



PERÚ

Ministerio
de EducaciónDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 07Área de Gestión de la Educación
Básica Alternativa y
Técnico Productiva

"Decenio de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

San Borja, 30 de mayo de 2023

OFICIO MULTIPLE N° 123 -2023/MINEDU/VMGI/DRELM/UGEL.07 – J. AGEBATP

Señor (a):

Director (a) (e) del CEBA de Gestión Pública y de Convenio
Director (a) de los CETPRO de Gestión Pública y de Convenio

Presente. -

ASUNTO : Difusión de cartilla de orientaciones para la implementación de la
"Pausa activa en el aula"

REF. : a) Oficio Múltiple N.º295-2023-MINEDU/VMGI-DRELM-OGPEBTP
b) SINAD N° 41685-2023

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y por encargo de la Oficina de Gestión Pedagógica de Educación Básica y Técnico Productiva (OGPEBTP), hacemos de su conocimiento el OM N° 295-2023 MINEDU/VMGI-DRELM-OGPEBTP, en virtud del cual se remite para conocimiento y difusión en las instituciones educativas de sus jurisdicciones, la **cartilla de orientaciones para la implementación de la "Pausa activa en el aula"**, elaborada por la Dirección de Educación Física y Deporte.

Sin otro particular, expreso a usted las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

DOCUMENTO FIRMADO DIGITALMENTE

LIC. BIANCA MAGUIÑA AGUILAR

Jefa del Área de Gestión de la Educación
Básica Alternativa y Técnico Productiva

Documento emitido de acuerdo a las facultades y atribuciones delegadas por el Órgano de Dirección de la UGEL07 mediante Resolución Directoral N° 001-2023-UGEL07



GMSU/D. UGEL07
BMA/J.AGEBATP
Hhr./s



Firmado digitalmente por:
MAGUIÑA AGUILAR Bianca
Viviana FAU 20334029281 soft
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 30/05/2023 16:15:36-0500



PERÚ

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaOficina de Gestión
Pedagógica de la Educación
Básica y Técnico Productiva

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Lima, 26 de mayo de 2023

OFICIO MÚLTIPLE N° 295-2023-MINEDU/VMGI-DRELM-OGPEBTP

Señores

**DIRECTORES DE LAS UNIDADES DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N.º 01, 02, 03,
04, 05, 06 y 07 DE LIMA METROPOLITANA**

Presente. –

Asunto : Difusión de cartilla de orientaciones para la
implementación de la "Pausa activa en el aula"

Referencia : Oficio Múltiple N° 00046-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención al documento de la referencia, mediante el cual la Dirección General de Educación Básica Regular informa que con RM N.º474-2022-MINEDU y RM N.º149-2023-MINEDU se aprueba 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" y su modificatoria, que establecen, entre otros, la implementación de la "Pausa activa en el aula".

Al respecto, se informa que la Dirección de Educación Física y Deporte, en el marco de sus competencias ha elaborado la Cartilla de Orientaciones para la implementación de la "Pausa activa en el aula" con el propósito de facilitar su proceso de implementación en las instituciones educativas, la cual remito para conocimiento y difusión en las Instituciones Educativas de su jurisdicción.

Atentamente,

Documento firmado digitalmente

Richard Humberto RUBIO GUERRERO
Director de la Oficina de Gestión Pedagógica de
Educación Básica y Técnico Productiva

RHRG/D.OGPEBTP
JVM/E.E
Expediente: MPTV2023-EXT-0019704

www.dreilm.gob.pe

Jr. Julián Arce N° 412
Santa Catalina, La Victoria
T: (01) 500 6177



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

Código : 260523380
Clave : F263



ORIENTACIONES PARA
LA IMPLEMENTACIÓN DE

Pausa Activa en el aula

*Generando condiciones
para el aprendizaje*



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Código : 260523382
Clave : F507





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.





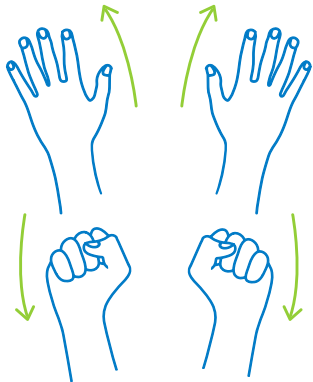
Ten en cuenta lo siguiente



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



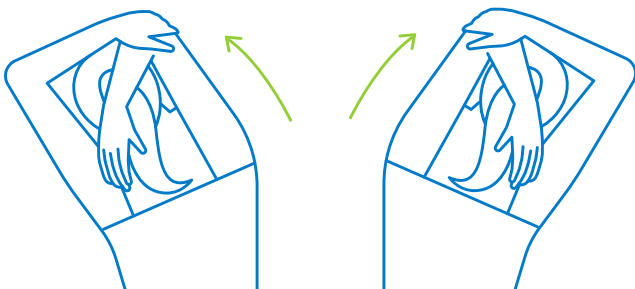
Cerrando y abriendo las manos unas tres veces.



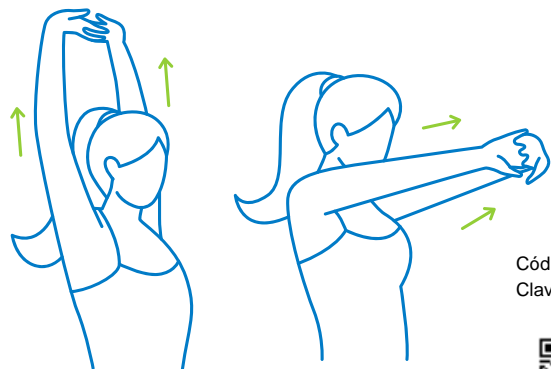
Moviendo lentamente la cabeza a ambos lados y luego hacia adelante y atrás.



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.



Código : 260523382
Clave : F507





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.

Código : 260523382
Clave : F507





PERÚ

Ministerio de Educación

NORMAL

URGENTE

EXPEDIENTE N°

MPTV2023-EXT-0019704

DIA	MES	AÑO
19	MAYO	2023

Importante:

- 1) Mantener esta Hoja como caratula del Expediente
- 2) No sellar como cargo de recepción

HOJA DE RUTA

N°	DESTINO	FECHA	ACCIONES	REMITENTE
1	DIRECCIÓN REGIONAL	19/05/2023		MESA DE PARTES VIRTUAL - TABATA FLORES PASCUALIN
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

ACCIONES :

1. TRAMITAR	7. ARCHIVAR	13. PROYECTAR RESOLUCION	19. CONOCIMIENTO Y ARCHIVO	25. REVISAR
2. OPINION	8. SOLUCION DANDO CTA POR ESCRITO	14. ACCION INMEDIATA	20. AUTORIZADO	
3. INFORME	9. ATENCION DE ACUERDO A LO SOLICITADO	15. EVALUAR Y RECOMENDAR	21. POR CORRESPONDERLE	
4. CONOCIMIENTO Y ACCIONES	10. HABLAR CONMIGO	16. AGREGAR ANTECEDENTES	22. VER OBSERVACIONES	
5. SEGUN LO COORDINADO	11. SOLICITAR ANTECEDENTES	17. PROYECTAR BASES	23. SUPERVISAR	
6. COORDINAR CON EL AREA USUARIA	12. PREPARAR RESPUESTA	18. VERIFICAR STOCK Y ATENDER	24. REVISAR Y VISAR	

OBSERVACIONES :

MESA DE PARTES VIRTUAL :



PERÚ

Ministerio
de Educación

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Lima, 11 de mayo de 2023

OFICIO MÚLTIPLE N° 00046-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR

Sres.

DIRECCIONES/ GERENCIAS REGIONALES DE EDUCACIÓN

Presente.-

Asunto: DIFUSIÓN DE CARTILLA DE ORIENTACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA "PAUSA ACTIVA EN EL AULA".

Referencia: a) RM N°474-2022-MINEDU
b) RM N°149-2023-MINEDU
c) OFICIO N° 00242-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR-DEFID

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención a los documentos de la referencia a) y b), por medio de los cuales se aprueba 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" y su modificatoria, que establecen, entre otros, la implementación de la "Pausa activa en el aula".

Al respecto, la Dirección de Educación Física y Deporte, en el marco de sus competencias ha elaborado la Cartilla de Orientaciones para la implementación de la "Pausa activa en el aula" con el propósito de facilitar su proceso de implementación en las instituciones educativas, la cual remito para conocimiento y difusión en las UGEL e Instituciones Educativas de su jurisdicción.

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

Atentamente,

KARLA ROSA ACOSTA BARRETO

Directora General de Educación Básica Regular



Firmado digitalmente por:
ACOSTA BARRETO Karla Rosa
FAU 20131370998 hard
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 15/05/2023 19:52:21-0500

EXPEDIENTE: DEFID2023-INT-0106845 CLAVE: E5ECBD

Esto es una copia autentica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_3VDD_ConsultaDocumento.aspx



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



Firmado digitalmente por:
MURGUJÁ GARCÍA Helena
Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (51) 815 4806
FAU 20131370998 soft
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 11/05/2023 17:09:50-0500





PERÚ

Ministerio
de Educación

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Lima, 26 de abril de 2023

OFICIO N° 00242-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR-DEFID

Sra.

KARLA ROSA ACOSTA BARRETO

Directora de la Dirección General de Educación Básica Regular

Presente.-

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

Referencia: RM N°474-2022-MINEDU
RM N°149-2023-MINEDU

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención al asunto y documentos de la referencia, por medio de los cuales se aprueba 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" y su modificatoria, que establecen, entre otros, la implementación de la "Pausa activa en el aula".

Al respecto, esta Dirección de Educación Física y Deporte, ha elaborado el informe N° 00193-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR-DEFID, el cual hago mío, donde se señala la necesidad de hacer llegar a las DRE/GRE y UGEL *la Cartilla de Orientaciones para la implementación de la "Pausa activa en el aula"*. En tal sentido, le solicitamos que a través de su Despacho se realicen las gestiones correspondientes a fin de alcanzar a las DRE/GRE y UGEL la cartilla en mención para facilitar el proceso de implementación de la "Pausa activa en el aula" en las IIEE.

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

Atentamente,



ASMAT LOPEZ Talia Alzbeta
FAU 20131370998 soft

Especialista Pedagógica de
Educación Física Nivel
Primaria

En señal de conformidad

2023/05/03 09:15:22



Firmado digitalmente por:
MONTAYA RUALES Ana Maria
Nathaly FAU 20131370998 hard
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 03/05/2023 09:46:08-0500

EXPEDIENTE: DEFID2023-INT-0106845 CLAVE: E25C52

Esto es una copia autentica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_3VDD_ConsultaDocumento.aspx



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



www.gob.pe/minedu

Calle Del Comercio 193
San Borja, Lima 41, Perú
T: (511)615 58000

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.





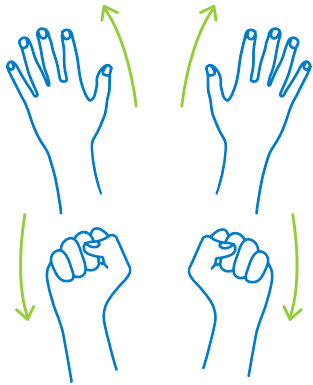
Ten en cuenta lo siguiente



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



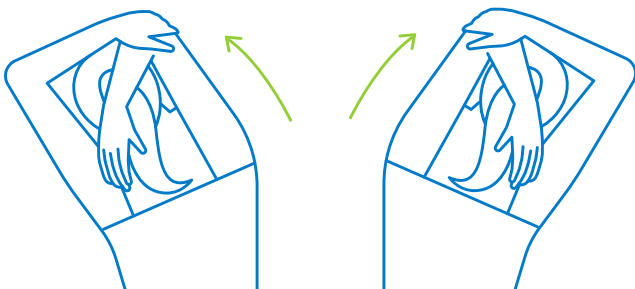
Cerrando y abriendo las manos unas tres veces.



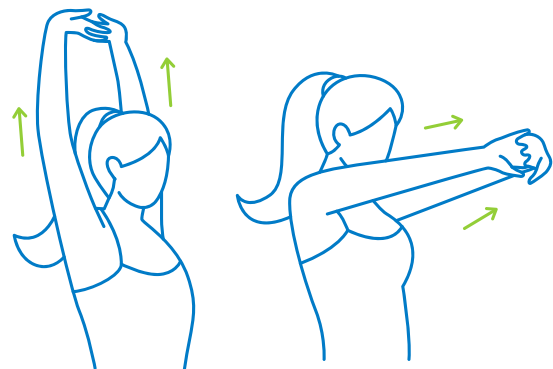
Moviendo lentamente la cabeza a ambos lados y luego hacia adelante y atrás.



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.