

SUBSECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

# ¡ACCIÓN-EMS!

*-por la salud-*



## ► Guía Didáctica ◄ para Pausas Activas



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**BTED**  
BACHILLERATO TECNOLÓGICO DE  
EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA

# ÍNDICE



<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>INICIO .....</b>	<b>7</b>
<b>PAUSAS ACTIVAS .....</b>	<b>9</b>
<b>DIRECTORIO .....</b>	<b>31</b>

SUBSECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

# ¡ACCIÓN-EMS! *-por la salud-*

## ► Guía Didáctica para ► Pausas Activas

Estimado (a) multiplicador (a) ¡Bienvenido(a) a  
**¡ACCIÓN- EMS! Por la salud**, el programa de activación  
física en tu plantel.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**BTED**  
BACHILLERATO TECNOLÓGICO DE  
EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA

# ¿Sabías que?

**Una pausa activa es una breve sesión de actividad física dentro del entorno escolar con una duración de 5 a 10 minutos que busca ejercitar, mover y relajar el cuerpo para despejar a la persona de su actividad en el aula.**

---

*En algunos países se han implementado las pausas activas en entornos laborales y escolares para mejorar las relaciones interpersonales y principalmente las condiciones para el aprendizaje.*



# **Y tú...**

## **¿Habías escuchado antes de las pausas activas?**

Ahora que ya las conoces, es importante que sepas que son el eje principal de esta nueva estrategia en la educación media superior.

A lo largo de este manual vamos a descubrir juntos (as) la secuencia de actividades que hemos diseñado especialmente para que sean multiplicadas en tu plantel, además, te contaremos sobre la importancia de la actividad física para tu salud mental y emocional.



**¡VAMOS A  
COMENZAR!**



# ¿Para qué las pausas activas?

El compromiso de la educación es formar ciudadanos y ciudadanas promotores (as) de la transformación social, que busquen un bien común a través de la transversalización de diversas áreas de conocimiento.

Si bien la educación integral mira a la persona desde diversas dimensiones y contempla la promoción de valores, actividades deportivas y artísticas, también fomenta la armonía social, la solidaridad, el trabajo en equipo y la empatía.

Para la Nueva Escuela Mexicana es un reto dar lugar al cuerpo y las emociones para lograr consolidar procesos educativos que respondan a la concepción integral del estudiantado. En ese sentido, las pausas activas favorecen la integración cuerpo-mente-emociones y atienden la dimensión social de la educación al promover estilos de vida saludables a través del deporte.

Así, el trabajo corporal con las y los adolescentes, favorece el autoconocimiento, propicia la autoevaluación, promueve hábitos de autocuidado y sirve como una forma de recreación, socialización y entretenimiento.

El objetivo de este programa es implementar pausas activas vinculadas a la activación física deportiva de manera cotidiana durante la jornada escolar en todos los planteles de bachillerato del país; además de promover el trabajo corporal, se busca impulsar estilos de vida saludables física, emocional y corporalmente, bajo la noción de una formación integral.

# ¡HOLA!

Hemos revisado ya la fundamentación de acción-ems; ahora llegamos a las guías didácticas para las pausas activas, en ellas encontrarás el nombre de la actividad, la duración, los materiales que necesitarás, el objetivo, la descripción de la actividad y algunas consideraciones.

En cada guía didáctica encontrarás una clave de identificación como la siguiente **ID-00-23** que te servirá para buscar el material audiovisual que corresponde a esa actividad.

Es importante que sepas que estás muy cerca de convertirte en un (a) multiplicador(a), pero primero te presentamos la secuencia de actividades, que serán tu principal recurso para llevar a cabo esta misión.

**¿Estás listo (a) para continuar?**



# **iComencemos!**







# **¡ACCIÓN-EMS!**

*-por la salud-*

## **Guía Didáctica para Pausas Activas**



## ID-01-23 A MOLER CAFÉ

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Ninguno
----------------------------------	----------------------------	------------------------------

### Objetivo

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina cotidiana escolar.

### Secuencia de acciones:

1. Solicita al estudiantado formar un círculo, posteriormente pide que con su brazo derecho abracen al compañero/a ubicado a su derecha y con el brazo izquierdo se abrazará al compañero/a de la izquierda.
2. Comienza a cantar: *¿Por qué nos gusta la adrenalina?*  
El estudiantado contesta: *No sé ¿Por qué?*
3. Sin soltar los hombros de sus compañeros/as todos saltan a la derecha mientras dicen a una sola voz: *a moler café a moler café, a moler, a moler, moler café.*
4. Pide que ahora lleven sus manos a las rodillas y vuelve a cantar: *¿Por qué nos gusta la adrenalina?*  
El alumnado responde: *No sé ¿Por qué?*
5. Con las manos en las rodillas y a una sola voz dicen: *a moler café, a moler café, a moler, a moler, a moler café.*

**Consideración-ems:** La acción se repite en varias ocasiones alternando lugares para posicionar las manos; por ejemplo: cintura, cabeza pantorrillas, costillas, etc.



## ID-02-23 EL CUCHILLO Y LA NAVAJA

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Ninguno
----------------------------------	----------------------------	------------------------------

**Objetivo**

Recuperar la atención y movilidad del estudiantado con la finalidad de favorecer su capacidad de atención.

**Secuencia de acciones:**

1. Solicita al estudiantado que se ponga de pie. Según las características del espacio podrán realizar la actividad frente a su lugar o en círculo.
2. Pide atención y escucha lo que vas a decir para que puedan repetir después de ti a una sola voz:

*¡Ahí viene!* (RE= Repetición de Estudiantes)

*¿Quién?* (RE)

*¡Ahí viene!* (RE)

*¿Quién?* (RE)

*El cuchillo y la navaja, la navaja y cuchillo.*

*Se me sube a la cabeza* (mueve la cabeza y los participantes lo siguen).

*"Y se la paso a..."* (menciona un/a estudiante).

3. La persona estudiante guía al grupo para realizar las acciones del punto 2. Para llevarlo a cabo tendrá que repetir la parte del cuerpo mencionada en el turno anterior y agregar una parte del cuerpo que no se haya mencionado, por ejemplo: *se me sube a la cabeza, se me baja a los hombros*. Todos los participantes van replicando los movimientos corporales cada vez que se mencionan.
4. El participante que está guiando los movimientos menciona al finalizar su participación: *"y se la paso a..."* para dar el turno de guía a alguien más.

**Consideración-ems:** Esta secuencia de acciones se puede repetir tantas veces como se considere necesario alternando el movimiento de distintas partes del cuerpo. Según las características del grupo y el espacio, se pueden sumar todas las acciones que se vayan mencionando o solo la última.



## ID-03-23 LA IGUANA

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Ninguno
----------------------------------	----------------------------	------------------------------

### Objetivo

Recuperar la atención del estudiantado a través de acciones motrices que implican coordinación e imitación.

### Secuencia de acciones:

1. Pide al estudiantado que escuche y observe lo que se dice y hace para que, en cuanto termines la acción, todas las personas la repitan en coro.
2. Comienza diciendo: *estos son mis brazos, ¡más fuertes que los de Hulk!* (mostrando los brazos) los estudiantes repiten: *estos son mis brazos ¡más fuertes que los de Hulk!* (mostrando los brazos).
3. Continúa diciendo: *¡aceite!* Mientras simulas la colocación de aceite en los brazos. El estudiantado repite a coro la palabra y acción propuesta.
4. Ahora menciona: *aceite de iguana le vamos a untar*, mientras mueves los brazos como si se untara el aceite. El estudiantado replica la acción.
5. Finaliza con: *¿y para qué?*  
Los estudiantes: *¿Y para qué?*  
Multiplicador: *y ¿para qué?, ¿para qué?, ¿para qué?*  
Todos: *y ¿para qué?, ¿para qué?, ¿para qué?*

Multiplicador: *Para moverlos de aquí para allá* (moviendo los brazos de derecha a izquierda).

Los estudiantes: *Para moverlos de aquí para allá* (moviendo los brazos de derecha a izquierda).

**Consideración-ems:** Esta secuencia de acciones se puede repetir sucesivamente las veces que se consideres pertinente. La/el multiplicador va indicando una parte de cuerpo y los integrantes van haciendo y diciendo lo mismo que él hace.



ID-04-23 **COCODRILO LOCO**

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 min	Ninguno

**Objetivo**

Recuperar la atención del estudiantado por medio de actividades de imitación corporal y sonora de animales.

**Secuencia de acciones:**

1. En círculo o de pie frente a su lugar, solicita al estudiantado que escuche tu pregunta y responda con un movimiento y sonido exagerando, imitando al animal que menciones.
2. Multiplicador(a): *¿Saben cómo hace mi cocodrilo loco?*  
Todos: *Le hace ¡HU-HA-HA-HA- HU HA-HA-HA- HU!* Dando palmadas de arriba hacia abajo.
3. Repite el paso 2 alternando distintos animales, sonidos y movimientos; por ejemplo:  
Multiplicador(a): *¿Saben cómo hace mi gato loco?*  
Todos: *Le hace Miau, Miau, Miau, Miau, Miau- Miau, Miau, Miau.*  
Estirándose como gatos.

**Consideración-ems:** Si el grupo se anima puedes promover la participación del estudiantado para proponer nuevos animales.



## ID-05-23 VAMOS A PRENDER LA RADIO

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 min	Ninguno

### Objetivo

Recuperar la atención del estudiantado por medio de actividades de imitación corporal y sonora.

### Secuencia de acciones:

1. Solicita al estudiantado que escuche con atención cada frase que dices para que pueda replicarlo a coro cuando termines.

Multiplicador: ¡Vamos a prender la radio! (RE= repite el estudiantado)  
*En la radio hay una canción (RE).*  
*Hay una canción de rock (RE).*  
*¿Y cómo se baila eso? (RE)*  
*Y el rock se baila así, se baila así, así, así, así. Repite mientras se mueve como si bailara ese género musical.*

**Consideración-ems:** Sucesivamente la/el multiplicador indicará distintos géneros musicales y mostrará movimientos característicos de cada uno. Es posible variar la actividad invitando al estudiantado a proponer los géneros y movimientos.





## ID-06-23 SALUDO INDIO

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Ninguno
----------------------------------	----------------------------	------------------------------

**Objetivo**

Recuperar la atención del estudiantado por medio de actividades de imitación corporal y sonora.

**Secuencia de acciones:**

1. Solicita al estudiantado que se coloque frente a su asiento con suficiente espacio para moverse sin interferir con sus compañeros. Todas las personas repetirán lo mismo que hace y dice la/el multiplicador.
2. Multiplicador:
  - *Jao* (saluda con la palma de la mano derecha hacia enfrente).
  - *Pluma blanca* (coloca su mano arriba de la cabeza).
  - *Halcón dorado* (extiende sus brazos los lados, simulando unas alas).
  - *Toro sentado* (se coloca en cuclillas) *Todas las personas, pero todas, todas den un grito: ahhhhhhhhh!*

**Consideración-ems:** Repite la secuencia las veces que sean pertinentes, variando las acciones a realizar: saltar, correr en el lugar, caminar de puntitas, agitar el cuerpo, etcétera.



## ID-07-23 MONKEY DANCE

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Bocina
----------------------------------	----------------------------	-----------------------------

### Objetivo

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo que marque la/el multiplicador.

### Secuencia de acciones:

1. La/el multiplicador convoca al estudiantado a colocarse aproximadamente a un metro de separación para que puedan realizar los movimientos al ritmo de la música.
2. A continuación, comparte las instrucciones, dando tiempo entre cada una para la experimentación.
  - a) Comenzar con movimientos suaves en su lugar.
  - b) Simular que caminan.
  - c) Elevar rodillas en su lugar.
  - d) Aumentar la velocidad simulando marchar.
  - e) Dar pasos elevados y pasos muy cortos.
  - f) Desplazamientos laterales.
  - g) Elevación de brazos.

**Consideración-ems:** Con ayuda de tu creatividad propón nuevos movimientos o combina los presentados. Puedes encontrar la canción en: <https://www.youtube.com/watch?v=q0hyYWKXF0Q> (consultada el 29/03/23).



## ID-08-23 DANZA KUDURO

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-7 min	<b>MATERIALES</b> Bocina Canción
----------------------------------	----------------------------	--

**Objetivo**

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo y pistas musicales.

**Secuencia de acciones:**

- Indica al estudiantado que se coloque aproximadamente un metro de separación para que puedan realizar los movimientos de forma segura.
- Prepara la canción en el segundo 40. Es importante que realices los movimientos mientras compartes las indicaciones al estudiantado:
  - Comienza marchando en el segundo 40.
  - Levanta las manos cuando la canción dice *"la mano arriba"*.
  - Manos en la cintura cuando la canción dice *"cintura sola"*.
  - Giro cuando la canción dice *"da media vuelta"*.
  - Mueve la cadera a la derecha e izquierda con los brazos abajo cuando la canción dice *"Danza kuduro, no te canse ahora, que esto solo empieza"*.
  - Mueve la cabeza cuando la canción dice *"mueve la cabeza"*.
  - Gira con la mano derecha arriba cuando dice *"Danza Kuduro"*.
- Repite los pasos del punto 2.

**Consideración-ems:** Usa la canción *Danza Kuduro* de Don Omar, en:  
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=danza+kuduro>  
 (consultada el 29/03/23).

Recuerda al grupo la importancia de esforzarse en seguir el ritmo de la música y las indicaciones de la letra de la canción.



## ID-09-23 LIMBO

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Bocina Canción
----------------------------------	----------------------------	--

### Objetivo

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales de coordinación y lateralidad siguiendo el ritmo de la música.

### Secuencia de acciones:

1. Pide al estudiantado que se coloque aproximadamente a un metro de separación de las personas cercanas para que pueda realizar libremente los movimientos.
2. Indica que sigan cada movimiento al ritmo de la música.
  - a) Comienza marchando
  - b) Cuando la canción dice: *cintura, rodilla, piso*, toca cada parte mencionada con tus manos.
  - c) Convoca a hacer movimientos básicos de coordinación y lateralidad; por ejemplo: movimientos circulares de brazos, cintura y piernas.

**Consideración-ems:** Si el espacio es suficiente y el grupo se encuentra disponible puedes jugar a hacer un limbo con dos estudiantes tomados de la mano derecha simulando el palo, mientras los demás van pasando echando la espalda hacia atrás. Puedes encontrar la canción en: <https://www.youtube.com/watch?v=jIFeOzXvI7g> (consultada el 29/03/23).



## ID-10-23 DON'T YOU WORRY

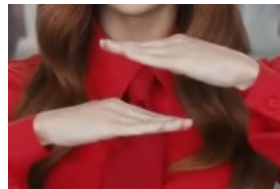
<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Bocina Canción
----------------------------------	----------------------------	--

**Objetivo**

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo de la música.

**Secuencia de acciones:**

1. Pide al estudiantado que se coloque aproximadamente a un metroseparación de las personas cercanas para que pueda realizar libremente los movimientos.
2. Indica que sigan cada movimiento al ritmo de la música.
  - a) Comienza marchando y alzando los brazos de un lado a otro. Moviendo la cabeza de un lado para otro.
  - b) Camina 4 pasos hacia adelante con los brazos abajo moviéndolos.
  - c) Regresa avanzando de espaldas.
  - d) Cruza los brazos y posteriormente alza mano derecha con la señal de amor y paz.
  - e) Coloca las manos una sobre la otra frente al pecho. Sepáralas y lleva una hacia adelante y otra hacia atrás haciendo círculos. Al terminar lleva las manos a los costados.



- f) Mueve las piernas hacia adelante y hacia atrás saltando.
- g) Realiza círculos con los brazos extendidos hacia afuera y hacia adentro.
- h) Partiendo de la posición de pies juntos, lleva la pierna derecha hacia la derecha y regresa al centro; luego lleva la izquierda hacia la izquierda y regresa al centro. (Repite este paso varias veces alternando entre derecha e izquierda).
- i) Realiza el movimiento anterior utilizando brazos en lugar de pies.

**Consideración-ems:** Puedes invitar al estudiantado a proponer un paso y que el grupo lo siga. Consulta la canción en: <https://www.youtube.com/watch?v=me19SUMWu2s> (consultada el 29/03/23).



## ID-11-23 PLAY HARD

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 3-5 min	<b>MATERIALES</b> Bocina Canción
----------------------------------	----------------------------	--

### Objetivo

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo y pistas musicales.

### Secuencia de acciones:

1. Da la indicación a los estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.
2. Indica cada movimiento al ritmo de la música y pide al grupo que te siga replicando lo que haces:
  - a) Partiendo de la posición de pies juntos, lleva la pierna derecha hacia la derecha y regresa al centro; luego lleva la izquierda hacia la izquierda y regresa al centro. (Repite este paso varias veces alternando entre derecha e izquierda)
  - b) Mueve los brazos de un lado a otro.
  - c) Gira a la derecha y de regreso.
  - d) Mueve los brazos hacia adelante alternándolos y brincando de un lado a otro: *sencillo, sencillo, doble*.

**Consideración-ems:** Si tu grupo realiza fácilmente los movimientos, recurre a tu creatividad para complejizarlos y que les genere un reto. Consulta la canción en: <https://www.youtube.com/watch?v=5dbEhBKGOtY> (consultada el 29/03/23).



## ID-12-23 LA CARABINA DE AMBROSIO

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 min	Bocina Canción

**Objetivo**

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo de la música.

**Secuencia de acciones:**

- Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.
- Explica la secuencia de la macarena y pide al estudiantado que la repitan contigo cuando pongas la música.
  - Brazo derecho enfrente con la palma de la mano hacia el suelo. Sostén esa posición mientras volteas la palma de la mano derecha hacia el techo. Voltea también la palma izquierda y lleva el brazo izquierdo enfrente con la palma de la mano hacia abajo.
  - Mantén la posición mientras doblas el codo derecho, consecuentemente realiza lo mismo con el izquierdo.
  - Lleva la palma de tu mano derecha hacia el codo izquierdo, posteriormente conduce la palma de tu mano izquierda hacia el codo derecho.
  - Lleva tu mano derecha a tocar el costado derecho de tu cabeza, posteriormente lleva tu mano izquierda a tocar el costado izquierdo de tu cabeza.
  - Mantén la posición de la mano izquierda mientras llevas la mano derecha al costado derecho de tu cadera. Realiza lo mismo con la mano izquierda.
  - Mueve la cintura de un lado para el otro y salta dando un giro a la izquierda.
- Repite los pasos del punto 2 hasta llegar al frente en el que comenzaste (4 veces).

**Consideración-ems:** Consulta la canción en: <https://www.youtube.com/watch?v=8BMnz4i2dM8> (consultada el 29/03/23)



## ID-13-23 SATURDAY NIGHT

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	3-5 min	Bocina Canción

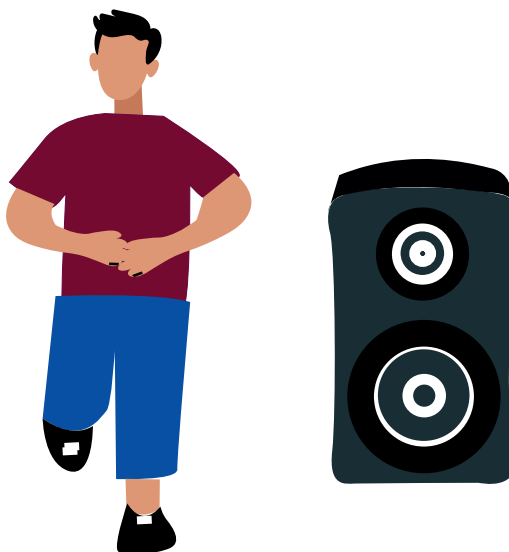
### Objetivo

Favorecer el estado de alerta del estudiantado al realizar movimientos corporales siguiendo el ritmo y pistas musicales.

### Secuencia de acciones:

- Da la indicación a los estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.
- Indica cada movimiento al ritmo de la música.
  - Manos arriba de lado derecho y posteriormente izquierdo moviendo 2 tiempos.
  - Mano izquierda al codo derecho y la mano derecha se mueve en círculos 2 tiempos, cambio de mano, realizando el mismo movimiento.
  - Un paso enfrente con los brazos dando vueltas hacia adelante, posteriormente un paso atrás repitiendo el mismo movimiento.
  - Una mano en la cadera moviendo a la derecha y luego a la izquierda.
  - Un paso adelante hacia la derecha, otro a la izquierda, uno atrás a la derecha otro a la izquierda.
  - Brinca dando un aplauso y otro aplauso arriba girando a la derecha Comienza toda la secuencia.
- Repite toda la secuencia del punto 2.

**Consideración-ems:** Consulta la canción en <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=saturday+nigh> (consultada el 29/03/23)





**ID-14-23 MIEMBROS INFERIORES**

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	7-8 min	Silla o pupitre

**Objetivo**

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina cotidiana escolar.

**Secuencia de acciones:**

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos. A continuación, comparte las instrucciones de los ejercicios para que puedan realizarlos siguiendo tu ejemplo.
  - a) Rota el tronco (15 repeticiones).
  - b) Levanta la rodilla derecha mientras diriges el codo izquierdo hacia ella sin doblar el tronco (15 repeticiones alternadas).
  - c) Toma el respaldo de la silla y usa tu pierna derecha mientras elevas la izquierda lateralmente (15 repeticiones). Alterna el movimiento usando tu pierna izquierda como apoyo mientras abres la derecha lateralmente. (15 repeticiones).
  - d) Toma el respaldo de la silla para realizar elevación de talones, poniéndose de puntas (15 repeticiones).
  - e) Colocado al frente de la silla realiza sentadillas con elevación de brazos al frente (10 repeticiones).
  - f) Finaliza con un ejercicio de respiración: inhala en 3 tiempos, mantengo 3 tiempos y exhala en 3 tiempos (5 repeticiones).



## ID-15-23 MIEMBROS SUPERIORES

LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	7-8 min	Silla o pupitre

### Objetivo

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina cotidiana escolar.

### Secuencia de acciones:

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos. A continuación, indica los siguiente:
2. Todos y todas repitiendo los movimientos de la/el multiplicador:
  - a) Flexión de brazos arriba y abajo con codos doblados (15 repeticiones).
  - b) Elevación de brazos al frente con brazos estirados (15 repeticiones).
  - c) Movimiento ligero de pies sobre puntas, movimiento de brazos al frente alternado (15 repeticiones).
  - d) Manos en los hombros para realizar elevación de brazos alternados (15 repeticiones).
  - e) Manos en el pecho para hacer abertura de brazo lateral alternado (15 repeticiones).
  - f) Finaliza con un ejercicio de respiración: *inhala en 3 tres tiempos, mantengo 3 tiempos y exhala en 3 tiempos* (5 repeticiones con flexión del tronco al frente al inhalar y al exhalar).



**ID-16-23 CEFALO CAUDAL**

<b>LUGAR</b> Espacio de clase	<b>DURACIÓN</b> 5 min	<b>MATERIALES</b> Ninguno
----------------------------------	--------------------------	------------------------------

**Objetivo**

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina cotidiana escolar.

**Secuencia de acciones:**

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos.  
A continuación, indica los siguiente:
  - a) Moviendo la cabeza lentamente de arriba hacia abajo (15 repeticiones).
  - b) Llevando las manos a los hombros, rotación de hombros al frente y atrás (15 repeticiones cada uno).
  - c) Alternando brazos hacia arriba y hacia abajo (15 repeticiones).
  - d) Moviendo tronco de un lado alternado (15 repeticiones).
  - e) Rotando el tronco de un lado alternado (15 repeticiones).
  - f) Llevando puntas de las manos a los pies (15 tiempos sin moverse).
  - g) Elevando las rodillas al frente y alternándolas (15 repeticiones).
  - h) Elevando talón hacia los glúteos (15 repeticiones).
  - i) Elevando empeine derecho e izquierdo, hacia arriba y abajo (15 repeticiones).
  - j) Elevando las puntas y manos hacia arriba, manteniéndose estirado y de puntitas (15 tiempos).
  - k) Finaliza sacudiendo todo el cuerpo durante 10 segundos.



## ID-17-23 PRÓXIMO DISTAL

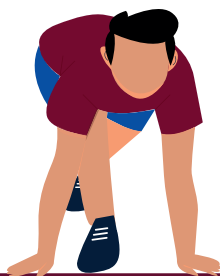
LUGAR	DURACIÓN	MATERIALES
Espacio de clase	5 min	Ninguno

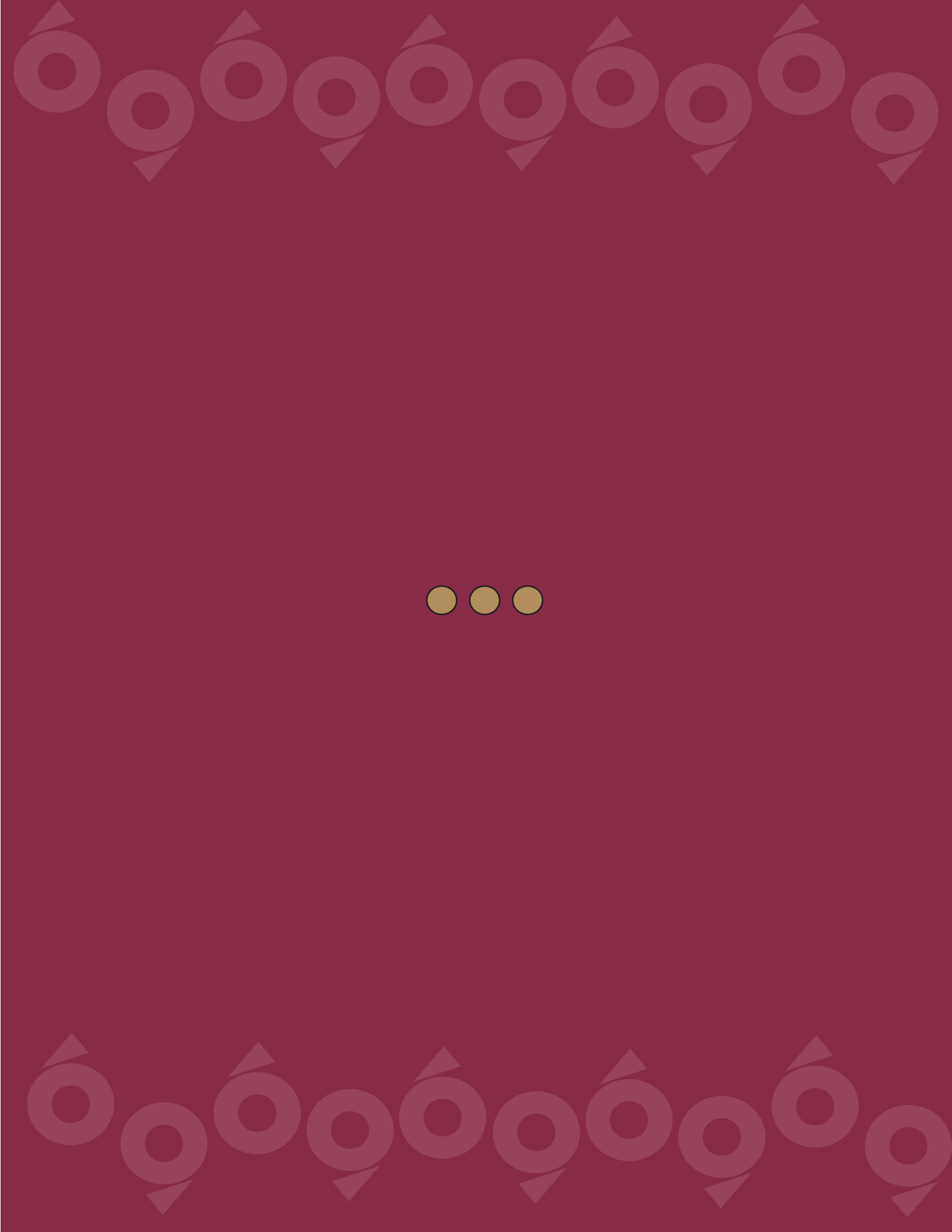
### Objetivo

Favorecer la capacidad de atención del estudiantado y su movilidad a través de la integración de un espacio de activación motriz en su rutina cotidiana escolar.

### Secuencia de acciones:

1. Da la indicación a los y las estudiantes para que se coloquen aproximadamente a un metro de separación y puedan realizar libremente los movimientos. A continuación, indica los siguiente:
  - a) Mueve la cabeza lentamente a un lado y a otro (15 repeticiones).
  - b) Dobla los codos y lleva tus puños cerrados al pecho. Mueve los codos hacia adelante y hacia atrás simulando un aleteo.
  - c) Abre y cierra los brazos en repetidas ocasiones. Detén el movimiento con los brazos extendidos hacia enfrente.
  - d) En la posición que quedaste eleva el brazo derecho y regrésalo al centro. Haz lo mismo ahora con el brazo izquierdo. Repite varias veces alternando entre derecho e izquierdo.
  - e) Lleva la mano izquierda al costado izquierdo de tu cadera, eleva la mano derecha como si quisieras tocar el techo. Dobla el tronco hacia la izquierda manteniendo la intención de extender el brazo derecho (16 repeticiones Realiza lo mismo hacia el otro lado).
  - f) Marcha 3 tiempos en tu lugar. Levanta la rodilla derecha al centro, rápidamente a la derecha y vuelve a la posición inicial. Haz lo mismo con la pierna izquierda (Cuenta 16 repeticiones).
  - g) Abre el compás más allá de tu cadera y dobla el tronco hacia enfrente hasta tocar tu pie derecho con ambas manos (mantén la posición durante 16 cuentas). Traslada tus manos y tronco hacia el lado izquierdo (mantén la posición durante 16 cuentas).
  - h) Colócate en cuclillas, extiende la pierna derecha completamente estirada al lado derecho y toca con la mano izquierda la punta del pie y posteriormente se repite el movimiento con pierna izquierda y mano derecha. (repite durante 16 tiempos).
  - i) Realiza 15 jumping jacks en tu lugar.
  - j) Inhala y exhala profundamente hasta recuperar el ritmo cardiaco.





**Recuerda...**

**¡ACCIÓN-EMS!**  
*-por la salud-*

**Es para todos y todas**

**¡Acción-ems es para ti!**

**Ahora que ya conoces las pausas activas  
¡es momento de multiplicarlas en tu  
plantel!**

Nos volvemos a encontrar, hasta aquí has completado todas fases de este manual, te sugerimos que después de cada pausa activa invites al estudiantado a compartirlas con sus amigos y familias y, a consultar la página de SEMS donde encontrarás tutoriales para ponerse en acción.

**¡Gracias por  
sumarte a  
ACCIÓN-EMS!**







# DIRECTORIO



**Nora Ruvalcaba Gámez**

Subsecretaria de Educación Media Superior

**Fernando Magro Soto Otero**

Director General BTED

**Karla Isaeth Díaz Pérez**

Directora Académica y de Modelo Educativo DGBTED

## **- Comité editorial, didáctico y gráfico -**

**Paola Ximena Esquivel Cordero**

Comunicación Educativa y Cultura Digital DGBTED

**Merary Beatriz Vieyra Carmona**

Planeación Didáctica DGBTED

**Jahir Gutiérrez Salazar**

Diseño gráfico DGBTED

## **- Propuesta de pausas activas -**

**Israel Ramírez**

Promoción Deportiva

**María Reyna Hernández Cervantes**

Vinculación Comunitaria BTED Tlaxcala



# ¡ACCIÓN-EMS!

*-por la salud-*



## Guía Didáctica para Pausas Activas



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**BTED**  
BACHILLERATO TECNOLÓGICO DE  
EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA