

3.2.3. Descansos activos mediante ejercicio físico

Objetivos

Objetivo general

Reducir el tiempo de sedentarismo del alumnado durante el horario lectivo escolar y facilitar la atención y el buen clima en el aula.

Objetivos específicos

1. Realizar descansos activos de forma cotidiana en el aula de 5-10 minutos de duración con contenido curricular.
2. Mejorar la atención y facilitar que el alumnado esté más preparado para aprender.

Metodología

DESCANSOS ACTIVOS MEDIANTE EJERCICIO FÍSICO: DAME 10

Es un material didáctico que propone una serie de actividades físicas de **5-10 minutos** para desarrollar en el **aula**, durante el horario lectivo sin necesitar apenas material específico y adaptadas a cada edad.

Se puede realizar **en cualquier asignatura** por el profesorado.

Son actividades **divertidas** y que a la vez trabajan **contenidos curriculares** de todas las áreas de conocimiento desde 2º ciclo de educación infantil hasta el último curso de Primaria y un póster dirigido a primer curso de Secundaria.

También el profesorado puede diseñar descansos activos personalizados en función de su programación educativa y del contexto y diversidad de cada grupo.

Recursos

Recursos humanos:

Profesorado.

Recursos materiales:

La gran mayoría de las actividades no necesitan recursos materiales.

En ocasiones puntuales se necesita material escolar como cartulinas, hojas de papel, pizarra... o el mobiliario habitual del centro educativo (mesas, sillas, pizarra, etc.).

Ministerio de Sanidad. **Material didáctico DAME10:**
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/descansosActivos.htm>

Universidad de Castilla-La Mancha. **Fichas de descansos activos para educación infantil y primaria.**
 Guía para el profesorado. 2020:
https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/25401/Guia_DescansosActivos-interact.pdf?sequence=1&isAllowed=y

EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

¡DAME 10!

ACTIVA TU CUERPO PARA CUIDAR TU MENTE

MUEVETE ENTRE CLASE Y CLASE

DESCANSOS Activos Mediante Ejercicio físico

ROMPE EL SEDENTARISMO PARA VOLVER CON ENERGÍA

CUELLO, ESPALDA Y PIERNAS DEBERÍAN ESTIRAR

RECUERDA SIEMPRE ESTA FRASE...

SI LA RUTINA SE HACE EVIDENTE...

SI NOTAS QUE TU CUERPO SE EMPIEZA A "OXIDAR"...

SI SIENTES QUE TU ATENCIÓN DISMINUYE A LO LARGO DEL DÍA...

¡PIDE A TU PROFE QUE OS PROPONGA ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA!



<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/>



¡Descárgate las propuestas de actividades!



EDUCACIÓN SECUNDARIA

¡DAME 10!

ACTIVA TU CUERPO PARA CUIDAR TU MENTE

MUEVETE ENTRE CLASE Y CLASE

DESCANSOS Activos Mediante Ejercicio físico

ROMPE EL SEDENTARISMO PARA VOLVER CON ENERGÍA

CUELLO, ESPALDA Y PIERNAS DEBERÍAN ESTIRAR

RECUERDA SIEMPRE ESTA FRASE...

SI LA RUTINA SE HACE EVIDENTE...

SI NOTAS QUE TU CUERPO SE EMPIEZA A "OXIDAR"...

SI SIENTES QUE TU ATENCIÓN DISMINUYE A LO LARGO DEL DÍA...

PROPUESTAS RÁPIDAS Y SENCILLAS PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO DURANTE LA JORNADA ESCOLAR ADEMÁS DE MEJORAR LA ATENCIÓN Y EL RENDIMIENTO EN CLASE.



<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/>



¡Descárgate las propuestas de actividades!

