regular y Especial

Unidad de Gestión Educativa Local N°07

GMZS/JAGEBRE
MESG/EEBR

ORIENTACIONES PARA
LA IMPLEMENTACIÓN DE

Pausa Activa en el aula

*Generando condiciones
para el aprendizaje*





Estar sentados por tiempos prolongados y mantener la misma postura a lo largo de la jornada escolar puede acarrear problemas musculares, fatiga visual y elevar los niveles de estrés, originando pérdida de interés y concentración del grupo de estudiantes en la clase. Para enfrentar esta situación es recomendable realizar una "pausa activa", cambiar de posición y realizar algún tipo de actividad física.

¿Qué son pausas activas?

Son breves descansos durante la jornada que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia a través de técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, trastornos músculo-esqueléticos y disminuir el estrés. MINSA (2021).

Estimado/a profesor/a cuida la salud de tus estudiantes, realizando diariamente pausas activas en el aula. Sigue estas recomendaciones.



- Cada **dos o tres horas rompe la rutina** y dedica unos minutos a realizar una pausa activa con tus alumnos.
- Las actividades en la pausa activa deben ser sencillas y fáciles de realizar, **con un tiempo de duración de 2 a 5 minutos**.
- Elige **actividades recreativas, entretenidas** y de corta duración donde todos participen a la vez.
- **Considera las características de tus estudiantes** para seleccionar la actividad o actividades a realizar.





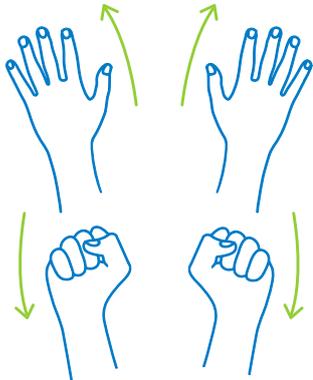
Ten en cuenta lo siguiente



Puedes iniciar la pausa activa con ejercicios de relajación y estiramiento leve, por ejemplo:



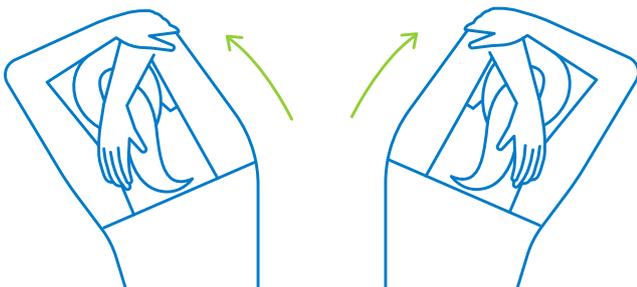
Cerrando y abriendo las manos unas tres veces.



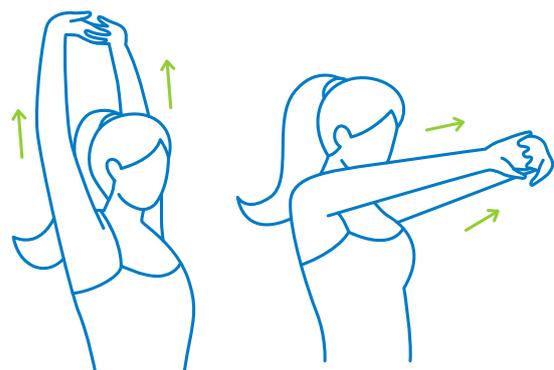
Moviendo lentamente la cabeza a ambos lados y luego hacia adelante y atrás.



Entrelace los brazos detrás de la cabeza y mueva el tronco de un lado al otro.



Con las manos unidas estire hacia arriba los brazos.





Dale
play



Si no logras visualizar el video, haz clic

aquí



Finalmente, hacer ejercicios de respiración como tomar aire por la nariz y exhalar por la boca lentamente, ayudará a relajarnos.