

Comunicado N°06 – Pausa Activa

El desarrollo de las clases virtuales exige a los participantes la atención constante, para lograr esto se establece una actividad denominada “Pausa Activa” técnica que permite activar la concentración de los estudiantes mediante la oxigenación de la sangre. El oxígeno actúa a nivel celular, logrando liberación de energía y como consecuencia regresa la atención del alumno.

En la Tabla 1 se muestra los períodos de tiempo distribuidos en una jornada escolar de un día en particular.

La Pausa Activa tendrá una duración de 10 minutos, los mismos que estarán distribuidos al final de cada bloque : A las 9:20am; 10:50am; 12.50pm y 2.20pm. Durante la pausa activa los alumnos realizarán movimientos suaves de flexión de brazos y piernas orientados a activar la circulación de la sangre.

Tabla 1. Distribución del tiempo en una jornada escolar

Horas	Nombre de la actividad
8:00am – 9.20am	Bloque uno
9:20am – 9:30am	Pausa activa
9:30am - 10:50am	Bloque dos
10:50am - 11:00am	Pausa activa
11.00am – 11.30am	Recreo “Cese de actividades académicas”
11.30am - 12:50pm	Bloque tres
12.50pm – 1:00 pm	Pausa activa
1:00pm – 2:20pm	Bloque cuatro
2:20pm – 2:30pm	Pausa activa

La Molina 08 de abril de 2020

La Dirección