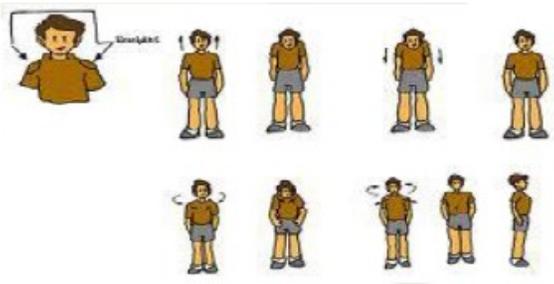
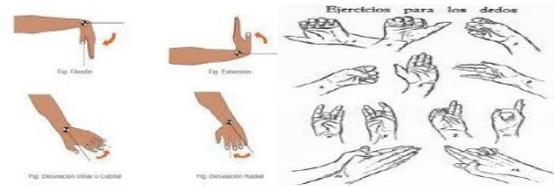


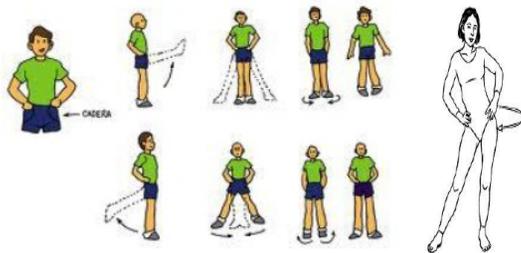
• Hombros



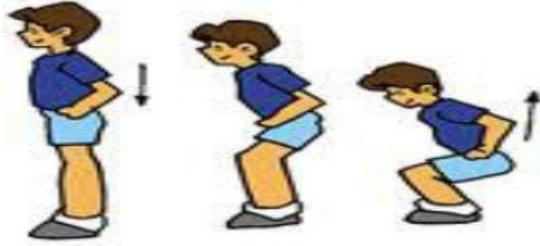
• Muñecas y Dedos



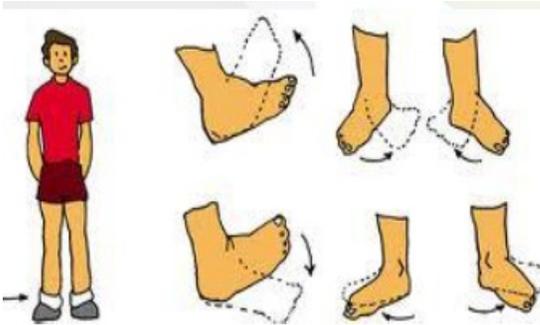
• Cadera



• Rodilla



• Tobillos



**Ejercicios de Estiramiento**

El estiramiento está enfocado hacia el trabajo muscular de tensión y distensión, porque cuando un músculo se relaja otro, su antagonista se contrae. Cada una de estas posturas las sostenemos por 15 segundos.



**Recuperación de la Atención  
PAUSAS ACTIVAS**



**¿Qué son las pausas activas?  
Efectos y Beneficios  
Tipos de Pausas Activas  
Descripción y ejemplos**

2020





¿Qué son las pausas activas?

Pausas que se realizan durante una actividad escolar dentro de un periodo largo de actividad académica para realizar diferentes técnicas, ejercicios y/o estrategias lúdicas que ayudan a reducir los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados en los alumnos por los ejercicios académicos, están diseñadas para ejercitar el cuerpo y la mente en periodos cortos de tiempo dentro una actividad escolar.



### Efectos Primarios de las Pausas Activas

- Mejorar el rendimiento físico y mental.
- Disminución los riesgos a que produzca enfermedades asociadas a ansiedad o estrés.
- Mejorar la relación interpersonal.

### Beneficios Fisiológicos

- Aumentar circulación sanguínea.
- Mejorar la movilidad articular y flexibilidad.
- Disminuir inflamación.
- Mejorar la postura.
- Disminuir la tensión.



### Beneficios Psicológicos

- Favorecer cambio rutina.
- Mejorar la autoestima.
- Mejorar capacidad concentración

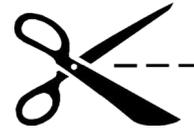
### Beneficios Sociales

- Surgimiento de nuevos líderes.
- Favorece contacto personal.
- Promueve integración social.
- Favorece sentido de grupo.
- Mejora las relaciones interpersonales



Las Pausas Activas contemplan la ejecución de

- 1.Actividades lúdicas
- 2.Actividades de habilidad mental
- 3.Actividades cotidianas simples (escuchar música; dibujar; leer)
- 4.Ejercicios respiratorios
- 5.Ejercicios musculares
- 6.Ejercicios articulatorios



### Ejemplo 1

#### Calentamiento

- 1- Cerrar puño y realizar movilidad de las muñecas hacia fuera 10 veces y hacia dentro 10 veces.
- 2-Abrir y cerrar los dedos. 10 veces
- 3- Posición de pie. Las manos se ubican a los costados del cuerpo. Al mismo tiempo, tocan los hombros (manos tocan los hombros). 10 veces
- 4- Posición de pie. Con los codos doblados a nivel de la cintura, girar las palmas de las manos arriba y abajo en forma continua. 10 veces.
- 5- Sacudir los dedos de las manos.
- 6- Realizar semicírculo con la cabeza 4 veces
- 7- 2 círculos completos con la cabeza.

#### Estiramiento:

- 8- Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Repetirlo 2 veces.
- 9-Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo contar 10 segundos, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. Repetirlo 2 veces.
- 10- Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.
- 11- Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, la mano derecha toca hombro contrario, la mano izquierda sostiene el codo derecho y hala sobre lado izquierdo, contar 10 segundos, luego realizar lo mismo pero sobre el lado derecho. Se repite 2 veces.
- 12- Parejas: Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero .Se repite 2 veces.

### Ejemplo II

#### Respiración Diafragmática

Descripción: La respiración diafragmática es un estilo lento y calmado de la respiración controlada por una contracción rítmica y la expansión del diafragma. La respiración lenta y profunda estimula el sistema nervioso parasimpático, o lo que comúnmente se conoce como la respuesta de relajación (exactamente lo contrario de lo que ocurre con la respuesta al estrés).

#### Pasos:

1) Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.



2) Al tomar aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.

Retienes un momento el aire en esa posición.

3) Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga; sin mover el pecho. Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

4) Repite las veces que sea necesario.

### Ejercicios articulatorios

Contempla aquellos movimientos que ayudan a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que podemos realizar son flexión, extensión, abducción y aducción. Cada movimiento se puede repetir 8 veces.

- Cabeza y cuello

