



PERÚ

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 02Área de Gestión
de la Educación Básica
Regular y Especial

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

San Martín de Porres, 22 MAYO 2023

OFICIO MULTIPLE N° 188 -2023 – MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL.02-AGEBRE

Señores (as):

DIRECTORES (AS) DE LAS IIEE PUBLICAS EBR DE LA UGEL 02**Presente.** –**Asunto** : Difusión de Cartilla de Orientaciones para la implementación de la "Pausa activa en el aula".**Referencia** : RM N° 474-2022-MINEDU
RM N° 149-2023-MINEDU
Oficio Múltiple N° 00046-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y hacerle saber que, como indica los documentos de la referencia a) y b), por medio de los cuales se aprueba la Norma Técnica denominada "Disposiciones para la prestación del servicio educativo en las instituciones y programas educativos de la educación básica para el año 2023" y su modificatoria, que establecen, entre otros, la implementación de la "Pausa activa en el aula".

Al respecto, la Dirección de Educación Física y Deporte, en el marco de sus competencias ha elaborado la Cartilla de Orientaciones para la implementación de la "Pausa activa en el aula" con el propósito de facilitar su proceso de implementación en las instituciones educativas, la cual remito para conocimiento y difusión.

En ese sentido, se anexa la cartilla "Pausa Activa en el aula".

Sin otro, particular, hago propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

**Lic. VIOLETA HUATUCO SOTO**
Directora de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 02 –RímacVHS/DUGEL02
BLIS/JAGEBRE
SKVM/EAGEBREwww.ugel02.gob.peDirección: Lote 02, Jirón Alfonso Bernal,
Montoya Mz B, San Martín de Porres.
(511) 615-5800 Anexo: 16039



PERÚ

Ministerio
de Educación

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Lima, 11 de mayo de 2023

OFICIO MÚLTIPLE N° 00046-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR

Sres.
DIRECCIONES/ GERENCIAS REGIONALES DE EDUCACIÓN
Presente.-

Asunto: DIFUSIÓN DE CARTILLA DE ORIENTACIONES PARA LA
IMPLEMENTACIÓN DE LA "PAUSA ACTIVA EN EL AULA".

Referencia: a) RM N°474-2022-MINEDU
b) RM N°149-2023-MINEDU
c) OFICIO N° 00242-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR-DEFID

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención a los documentos de la referencia a) y b), por medio de los cuales se aprueba la Norma Técnica denominada "Disposiciones para la prestación del servicio educativo en las instituciones y programas educativos de la educación básica para el año 2023" y su modificatoria, que establecen, entre otros, la implementación de la "Pausa activa en el aula".

Al respecto, la Dirección de Educación Física y Deporte, en el marco de sus competencias ha elaborado la Cartilla de Orientaciones para la implementación de la "Pausa activa en el aula" con el propósito de facilitar su proceso de implementación en las instituciones educativas, la cual remito para conocimiento y difusión en las UGEL e Instituciones Educativas de su jurisdicción.

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

KARLA ROSA ACOSTA BARRETO
Directora General de Educación Básica Regular



Firmado digitalmente por:
ACOSTA BARRETO Karla Rosa
FAU 20131370898 hard
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 15/05/2023 19:52:21-0500

Documento electrónico firmado digitalmente en el marco de la Ley N° 27269, Ley de Firmas y Certificados Digitales, su Reglamento y modificatorias.
La integridad del documento y la autoría de la(s) firma(s) pueden ser verificadas en <https://apps.firmaperu.gob.pe/web/validador.xhtml>

EXPEDIENTE: DEFID2023-INT-0106845

CLAVE: ESECBD



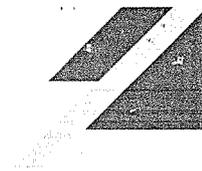
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Con
del Perú

ORIENTACIONES PARA
LA IMPLEMENTACIÓN DE

Pausa Activa en el aula

*Generando condiciones
para el aprendizaje*



Tengo los ojos irritados, me siento cansado.

Ya no entiendo lo que dice el profe.

Y me duele la espalda.



www.orientacionescurriculares.com

¿Qué son pausas activas?

Son breves descansos durante la jornada que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia a través de técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, trastornos músculo-esqueléticos y disminuir el estrés. MINSA (2021).

Estimado/a profesor/a cuida la salud de tus estudiantes, realizando diariamente pausas activas en el aula. Sigue estas recomendaciones.



- Cada **dos o tres horas rompe la rutina** y dedica unos minutos a realizar una pausa activa con tus alumnos.
- Las actividades en la pausa activa deben ser sencillas y fáciles de realizar, **con un tiempo de duración de 2 a 5 minutos**.
- Elige **actividades recreativas, entretenidas** y de corta duración donde todos participen a la vez.
- **Considera las características de tus estudiantes** para seleccionar la actividad o actividades a realizar.

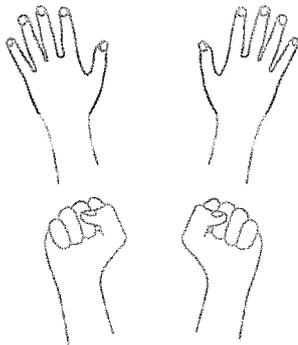




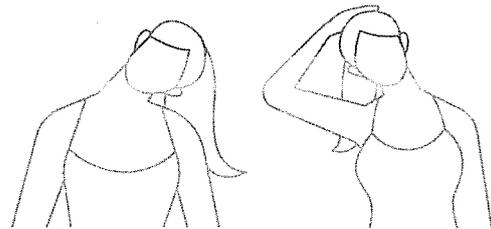
Ten en cuenta lo siguiente



Cerrando y abriendo las manos unas tres veces.



Moviendo lentamente la cabeza a ambos lados y luego hacia adelante y atrás.



Entrelace los brazos detrás de la cabeza y mueva el tronco de

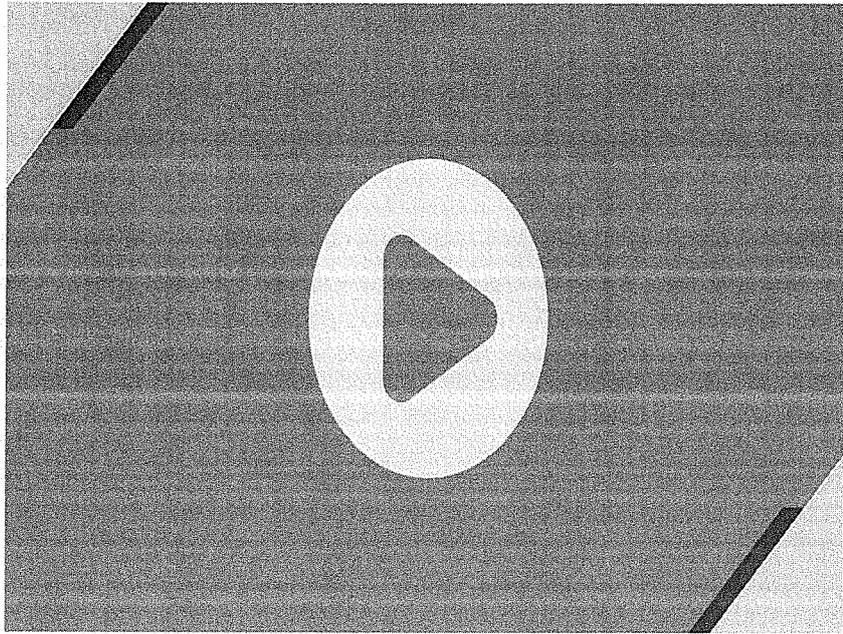


Con las manos unidas estire hacia arriba los brazos.





Dale
play



Si no logras visualizar el video, haz clic

aquí



Finalmente, hacer ejercicios de respiración como tomar aire por la nariz y exhalar por la boca lentamente, ayudará a relajarnos.