

# Guía de Pausas Saludables

UNA ACTIVIDAD  
PARA TODOS  
LOS ALUMNOS



En marcha  
#PausasSaludables



asociación  
española  
contra el cáncer

# Presentación

## Nombre de la idea

Pausas Saludables

## ¿Para quién?

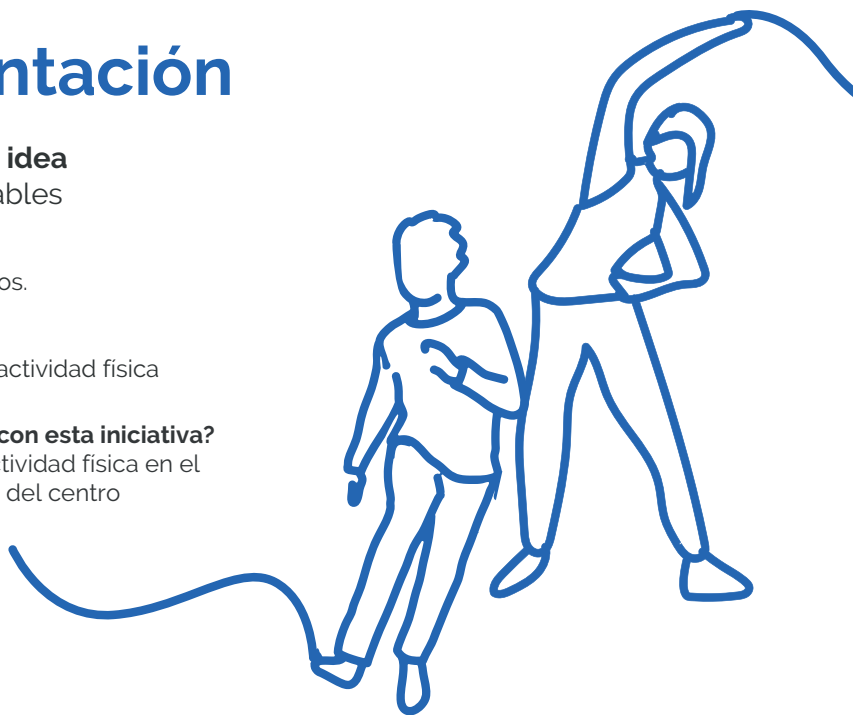
Centros Educativos.

## Ámbito

Promoción de la actividad física

## ¿Qué buscamos con esta iniciativa?

Incrementar la actividad física en el alumnado dentro del centro educativo.



## ¿En qué consiste?

### Descripción

Breves descansos entre clases en los que se realizan ejercicios de actividad física con una duración máxima de 5 minutos.

Una actividad para todos los alumnos



# ¿Cómo la llevo a cabo?

## Responsable de la acción

Profesorado y alumnos. AECC realiza el seguimiento de la acción.

## Pasos a seguir para la implementación de la acción

A lo largo del horario lectivo, el tutor introduce la pausa saludable en función de las necesidades de los alumnos en ese momento. Según el objetivo que queramos conseguir, activar o relajar a los alumnos, se propondrá un ejercicio u otro de entre los recursos audiovisuales disponibles. Los alumnos reproducirán durante los 5 minutos los ejercicios y posteriormente se continuará con las tareas programadas.

## Material y recursos necesarios

Banco de recursos audiovisuales facilitado por la AECC.

## ¡Sumando minutos EN MARCHA!

La implementación y el número de pausas saludables que se realizan a lo largo de la semana se incrementará progresivamente con el objetivo de poder observar los beneficios de la acción, así como de aumentar los minutos de actividad física que realizan los alumnos.

# ¿Por qué funciona?

## Beneficios

Mejora la atención y la concentración de los alumnos.

Contribuye al bienestar físico y psicológico. Favorece la integración de los alumnos.

## Interés para la audiencia

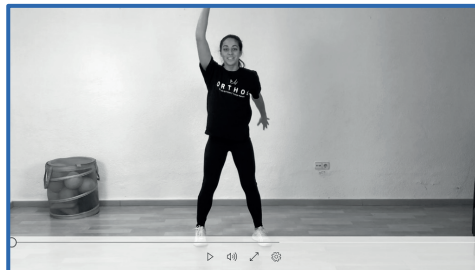
Presentar de una forma divertida la práctica de actividad física, transversal a otras materias didácticas, todo ello envuelto en un contexto lúdico.



## Contenidos

### Recursos

#### Videos



### Registro Pausas Saludables

**Activómetro**  
En marcha

Practicar Pausas Saludables diarios de 5 min.

Esta es la clase activa: \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_

	L	M	X	J	V
<b>31-40</b> ACTIVIDADES AL MES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>21-30</b> ACTIVIDADES AL MES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>11-20</b> ACTIVIDADES AL MES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>0-10</b> ACTIVIDADES AL MES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Objetivo del mes:

asociación española contra el cáncer

No te olvides de compartir la actividad de tu centro en redes sociales con el hashtag **#EnMarchaPorLaSalud**

# ¿Nos ponemos en marcha?

Contacta con la  
Asociación Española  
contra el Cáncer  
**900 100 036**

# Pausas Saludables

---





asociación  
española  
contra el cáncer

