

## Actividad 1: Pausa activa y saludable

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes elaboren con sus compañeros una propuesta de pausa activa y saludable para lograr que la comunidad educativa del establecimiento educacional participe en ella, y ayudar a resolver problemas para adquirir una vida activa y saludable.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Organizados en grupos, elaboran una propuesta de pausa activa y saludable para lograr que la comunidad educativa del establecimiento educacional participe.

#### Reglas básicas de la actividad

Con la ayuda del docente, se distribuyen aleatoriamente en grupos de 3 o 4 integrantes.

#### De las reglas fundamentales

Para esta actividad, deben considerar que:

- La pausa activa debe durar como máximo 10 minutos.
- Las pausas se pueden efectuar dentro de las salas de clases o en un espacio abierto disponible de la escuela.
- Deben elaborar secuencias de movimientos, de flexibilidad y elongaciones.
- Tienen que planificar y preparar las secuencias de movimientos durante la clase de Educación Física y Salud.

- Pueden utilizar implementos y/o música, incluyendo utilizar canciones que estén conectadas con el trabajo a desarrollar.
- Deben plantear una pregunta general al finalizar la pausa; por ejemplo: ¿Cómo sintieron su cuerpo durante la pausa activa? ¿Han sentido algunos efectos posteriores? ¿Fueron entretenidas las actividades? ¿Les gustó hacer una pausa?

#### La actividad debe contar con:

Tiempo, lugar y materiales para la actividad, y la autorización de los directivos y docentes del establecimiento.

#### Alternativas o variantes

Al finalizar la actividad, conversan y analizan qué percibieron al realizarla, registran debilidades y fortalezas y establecen qué mejorarán en la siguiente propuesta de pausas saludables.

Conexión interdisciplinaria  
Lengua y literatura  
3° medio  
OA 7

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.
- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.
- Promueven la práctica regular de actividad física al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.

Se recomienda crear e implementar actividades de promoción de pausas activas para toda la comunidad educativa, donde se incorpore a padres, apoderados, profesores, personal administrativo y otros, con actividades artísticas y técnicas que beneficien su salud.

Hay que reconocerles el trabajo realizado y la motivación alcanzada para trabajar diariamente para promover pausas activas en el colegio.

Asimismo, cabe analizar y reflexionar con ellos para evaluar los efectos que generó la intervención en la escuela y la posibilidad de repensar en otras acciones para ayudar a promover una vida más activa y saludable. Por ende, pregúnteles: ¿Cuál creen el valor de la experiencia? ¿Cómo resolvieron los problemas que surgieron? ¿Cómo mejorarían la actividad?

También se sugiere que comenten sobre el logro y la participación de toda la comunidad en las actividades de pausas activas, y que valoren la diversidad de las personas que se integraron al trabajo.

Promueva que las actividades que planifiquen sean adecuadas a las edades y características del lugar, que utilicen un volumen de voz fuerte y demuestren los movimientos para que se transformen en guías y modelos de la actividad. Indíqueles que registren qué percibieron respecto de si gustó la pausa, pues así pueden mejorar la propuesta. Destaque lo entretenido de transferir ideas de vida activa por medio del movimiento para promover que se haga 150 minutos de actividad física a la semana.

## RECURSOS WEB

Rutina de Pausa Activa - Rutina de Calentamiento

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=VhvUnHiysQY>

Pausa Activa - En la oficina

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=5nrt2CgKtak>

Actividad Física y Pausa Activa

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.udesantiagovirtual.cl/moodle2/pluginfile.php?file=%2F160527%2Fmod\\_resource%2Fcontent%2F1%2FActividad%20F%C3%ADsica%20y%20Pausa%20Activa.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.udesantiagovirtual.cl/moodle2/pluginfile.php?file=%2F160527%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FActividad%20F%C3%ADsica%20y%20Pausa%20Activa.pdf)