

### 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](https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/25401/Guia_DescansosActivos-interact.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

**RECUERDA SIEMPRE ESTA FRASE...**

**SI LA RUTINA SE HACE EVIDENTE...**

**ACTIVA TU CUERPO PARA CUIDAR TU MENTE**

**MUÉVETE ENTRE CLASE Y CLASE**

**¡DAME 10!**

**descansos Activos Mediante Ejercicio físico**

**ROMPE EL SEDENTARISMO PARA VOLVER CON ENERGÍA**

**DEBERÍAS ESTIRAR ESPALDA Y PIERNAS**

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

**SI SIEMPRE 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

**RECUERDA SIEMPRE ESTA FRASE...**

**SI LA RUTINA SE HACE EVIDENTE...**

**ACTIVA TU CUERPO PARA CUIDAR TU MENTE**

**MUÉVETE ENTRE CLASE Y CLASE**

**¡DAME 10!**

**descansos Activos Mediante Ejercicio físico**

**ROMPE EL SEDENTARISMO PARA VOLVER CON ENERGÍA**

**DEBERÍAS ESTIRAR ESPALDA Y PIERNAS**

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

**SI SIEMPRE 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!

