

PROGRAMA “SUMA MINUTOS”

**COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA F058
MTRA. SANDRA VERÓNICA FACUNDO SEGOVIA**



HACIA UNA NUEVA
ESCUELA MEXICANA

PRIMEROS PASOS

NUEVAS ACCIONES

FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA “SUMA MINUTOS”

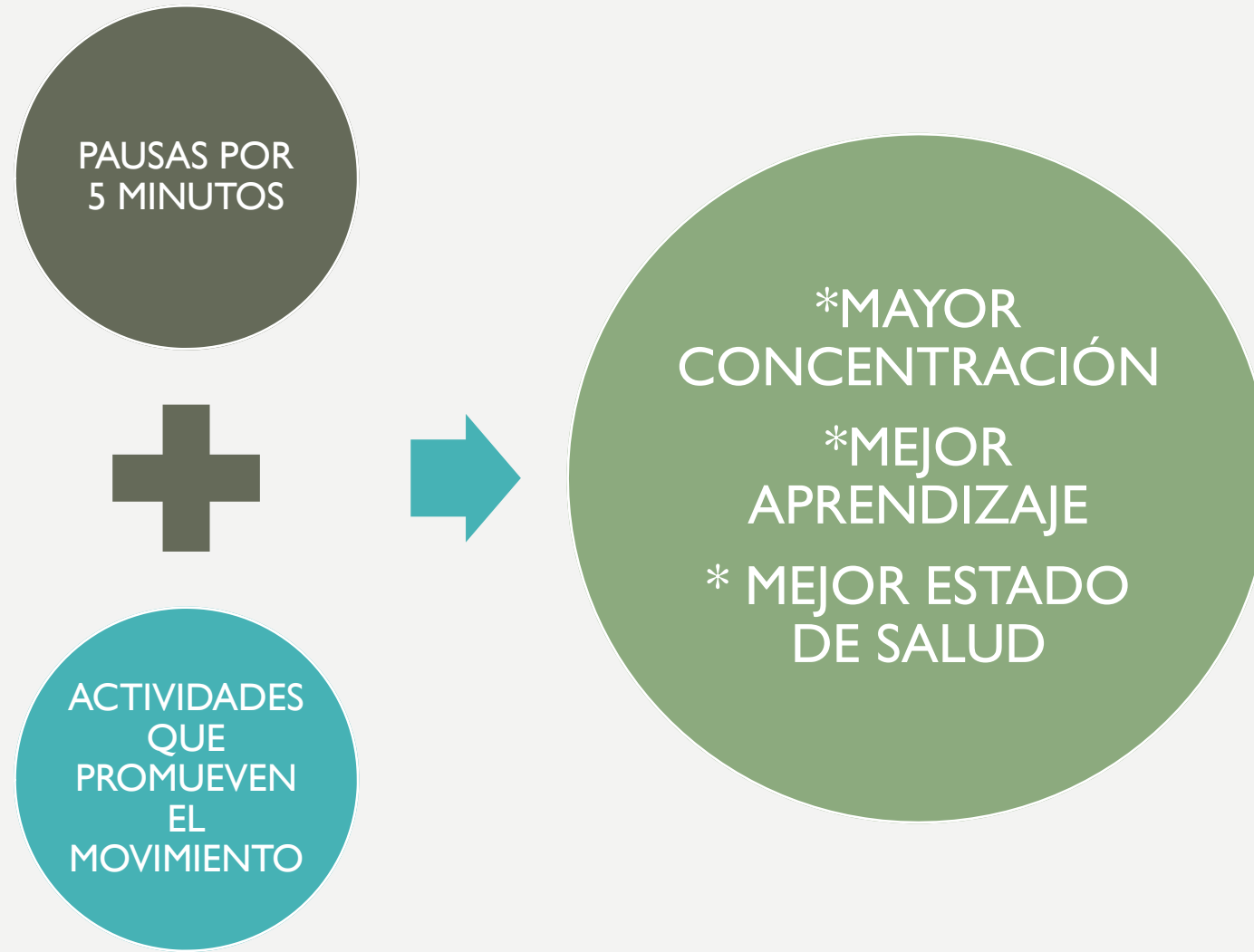


PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL
SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA
2018-2030



LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES SE ASOCIA INDISCUTIBLEMENTE CON MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA SALUD

ES POR ELLO QUE DISTINTAS EVIDENCIAS INTERNACIONALES, MUESTRAN QUE SI LAS NIÑAS Y NIÑOS TIENEN:



[HTTPS://APP.GONOODLE.COM/CATEGORIES/WORKOUT](https://app.gonoodle.com/categories/workout)

The screenshot displays the GoNoodle app interface. At the top, there is a navigation bar with the GoNoodle logo, the word 'Descubre', and 'Categorías' (with a wavy underline) and 'Canales'. On the right side of the navigation bar are icons for a heart and a magnifying glass. Below the navigation bar is a purple header with the text 'Rutina de ejercicio'. The main content area features three workout cards. Each card has a title, a duration, and a 'Compartir' button. The first card is for 'SHOWSTOPPERS: ABOMINABLE' (3:04), the second is 'Cómo hacer un burpee' (1:03), and the third is '¡Sí! Quiero construir un muñeco de ...' (3:14). At the bottom of the screen, there is a carousel of thumbnails for other content, including 'babu', 'LEM-ROTTERS', and 'FABIO'S TRAIL'. A purple progress bar at the very bottom shows the current position in the carousel, with a small character icon on the left and the text 'McPufferson7/10'.

GoNoodle Descubre Categorías Canales

Rutina de ejercicio

Contenido pagado - ¡Quedan 3 días!

SHOWSTOPPERS

ABOMINABLE

3:04

Rutina de ejercicio Compartir

HOW TO!

DO A BURPEE

Cómo hacer un burpee

1:03

Rutina de ejercicio Compartir

YES!

I WANT TO BUILD A SNOWMAN

¡Sí! Quiero construir un muñeco de ...

3:14

Rutina de ejercicio Compartir

babu

LEM-ROTTERS

FABIO'S TRAIL

McPufferson7/10

COMO PARTE DE LA
TRASFORMACIÓN
DE LA EDUCACIÓN
EN MÉXICO

```
graph TD; A[COMO PARTE DE LA TRASFORMACIÓN DE LA EDUCACIÓN EN MÉXICO] --> B[HÁBITOS QUE DESDE LA ESCUELA]; B --> C[*MEJORAS DEL CONOCIMIENTO  
*PROMUEVAN LA SALUD];
```



HÁBITOS QUE
DESDE LA ESCUELA



*MEJORAS DEL
CONOCIMIENTO
*PROMUEVAN LA
SALUD



PAUSA ACTIVA

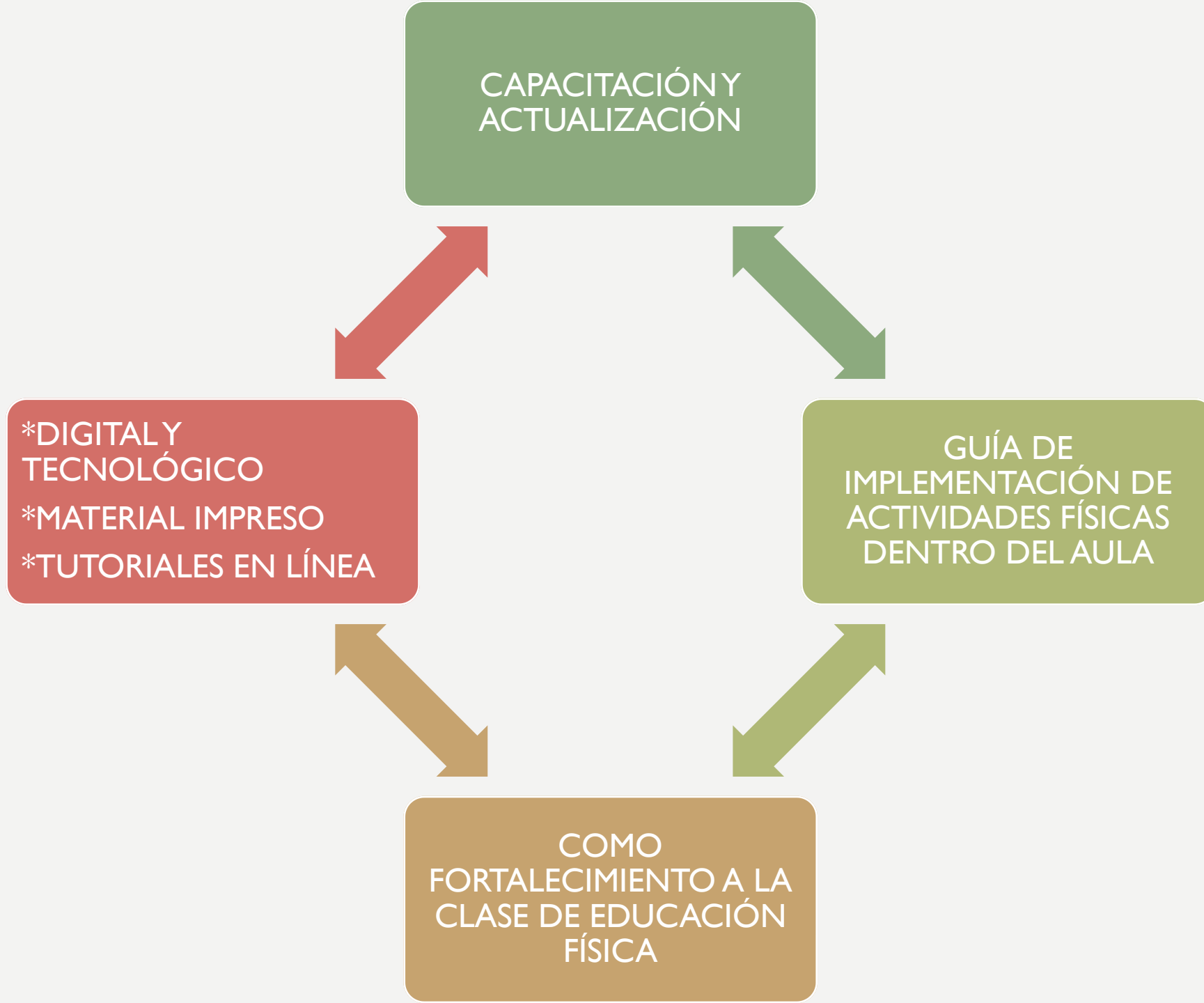
```
graph TD; A[PAUSA ACTIVA] --> B[PEQUEÑOS DESCANSOS CON ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO DURANTE LA JORNADA ESCOLAR]; B --> C[3 A 5 MINUTOS]; C --> D[DIRIGIDO POR EL MAESTRO FRENTE A GRUPO]; D --> E[ACOMPAÑADA DE RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN];
```

PEQUEÑOS DESCANSOS CON
ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO
DURANTE LA JORNADA ESCOLAR

3 A 5 MINUTOS

DIRIGIDO POR EL MAESTRO
FRENTE A GRUPO

ACOMPAÑADA DE
RECOMENDACIONES SOBRE
ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN





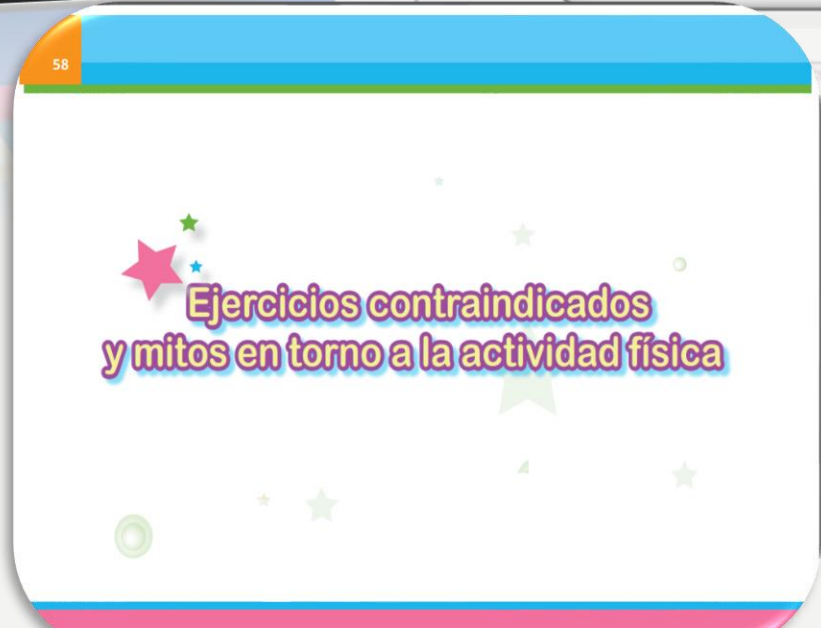


16

Bitácora de seguimiento

Nombre: _____ Edad: _____
 Escuela: _____ Grupo: _____
 Fecha de inicio: _____

Actividades	Días					Días					Días					Días																		
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D						
 Un paseo en triciclo o bicicleta con ruedas de protección																																		
 Hacer diario una caminata vigorosa																																		
 Ayudar diario en las labores de casa																																		



ACTIVACIÓN FÍSICA

Orientaciones didácticas y recomendaciones

Orientaciones didácticas

- ★ Las actividades y juegos que presenta la guía, tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen; por el contrario, es recomendable compartirla con el especialista de esa asignatura para complementar y hacer propuestas más sólidas.
- ★ Por las características del programa de activación física, las tareas propuestas en la guía no deben rebasar 15 minutos. Se podrán realizar dos momentos para completar 30 minutos al día.
- ★ De acuerdo al propósito de que los alumnos asuman un estilo activo de vida, se les puede solicitar que practiquen la misma actividad en sus casas durante otros 15 minutos extras, incluso más. La meta es lograr 60 minutos diarios de actividad física.
- ★ Las acciones que presenta esta guía se podrían practicar con uniforme deportivo e incluso con el uniforme escolar. Cuando las actividades así lo ameriten, se solicita cierto tipo de calzado suave como los tenis.
- ★ Las actividades cobran más interés, cuando las propuestas de los estudiantes se encauzan; de ahí que es conveniente que el segundo momento de la práctica de un mismo día, se dedique a dichos intereses. El punto es promover una activación física encaminada a formar hábitos. Al dar cabida a las sugerencias

PAUSA ACTIVA
DENTRO DEL
AULA



ACTIVACIÓN
FÍSICA

30 MINUTOS / 2
PERIODOS DE
15 MINUTOS



BIENESTAR
DEL
ALUMNO

RECOMENDACIONES

- LA PAUSA ACTIVA, NO SUSTITUYE A LA EDUCACIÓN FÍSICA
- LA PAUSA ACTIVA O ACTIVACIÓN FÍSICA LA DIRIGE EL DOCENTE DE GRUPO
- EL PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA APOYA CON LA ASESORÍA SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA “SUMA MINUTOS”
- SERÁ EL DOCENTE QUIEN DÉ SEGUIMIENTO A DICHO PROGRAMA

- -El movimiento es una medicina para crear el cambio físico, emocional y mental.-Carol Welch

GRACIAS!

A B C D E F G H I J K

d i j i d d j j d i i

L M N O P Q R S T U V

d i j i j d j j d d i

W X Y Z

i j j d



AMARILLO

VERDE

AMARILLO

NEGRO

NEGRO

AZUL

VERDE

VERDE ROJO

AZUL

AZUL

AZUL VERDE

NEGRO

ROJO

AMARILLO

ROJO

NEGRO

ROJO

AMARILLO