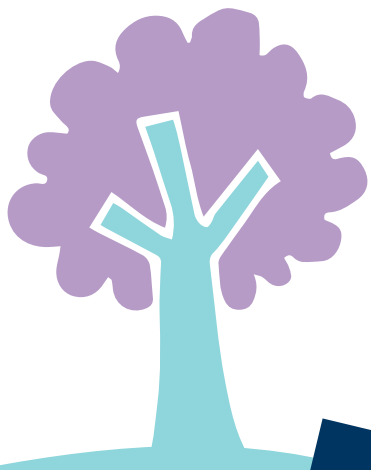




# FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS para Educación Infantil y Primaria

## GUÍA PARA EL PROFESORADO

Mairena Sánchez López  
Luis Miguel García López  
Abel Ruiz Hermosa (coords.)



Ediciones de la Universidad  
de Castilla-La Mancha



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



© de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha

© de las imágenes: sus autores

© de los textos sus autores

Edita: Universidad de Castilla-La Mancha, Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha  
Colección DIVULGATIO, n.º 4

ISBN: 978-84-9044-396-5

Doi: [http://doi.org/10.18239/divulga\\_2020.04.00](http://doi.org/10.18239/divulga_2020.04.00)



UNIÓN DE EDITORIALES  
UNIVERSITARIAS ESPAÑOLAS

Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.



Universidad de  
Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha



Centro de Estudios Socio-Sanitarios



Esta obra se encuentra bajo una licencia internacional Creative Commons CC BY 4.0.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons CC BY 4.0 solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede Vd. acceder al texto completo de la licencia en este enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## DOCUMENTO COORDINADO Y ELABORADO POR:

- **Mairena Sánchez López**  
Profesora de la Facultad de Educación de Ciudad Real, Universidad de Castilla-La Mancha.  
Investigadora del Centro de Estudios Sociosanitarios de Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.
- **Luis Miguel García López**  
Profesor de la Facultad de Educación de Albacete, Universidad de Castilla-La Mancha.
- **Abel Ruiz de la Hermosa Fernández Infante**  
Doctor en Investigación Sociosanitaria y de la Actividad Física.  
Investigador Postdoctoral (3A2400/NL38532), Universidad de Castilla-La Mancha.
- **Mónica García Moraga\***  
Graduada en Educación Infantil de la Facultad de Educación de Ciudad Real.
- **Alberto Megía Barba\***  
Graduado en Educación Primaria de la Facultad de Educación de Ciudad Real.

---

\* Becarios adscritos al proyecto "Descansos Activos para mejorar la salud y el rendimiento académico en los escolares" (Convenio de colaboración entre la Dirección General de Juventud y Deportes de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y la Universidad de Castilla-La Mancha para el desarrollo de planes de fomento de la actividad física y el deporte en el ámbito del rendimiento deportivo, la promoción de la salud, los valores y el deporte en edad escolar).



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS ELABORADAS POR:

- CEIP Santa Teresa (Cuenca)
- CEIP Divina Pastora (Manzanares-Ciudad Real)
- CEIP Virrey Morcillo (Villarrobledo-Albacete)
- CC Santísimo Cristo de la Sangre (Torrijos-Toledo)
- CEIP Romero Peña (La Solana-Ciudad Real)
- CEIP Benito Pérez Galdós (Miguelturra-Ciudad Real)
- CEIP Diego Requena (Villarrobledo-Albacete)
- CEIP José María del Moral (Tomelloso-Ciudad Real)
- CC Cristóbal Colón (Talavera de la Reina-Toledo)
- CEIP Jardín de Arena (Alcázar de San Juan-Ciudad Real)
- CEIP Pedro Simón Abril (Santa Ana-Albacete)
- CEIP Don Rodrigo (Alcoba-Ciudad Real)
- CEIP Azorín (Argamasilla de Alba-Ciudad Real)
- CEIP Nuestra Señora del Águila (Las Ventas con Peña Aguilera-Toledo)



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



- CC Nuestra Señora del Carmen (Villarrobledo-Albacete)
- CEIP San Francisco (Cifuentes-Guadalajara)
- CEIP José Bárcena (Talavera de la Reina-Toledo)
- CEIP Miguel de Cervantes (Tomelloso-Ciudad Real)
- CEIP El Santo (La Solana-Ciudad Real)
- CEIP Virgen del Monte (Bolaños de Calatrava-Ciudad Real)
- CEIP Virgen de Las Viñas (Tomelloso-Ciudad Real)
- CEIP Parque Vallejo (Alovera-Guadalajara)
- CEIP Infanta Cristina (El Provencio-Cuenca)
- CC María Inmaculada (Albacete)
- CEIP María Jover (Iniesta-Cuenca)
- CRA Valle de Alcudia (Hinojosas de Calatrava-Ciudad Real)
- CEIP San Isidro (Tomelloso-Ciudad Real)



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Presentación .....	12
Necesidad de los descansos activos en el aula .....	13
¿Qué son los descansos activos? .....	14
Objetivos de los descansos activos .....	14
Duración de los descansos activos .....	14
Estructura de las fichas .....	15
Momento idóneo para utilizar los descansos activos .....	16
Elección del descanso activo y lugar para realizarlo .....	16
Referencias bibliográficas .....	17
Anexo .....	19



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN INFANTIL**

### **Conocimiento e interacción con el entorno**

• Las señales .....	24
• Las profesiones .....	25
• Formación geométrica .....	26
• Figuras geométricas .....	27
• El número 8 .....	28
• El 9 saltarín .....	29
• Camina, vuela, nada .....	30
• Buscando formas .....	31
• A la espera de la señal .....	32

### **Conocimiento y autonomía personal**

• Somos robots .....	34
• Partes del cuerpo .....	35
• Orden o desorden .....	36
• Jugamos con globos .....	37
• Habilidades motrices básicas .....	38
• El reloj dormilón .....	39
• El ratón y el gato .....	40
• Derecha o izquierda .....	41
• Circuito postural .....	42



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN INFANTIL**

### **Los lenguajes: comunicación y representación**

- Un viaje espacial a la luna ..... 44
- Palabras con P ..... 45
- Los árboles del parque ..... 46
- Letras locas ..... 47
- Letras en el aire ..... 48
- Inventamos un cuento ..... 49
- Baile de animales ..... 50





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Ciencias de la Naturaleza**

- ¿Hábitos saludables o no? ..... 52
- Tomar pulsaciones ..... 53
- Rodillos humanos ..... 54
- Reciclaje de residuos ..... 55
- Partes del cuerpo ..... 56
- El arca de Noé ..... 57
- Animales de Cabañeros ..... 58
- Aire, mar y tierra ..... 59

### **Ciencias Sociales**

- Vivir en sociedad ..... 61
- Línea del tiempo ..... 62
- La orientación cardinal ..... 63
- Juguemos al dominó ..... 64
- ¿A qué sector pertenezco? ..... 65



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Lengua Castellana y Literatura**

• Sujeto y predicado .....	67
• Sinónimos y antónimos .....	68
• Llanas, agudas y esdrújulas .....	69
• Las sílabas .....	70
• Inventamos cuentos motores .....	71
• El pañuelo verbal .....	72
• Diptongo e hiato .....	73
• Deletreo militar .....	74
• Con V o con B .....	75

### **Matemáticas**

• Unidades de medida .....	77
• Tablas de multiplicar .....	78
• Sumas emparejadas .....	79
• Sumamos .....	80
• Sentadillas grupales .....	81
• La escalera métrica .....	82
• Formamos figuras planas .....	83
• Formamos figuras con nuestro cuerpo .....	84
• Cálculo mental .....	85
• Competición de divisiones .....	86



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Primera Lengua Extranjera**

- Workouts for children ..... 88
- True o false ..... 89
- Jobs and foods ..... 90
- Hockey cockey ..... 91
- Dance with me! ..... 92

### **Educación artística**

- Los colores primarios ..... 94
- Las notas musicales ..... 95
- Instrumentos orquestales ..... 96
- Esquemas rítmicos ..... 97
- Diferentes ritmos ..... 98
- Bailamos y cantamos ..... 99



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## PRESENTACIÓN

Estos materiales son el resultado de un convenio de colaboración entre la Dirección General de Juventud y Deportes de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y la Universidad de Castilla-La Mancha. El objetivo principal de este convenio es la colaboración entre las dos instituciones para el desarrollo de planes de fomento de la actividad física y el deporte en el ámbito del rendimiento deportivo, la promoción de la salud, los valores y el deporte en edad escolar. El convenio tiene dos grandes planes de actuación: el Plan 1: Tecnificación Deportiva en Castilla-La Mancha; y el Plan 2: Plan de promoción de la actividad física, deporte y valores en edad escolar, y varios programas específicos. Concretamente, estos materiales se encuadran dentro del Plan 2 y del programa titulado “Descansos Activos para mejorar la salud y el rendimiento académico en los escolares”, cuyo objetivo es dar a conocer y facilitar la puesta en marcha de la metodología de los Descansos Activos en los centros escolares de Castilla-La Mancha. Este recurso didáctico ha sido coordinado y elaborado por Mairena Sánchez López (responsable del programa de Descansos Activos) y Luis Miguel García López (responsable del Plan 2) con la colaboración de Abel Ruiz de la Hermosa Fernández Infante (Personal de investigación postdoctoral; 3A2400/NL38532), Mónica García Moraga y Alberto Megía Barba (Graduados en Maestro de Educación Infantil y Primaria y becados en este convenio).

Este trabajo incluye una selección de 68 fichas con Descansos Activos elaborados por docentes que llevaron a cabo el programa de Descansos Activos durante el curso escolar 2016-17 en sus centros dentro de los Proyectos Escolares Saludables promovidos por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, a través de la Dirección General de Juventud y Deportes.



## Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



### NECESIDAD DE LOS DESCANSOS ACTIVOS EN EL AULA

La actividad física se ha asociado positivamente con el rendimiento académico y la salud en la infancia (Poitras et al., 2016). Desafortunadamente, en España, solo el 30% de los escolares de Educación Infantil y el 50% de los escolares de Educación Primaria cumplen con las actuales recomendaciones internacionales de actividad física para la salud que consisten en acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos los días (Roman-Viñas et al., 2016).

Además, aunque la obesidad es el resultado de una compleja combinación de factores genéticos y ambientales, estudios previos han descrito que la inactividad física desempeña un papel crucial en el desarrollo de la obesidad infantil (Must y Tybor, 2005). En España, varios estudios han demostrado que la prevalencia de sobrepeso/obesidad es de un 21% en escolares de 4 a 6 años (González García et al., 2015), y de un 30% en escolares de 8 a 11 años (Martínez-Vizcaíno et al., 2012). Como en los adultos, la obesidad en la infancia se ha asociado con consecuencias adversas para la salud, como hipercolesterolemia, hipertensión y enfermedades óseas (Orsi, Hale, y Lynch, 2011). Además, la obesidad también se ha asociado negativamente con el rendimiento académico y cognitivo, así como con la calidad de vida relacionada con la salud (Ruiz-Hermosa et al., 2020; Sánchez-López et al., 2009; Torrijos-Niño et al., 2014).

La escuela ha sido identificada como el entorno ideal para promover la actividad física de los escolares (Langford et al., 2015). Las clases de Educación Física y los recreos han sido tradicionalmente los períodos de tiempo de la jornada escolar donde las niñas y los niños pueden acumular minutos de actividad física. Sin embargo, teniendo en cuenta la actual disminución en los niveles de actividad física y las elevadas cifras de sobrepeso/obesidad de nuestros escolares, parece necesario explorar nuevas alternativas para aumentar el tiempo de actividad física durante la jornada escolar. Además, la literatura actual pone de manifiesto que los Descansos Activos en el aula son efectivos para aumentar los niveles de actividad física, ayudan a focalizar la atención y pueden proporcionar al cerebro el



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



descanso necesario para consolidar la información (Masini et al., 2020). Por otro lado, se ha demostrado que esta metodología reduce las conductas disruptivas en el aula haciendo que los niños estén más atentos en las tareas y menos inquietos ( Vazou, 2014; Watson, Timperio, Brown, Best, y Hesketh, 2017; Webster, Russ, Vazou, Goh, y Erwin, 2015).

## ¿QUÉ SON LOS DESCANSOS ACTIVOS?

La metodología basada en Descansos Activos se caracterizan por incluir periodos cortos (8-10 minutos) de actividad física (p.ej: andar, correr o saltar) dentro del aula, mientras se aprenden o repasan contenidos académicos de diferentes áreas curriculares (matemáticas, lengua, inglés, sociales o naturales).

## OBJETIVOS DE LOS DESCANSOS ACTIVOS

1. Aumentar los niveles de actividad física diaria y reducir el sedentarismo durante la jornada escolar.
2. Mejorar la atención, aliviar la tensión y el estrés, así como permitir que el alumnado esté más preparado para aprender.

## DURACIÓN DE LOS DESCANSOS ACTIVOS

Cada actividad tiene una duración de 8-10 minutos aproximadamente: dos minutos de repaso del contenido a reforzar, cinco minutos de desarrollo y dos minutos de vuelta a la calma.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## ESTRUCTURA DE LAS FICHAS

Cada actividad incluye, en la parte de la izquierda:

**Curso, área de conocimiento, contenido/s, objetivo/s** de área (en el caso de Educación Infantil) o **generales** (en el caso de Educación Primaria) (ver Anexo), **competencias básicas** (en el caso de Educación Infantil) o **claves** (en el caso de Educación Primaria), **agrupamiento de los escolares**, así como el **espacio** para llevarla a cabo.

En la parte de la derecha se detalla:

- **Clasificación según grado de intensidad de la actividad física y según el grado de exigencia cognitiva.** Representándose a través de colores (rojo: alta, amarilla: media y verde: baja) y formas (un corazón para la intensidad de la actividad física y un cerebro para la exigencia cognitiva).
- **Contenido a reforzar:** breve descripción del contenido que hay que reforzar.
- **Desarrollo:** actividad propuesta.

En la parte de abajo se describe:

- **Vuelta a la calma:** actividad para bajar la activación y preparar al alumnado para volver a las actividades de clase. Pueden presentarse en forma de actividades que requieren un nivel de actividad física leve o en forma de preguntas que ayuden a tomar conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables.
- **Variantes:** son adaptaciones para aumentar o disminuir la dificultad sobre la actividad propuesta con el objetivo de adaptarla a diferentes niveles y grupos.
- **Observaciones:** donde el docente describe cómo funcionó la actividad tras su realización en el aula, las consideraciones a tener en cuenta antes de comenzar o el material necesario para la actividad.



## Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



### **MOMENTO IDÓNEO PARA UTILIZAR LOS DESCANSOS ACTIVOS**

Cada docente elegirá el momento de la jornada escolar que mejor se ajuste a él y al alumnado. No obstante, se recomienda su utilización cuando el docente observe que el alumnado lleve mucho tiempo sentado o estén cansados de las tareas realizadas, de tal forma que permita recuperar su atención (recuerda que más de 45-50 minutos sentados reduce los niveles de atención y perjudica la salud).

Para favorecer la coordinación entre los diferentes docentes y motivar a su realización, se puede incluir un horario semanal, que se colocaría en un lugar visible dentro del aula, para indicar en qué momento se ha realizado un Descanso Activo.

### **ELECCIÓN DEL DESCANSO ACTIVO Y LUGAR PARA REALIZARLO**

Se realizará la actividad que más se adapte a los contenidos que el docente quiere trabajar, en función de la clasificación de las sesiones según el área de conocimiento. Debe tenerse en cuenta que las actividades propuestas permiten flexibilidad para que el docente pueda reforzar otro contenido, manteniendo la metodología, pero ajustándolo a su programación.

Se recomienda realizar 2 actividades al día, todos los días de la semana con el objetivo de conseguir 100 minutos de actividad física semanales. Siendo el mínimo recomendado 75 minutos de actividad física semanales con esta metodología (unas 7 actividades/semana). Y siempre que sea posible, que al menos una de ellas sea de actividad física vigorosa.

Las sesiones se realizarán normalmente en el aula, aunque es posible llevarlas a cabo en el pasillo o incluso en el patio una vez que el alumnado tenga las dinámicas interiorizadas y se minimice el tiempo de organización.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- González García, A., Álvarez Bueno, C., Lucas de la Cruz, L., Sánchez López, M., Solera Martínez, M., Díez Fernández, A., & Martínez Vizcaíno, V. (2015). Prevalencia de delgadez, sobrepeso y obesidad en escolares españoles de 4-6 años en 2013: situación en el contexto europeo. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1476–1482. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9508>
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulou, T., Murphy, S., Waters, E., ... Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 15(1), 130. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1360-y>
- Martínez-Vizcaíno, V., Martínez, M. S., Pacheco, B. N., López, M. S., García-Prieto, J. C., Niño, C. T., ... Rodríguez-Artalejo, F. (2012). Trends in excess of weight, underweight and adiposity among Spanish children from 2004 to 2010: the Cuenca Study. *Public Health Nutrition*, 15(12), 2170–2174. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S1368980012003473>
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 377–384. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>
- Must, A., & Tybor, D. J. (2005). Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. *International Journal of Obesity*, 29(2), S84–S96. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803064>
- Orsi, C. M., Hale, D. E., & Lynch, J. L. (2011). Pediatric obesity epidemiology. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, 18(1). Retrieved from [https://journals.lww.com/co-endocrinology/Fulltext/2011/02000/Pediatric\\_obesity\\_epidemiology.5.aspx](https://journals.lww.com/co-endocrinology/Fulltext/2011/02000/Pediatric_obesity_epidemiology.5.aspx)
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S197–S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Roman-Viñas, B., Marin, J., Sánchez-López, M., Aznar, S., Leis, R., Aparicio-Ugarriza, R., ... Serra-Majem, L. (2016). Results From Spain's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(s2), S279–S283. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0308>

Ruiz-Hermosa, A., Mota, J., Díez-Fernández, A., Martínez-Vizcaíno, V., Redondo-Tébar, A., & Sánchez-López, M. (2020). Relationship between weight status and cognition in children: A mediation analysis of physical fitness components. *Journal of Sports Sciences*, 38(1), 13–20. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1676538>

Sánchez-López, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, M., Moya-Martínez, P., Notario-Pacheco, B., & Martínez-Vizcaíno, V. (2009). Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11–13 years of Cuenca, Spain. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(6), 879–884. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00839.x>

Torrijos-Niño, C., Martínez-Vizcaíno, V., Pardo-Guijarro, M. J., García-Prieto, J. C., Arias-Palencia, N. M., & Sánchez-López, M. (2014). Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren. *The Journal of Pediatrics*, 165(1), 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.02.041>

Vazou, S. (2014). Classroom-based Physical Activity (PA) And Math Performance: Integrated PA, Activity Breaks Or Traditional Lessons? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5S). Retrieved from [https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2014/05001/Classroom\\_based\\_Physical\\_Activity\\_PA\\_And\\_Math.384.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2014/05001/Classroom_based_Physical_Activity_PA_And_Math.384.aspx)

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*, 16(8), 691–701. <https://doi.org/10.1111/obr.12285>



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## ANEXO

### OBJETIVOS DE ÁREA DE EDUCACIÓN INFANTIL

#### **Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**

1. Conocer, representar y utilizar el cuerpo, sus elementos, funciones, posibilidad desde acción y de expresión de una forma controlada y coordinada.
2. Formarse una imagen ajustada de sí mismo en la interacción con los otros y en el desarrollo de la autonomía personal.
3. Identificar, dominar y comunicar los sentimientos, emociones, necesidades o preferencias propias y conocer, comprender y respetar las de los otros.
4. Realizar con autonomía y seguridad los hábitos personales, las actividades habituales y tener iniciativa para resolver las nuevas tareas y problemas que presenta la vida cotidiana.
5. Desarrollar actitudes de hábitos de respeto, ayuda y colaboración con los demás; de promoción de la salud y de protección del entorno.

#### **Conocimiento e interacción con el entorno:**

1. Observar y explorar con interés el entorno natural para conocer y valorar los componentes básicos e interpretar algunas de sus relaciones y desarrollar actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.
2. Iniciarse en las habilidades matemáticas, actuando sobre elementos y colecciones, identificando sus atributos y cualidades y estableciendo relaciones de agrupamientos, clasificación, orden y cuantificación.
3. Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



4. Conocer distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, algunas de sus características, producciones culturales, valores y formas de vida, generando actitudes de confianza, respeto y aprecio.

## **Lenguajes: Comunicación y Representación:**

1. Utilizar el lenguaje oral para expresar sentimientos, deseos e ideas, y valorar su uso como herramienta de relación con las demás, de regulación de la convivencia y como instrumento de aprendizaje tanto en lengua propia como extranjera.
2. Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y adultos, adoptando una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.
3. Iniciarse en los usos sociales de la lectura y la escritura explorando su funcionamiento y valorándolas como instrumento de comunicación, información y disfrute
4. Comprender y disfrutar escuchando, interpretando y leyendo textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.
5. Comprender y representar ideas y sentimientos empleando el lenguaje plástico, corporal y musical mediante el empleo de diversas técnicas y acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en esos lenguajes.
6. Utilizar el ordenador para acceder al uso del lenguaje multimedia para mejorar o reforzar habilidades y conocimientos.

## **OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA**

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.



# Proyectos Escolares Saludables

## Descansos Activos



- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, siendo crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y desarrollar hábitos de lectura.
- f) Adquirir en una lengua extranjera, al menos, la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlo a las situaciones de su vida cotidiana.
- h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- K) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.



## Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN INFANTIL**

### **Conocimiento e interacción con el entorno**

• Las señales .....	24
• Las profesiones .....	25
• Formación geométrica .....	26
• Figuras geométricas .....	27
• El número 8 .....	28
• El 9 saltarín .....	29
• Camina, vuela, nada .....	30
• Buscando formas .....	31
• A la espera de la señal .....	32



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## LAS SEÑALES

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**3, 4 y 5 años**

Contenidos:

Bloque 1: El acercamiento al medio natural.  
Bloque 2: La participación en la vida cultural y social.

Objetivos de área:

2 y 3

Competencias básicas:

- a) C. e interacción con el mundo que le rodea.
- b) Matemática.
- c) Autonomía e iniciativa personal.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Observaciones:

La clase está dividida por grupos de trabajo en mesa. Cada grupo tiene que trabajar de forma cooperativa.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Las señales de educación vial**



Desarrollo: **5'**

Cada grupo de niñas y niños tienen que representar ayudados de su cuerpo, en el suelo, la forma de la señal que saque el docente.



Vuelta a la calma: **2'**

El alumnado sentado en la asamblea repasará la simbología de las diferentes señales.

Variantes:

Podemos ir incrementando el número y el tipo de señales de educación vial.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## LAS PROFESIONES

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

Bloque 1: El acercamiento al medio natural.

Objetivos de área:

1

Competencias básicas:

- a) C. e interacción con el mundo que le rodea.
- c) Social y Ciudadana.
- c) Autonomía e iniciativa personal.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: **2'**

**Las profesiones**

Desarrollo: **5'**

El docente irá diciendo personajes, y las niñas y los niños recrearán sus profesiones, p.ej.: serán carteros, barrenderos, médicos, conductores, futbolistas, etc.

Vuelta a la calma: **2'**

El docente bajará las persianas o apagará la luz de la clase. El alumnado se tumbará en el suelo y simulará que están dormidos. Cuando vuelva la luz, las niñas y los niños volverán a sentarse en la silla y continuarán realizando la tarea que acabamos de dejar.



Variantes:

Las niñas y los niños podrán inventar los personajes que quieran. Jugar por parejas, uno representa la profesión y el compañero debe adivinar. Después cambiar los roles.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FORMACIÓN GEOMÉTRICA

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**4 años**

Contenidos:

Bloque 1: El acercamiento al medio natural.

Objetivos de área:

2

Competencias básicas:

- a) Matemática.
- b) C. e interacción con el mundo que le rodea.
- c) Autonomía e iniciativa personal.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Observaciones:

Material: una cuerda o cordón por niña o niño.

Contenidos a reforzar: 2'

**Formas geométricas**

Desarrollo: 5'

- El alumnado construye un círculo con una cuerda que se les da, deberán ponerse delante, detrás, dentro, etc.
- Colocan la cuerda en el suelo, la recorren hacia delante y hacia detrás sin salirse.
- Llevan la cuerda delante/detrás haciendo "culebrillas".
- Construyen un triángulo con la cuerda. Van alrededor de los triángulos hacia delante y hacia detrás.
- Construyen cuadrados con las cuerdas. Los rodean andando hacia delante y hacia detrás.

Vuelta a la calma: 2'

El alumnado se sentará con las piernas cruzadas, con los ojos cerrados, con las manos sobre las piernas, respirando lentamente y profundamente, estando en silencio, tratamos de oírnos el corazón.



Variantes:

Representarán letras con las cuerdas. Después, las recorrerán con los pies. Dibujarán con las cuerdas: un caracol, una casa, una luna.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FIGURAS GEOMÉTRICAS

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El acercamiento al medio natural  
(Figuras geométricas. Series lógicas).**

Objetivos de área:

**2**

Competencias básicas:

**a) Matemática.  
b) Aprender a aprender.**

Agrupamiento:

**Pequeños grupos**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Material: aros, bloques lógicos y pandero.**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Figuras geométricas. Series lógicas**



Desarrollo: **5'**

- Las niñas y los niños se colocarán de pie alrededor de la alfombra y se organizarán en equipos. El docente les explicará los pasos que deben seguir para realizar la actividad. Comenzamos:
- 1º paso: colocar en la alfombra 4 aros y en cada uno el dibujo de una figura geométrica. De esta forma un aro será para los triángulos, otro para los círculos, otro para los cuadrados y el último para los rectángulos. Le entregaremos los bloques lógicos por equipos y tendrán que colocarlos en el aro correspondiente.
- 2º paso: habrán pintado una serie lógica con las figuras geométricas en la pizarra y deberán (también por equipos) representarla en la mesa adjudicada a cada equipo. Utilizarán los bloques lógicos que han utilizado antes.



Vuelta a la calma: **2'**

El alumnado deberá caminar dando golpes con los pies, siguiendo el ritmo marcado por el docente con las palmas, el pandero, etc. El ritmo será cada vez más lento y terminarán caminando sin hacer ruido, despacito, de puntillas como hormiguitas.

Variantes:

**Desplazarse de diferentes formas.**



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## EL NÚMERO 8

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

Bloque 1: El acercamiento al medio natural (Representación de la realidad desde una perspectiva lógico-matemática).

Objetivos de área:

2

Competencias básicas:

- a) Matemática.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

**Número 8**

Desarrollo: 5'

- Las niñas y los niños se mueven libremente por el espacio y el docente va diciendo números. Cuando la niña o el niño escuche el número que tiene el 8 tiene que dar un salto hacia arriba.
- Después a la voz de "ya" las niñas y los niños, que se están movimiento desordenadamente, se deberán agrupar en grupos de 8.

Vuelta a la calma: 2'

El alumnado deberá dibujar lentamente el número 8 con diferentes partes del cuerpo: pies, manos, cabeza.



**i ya!**



Variantes:

Realizar la actividad con otro número.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## EL 9 SALTARÍN

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El acercamiento al medio natural (Numeración y su grafía. Número 9).**

Objetivos de área:

**2**

Competencias básicas:

**a) Matemática.  
b) Aprender a aprender.**

Agrupamiento:

**Gran grupo**

Espacio:

**Aula**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Iniciación y aproximación al número 9, asociando la cantidad al cardinal, en contextos significativos**



Desarrollo: **5'**

- Las niñas y los niños en círculo van realizando movimientos de marcha en el sitio. El docente va diciendo números: 13, 28, 19, 91, 49, etc. Cuando los escolares escuchen el número 9 o algún número que lo contenga (ej. 29, 92, etc.) deberán ponerse en cuclillas y dar un salto hacia arriba.
- Después, siguiendo en círculo, las niñas y los niños cuentan según las agujas del reloj. Nueve niñas y niños saldrán al centro a bailar libremente, el resto de escolares cantan la siguiente canción: "sal a bailar..." "sal a bailar, sal a cantar y ahora te vuelves a otro lugar". La niña y el niño busca un hueco y a partir de ahí contará 9 niñas y niños de nuevo y el que haga de 9 se irá al centro. Cuando hayan salido todos al centro bailarán en el sitio.

**8 24 32 49...**



Vuelta a la calma: **2'**

Las niñas y los niños estando en círculo aprovecharán para elegir como pareja a la niña o al niño que tengan a su derecha y utilizar su espalda como pizarra imaginaria. Dibujarán el número 9 en la espalda de la niña o el niño con su dedo índice, el 19, 29, 39, etc. Los números los irá diciendo en voz alta el docente. Cuando se haya hecho varias veces, se cambiarán los roles.

Variantes:

Realizar la actividad con otro número o con alguna letra trabajada en clase.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## CAMINA, VUELA, NADA

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**3 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El acercamiento al medio natural.**

Objetivos de área:

**1**

Competencias básicas:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Aprender a aprender.
- c) Social y Ciudadana.

Agrupamiento:

**Individualmente**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Se nombrarán los animales que previamente se haya trabajado en clase.**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Los animales y su desplazamiento**



Desarrollo:

**5'**

- Los escolares se desplazan libremente por el aula. Cuando el docente diga el nombre de un animal, el alumnado realizará un movimiento dependiendo del lugar en el que vivan (tierra, mar o aire):
  - Animal de aire: mover los brazos como si se tratarán de las alas de un ave.
  - Animal de tierra: caminar en el sitio.
  - Animal de mar: en el suelo, simular estar nadando.
- Una vez que hayan aprendido bien los movimientos y entrado en la dinámica del juego, podrían ser las propias niñas y los propios niños (elegidos por el docente) los que nombrarán los animales que vamos a representar.



Vuelta a la calma:

**2'**

Teniendo en cuenta que se colarán bastantes bloques lógicos por las mesas, en la vuelta a la calma pondría recoger el material en silencio como si se trataran de ninjas o similar para terminar regresando a su sitio.

Variantes:

Se puede hacer con cualquier animal que en ese momento se esté trabajando.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## BUSCANDO FORMAS

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**3 años**

Contenidos:

Bloque 1: El acercamiento al medio natural.

Objetivos de área:

2

Competencias básicas:

a) Matemática.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Será necesario el siguiente material:  
• Bloques lógicos.  
• Música.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Formas geométricas: círculo, cuadrado y triángulo**



Desarrollo: **5'**

- El docente colocará muchas formas geométricas por encima de las mesas de las niñas y los niños.
- El alumnado se moverá libremente alrededor de las mesas al son de la música.
- Cuando se pare la música, las niñas y los niños se quedarán quietos y escucharán la orden del docente, p.ej.: "cogemos un círculo".
- Dejamos un tiempo para que las niñas y los niños lo busquen y, una vez que todas y todos lo tienen, volvemos a poner la música para bailar e ir colocándolo en el lugar donde diga el docente, p.ej.: "coloca el círculo encima de la cabeza, debajo de la silla, dentro del bolsillo", trabajando así otros conceptos básicos.

**Coloca el círculo encima de la cabeza**



Vuelta a la calma: **2'**

El docente pondrá música lenta para dar la última orden y las niñas y los niños se irán a la alfombra despacio con la última forma geométrica que han cogido, dejándola en una caja. Finalmente, se quedarán sentados en la alfombra.

Variantes:

Se puede hacer con cualquier número o letra que en ese momento se esté trabajando.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## A LA ESPERA DE LA SEÑAL

Área de conocimiento:

**Conocimiento e interacción con el entorno**

Curso:

**4 y 5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El acercamiento al medio natural.**

Objetivos de área:

**1**

Competencias básicas:

- a) Aprender a aprender.
- b) C. e interacción con el mundo que le rodea.

Agrupamiento:

**Pequeños grupos**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Material: sillas de clase o bancos, pandero.**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Concepto espacial arriba/abajo**



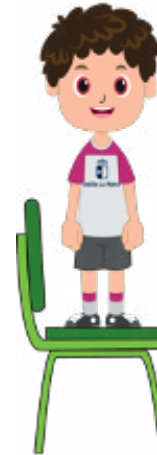
Desarrollo: **5'**

- Distribuir por la clase bancos o sillas.
- Por grupos hacer que las niñas y los niños vayan moviéndose por la clase libremente sin chocarse al ritmo que marca el pandero y a la espera de una señal.
- Cuando el docente toque una vez el pandero el alumnado se subirá al banco o a la silla, cuando toque 2 veces se tumbarán debajo de la silla o banco.
- El resto de los grupos mientras esperan su turno hacen marcha en el sitio y dan palmas.

Vuelta a la calma: **2'**

El alumnado se sentará en sus sillas, cerrando los ojos y realizando 3 inspiraciones y espiraciones de forma muy lenta sintiendo como el aire entra y sale de su cuerpo.  
Para finalizar, las niñas y los niños pondrán la cabeza apoyada en los brazos, con los ojos cerrados durante un minuto.

**1 Toque**



**2 Toques**



Variantes:

Toda el alumnado se mueve al ritmo del pandero y a la señal las niñas y los niños que puedan se subirán al banco, la niña o el niño que no pueda se tumbará debajo.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN INFANTIL**

### **Conocimiento y autonomía personal**

- Somos robots ..... 34
- Partes del cuerpo ..... 35
- Orden o desorden ..... 36
- Jugamos con globos ..... 37
- Habilidades motrices básicas ..... 38
- El reloj dormilón ..... 39
- El ratón y el gato ..... 40
- Derecha o izquierda ..... 41
- Circuito postural ..... 42



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## SOMOS ROBOTS

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**4 años**

Contenidos:

Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.

Objetivos de área:

1 y 2

Competencias básicas:

a) C. e Interacción con el mundo que le rodea.  
b) Autonomía e iniciativa personal.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Los movimientos deben ser muy lentos y con la musculatura activada.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Partes del cuerpo. Tono muscular**



Desarrollo: **5'**

- El docente explicará a las niñas y los niños que son un robot, cómo se mueven y por qué. Seguidamente, las niñas y los niños pasarán a imitar al docente, quien realizará los movimientos de un robot a la vez que dice en voz alta lo que hace, muy lentamente y haciendo una pausa al nombrar cada parte del cuerpo. P.ej.: "So-mos-ro-bots.
- An-da-mos-por-to-dos-la-dos. Mo-ve-mos-la-ca-be-za. Mo-ve-mos-los-bra-zos. Do-bla-mos-los-co-dos. De pronto...¡plaf!...,hemos caído. Las-pi-er-nas-se-han-que-da-do-ha-cia-a-rri-ba-y-los-bra-zos- tam-bi-én. Se-do-blan-los-co-dos. Se-do-blan-las-ro-di-llas. In-ten-ta-mos-le-van-tar-nos-. Nos-cu-es-ta-mu-cho-tra-ba-jo. Nos-que-da-mos-sin-pi-las. Nos-des-ma-ya-mos."

### Mo-ve-mos-los-bra-zos



Vuelta a la calma: **2'**

Las niñas y los niños estarán de pie, de forma rígida y con las manos levantadas, imaginarán que son marionetas sujetadas por muchos hilos. El docente les dirá que les van a ir cortando los hilos, y que las partes sujetadas por éstos irán cayendo lentamente, hasta que finalmente la niña y el niño quede completamente tumbado en el suelo.

Variantes:

Realizar la actividad en cuadrupedia. Poner música y hacer que bailen los robots.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## PARTES DEL CUERPO

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**3, 4 y 5 años**

Contenidos:

Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.

Objetivos de área:

1

Competencias básicas:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Aprender a aprender.
- d) Autonomía e iniciativa personal.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: **2'**

**Partes del cuerpo**

Desarrollo: **5'**

TP (Total Physical Response) activity - "Simon says...":

- Las niñas y los niños se colocan formando un círculo en el rincón de la alfombra y deben realizar las instrucciones o acciones indicadas por el docente (*teacher*). P.ej.: "Simon says... stand up", "Simon says... move your legs", "Simon says... shake your hands", "Simon says... jump", etc.
- Se realizan varias rondas: en la primera, participa todo el alumnado (children); en las dos siguientes, participan las niñas (girls) o los niños (boys) y, finalmente, de manera individual.

Vuelta a la calma: **2'**

Las niñas y los niños se tumban en la alfombra con los ojos cerrados y respiran profundamente varias veces.

Simon says... move your arms



Variantes:

Realizar la actividad buscando nuevas formas de desplazamiento, por parejas o en pequeños grupos.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## ORDEN O DESORDEN

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**4 años**

Contenidos:

Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.

Objetivos de área:

1

Competencias básicas:

- a) Social y Ciudadana.
- b) Competencia emocional.
- d) Autonomía e iniciativa personal.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Material: imágenes y dos ambientes.

Contenidos a reforzar: 2'

**Ambientes limpios y ordenados**



Desarrollo: 5'

- A través de una presentación en la PDI, el alumnado observará imágenes dónde se vean conductas correctas e incorrectas en nuestro día a día: tirar un papel al suelo, pintar en la mesa, recoger los juguetes, descolocar los libros, colocar el material, etc.
- Se colocan en el aula 2 ambientes uno desordenado y otro ordenado. El alumnado tendrá que desplazarse a uno de ellos en función de la imagen que vea.



**Desorden**

**Ordenado**



Vuelta a la calma: 2'

El alumnado en la asamblea hablará de la importancia de tener unos hábitos de cuidado del entorno correctos en beneficio de todas las personas.

Variantes:

Desplazarse de diferentes formas (saltando, dando zancadas, haciendo el cangrejo, etc.).



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## JUGAMOS CON GLOBOS

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**4 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.**

Objetivos de área:

**1**

Competencias básicas:

**a) Autonomía e iniciativa personal.**

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Material: un globo por niña o niño.  
Si los niños tienen muchas dificultades para inflar y atar el globo, realizar la actividad con una pelota de papel.**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Las partes del cuerpo**

Desarrollo: **5'**

- En círculo, cada niña o niño infla su globo. Lo anudan.
- Primeramente, el alumnado irá tocándose diferentes partes del cuerpo con el globo: cabeza, cuello, espalda, pecho, culete, piernas, brazos, rodillas, pies, codos, manos, etc. A continuación, las niñas y los niños golpearán el globo hacia arriba, con una mano, con las 2 manos de forma alternativa, etc. También, el alumnado desplazará el globo por la clase, con el pie. Por último, realizarán lanzamientos de globos hacia arriba y lanzamientos hacia abajo.

Vuelta a la calma: **2'**

Sentados en el suelo, o tumbados, el alumnado irá desplazando su globo lentamente por las diferentes partes del cuerpo.



Variantes:

Por parejas, con un solo globo. Se pasan el globo, lo mantienen por diferentes partes (espalda con espalda, pie con pie, etc.). Tocan la parte del cuerpo de nuestra pareja que se le indica.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**3, 4 y 5 años**

Contenidos:

Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.

Objetivos de área:

1 y 3

Competencias básicas:

- a) Comunicación Lingüística.
- b) Social y Ciudadana.
- c) Autonomía e iniciativa personal.

Agrupamiento:

Individual

Contenidos a reforzar: **2'**

**Las partes del cuerpo**



Desarrollo: **5'**

Nos vamos de senderismo por Cabañeros: A las niñas y a los niños de Educación Infantil les encanta salir de senderismo por las zonas de Cabañeros. El docente les dice que mañana a las 10:00 harán una pequeña ruta. Por la noche, las niñas y los niños están muy nerviosos y empiezan a preparar la ropa con su papá. Van **CORRIENDO** hasta su habitación, cogen sus deportivas y vuelven **CORRIENDO** hasta el salón. Después, van dando **SALTOS** de alegría hasta la cocina para contárselo a su papá. Cenán rápidamente (**IMITAN MOVIMIENTOS DE LOS BRAZOS Y MANOS PARA CENAR**). Después, se **CEPILLAN LOS DIENTES** y **CORRIENDO** se van a su habitación. Se **PONEN SU PIJAMA** y de un **GRAN SALTO** se meten en la cama. Están deseando que llegue mañana para ir a la ruta. Toda la noche están intranquilos, **MOVIÉNDOSE DE UN LADO PARA OTRO**, deseando de qué llegue mañana. Cuando su mamá les despierta **SALTAN DE LA CAMA** y **CORREN A LAVARSE AL BAÑO**. Después, **DESAYUNAN** y cogen su mochila para ir al colegio. Van **PASEANDO CON SUS AMIGAS Y AMIGOS** y madres y padres hasta llegar al colegio. Cuando llegan las 10:00 son las niñas y los niños más felices del mundo. Comienza la ruta y **VAN SALTANDO, CORRIENDO Y JUGANDO TODO EL CAMINO**. Han disfrutado mucho. De vuelta al colegio, las niñas y los niños **VAN DESPACITO** porque ya se nota el cansancio.





# Proyectos Escolares Saludables

## Descansos Activos



### EL RELOJ DORMILÓN

Área de conocimiento:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Contenidos a reforzar: 2'

Esquema corporal





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## EL RATÓN Y EL GATO

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**4 años**

Contenidos:

Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.

Objetivos de área:

**1 y 4**

Competencias básicas:

a) Comunicación lingüística.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula.

Contenidos a reforzar: **2'**

**El juego motor y la respiración**



Desarrollo: **5'**

- Las niñas y los niños cogidos de la mano se colocan en círculo y levantan las manos para que puedan pasar el gato y el ratón. Una niña o un niño hace de gato y otra de ratón.
- Mientras cantan la canción ("Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillaré"), el gato persigue al ratón que corre entre los arcos que forman las manos entrelazadas y levantadas.
- Si el gato atrapa al ratón antes de finalizar 2 veces la canción, cambian de papel, pasando a ser el gato el que hacía de ratón y viceversa.
- Si no es así, se incorporan al corro y salen otros 2 niñas o niños y se repite el juego hasta que pase por todo el alumnado.



Vuelta a la calma: **2'**

Las niñas y los niños se sueltan de las manos y toman aire fuerte por la nariz y lo expulsan lentamente por la boca, unas 4 veces (antes hemos aprendido a respirar).

Variantes:

Realizar la actividad en cuadrupedia.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## DERECHA O IZQUIERDA

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.**

Objetivos de área:

**1**

Competencias básicas:

- a) Autonomía e iniciativa personal.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Pasillo**

Observaciones:

Es necesario pintar o pegar los dibujos, en paredes y suelo, con las huellas de las manos y de los pies.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Conceptos derecha/izquierda**

Desarrollo: **5'**

Es un circuito que consta de huellas de manos y pies en las paredes y en el suelo, respectivamente. El alumnado lo realiza en un sentido, fijándose en la alternancia de los pies a la hora de caminar y se vuelve en sentido contrario, tocando las manos que hay a ambos lados de las paredes, verbalizando las palabras izquierda y derecha, según corresponda.

Vuelta a la calma: **2'**

Se pedirá a los niños y niñas que vuelvan a sentarse en sus sillas. Posteriormente, el docente les pedirá que hagan 3 inspiraciones y espiraciones de forma lenta, sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo. Se repetirá de nuevo esta acción con los ojos cerrados y el docente les indicará que cuando los vuelvan a abrir estarán preparados para continuar la clase con normalidad.



Variantes:

Proponer nuevos circuitos.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## CIRCUITO POSTURAL

Área de conocimiento:

**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Curso:

**3, 4 y 5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El cuerpo: imagen y salud.**

Objetivos de área:

**1**

Competencias básicas:

- a) Autonomía e iniciativa personal.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

**Individualmente (en filas)**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Material: mesas, sillas, pizarra, cuerdas.**

Contenidos a reforzar: **2'**

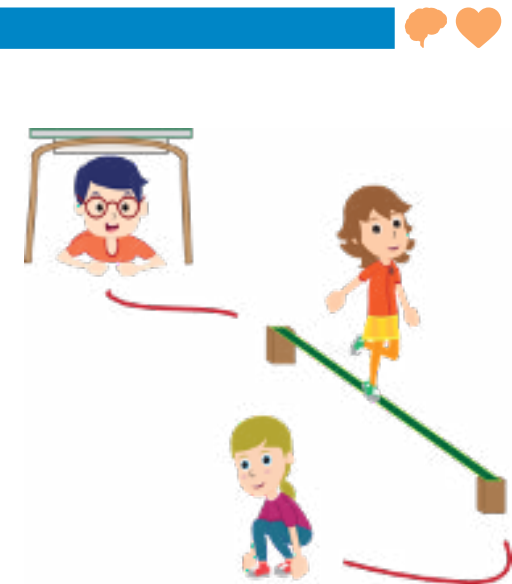
**Control postural**

Desarrollo: **5'**

El docente establece un circuito motriz en el aula y las niñas y los niños deberán seguirlo realizando los diferentes ejercicios establecidos. P.ej.: pasar por debajo de una mesa, pasar por encima de una silla, desplazarse en cuadrupedia, equilibrio por encima de cualquier línea (baldosas, cinta americana, cuerda, tiza), reptar como un animal, andar de puntillas, talones, etc.

Vuelta a la calma: **2'**

Las niñas y los niños se sentarán en asamblea y contarán hasta 10.



Variantes:

Una niña o un niño diseñará cada día un circuito distinto.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN INFANTIL**

**Los lenguajes: comunicación y  
representación**

- Un viaje espacial a la luna ..... 44
- Palabras con P ..... 45
- Los árboles del parque ..... 46
- Letras locas ..... 47
- Letras en el aire ..... 48
- Inventamos un cuento ..... 49
- Baile de animales ..... 50



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## UN VIAJE ESPACIAL A LA LUNA

Área de conocimiento:

**Los lenguajes: comunicación y representación**

Curso:

**3, 4 y 5 años**

Contenidos:

**Bloque 2: Los lenguajes creativos.**

Objetivos de área:

**3**

Competencias básicas:

- a) Aprender a aprender.
- b) Comunicación Lingüística.

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula/Gimnasio**

Observaciones:

**Material: cuerdas y aros.**

Se narrará un cuento con acciones que los escolares deben tratar de imitar. En cada acción se realizará una breve pausa para que el alumnado tengan tiempo de realizar la actividad.



Contenidos a reforzar: **2'**

**Dramatización**



Desarrollo: **5'**

¿Sabéis lo que me ha dicho un pajarito? Que vamos a viajar a la luna. Pero tenemos que coger un cohete que está muy lejos de aquí así que, nos tenemos que desplazar. Vamos a coger nuestras bicicletas y vamos a llegar hasta el parque. CON LAS CUERDAS SIMULAMOS QUE MONTAMOS EN BICICLETA MOVIENDO LOS PIES COMO SI DIÉSEMOS PEDALES POR TODO EL ESPACIO SIN TOCAR LOS AROS. CADA NIÑA O NIÑO SE SITÚA DENTRO DE UN ARO EN EL CUAL TENDRÁ QUE METER LA CUERDA DENTRO Y SACARLA FUERA. En el parque aparcamos la bicicleta y cogemos la moto la cual se nos ha quedado sin gasolina por lo que nos dirigimos a la gasolinera. SIMULAMOS CON LAS CUERDAS QUE CONDUCIMOS UNA MOTO Y PARAMOS EN UNO DE LOS AROS. ESTA VEZ HABRÁ QUE SALTAR DENTRO/FUERA DEL ARO SEGÚN LA INDICACIÓN. Pero en la gasolinera vemos un coche rojo maravilloso y nos subimos en él. HACEMOS QUE MONTAMOS EN COCHE CON LA CUERDA Y PARAMOS EN UN ARO EN EL CUAL TENDREMOS QUE COLOCAR LA CUERDA ALREDEDOR DEL MISMO. ¿Qué ha pasado? Hemos llegado al mar y no podemos continuar en coche. Aparcamos el coche y montamos en barco. SIMULAMOS QUE MONTAMOS EN BARCO CON LA CUERDA Y PARAMOS EN UN ARO. ESE ARO LO PISAMOS CON LAS MANOS Y CON LOS PIES A LA VEZ. Por fin llegamos a la costa y se ve el cohete donde nos tenemos que montar. MONTAMOS EN COHETE CON LAS CUERDAS, PARAMOS Y HACEMOS UN DIBUJO LIBRE DENTRO DEL ARO (U OTRA INDICACIÓN). Subimos en cohete y después de varios días llegamos a la luna. Pero al llegar allí nuestro cohete se rompe y no podemos volver a la Tierra. Se nos ocurre pedir ayuda a los extraterrestres, pero estos se asustan de nosotras y nosotros. Así que nos escondemos detrás de las rocas. PONEMOS LA CUERDA EN EL SUELO Y LA SALTAMOS HACIA UN LADO O HACIA OTRO LADO. LA PISAMOS HACIA DELANTE-DETRÁS. Cuando los extraterrestres se confían y salen de sus escondites corremos hacia ellos y les hablamos con la sorpresa de que saben nuestro idioma y son unos expertos arreglando cohetes. ATAR VARIAS CUERDAS POR LOS EXTREMOS FORMANDO UN CÍRCULO CERRADO. LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DEBEN COGER CON UNA MANO DICHO CÍRCULO E INTENTAR COGER OTRAS CUERDAS O MATERIALES QUE HARÁN DE EXTRATERRESTRES Y QUE ESTÁN TIRADOS EN EL SUELO ALREDEDOR DEL CÍRCULO. ES UNA ACTIVIDAD DE COOPERACIÓN PUES ENTRE TODOS DEBEN COGER TODOS LOS EXTRATERRESTRES. Por fin podemos volver a la Tierra y les invitamos a que se vengan con nosotras y nosotros. Cuando llegamos a la Tierra estamos tan contentos de tener nuevas amigas y amigos que nos ponemos muy alegres y saltamos con entusiasmo. Después de nuestras aventuras dormimos profundamente en nuestras camas.

Vuelta a la calma: **2'**

Tras finalizar el cuento motor, las niñas y los niños junto al docente deberán realizar una puesta en común sobre la historia.

Variantes:

**Cambiar las acciones.**



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## PALABRAS CON P

Área de conocimiento:

**Los lenguajes: comunicación y representación**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: Lenguaje verbal.**

Objetivos de área:

**3**

Competencias básicas:

**a) Comunicación Lingüística.  
b) Matemática.**

Agrupamiento:

**Gran grupo**

Espacio:

**Aula**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Sonido P**



Desarrollo: **5'**

- Las niñas y los niños están en círculo y el docente pasa caminando por detrás de ellas y ellos.
- Cuando toca a alguna o alguno en la espalda, tiene que decir una palabra que tenga el sonido P.
- Si la respuesta es correcta, las niñas y los niños corren a situarse en frente de otra compañera o compañero, que tiene que decir otra palabra que contenga el sonido P.
- Si la respuesta es incorrecta, todos los escolares realizarán 3 sentadillas. A continuación, el docente volverá a tocar la espalda de otro alumno o alumna para comenzar de nuevo la actividad.

Vuelta a la calma: **2'**

En parejas, dibujamos en la espalda de la compañera o compañero la letra P.

### Personas



Variantes:

Jugar con otros sonidos.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## LOS ÁRBOLES DEL PARQUE

Área de conocimiento:

**Los lenguajes: comunicación y representación**

Curso:

**4 años**

Contenidos:

**Bloque 2: Los lenguajes creativos.**

Objetivos de área:

**4**

Competencias básicas:

- a) Aprender a aprender.
- b) Comunicación lingüística.
- c) C. e interacción con el mundo que le rodea.

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Material: música.**  
Se puede representar que son una pelota que es golpeada, que la están botando, que va rodando muy deprisa, etc.

Contenidos a reforzar: **2'**

**La atención y la escucha activa**



Desarrollo: **5'**

- Colocar a las niñas y a los niños en círculo.
- El docente irá narrando en voz alta lo que tienen que hacer los escolares: Imaginamos que estamos en un parque y que los escolares son las semillas de árboles que han sido plantados para crecer allí.
- Las niñas y los niños empezarán tumbados en el suelo y cuando suene la música se irán levantando cómo si fueran árboles que están creciendo.
- Trataremos de adecuar la música para que vaya aumentando su intensidad conforme se levantan las niñas y los niños.



Vuelta a la calma: **2'**

El alumnado se tumba en el suelo boca arriba. A continuación, el docente irá nombrando diferentes partes del cuerpo (ej. una mano, dos manos, una pierna...) que los escolares tendrán que levantar lentamente para dejarlos caer de nuevo poco a poco.

Variantes:

Bailarán siguiendo el ritmo de la música como si fueran las ramas y hojas del árbol movidas por el viento.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## LETRAS LOCAS

Área de conocimiento:

**Los lenguajes: comunicación y representación**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El lenguaje verbal  
(aproximación al lenguaje escrito).**

Objetivos de área:

**3**

Competencias básicas:

**a) Comunicación Lingüística.  
b) Aprender a aprender.**

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Material: tarjetas y música.**

Contenidos a reforzar: **2'**

**El abecedario**

Desarrollo: **5'**

- El docente distribuye por el suelo del aula tarjetas de diferentes letras del abecedario en mayúsculas y pone música para que las niñas y los niños se vayan moviendo libremente por la clase al ritmo de la música.
- Cuando la música pare, el docente dice una letra que las niñas y los niños deben buscar por el aula. La niña o el niño que la encuentra la coge, la levanta y dice 3 palabras que empiecen o contengan esa letra.
- Después, el docente da una orden, p.ej.: "2 sentadillas", que toda la clase debe hacer. Después, continúa la música y van repitiendo el ejercicio tantas veces como se considere necesario.

Vuelta a la calma: **2'**

**Realizar varias respiraciones lentas y profundas antes de sentarse.**

Variantes:

**Realizar la actividad con números, animales, figuras geométricas, etc.**





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## LETRAS EN EL AIRE

Área de conocimiento:

**Los lenguajes: comunicación y representación**

Curso:

**3, 4 y 5 años**

Contenidos:

**Bloque 1: El lenguaje escrito.**

Objetivos de área:

**1**

Competencias básicas:

**a) Comunicación Lingüística.**

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula**

Contenidos a reforzar: **2'**

**El abecedario**

Desarrollo: **5'**

El docente enseña una letra y cada niña y niño, desde su sitio, la traza en el aire con su dedo.

Vuelta a la calma: **2'**

Salen algunas niñas y algunos niños y trazan alguna letra, el resto tiene que adivinarlo.

Variantes:

Adivinar números o figuras geométricas.







# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## INVENTAMOS UN CUENTO

Área de conocimiento:

**Los lenguajes: comunicación y representación**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

Bloque 2: Los lenguajes creativos.

Objetivos de área:

3

Competencias básicas:

- a) Comunicación lingüística
- b) Emocional.
- c) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula.

Contenidos a reforzar: **2'**

**La atención, dramatización y la escucha activa**



Desarrollo: **5'**

- Colocar a las niñas y a los niños en la alfombra y explicarles las partes que tiene un cuento.
- El docente comenzará presentando un personaje y las niñas y los niños tendrán que ir añadiendo contenido al cuento, a su vez todas y todos deberán de dramatizar lo que la niña o el niño ha descrito que le pasa al personaje.
- Luego volverán a su sitio para que la siguiente niña o niño invente otra parte del cuento para que todas y todos la dramaticen.
- El docente tomará nota de cada una de las partes que va narrando cada niña o niño.

Vuelta a la calma: **2'**

Todo el alumnado sentado escuchará el cuento que el docente leerá.

Variantes:

Según el tema que tengamos en la unidad didáctica que esten trabajando, podremos poner un personaje u otro en diferentes entornos.

**... y era una super heroína  
con muchísima fuerza....**





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## BAILE DE ANIMALES

Área de conocimiento:

**Los lenguajes: comunicación y representación**

Curso:

**5 años**

Contenidos:

**Bloque 2: Los lenguajes creativos.**

Objetivos de área:

**4**

Competencias básicas:

**a) Competencia emocional.  
b) Aprender a aprender.**

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**Material: música.**

Contenidos a reforzar: **2'**

**La atención, dramatización y la escucha activa**



Desarrollo: **5'**

- Colocar al alumnado en la alfombra y explicarles que cuando la música suene fuerte tendrán que ir marchando de forma libre como gatos y cuando la música suene suave deberán agacharse y marchar como ratones.
- Reproducir una vez un fragmento de la Marcha militar de Schubert y hacer un ejemplo de lo que vamos a hacer.
- Reproducir la obra completa y guiar al alumnado sobre cómo deben marchar.



Vuelta a la calma: **2'**

Las niñas y los niños deberán moverse por la alfombra de forma libre dramatizando diferentes animales.

Variantes:

Bailarán siguiendo el ritmo de la música y cuando la música se pare nos quedaremos quietos como estatuas.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Ciencias de la Naturaleza**

• ¿Hábitos saludables o no? .....	52
• Tomar pulsaciones .....	53
• Rodillos humanos .....	54
• Reciclaje de residuos .....	55
• Partes del cuerpo .....	56
• El arca de Noé .....	57
• Animales de Cabañeros .....	58
• Aire, mar y tierra .....	59



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## ¿HÁBITOS SALUDABLES O NO?

Área de conocimiento:

**Ciencias de la naturaleza**

Curso:

**1º y 4º Primaria**

Contenidos:

**Bloque 2: El ser humano y la salud.**

Objetivos de área:

**H y K**

Competencias clave:

**a) Social y ciudadana.  
b) Aprender a aprender.**

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

**La clase está dividida por grupos de trabajo en mesas. Cada grupo tiene que trabajar de forma cooperativa.**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Hábitos saludables**



Desarrollo: **5'**

- El docente asigna a cada hábito saludable una acción que implique movimiento (p.ej.: correr en el sitio) y a hábitos no saludables acciones sin movimiento (p.ej.: sentadilla o silla invisible).
- A continuación, el docente irá diciendo acciones y los escolares deberán hacer el movimiento dependiendo de si es hábito saludable o no. P.ej.: dormir 4 horas al día, comer 5 frutas o verduras al día, hacer ejercicio, beber bebidas con gas y azucaradas, etc.



Vuelta a la calma: **2'**

**Cerrar los ojos y hacer 3 inspiraciones y espiraciones. Reflexionar sobre los hábitos saludables que realizan y los que no. Después lentamente abrirán los ojos y continuarán la clase con normalidad.**

Variantes:

**Se puede hacer la actividad con alimentos: si son recomendables comerlos con mucha frecuencia o con poca. P. ej.: manzana, pescado, bollo de chocolate, etc.**



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## TOMAMOS PULSACIONES

Área de conocimiento:

Ciencias de la naturaleza

Curso:

5º Primaria

Contenidos:

Bloque 2: El ser humano y la salud.

Objetivos de área:

K y H

Competencias clave:

- a) Aprender a aprender.
- b) Ciencias y tecnología.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

La frecuencia cardiaca (FC): concepto y toma de pulsaciones



Desarrollo: 5'

Tomar la FC en la muñeca tras realizar diferentes situaciones: sentado en la mesa, de pie, después de 25 saltos y después de hacer *skipping* en el sitio durante 20 segundos.

Vuelta a la calma: 2'

El alumnado tumbado en la asamblea y con los ojos cerrados mientras el docente cuenta lentamente hasta 10. Se incorporan y pasan a la posición de sentados y realizan varias inspiraciones y espiraciones de forma lenta y con los ojos cerrados mientras el docente explica que están preparados para continuar la clase con normalidad.

Variantes:

Variar los ejercicios o que sea otra compañera o compañero quien tome las pulsaciones. Variar el lugar donde se toman las pulsaciones (cuello, pecho...).





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## RODILLOS HUMANOS

Área de conocimiento:

Ciencias de la naturaleza

Curso:

Primaria

Contenidos:

Bloque 5: La tecnología, objetos y máquinas.

Objetivos de área:

H e I

Competencias clave:

- a) Aprender a aprender.
- b) Ciencia y tecnología.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Observaciones:

Controlar la motivación del alumnado para mantener el orden.

Contenidos a reforzar: 2'

Máquinas simples



Desarrollo: 5'

- Se coloca todo el alumnado boca abajo en el suelo (rodillos), la niña o el niño que no está tumbado en el suelo se tumba suavemente boca abajo sobre sus compañeras y compañeros de forma perpendicular a la dirección en la que están tumbados sus compañeras y compañeros. A la señal del docente los "rodillos" giran todos a la vez en la misma dirección consiguiendo así que la niña o el niño que está tumbado sobre ellos se desplace sin ningún tipo de esfuerzo.
- Si hay espacio suficiente se puede realizar la actividad con varios grupos a la vez, si no, se realizará por turnos. En este caso, los grupos que esperan están haciendo marcha en el sitio o sentadillas.



Vuelta a la calma: 2'

Reflexionar sobre la utilidad de los rodillos, el gasto energético de desplazar objetos con o sin rodillos.

Variantes:

Transportar a varias niñas y niños a la vez.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## RECICLAJE DE RESIDUOS

Área de conocimiento:

Ciencias de la naturaleza

Curso:

4º, 5º y 6º Primaria

Contenidos:

Bloque 3: Los seres vivos.

Objetivos de área:

A y H

Competencias clave:

- a) Social y cívica.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

El reciclaje de residuos.

Desarrollo: 5'

- El docente asignará un movimiento a cada contenedor. P.ej.: Amarillo: (tumbarse y levantarse del suelo 2 veces); azul (sentadilla); verde (salto); gris (sentarse y levantarse del suelo 2 veces).
- A continuación, el docente nombrará en voz alta diferentes tipos de residuos y el alumnado debe realizar el movimiento del contenedor en el que deben depositarlo.

Vuelta a la calma: 2'

Cerrar los ojos y hacer 3 inspiraciones y espiraciones. Pensar en un mundo sin contaminación. ¿Cómo sería?

Introducir residuos que pueden ocasionar dudas como papel con residuos, materiales hospitalarios, etc.



### BOTELLA DE VIDRIO





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## PARTES DEL CUERPO

Área de conocimiento:

Ciencias de la naturaleza

Curso:

4º, 5º y 6º Primaria

Contenidos:

Bloque 1: El ser humano y la salud.

Objetivos de área:

H y K

Competencias clave:

- a) Sociales y cívicas.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

Músculos, huesos y articulaciones

Desarrollo: 5'

El alumnado andando por la clase, deben estar atentos a la palabra que diga el docente (un músculo, hueso o articulación) y deberán tocar dicho segmento corporal en otra niña o niño, sin poder repetir más de una vez a la misma compañera o compañero.

Vuelta a la calma: 2'

Reflexionar sobre la diferencia entre músculo, hueso, articulación y sus funciones en el cuerpo humano.

Variantes:

Empezar nombrando un solo tipo de palabras (huesos, músculos o articulaciones) para poco a poco introducir y mezclar los 3 tipos. Realizar la actividad corriendo por el aula o desplazándose de diferentes formas.



### RADIO







# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## EL ARCA DE NOÉ

Área de conocimiento:

**Ciencias de la naturaleza**

Curso:

**1º y 2º Primaria**

Contenidos:

**Bloque 3: Los seres vivos.**

Objetivos de área:

**H y K**

Competencias clave:

**a) Aprender a aprender.  
b) Ciencia y tecnología.**

Agrupamiento:

**Gran grupo**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

Al ser un centro bilingüe los nombres de los animales se podrán dar en inglés.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Los animales**

Desarrollo: **5'**

- El alumnado se coloca de pie detrás de su silla. A cada niña o niño se le da el nombre de un animal (al oído) y debe guardarlo en secreto.
- Se pondrá el nombre de 5 animales máximo para que haya 5 niñas o niños con el nombre del mismo animal.
- A la orden del docente cada niña o niño intentará encontrar a los animales de su misma especie y juntarse en un grupo, solamente mediante mímica, sin sonidos.
- Se pueden realizar 2 rondas, una mediante mímica y otra mediante los sonidos que realizan esos animales.

Vuelta a la calma: **2'**

Se pedirá al alumnado que vuelva a sentarse en sus sillas. Posteriormente el docente les pedirá que hagan 3 inspiraciones y espiraciones de forma lenta, sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo.



Variantes:

Realizar la actividad con más especies y haciendo parejas de animales (será más complicado encontrar a su pareja).



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## ANIMALES DE CABAÑEROS

Área de conocimiento:

Ciencias de la naturaleza

Curso:

1º, 2º y 3º Primaria

Contenidos:

Bloque 3: Los seres vivos.

Objetivos de área:

H, K e I

Competencias clave:

- a) Aprender a aprender.
- b) Ciencia y tecnología.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Ha funcionado muy bien, ya que el alumnado estaba muy motivado al ser aspectos cercanos a su contexto. Además, al ser un centro rural las clases son poco numerosas, lo que favorece el espacio para trabajar este tipo de actividades.

Contenidos a reforzar: 2'

Animales de Cabañeros

Desarrollo: 5'

- El docente hace un repaso de los animales típicos de nuestra zona y hace alusión especial a los que hay en el parque nacional de Cabañeros. Cada vez que nombra un animal de Cabañeros el alumnado imitará los movimientos de ese animal, para ello se podrán mover por la clase.
- Los escolares correrán y saltarán por el aula cuando el docente nombre a los ciervos, ya que podemos encontrar cientos de ellos en Cabañeros. Cuando el docente nombre al buitre leonado (animal característico de este parque nacional), los escolares se desplazarán por el aula imitando que vuelan.
- Si no es un animal de Cabañeros el alumnado saltará en su sitio 7 veces, pero sin desplazarse. Ejemplo: "león".

Vuelta a la calma: 2'

El alumnado se sienta en su silla, cierra los ojos y disfruta del paisaje de Cabañeros imaginando que están paseando por él. Cuando el docente lo estime oportuno abrirán los ojos y podrán continuar con la clase.



Variantes:

Se puede hacer también con la flora típica de Cabañeros. Trabajando también el respeto y cuidado de nuestro entorno (lo que está bien y mal hecho para conservar nuestro entorno).



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## AIRE, MAR Y TIERRA

Área de conocimiento:

Ciencias de la naturaleza

Curso:

1º Primaria

Contenidos:

Bloque 5: La tecnología, objetos y máquinas.

Objetivos de área:

H, A e I

Competencias clave:

- a) Científica y tecnológica.
- b) Social y cívica.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

Los medios de transporte de tierra, mar y aire



Desarrollo: 5'

- El docente irá diciendo nombres de medios de transporte.
- El alumnado se tiene que levantar de su sitio y hacer el gesto correspondiente: medios de transporte de tierra, simular que van sentados conduciendo, medios de agua, hacer el gesto de nadar y medios de aire, hacer el gesto de volar.
- Las niñas o niños que se equivoquen deben hacer 10 sentadillas y una vez que las han hecho vuelven al juego.

Vuelta a la calma: 2'

Los escolares comentarán cuáles han sido los medios de transporte que más les ha gustado hacer.

Variantes:

Hacer 3 grupos: de tierra, mar y aire. Cuando diga el docente el medio de transporte solo se deben levantar las niñas y niños que pertenezcan al grupo.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Ciencias Sociales**

- Vivir en sociedad ..... 61
- Línea del tiempo ..... 62
- La orientación cardinal ..... 63
- Juguemos al dominó ..... 64
- ¿A qué sector pertenezco? ..... 65



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## VIVIR EN SOCIEDAD

Área de conocimiento:

**Ciencias Sociales**

Curso:

**2º Primaria**

Contenidos:

Bloque 2: El mundo en el que vivimos.

Objetivos de área:

H

Competencias clave:

a) Ciencia y tecnología.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Este descanso activo me ha servido de gran utilidad para afianzar los conocimientos sobre el agua y sus propiedades.

Contenidos a reforzar: **2'**

**El agua y sus propiedades**

Desarrollo: **5'**

- El alumnado se levanta y se coloca al lado de su mesa, empiezan con un trote, donde van contando hasta 10 en inglés. El docente formula una pregunta a un niño o niña, p.ej.: "¿distintos estados del agua?", "¿propiedades del agua?", "¿diferentes partes del ciclo del agua?". Si acierta se realiza un ejercicio físico en 5 repeticiones contando en inglés (saltos, giros, sentadillas, etc.), si falla solo 3 repeticiones.
- Entre pregunta y pregunta, se realiza trote en el sitio, contando hasta 10 en inglés.
- Se realizan varias preguntas.

Vuelta a la calma: **2'**

El docente pedirá a los escolares que se sienten en sus sillas e iniciará una reflexión conjunta sobre diferentes sensaciones del alumnado tras realizar el descanso activo (ej. ¿Como estáis?, ¿os sentís más relajados?, ¿como mejoraríais la actividad que hemos realizado?, etc.



**One , Two, Three...**



Variantes:

Realizar la actividad por parejas con el apoyo de la pizarra digital, mostrando imágenes.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## HACEMOS LA LÍNEA DEL TIEMPO

Área de conocimiento:

**Ciencias Sociales**

Curso:

**4º y 5º Primaria**

Contenidos:

Bloque 4: Las huellas del tiempo.

Objetivos de área:

H

Competencias clave:

- a) Aprender a aprender.
- b) Ciencia y tecnología.
- d) Social y cívica.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Observaciones:

Controlar la motivación e intentar que se realice la actividad con orden y sin gritar.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Línea del tiempo**

Desarrollo: **5'**

- Dividir la clase en pequeños grupos (10 escolares como máximo). Asignar a cada niña o niño una fecha, periodo o acontecimiento importante de la historia. A la señal del docente el alumnado debe colocarse cronológicamente en una fila simulando una línea del tiempo.
- Gana el equipo que antes se coloque de forma correcta.
- Se puede repetir tantas veces como se quiera cambiando grupos si se desea.

Vuelta a la calma: **2'**

Escribir en la pizarra y el alumnado en el cuaderno la línea del tiempo que previamente han elaborado de forma activa.



El hombre llega a la Luna



Variantes:

Escribir en la pizarra las fechas y acontecimientos y el alumnado se las asigna a sí mismo y se organizan ellas y ellos solos.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## LA ORIENTACIÓN CARDINAL

Área de conocimiento:

**Ciencias Sociales**

Curso:

**6º Primaria**

Contenidos:

**Bloque 1: El mundo en que vivimos.**

Objetivos de área:

**H**

Competencias clave:

**a) Ciencia y tecnología.  
b) Aprender a aprender.**

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Patio**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Los puntos cardinales. Uso de la brújula**

Desarrollo: **5'**

- En círculo, en el patio, de pie. El docente señala uno de los puntos cardinales y el alumnado debe inclinar su cuerpo en esa dirección sin despegar los pies del suelo.
- Al nombrar un punto cardinal, el alumnado se desplaza corriendo hasta la pared u otro obstáculo límite que se encuentre en esa dirección.
- Se nombra un objeto a la vista, desde el patio. Las niñas y niños levantan la mano, e identifican la dirección en la que se encuentra. Se acompaña de un ejercicio, según la pauta:  
Norte: 10 saltos; Sur: 2 sentadillas; Este: tocar 3 veces la punta de los pies con las manos (sin doblar las rodillas); Oeste: abrir y cerrar brazos a la vez que se abren y cierran las piernas.

Vuelta a la calma: **2'**

Los escolares se desplazan a la clase andando, despacio y en silencio.



**Oeste**



Variantes:

Se puede preguntar al alumnado la estimación en número de pasos que se deben dar para llegar hasta otro escolar o hasta el docente, diciendo en voz alta el punto cardinal en el cual se encuentra.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## JUGUEMOS AL DOMINÓ

Área de conocimiento:

**Ciencias Sociales**

Curso:

**4º Primaria**

Contenidos:

Bloque 3: Vivir en sociedad.

Objetivos de área:

A, C y D

Competencias clave:

- a) Sociales y cívicas.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Observaciones:

Para mejorar la postura pedir al alumnado que jueguen de pie, tumbado boca abajo o en cuclillas.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Estereotipos de género y discriminación**



Desarrollo: **5'**

- El alumnado es dividido en grupos para que todas y todos puedan manipular las fichas de dominó que previamente han realizado en Educación artística donde aparecen hombres y mujeres desempeñando diferentes oficios. Después se explican las normas clásicas del Dominó.
- El alumnado juega dentro de los grupos previamente formados quedando al final una ganadora o ganador de cada uno de ellos.
- Finalmente, las ganadoras o ganadores disputan una última ronda.



Vuelta a la calma: **2'**

El alumnado comenta los oficios a los que se podrán dedicar en un futuro y reflexionan sobre los estereotipos de género y los oficios.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## ¿A QUÉ SECTOR PERTENEZCO?

Área de conocimiento:

**Ciencias Sociales**

Curso:

**5º y 6º Primaria**

Contenidos:

Bloque 3: Vivir en sociedad.

Objetivos de área:

H

Competencias clave:

- a) Social y ciudadana.
- b) Ciencia y tecnología.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

**Trabajos y sectores de producción**

Desarrollo: 5'

El docente agrupará al alumnado en 3 grupos: sector primario, secundario y terciario. A continuación, dirá un trabajo y el grupo realizará una acción específica según pertenezca a cada grupo. Solo realizan la acción las niñas y niños del grupo al que pertenece el trabajo. Después se introducen más. Ejemplos de acciones:

- "El sector primario realizará 5 sentadillas."
- "El sector secundario realizará 5 saltos".
- "El sector terciario realizará 5 flexiones".

Vuelta a la calma: 2'

Cerrar los ojos y hacer 3 inspiraciones y espiraciones. A continuación, los escolares abrirán lentamente los ojos y continuarán la clase con normalidad.

Variantes:

Cambiar las acciones a los sectores.



Sector primario



Sector secundario



Sector terciario





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Lengua Castellana y Literatura**

- Sujeto y predicado ..... 67
- Sinónimos y antónimos ..... 68
- Llanas, agudas y esdrújulas ..... 69
- Las sílabas ..... 70
- Inventamos cuentos motores ..... 71
- El pañuelo verbal ..... 72
- Diptongo e hiato ..... 73
- Deletreo militar ..... 74
- Con V o con B ..... 75



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## SUJETO Y PREDICADO

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

3º Primaria

Contenidos:

Bloque 2: Comunicación escrita: leer.  
Bloque 3: Comunicación escrita: escribir.  
Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

B y E

Competencias clave:

a) Aprender a aprender.  
b) Comunicación lingüística.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Les ha motivado mucho, a pesar de que ya conocían la actividad. El alumnado se encuentra más relajado y atento para seguir con la tarea.

Contenidos a reforzar: 2'

Sujeto y predicado

Desarrollo: 5'

- Se levanta todo el alumnado y se coloca al fondo de la clase. Empiezan con un leve trote.
- Se le dice a cada niña o niño una oración no muy larga. Localizan el sujeto, el predicado y el verbo.
- Si los escolares responden correctamente, realizarán una acción o movimiento elegido previamente por el docente o consensuado entre todo el alumnado.
- Cuando han realizado el ejercicio se dirigen a su sitio, a continuar con la actividad académica.



Vuelta a la calma: 2'

Cuando todas y todos están sentados, se hace un ejercicio de respiración, llenando el diafragma y soltando el aire lentamente (30 segundos).

Variantes:

Realizar la actividad propuesta con otros movimientos (ej. Burpees, saltos, etc.). Aumentar la dificultad de las frases.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## SINÓNIMOS Y ANTÓNIMOS

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

1º, 2º y 3º Primaria

Contenidos:

Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

E y K

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.

Agrupamiento:

Parejas

Espacio:

Aula

Observaciones:

Ha sido una actividad muy divertida para el alumnado. Se ha desarrollado bastante bien, exceptuando la vuelta a la calma, porque no lo han hecho bien y ha costado más volver a empezar la clase.

Contenidos a reforzar: 2'

Sinónimos y antónimos

Desarrollo:

5'

- El alumnado se coloca por parejas. El docente dirá una palabra y, a continuación, dirá un sinónimo o un antónimo de esta.
- Cuando sea un sinónimo debe hacer un ejercicio o movimiento. Ejemplo: 10 saltos, la compañera o el compañero debe ir imitando los 10 saltos. El docente previamente les dará a elegir entre 3 ejercicios que pueden hacer (saltos, sentadillas y tumbarse y levantarse rápidamente del suelo 5 veces.)
- Cuando sea un antónimo uno de la pareja hará uno de los movimientos descritos anteriormente y en este caso el compañero hará lo contrario. Ejemplo: si la niña o el niño salta 10 veces la compañera o compañero deberá hacer 10 sentadillas. Si la niña o el niño se tumba y se levanta, la compañera o compañero irá justo al revés.

Vuelta a la calma:

2'

Masaje en la espalda por parejas. Un minuto para cada una de las niñas y niños que forman las parejas. Seguidamente, se sientan en sus sillas y vuelven a su actividad.



## Antónimo



Variantes:

En lugar de sinónimos y antónimos, se pueden trabajar distintas categorías gramaticales, p.ej.: sustantivos y adjetivos, etc.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## LLANAS, AGUDAS Y ESDRÚJULAS

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

3º y 4º Primaria

Contenidos:

Bloque 2: Comunicación escrita: leer.  
Bloque 3: Comunicación escrita: escribir.  
Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

B y E

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Dos grupos enfrentados

Espacio:

Aula

Observaciones:

Si el alumnado está muy cansado, bajar la intensidad realizando solo 1 o 2 repeticiones.

Contenidos a reforzar: 2'

Repaso de las palabras llanas, agudas y esdrújulas



Desarrollo: 5'

- El alumnado se divide en 2 equipos, cada uno de ellos mirando a una pared, dándose la espalda de manera que no puedan ver las acciones del equipo contrario.
- El alumnado comienza trotando en el sitio detrás de su silla, les decimos que van por un bosque de palabras.
- El docente dice en voz alta una palabra. Si la palabra es aguda, saltamos 3 veces abriendo y cerrando brazos y piernas; si es llana, hacemos 3 flexiones en la silla; y si es esdrújula, hacemos 3 saltos subiendo rodillas al pecho.
- Tras realizar cualquiera de estas acciones, deberán seguir trotando hasta la siguiente palabra y el docente otorgará 1 punto al equipo que primero realiza la actividad de forma correcta.



Vuelta a la calma: 2'

Se pedirá al alumnado que vuelva a sentarse en sus sillas. Posteriormente el docente le pedirá que hagan 3 inspiraciones y espiraciones de forma lenta, sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo. Se repetirá de nuevo esta acción con los ojos cerrados y el docente le indicará que cuando los vuelvan a abrir estarán preparados para continuar la clase con normalidad.

Variantes:

Realizar la actividad con palabras monosílabas, bisílabas, trisílabas, etc.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## LAS SÍLABAS

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

3º Primaria

Contenidos:

Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

E

Competencias clave:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

Identificar el número de sílabas de una palabra



Desarrollo: 5'

- El docente nombra una serie de palabras.
- A cada sílaba de la palabra le corresponde 1 salto.
- El alumnado deberá saltar tantas veces como sílabas tenga una palabra.

Ejemplos:

"BO-TAS → 2 saltos"

"HI-PO-PÓ-TA-MO → 5 saltos"

- Si la niña o el niño falla realizará 3 flexiones de brazos.

Vuelta a la calma: 2'

Los escolares cuentan del 1 al 10 y en cada número que cuentan respiran profundamente. Al final, se sientan en su sitio.

BO-TAS



Variantes:

Pedir al alumnado que además de los saltos, den una palmada en la sílaba tónica.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## INVENTAMOS CUENTOS MOTORES

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

4º Primaria

Contenidos:

Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

E y K

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Algunos de los cuentos motores han sido de difícil ejecución, por lo que fue necesaria la ayuda del docente.

Contenidos a reforzar: 2'

Identificar el número de sílabas de una palabra



Desarrollo:

5'

- El alumnado inventará individualmente un cuento motor para posteriormente aplicarlo en clase con el docente durante los descansos activos. Propuesta:
- EN BUSCA DE LA DIADEMA: Había una vez una princesa llamada Mar. Ella era muy educada, pero muy olvidadiza y un día se le olvidó donde estaba su diadema y empezó a buscarla. Mar pensaba que estaba en la casita del árbol, así que bajó y bajó las escaleras, se subió a su unicornio y empezó a trotar y trotar. Cuando llegó se bajó del unicornio y empezó a subir y subir las escaleras, y cuando llegó, vio que no estaba, así que pensó que estaría en el carruaje secreto, por lo que bajó y bajó, y se fue corriendo. Cuando llegó, se sentó y bajó por un tobogán y rápidamente abrió la puerta, ¡y vio que no estaba! Así que pensó que si no estaba en el estanque no la encontraría. Corrió y corrió y de tanto correr se cayó al estanque y se puso a bucear. Volvió andando hasta el unicornio, se subió y se fueron trotando. Cuando llegó, bajó del unicornio, subió las escaleras y entró en su habitación. Abrió la puerta del armario y agachándose vio la diadema. Se cambió de vestido, se puso la diadema y se fue a bailar.



Vuelta a la calma:

2'

Comentar entre toda la clase los aspectos positivos y negativos del cuento motor del compañero.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## EL PAÑUELO VERBAL

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

3º y 4º Primaria

Contenidos:

Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

E

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Patio

Observaciones:

El alumnado sobrante de las 6 formas personales se adjudicará de nuevo una de ellas desde la 1ª del singular, y así sucesivamente.

Contenidos a reforzar: 2'

Las formas personales del verbo



Desarrollo:

5'

- El alumnado se dividirá por grupos de 6/8/10 alumnas y alumnos, asignándose cada participante una de las 6 personas y números de las formas verbales. Una vez colocados en filas a una distancia equidistante la dinámica será la del juego del pañuelo: el docente, en el medio, gritará una forma verbal en presente, por ejemplo: "¡piensas!"; en ese momento la niña o el niño que tenga asignado el número y persona de esa forma verbal correrá al centro para coger el pañuelo lo antes posible y volver a su equipo.
- El juego se evaluará con 1 punto por carrera conseguida. Ganará el primer equipo que sume más puntos.
- El docente intentará nombrar todas las formas verbales de modo que todo el alumnado participe.



Vuelta a la calma:

2'

En el sitio se realizarán 3 series de inspiración/respiración profunda y se volverá al aula a paso relajado.

Variantes:

Aumentar la dificultad incluyendo otros tiempos verbales como el futuro o pasado simples, pretéritos, etc.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## DIPTONGO O HIATO

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

4º Primaria

Contenidos:

Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

E

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

Identificar diptongos e hiatos

Desarrollo: 5'

Mientras el alumnado trota en el sitio, el docente va diciendo palabras que contienen diptongos o hiatos. El alumnado tendrá que identificarlos y realizar su acción correspondiente:

- Si la palabra nombrada contiene un diptongo, el alumnado dará 2 saltos.
- Si la palabra contiene un hiato, el alumnado se agachará 2 veces tocando el suelo con las manos.

Vuelta a la calma: 2'

Los escolares, sentados en el suelo, realizarán respiraciones largas y pausadas, inspiraciones por la nariz y espiraciones por la boca.

Variantes:

Proponer que sea el alumnado quién diga diferentes palabras.



# RÍO HIATO





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## DELETREO MILITAR

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

4º Primaria

Contenidos:

Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

E

Competencias clave:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Aprender a aprender.
- c) Conciencia y expresiones culturales.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula y patio

Observaciones:

Al terminar la actividad el alumnado estuvo muy tranquilo durante el desarrollo de la clase.

Contenidos a reforzar: 2'

Deletreo

Desarrollo: 5'

- Los escolares se distribuyen por el espacio de tal manera que no puedan chocarse cuando comience la actividad. A continuación, el alumnado comenzará a trotar por la clase al ritmo del pandero como si fuera una instrucción militar. El docente (que es el "sargento del pelotón") canta en voz alta: "Muy atento estaré..." (el alumnado lo repite también cantando) y "Una palabra deletrearé..." (el alumnado lo repite). A continuación, paran y esperan a que el docente diga una palabra. Empiezan a saltar abriendo las piernas y dando una palmada por encima de la cabeza y cerrando las piernas bajando los brazos a la vez que deletrean toda la palabra propuesta.
- Se realizan varias rondas.

Vuelta a la calma: 2'

El alumnado se sienta en el suelo y con los ojos cerrados realizan respiraciones profundas inspirando por la nariz y espirando por la boca. El docente indicará al alumnado que tras una cuenta atrás desde el 10 (siguen respirando profundamente), éstos volverán a sus sillas para continuar con la clase.



A-MI-GOS



Variantes:

Realizar rondas deletreando hacia atrás. En esta ocasión darán saltos hacia atrás a la vez que deletrean. Las frases para introducir el deletreo serán: "Atención vamos a cambiar..." y "Hacia atrás vamos a deletrear..." Se puede utilizar vocabulario específico de áreas como Educación Física, Música, Inglés, etc.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## CON V O CON B

Área de conocimiento:

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

6º Primaria

Contenidos:

Bloque 4: Conocimiento de la Lengua.

Objetivos de área:

E

Competencias clave:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Al terminar la actividad el alumnado estuvo muy tranquilo durante el desarrollo de la clase.

Contenidos a reforzar: 2'

Reglas ortográficas de la b y la v

Desarrollo: 5'

El alumnado se sitúa individualmente detrás de su silla. Comienza andando o trotando en el sitio. El docente dirá una palabra. Si esa palabra contiene la letra "v", el alumnado debe agacharse. Si, por el contrario, la palabra contiene la letra "b", el alumnado deberá dar 1 salto. Aquella niña o niño que se equivoque deberá realizar 3 sentadillas y volver a incorporarse al juego.

Vuelta a la calma: 2'

Para regresar a la calma, el juego lo harán de forma competitiva. De esta forma quien va perdiendo se va sentando y comprueba junto al docente qué compañera o compañero va fallando. Una vez todas y todos estén sentados, la clase continúa con normalidad.

Variantes:

Hacerlo por equipos, de forma que la niña o el niño que se equivoque se siente en la silla, ganando el equipo que más compañeras o compañeros deje en pie. La niña o el niño que se va sentando hace de juez ayudando al docente.



### Balón





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Matemáticas**

• Unidades de medida .....	77
• Tablas de multiplicar .....	78
• Sumas emparejadas .....	79
• Sumamos .....	80
• Sentadillas grupales .....	81
• La escalera métrica .....	82
• Formamos figuras planas .....	83
• Formamos figuras con nuestro cuerpo .....	84
• Cálculo mental .....	85
• Competición de divisiones .....	86



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## UNIDADES DE MEDIDA

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**4º, 5º y 6º Primaria**

Contenidos:

**Bloque 3: Medidas.**

Objetivos de área:

**G y K**

Competencias clave:

**a) Matemática.**

Agrupamiento:

**Individual**

Espacio:

**Aula**

Observaciones:

Ha funcionado muy bien, ya que todo el alumnado participa con muchas ganas en este tipo de descansos activos.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Unidades de medida**

Desarrollo:

**5'**

- El docente va haciendo preguntas indistintamente sobre unidades de medida.
- Si el alumnado acierta la pregunta, empezará a saltar dando palmadas por encima de la cabeza (10 palmadas), pero si fallan, deberán hacer 10 sentadillas.
  - P.ej.: recorro con mi bici 150 metros para llegar al cole, después recorro 12 decámetros para ir al parque y finalmente 2 hectómetros para ir a mi huerta. ¿Cuántos metros he recorrido con mi bici en total?
  - Se hacen 6 o 7 preguntas de este estilo.

Vuelta a la calma:

**2'**

El alumnado se sienta en sus sillas, cierra los ojos y respira profundamente hasta volver a la calma.



**Correcto**



Variantes:

Cambiar las acciones asignadas al acierto y al fallo.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## TABLAS DE MULTIPLICAR

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**3º y 4º Primaria**

Contenidos:

Bloque 1: Procesos, métodos y actitudes matemáticas.

Bloque 2: Números.

Objetivos de área:

A, B y G

Competencias clave:

- a) Matemática.
- b) Aprender a aprender.
- c) Social y Cívica.

Agrupamiento:

Parejas

Espacio:

Patio/Aula

Observaciones:

Mejor comenzar sacando una sola mano y así repasar hasta la tabla del 5, para posteriormente poder sacar progresivamente un dedo más de la otra mano hasta poder sacar los 10.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Repaso de las tablas de multiplicar**

Desarrollo: **5'**

- El alumnado se agrupa por parejas detrás de las sillas y comienzan a trotar en el sitio. A la señal del docente (palmada, silbato, etc.), deben sacar dedos con las dos manos, entonces el alumnado deberá multiplicar la cantidad de dedos que haya sacado uno por la cantidad de dedos que haya sacado el otro. Quien gana se anota un punto y quien pierde realiza 5 sentadillas. Jugamos al mejor de 5 intentos, tras ello cambiamos de pareja sin dejar de trotar y poniéndose siempre ganadora o ganador con otra ganadora o ganador y perdedora o perdedor con otra perdedora o perdedor.
- Para comprobar las soluciones correctas podemos poner las tablas de multiplicar en la pizarra digital.

Vuelta a la calma: **2'**

Se pedirá al alumnado que vuelva a sentarse en sus sillas. Posteriormente el docente les pedirá que hagan 3 inspiraciones y espiraciones de forma lenta, sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo. Se repetirá de nuevo esta acción con los ojos cerrados y el docente les indicará que cuando los vuelvan a abrir estarán preparados para continuar la clase con normalidad.



$$5 \times 5 = 25$$



Variantes:

Realizar la actividad sacando solo los dedos de una mano.  
No cambiar de pareja, haciéndolo todo el tiempo con la misma compañera o compañero.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## SUMAS EMPAREJADAS

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**1º Primaria**

Contenidos:

Bloque 2: Números (sumas).

Objetivos de área:

G

Competencias clave:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Matemática.
- c) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Parejas

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: **2'**

**Suma de 2 números**

Desarrollo: **5'**

- El alumnado se coloca por parejas mirándose y con las manos en la espalda.
- Darán 3 saltos contando: ¡1, 2 y 3! y cada uno saca una mano con el número de dedos que quiera.
- El primero que diga bien la suma de ambas manos gana. La niña o el niño que no diga el resultado de la suma o lo diga después que su compañera o compañero tendrá que dar 5 saltos.
- Cada pareja comienza de nuevo al terminar la suma.

Vuelta a la calma: **2'**

El docente pide al alumnado que se siente en el suelo y que cierre los ojos. Tienen que respirar profundamente inspirando por la nariz y espirando por la boca. Mientras realizan las respiraciones, el docente les habla pausadamente para ayudar a la relajación.



**Tres**



Variantes:

La niña o el niño que no diga el resultado, lo diga después o diga un resultado erróneo realizará 5 sentadillas.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## SUMAMOS

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**1º Primaria**

Contenidos:

Bloque 2: Números (Suma de números naturales).  
Bloque 1: Procesos, métodos y actitudes en matemáticas.

Objetivos de área:

G

Competencias clave:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Matemática.
- c) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual/parejas

Espacio:

Aula

Observaciones:

Material: pizarras individuales o folio.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Suma de números naturales hasta las decenas**



Desarrollo: **5'**

- El alumnado estará dispuesto en los pasillos laterales del aula, al lado de su mesa y organizados individualmente.
- El docente dice una suma en voz alta y el alumnado debe escribirla individualmente en sus pizarras blancas con un rotulador, siendo lo suficientemente grandes como para ser vistos. Comprobamos y hacemos 10 repeticiones de algún ejercicio. Repetimos varias veces.
- Después por parejas, uno dice una suma y la hacen los dos en sus pizarras, lo enseñan a la otra niña o niño y comprueban el resultado. Realizan 10 repeticiones de algún ejercicio. Repetimos varias veces.

Vuelta a la calma: **2'**

Puesta en común para afianzar los contenidos trabajados.

Variantes:

Utilizar problemas con restas sencillas para determinar el resultado.







# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## SENTADILLAS GRUPALES

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**5º Primaria**

Contenidos:

Bloque 4: Procesos, métodos y actitudes en matemáticas.

Objetivos de área:

G

Competencias clave:

a) Matemática.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

**Planificación del proceso de resolución de problemas**

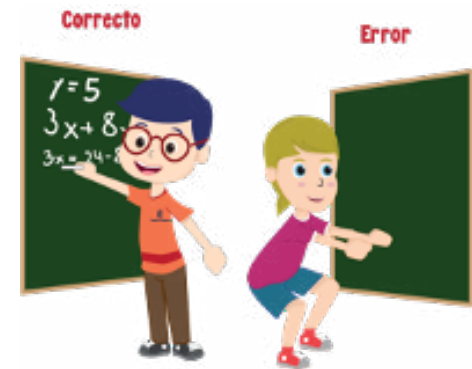


Desarrollo: 5'

- El docente leerá un problema sencillo en voz alta, cada equipo recogerá los datos necesarios para su resolución y la pregunta a la que deben responder.
- Cada equipo resolverá el problema y quien termine antes lo desarrollará en la pizarra.
- Si el problema está bien, los otros equipos harán 10 sentadillas.
- Si el problema está mal resuelto, será ese equipo el que haga las sentadillas.
- Esta actividad se realizará varias veces.

Vuelta a la calma: 2'

El alumnado en corro hace 5 respiraciones para volver a la calma y seguir con las actividades de clase.



Variantes:

Dar una ficha con 4 problemas y que sea el propio alumnado el que lo lea y lo resuelva, ganando el equipo que antes acabe la ficha de forma correcta.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## LA ESCALERA MÉTRICA

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**1º, 2º y 3º Primaria**

Contenidos:

Bloque 2: Números.  
Bloque 3: Medida.

Objetivos de área:

G

Competencias clave:

a) Matemática.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Escaleras del centro

Observaciones:

Cada escalón será una unidad de medida de longitud.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Las unidades de medida de longitud**



Desarrollo:

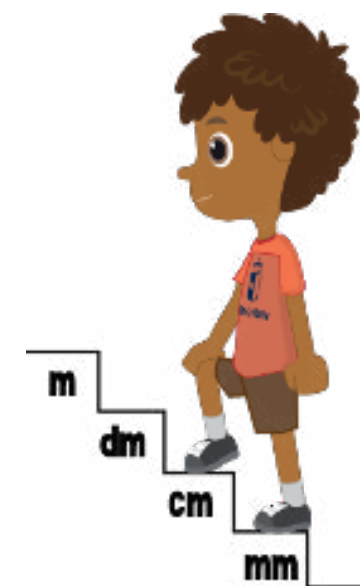
**5'**

- El alumnado situado en fila. La primera niña o niño en el escalón del km y los demás detrás de ella o de él.
- Van saltando, con los pies juntos, de escalón en escalón, recitando las unidades de longitud desde el km hasta el mm. Se realizarán varias rondas.
- Si la niña o el niño ha realizado con éxito lo propuesto anteriormente les propondremos la siguiente actividad: el alumnado situado en el escalón del Km. El docente de forma individualizada lanza una pregunta: "¿cuántos metros tienen 7 Km?". La niña o el niño tendrá que ir saltando con los pies juntos hasta la unidad correspondiente, realizar el cálculo y contestar.

Vuelta a la calma:

**2'**

Se pedirá al alumnado que vuelva al aula y sentados en sus sillas realizarán de forma lenta 3 inspiraciones y espiraciones. Se realizará varias veces con los ojos cerrados y el docente les indicará que cuando los vuelvan abrir estarán preparados para volver a trabajar con normalidad.



Variantes:

La actividad puede realizarse a la pata coja o con el desplazamiento que se nos ocurra.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FORMAMOS FIGURAS PLANAS

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**2º Primaria**

Contenidos:

Bloque 4: Geometría.

Objetivos de área:

G

Competencias clave:

a) Matemática.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

Recordamos las formas planas trabajadas en clase: triángulo, cuadrado, rectángulo, pentágono y hexágono, y sus lados



Desarrollo: 5'

- Librementemente por la clase y en un momento dado, el docente dice: "¡Triángulo!" y el alumnado (en parejas) deberá formar con sus cuerpos la figura indicada.
- Nuevamente se reanuda la marcha y se van nombrando otras formas planas.
- El alumnado que no forma ninguna porque no ha encontrado compañeras o compañeros, marcha a gatas en el siguiente turno.

Vuelta a la calma: 2'

Caminar lentamente hasta nuestro sitio y realizar varias respiraciones profundas.

Variantes:

Realizar la actividad a la pata coja o con el desplazamiento que se nos ocurra.

## Triángulo





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FORMAMOS FIGURAS CON NUESTRO CUERPO

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**6º Primaria**

Contenidos:

Bloque 4: Geometría.

Objetivos de área:

G

Competencias clave:

a) Matemática.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula o pasillos

Contenidos a reforzar: **2'**

**Figuras geométricas**

Desarrollo: **5'**

- El alumnado retira las mesas para dejar el mayor espacio libre disponible para realizar la actividad.
- El docente irá dando las órdenes y las niñas y niños se organizarán y buscarán a las compañeras y compañeros que necesiten para formar la figura indicada, sobre el suelo.
- P. ej.: "Formar una circunferencia y una recta tangente a ella"; "Formar ángulos adyacentes"; "Formar rectas paralelas por parejas"; "Formar triángulos obtusángulos"; etc.
- El alumnado puede ayudarse de la pizarra, previamente, para organizarse y buscar estrategias de posición.

Vuelta a la calma: **2'**

Los escolares colocarán las mesas y, por parejas, un alumno o alumna dará un masaje en la espalda del compañero o compañera.



**Formar una circunferencia  
y una recta tangente a ella**



Variantes:

Será el alumnado el que hará las propuestas.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## CÁLCULO MENTAL

Área de conocimiento:

Matemáticas

Contenidos a reforzar: 2'

La suma y la resta





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## COMPETICIÓN DE DIVISIONES

Área de conocimiento:

**Matemáticas**

Curso:

**4º, 5º y 6º Primaria**

Contenidos:

**Bloque 1: Procesos, métodos y actitudes en matemáticas.**

Objetivos de área:

**G**

Competencias clave:

**a) Matemática.**

Agrupamiento:

**Pequeños grupos**

Espacio:

**Aula**

Contenidos a reforzar: **2'**

**Práctica de la división y la prueba de la división**



Desarrollo: **5'**

- El docente escribirá 10 divisiones en la pizarra separadas por espacios (5 en la parte de arriba de la pizarra y 5 en la parte de abajo).
- Cuando el docente diga "grupo número 1", el equipo debe hacer una flexión de brazos y dirigirse a la pizarra para realizar la división.
- A continuación, el equipo número 2 hace una flexión de brazos y sale a corregir (con la prueba la división) la operación que han realizado las compañeras y los compañeros.
- Posteriormente la realizan el equipo número 3 y 4 con la siguiente ronda de divisiones.
- Mientras un grupo está realizando la división o prueba, los demás grupos realizan saltos en el sitio abriendo y cerrando brazos y piernas.

Vuelta a la calma: **2'**

Después vuelven a los sitios y miran a la pizarra. Mientras respiran un par de veces, comprobar si las operaciones están bien realizadas o si hay algún error.



Variantes:

Se puede introducir con divisiones fáciles en 3º e ir aumentando en los distintos cursos con divisiones de varias cifras, decimales, etc.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Primera Lengua Extranjera**

- Workouts for children ..... 88
- True o false ..... 89
- Jobs and foods ..... 90
- Hockey cockey ..... 91
- Dance with me! ..... 92



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## WORKOUTS FOR CHILDREN

Área de conocimiento:

Inglés

Curso:

3º y 4º Primaria

Contenidos:

Bloque 1: Comprensión de textos orales y escritos.

Objetivos de área:

K y F

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Materiales: hoja de entrenamiento elaborada por el docente y música para la vuelta a la calma.

Contenidos a reforzar: 2'

Acciones en inglés y su representación a través de movimientos: *workouts for children*



Desarrollo: 5'

En primer lugar, las niñas y los niños conocerán el vocabulario específico para el entrenamiento (*workout*):

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. <i>Walk on the spot</i> | 6. <i>Tap your fists</i>      |
| 2. <i>Turn round</i>       | 7. <i>Thumbs to the left</i>  |
| 3. <i>Touch your toes</i>  | 8. <i>Thumbs to the right</i> |
| 4. <i>Stretch</i>          | 9. <i>Roll your arms</i>      |
| 5. <i>Tap your legs</i>    |                               |

- Se ensayará primeramente cada movimiento para que la niña y el niño lo identifique.
- A continuación, reproducirán la acción de forma ordenada, según la tabla elaborada por el docente con los ejercicios.
- Por último, repetirán la acción que escuchen, esta vez de forma aleatoria.

Vuelta a la calma: 2'

Para volver a la calma, las niñas y los niños revisarán el alfabeto en inglés a través de la canción "The alphabet song", moviendo la cabeza a ambos lados, derecha e izquierda. Por último, se sentarán en su sitio.

## Stretch



Variantes:

Realizar la actividad con otros ejercicios.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## TRUE OR FALSE

Área de conocimiento:

Inglés

Curso:

5º y 6º Primaria

Contenidos:

Bloque 1: Comprensión de textos orales y escritos.

Objetivos de área:

F

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

Estructuras sintácticas/ vocabulario en lengua extranjera



Desarrollo: 5'

- El docente va a decir algunas frases afirmativas y negativas sobre el tema en el que han estado trabajando. P.ej.: *"Robin Hood is generous", "At the end of the story, Robin Hood lost the archery contestant"*.
- Si la frase es verdadera (*true*) las niñas y los niños realizarán 1 salto, si la frase es falsa (*false*) las niñas y los niños se sentarán en el suelo y después se



Vuelta a la calma: 2'

El alumnado cerrará los ojos y realizará 3 inspiraciones y espiraciones. Después, abrirán los ojos lentamente.

Variantes:

Introducir frases afirmativas y negativas sobre las características del aula u otro tema. P.ej.: *There are 20 students in this class/ There are only 6 boys.*



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## JOBS AND FOODS

Área de conocimiento:

Inglés

Curso:

2º Primaria

Contenidos:

Bloque 1: Comprensión de textos orales y escritos.

Objetivos de área:

F

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Observaciones:

Insistir a las niñas y niños que hagan las acciones de manera tranquila para evitar caídas. Para grupos más numerosos es recomendable salir al patio o al gimnasio para realizar la actividad.

Contenidos a reforzar: 2'

Vocabulario de los hobbies y las comidas



Desarrollo: 5'

- Se pegan las *flashcards* con las imágenes de las comidas en las distintas paredes de la clase.
- Se repasa brevemente el vocabulario de los hobbies activos trabajados en la unidad didáctica anterior realizando las acciones: *skipping, dancing, running, swimming, rollerskating*.
- Se coloca a las niñas y niños en el medio de la clase y el docente les indicará que vayan hacia una de las comidas realizando una de esas acciones, p.ej.: *Go dancing to the bread. Go skipping to the ham, etc.*
- Se realiza varias veces nombrando todos los alimentos.

Vuelta a la calma: 2'

Se pedirá a los escolares que vuelvan a sentarse en sus sillas, cierren los ojos y pongan su mano a la altura del abdomen. Entonces, tendrán que coger aire profundamente notando cómo el aire llena su tripa y espirar posteriormente echando fuera todo ese aire. Repetiremos 3 veces esta acción antes de seguir con la marcha normal de la clase.

Go dancing  
to the ham



Variantes:

Para aumentar la dificultad, colocar el nombre de los alimentos en la pared en lugar de las imágenes.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## “HOCKEY COCKEY” TPR SONG

Área de conocimiento:

Inglés

Curso:

1º y 2º Primaria

Contenidos:

Bloque 1: Comprensión de textos orales y escritos.

Objetivos de área:

F

Competencias clave:

a) Comunicación lingüística.  
b) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula

Observaciones:

Material: música.

Contenidos a reforzar: 2'

Vocabulario: Partes del cuerpo y concepto izquierda-derecha



Desarrollo: 5'

- Las niñas y los niños se colocan en un círculo de manera que haya espacio suficiente para poder moverse.
- Escucharán la canción Hockey Cockey, que es una canción TPR (*Total Physical Response*) en la que las niñas y los niños tendrán que responder físicamente con movimientos a lo que dice la canción, p.ej.: “*Put your left leg in/ your left leg out*” y seguirán hasta que repasen todas las partes del cuerpo mencionadas.
- En la parte del estribillo, se cogerán de las manos y avanzarán hacia delante y hacia atrás, cerrando el círculo y abriéndolo.

Put your right arm in...



Variantes:

Podemos modificar la velocidad de reproducción de la canción para que vaya más rápido o más lento.

Vuelta a la calma: 2'

Cuando termine la canción, les pediremos que se queden en el sitio y para comprobar que han adquirido los conceptos, les pediremos que hagan acciones como: “*Touch the arm of the person that is on your left*”, “*Touch the head of the person on your right*”, etc.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## DANCE WITH ME!

Área de conocimiento:

Inglés

Curso:

2º y 3º Primaria

Contenidos:

Bloque 1: Comprensión de textos orales y escritos.

Objetivos de área:

F

Competencias clave:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Aprender a aprender.
- d) Conciencia y expresiones culturales.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula

Observaciones:

Las canciones tienen que estar adaptadas a la edad del alumnado: la velocidad de los movimientos, la variedad o dificultad de estos.

Contenidos a reforzar: 2'

Partes del cuerpo

Desarrollo: 5'

**"Dance with me!":**

- Las niñas y los niños se colocan en medio del aula formando varias filas y mirando hacia la pizarra digital interactiva.
- Deben imitar los pasos coreográficos de sencillas canciones educativas siguiendo el ritmo de la música (Educational action songs for children by Patty Shukla).
- Pej: "Put your hands so high", "Slide to the left", "Jump", "Twist", "Shake it down", etc.

Vuelta a la calma: 2'

El alumnado se sienta en su sitio con los ojos cerrados y respiran profundamente varias veces.

Variantes:

Se realizan otras rondas donde el alumnado se divide en varios grupos y cada niña o niño repite la coreografía.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## FICHAS DE DESCANSOS ACTIVOS PARA **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **Educación artística**

- Los colores primarios ..... 95
- Las notas musicales ..... 96
- Instrumentos orquestales ..... 97
- Esquemas rítmicos ..... 98
- Diferentes ritmos ..... 99
- Bailamos y cantamos ..... 100



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## LOS COLORES PRIMARIOS

Área de conocimiento:

**Ed. Artística**

Curso:

**2º Primaria**

Contenidos:

Bloque 1: Educación Audiovisual.  
Bloque 2: Expresión artística.

Objetivos de área:

J

Competencias clave:

a) Aprender a aprender.  
b) Conciencia y expresiones culturales.

Agrupamiento:

Pequeños grupos

Espacio:

Aula

Observaciones:

Comienzo lento y aumento progresivo de la acción.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Los colores primarios**

Desarrollo: **5'**

- Se forman 3 grupos a los que se le asigna un color primario.
- Las niñas y los niños se colocan de pie.
- Al oír un color, la fila que lo contiene debe agacharse.
- Se van alternando los colores y queda penalizado con 1 punto negativo quien se equivoque.

Vuelta a la calma: **2'**

Cada niña y niño se sienta en su sitio y respira lentamente.

Variantes:

Realizar la actividad con los colores secundarios.  
Cambiar el movimiento de agacharse por otro distinto, p.ej: saltar, abrir y cerrar piernas varias veces, sentarse en el suelo, etc.



### Rojo





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## LAS NOTAS MÚSICALES

Área de conocimiento:

**Ed. Artística**

Curso:

**1º Primaria**

Contenidos:

Bloque 4: Escucha.

Bloque 6: La música, el movimiento y la danza.

Objetivos de área:

J

Competencias clave:

a) Aprender a aprender.

b) Conciencia y expresiones culturales.

Agrupamiento:

Gran grupo

Espacio:

Aula

Observaciones:

Material: xilófono y música.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Las notas MI- SOL**

Desarrollo: **5'**

- Las niñas y los niños de espaldas al docente. Estos discriminarán entre las notas MI-SOL, tocadas con el xilófono.
- Si adivinan el sonido, bailarán al son de la música de manera individual. Si no la discriminan correctamente, lo harán por parejas.

Vuelta a la calma: **2'**

El alumnado se pondrá en círculo y escuchará una pequeña pieza musical, estas y estos seguirán el pulso de la obra con una parte del cuerpo de la misma forma que el docente (pitos- palmas- piernas- pies).

Variantes:

Utilizar otro instrumento, discriminar otras notas musicales.





# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## INSTRUMENTOS ORQUESTALES

Área de conocimiento:

Ed. Artística

Contenidos a reforzar: 2'

Familias de instrumentos







# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos

## ESQUEMAS RÍTMICOS

Área de conocimiento:

Ed. Artística

Curso:

1º Primaria

Contenidos:

Bloque 5: Interpretación música.

Bloque 6: La música, el movimiento y la danza.

Objetivos de área:

J

Competencias clave:

a) Aprender a aprender.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Aula

Contenidos a reforzar: 2'

Esquemas rítmicos

Desarrollo: 5'

- El docente empieza un ritmo con las manos (o una mano, o un pie...) y tras varias repeticiones se van añadiendo más elementos formando una cadena cada vez más grande. Pej.:
- "Palmada - palmada - pie derecho"
- "Palmada - palmada - pie derecho - pie izquierdo"
- "Palmada - palmada - pie derecho - pie izquierdo - salto"
- Al principio se va diciendo en voz alta la secuencia de movimientos. Tras varias repeticiones no se indicará verbalmente.

Vuelta a la calma: 2'

Las niñas y los niños vuelven a la mesa y realizan respiraciones guiadas con los ojos cerrados. Abren los ojos, un par de respiraciones más y vuelta al trabajo.



Variantes:

Cadena rítmica formada por cualquier tipo de movimiento.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## DIFERENTES RITMOS

Área de conocimiento:

Ed. Artística

Curso:

5º Primaria

Contenidos:

Bloque 5: Interpretación musical.

Objetivos de área:

J

Competencias clave:

a) Conciencia y Expresiones Culturales.

Agrupamiento:

Individual

Espacio:

Patio/pasillo

Observaciones:

60 segundos es igual a 60 blancas.

Contenidos a reforzar: 2'

Ritmos sencillos con blanca, negra, corchea y sus silencios



Desarrollo:

5'

Las niñas y los niños se desplazan de un pabellón a otro para llegar al aula de música. Aprovechando el desplazamiento se asignan movimientos a las notas para marcar distintos ritmos por parte del docente.

- En el sitio con semicorcheas: *skipping*.
- En marcha negras: rodillas arriba-talones atrás.
- En marcha blancas: paso largo y peso cargado sobre rodilla de apoyo (*lunge*).
- En marcha de negras: el primero de la fila llega hasta el primer sitio en semicorcheas.
- Subiendo las escaleras blancas: cada escalón subimos y despegue hacia arriba.

Vuelta a la calma:

2'

Los escolares contarán con los ojos cerrados y en silencio un minuto (60 segundos). Cuando estos crean que ha transcurrido dicho tiempo deberán levantar una mano. Ganará el alumno o alumna que más se acerque al tiempo exacto.



Variantes:

Realizar la actividad con todos los movimientos que se nos puedan ocurrir. Saltos, pata coja, sentadillas, etc.



# Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



## BAILAMOS Y CANTAMOS

Área de conocimiento:

**Ed. Artística**

Curso:

**Educación Primaria**

Contenidos:

**Bloque 6: La música, el movimiento y la danza.**

Objetivos de área:

**M, J y K**

Competencias clave:

**a) Conciencia y expresiones culturales.**

Agrupamiento:

**Gran grupo**

Espacio:

**Patio**

Observaciones:

Se ha desarrollado muy bien, aunque los bailes no han salido perfectos, pero han disfrutado y se han activado que era la finalidad principal.

Contenidos a reforzar: **2'**

**Baile**

Desarrollo: **5'**

- Todo el alumnado de primaria sale al patio de recreo. Llevamos a cabo 1 baile preparado por el docente de educación física.
- Los bailes duran 5 minutos y después regresamos a clase.
- Debe ser un baile sencillo, ya que hay niñas y niños desde 1º a 6º de primaria. El alumnado de 5º y 6º ayudará a los más pequeños a seguir los pasos. Estamos trabajando también el aprendizaje cooperativo.

Vuelta a la calma: **2'**

Cada docente en clase les deja 2 minutos para que se relajen y vuelvan a centrarse en el área que le toque a cada curso.

Para esa relajación se ponen por parejas y se hacen un pequeño masaje en la espalda.



Variantes:

Realizar la actividad en el aula cada grupo-clase.

