

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LAS AMÉRICAS  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN PREESCOLAR BILINGÜE

SEMINARIO Y PRÁCTICA PROFESIONAL DOCENTE

Importancia de las pausas activas en el proceso educativo y aprendizaje de las niñas y niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025

Para optar por el grado académico de Bachillerato en Educación Preescolar  
Bilingüe

Estudiante

Alison Cordero Guillén

Supervisora

Dra. Claudia Marín Gutiérrez

SEDE CENTRAL

PRIMER CUATRIMESTRE 2025

## Contenido

<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>5</b>
<b>ABREVIATURAS</b> .....	<b>6</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>8</b>
<b>Problema de investigación-acción</b> .....	<b>8</b>
<b>Antecedentes del problema</b> .....	<b>8</b>
<b>Antecedentes Internacionales</b> .....	<b>8</b>
<b>Antecedentes Nacionales</b> .....	<b>19</b>
<b>Descripción del problema</b> .....	<b>28</b>
<b>Justificación del problema</b> .....	<b>29</b>
<b>Objetivos de la investigación</b> .....	<b>33</b>
<b>Objetivos generales</b> .....	<b>33</b>
<b>Objetivos específicos</b> .....	<b>33</b>
<b>Proyecciones y limitaciones</b> .....	<b>34</b>
<b>Proyecciones</b> .....	<b>34</b>
<b>Limitaciones</b> .....	<b>34</b>
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL</b> .....	<b>35</b>
<b>Contexto histórico</b> .....	<b>35</b>
<b>Contexto teórico- conceptual</b> .....	<b>36</b>
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>39</b>
<b>Tipo de investigación</b> .....	<b>39</b>
<b>Finalidad</b> .....	<b>39</b>
<b>Dimensión temporal</b> .....	<b>39</b>
<b>Marco</b> .....	<b>39</b>
<b>Naturaleza</b> .....	<b>39</b>
<b>Carácter</b> .....	<b>40</b>
<b>Sujetos y fuentes de información</b> .....	<b>40</b>
<b>Sujetos o participantes de la investigación</b> .....	<b>40</b>
<b>Fuentes de información</b> .....	<b>40</b>
<b>Selección de la población o muestra</b> .....	<b>41</b>
<b>Técnicas e instrumentos para la recolección de datos</b> .....	<b>41</b>
<b>Justificación y explicación del planeamiento educativo para esta comunidad específica</b> .....	<b>41</b>
<b>CAPÍTULO IV: PLAN DE ACCIÓN – INNOVADOR</b> .....	<b>42</b>
<b>Tema</b> .....	<b>42</b>
<b>Objetivo general</b> .....	<b>42</b>
<b>Objetivos específicos</b> .....	<b>42</b>
<b>Descripción del plan innovador</b> .....	<b>43</b>
<b>Planeamientos didácticos</b> .....	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b> .....	<b>78</b>

Descripción de datos .....	78
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>79</b>
Conclusiones .....	80
Recomendaciones .....	80
Devolución a la comunidad.....	80
Bibliografía .....	81
<b>APÉNDICES.....</b>	<b>85</b>
<b>Apéndice 1: Observación de entrada para las niñas y los niños .....</b>	<b>86</b>
<b>Apéndice 2: Observación de salida para las niñas y los niños.....</b>	<b>87</b>
<b>Apéndice 3: .....</b>	<b>88</b>
<b>Apéndice B: Carta aprobación del tutor supervisor / tutora supervisora .....</b>	<b>90</b>
<b>Apéndice B1: Carta aprobación del Lector (a).....</b>	<b>91</b>
<b>Apéndice G: Declaración Jurada.....</b>	<b>93</b>
<b>Apéndice H: Solicitud de defensa de la estudiante.....</b>	<b>95</b>
<b>Carta solicitud permiso a la institución .....</b>	<b>96</b>
<b>Carta aceptación de la institución de práctica .....</b>	<b>97</b>
<b>Apéndice P: Registro de Asistencia de la Estudiante a la Institución Educativa (Ejecución Práctica) .....</b>	<b>98</b>

## DEDICATORIA

Con mucho amor y gratitud, dedico esta tesina a mis padres, quienes han sido mi inspiración y pilar fundamental en cada etapa de mi vida, no solo por brindarme la oportunidad de formarme académicamente, sino también por enseñarme el valor del esfuerzo, la perseverancia y la dedicación. Su apoyo incondicional, sus palabras y confianza que siempre han depositado en mí han sido la luz que ha guiado mi camino. A lo largo de este proceso, he encontrado en ellos la fortaleza para seguir adelante incluso en los momentos en que pensé que no podría más, haciéndome recordar siempre que los sueños se alcanzan con trabajo y compromiso. Esta meta no habría sido posible sin su amor, paciencia y ejemplo de lucha y valentía que me han dado cada día.

Por otro lado, agradezco inmensamente a Jarod, por ser mi compañero de vida y el apoyo incondicional en cada paso de este recorrido. Gracias a su paciencia, y por creer en mí aun cuando yo misma dudaba, por escucharme en todos esos momentos de agotamiento y por brindarme siempre la motivación para seguir adelante, su compañía ha sido un refugio en los días más desafiantes y una fuente de inspiración en cada logro alcanzado.

A mis amigas y compañeras de la carrera, quienes con su amistad, consejos y compañía hicieron de este camino una experiencia más llevadera y significativa. Gracias por cada conversación, por cada apoyo en momentos de estrés, por compartir conocimientos y por ser una red de apoyo constante. Juntas, hicimos que este proceso fuera más enriquecedor, demostrando que la amistad y la colaboración son pilares esenciales en el crecimiento académico y personal.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi más sincero agradecimiento a la institución Juan Pablo II School, por brindarme la valiosa oportunidad de realizar mi práctica docente en un ambiente de aprendizaje enriquecedor y comprometido con la educación de calidad. Esta experiencia dentro de una nueva institución ha sido fundamental en mi formación profesional, ya que me permitió aplicar y fortalecer mis conocimientos desde el día uno con sus capacitaciones, así como desarrollar nuevas habilidades que sin duda marcarán mi camino como docente. Aprecio profundamente la confianza depositada en mí y el espacio brindado para crecer tanto académica como personalmente.

Agradezco de manera especial a las coordinadoras de la institución, cuyo apoyo, guía y acompañamiento fueron esenciales durante este inicio. Su disposición para compartir conocimientos, su orientación y calidez han sido un pilar fundamental en mi desarrollo profesional.

Asimismo, extiendo mi gratitud a Katty Campos dueña de la institución, por su constante respaldo, por creer en mi potencial y brindarme un entorno donde puedo aprender y desarrollar mi trabajo con confianza. Su compromiso con la educación y su dedicación han sido una fuente de inspiración para mí y llevaré siempre conmigo cada enseñanza recibida en esta etapa tan significativa.

## **ABREVIATURAS**

**ANDE:** Asociación Nacional de Educadores y Educadoras

**BCR:** Banco de Costa Rica

**CIC:** Centro Internacional de Convenciones ANDE

**MEP:** Ministerio de Educación Pública

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**PNFT:** Programa Nacional de Formación Tecnológica

**TDAH:** Trastorno del Déficit de Atención con Hiperactividad

**TEC:** Tecnológico de Costa Rica

**WMCMF:** Web del Maestro CMF

## RESUMEN

Esta tesina aborda el tema de la importancia de las pausas activas en el proceso educativo y de aprendizaje de los niños y niñas de preparatoria en Juan Pablo II School. Se comentará sobre su concepto, sobre la identificación de su importancia en el aula de los estudiantes del nivel de preescolar, las estrategias de las pausas activas y los espacios lúdicos durante la enseñanza, se hará una breve reseña del reconocimiento de las pausas activas como una herramienta efectiva que estimula el aprendizaje y la concentración de todos los niños.

La estructura de esta investigación se basa en seis capítulos organizados de la siguiente forma:

El primero comenta sobre la introducción de la problemática, los antecedentes tanto internacionales como nacionales, los objetivos que se plantean en esta investigación, sus proyecciones y limitaciones.

En el segundo capítulo se abarca el marco teórico se explica la historia de la institución Juan Pablo II School y se desarrolla todos los temas teóricos y subtemas de esta investigación.

En el tercer capítulo se encuentra el marco metodológico con la finalidad, la dimensión temporal, el marco, la naturaleza además del carácter del estudio y los sujetos y fuentes de información.

El cuarto capítulo contiene el plan de acción innovador el cual menciona a los Power Packs, mecanismo creador de pausas activas con los temas vistos en clase.

En el quinto capítulo se encuentra el análisis de datos que se encontraron en esta investigación y por último, el sexto capítulo desarrolla las conclusiones, las recomendaciones y la devolución a la comunidad, para finalizar con las referencias bibliográficas y los apéndices.

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **Problema de investigación-acción**

Reconocer la importancia de las pausas activas en el proceso educativo y de aprendizaje en preescolar. Esta problemática surge de la necesidad que tienen los educandos desde los primeros niveles académicos de tener un descanso mental y de la falta de tiempos de concentración provechosos durante las largas jornadas dentro de las aulas.

### **Antecedentes del problema**

En el siguiente apartado se encuentran diferentes antecedentes internacionales y nacionales del problema de investigación.

#### **Antecedentes Internacionales**

En el siguiente apartado se encontrarán los antecedentes internacionales más importantes.

En el primer antecedente “Activa-Mente”: dan a conocer una iniciativa del Gobierno de Chile (2020), para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares en Chile.

La importancia de las pausas activas en el entorno escolar ha sido un enfoque reciente del Ministerio de Educación chileno. En el año 2020, el Ministerio lanzó el proyecto “Activa-Mente” para promover pausas activas en todas las jornadas escolares, tanto presenciales como virtuales, con el fin de reducir los comportamientos sedentarios y de lograr mejorar la concentración, la atención y la motivación de los estudiantes y los docentes (Ministerio de Educación, 2020).

Esta iniciativa crea nuevos recursos audiovisuales para lograr guiar a todos los educadores en la implementación de pausas activas físicas de cuatro minutos por cada hora de lecciones, contribuyendo con un 40% de las actividades físicas diarias recomendadas para los niños y adolescentes por la Organización Mundial de la Salud, además de brindar un mayor interés de los estudiantes por asistir a lecciones y aprender (Ministerio de Educación, 2020).

Además, los datos proporcionados por el Mapa Nutricional de Junaeb y la encuesta Nacional de la Actividad Física y Deporte en 2019, mencionados por el Ministerio de Educación chileno en 2020 mencionan la urgencia de esta iniciativa y que el 52% de los estudiantes actualmente presenta obesidad o sobrepeso, y sólo un 16,5% logra cumplir con los 60 minutos de actividad física diarias recomendadas para sus edades.

Esto destaca la relevancia de los esfuerzos conjuntos entre diversos ministerios para abordar problemas de salud públicos mediante las pausas activas y el fomento de hábitos saludables en el contexto escolar (Ministerio de Educación, 2020).

El proyecto “Activa-Mente” también busca establecer hábitos de vida saludable desde edades tempranas (preescolar). Daniela Godoy, secretaria ejecutiva de Elige Vivir Sano, resaltó la importancia de esta iniciativa al señalar que el formato de la actividad física y la creación de hábitos saludables es clave para detener el incremento del porcentaje de obesidad infantil del país, además de mejorar el bienestar infantil y la salud mental de los educandos al crear actividades que los alejen de las sillas por unos minutos.

El proyecto pretende no solo implementar pausas activas en clases virtuales, si no también se proyecta a seguir aplicándose en las aulas presenciales a largo plazo. (Ministerio de Educación, 2020). Este enfoque garantiza una continuidad en la promoción de la salud física y mental de los niños, contribuyendo a que la práctica de la actividad física se convierta en una parte esencial y natural de las rutinas diarias escolares.

Finalmente, desde la perspectiva del aprendizaje integral, el subsecretario de educación, Jorge Poblete, enfatizó que la educación de calidad debe ir más allá de los contenidos académicos tradicionales para incluir actividades artísticas y físicas en las clases. Eso es particularmente importante en tiempos de las clases virtuales, en donde se observa un incremento del sedentarismo, el cual puede afectar negativamente en el desempeño y la salud mental de los estudiantes (Ministerio de Educación, 2020).

El segundo antecedente “Aprende mejor con pausas activas: Educar en la nueva escuela México” (2023).

La Nueva Escuela Mexicana enfatiza la formación integral de los educandos, no solo en lo académico sino también en lo emocional, incluyendo las pausas activas para combatir el sedentarismo e incrementar un aprendizaje más equilibrado y eficaz (Nueva Escuela Mexicana, 2023).

Este enfoque reconoce la importancia de las pausas activas no sólo para el bienestar físico de los estudiantes, sino también como una herramienta para facilitar su concentración y rendimiento académico y motivación escolar. Los educandos pasan largas horas sentados en clases sin movimientos diferentes, y la falta de actividad física impacta negativamente en la salud física y mental de los mismos, haciendo crucial la implementación de estrategias como lo son las pausas activas (Nueva Escuela Mexicana, 2023).

Estas pausas ayudan a mejorar la concentración y la retención de información en los estudiantes, al permitir que realicen actividades físicas breves que estimulan la circulación y activan la mente, al moverse los estudiantes aumentan su flujo sanguíneo, lo que mejora la capacidad de atención y reduce el estrés, creando estudiantes preparados para el aprendizaje posterior. Los ejercicios realizados durante las pausas activas estimulan la liberación de endorfinas, ayudando a mejorar el estado de ánimo y a reducir los niveles de ansiedad (Nueva Escuela Mexicana, 2023).

Por otra parte, las pausas activas brindan al rendimiento académico, fortalecimiento de habilidades socioemocionales, como lo es la empatía y compañerismo. Proporcionan a su vez oportunidades para realizar actividades grupales que fomentan la interacción social y la resolución de conflictos en un entorno positivo.

En actividades grupales, los estudiantes aprenden a trabajar en conjunto y a regular sus emociones, lo cual aporta positivamente un desarrollo social y personal. Las pausas activas van más allá de lo físico, y se convierten en estrategias para fomentar futuros adultos comprometidos y conscientes. (Nueva Escuela Mexicana, 2023).

Implementar las pausas activas requiere de adecuación del espacio en la clase y del diseño de las actividades para que estas sean apropiadas para cada una de las edades. Las aulas deben estar equipadas y contar con áreas grandes que faciliten la realización de estas

actividades para así disponer de materiales que estimulan los movimientos, como lo son los balones o bandas elásticas.

El papel docente es crucial en la planificación y ejecución de estas dinámicas, integrándose constantemente en el horario escolar y de forma regular para poder garantizar la efectividad en el desarrollo integral de los estudiantes (Nueva Escuela Mexicana, 2023).

En el tercer antecedente “Cartilla: Pausas Activas para estudiantes de Educación Inicial y Primaria, Perú (2024).

Para Perú las pausas activas se han convertido en una herramienta cada vez más relevante en la educación inicial y primaria, al ser una estrategia que ayuda a revitalizar el cuerpo y la mente de los estudiantes, facilitando el proceso de aprendizaje. Estas son breves interrupciones durante la jornada en la que los estudiantes realizan actividades sencillas, con el objetivo de mejorar la concentración, la atención y la motivación en el contexto educativo. Dado su breve tiempo de ejecución, entre cinco y diez minutos, estas actividades resultan ser prácticas y efectivas, adecuándose a las dinámicas de cualquier clase (Docentesminedu, 2024).

La relevancia de estas pausas activas para los niveles de educación preescolar y primaria radica en que, durante estos pasados años, los estudiantes están en una fase crucial de desarrollo físico, cognitivo y emocional. El movimiento es esencial para el aprendizaje a estas edades, ya que facilita la creación de conexiones neuronales y contribuye a la consolidación de conocimientos adquiridos (Docentesminedu, 2024). En este sentido, las pausas activas permiten un ambiente propicio para la comprensión y el procesamiento de nuevos conceptos y habilidades durante la clase, promoviendo el bienestar y el desarrollo integral de los educandos.

Entre los diversos beneficios que ofrecen estas cortas actividades está la mejora en la concentración y atención de los estudiantes. Al realizar ejercicios físicos, se incrementa el flujo sanguíneo y el oxígeno que llega al cerebro, lo que permite a los estudiantes mantenerse enfocados durante las actividades académicas. Además, se observa un aumento en la memoria y en la motivación, lo cual se traduce a un aprendizaje más eficiente y en una participación dentro del aula (Docentesminedu, 2024).

Por otro lado, el desarrollo de la motricidad fina y gruesa es impulsado por estas pausas activas, la coordinación motora se ve favorecida mediante actividades físicas que fortalecen la destreza de habilidades fundamentales para la escritura, el dibujo y otras actividades manuales necesarias en la educación inicial y primaria (Docentesminedu, 2024). De esta forma, las pausas activas contribuyen significativamente en el desarrollo de coordinación y habilidades.

Estas dinámicas de clase representan un recurso valioso para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes principalmente del nivel preescolar. Efraín en la Cartilla del Ministerio de Educación del Perú destaca la importancia de estas actividades como estrategia para mantener a los estudiantes enfocados, promoviendo su salud y motivación durante las lecciones. Por eso la inclusión de las pausas en prácticas docentes es fundamental para optimizar el aprendizaje en los niños y asegurar un ambiente dinámico y saludable.

El cuarto antecedente es de Pacheco y Casquete (2023): "Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental", Ecuador.

Las pausas activas son de gran importancia para Ecuador Pacheco y Casquete (2023), mencionan en la revista científica en 2023 que:

En el transcurso del tiempo, la mejora de las prácticas educativas ha originado el surgimiento o adaptación de diversos recursos didácticos que se pueden acomodar a todos los niveles de formación con resultados positivos en el rendimiento estudiantil, tal es el caso de la pausa activa en el aula, una experiencia ergonómica devenida del ambiente laboral a la cual cada vez se recurre más en el ámbito áulico por los múltiples beneficios que trae consigo de generar espacios de bienestar para el estudiante y el docente. (p. 3)

El verdadero impacto de las pausas activas como una forma de facilitar el proceso de enseñanza y de aprendizaje de los educandos de niveles básicos de educación, se vio reflejado en la investigación documental que menciona que las pausas activas se definen como intervenciones físicas y mentales que mejoran el bienestar físico y emocional de los estudiantes además de su rendimiento académico. (Pacheco y Casquete, 2023).

Como resultado de una larga investigación realizada por los autores recién mencionados (Pacheco y Casquete, 2023), se logra evidenciar que la implementación de pausas activas en las clases no solo brinda a los estudiantes una regulación de energía y de concentración, sino que implementa de un ambiente más adecuado para el aprendizaje en el cual las pausas activas permiten que los alumnos vivan un refresco de la fatiga mental y física, lo que se puede decir en otras palabras como un incremento de motivación y de interés por las actividades académicas. Logrando de esta forma la calidad del proceso de enseñanza y de aprendizaje, al incluir mayor cantidad de participaciones de parte de los estudiantes, además de lograr que se comprometan más con la educación.

Por otro lado, las pausas activas poseen de un impacto positivo en el bienestar emocional tanto de los educandos como de los educadores, por medio de las actividades físicas como lo son los estiramientos y la implementación de actividades lúdicas, ya que se brinda una oportunidad de liberación de tensiones creando como resultado una mejor concentración y atención a sus labores ya sea como docente o estudiante.

Los estudiantes suelen convivir constantemente con niveles de estrés y ansiedad, y las pausas activas los benefician reduciendo el cansancio físico, también les brindan de una elevación del estado de ánimo y de una mejor disposición emocional, provocando un incremento de competencias emocionales.

Pacheco y Casquete (2023), concluyen la importancia de crear programas estructurados que contengan de pausas activas, además de brindar orientaciones de cómo llevarlas a cabo en las clases. Asegurando que las pausas activas sean una parte integral para la educación de todas las instituciones, promoviendo un estilo de vida saludable en los estudiantes desde tempranas edades al emerger como una estrategia valiosa y estrictamente necesaria en el ámbito educativo ya que los preparan para los desafíos académicos y para mejorar habilidades emocionales y sociales.

El quinto antecedente corresponde a “Guía de Pausas Activas” de la Subsecretaría de Educación Media Superior Mexicana. (2023)

La guía de pausas activas, desarrollada por la Subsecretaría de Educación Media Superior Mexicana, establece un marco integral para la promoción de hábitos saludables dentro del ámbito educativo, que se logra alinear con la estrategia educativa que busca la promoción de un estilo de vida saludable para sus estudiantes.

Teniendo como propósito fijo la implementación de las actividades breves de movimiento, conocidas como pausas activas, que buscan contrarrestar el sedentarismo de los educandos, brindándoles un aporte saludable tanto física como mentalmente. Por medio de la integración de las pausas activas dentro de la jornada escolar, se espera la creación de un ambiente de aprendizaje más dinámico, que favorezca el desarrollo corporal, emocional y mental de todos sus discentes.

Profundizando en las diversas actividades de las pausas activas, empezando por la duración de estas, los materiales requeridos, sus objetivos y descripciones sobre cómo llevarlas a cabo es información necesaria para cada docente. Cada pausa activa incluye una clave de identificación que ayuda a facilitar el acceso a material audiovisual, que permite a los maestros adoptar estas prácticas de una forma informada y eficiente.

Se requiere que estas actividades no solo se implementen como actividades físicas, sino como estrategias pedagógicas que se incluyan plenamente en el proceso educativo y que con ellas se fomente la curiosidad, creatividad y motivación. (Subsecretaría de Educación Media Superior Mexicana, 2023)

La participación activa de los docentes, quienes son los que actúan como multiplicadores de estas prácticas dentro y fuera del salón de clases es un elemento crucial. Se motiva a incorporar las pausas activas en sus rutinas diarias y a involucrar a sus discentes en la difusión de estas acciones, incrementando un entorno colaborativo que incentive su bienestar y su salud.

La integración social y el poder trabajar en equipo de forma adecuada y eficiente pueden lograrse por medio de estas interacciones durante clases, promoviendo lo que es el sentido de pertenencia y de comunidad entre los estudiantes. (Subsecretaría de Educación Media Superior Mexicana, 2023)

Las pausas activas se ubican como una herramienta muy eficaz para lograr la reducción del estrés y del aumento de la concentración de los aprendices. Al “interrumpir” actividades académicas con ejercicios físicos, los educandos experimentan una mejora en su atención y rendimiento, provocando un aprendizaje más efectivo y significativo para todos.

Se aconseja establecer rutinas específicas que incluyen pausas activas durante toda la jornada escolar y esto mismo garantizará la sostenibilidad y maximización de beneficios en el contexto educativo.

Por otro lado, el beneficio que esto incluye para la institución que las imparta ya que les permite medir el impacto de estas actividades en mejoras académicas de todos sus estudiantes. (Subsecretaría de Educación Media Superior Mexicana, 2023).

El sexto antecedente “La importancia de las pausas activas en la lucha contra el sedentarismo en nuestras aulas” de España (2021).

Anglada (2021), en su estudio plantea que las pausas activas han sido muy estudiadas a través de los años específicamente desde sus comienzos en los 70`s y estas han sido ampliamente extendidas en todos los diferentes medios educativos y laborales, por medio de su comprobado y gran impacto positivo con respecto a la salud mental y física de todos los involucrados, en este caso serían los estudiantes de preescolar. Estas actividades logran cumplir con el objetivo de disminuir la fatiga, beneficiar a la concentración y evitar enfermedades provenientes del sedentarismo para con los educandos.

Dentro de las instituciones educativas, las pausas activas han surgido como una gran estrategia innovadora para equiparar los efectos dañinos del sedentarismo en los niños y niñas, quienes mejorarán su rendimiento académico y lograrán implementar hábitos de una vida saludable.

La OMS ha alertado sobre el aumento de la obesidad en niños, atribuyéndole en grandes escalas a la falta de actividad y el incremento de tecnología y pantallas en los niños que se presentan en la actualidad (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En España algunos datos reflejan la cantidad de niños que presentan problemas de obesidad la cual llega al 14.2%, estos datos solo validan aún más la importancia de la actividad física durante las jornadas escolares. (Anglada, 2021).

Estudios, ya antes establecidos, han mostrado que el uso correcto de las pausas activas durante las jornadas educativas contribuye a la mejora de la atención y desempeño escolar, en España existen diversos programas que han sido creados con el fin de promover la actividad física dentro de la clase sin interferir con el contenido curricular.

Estos programas desarrollados por el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Educación de España se realizan como breves sesiones de movimientos entre los cinco o diez minutos específicamente dirigidos por un educador quien las adapta para las diferentes edades. Los resultados vistos en los estudiantes que participan de estas pausas activas presentan una mayor capacidad de concentración y una mejor disposición para aprender y reducir el estrés dentro de los centros educativos. (Anglada, 2021).

Por otro lado, otro de los programas establecidos en España está basado en la neurociencia, y este recalca la gran importancia que tiene recibir desde corta edad una estimulación sensorial y motora en el desarrollo cognitivo de los niños y de las niñas de preescolar. Por medio de ejercicios constantes y cortos, el enfoque que se logra es optimizar los procesos de aprendizaje mejorando la memoria y fortalecer la atención sostenida en los educandos. (Anglada, 2021).

Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que la incorporación de pausas activas dentro del proceso educativo no solo beneficia la salud física de los niños, sino que también mejora su rendimiento académico.

En Venezuela las pausas activas han sido tomadas como una Estrategia ELAN y estas han demostrado al igual que en diversos países que pueden ser integradas en diferentes ámbitos ya sean educativos o laborales. Además Anglada (2021), menciona que:

Con ese programa gubernamental se promueve la creación de espacios laborales nutritivos, activos y sanos, en donde se incluye en los hábitos la actividad física y de una buena alimentación que mejore la calidad de vida de todos los empleados de la institución y estos mismos lleven estos hábitos a sus hogares. (p. 3)

El impacto de las iniciativas ha sido visto positivamente evidenciado al observar los resultados que muestran los participantes con respecto a su salud física y mental además de su mejora en las labores ya que estos muestran una mejor productividad y eficiencia.

Sin embargo, a pesar de los beneficios comprobados, la implementación de pausas activas en las escuelas enfrenta desafíos significativos. Estudios indican que la falta de formación docente y la escasez de recursos materiales han limitado la aplicación de estos programas en muchas instituciones educativas.

En una encuesta realizada a docentes en Zaragoza, España, se identificó que, aunque los docentes reconocen la importancia de las pausas activas, solo un pequeño porcentaje de escuelas ha incorporado estrategias específicas dentro de sus programaciones escolares (Anglada, 2021).

En este contexto, la importancia de las pausas activas como una herramienta clave para mejorar el desempeño académico en la educación preescolar. Dado que los primeros años de escolarización son cruciales en la formación de hábitos y habilidades cognitivas, se considera crucial para lograr implementar estrategias lúdicas y cognitivas que promuevan el movimiento y la actividad física dentro de la clase.

Por medio de la aplicación de pausas activas diseñadas específicamente para esta etapa educativa, se espera generar un impacto positivo en la concentración, la motivación y el bienestar general de los niños, contribuyendo así a un modelo educativo más dinámico y saludable. (Anglada, 2021).

El séptimo antecedente es de Schleef (2023) “Actividad física en periodos de estrés” Chile, donde se plantea que la liberación de endorfinas conocidas como las hormonas de la felicidad son cruciales para una vida plena, sana y estable, la utilización de pausas activas provoca una liberación de estas y consigo un mejor sueño, una reducción del estrés y una mejora de concentración en la vida cotidiana. Mejorar el sueño es de suma importancia ya que este en malas condiciones está involucrado con la depresión y la ansiedad.

Según Schleef (2023), con respecto a las pausas activas:

Además, la actividad física mejora la concentración y la memoria, lo que puede ser beneficioso durante los períodos de exámenes o trabajos intensivos. Los estudios han demostrado que el ejercicio regular aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando así la función cognitiva. En relación a esto, diversos estudios han demostrado una correlación positiva entre la actividad física y habilidades como el razonamiento

lógico, la resolución de problemas y la creatividad. Esto se debe a que cuando nos movemos nuestro cerebro se activa en diferentes áreas relacionadas con estas habilidades. (p. 2)

Es claro que las pausas activas son de vital importancia para la mejora de aspectos emocionales, físicos, motores y cognitivos, la correcta utilización de las pausas activas durante el curso lectivo específicamente desde edades tempranas. La correcta formación en las instituciones con respecto al uso adecuado de las pausas activas es crucial para poder ver todos los resultados positivos que estos implican.

Lograr una correcta resolución de conflictos desde tempranas edades, facilita la correcta socialización, provocando un ambiente social correcto, con valores y respeto. Las pausas activas mejoran e incrementan la creatividad, buscando un enfoque de razonamiento lógico de las diversas situaciones que se puedan encontrar.

También hay que resaltar que Schleef (2023), comenta que en: “Períodos de estrés académico es crucial para mantener un equilibrio óptimo entre la mente y el cuerpo. El estrés académico puede afectar negativamente nuestra salud física y mental, lo que puede conducir a una disminución en el rendimiento” (p. 4)

El octavo antecedente es “La reivindicación del juego tradicional como recurso educativo” de Meneses, Meneses y Meneses (2024), planteando que tras la pandemia de la covid-19, muchos de los jóvenes estudiantes comentaron a la psicóloga Silvia Álava el sentimiento de extrañar jugar con sus familiares. Aunque se pierde la costumbre del juego familiar, la psicóloga resalta la importancia de invitar a los adolescentes a participar en juegos.

Actualmente, se vive en una época tecnológica y restaurar estos juegos en casa y en las aulas es esencial para la salud mental de los estudiantes, no solo por su valor lúdico, sino porque favorece también el desarrollo cognitivo y social. Además, brinda una mayor conexión en clase y en casa.

Los juegos tradicionales no buscan reemplazar la tecnología, por el contrario, estos buscan compensar los efectos negativos que esta tiene, además de complementar el desarrollo

infantil mejorando la memoria, la atención y la psicomotricidad, le brinda un mejor manejo de emociones y un desarrollo maduro a la toma de decisiones.

De acuerdo con Meneses, Meneses y Meneses (2024), al escoger una actividad que realizar con los estudiantes es de suma importancia conocer del juego y de los estudiantes, ya que al utilizarse como herramientas pedagógicas estas requieren de un estudio para evitar frustraciones o riesgos a la hora del aprendizaje. Para niños en edades preescolares se sugieren actividades sensoriales, puzles, manualidades y construcciones, después de los 6 años se recomiendan juegos con reglas.

### **Antecedentes Nacionales**

En el siguiente apartado se encontrarán los antecedentes nacionales más importantes.

Iniciando con el primer antecedente que es del Ministerio de Educación Pública (2023): “MEP promueve pausas activas”, se menciona que en las escuelas pertenecientes a la Dirección Regional de Educación de Puriscal, las pausas activas comenzaron a ser parte de una estrategia que favorece el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes de la región.

Los docentes dedicaron parte de su tiempo en lección para organizar estas actividades con sus educandos. Las pausas activas utilizadas fueron breves permitiendo mejorar la concentración de los discentes y reduciendo la fatiga de estos, por otro lado, los maestros confirman un mejor desempeño en las actividades diarias.

En el marco de la inauguración de la Semana de la Seguridad Social y Salud Ocupacional en el año 2023, la cual se ubicó en el CIC de la ANDE, la viceministra Administrativa la señora Sofía Ramírez, menciona y recalca la importancia que tiene la realización de las pausas activas, Ramírez enfatiza que por medio del diálogo que se obtuvo con las organizaciones gremiales, se continúa implementando acciones que benefician la salud integral de la comunidad educativa de la zona, brindándole un área de bienestar y tranquilidad dentro de las aulas y fuera de ellas.

Parte de la estrategia de promoción de la salud ocupacional que el MEP impulsó para abril del 2023, la realización de pausas activas como parte de buscar una iniciativa que lograra fomentar un ambiente educativo armonioso que incentive a los maestros y a los discentes a incorporar estas prácticas en sus rutinas escolares y en sus rutinas fuera de la institución, de otra forma se recomienda a los administrativos trabajar las pausas activas ya que estas mismas los benefician en sus labores diarias al igual que a los estudiantes.

La comisión de salud ocupacional del MEP insta a todas las comunidades educativas a utilizar de estas pausas activas beneficiando a los estudiantes y conociendo que la implementación de éstas mismas actividades físicas o de relajación pueden contribuir significativamente en el aprendizaje de los niños, reduciendo el estrés educativo la ansiedad y los problemas de aprendizaje.

El segundo antecedente, igualmente del Ministerio de Educación Pública (2023): “Funcionarios del Programa Nacional de Formación Tecnológica realizan pausas activas”. Los funcionarios del programa nacional de formación tecnológica (PNFT), convirtieron en una rutina en levantarse estirar el cuerpo y realizar movimientos estas pausas activas como una práctica diaria les permite oxigenar el cuerpo liberar tensiones y desconectarse por unos minutos de sus tareas laborales éstas no sólo contribuyen al bienestar físico sino también mejoran la concentración y el desempeño de sí mismos en el trabajo, además de reducir el estrés laboral la ansiedad y la fatiga mental.

Estas dinámicas son lideradas por una compañera que marca el inicio de las actividades con una campana este identificativo es el que menciona cuando los colaboradores deben ponerse en pie y realizar los ejercicios, entre estos ejercicios están los estiramientos que son movimientos específicos que relajan el cuerpo.

Lo más interesante de esta actividad es que ha sido adoptada por quienes trabajan bajo la modalidad mixta asegurándose de que sus lugares también se incorporen en los momentos de relajación durante la jornada laboral. (MEP, 2023)

Las pausas activas consisten en breves interrupciones dentro del horario de trabajo que les permiten a estos trabajadores despejar la mente y recuperar la concentración para esto se emplean diferentes técnicas como lo son los ejercicios de respiración meditación y

movimientos físicos que ayudan a cambiar la postura y ayuda a aliviar la tensión acumulada. Más que ser una simple pausa estas actividades han demostrado ser una estrategia muy efectiva para mejorar la calidad de vida de las personas.

Funcionarios del ministerio de educación pública comentaron que han practicado pausas activas desde varios años y los beneficios son evidentes las rutinas han sido claves para la prevención del control de diversas molestias físicas como los dolores de tendones de extremidades, malestares en piernas y problemas de las vértebras. (MEP, 2023)

Las pausas activas disminuyen el estrés relajan y fortalecen la convivencia entre los compañeros del trabajo, además de beneficiar la concentración por otro lado se traduce a un mejor desempeño laboral las tasas activas no sólo generan un impacto en cada persona de forma individual sino también fortalecen la cultura organizacional y fomentan un ambiente laboral armonioso.

El equipo del PNFT se sorprendió al presenciar la dinámica por primera vez, algunos no comprenden del propósito, pero con el tiempo dejaron de verlo como una pérdida de tiempo y se sumaron a esta práctica saludable, los funcionarios del PNFT, quienes extienden la invitación a todas las personas trabajadoras para que implementen estos en sus rutinas diarias tomarse unos minutos para levantarse y estirarse y relajarse puede hacer la diferencia. (MEP, 2023)

El tercer antecedente de Castro, Castillo y Ramírez (2020): “El juego en la primera infancia, de la formación a la transformación”. Las pausas activas no sólo benefician bienestar físico estas además ofrecen beneficios significativos para la salud mental para algunos lo que son breves interrupciones en la rutina académica o laboral es para otros una reducción de estrés acumulada que proporciona relajación y renovación mental desconectarse espontáneamente de momentos de exigencias diarias pueden disminuir la tensión emocional evitando el agotamiento y beneficiando el estado de ánimo convirtiéndolo en un estado más equilibrado.

Por otro lado, es clave que estas actividades mejoran la concentración y capacidad cognitiva además estas positivas despejan la mente lo que mejora el procesamiento de toda la información y beneficia enormemente la toma de las decisiones. Permitir que el cerebro

descanse hoy se logran optimizar las funciones ejecutivas como lo son la atención, la resolución de problemas y la memoria. En entornos académicos esto es especialmente importante ya que la agilidad mental y la productividad son esenciales.

La creatividad y la innovación son prácticas que han sido fomentadas por las pausas activas, al cambiar de actividades por tan solo uno en minutos logra que el cerebro obtenga la oportunidad de hacer Conexiones nuevas y refrescar ideas lo que causa como resultado positivo un mejor desempeño de tareas que requieren de un pensamiento crítico o que requieran de creatividad. Las pausas activas brindan un respiro que permite a los estudiantes abordar desafíos desde una perspectiva nueva teniendo una mejor claridad mental. (Castro, Castillo y Ramírez, 2020)

La salud emocional también se ve beneficiada ya que estas personas activas pueden incluir ejercicios de respiraciones, estiramientos, o movimientos suaves que provocan un bienestar saludable y una sensación de relajación todas esas actividades contribuyen a la regulación emocional eliminando síntomas de ansiedad beneficiando en los estados de ánimo y promoviendo una actitud más positiva y resiliente ante los tiempos de estrés.

Las pausas activas fortalecen las relaciones interpersonales en el entorno laboral o el educativo cuando se realizan en grupo se fomenta la interacción social y el sentido de comunidad es mejor el ambiente beneficia la colaboración y es fundamental para la motivación ya que un ambiente positivo y saludable realiza mejores desempeños y satisfacciones personales.

Como cuarto antecedente está el titulado: “Autoridades universitarias presentan acciones orientadas a mejorar la salud mental durante la pandemia” de la Universidad de Costa Rica (2021), en el que se menciona que las pausas activas hoy que incrementan el uso de actividades deportivas y movimiento corporal tienen un impacto mayormente positivo en la salud mental ya que estas permiten la liberación de tensiones acumuladas y reducir niveles de estrés.

La actividad física logra en cortos periodos de tiempo la estimulación y producción de endorfinas conocidas como hormonas de la felicidad lo que genera una sensación de bienestar y relajación. Incorporar hola estas actividades como estiramiento saltos suaves y

caminatas dentro de la jornada estudiantil se convierte en una estrategia eficaz para mantener un equilibrio emocional estable entre todos los educandos.

Todo tipo de movimiento físico beneficia la relajación del cuerpo y también contribuye a mejorar la concentración y claridad mental todas las actividades deportivas o que tengan una ligera movilidad fomentan grandemente el flujo sanguíneo del cerebro y esto provoca una optimización de funcionamiento que fortalece capacidades cognitivas. Diferentes estudios han demostrado certeramente que realizar ejercicios de manera regular beneficia a potenciar la memoria.

La resolución de conflictos es uno de los aspectos esenciales dentro del ámbito académico y dentro del ámbito laboral hoy, además de la toma de decisiones al tener un cuerpo en movimiento favorece la mente más alerta y productiva. (Universidad de Costa Rica, 2021).

La utilización de actividades físicas durante las pausas activas puede ser una herramienta esencial para controlar emociones y canalizar energías de una forma positiva. En la vida hay diferentes momentos de tensión o fatiga el modelo de cuerpo por medio de ejercicios y respiraciones profundas se beneficiará a la reducción de irritabilidad y al aumentó la sensación de calma. La regulación de emociones de forma saludable evita el estrés y promueve un estado resiliente y sano.

Por otra parte, es de suma importancia todo el impacto que tiene el movimiento en la calidad del sueño la actividad física durante el día, éstas ayudan a regular los ciclos de descanso brindando un beneficio vital para conciliar el sueño y a disfrutar de un descanso más reparador. Tener un sueño adecuado es importantísimo para la salud mental de los estudiantes y de las personas en general, ayuda a la estabilidad emocional y brinda energía para afrontar el día a día. Incluir las pausas activas con ejercicio en la rutina escolar crea un efecto positivo de bienestar general mejorando la calidad de vida. (Universidad de Costa Rica, 2021)

Por último, esas actividades breves fortalecen tienen formas diferentes la conexión social y el sentido de la comunidad al practicarse en grupo estas dinámicas fomentan una

integración de compañerismo y mejora el ambiente educativo generando un sentido de pertenencia.

El quinto antecedente lo presenta el Banco de Costa Rica (2020), llamado: “BCR desarrolla pausas activas entre sus colaboradores”. Las actividades deportivas son incluidas en las pausas activas y la importancia del movimiento corporal para la salud mental de todas las personas tienen aún mayor impacto en los niños y las niñas.

En los adultos las pausas activas ayudan a reducir el estrés y la concentración beneficiando su área laboral al aumentar su productividad, sin embargo, hoy en los niños la importancia es mayor ya que su proceso de aprendizaje está vinculado siempre al juego y al movimiento.

Los adultos se diferencian de los niños ya que estos tienen un tiempo de concentración más corto y requieren cambios constantes de las actividades para mantener la atención e interés. Al incorporar estas pausas activas en su rutina les permite liberar la energía acumulada y retomar sus tareas. (Banco de Costa Rica, 2020)

Los movimientos no sólo benefician el estado físico de las personas sino también tiene un impacto mayormente en todas sus funciones cognitivas la actividad física durante las fases de actividad mejora memoria y la toma de decisiones beneficiando un rendimiento de trabajo y de actividades académicas o laborales, además beneficia asimilar mejor la información interactuar con el entorno y explorar nuevas áreas.

De acuerdo con el Banco de Costa Rica (2020):

Las pausas activas son un aspecto importante para el área emocional al ser favorecido por las pausas activas, las prácticas de este ejercicio en pequeñas dosis ayudan a disminuir la ansiedad y mejora el estado de ánimo brindándoles de un ambiente más relajado y colaborativo. Las pausas activas cumplen un papel aún más importante en los niños ya que el sistema nervioso está en desarrollo. (p. 2)

El impacto de estas actividades en el descanso y el sueño es real ya que genera una regulación del cansancio y beneficia al cuerpo y la mente para que se recuperen

adecuadamente lo cual se traduce como un mejor rendimiento y mejora el desarrollo, y el aprendizaje.

Finalmente, es importante que se reconozcan a las pausas activas también como fomentadoras oficiales de la socialización y del trabajo en equipo, el compartir tiempo con los colegas mejora el ambiente laboral y la comunicación entre los mismos promoviendo habilidades cooperativas, empáticas y una mejora en la resolución de problemas.

El sexto antecedente corresponde a Jiménez (2023) y es sobre: “Mejore su salud y energía con ejercicio durante pausas activas en el trabajo”. En el contexto educativo costarricense, los docentes desempeñan un papel crucial en la formación de los y las estudiantes y en la promoción de un ambiente saludable dentro de las aulas. La realización de pausas activas en el trabajo, como lo menciona Jiménez (2023), tiene un impacto positivo en la salud y el rendimiento de los trabajadores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), es otra entidad que también advierte que sobre la falta de actividades físicas ya que esta ausencia puede desencadenar problemas en el corazón, sistema respiratorio y de la musculatura, además de contribuir al desarrollo de sufrir de depresión y ansiedad, afecciones muy comunes hoy en día dentro de las aulas.

El término de ergonomía también es crucial en la labor docente, ya que el diseño ergonómico del espacio de trabajo puede influir directamente en la productividad y bienestar de los maestros. Según el Laboratorio de Ergonomía Aplicada del Tecnológico de Costa Rica (TEC), dicho concepto se enfoca en adaptar el entorno laboral a las capacidades del trabajador, para mejorar su rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.

Este principio resulta especialmente relevante en el campo escolar, donde los docentes requieren de un espacio adecuado que permita la movilización y realización de actividades sin comprometer la salud de ninguno de los involucrados. Además, es importante que los estudiantes observen un docente activo, motivado y alegre durante sus lecciones, por lo que la ergonomía es crucial para un mejor desempeño. (Jiménez Mata, 2020).

Con la evolución de la tecnología y las prácticas laborales, la necesidad de realizar pausas activas se convierte de una manera más evidente y necesaria, principalmente en el ámbito educativo. La vinculación entre el Tecnológico de Costa Rica y la Universidad de

Costa Rica ha brindado un lugar a una serie de ejercicios que los docentes pueden realizar durante la jornada laboral para mejorar la circulación sanguínea y prevenir lesiones.

Estos ejercicios benefician también a la docente en su bienestar físico y a su vez se transmite a los estudiantes, fomentando la importancia de un estilo de vida activo, estas pausas activas pueden ser realizadas cada hora o dependiendo del nivel académico.

Desde la pandemia Covid-19 a inicios del 2020, se ha resaltado la importancia de la movilidad en el entorno laboral especialmente durante clases debido al incremento del trabajo virtual, que limitó y continúa reduciendo la actividad física.

Para los maestros estas situaciones crearon desafíos adicionales en términos de ergonomía y salud. Las pausas activas y la adecuación en el hogar permiten un bienestar físico mientras enseñan de forma remota, la calidad de enseñanza y la satisfacción incrementaron después de agregar estas actividades.

La ingeniera del Tecnológico de Costa Rica, Carmen Madriz, menciona que un espacio “acomodado” adecuadamente es clave para la seguridad y satisfacción del trabajador y de los educandos, además de que está comprobado el incremento de excelencia laboral cuando el trabajador se encuentra cómodo y protegido en su área de trabajo (Jiménez Mata, 2020).

El séptimo antecedente es el de Picado y MEP (2023), sobre: “Las pausas activas en el aula, ¿son útiles?”. En el marco de la semana de la Seguridad Social y Salud Ocupacional en 2023, los estudiantes de la Escuela Unidocente de Salitrillos, en Puriscal, tomaron un par de minutos para realizar en sus lecciones una pausa activa.

Las pausas activas fueron breves descansos durante la jornada de estudio que fueron destinados a revitalizar el cuerpo y mejorar la concentración de los estudiantes de la institución. Estas actividades al aplicarse en entornos educativos contribuyen al bienestar de los estudiantes y fomentan un ambiente favorable para el aprendizaje, los estudiantes de la Escuela Unidocente de Salitrillos mostraron mayor energía durante el día y mayor concentración durante la clase.

Sofía Ramírez, viceministra Administrativa del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, destacó en la inauguración de la semana de la Seguridad Ocupacional en el 2023 la importancia del diálogo entre el MEP y las organizaciones gremiales.

Según Ramírez, el objetivo principal de este esfuerzo conjunto es tomar decisiones que garanticen el bienestar de toda la comunidad educativa entre las decisiones el incremento de las pausas activas. Estas decisiones no solo apuntan a mejorar la calidad del aprendizaje, sino también a crear un espacio de trabajo saludable y productivo para el personal docente y administrativo (Ministerio de Educación Pública, 2023).

La implementación de pausas activas forma parte de las iniciativas impulsadas por el MEP para cuidar la salud integral de los estudiantes y docentes. En el año 2023 se inició la iniciativa de incrementar esta práctica en todas las instituciones educativas y oficinas del MEP.

Esta medida busca resaltar la importancia de la salud ocupacional en los centros educativos, promoviendo no solo la actividad física sino trabajar en conjunto con la mejora de la concentración y la disposición para el estudio.

Recargar energías es el principal objetivo que se busca generar dentro de las clases para con ello mejorar también el rendimiento académico. Por medio de estas pausas, los educandos promueven el movimiento corporal, permitiendo liberar el estrés acumulado en las actividades académicas.

Los educadores han comenzado a notar beneficios de estas prácticas en la actitud y desempeño de sus estudiantes, ya que después de la pausa, los niños regresan a las lecciones enfocados y motivados (Ministerio de Educación Pública, 2023).

Además de los beneficios físicos, estas actividades tienen un impacto positivo en el ambiente social de las aulas, principalmente en preescolar ya que los estudiantes realizan sus primeras socializaciones fuera de su entorno familiar.

Al realizar actividades en conjunto, los educandos fortalecen su comunicación y fortalecen la cohesión entre compañeros. El aumento de valores por estos lapsos de actividad durante las lecciones es esencial para la convivencia en un entorno educativo saludable.

El octavo antecedente es de Araya (2023), sobre el Programa En Movimiento: "Pausas activas en la rutina de escolares y colegiales: beneficios basados en evidencias científicas". Las pausas activas en la educación preescolar representan una herramienta clave tanto en la salud como para el aprendizaje de los educandos. Incorporando breves episodios de actividades en la jornada escolar promueve la circulación del cuerpo, mejorando el oxígeno hacia el cerebro y ayuda a mantener los niveles necesarios de energía durante las lecciones.

Estos beneficios son cruciales para los estudiantes de preescolar, quienes se encuentran en una etapa de desarrollo donde el movimiento es esencial para un crecimiento saludable y brindan estudiantes social y emocionalmente positivos para niveles mayores de primaria.

Además de los beneficios físicos estas pausas contribuyen al bienestar mental de los niños. Las breves "interrupciones" permiten reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que se traduce en un positivo y provechoso entorno de aprendizaje.

Por medio de ejercicios sencillos y lúdicos, los niños pueden liberar tensiones acumuladas, lo cual permite lograr una actitud receptiva y colaborativa durante el resto de las clases además también logra que los niños regresen a sus casas felices y sin tensiones (Araya, 2023).

Desde el punto de vista pedagógico, las pausas activas también fortalecen el proceso de aprendizaje. Se ha demostrado que el movimiento ayuda a consolidar conexiones neuronales y a mejorar la retención de información.

En el área de preescolar, donde los estudiantes están en la etapa de aprender habilidades básicas, una mente despejada y llena de energía mejora la concentración en las actividades académicas, mejorando así la capacidad de asimilar todos los nuevos conceptos a los que se presentan.

En el área de educación física y deportes los niños suelen encontrarse con mayor disposición de realizar actividades gracias a las actividades con movimientos, las pausas activas son vistas como una extensión del currículum, promoviendo una cultura de salud y bienestar desde una edad temprana. Dichas prácticas no solo brindan ayuda a la salud física

sino también a establecer hábitos de vida activa que los educandos pueden mantener en el futuro, previniendo el sedentarismo y sus efectos negativos.

El papel del maestro es esencial en la implementación de las pausas activas, dado que su actitud servirá siempre de ejemplo, para así motivar a los niños a participar con entusiasmo. Los educadores que integran estas prácticas en su metodología también ayudan a crear un ambiente de aprendizaje dinámico y participativo, donde los estudiantes sienten que su bienestar siempre será una prioridad, fortaleciendo la relación entre el aprendizaje activo y el docente como educador (Araya, 2023).

### **Descripción del problema**

El uso de pausas activas en preescolar se considera de suma importancia por muchos contextos emocionales y físicos, según Fernández (2024):

Los expertos en salud infantil suelen recomendar que, para su correcto desarrollo, un niño debe realizar como mínimo 60 minutos de actividad física diaria. Los colegios deberían proporcionar, como mínimo, 30 minutos diarios en esta actividad física durante el horario escolar. (p.4)

Por otro lado y de acuerdo con lo que plantea Del Maestro CMF (2024), es igualmente importante reconocer que los niños y las niñas de edades preescolares las cuales abarcan desde los meses de edad en pre-maternal hasta los 6 años en preparatoria que ellos requieren de un mayor apoyo en contener su concentración por largas jornadas escolares y brindar el uso de las pausas activas logrará favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje de todos los estudiantes que participen en las mismas. Así mismo este autor (2024), recalca que:

La escasa o nula práctica de actividades físicas dentro de los hogares, agrava aún con mayor frecuencia el estado emocional de los estudiantes, donde la tecnología permanece como una herramienta necesaria para comunicarse entre compañeros, este acontecimiento provoca desatención y distracción en las horas de clase. (párr.5)

También Docentesminedu (2024), hace referencia al tema y menciona que la gran búsqueda por parte de las instituciones y docentes por tener innovadoras estrategias para

brindar un proceso de aprendizaje enriquecedor continuo, y estas prácticas durante las clases han sido una herramienta para revitalizar la mente y el cuerpo de los educandos principalmente en niveles de educación inicial, ya que su importancia en el desarrollo cognitivo, emocional y físico se ve beneficiado en grandes rangos por las conexiones neuronales y la consolidación de conocimientos.

De acuerdo con lo planteado anteriormente, la pregunta de investigación o pregunta problema se estructura de la siguiente forma: ¿Cuál es la importancia de las pausas activas en el proceso de enseñanza y de aprendizaje de las niñas y los niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025?

### **Justificación del problema**

El desarrollo infantil en la etapa preescolar está siendo marcado por la necesidad del movimiento y la exploración continua de su entorno, sin embargo en diversas instituciones educativas, la estructura de las jornadas escolares suelen limitar el tiempo que se debe mantener destinado para las actividades físicas, lo que afecta negativamente el desarrollo de la motora del niño, incluyendo su concentración y la disposición para el aprendizaje.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2021, el sedentarismo en la infancia está relacionado con las dificultades académicas, un buen incremento en problemas de la atención además de diversas condiciones como lo es el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). En lo cual las pausas activas representan una estrategias accesible y efectiva para contrarrestar estos efectos, promoviendo un equilibrio entre la actividad física y procesos cognitivos.

En el nivel preescolar, donde los niños están desarrollando sus primeras habilidades académicas y sociales, las pausas activas cobran una relevancia aún mayor y (Pastor-Vicedo et. al. (2021), mencionan que:

A esta edad ellos se encuentran en una etapa de rápido desarrollo físico y cognitivo, y requiere de un enfoque pedagógico que reconozca sus necesidades de movimiento y cambio de actividad, y basado en los comportamientos de los niños en esa etapa

tienen la capacidad de atención limitada, por lo que el diseño de las pausas activas puede ayudar a reiniciar su concentración y a mejorar su disposición hacia el aprendizaje, lo cual repercute directamente en su desempeño académico. (p. 3).

La educación inicial tiende a centrarse en el contenido curricular, a veces pasando por alto la importancia de aspectos como el movimiento y la dinámica corporal, elementos que son fundamentales en el desarrollo temprano.

La inclusión de pausas activas dentro del aula ofrece una solución a este problema, proporcionando momentos estructurados en los que los niños liberan su energía, aumentan su circulación sanguínea y se mejoran sus niveles de oxigenación cerebral, elementos que están correlacionados con una mayor capacidad de aprendizaje.

Por lo tanto, esta investigación busca aportar evidencia científica y pedagógica que respalde la integración de estos momentos en la rutina diaria de los estudiantes de preescolar.

Además, las pausas activas no solo favorecen el rendimiento académico, sino que también promueven el bienestar emocional y social de los niños. Al permitir que se involucren en actividades físicas breves, pero significativas, los estudiantes pueden interactuar de manera más relajada con sus compañeros, mejorar su estado de ánimo y reducir los niveles de estrés o ansiedad. Estas interacciones fomentan un ambiente de clase más positivo, lo que también contribuye a mejorar la dinámica grupal y el sentido de comunidad en el aula.

En un contexto local, esta investigación se alinea con los objetivos de desarrollo integral que muchas instituciones educativas de preescolar promueven. El papel de las pausas activas en la mejora del rendimiento académico ha sido explorado principalmente en niveles educativos superiores, pero existe una carencia de estudios que aborden su impacto específico en el nivel preescolar.

Por lo tanto y según lo plantean Colella, Monacis y Limone (2020):

Este estudio tiene la intención de llenar ese vacío y ofrecer a los educadores herramientas prácticas para implementar estas pausas de manera afectiva. Se espera que los resultados de la investigación no solo confirmen la eficacia de las pausas

activas, sino que también proporcionen una base teórica que impulse a las instituciones educativas a adoptar esta práctica de forma regular. (p. 4)

Por otra parte, la selección de este marco temporal y contexto educativo es relevante porque permite evaluar el impacto de las pausas activas en un entorno controlado y alineado con las necesidades curriculares y de desarrollo de los estudiantes, entre los objetivos de esta investigación en primer lugar se pretende concienciar a todas las personas involucradas en el proceso académico sobre la importancia de realizar pausas activas durante el curso lectivo diferentes.

La participación y el apoyo de estos actores (docentes, padres o encargados de familia y personal administrativo) son fundamentales para garantizar que las pausas activas no se perciban como una simple interrupción de la clase, si no como un elemento pedagógico intencional y necesario para el desarrollo integral de los estudiantes.

A través de estas actividades se busca generar un cambio en la mentalidad tradicional que favorezca la inclusión de este tipo de actividades dentro de la rutina diaria escolar.

Implementar estrategias específicas entre las pausas, estas deben ser generadoras de espacios lúdicos y cognoscitivos adecuados, proponiendo diseñar actividades que no solo faciliten el descanso mental, sino que también contribuyan al desarrollo de habilidades motoras, sociales y cognitivas.

Estas estrategias serán evaluadas en términos de efectividad para mejorar la concentración, la atención y la disposición hacia el aprendizaje de los niños, aspectos que son críticos en su desempeño académico. (Colella, Monacis y Limone, 2020)

Con este trabajo se busca demostrar la efectividad de las actividades, proporcionando evidencia concreta sobre su impacto en el rendimiento académico. Al evaluar indicadores como la capacidad de retención de información, participación en clase y los resultados en evaluaciones, se espera confirmar que estas promueven el bienestar físico, y los resultados académicos.

Se espera motivar a otras instituciones a adoptar prácticas similares, ampliando el alcance y el impacto de las pausas activas en todo un sistema educativo. Respondiendo a la necesidad de crear entornos educativos más dinámicos adaptados a las necesidades de los

niños en edad preescolar, quienes requieren de ese enfoque integral que considere su salud física y su desarrollo cognitivo.

La implementación de las pausas activas dentro del aula tiene un impacto significativo en la dinámica escolar, mejorando la integración de estrategias que potencien el aprendizaje de cada uno de los estudiantes. Estas breves actividades permiten romper con la monotonía de las jornadas, creando momentos de recreación y relajación, bajando los niveles de estrés y la fatiga emocional.

De acuerdo con lo planteado por la Subsecretaría de Educación Media Superior Mexicana (2023), las pausas activas benefician la relación docente-estudiante. Además, estas actividades pueden implementarse de forma flexible sin afectar el desarrollo de los contenidos.

Según Piaget (1970), el aprendizaje en los niños es un proceso activo en el que construyen su conocimiento a través de la interacción con el entorno por medio de una experiencia sensorial y motriz, lo que resalta la importancia del movimiento como pilar esencial para adquirir conocimiento desde edades tempranas ya que consolida la memoria, la atención y la salud.

Las pausas activas en preescolar sirven como base para propuestas metodológicas orientadas a la mejora del desempeño académico y el bienestar infantil. Al documentar y analizar el impacto de estas en clases se lograría incrementar nuevos modelos pedagógicos que mejoren su integración en los programas educativos de todas las instituciones.

También aquí es importante agregar lo indicado por la Subsecretaría de Educación Media Superior Mexicana (2023), cuando menciona que: “la implementación de estas actividades debe estar respaldada por una planificación estructurada que permita evaluar los beneficios de una manera objetiva” (parr. 3)

### **Objetivos de la investigación**

En el siguiente apartado se encuentran los objetivos generales y específicos de la investigación de la siguiente forma:

### **Objetivos generales**

- Analizar la importancia de las pausas activas para mejorar el proceso de enseñanza y de aprendizaje de las niñas y los niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II School durante el primer cuatrimestre del año 2025.
- Proponer un Plan de Acción Innovador para beneficiar el proceso de enseñanza y de aprendizaje con pausas activas de las niñas y los niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025.

### **Objetivos específicos**

- Definir el concepto de las pausas activas.
- Identificar la importancia de las pausas activas en el proceso de enseñanza y de aprendizaje de los niños y las niñas de Preparatoria.
- Describir estrategias para las pausas activas como generadoras de espacios lúdicos para el proceso de enseñanza y de aprendizaje de las niñas y los niños de Preparatoria.
- Reconocer las pausas activas como herramienta efectiva para estimular el proceso de enseñanza y de aprendizaje de las niñas y los niños de Preparatoria.
- Ejecutar el Plan de Acción Innovador para beneficiar el proceso de enseñanza y de aprendizaje con pausas activas de las niñas y los niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025.

### **Proyecciones y limitaciones**

En el siguiente apartado se encontrarán las proyecciones y las limitaciones que se plantean durante la investigación.

#### **Proyecciones**

Los niños y las niñas de preparatoria son los principales beneficiarios de esta investigación, ya que busca mejorar su aprendizaje y bienestar en el aula. Por medio de la

implementación de las pausas activas, se busca que los estudiantes logren una mejor concentración, que reduzcan los niveles de estrés y fortalezcan el desarrollo cognitivo y motor grueso además de crear un ambiente escolar más dinámico y saludable, creando el gusto por el aprendizaje sano y el trabajo en equipo.

Los docentes desempeñan día con día un papel fundamental en la aplicación de estrategias que contribuyan al aprendizaje de sus estudiantes. Esta investigación brinda herramientas claves para incluir pausas activas en las clases de los docentes brindándoles una optimización del rendimiento académico de sus educandos, al provocar la eliminación de la fatiga mental y mejorando la dinámica de la clase. Los educadores lograrán mejorar su práctica pedagógica con estrategias innovadoras que promuevan un proceso educativo más efectivo y motivador.

Por otro lado, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de garantizar un entorno de aprendizaje adecuado para sus estudiantes y sus docentes, la importancia de incorporar pausas activas en la jornada escolar como una estrategia para mejorar el desempeño académico y el bienestar integral de los estudiantes.

Esta investigación les permitirá fundamentar la creación de políticas o programas institucionales que integren estas prácticas en el currículo escolar, además de fortalecer la calidad educativa promoviendo una educación más humanizada.

### **Limitaciones**

En el presente trabajo se encontraron diferentes limitaciones en el cumplimiento del plan a causa de cambios constantes en las actividades escolares, como nuevas actividades por parte de Coordinación Académica, y participaciones en actos de primaria.

Por otro lado, la extensión del tiempo en diversas actividades por mala coordinación del tiempo realizó atrasos en las meriendas o recreos de los estudiantes, incluso en ocasiones retrasaba hasta dos lecciones.

Finalmente, la ausencia de clases por parte de la Semana Santa es limitante en el tema del reforzamiento de la rutina activa, fue una semana en que no sólo se perdieron lecciones

sino que también se dejaron de realizar pausas activas como parte de una rutina para mejorar la salud física y emocional de los niños, además de su concentración.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

### **Contexto histórico**

El origen de las pausas activas tiene sus comienzos en los años 1925 en Polonia, en donde se inició como respuesta a las constantes y extensas jornadas laborales que provocan malestar y diversas lesiones en los trabajadores.

Anglada (2021), menciona que:

Las pausas activas implementadas las cuales fueron llamadas gimnasias laborales consisten en segmentos de descanso que permitían a los trabajadores desconectarse brevemente de sus labores, todo esto provocó una disminución significativa de la tensión laboral además de un mejor desempeño en sus trabajos, proporcionando una oportunidad de relajación estiramientos que mejoran su bienestar físico-mental.(p. 7)

En Japón, las pausas activas fueron adoptadas tan solo tres años después que, en Polonia en el año 1928, tras la Segunda Guerra Mundial en donde los funcionarios de correos iniciaron a trabajar con pausas activas.

Anglada (2021), también menciona que en los 60`s la gimnasia laboral comenzó a utilizarse por las empresas, reconociendo su importancia y sus múltiples beneficios. Fue aproximadamente 1990, cuando diferentes empleados formularon diferentes quejas que se comenzó a utilizar este tipo de actividades en más empresas.

Actualmente, las pausas activas son utilizadas en diversos contextos. En el ámbito laboral, el aumento competitivo de los mercados y los avances en tecnología provoca un incremento de estrés laboral y con ello el aumento de accidentes laborales. Estas actividades se han convertido en la herramienta clave para compensar los efectos negativos de la competitividad.

Ahora enfocándose en el área escolar, la utilización de pausas activas solo deja claro lo fundamental que son, al contribuir con el sedentarismo y al promover la salud mental, optimizando el rendimiento en todas las actividades académicas. Creando pequeñas desconexiones importantes para el bienestar estudiantil.

### **Historia de la institución educativa**

La historia de la institución educativa se apoya en el documento confeccionado por Campos y González (2025), donde se explica que la institución educativa donde se llevará a cabo la práctica docente se llama Juan Pablo II y está ubicada en Agua Caliente de Cartago.

En 2007, la institución logra adquirir una propiedad en Agua Caliente de Cartago para su construcción, sin embargo, la misma logró sus inicios a finales de 2012.

A finales del 2014, se le brindó un permiso de funcionamiento, el cual se llevó a cabo hasta febrero del 2015.

La institución Juan Pablo II School comenzó su construcción en el año 2012 e inauguró sus instalaciones tres años después. Nació con el propósito de desarrollar una institución con valores familiares y sociales, en donde sus educandos logren potenciar sus capacidades y habilidades, promoviendo desde temprana edad un correcto desarrollo intelectual y psicosocial por medio de un espacio físico que incrementa la creatividad y la innovación del discente.

De igual forma Campos y González (2025), mencionan que a pesar de que en sus inicios no habían más de 5 aulas, hoy la institución cuenta 19 aulas, contando entre ellas, un nivel de pre kinder y maternal, un nivel de kínder y otro de preparatoria, dos grupos de cada nivel de primaria, todos estos con importantes éxitos académicos, un incremento de instalaciones y un excelente posicionamiento a nivel de provincia como centro educativo por su alto nivel en idiomas, tecnología y enseñanza ecológica.

Campos y González (2025), mencionan que la institución cuenta con una visión de: “Aspiramos ser un centro de educación modelo, reconocido por la calidad técnica y humana de su personal, por la formación que imparte y conciencia ecológica, que en su conjunto permita el desarrollo integral de sus estudiantes” (p.2).

Una misión de: Contribuir con la educación integral y el cuidado de los estudiantes proporcionando conocimientos e inculcando valores éticos y morales que permitan desarrollar estudiantes seguros de sí mismos y con los conocimientos requeridos para su desarrollo educativo.

### **Contexto teórico- conceptual**

En el siguiente apartado se va a desarrollar el contexto teórico-conceptual, dando inicio con el concepto de lo que son las pausas activas.

### **Concepto de las pausas activas**

De acuerdo con el planteamiento de varios autores, especialmente de Anglada (2021) y de Minsalud (2015), las pausas activas son breves intervalos que durante la jornada escolar son aplicados y en los que se realizan diferentes actividades físicas como

estiramientos, bailes, juegos, o comandos. Pueden durar desde los 3 minutos hasta los 10 minutos dependiendo del tiempo establecido para cada clase, su objetivo principal es revitalizar el cuerpo y la mente de los estudiantes para conseguir mejorar su atención y disposición en el aprendizaje.

### **Importancia de las pausas activas en el proceso de enseñanza y aprendizaje del niño en preescolar**

De acuerdo con lo planteado por autores como la Subsecretaría de Educación Media Superior del Gobierno de México (2023), Del Maestro CMF (2024) y de Jiménez (2023), las pausas activas desempeñan un rol fundamental en el desarrollo integral de los niños y las niñas en preescolar, ya que estas les permiten equilibrar el tiempo establecido de aprendizaje con respecto a los momentos de movimiento y de recreación.

En esta etapa, los niños y las niñas aprenden mejor por medio de los juegos y de la exploración, por lo que al intercambiar ciertas actividades lúdicas en la jornada escolar, les permite un aprendizaje sano, favoreciendo el bienestar físico y emocional.

Las pausas activas tienen beneficios tanto físicos, emocionales, como de concentración y rendimiento académico, tomando en cuenta lo que plantean Fernández (2024), Jiménez (2023), el Ministerio de Educación de Chile (2020), Araya (2023) y otros, pueden plantearse los siguientes beneficios y mejoras en el ser humano, en el niño que práctica pausas activas:

- **Beneficios físicos y emocionales:** las pausas activas favorecen el desarrollo motor grueso y fino de los discentes fortaleciendo su coordinación, equilibrio y resistencia física. Por el nivel emocional de los niños a edades preescolares estas breves actividades les favorecen en la disminución de estrés y ansiedad, creando ambientes positivos y mejoras en la regulación emocional. Liberar energía de manera controlada también es beneficioso para la socialización.
- **Mejora en la concentración y rendimiento académico:** en la rutina escolar se permite que los estudiantes se mantengan concentrados y que su atención sea mayor. Al realizar estas actividades se estimula la oxigenación del cerebro y se favorece el lograr retener información. Lo cual logra un mejor desempeño en tareas cognitivas.

## **Estrategias de las pausas activas generadoras de espacios lúdicos**

Es importante también conocer estrategias para poner en práctica las pausas activas, utilizando los espacios lúdicos y las diferentes metodologías a través de las cuales, como mencionan los autores Fernández (2024), Jiménez (2023), el Ministerio de Educación de Chile (2020), Araya (2023), el elemento lúdico y las pausas activas generan gran cantidad de beneficios y mejoras en el desarrollo integral de las niñas y los niños, las tres principales estrategias que pueden mencionarse son:

- **Juegos de movimiento:** los juegos de movimiento son beneficiosos para los niños, ya que fortalecen la incorporación del aprendizaje de una manera dinámica, motoras y refuerzan conceptos que la docente brinde dentro de las lecciones, promueven el trabajo en equipo y generan un mayor disfrute del aprendizaje.
- **Actividades de relajación:** la respiración profunda, la meditación y los estiramientos son fundamentales para los niños de preescolar ya que les ayuda en la autorregulación emocional y la fatiga mental. La socialización es beneficiada por este tipo de actividades ya que en edades preescolares los niños inician sus primeras socializaciones con personas fuera del hogar.
- **Actividades cooperativas:** las actividades dinámicas como lo son las pausas activas refuerzan el respeto, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva, logrando en largo plazo empatía y sentido de pertenencia.

## **Pausas activas como herramienta efectiva para estimular el proceso de enseñanza y aprendizaje del niño en preescolar**

De acuerdo con todas las fuentes bibliográficas consultadas sobre pausas activas, desde los antecedentes internacionales, nacionales y otros autores como Araya (2023), Castro, Castillo y Ramírez (2020), Docentesminedu (2024), Fernández (2024) y muchos otros, todos concuerdan en que, las pausas activas son una herramienta efectiva en el proceso de enseñanza y de aprendizaje, por lo tanto se plantea lo siguiente:

- **Estimulación de la memoria y la creatividad:** la memoria y creatividad han sido potenciadas por las pausas activas al combinar el cuerpo con el aprendizaje. El unir movimiento con el repaso de conceptos hace que los estudiantes asocien mejor la información desarrollando habilidades cognitivas.
- **Reducción de la fatiga cognitiva:** tener en clase actividades sedentarias provoca estrés y ansiedad en los niños. Las pausas activas eliminan la fatiga mental y favorece brindando una mejor disposición de aprendizaje.
- **Desarrollo emocional y social:** por medio de las pausas activas los niños reconocen y gestionan sus emociones, mejorando de la autoestima y de la confianza en ellos mismos. La interacción que estas actividades provocan benefician la resolución de conflictos además del respeto.
- **Aplicación pedagógica:** las pausas activas pueden integrarse de forma intencionada y reforzar los aprendizajes y beneficiar el ambiente escolar, permitiendo el disfrute educativo al hacer de las clases más dinámicas y significativas.

## CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

### Tipo de investigación

En el siguiente apartado se presentan los diferentes conceptos que explican el tipo de investigación, en este caso es descriptivo, en tanto para Hernández, Fernández y Baptista (2018): “la información tal cual es, indicando cual es la situación en el momento de la investigación analizando, interpretando, imprimiendo, y evaluando lo que se desea” (p. 174).

### Finalidad

Seguidamente, la finalidad es teórico-conceptual porque como explican Hernández, Fernández y Baptista (2018): “son muestras teóricas o conceptuales: cuando el investigador necesita entender un concepto o teoría, puede muestrear casos que le sirvan para este fin” (p. 433).

### **Dimensión temporal**

La dimensión temporal de esta investigación es transversal, ya que se realiza en un corto periodo correspondiente al primer cuatrimestre del año 2025, además, Hernández, Fernández y Baptista (2018), indican que: “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único” (p.154).

### **Marco**

El marco de la presente investigación es micro porque comprende solamente a un grupo de niños, sus padres de familia y la docente de grupo de la institución llamada Juan Pablo II School, ubicada en Agua Caliente de Cartago.

### **Naturaleza**

Esta investigación es de naturaleza cualitativa, según la Universidad Autónoma del estado de Hidalgo (2025), una investigación cualitativa es:

el procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos, dibujos, gráficos e imágenes para construir un conocimiento de la realidad social, en un proceso de conquista-construcción-comprobación teórica desde una perspectiva holística, pues se trata de comprender el conjunto de cualidades interrelacionadas que caracterizan a un determinado fenómeno. La perspectiva cualitativa de la investigación intenta acercarse a la realidad social a partir de la utilización de datos no cuantitativos. (párr. 17)

### **Carácter**

La investigación tiene un carácter descriptivo, que de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014): “buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 92).

## **Sujetos y fuentes de información**

Los sujetos y las fuentes de información del presente estudio se indican de la siguiente forma:

### **Sujetos o participantes de la investigación**

Los sujetos participantes de esta investigación son 12 estudiantes de preparatoria de la institución Juan Pablo II School, divididos en 7 niños y 5 niñas, las 12 madres, padres de familia y/o encargados y la docente a cargo del grupo de niños, para un total de 25 sujetos participantes de la investigación.

### **Fuentes de información**

En el siguiente apartado se mencionan las fuentes de información:

#### **Fuentes primarias**

Como fuentes primarias de esta investigación se encuentran las niñas y los niños de preparatoria de la escuela Juan Pablo II School, las madres, padres de familia y/o encargados de cada uno de los estudiantes y la docente a cargo del grupo.

#### **Fuentes secundarias**

Como fuentes secundarias para esta investigación se encuentran diferentes investigaciones, artículos científicos, libros, entrevistas, cuestionarios, ensayos y documentales.

#### **Selección de la población o muestra**

El grupo de preparatoria con el cual se llevará a cabo la práctica docente fue seleccionado por el director de la institución, por lo que no se generó una selección o muestra, ya que el trabajo será con todos los 12 estudiantes, sus madres, padres de familia y/o encargados y la docente a cargo.

### **Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

Dentro de las técnicas y los instrumentos empleados para recolectar los datos se encuentran los siguientes:

Una observación en dos tiempos (de entrada y de salida) para recolectar información sobre cómo se encuentran las y los niños al iniciar la práctica docente y cómo se encuentran cuando termine la práctica docente; Hernández, Fernández y Baptista (2018), mencionan sobre este tipo de instrumento que: “Es una cuestión de grado. Y la “observación investigativa” no se limita al sentido de la vista, sino a todos los sentidos”. (p. 444)

Además, se utilizará un cuestionario dirigido a madres, padres de familia y/o encargados de las y los niños del grupo con el que se llevará a cabo la práctica docente y de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2018): “un cuestionario es un instrumento de recolección de datos que consiste en una serie de preguntas diseñadas para obtener información específica sobre una población o muestra” (p. 445).

También se utilizarán 2 tipos de entrevista, una para la docente encargada de grupo y otra para una especialista Psicopedagoga, por su parte, Hernández, Fernández y Baptista (2018), definen entrevista como: “un instrumento de recolección de datos que implica una conversación entre el entrevistador y el entrevistado, con el objetivo de obtener información sobre experiencias, opiniones, actitudes y conocimientos” (p. 446).

### **Justificación y explicación del planeamiento educativo para esta comunidad específica**

En este apartado se presenta la justificación y explicación del planeamiento educativo para esta comunidad específica, que se implementará durante el primer cuatrimestre del 2025, en la escuela Juan Pablo II ubicada en Agua Caliente de Cartago con los estudiantes de Preparatoria A.

A partir de una observación inicial se analizaron diferentes necesidades del grupo tanto en su adaptación, comportamiento, rutina y ambiente que en relación al tema de las pausas activas se logra desarrollar un Plan de Acción Innovador que brinde a los educandos una forma diferente de aprender y desarrollarse en diferentes ambientes, según sus necesidades ya antes observadas y analizadas previamente en conjunto con la docente guía quién continuará con el proceso una vez finalizada la práctica.

## **CAPÍTULO IV: PLAN DE ACCIÓN – INNOVADOR**

### **Tema**

El tema de este Plan de Acción Innovador tiene como título: Importancia de las pausas activas en el proceso educativo y aprendizaje de las niñas y niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025.

### **Objetivo general**

- Proponer un Plan de Acción Innovador para beneficiar el proceso de enseñanza y de aprendizaje con pausas activas de las niñas y los niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025.

### **Objetivos específicos**

- Ejecutar el Plan de Acción Innovador para beneficiar el proceso de enseñanza y de aprendizaje con pausas activas de las niñas y los niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025.

### **Descripción del plan innovador**

El Plan de Acción Innovador utilizado en este proyecto se llama *Power packs* el cual consiste en una caja misteriosa la cual está llena de actividades que incluyen movimientos corporales, las actividades van desde el minuto hasta los 5 minutos.

Los *Power packs* sólo se utilizan después de clases mayores a los 30 minutos o en casos de distracción por parte del grupo, como forma de incentivarlos con juego y movimiento a refrescar la mente, bajar tensiones y devolver la concentración al cuerpo para continuar la clase.

Los *Power packs* también se utilizan antes de un acto cívico o actividad extra curricular de la institución en la que se requiera que los estudiantes mantengan largos tiempos de concentración en una actividad o evento.



# Planeamientos didácticos



## Observaciones:

1. Comité de Emergencias: debido a que yo soy Coordinadora del Comité de Emergencias, en diversos momentos del día en que sucedan accidentes con estudiantes debo recurrir a la Enfermería, que queda en la planta baja a asistir el incidente, por ende, el grupo debe quedar a cargo de otra docente por el tiempo que sea necesario.
2. El incumplimiento del planeamiento se debe a cambios en las actividades por parte de Coordinación Académica y por entrega de planeamiento con 1 o 2 meses de anticipación ya que las actividades están sujetas a cambios.

## Minutas semana del 17 al 21 de febrero

### SEMANA DE OBSERVACIÓN

Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Experiencia de Trabajo 8:10 am -8:30 am	Llevar a los estudiantes a la clase de Teacher Yuli, en donde se realizan diferentes actividades de motricidad fina con plastilina, y recorte que ayudan a los niños	Los niños aprenden vocabulario de la primera unidad del libro y escuchan una canción con una nueva letra. Seguidamente con ayuda de la pantalla	Los estudiantes por medio de pinturas descubren los colores secundarios y reconocen los colores primarios. Seguidamente colorean una flor.	En motora fina los estudiantes trabajaron el área sensorial con hielos.	En la clase de inglés los estudiantes observan un video de los días de la semana y juegan rayuela.

	a prepararlos para la escritura.	los estudiantes juegan “memoria”			
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recreo				
Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, el grupo 1 juega en la casita, el grupo 2 realiza el diagnóstico inicial con la docente y el grupo 3 juega en la mesa sensorial.	Los estudiantes son llevados a la clase de Teacher Yuli en donde realizan técnicas de recortar.	Los estudiantes son llevados a la clase de Teacher Yuli en donde realizan técnicas de recortar.	Los estudiantes en la clase de inglés repasan vocabulario y refuerzan la pronunciación correcta de las palabras por medio de un juego de pesca.	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, el grupo 1 juega en la casita, el grupo 2 realiza el diagnóstico inicial con la docente y el grupo 3 juega en la mesa sensorial.
Experiencia de Trabajo 10:10 am-10:50am	Clase de Green Class, los estudiantes visitan la granja, alimentan ovejas y el docente los lleva a identificar los basureros de reciclaje	En la clase de numeración, se ve el tema del clima, y su vestimenta apropiada.	Clase de Francés, los estudiantes repasan vocabulario.	Clase de learning centers en donde trabajan rasgado, otros en el diagnóstico y otros con la casita.	Clase de valores con teacher Belén, los estudiantes pintan una piedra de la amistad.
Experiencia de Trabajo	Clase de Francés, los	Clase de música con	Los estudiantes se	Los estudiantes	Clase con teacher

10:50 am- 11:30am	niños escuchan una canción con la cual pueden saludar a la docente y a sus amigos, aprenden vocabulario del idioma.	el profesor Fabian, en donde los estudiantes asisten a sus clases y realizan diferentes juegos de seguimiento de patrones.	lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes	repasan los colores por medio del juego: Veo veo.	Yuli, en la cancha los estudiantes buscan su nombre por la escuela.
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		Los estudiantes hacen fila y se preparan para educación física, con gorra y bloqueador. Seguidamente asisten a su clase.	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Clase de Artes, los estudiantes realizan fila y van hasta la clase de artes y realizan con técnica de rasgado una ranita.	Clase de tecnología, los estudiantes asisten a la clase de tecnología con el profesor Francklin.	En clase de motora fina los estudiantes decoran un corazón por medio de bodoquitos.	En clase de inglés los estudiantes aprenden sobre el reciclaje, repasar vocabulario de la unidad del libro y repasan sus emociones.	En la clase de inglés los estudiantes utilizan el libro.
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	Los estudiantes repasan vocabulario en inglés, realizaron	Los estudiantes en clase de inglés refuerzan el	En la clase de inglés los estudiantes utilizan el libro.	Clase de Lecto con Teacher Yuli, los estudiantes realizan	En clase de numeración los estudiantes realizan

	<p>juegos con la pantalla y seguidamente utilizaron el libro en donde practicaron los días de la semana.</p> <p>Al finalizar la clase los estudiantes ordenan y escuchan una canción de despedida con la cual realizan una fila para irse.</p>	<p>conocimiento de los colores y de diferentes comandos por medio de un juego.</p>		<p>actividades de reconocimiento del nombre.</p>	<p>un experimento de la lámpara de lava.</p>
<p>Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm</p>	<p>Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.</p>				<p>La docente cuida a los estudiantes de "After"</p>

### **Evidencias de la semana 1 del 17 al 21 de Febrero de 2025**



**Crónica de la semana 1 del 17 al 21 de Febrero de 2025**

Lunes 17: Semana de observación. La docente cumple con el planeamiento.

Los estudiantes realizaron las actividades de rutina diaria, cantaron canciones, y pasaron a clase de lectoescritura con la docentes Yuliana el horario se cumplió para la hora de la merienda, la docente los levanta de la mesa 10 minutos antes de que se acabe el tiempo de la merienda para que los estudiantes guarden sus loncheras y se lavan sus dientes, los estudiantes asisten después al recreo que los días lunes les corresponde en la cancha, los estudiantes fueron a learning centers los chicos hicieron equipos de 4 y participaron en 3 diferentes actividades.

Los estudiantes asisten a la clase del profesor Ian, y seguidamente los estudiantes asisten a la clase de francés, después vuelven al comedor para realizar la segunda y última merienda del día. Los estudiantes asisten a clase de Artes y como clase final la docente utiliza del libro y del material de fichas del libro para ver vocabulario de los días de la semana, seguidamente completan la página 9 del libro.

Martes 18: Semana de observación. La docente cumple con el planeamiento.

Los estudiantes realizaron las actividades de rutina diaria, seguidamente inicia la clase de Language Arts y aprenden vocabulario después de la clase los estudiantes asisten a la merienda con la misma rutina, el día martes les corresponde el recreo del playground, posterior al recreo asisten a clase de lectoescritura con teacher Yuliana. Luego asisten a Numeracy y seguido van a clase de Música, al terminar la clase los estudiantes asisten a la segunda merienda para después ir a la última clase que es la de Tecnología con el docente Frank.

Miércoles 19: Semana de observación. La docente cumple con el planeamiento.

Los estudiantes realizaron las actividades de rutina diaria, la clase de numeracy, después asisten a la merienda y al recreo que corresponde la cancha, seguidamente van a clase de Lectoescritura y al terminar a clase de Francés. Los estudiantes asisten al segundo snack y van a Educación Física, para terminar el día van a clase de motora fina e inglés.

Jueves 20: Semana de observación. La docente cumple con el planeamiento.

Los estudiantes realizaron las actividades de rutina diaria, para luego ir a clase de motora fina y el primer snack, los jueves el recreo corresponde en el playground, después del recreo asisten a Language Arts y a la clase de Learning centers, seguidamente realizan la clase de numeracy y la segunda merienda. Para finalizar el día los estudiantes tienen clase de Inglés y Lectoescritura.

Viernes 21: Semana de observación. La docente cumple con el planeamiento.

Los estudiantes realizaron las actividades de rutina diaria, luego clase de Language Arts y la merienda, después asisten al recreo en la granja, la clase de learning centers, la clase de Valores, y de Lectoescritura para así llegar a la segunda merienda y terminar la semana con clase de Inglés y Numeracy.

**Minutas semana del 03 al 07 de marzo**

<b>Horas:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Experiencia de Trabajo 8:10 am-8:30 am	Se asiste a la docente de Lecto escritura en su clase.	Los niños aprenden vocabulario de la primera unidad del libro y escuchan una canción con una nueva letra. Seguidamente con ayuda de la pantalla los estudiantes juegan "memoria"	Los estudiantes por medio de pinturas descubren los colores secundarios y reconocen los colores primarios. Seguidamente colorean una flor.	En motora fina los estudiantes trabajaron el área sensorial con hielos.	En la clase de inglés los estudiantes observan un video de los días de la semana y juegan rayuela.
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recreo				
Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, el grupo 1 juega en la casita, el	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Los estudiantes en la clase de inglés repasan vocabulario y refuerzan la pronunciación correcta de las palabras por medio de un juego de pesca.	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, el grupo 1 juega en la casita, el grupo 2 realiza el diagnóstico inicial con la docente y el

	grupo 2 utiliza juegos de construcción y el grupo 3 realiza un anexo.				grupo 3 juega en la mesa sensorial.
Experiencia de Trabajo 10:10 am-10:50am	Se asiste al docente de Green class en su clase.	En la clase de numeración, se ve el tema del clima, y su vestimenta apropiada.	Se asiste al docente de Francés en su clase.	Clase de learning centers en donde trabajan rasgado, otros en el diagnóstico y otros con la casita.	Se asiste a la docente de Valores en su clase.
Experiencia de Trabajo 10:50 am- 11:30am	Se asiste a la docente de Francés en su clase.	Se asiste al docente de Música en su clase	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes	Los estudiantes repasan los colores por medio del juego: Veo veo.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		Se asiste a la docente de Educación Física en su clase.	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Se asiste a la docente de Artes en su clase.	Se asiste al docente de Tecnología en su clase.	En clase de motora fina los estudiantes decoran un corazón por medio de budoquitos.	En clase de inglés los estudiantes aprenden sobre el reciclaje, repasan vocabulario de la unidad del libro y repasan sus	En la clase de inglés los estudiantes utilizan el libro.

				emociones.	
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	Los estudiantes repasan vocabulario en inglés, realizaron juegos con la pantalla y seguidamente utilizaron el libro en donde practicaron los días de la semana.  Al finalizar la clase los estudiantes ordenan y escuchan una canción de despedida con la cual realizan una fila para irse.	Los estudiantes en clase de inglés refuerzan el conocimiento de los colores y de diferentes comandos por medio de un juego.	En la clase de inglés los estudiantes utilizan el libro.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	En clase de numeración los estudiantes realizan un experimento de la lámpara de lava.
Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm	Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.				La docente cuida a los estudiantes de "After"

### Minutes for the week of March 3-7

Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Work`s experience	Help teacher Yuliana	Students learn the unit	Students discover the	Fine motor class the	In English class the

8:10 am-8:30 am	in her class (Lectoescritura).	1 vocabulary of the book "Little steps 3". Then listen to a song about a new letter. Students play "memory" on a TV with the teacher's digital book.	secondary and primary colors and color a flower.	students learn with ice and colors.	students see a video about days of the week, and then play "rayuela".
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recess				
Work`s experience 9:30am-10:10am	Learning centers divide the group in 3, the first group works in house games, the second works with blocks, and the third one works in a anex.	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Students review the vocabulary of some words and its correct pronunciation with a fish game.	Learning centers divide the group in 3, the first group works in house games, the second works with blocks, and the third one works in a anex.
Work`s experience 10:10 am-10:50am	Help teacher Ian in his class (Green class).	In numeracy class, learn about weather and clothes.	Help teacher Daniela in her class (French).	Learning centers Work with diagnosis.	Help teacher Belén in her class (Values).
Work`s experience 10:50 am- 11:30am	Help teacher Daniela	Help teacher Fabian	Students wash their	Students review	Help teacher Yuliana

	in her class (French).	in his class (Music).	hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	colors with the game “I see”	in her class (Lectoescritura).
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Ericka in her class (Physical Education).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	
Work`s experience 12pm-12:30pm	Help teacher Ale in her class (Arts).	Help teacher Franklin in his class (Technology).	In fine motor class students decorate a heart.	In English class, students learn about recycling, review vocabulary from the book unit, and review their emotions.	Students use their books.
Work`s experience 12:30-1pm	Students reviewed English vocabulary, played games on the screen, and then used the book to practice the days of the week. At the end of class, students tidy up and listen to a farewell song, to which they	Students in English class reinforce knowledge of colors and different commands through a game.	In English class, students use the book.	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	In numeracy class, students perform a lava lamp experiment.

	line up to leave.				
Work`s experience 1pm-1:30pm	Individual Attention, divide the group in 4, on Mondays three students work with the teacher to improve their knowledge, on Tuesdays another three students work with the teacher to improve their knowledge, on Wednesday three different students work with the teacher to improve their knowledge, and on thursdays the last three students work with the teacher to improve their knowledge.				The teacher takes care of the students of "After"

### **Material didáctico**



**Evidencias de la semana 2 del 3 al 7 de Marzo de 2025**



**Crónica de la semana 2 del 3 al 7 de Marzo de 2025**



- Lunes 03: Se cumple con el planeamiento. Se realizan las actividades de rutina diaria, se cantan canciones, y se asistió a la clase de lectoescritura con la docente Yuliana. Posterior a la merienda se realiza una pausa activa, 10 minutos antes de que se acabe el tiempo de la merienda los estudiantes guardan sus loncheras y se lavan sus dientes, los estudiantes asisten después al recreo que los días lunes les corresponde en la cancha, los estudiantes fueron a learning centers los chicos hicieron equipos de 4 y participaron en 3 diferentes actividades. Los estudiantes asisten a la clase del profesor Ian, y seguidamente se realiza pausa activa para que los estudiantes asistan a la clase de francés, después vuelven al comedor para realizar la segunda y última merienda del día después de una nueva pausa activa. Los estudiantes asisten a clase de Artes, camino a la clase de inglés se realiza una pausa activa y como clase final se utiliza del libro y del material virtual para realizar repasos. Después de clases se inicia con las entregas de los Diagnósticos. No se ausenta ningún estudiante.
- Martes 04: Se cumple con el planeamiento. Se realizan las actividades de rutina diaria, seguidamente inicia la clase de Language Arts, seguidamente una pausa activa y la merienda con la misma rutina, el día martes les corresponde el recreo del playground, posterior al recreo asisten a clase de lectoescritura con teacher Yuliana. Luego se realiza una pausa activa para asistir a Numeracy y seguido van a clase de Música, al terminar la clase los estudiantes asisten a la segunda merienda para después ir a la última clase que es la de Tecnología con el docente Frank. Se continúa después de clases con las entregas de los Diagnósticos. No se ausenta ningún estudiante.
- Miércoles 05: No cumple con el planeamiento en el horario de 9 a 10:30 am por temas de la misa de ceniza. Posterior a la misa se realiza el recreo de los estudiantes por lo que se retoman las clases a las 11 am. Se continúa después de clases con las entregas de los Diagnósticos. No se ausenta ningún estudiante.
- Jueves 06: Se cumple con el planeamiento. Se realizan las actividades de rutina diaria, para luego ir a clase de motora fina y el primer snack que siempre se realiza después de una pausa activa, los jueves el recreo corresponde en el playground, después del recreo asisten a Language Arts y antes de ir a la clase de Learning centers los estudiantes realizan una pausa activa, seguidamente

realizan la clase de numeracy y la segunda merienda. Para finalizar el día los estudiantes tienen clase de Inglés y Lectoescritura. Se continúa después de clases con las entregas de los Diagnósticos. No se ausenta ningún estudiante.


- **Viernes 07:** No cumple con el planeamiento en el horario de 7:30 a 10 am por temas festivos del día de la mujer, los estudiantes asisten con una mujer especial a la escuela a realizar actividades, entre ellas un dibujo, decoración de galletas y fotografías, seguido de la actividad los estudiantes subieron a las aulas y les regalaron el detalle preparado en clase de artes el día Lunes. Se continúa después de clases con las entregas de los Diagnósticos. No se ausenta ningún estudiante.

### **Minutas semana del 10 al 14 de marzo**

<b>Horas:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Experiencia de recibimiento	Prayer:				



7:30am-7:50am	<p>"Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen."</p> <p>Checklist, Date, Weather, songs.</p>				
Experiencia de Trabajo 8:10 am-8:30 am	Se asiste a la docente de Lecto escritura en su clase.	La docente utiliza fichas para introducir la letra "H" observan un video y aprenden el significado de la palabra "have".	Los estudiantes juegan bingo con preposiciones.	En motora fina los estudiantes hacen bodeques y lo pegan en el siguiente anexo	En la clase de inglés los estudiantes realizan el siguiente anexo
					
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recreo				
Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, el primer grupo juega en el área sensorial, el segundo grupo realiza un anexo y el tercer	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Los estudiantes trabajan en el libro Little Step 3. La página 25.	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, el primer grupo juega en el área sensorial, el segundo grupo realiza un anexo y el tercer grupo juega en la casita.



	grupo juega en la casita.				
Experiencia de Trabajo 10:10 am-10:50am	Se asiste al docente de Green class en su clase.	En la clase de numeracy, se aprenden sobre preposiciones, (under, up, inside, near) por medio de títeres.	Se asiste al docente de Francés en su clase.	Clase de learning centers el grupo está dividido en 3, el primer grupo juega en el área sensorial, el segundo grupo realiza un anexo y el tercer grupo juega en la casita.	Se asiste a la docente de Valores en su clase.
Experiencia de Trabajo 10:50 am- 11:30am	Se asiste a la docente de Francés en su clase.	Se asiste al docente de Música en su clase	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes		Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		Se asiste a la docente de Educación Física en su clase.	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Se asiste a la docente de Artes en su clase.	Se asiste al docente de Tecnología en su clase.	En clase de motora fina los estudiantes usan play-doh y pasta para realizar una	Los estudiantes ven un video de la letra H y colorean un anexo.	Los estudiantes trabajan en el libro Little Step 3. La página 26.

			tortilla y después decorarla con cereal y pasta.		
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	Los estudiantes realizan una página del libro en la página 22. Al finalizar la clase los estudiantes ordenan y escuchan una canción de despedida con la cual realizan una fila para irse.	Los estudiantes trabajan en el libro Little Step 3. La página 23.	Los estudiantes trabajan en el libro Little Step 3. La página 24.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	En clase de numeracy los estudiantes realizan con títeres una pequeña historia.
Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm	Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.				La docente cuida a los estudiantes de "After"


### Minutes for the week of March 10-14


Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Experiencia de	Prayer:				

recibimient o 7:30am- 7:50am	"Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Work`s experience 8:10 am- 8:30 am	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura ).	With flashcards, the teacher shows and mention the sound of the letter H with a song: The students listen this song: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kfxm1I7L0">https://www.youtube.com/watch?v=kfxm1I7L0</a> Students color the word "have". The teacher puts on the floor papers with different words, then the teacher forms groups and says: When the music stops students have to find the word.	The teacher reviews every preposition. under, up, inside, near. The students review the prepositions playing bingo	Fine motor class students form little balls with the paper and then they paste them on the picture. 	In english class the students say the vocabulary with the teacher: happy, hop, heart, hippo. Students do this craft. 
Experiencia de alimentaci3n 8:30am- 9am	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.				
Experiencia s libres 9am- 9:30am	Recess				
Work`s experience	Learning	Help teacher Yuliana in her class	Help teacher	Students use the book	Learning centers,

9:30am-10:10am	centers, divide the group in 3,	(Lectoescritura).	Yuliana in her class (Lectoescritura).	in pag 25.	divide the group in 3 groups Group 1: casita Group 2: students do this annex  Group 3: sensorial
Work`s experience 10:10 am-10:50am	Help teacher Ian in his class (Green class).	In numeracy class the teacher models these prepositions: under, up, inside, near using different objects like pencils, books, crayons, glue... Using a puppet, the teacher explains again the prepositions: under, up, inside, near. We play Simon says: the teacher says to the students: Simon says that the boys put the book under the chair, Simon says the girls put the crayon inside the box. Students play with a magnetic poster, the teacher gives the materials, when the teacher says: Put the cat on	Help teacher Daniela in her class (French).	Learning centers Teacher make 3 groups Group 1: casita Group 2: students do this annex  Group 3: sensorial	Help teacher Belén in her class (Values).

		the chair, every student moves the picture on the chair.			
Work`s experience 10:50 am- 11:30am	Help teacher Daniela in her class (French).	Help teacher Fabian in his class (Music).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	The teacher using flashcards explains the comparatives. And then she gives examples using flashcards: A penguin is short. A turtle is shorter than a penguin. : using different objects the students try to use comparatives. The teacher asks: Which is bigger? Which is smaller?	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).
Experiencia de alimentació n 11:30- 12md	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Ericka in her class (Physical Education).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	
Work`s experience 12pm- 12:30pm	Help teacher Ale in her class (Arts).	Help teacher Francklin in his class (Technology).	In fine motor class The teacher gives to each student	In English class, students With flashcards, the teacher shows and mention the sound of the	Students use the book in pag 26.

			<p>spaghetti, play-doh and cereal. Students form a “tortilla” with the play- doh, then they have to put 4 spaghetti pieces on the play-doh, finally then put one by one the cereals. Look at the picture below..</p>	<p>letter H with a song: The students listen this song:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kfxm1I7L07I">https://www.youtube.com/watch?v=kfxm1I7L07I</a>          little step 2: Students do this annex</p> 	
Work`s experience 12:30-1pm		Students in English class use the book. In pag 23.	In English class, students use the book.	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	In numeracy class, the teacher using puppets explains the comparatives. And then she gives examples using flashcards: A

					<p>penguin is short. A turtle is shorter than a penguin.</p> <p>The teacher draws on the board different objects and she asks: Which is bigger? Which is smaller?</p> 
Work`s experience 1pm-1:30pm	Individual Attention, divide the group in 4, on Mondays three students work with the teacher to improve their knowledge, on Tuesdays another three students work with the teacher to improve their knowledge, on Wednesday three different students work with the teacher to improve their knowledge, and on thursdays the last three students work with the teacher to improve their knowledge.				The teacher takes care of the students of “After”


### Evidencias de la semana 3 del 10 al 14 de marzo de 2025









**Crónica de la semana 1 del 10 al 14 de Marzo de 2025**

- Lunes 10: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante. Se continúa después de clases con las entregas de los Diagnósticos.
- Martes 11: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Miércoles 12: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Jueves 13: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Viernes 14: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.

### **Minutas semana del 17 al 21 de marzo**

Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Experiencia de Trabajo 8:10am-8:30 am	Se asiste a la docente de Lecto escritura en su clase.	Repasar vocabulario y pegan el anexo en el cuaderno 	Los estudiantes diferencian el día de la noche por medio de fichas. Los estudiantes son divididos en 4 grupos y realizan en un papel diferencias entre la noche y el día.	En motora fina los estudiantes utilizan marcadores para dibujar	En la clase de inglés los estudiantes trabajan las sight words (one, two, three, four, five)
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recreo				
Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, Grupo 1: Juegos de construcción	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Los estudiantes en la clase de inglés comienzan la escritura de cuántos años tienen.	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, Grupo 1: Juegos de construcción Grupo 2: Juegos sensoriales

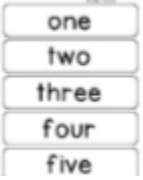
	<p>Grupo 2: Juegos sensoriales</p> <p>Grupo 3: Trabajan en un anexo</p> 				<p>Grupo 3: Trabajan en un anexo</p> 
<p>Experiencia de Trabajo 10:10 am-10:50am</p>	<p>Se asiste al docente de Green class en su clase.</p>	<p>En la clase de numeracy, trabajan un anexo</p> 	<p>Se asiste al docente de Francés en su clase.</p>	<p>Clase de learning centers,</p> <p>Grupo 1: Juegos de construcción</p> <p>Grupo 2: Juegos sensoriales</p> <p>Grupo 3: Trabajan en un anexo</p> 	<p>Se asiste a la docente de Valores en su clase.</p>
<p>Experiencia de Trabajo 10:50 am- 11:30am</p>	<p>Se asiste a la docente de Francés en su clase.</p>	<p>Se asiste al docente de Música en su clase</p>	<p>Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se</p>	<p>En numeracy los estudiantes diferencian “ayer y mañana”</p>	<p>Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.</p>


			lavan los dientes	Vuelven a repasar el día de la noche.	
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		Se asiste a la docente de Educación Física en su clase.	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Se asiste a la docente de Artes en su clase.	Se asiste al docente de Tecnología en su clase.	En clase de motora fina los estudiantes realizan con play-doh caras.	En clase de inglés los estudiantes repasan vocabulario que inicie en “sl” en inglés.	En la clase de inglés los estudiantes dibujan con lápices e inician a describir imágenes por sí mismos.
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	Los estudiantes escriben los números del 1 al 10, repasan vocabulario y realizan la página del libro. 	En clase de inglés repasar vocabulario de cumpleaños y realizan una página del libro 	En la clase de inglés los estudiantes utilizan el libro en la página 62.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	En clase de numeracy los estudiantes continúan trabajando con ayer y mañana. Repasan los días de la semana.



	los estudiantes ordenan y escuchan una canción de despedida con la cual realizan una fila para irse.				
Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm	Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.			La docente cuida a los estudiantes de "After"	


### Minutes for the week of March 17-21

<b>Horas:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				

<p>Work`s experience 8:10 am-8:30 am</p>	<p>Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).</p>	<p>. In English class: The teacher explains the blending sound using flashcards (sl: sleep, slide, sloth pl: (play,planet, plastic), then the students repeat the vocabulary. The teacher writes on the board the vocabulary and she explains that all the words begins with the same sound, students say the vocabulary with the teacher. Using the words that the teacher wrote, every student circles the blending sound using markers.</p>	<p>Numeracy class: The teacher explains with flashcards activities that we do during night and day. The teacher forms 4 groups and she gives a big paper with a moon and a sun picture and cards with activities that we do during the day and night, then the students paste the cards in the correct place.</p>	<p>Fine motor class student draws something using markers.</p>	<p>In English class the students paste the sight words in the English notebook.</p> 
--	--	--	---	--	---

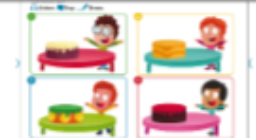

		Students write the date and then paste this annex in the English notebook.			
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recess				
Work`s experience 9:30am-10:10am	Learning centers, divide the group in 3,	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	The teacher sings with the students: How old are you? Students answer I'm 5. Little step 2: Using this material, the students try to write: I'm 5 distribute cake outlines. Ask individuals: (Mark) how old are you?	Learning centers, divide the group in 3 Group 1: construction Group 2: sensorial Group 3: Students do this annex 

				<p>(five). Children color their cake any color they like and draw the appropriate number of candles. Then divide the class into pairs. Have children find the similarities and differences in their pictures.</p> 	
Work`s experience 10:10 am-10:50am	Help teacher Ian in his class (Green class).	In numeracy class, The teacher explains with flashcards activities that we do during night and day. Students work with this annex.	Help teacher Daniela in her class (French).	<p>Learning centers</p> <p>Group 1: construction</p> <p>Group 2: sensorial</p> <p>Group 3: Students do this annex</p> 	Help teacher Belén in her class (Values).

					
Work`s experience 10:50 am- 11:30am	Help teacher Daniela in her class (French).	Help teacher Fabian in his class (Music).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	Numeracy: the Teacher explains the vocabulary: today, yesterday and tomorrow using the calendar. Then the teacher asks: what did you do yesterday? What are you doing today? What are you going to do tomorrow? The teacher explains the vocabulary: day and night. This day we make a pajama`s day activity, the	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).

				teacher explains activities that we do at night like drees pajamas, see movies, dinner, we will see a movie, eat cookies.	
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Ericka in her class (Physical Education).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	
Work`s experience 12pm-12:30pm	Help teacher Ale in her class (Arts).	Help teacher Franklin in his class (Technology).	In fine motor class Students make different faces using play-doh.	In English class, students the teacher explains the blending sound using flashcards (sl: sleep, slide, sloth pl: (play,planet, plastic), then the students repeat the vocabulary. The teacher writes on the board the	Divide the class into groups of three. Give each group 20 pieces of colored candy. Have the children sort the candy into groups by color. Then ask them to count the candy out loud. How many pieces of(yellow) candy do you

				<p>vocabulary and she explains that all the words begins with the same sound, students say the vocabulary with the teacher.</p> <p>Using the words that the teacher wrote, every student circles the blending sound using markers.</p> <p>Students write the date and then paste this annex in the English notebook.</p> <p>At home the parents make a glove with felt and in the class every student paste on the fingers pictures with this vocabulary: (sl: sleep, slide, sloth pl:</p>	<p>have?</p>
--	--	--	--	--	--------------

				(play, planet, plastic). The students play with the glove and practice the blending sounds.	
Work`s experience 12:30-1pm	Work on the book page 27 	Students in English class work on the book 	In English class, students use the book on page 62	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	In numeracy class, the teacher forms 3 groups, every group paste in a big paper pictures with activities that we do every day, the teacher writes a big box with the days of the week, and then she asks: What do we have on Monday?..... students answer: Art, and then they have to paste objects that represent the art class.

					Then we continue with the rest of the days.
Work`s experience 1pm-1:30pm	Individual Attention, divide the group in 4, on Mondays three students work with the teacher to improve their knowledge, on Tuesdays another three students work with the teacher to improve their knowledge, on Wednesday three different students work with the teacher to improve their knowledge, and on thursdays the last three students work with the teacher to improve their knowledge.				The teacher takes care of the students of "After"

## Material didáctico





**Evidencias de la semana 4 del 17 al 21 de marzo de 2025**








### **Crónica de la semana 4 del 17 al 21 de marzo de 2025**


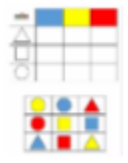
- Lunes 17: No se cumple con el planeamiento en la primera lección por actividades de Saint Patrick`s Day ya que se coloreó un craft y se tomaron fotografías.. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Martes 18: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Miércoles 19: No se cumple con el planeamiento de 9 a 11:00 am por extenso acto cívico de las Efemérides del mes. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Jueves 20: No se cumple con el planeamiento de 9 a 11:30 am por extenso acto cívico de la Francofonía. Se realizan pausas activas antes de la merienda francófona, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Viernes 21: No se cumple con el planeamiento en la primera lección por actividades del día de la persona con Síndrome de Down. Se realizan pausas activas antes de la merienda, antes de cada complementaria y al final de la clase. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.

### Minutas semana del 24 al 28 de marzo

Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Experiencia de Trabajo 8:10 am-8:30 am	Se asiste a la docente de Lecto escritura en su clase.	En clase de inglés aprenden sobre la letra "E" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=beaUU PPUT2Y">https://www.youtube.com/watch?v=beaUU PPUT2Y</a>	En clase de numeración, los estudiantes continúan con la clasificación de colores, formas y tamaños. 	En motora fina los estudiantes realizan los números del 1 al 10 con play-doh.	En la clase de inglés los estudiantes repasan el sonido de la letra "E" y trazan la letra  letra
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.				

Experiencias libres 9am-9:30am	Recreo				
Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am	<p>Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos,</p>  <p>1. Anexo 2. Sensorial 3. Legos</p>	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Los estudiantes en la clase de inglés repasan preguntas personales del libro Little Steps 3 y sus debidas respuestas. (What is your name? How old are you? How do you feel? What is your favorite color? What is your favorite animal?)	<p>Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, 1. Anexo</p>  <p>2. Sensorial 3. Legos</p>
Experiencia de Trabajo 10:10 am-10:50am	Se asiste al docente de Green class en su clase.	En la clase de numeración, clasifica objetos por color y tamaño.	Se asiste al docente de Francés en su clase.	<p>Clase de learning centers la clase se divide en 3 grupos: 1.</p>  <p>Anexo 2. Sensorial 3. Legos</p>	Se asiste a la docente de Valores en su clase.
Experiencia de Trabajo 10:50 am- 11:30am	Se asiste a la docente de Francés en su	Se asiste al docente de Música en su clase	Los estudiantes se lavan las manos,	En numeracy los estudiantes realizan	Se asiste a la docente de Lectoescritura en

	clase.		meriendan y seguidamente se lavan los dientes	un anexo. 	su clase.
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		Se asiste a la docente de Educación Física en su clase.	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Se asiste a la docente de Artes en su clase.	En clase de inglés los estudiantes juegan fuera de clase realizando mímicas de temas vistos en la unidad 2 del libro Little Steps 3 (Go to school, eat lunch, wash your hands, sit down, clean up...)	En clase de motora fina los estudiantes realizan los números del 1 al 5 con play-doh.	En clase de inglés los estudiantes realizan un anexo de la letra  “e”	En la clase de inglés los estudiantes repasan comandos y emociones. How do you feel? I feel sad because...
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	En clase de inglés los estudiantes realizan el proyecto de la unidad 2 del Libro Little Steps 3.	Se asiste al docente de Tecnología en su clase.	En la clase de inglés los estudiantes dibujan caras con diferentes emociones y colores.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	En clase de numeracy los estudiantes realizan un anexo

	 <p>Al finalizar la clase los estudiantes ordenan y escuchan una canción de despedida con la cual realizan una fila para irse.</p>				
<p>Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm</p>	<p>Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.</p>				<p>La docente cuida a los estudiantes de "After"</p>
<p>1:30 pm a 2pm</p>	<p>Todos los lunes se debe asistir a la Banda de Preescolar.</p>				

### Minutes for the week of March 24-28

<b>Horas:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<p>Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am</p>	<p>Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen."</p>				

	Checklist, Date, Weather, songs.				
Work`s experience 8:10 am-8:30 am	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).			Fine motor class	In english class the students
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recess				
Work`s experience 9:30am-10:10am	Learning centers, divide the group in 3,	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Students	Learning centers, divide the group in 3
Work`s experience 10:10 am-10:50am	Help teacher Ian in his class (Green class).	In numeracy class,	Help teacher Daniela in her class (French).	Learning centers	Help teacher Belén in her class (Values).
Work`s experience 10:50 am- 11:30am	Help teacher Daniela in her class (French).	Help teacher Fabian in his class (Music).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Ericka in her class (Physical Education).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	
Work`s experience 12pm-12:30pm	Help teacher Ale in her class (Arts).	Help teacher Franklin in his class (Technology).	In fine motor class students decorate a heart.	In English class, students	Students

Work`s experience 12:30-1pm		Students in English class	In English class, students use the book.	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	In numeracy class, students
Work`s experience 1pm-1:30pm	Individual Attention, divide the group in 4, on Mondays three students work with the teacher to improve their knowledge, on Tuesdays another three students work with the teacher to improve their knowledge, on Wednesday three different students work with the teacher to improve their knowledge, and on thursdays the last three students work with the teacher to improve their knowledge.				The teacher takes care of the students of “After”

**Evidencias de la semana 5 del 24 al 28 de marzo de 2025**



**Crónica de la semana 5 del 24 al 28 de marzo de 2025**

- Lunes 24: Los chicos asisten de azul por el día del agua, se cumple el planeamiento según lo establecido, no se ausenta ningún estudiante, el estudiante con condición TDAH presenta mal comportamiento, con acciones retadoras, durante la lección de Green class, el cual se abordó con un conversatorio y técnicas de respiración. Después de clases los estudiantes en su totalidad se quedaron para la Banda.
- Martes 25: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda (baile del cuerpo Head, shoulders, knees and toes), antes de cada complementaria (commands: hands up, hands down, touch you head/knees/fingers, song fish fish) y al final de la clase dance musication song. Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Miércoles 26: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda (musication 2.0), antes de cada complementaria (Simon says, dance cha cha slide, dance follow the leader) y al final de la clase (dance Tralala). Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Jueves 27: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda (tralala), antes de cada complementaria (Dance left right, dance shake it off) y al final de la clase (fish fish). Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.
- Viernes 28: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda (DJ Raphi head shoulders knees and toes), antes de cada complementaria (Homerun 2.0 musication )y al final de la clase (follow the leader DJ Raphi). Se asiste a los docentes de complementarias. No se ausenta ningún estudiante.

### **Minutas semana del 31 al 04 de abril**

<b>Horas:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Experiencia de Trabajo 8:10 am-8:30 am	Se asiste a la docente de Lecto escritura en su clase.	En clase de inglés aprenden la letra H utilizando fichas y dibujos en pizarra.	En clase de numeración, los estudiantes repasan números del 5 al 10 por medio de fichas. Los estudiantes salen fuera de clase a buscar 10 objetos diferentes	En motora gruesa los estudiantes realizan una actividad de saltos con los aros.	En la clase de inglés los estudiantes repasan las letras (e, h, f,) con trazos en la pizarra.
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recreo				
Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, 1. Libro de escritura 2. Sensorial 3. Legos	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Los estudiantes en la clase de inglés repasan comandos (stand up, line up, me i go to the bathroom, eat lunch)	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos, 1. Libro de escritura 2. Sensorial 3. Legos

Experiencia de Trabajo 10:10 am-10:50am	Se asiste al docente de Green class en su clase.	En la clase de numeración, los estudiantes reconocen preposiciones (in, on, under) utilizando un frasco y un objeto.	Se asiste al docente de Francés en su clase.	Clase de learning centers la clase se divide en 3 grupos: 1. Libro de escritura 2. Sensorial 3. Legos	Se asiste a la docente de Valores en su clase.
Experiencia de Trabajo 10:50 am- 11:30am	Se asiste a la docente de Francés en su clase.	Se asiste al docente de Música en su clase	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes	En numeracy los estudiantes continúan aprendiendo de las preposiciones (in, on under) por medio de un juego con los aros, la teacher dice: in, on, under y los estudiantes lo representan en los aros	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		Se asiste a la docente de Educación Física en su clase.	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Se asiste a la docente de Artes en su clase.	En clase de inglés los estudiantes trabajan en (she-he)	En clase de motora fina, en la cual se practica el trazo de líneas verticales y	En clase de inglés los estudiantes realizan un dibujo de sí mismos.	En la clase de inglés los estudiantes repasan con una canción: Abc song

			horizontales en una hoja blanca.		phonics <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tKsli1MH4lw&amp;ab_channe1=Rock%27NLearn">https://www.youtube.com/watch?v=tKsli1MH4lw&amp;ab_channe1=Rock%27NLearn</a> Repasan las palabras que han trabajado en clases.
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	En clase de inglés los estudiantes realizan la página 45 del book Little Steps 3	Se asiste al docente de Tecnología en su clase.	En la clase de inglés los estudiantes trabajan en el libro virtual Little Steps 3	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	En clase de numeracy los estudiantes realizan la pág 51 del book Little Steps 3
Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm	Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.				La docente cuida a los estudiantes de "After" (1pm-3pm)
1:30 pm a 2pm	Todos los lunes se debe asistir a la Banda de Preescolar.				

### Minutes for the week of April 31-04

Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Work's experience 8:10 am-8:30 am	Help teacher Yuliana in her class	.		Fine motor class	In english class the students

	(Lectoescritura).				
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recess				
Work`s experience 9:30am-10:10am	Learning centers, divide the group in 3,	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Students	Learning centers, divide the group in 3
Work`s experience 10:10 am-10:50am	Help teacher Ian in his class (Green class).	In numeracy class,	Help teacher Daniela in her class (French).	Learning centers	Help teacher Belén in her class (Values).
Work`s experience 10:50 am- 11:30am	Help teacher Daniela in her class (French).	Help teacher Fabian in his class (Music).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Ericka in her class (Physical Education).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	
Work`s experience 12pm-12:30pm	Help teacher Ale in her class (Arts).	Help teacher Franklin in his class (Technology).	In fine motor class students decorate a heart.	In English class, students	Students
Work`s experience 12:30-1pm		Students in English class	In English class, students use the book.	Help teacher Yuliana in her class	In numeracy class, students

				(Lectoescritura).	
Work`s experience 1pm-1:30pm	Individual Attention, divide the group in 4, on Mondays three students work with the teacher to improve their knowledge, on Tuesdays another three students work with the teacher to improve their knowledge, on Wednesday three different students work with the teacher to improve their knowledge, and on thursdays the last three students work with the teacher to improve their knowledge.				The teacher takes care of the students of "After"

### **Material didáctico**



**Evidencias de la semana 6 del 31 al 04 de abril de 2025**


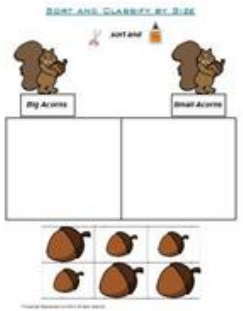




**Crónica de la semana 6 del 31 al 04 de marzo de 2025**



- Lunes 31: Se cumple el planeamiento, no se ausenta ningún estudiante, se realizan pausas activas antes de cada complementaria y al merendar (Rise and shine, follow the leader, macarena )
- Martes 01: Se cumple el planeamiento, no se ausenta ningún estudiante se realizan pausas activas antes de cada complementaria y al merendar (commands, head shoulders knees and toes, Simon says )
- Miércoles 02: Se cumple el planeamiento, no se ausenta ningún estudiante, los chicos asisten de azul, se agrega una actividad por el día de la Conmemoración del Autismo. Se realizan las pausas activas en momentos en que la clase lo requería por el comportamiento de los estudiantes. (Big and small (enano gigante) Fish fish, cha cha slide)
- Jueves 03: Se incumple todo el planeamiento por actividades del día del deporte. Se ausenta 1 estudiante. Se realizan 3 pausas activas después de las actividades por temas de sobreestimulación. (Tralalá, rise and shine, relajación “la nube”)
- Viernes 04: No se cumple el planeamiento de 8 a 8 30 am por simulacro, y de 10am-11 am por pijamada de preescolar, se realizan pausas activas en la mañana (head, shoulders, knees and toes) antes de la pijamada (Simon says) y en la salida (Tralalá) Se ausenta 1 estudiante.





### **Minutas semana del 07 al 11 de abril**

<b>Horas:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
---------------	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------

<p>Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am</p>	<p>Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.</p>				
<p>Experiencia de Trabajo 8:10 am-8:30 am</p>	<p>Se asiste a la docente de Lecto escritura en su clase.</p>	<p>En clase de inglés repasan</p> 	<p>En clase de numeracy, los estudiantes repasan</p> 	<p>En motora fina los estudiantes realizan un dibujo.</p>	<p>FERIADO</p>
<p>Experiencia de alimentación 8:30am-9am</p>	<p>Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.</p>				
<p>Experiencias libres 9am-9:30am</p>	<p>Recreo</p>				
<p>Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am</p>	<p>Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos,  <b>Group 1:</b></p>	<p>Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.</p>	<p>Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.</p>	<p>Los estudiantes en la clase de inglés realizan una página del libro</p> 	<p>FERIADO</p>

	<p>Construcción</p> <p><b>Group 2:</b> casita</p> <p><b>Group 3:</b> Anexo</p> 				
Experiencia de Trabajo 10:10 am-10:50am	Se asiste al docente de Green class en su clase.	Se asiste a la docente de Francés en su clase.	Clase de motora fina los estudiantes dibujan.	Clase de learning centers la clase se divide en 3 grupos: <b>Group 1:</b> Construcción  <b>Group 2:</b> casita  <b>Group 3:</b> Anexo	FERIADO






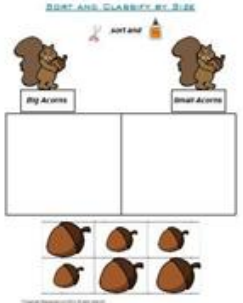
					
Experiencia de Trabajo 10:50 am- 11:30am	En clase de Language se repasan colores. (yellow, blue, green)	Se asiste al docente de Música en su clase	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes	En numeracy los estudiantes clasifican animales 	FERIADO
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		Se asiste a la docente de Educación Física en su clase.	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Se asiste a la docente de Artes en su clase.	En clase de inglés los estudiantes trabajan en la página 37 del book	En clase de language los estudiantes repasan vocabulario.	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	FERIADO


					
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	En clase de inglés los estudiantes realizan la página 36 del libro Little Steps 3	Los estudiantes clasifican objetos, pequeños, grandes.	En la clase de inglés los estudiantes trabajan en el libro Little Steps 3	Los estudiantes asisten a clase de STEAM.	FERIADO
					
Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm	Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.				FERIADO
1:30 pm a 2pm	Todos los lunes se debe asistir a la Banda de Preescolar.				

### Minutes for the week of April 07-11

Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
--------	-------	--------	-----------	--------	---------



Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Work's experience 8:10 am-8:30 am	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	<p><b>Little step 1:</b> we form a circle on the apron and the teacher shows the sight words: have, she, he, it and then the students try to say the vocabulary.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher hides the c.vc words around the playground and forms 3 groups. She says: group number 1 finds this word, she shows the sight word (he), group number 2</p>	<p><b>Little step 1:</b> the teacher explains how to classify objects according with characteristics.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher gives different objects like legos, blocks, teddy bears, and every student classifies the objects according to the material, plastic, wool, cotton.</p> <p><b>Little step 3:</b> students do this annex</p>	Fine motor class	In english class the students


		<p>finds this word (she)...</p> <p><b>Little step 3:</b> Students do this annex.</p> <p>Choose the correct form</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p> she he it</p> <p> she he it</p> <p> she he it</p> <p> she he it</p> <p> she he it</p> <p><small>LIVWORKSHEETS</small></p>			
<p>Experiencia de alimentación 8:30am-9am</p>	<p>Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.</p>				
<p>Experiencias libres 9am-9:30am</p>	<p>Recess</p>				
<p>Work's experience 9:30am-10:10am</p>	<p>Learning centers, divide the group in 3, <b>Group 1:</b> construction</p>	<p>Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).</p>	<p>Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).</p>	<p>Using paper and chalk the student creates a drawing.</p>	<p><b>Star the class:</b> recycling: show children the cover of the Big Book.</p>


	<p><b>Group 2:</b> casita</p> <p><b>Group 3:</b> Students do this annex</p> 				<p>Ask children about the cover. Do they remember the story we learn at school? Look through the pictures and elicit as much of the vocabulary as possible. Read the story together.</p> <p><b>Before the book:</b> show children the hair flashcards. Ask them what they can say about each character's hair. Then illustrate long, short, curly, and straight using hand gestures. For</p>
--	---	--	--	--	--

					<p>example, say she has long hair and move your hand down past your shoulder.</p> <p>Encourage children to repeat. use the same flashcards to talk about hair color, too. Continue reviewing the flashcards. Then ask individuals what does your hair look like?</p> <p><b>With the book:</b> have children look at page 39. Say. Point to picture number one. What</p>
--	--	--	--	--	---




					<p>does her hair look like? What color is it? Its short. Children color the hair yellow. Repeat for red. Point to the third picture and ask: what does her hair look like? It's long. Children draw the missing hair. Repeat for the remaining hair types. Play track 17. Children listen and point to the pictures. Play track 17 again. Children repeat the words. Optional. Children trace the words.</p>
--	--	--	--	--	--

					
<p>Work`s experience 10:10am-10:50am</p>	<p>Help teacher Ian in his class (Green class).</p>	<p>Help teacher Daniela in her class (French),</p>	<p>Using paper and chalk the student creates a drawing.</p>	<p>Learning centers divide the group in 3,  <b>Group 1:</b> construction  <b>Group 2:</b> casita  <b>Group 3:</b> Students do this annex</p> 	<p>Teacher make 3 groups  <b>Group 1:</b> construction  <b>Group 2:</b> sensorial  <b>Group 3:</b> Students</p>

					<p>do this annex</p> 
<p>Work`s experience 10:50am- 11:30am</p>	<p><b>Little step 1:</b> using flashcards the teacher shows every sight words: yellow, blue, green, students try to say the vocabulary.</p> <p><b>Little step 2:</b> using the magnetic board every student tries to form the sight words.</p> <p><b>Little step 3:</b> the teacher writes on the</p>	<p>Help teacher Fabian in his class (Music).</p>	<p>Students wash their hands and eat their food.</p> <p>Students brush their teeth after food.</p>		<p><b>Little step 1:</b> the teacher provides plastic animals and the students classifies the animals according with this categories (insects, farm animals, sea animals)</p>

	board sentences like: My hair is yellow, and then the students find and circle the sight word.				<p><b>Little step 2:</b> students do this annex</p> 
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.		Help teacher Ericka in her class (Physical Education).	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.	
Work`s experience 12pm-12:30pm	Help teacher Ale in her class (Arts).	and make themselves as tall as possible. Repeat the procedure for children to act out short, thin, scared	<b>Little step 1:</b> we form a circle on the apron and the teacher shows the sight words (he, she, it, have),	In English class, students	Help

		<p>and bored.</p> <p><b>Step 2: Before the Book:</b> show children the photo of your family and see if they can remember who the people are. Ask them about who's tall, short or thin. Encourage children to give examples of how they are the same or different. Provide language support as needed.</p> <p><b>With the Book:</b> have children look at page 37. Point to each family member and ask: Who's this? (Mia's dad) what</p>	<p>using the sensorial box. The teacher says the words and then invites the students to say the words with her.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher writes sentences in a big paper and then in couples the students find the sight words</p> <p><b>Little step 3:</b> Students write the date and name in the English notebook and then complete and paste this annex.</p>		
--	--	---	--	--	--



		<p>does he look like?          (he's a man). He's tall          and thin. Children          mark the          corresponding          boxes, next to Mia's          father.</p> <p>Repeat for Mia's          brother, mother,          uncle, aunt and          cousin. Then ask:          How many men can          you see? How many          women can you see?          How many children          can you see?          Encourage children          to say how some of          the family members          are the same and how          some of them are</p>	<p><u>Match!</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>(he)</p> <p>(she)</p> <p>(it)</p> </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">    </div> </div>		
--	--	--	--	--	--

		different.			
Work`s experience 12:30-1pm	<p><b>Step 1: Start the Class:</b> recycling: have children sit in a circle on the floor. Put the feelings flashcards in the center. Give a child a beanbag and have them lose it to a picture. The class</p>	<p>Stuents in English class <b>Little step 1:</b> tdhe teacher explains how to classify objects according to group characteristics.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher put 4 papers on the floor and she explains how every student has to classify</p>	<p>In English class, students use the book <b>Step 1: Start the Class:</b> recycling: Open the big book to the Kindergarten Photograph. Review the story with children and talk about the similarities and differences. Read the</p>	<p>Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).</p>	<p>Help teacher Frank in his class.</p>

	<p>identifies the feeling it lands on. Then another child lost the beanbag. Play several rounds.</p> <p><b>Step 2: Before the Book:</b> show children pictures and have them repeat, tall, short and thin. Stand on tiptoe, arms in the air, and say tall. Crouch down and say short. Stand normally, take a deep breath, such in your cheeks and say thin. Children copy you. After a while stop doing the actions but</p>	<p>according to the classroom objects. Example in one paper they put only erasers, and other only pencils, glues and the teacher says characteristics like the pencils are long, the erasers are small.</p> <p><b>Little step 3:</b> the teacher gives different shapes to the students and then, they classify them according to the same characteristics.</p>	<p>final paragraph. Provide language support as needed. They say: he has a broken leg. She has a hearing aid and has children. Repeat for: there are tall children, short children, curly-haired children and straight haired children.</p> <p><b>Step 2: before the book.</b> Ask for three volunteers to come to the front of the class. Make sure you are not standing in order of height. Say: John is tall. Who's taller? And gesture to indicate the concept. encourage</p>		
--	---	---	---	--	--

	<p>keep repeating the words. Say the words increasingly quickly until children struggle to keep up.</p> <p><b>With the Book:</b> <b>Listen/ Say/trace:</b> have children look at page 36. Point to each family member on the left and ask: Who's this? Then point to the family members on the right and elicit or explain that they are Leo's aunt, cousin and uncle. Then ask: Who's tall? (Leo's dad, mom and aunt). Children circle them</p>		<p>children to sit who are taller. repeat for tallest. Even at this age, some children can be sensitive about their height, so help children avoid making value judgments. Say to the other children. Can you make yourself taller? Encourage them to stand on tiptoes. Repeat for short.</p> <p>Select three new volunteers of different heights to come up to the front. Have them stand in height order. Say: I'm tall and measure your height with your hand. Then</p>		
--	--	--	--	--	--

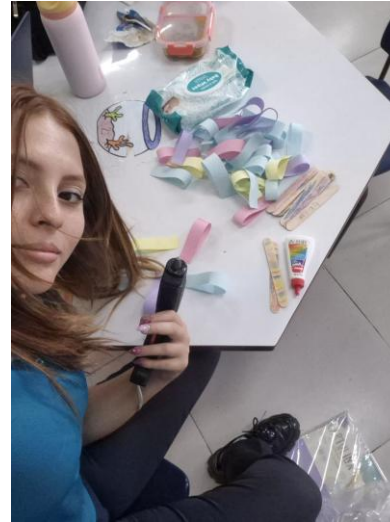
	<p>in red. Repeat for short and thin. then say: How's Leo's mother different from Leo's uncle? (his mother is a woman. His uncle is a man. How are they the same? (they are both thin). Repeat the meaning of family members and provide support as needed. If children are ready, talk about the similarities and differences in hair as well.</p> <p>Play track 16. Children listen and point to the pictures.</p>		<p>move to the tallest of the three children, measure their height and say. She/he's short. Continue the process saying She/he's shorter and finishing with she/he's the shortest.</p> <p><b>Step 3: with the book.</b> Have children look at page 38. Ask children who the characters are Leo, Mia and their cousin. Point to number 1 and read the sentence starting. Then point to the cousin and say the word underneath. Leo and Mia's cousins are short. Children repeat.</p>		
--	--	--	---	--	--

	<p>Play the track again. Children repeat the words.</p> 		<p>Continue for Leo and Mia. Ask: who's the shortest?/tallest at the end.</p> 		
<p>Work`s experience 1pm-1:30pm</p>	<p>Individual Attention, divide the group in 4, on Mondays three students work with the teacher to improve their knowledge, on Tuesdays another three students work with the teacher to improve their knowledge, on Wednesday three different students work with the teacher to improve their knowledge, and on thursdays the last three students work with the teacher to improve their knowledge.</p>			<p>The teacher takes care of the students of “After”</p>	

## Material Didáctico



**Evidencias de la semana 7 del 07 al 11 de abril de 2025**



**Crónica de la semana 7 del 07 al 11 de abril de 2025**

- Lunes 07: Se cumple el planeamiento según lo establecido, se ausenta 1 estudiante. Después de clases los estudiantes en su totalidad se quedaron para la Banda. Se realiza al inicio de clases la pausa activa de Shake it off, después de la merienda se realiza la pausa activa de Follow the leader y al finalizar las lecciones se realiza la pausa activa de Commands.
- Martes 08: Se cumple con el planeamiento. Se asiste a los docentes de complementarias. Se ausenta 1 estudiante. Las pausas activas realizadas fueron: (Simon says, commands, dance Macarena).
- Miércoles 09: Se cumple con el planeamiento. Se realizan pausas activas antes de la merienda (musication 2.0), antes de cada complementaria (Simon says, dance cha cha slide, dance follow the leader) y al final de la clase (dance Rise and shine. Se asiste a los docentes de complementarias. Se ausenta 1 estudiante.
- Jueves 10: No se cumple el planeamiento de 11am a 12 se asiste al vía crucis institucional por lo que la merienda se corre 30 minutos. Se asiste a los docentes de complementarias. Se ausenta 1 estudiante. Pausas activas realizadas: (Follow the leader, tralalá)
- Viernes 11: FERIADO

### **Minutes for the week of April 14-18**

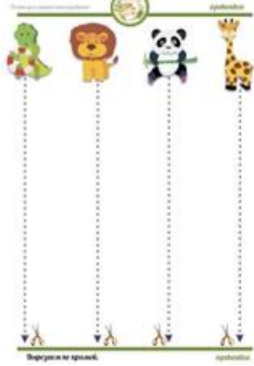

- Semana Santa: No hay clases por el asueto del país por la semana mayor. Se adjunta comunicado de la Institución.

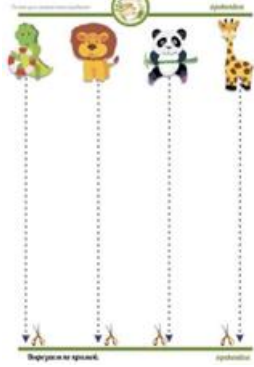
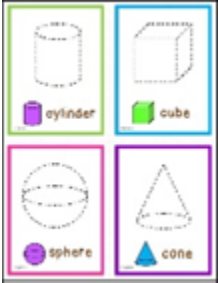


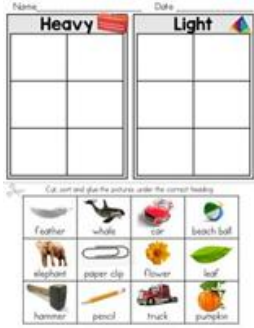

### Minuta para semana del 21-25 Abril


<b>Horas:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Experiencia de	Búsqueda del huevo	En clase de inglés	En clase de numeracy,	Gira al Tecnológico de	En language arts los

Trabajo 8:10 am-8:30 am	de pascua con padres familia.	repasan las letras Gg-Ll-Jj-Kk realizandolas en play-doh	los estudiantes repasan preposiciones in-out, in front of-behind, up-down, on-under, next to, con el títere.	Costa Rica.	estudiantes repasan las cvc words: net, hen, ten, pen, leg.
Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Llevar a los estudiantes a lavarse las manos y a realizar la merienda. Los estudiantes se lavan los dientes después de la merienda.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recreo				
Experiencia de Trabajo 9:30am-10:10am	Learning centers, los estudiantes son divididos en tres grupos,  <b>Group 1:</b> Construcción  <b>Group 2:</b> casita  <b>Group 3:</b> Anexo	Acto cívico	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	Gira al Tecnológico de Costa Rica	Clase de learning centers la clase se divide en 3 grupos:  <b>Group 1:</b> Construcción  <b>Group 2:</b> casita  <b>Group 3:</b> Anexo

					
<p>Experiencia de Trabajo 10:10am-10:50am</p>	<p>Se asiste al docente de Green class en su clase.</p>	<p>Se asiste a la docente de Francés en su clase.</p>	<p>Clase de motora fina los estudiantes escriben sus nombres completos.</p>	<p>Clase de learning centers la clase se divide en 3 grupos: <b>Group 1:</b> Construcción  <b>Group 2:</b> casita  <b>Group 3:</b> Anexo</p>	<p>Se asiste a la docente de Valores en su clase.</p>

					
Experiencia de Trabajo 10:50am- 11:30am	En clase de Language juegan con vocales, su reconocimiento y clasificación en frascos. Crean un álbum de vocales.	Se asiste al docente de Música en su clase	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes	En numeracy los estudiantes ven un video introductorio <a href="https://www.youtube.com/watch?v=guNdJ5MtX1A">https://www.youtube.com/watch?v=guNdJ5MtX1A</a> y realizan un anexo	Repasan emociones con la pregunta: How does she/he feel?
Experiencia de alimentación 11:30-12md	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.	Se asiste a la docente de Educación Física	Los estudiantes se lavan las manos, meriendan y seguidamente se lavan los dientes.		



			en su clase.		
Experiencia de Trabajo 12pm-12:30pm	Capacitación de primeros auxilios a docentes.	En clase de inglés los estudiantes trabajan con las fichas virtuales (scared, excited, surprised, bored, shy, silly)	En clase de language los estudiantes repasan vocabulario.(child, children, woman, women, man, men)	Se asiste a la docente de Lectoescritura en su clase.	En numeracy realizan un anexo 
Experiencia de Trabajo 12:30-1pm	Capacitación de primeros auxilios a docentes.	Los estudiantes repasan los números del 1 al 20 con bloques.	En la clase de inglés los estudiantes trabajan en anexos 	Los estudiantes asisten a clase de STEAM.	Se asiste a la docente de lectoescritura en su clase.


					
Experiencia de Trabajo 1pm-1:30pm	Atención individual, el grupo es dividido en 4, los días lunes se quedan 3 estudiantes en atención en la cual refuerzan la materia que se les dificulta.				
1:30pm a 2pm	Todos los lunes se debe asistir a la Banda de Preescolar.				
1pm-5:00pm LUNES	Capacitación de primeros auxilios a docentes.				

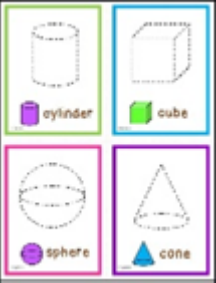
### Minutes for the week of April 21-25

Horas:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Experiencia de recibimiento 7:30am-7:50am	Prayer: "Thank you, God, for this food we're about to eat. Bless it to make us strong and healthy, and bless those who prepared it. Amen." Checklist, Date, Weather, songs.				
Work's experience 8:10am-8:30am	Help teacher Yuliana in her class	<b>Little step 1:</b> we	<b>Little step 1:</b> using	Tour	<b>Little step 1:</b> the


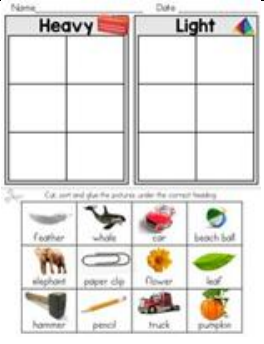
	(Lectoescritura).	<p>form a circle on the apron and the teacher shows the letters: G, L, J, K and the students try to remember the sounds.</p> <p><b>Little step 2:</b> the students try to form the letters using play-doh and then the teacher asks individually: What's the sound?</p> <p><b>Little step 3:</b> Students write name and date and then do and paste this annex..</p>	<p>our pet “Cafecito” we play to put Cafecito in different places. The teacher says Leo put Cafesito under the chair, every student does the activity.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher shows the flashcards and the students say the vocabulary: in-out, in front of-behind, up-down, on-under, next to</p> <p><b>Little step 3:</b> students see this video  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8F0NYBBKczM">https://www.youtube.com/watch?v=8F0NYBBKczM</a></p>		<p>teacher shows the words and the students try to remember the c.v.c words. net, hen, ten, pen, leg.</p> <p><b>Little step 2:</b> students paste the cvc words on sticks. When the teacher says find the <b>net</b> word the student put the cvc words up.</p>
--	-------------------	--	--	--	---

Experiencia de alimentación 8:30am-9am	Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.				
Experiencias libres 9am-9:30am	Recess				
Work`s experience 9:30am-10:10am	<p>Learning centers, divide the group in 3,</p> <p><b>Group 1:</b> construction</p> <p><b>Group 2:</b> casita</p> <p><b>Group 3:</b> Students do this annex</p> 	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).	Tour	<p>Teacher make 3 groups</p> <p><b>Group 1:</b> construction</p> <p><b>Group 2:</b> sensorial</p> <p><b>Group 3:</b> Students do this annex</p> 
Work`s experience 10:10am-10:50am	Help teacher Ian in his	Help teacher Daniela	Students write their	Learning centers	Se asiste a la docente

	class (Green class).	in her class (French),	full name in the English notebook.	divide the group in 3, <b>Group 1:</b> construction  <b>Group 2:</b> casita  <b>Group 3:</b> Students do this annex  	de valores.
Work`s experience 10:50am- 11:30am	<b>Little step 1:</b> the teacher shows the vowels, and the students try to remember the sounds	Help teacher Fabian in his class (Music).	Students wash their hands and eat their food.  Students brush their teeth after food.	<b>Little step 1:</b> the teacher shows the solid shapes and the students say the vocabulary: cube,	<b>Step 1:</b> The teacher shows pictures of children's faces and asks: How does she/he feel?

	<p>and words that begin with each vowel.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher gives plastic cups with the vowels and every student puts on the cup pictures according to the vowel.</p> <p><b>Little step 3:</b> we make an album with the vowels and pictures.</p>			<p>sphere, cone, cylinder.</p> <p>Students listen the song:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=guNdJ5MtX1A">https://www.youtube.com/watch?v=guNdJ5MtX1A</a></p> <p><b>Little step 2:</b> students do this annex</p> 	<p><b>Step 2:</b> the teacher gives board and say: Draw a happy face, Draw a sad face</p> <p><b>Step 3:</b> the teacher asks: How do you feel today? The students show the feeling's photos and say: I'm happy, sad.....</p>
<p>Experiencia de alimentación 11:30-12md</p>	<p>Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.</p>	<p>Help teacher Ericka in her class (Physical Education).</p>	<p>Students wash their hands and eat their food. Students brush their teeth after food.</p>		

<p>Work`s experience 12pm-12:30pm</p>	<p>Training</p>	<p><b>Step 1:</b> the teacher shows the flashcards and the students say the vocabulary (scared, excited, surprised, bored, shy, silly)</p> <p><b>Step 2:</b> using a puppet the teacher asks individually: How do you feel today? I`m happy...</p> <p><b>Step 3:</b> The teacher asks: How old are you? I`m 5/6 years old.</p>	<p><b>Little step 1:</b> we form a circle on the apron and the teacher shows the letter H and E, students try to say words with those letters.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher draws on the board different pictures and every student points to the picture that begins with the sound that the teacher says.</p> <p><b>Little step 3:</b> Students work in this annex.</p>	<p>Help teacher Yuliana in her class (Lectoescritura).</p>	<p><b>Little step 1:</b> the teacher classifies pictures according with the weight (heavy- light)</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher gives some pictures and the students sort according to their weight.</p> <p><b>Little step 3:</b> Students do this annex</p>
---	-----------------	--	---	--	---

					
<p>Work`s experience 12:30-1pm</p>	<p>training</p>	<p><b>Little step 1:</b> we form a circle and the teacher puts on the quilt blocks, the teacher asks: How many blocks are</p>	<p><b>Step 1:</b> the teacher shows the flashcards and the students say the vocabulary (child, children, woman, women,</p>	<p>Help teacher Frank in her class</p>	<p>Help teacher Yuly in his class.</p>

		<p>there? The students count from 1 to 20.</p> <p><b>Little step 2:</b> the teacher put on the floor papers with different colors. When the teacher says blue, all the students find the paper with that color.</p> <p><b>Little step 3:</b> teacher asks: What's your favorite color? Every student answers: My favorite color is....</p>	<p>man, men)</p> <p><b>Step 2:</b> using a puppet the teacher asks individually: What does your hair like? It's long.... What color is your hair? It's black.</p> <p><b>Step 3:</b> The teacher shows families pictures and ask: Who's this? This is my sister. What's your mother's name? My mother's name is....</p>		
<p>Work`s experience 1pm-1:30pm</p>	<p>Individual Attention, divide the group in 4, on Mondays three students work with the teacher to improve their knowledge, on Tuesdays another three students work with the teacher to improve their knowledge, on Wednesday three different students work with the teacher to improve their knowledge, and on thursdays the last three students work with the teacher to improve their</p>			<p>The teacher takes care of the students of "After"</p>	

	knowledge.	
--	------------	--

## Evidencias de la semana 8 del 21 al 25 de abril de 2025



## Crónica de la semana 8 del 21 al 25 de abril de 2025

- Lunes 21: Se cumple el planeamiento según lo establecido, se realizan pausas activas en la entrada (Big and Small) en la merienda (estiramientos), y se realiza una antes de la salida (Un juego de coordinación, se realizan parejas y en la zona de carreras los

estudiantes tomados de la mano realizaron una carrera en la cual los pies de ambos niños debían ir coordinados) No se ausenta ningún estudiante, la salida fue a las 11:30 am por capacitación para los docentes de Primeros Auxilios.

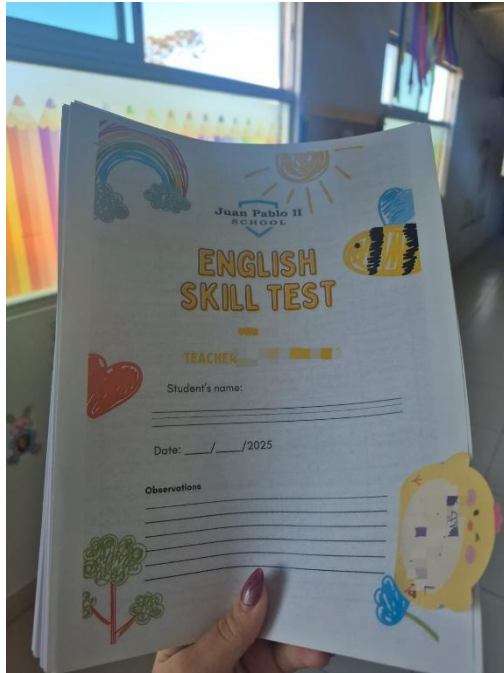
- Martes 22: No se cumple el planeamiento establecido ya que se realizó un acto cívico de las efemérides mensuales el cual abarcó de las 9 am a las 10: 15am, por lo que el recreo de los estudiantes se realizó de 10:15 am a 10:45 am. Se realizaron pausas activas en la entrada (Rise and shine) después de la merienda para ir al acto cívico (Se formó un círculo en la cancha y se jugó Simon Says versión ejercicios) y al finalizar las lecciones (la canción: Shake it off)
- Miércoles 23: No se cumple el planeamiento por actividad sin previo aviso del Departamento de Español, en la cual se realizó una presentación del día del Libro desde las 10:30 am hasta las 11:30 am, se ausenta un estudiante por complicaciones de salud de la hermana. Se realizan pausas activas en la entrada (Body parts game: los estudiantes señalan la parte del cuerpo mencionada por la docente, cada vez el juego aumenta la dificultad y velocidad), antes de la merienda, (crazy conversations: Tell me a color... Tell me your favorite food... Tell me your favorite animal... ) después de la presentación del Departamento de Español ( video de Musication 2.0) y en la salida (Commands)
- Jueves 24: Se realiza la gira al Tecnológico de Costa Rica, saliendo de la escuela a las 7:40 am con todos los estudiantes, se realiza pausa activa antes de salir (se escucha y baila la canción Wheels on the bus), se llega a la escuela a las 9:35am y se realiza la merienda y el recreo por lo que se inician las clases a las 10: 15 am, se realiza otra pausa activa antes de la segunda merienda (canción Fish fish) y en la salida (Follow the leader)
- Viernes 25: Se cumple el planeamiento según lo establecido, se realizan pausas activas al iniciar la clase (rise and shine), antes de asistir a complementarias (commands about actions, Simon says) y a la hora de la salida (yoga dance).

## **Material Didáctico**

## Minutas de la semana del 28 de abril al 02 de mayo

Durante la semana se aplicaron solo los primeros parciales, por lo que se dividió el grupo en los 5 días de la semana para la realización de exámenes. Se realizan la pausa activa de relajación previo al examen escrito, seguidamente de otra pausa activa previo al examen oral. (commands and body parts, y fingers dance).

## Evidencias de la semana 9 del 28 abril al 02 de mayo de 2025





## CAPÍTULO V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

### Descripción de datos

En el siguiente apartado se presenta el análisis e interpretación de los datos obtenidos, por medio de los instrumentos que fueron descritos en el capítulo tercero, para el trabajo de campo.

### Observación de entrada para las niñas y los niños

La institución posee diferentes áreas, por un lado están las zonas verdes, es decir: dos canchas sintéticas, la cancha natural, los pequeños jardines y la granja; por otro lado está el playground, la cancha basketball en construcción, el salón de actos, y el comedor con largas mesas y bancas cada mesa con el nombre del grupo correspondiente por comer en ella, frente al comedor está la soda la cual incluye desayunos, almuerzos y diferentes bocadillos.

El área de preescolar queda en el segundo piso, sin embargo, el comedor y algunas de las complementarias se reciben en el primer piso con primaria entre estas complementarias están *Arts, Music, Technology, Physical Education* y *Values*.

La clase de preparatoria posee de amplias ventanas por las que ingresa viento y luz, además la clase posee de 12 pupitres, 12 sillas, un escritorio y una silla de oficina para la docente, hay un gran espacio con alfombra en donde los estudiantes realizan rutinas como lo son el “Happy morning y el Circle Time”.

La clase está decorada de Koalas y cada pupitre posee el nombre de cada estudiante. Cada niño y niña posee un locker en donde guarda sus pertenencias, entre ellas el Libro Little Steps 3 de Cambridge, el Libro de lectoescritura, los diferentes cuadernos, su bloqueador, repelente, ropa de cambio y el lunchbox. La clase posee un baño propio, sin embargo en caso de que esté ocupado los estudiantes acuden a la clase de al lado (la clase de Kinder) la cual posee dos baños.

Por otro lado, dentro de la clase hay dos estantes con juguetes, cada niño posee su propia play-doh, hay un pequeño librero junto a la alfombra, en la pared hay diferentes adornos de madera para la realización de la rutina mañanera, entre ellos el calendario, el stand del clima, el pasa listas y una pizarra con la foto de los estudiantes, el horario y vocabulario de la semana.

La docente presenta una buena relación con cada uno de los estudiantes, la jornada es de 7:30am a 1:00 pm, sin embargo la clase es dividida en pequeños grupos en donde los estudiantes que así lo requieran reciben de atención individual de 1:00 pm a 1:30 pm.

Por otro lado, uno de los estudiantes utiliza de “After” que es la guardería de la institución, el niño se queda hasta las 2:30 pm o 2:45 pm que es cuando su hermana sale de primaria, sin embargo la guardería tiene un horario hasta las 5pm todos los días.

La docente realiza diferentes actividades con los estudiantes, en el Happy Morning y Circle Time se implementan diferentes canciones y bailes en donde los niños disfrutan, sonrían y se mueven. La docente guía imparte las lecciones de Numeracy, Fine Motor Skills, Learning Centers y English, esta última se divide en diferentes materias según la unidad del libro, las materias son: Literacy, Listening and Speaking, Language Arts, Clil, y Oracy.

Las pausas activas pueden ser reflejadas en actividades como lo es el Happy morning, en medio de las lecciones, en las zonas verdes, camino a una lección de complementarias, en la clase de Learning Centers. La clase y la institución presentan diferentes espacios dentro de ella en donde los estudiantes pueden ponerse de pie y realizar una actividad.

Es importante recordar que las pausas son pequeñas actividades que benefician la concentración de los educandos, por ejemplo, en las lecciones de Inglés en donde su enfoque va en la utilización del libro, la implementación de estas actividades en niños de 5 y 6 años puede beneficiar el estar durante toda la lección en la silla, mejorando su disposición por trabajar y su concentración.

En la clase se observan tres niños con dificultades de aprendizaje, uno en proceso de diagnóstico, otro sin diagnóstico y sin proceso, y el último con mutismo selectivo, ya diagnosticado, los demás estudiantes no presentan dificultades en esta área, dentro de la clase hay dos pares de mellizos.

La docente realiza el planeamiento de manera mensual basado en los temas del libro Little Steps 3 de Cambridge, la institución solicita la entrega de planeamientos con un mes de anticipación, además se realiza semanalmente para los padres de familia un “Newsletter” en donde se encuentran todos los temas que se abordarán con sus hijos e hijas en la semana, además de diferentes recordatorios y actividades que poseen la semana, La newsletter debe de ir de la mano con el planeamiento y las dosificaciones anuales.

Las jornadas escolares en toda la institución son siempre diurnas, preescolar con una hora de ingreso a las 7:30 am en donde las tardías corren después de los 5 minutos y las ausencias después de 15.

La docente trabaja fuertemente con límites ante uno de los estudiantes no diagnosticados a causas de su gran nivel de energía y poco seguimiento de instrucciones, por otro lado, con el estudiante con dificultad de expresión verbal sin diagnóstico alguno, la docente realiza diferentes actividades que lo incluyen a la clase, de igual forma con el estudiante que posee alteración sensorial diagnosticada, las actividades son adaptadas a sus necesidades.

### **Observación de salida para las niñas y los niños**

En la observación de salida se resalta cómo los estudiantes de preparatoria de Juan Pablo II School, logran una mayor concentración durante las lecciones, además de un mayor compromiso en durante las mismas. Los estudiantes después de incorporar en sus rutinas diferentes pausas activas han logrado mantener un orden en cada lección, y se han corregido las constantes llamadas de atención por distracciones y por escapes del aula.

Mediante la realización de las pausas activas se logró una unión y un compañerismo más equitativo y empático con todos los estudiantes, al implementar el uso de las pausas activas dentro de las lecciones hizo que los niños convivan más y su amistad se viera beneficiada, además de compartir sonrisas por medio del aprendizaje y el juego. Los estudiantes reforzaron fuertemente el vocabulario y la materia por medio de estas breves actividades a las que ellos vieron siempre como el “juego divertido de los Power Packs”

En la observación final, se confirma que todos los estudiantes tuvieron avances en su nivel educativo ya que, lograron acatar mejor las indicaciones, incrementar su participación, tener autocontrol de emociones, aumentar su concentración, y en beneficiar su cuerpo con actividades físicas, son niños y niñas que ahora llegan y se van de clases felices.

### **Cuestionario dirigido a madres, padres de familia y/o encargados**

El cuestionario enviado se divide en dos partes, la primera con 5 preguntas semiabiertas y la segunda con 10 preguntas abiertas. Dicho cuestionario se envió a las 12 madres, padres de familia y/o encargados y fue respondido por la totalidad de los padres. Seguidamente se encontrará el análisis descriptivo de las respuestas.

En relación con la realización de pausas activas durante las clases, 6 padres de familia mencionan que su hijo/a no realiza pausas activas en clase, 3 padres dicen que sus hijos sí realizan pausas activas pero muy poco, 1 menciona que su hijo dice que sí realiza muchas pausas activas en clase y 2 padres comentan que sus hijos dicen realizar más o menos pausas activas en la escuela.

Con respecto al tiempo que deberían durar las pausas activas, la totalidad de los padres de familia mencionan que sí deben de tener un tiempo, además, 8 expresan que deben durar 10 minutos, mientras que 4 de ellos mencionan que solo 5 minutos.

En cuanto a si el niño muestra mayor interés en actividades lúdicas después de una pausa activa, la totalidad de los padres de familia contestaron que sus hijos/as sí muestran mayor interés en actividades lúdicas después de una pausa activa.

Con respecto a sí la práctica de actividades físicas mejora el estado físico del niño, 8 padres de familia mencionan que sí y que muy bien, 3 mencionan que más o menos y 1 padre de familia mencionó que sí pero muy poco o bajo.

En relación con la frecuencia que como familia realizan actividad física, pausas activas, 7 padres de familia mencionaron que practican con mucha frecuencia actividad física, pausas activas, mientras que 5 de ellos mencionaron realizar poca actividad física, pausas activas.

Respecto al tiempo en pantallas que su hijo/a le dedica por día la mitad de los padres, 6 de ellos, menciona que la actividad es menor a los 30 minutos por día, mientras que los otros 6 mencionan que, el uso de pantallas va de 1 hora a 3 horas por día.

En cuanto al incremento del nivel de energía de los niños y niñas después de realizar pausas activas, la mitad de los padres, 6 de ellos dice que es alto, 1 padre menciona que muy alto, otro que muy buena, 1 padre de familia menciona que la energía va al máximo y que existe mayor concentración, otro familiar menciona también que es muy alto y los últimos 2 padres de familia menciona que más o menos.

Respecto a si las pausas activas deberían presentarse más durante las clases, 8 padres de familia dijeron que sí, 1 padre dijo que es fundamental, otro menciona que definitivamente es necesario, que son usadas hasta en adultos y que en niños es más necesario, un padre comenta que totalmente, y el último menciona que quizás, ya que requiere más información del tema.

En cuanto a la pregunta de si las pausas activas mejoran la concentración y aprendizaje, 10 padres de familia dicen que si, un padre dice que definitivamente y el último menciona que son necesarias para recuperar la concentración.

En relación con la frecuencia de actividades físicas cortas en casa, todos los padres (los 12), comentan de forma asertiva que las realizan diariamente y con alta frecuencia.

En relación con si las pausas activas mejoran la conducta, la totalidad de los padres (los 12), mencionan que sí que hay que hacer pausas activas para tranquilizarlos cuando sus hijos vienen cansados o sobreestimulados.

Los 12 padres de familia mencionan que las pausas activas contribuyen de alta manera en la salud física de sus hijos, previniendo el sedentarismo, fortaleciendo músculos, posturas, mejorando circulación y aumentando la concentración.

Con respecto a cómo podrían integrar pausas activas en la rutina diaria en casa con el niño, 6 de los padres mencionan que usarían pausas activas en casa a la hora de levantarse para ir a la escuela y en el auto antes de salir a realizar compras o salir en familia, mientras que los demás (los otros 6) padres de familia mencionan que haciendo deporte o bailando una canción.

Respecto a las actividades que los padres de familia consideran que brindan mayor ayuda a sus hijos, los 12 comentan que el baile, ejercicios de estiramiento, pedirles ayuda en tareas del hogar que no suelen hacer.

La totalidad de los padres de familia mencionan que ayudaría altamente a la salud emocional de sus hijos, ya que las pausas activas siempre benefician sus emociones, brindándoles motivación y energía y los pone felices, además de ayudar en la solución de conflictos.

Como se pudo observar en el análisis de información de este instrumento, hay una serie de elementos que se pueden resaltar como el conocimiento de ciertos padres en la realización de las pausas activas y sus beneficios en el área física y mental, sin embargo, los padres desconocen en diversos aspectos qué tipo de actividades pueden beneficiar más a sus hijos/as durante el curso lectivo.

Por otra parte, los padres poseen un desconocimiento en el tiempo de una pausa activa, ya que mencionan en su mayoría, que deberían de durar 10 minutos, sin embargo, las pausas activas en niños no deben exceder de tiempo ya que retomar su concentración y energía no requiere de tantos minutos. Una pausa activa de 1 a 5 minutos es más que provechosa para los estudiantes.

### **Entrevista para la docente encargada de grupo**

Con respecto a la importancia de las pausas activas, la docente considera que son importantes, ya que al trabajar con niños se requieren actividades que fomenten el movimiento y permitan que ellos aprendan de forma lúdica.

Al preguntarle si ha implementado pausas activas en la clase la docente menciona que sí, que se trabajan diariamente en la clase, las que se utilizan se basan en las necesidades y características del grupo, como bailar, ejercicios de estiramiento, cantar, utilizar el dado mágico y ejercicios de respiración.

Con respecto al tipo de pausas activas más efectivas para mejorar la concentración y el rendimiento de los estudiantes, ella considera que las más efectivas son los ejercicios de respiración y cantos.

Al preguntarle a la docente cómo se pueden integrar las pausas activas en actividades lúdicas sin interrumpir el proceso de enseñanza, ella contesta que deben realizarse pausas activas que se conecten con los temas que se están enseñando, ejemplo si se está trabajando el tema de las vocales y se requiere que los estudiantes tracen en un apresto, se puede hacer una pausa activa de practicar una rima o un canto de las vocales.

Cuando se le pregunta sobre los principales desafíos de las pausas activas, la docente menciona que el desafío que se puede presentar es que el grupo se desconcentre, por este motivo la docente debe conocer a su grupo de estudiantes y aplicar las más efectivas.

De igual forma, se le preguntó a la docente si ella cree que las pausas activas impactan en la regulación emocional y la conducta de los niños y las niñas y la respuesta es un claro “sí” y menciona que ya que se ha observado que los estudiantes se motivan y trabajan mejor.

Al preguntarle sobre cómo evalúa si una pausa activa ha sido efectiva para mejorar la atención y el desempeño académico de los niños y las niñas, ella menciona que se evalúa por medio de la observación de las conductas y por las evidencias en libros y aprestos de cada estudiante.

### **Entrevista para especialista Psicopedagoga**

Una alteración sensorial es un trastorno en la forma en que el cerebro procesa y responde a los estímulos sensoriales del entorno, como la luz, el sonido, el tacto, el gusto o el equilibrio. Esto puede llevar a que una persona sea más sensible o menos sensible a ciertos estímulos. En los niños, estas alteraciones suelen manifestarse como una aversión a ciertos estímulos, como luces brillantes, ruidos fuertes o texturas de ropa y alimentos.

También pueden mostrar conductas como taparse los oídos o los ojos, o realizar movimientos repetitivos como balancearse. Además, pueden tener dificultades con la

coordinación motora y con tareas que requieren destreza. En los adultos, las alteraciones sensoriales pueden generar incomodidad en ambientes con mucha estimulación, como lugares ruidosos o con luces brillantes y pueden dificultar la concentración o generar ansiedad.

Las alteraciones sensoriales pueden afectar gravemente el rendimiento académico, ya que los niños o adultos con estos trastornos tienen dificultades para concentrarse. Los estímulos del entorno, como ruidos o luces, pueden distraerlos fácilmente, lo que interfiere con su capacidad para realizar tareas o seguir instrucciones. Además, la incomodidad sensorial puede generar frustración, disminuyendo la motivación para estudiar o participar en actividades académicas. Esto puede llevar a comportamientos disruptivos, como salir de su asiento o interrumpir la clase, ya que intentan lidiar con la sobrecarga sensorial.

Una alteración sensorial está relacionada con la forma en que el cerebro procesa los estímulos del entorno. Las personas con alteraciones sensoriales no siempre tienen problemas de aprendizaje, aunque puede que las dificultades sensoriales interfieran en su capacidad de aprender.

Un problema de aprendizaje se refiere a dificultades cognitivas, como en la lectura, las matemáticas o el razonamiento. En cambio, un problema de conducta involucra comportamientos difíciles que no están directamente vinculados con los estímulos sensoriales, sino que pueden estar relacionados con factores emocionales o sociales, como el estrés. Para diferenciar entre estos problemas, se necesita una evaluación detallada que examine las respuestas sensoriales y los patrones de comportamiento.

Las alteraciones sensoriales pueden afectar las relaciones sociales y emocionales de una persona de varias maneras. La incapacidad para procesar correctamente lo que los demás dicen o el sentirse abrumado por los estímulos sensoriales puede generar malentendidos, lo que dificulta la interacción social.

Esto puede llevar a que la persona evite situaciones sociales, lo que podría provocar aislamiento. Además, la falta de comprensión de las dificultades sensoriales por parte de los

demás puede generar frustración emocional y tensión en las relaciones, tanto familiares como con amigos o compañeros de trabajo.

Manejar la sobrecarga sensorial en la escuela o en espacios públicos requiere hacer ajustes en el entorno. Es útil reducir la estimulación sensorial, por ejemplo, utilizando luces suaves o auriculares para bloquear ruidos molestos.

Además, crear un lugar tranquilo donde la persona pueda retirarse cuando lo necesite es clave. Tener rutinas claras y predecibles, también ayuda a las personas con alteraciones sensoriales a sentirse más cómodas, ya que les da seguridad y les reduce la ansiedad ante lo desconocido. Además, brindar apoyo emocional y permitir que la persona exprese sus necesidades sensoriales puede ser muy útil.

En algunos casos, trabajar con un terapeuta ocupacional puede ayudar a encontrar estrategias específicas para gestionar la sobrecarga sensorial. Estas adaptaciones en el entorno pueden permitir que las personas se sientan incluidas y puedan participar activamente sin sentirse abrumadas.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y DEVOLUCIÓN A LA COMUNIDAD**

### **Conclusiones**

En el siguiente apartado se presentan las conclusiones de la presente investigación:

#### **Para las madres, padres de familia y/o**

- Se evidencia que los padres valoran positivamente las pausas activas por su impacto físico, emocional y académico.
- Requieren mayor información para aplicarlas de forma correcta.
- Es vital fortalecer el conocimiento sobre la duración, tipo y objetivo de las pausas activas para que al ponerlas en práctica sea de una forma más efectiva.

#### **Para los niños y las niñas**

- Los niños y las niñas de preparatoria de Juan Pablo II School mostraron excelente adaptación a las pausas activas entre lecciones.
- Se dan una serie de mejoras significativas en su motivación, conducta y aprendizaje.
- Las mejoras significativas actuaron como impulsores de sus emociones.

#### **Para la docente**

- Las pausas activas mostraron ser una forma efectiva y reflexiva que se adapta a las características de un grupo y sus objetivos.
- Las pausas activas mantienen la atención de los y las niñas favoreciendo un aprendizaje más significativo para los mismos.
- Debe continuar con la aplicación de pausas activas dentro de la clase, como ella misma menciona en la entrevista que se le realiza.

**Para la especialista**

- La especialista recalca la necesidad de las pausas activas como una herramienta diseñada para favorecer la regulación sensorial de los educandos con alteraciones.
- Las pausas activas mejoran la inclusión y el desempeño de todos los estudiantes.
- Las pausas activas como actividades breves promueven la diferenciación entre lo que son dificultades conductuales, sensoriales y de aprendizaje.

**Recomendaciones**

En este apartado se presentan las recomendaciones necesaria para la investigación:

**Para las madres, padres de familia y/o encargados**

- Informarse sobre las pausas activas para aclarar las dudas sobre qué son, cuáles son sus beneficios reales y de cómo aplicarlas de forma correcta en casa, mayoritariamente considerando que muchos desconocen de su duración ideal.
- Incorporar las pausas activas breves en momentos claves de sus rutinas diarias, como al despertar, antes de hacer tareas o tras extensos períodos de pantalla.
- Fomentar límites sanos sobre el tiempo frente a pantallas y sobre incentivar las actividades físicas o lúdicas que compensen ese tiempo de sedentarismo.
- Reconocer que las pausas activas no solo benefician el estado físico, sino también el emocional de sus hijos e hijas, motivándolos y brindando ayudas en las resoluciones de conflictos.
- Se recomienda que los padres participen en las pausas activas, fortaleciendo los vínculos afectivos y para brindar un ejemplo de estilo de vida activo.

**Para los niños y las niñas**

- Que los y las niñas entiendan cuándo requieren una pausa activa y permitirles elegir actividades o temas que les atraigan, como cantar, bailar, o realizar diferentes estiramientos.
- Utilizar dinámicas relacionadas con temas de estudio de los niños.
- Brindar a los estudiantes en momentos de cansancio, sobreestimulación o ansiedad, recursos para guiarse a la hora de poner en práctica una pausa activa y llegar a una autorregulación.

**Para la docente**

- Inculcar el uso de pausas activas durante las lecciones, implementando diariamente las actividades adaptándolas a las necesidades futuras de los y las estudiantes.
- Se recomienda capacitarse periódicamente en nuevas formas lúdicas y técnicas que atiendan los aspectos físicos, sensoriales y emocionales de los estudiantes.
- Realizar una evaluación de observación y análisis de los resultados de las pausas activas en la conducta y tareas.
- Mostrarse atenta a las señales de los estudiantes con hipersensibilidad o hiporrespuesta de los educandos. Adaptando la clase para reducir estímulos cuando sea necesario.

**Para la especialista**

- Capacitar sobre las alteraciones sensoriales en los niños y las niñas, así como diferenciar sus problemas de conducta en el entorno del aprendizaje.
- Tener materiales accesibles que brinden información de cómo implementar pausas activas en estudiantes con alteraciones sensoriales.
- Dar acompañamiento con intervenciones individualizadas, promoviendo planes de apoyo para los y las niñas con alteraciones sensoriales.

## Devolución a la comunidad

En el siguiente apartado se presenta la devolución llevada a cabo para la comunidad de madres, padres de familia, docente, con los que se trabajó en la práctica docente, en este espacio y por medio de un brochure, se les explicó los logros obtenidos por los niñas y los niños, durante el período de práctica, además, se anota también, lo que la comunidad le devolvió a la practicante.

### Docente

- Ali, muchas gracias por tanto apoyo con los chicos.
- Ali, los chicos te adoran.
- Gracias por tanta ayuda.
- Llegaste en el momento justo para ayudarme con los chicos.
- Sos una artista y me encanta la decoración.
- Presente dado por la docente como parte de la motivación.



### Estudiantes

- Teacher Ali, gracias por enseñarme esto, me parece increíble.
- Gracias teacher eres la mejor.
- Teacher te amo mucho.

- Teacher te quiero.
- Gracias por ayudarme a aprender teacher.
- Teacher gracias por ayudarme cuando me estaba costando recortar.



### Padres de familia

- Muchas gracias por todo el apoyo.
- No tengo como pagarle de verdad gracias por todo lo que ha hecho con mi hijo.
- Hola teacher buenos días, me sacó las lágrimas, gracias por tanto apoyo.
- Hola! Teacher muchas gracias por ese mensaje, No sabe cuánto nos ayuda, porque ayer no quería ir al kinder. Su mensaje le va a ayudar mucho. Dios me la bendiga.
- Teacher Ali, enseñar es dejar huella en la vida de otras personas. Esa huella ha sido profunda y de mucho amor en la vida de mi hijo.
- Infinitas gracias por el impacto positivo en la vida de mi hija.
- Dios la bendiga y cuide por tantas cosas lindas con los chicos.
- Sos una bendición para estos chicos.
- Se nota el amor en tu trabajo y el amor por ellos, tu amabilidad y paciencia en el amor con cada mamá y papá, tienes un gran corazón.

## Brochure enviado a los padres de familia

### ¿Qué es una pausa activa?

**Movimiento**   **Actividad**   **Breve**

Son breves intervalos que durante la jornada escolar son aplicados y en los que se realizan diferentes actividades físicas como estiramientos, bailes, juegos, o comandos. Su objetivo principal es revitalizar el cuerpo y la mente de los estudiantes para conseguir mejorar su atención y disposición en el aprendizaje.



### Beneficios



- **Físicos y emocionales:** Favorecen el desarrollo motor grueso y fino de los discentes fortaleciendo su coordinación, equilibrio y resistencia física. Por el nivel emocional de los niños a edades preescolares favorecen en la disminución de estrés y ansiedad, creando ambientes positivos y mejoras en la regulación emocional. Liberar energía de manera controlada también es beneficioso para la socialización.
- **Mejora en la concentración y rendimiento académico:** Al realizar estas actividades se estimula la oxigenación del cerebro y se favorece el lograr retener información. Lo cual logra un mejor desempeño en tareas cognitivas.

### Pausas Activas

*Teacher Ali*



### Actividades y juegos que pueden ser pausas activas

Actividades con canciones, bailes, repeticiones, cantar, ayuda a sus padres con tareas del hogar, comandos, estiramientos, carreras, cualquier tipo de actividad por realizar adaptandola con movimientos y juegos, ejemplo guardar las medias puede ser utilizado como el juego de encostar en la gabela la mayor cantidad de medias posibles.



### Recomendaciones



Informarse sobre las pausas activas para aclarar las dudas sobre qué son, su beneficios reales y de cómo aplicarlas de forma correcta en casa, mayoritariamente considerando que muchos desconocen de su duración ideal.



Fomentar límites sanos sobre el tiempo frente a pantallas y sobre incentivar las actividades físicas o lúdicas que compensen ese tiempo de sedentarismo.



Incorporar las pausas activas breves en momentos claves de sus rutinas diarias, como al despertar, antes de hacer tareas o tras extensos periodos de pantalla.

### Queridos niños y niñas

Gracias por recibirme con tanto cariño, por su paciencia, por enseñarme tanto sin darse cuenta, y por permitirme crecer no solo como futura docente, sino también como persona. Cada uno de ustedes tiene algo único y especial, y estoy segura de que lograrán grandes cosas si siguen esforzándose con el mismo entusiasmo.



## Bibliografía

- Anglada, D. (2021). *La importancia de las pausas activas en la lucha contra el sedentarismo en nuestras aulas*. España. <http://zaguan.unizar.es/record/106400/files/TAZ-TFG-2021-2450.pdf>
- Araya, G. (2023). *Programa En Movimiento: Pausas activas en la rutina de escolares y colegiales: beneficios basados en evidencias científicas* <https://www.youtube.com/live/F2mqFdXTAdI?si=tfNJz2DYVKKxvoCf>
- Banco de Costa Rica. BCR (2020). *Desarrolla Pausas Activas entre sus colaboradores*. [https://www.mibcr.com/wps/portal/blog/blog/articulo/!ut/p/z1/tVNNc5swEP0tPfi0aoWEEefXIYATm1JMHLgwAiSXjA1OQp02v76i05IO3Pqj48kepNmZ3X27b\\_fhHN\\_jvJW7ZiX7pmvl2vhZzgtfgB8EEcwjN\\_EghvTGXUTM8gXH7cBAMI1AWPqzf0Ij\\_OH8nHw4YOMz8xlYLCAJzP2biYDYCun1dXJnQeicyr\\_DOc6rtt\\_2X3FWdW2v2qbuynW3GoF86pvq27p7HoHQQpOaMsSUrS2jXCQkVUhaoF3KbCGINVTaVk2Ns7O\\_il6eozY8Tk5l85-DknOFkaGg5mRWfQ5yRwZkszD5HcHhMEKXmVGtUKQGIVapEQnGJ3IoQW3KHW5QNhdrn4ih28QtWrtRH5nCouUOQ4NRQIe0SIXVZI4dLsIFqYldmlIGN\\_O2qRMvZ4SP0UvvWIWLK9gP-cWrnUfYHwiUUYkYW4upLSmBmrmnXqBectt3Txhx\\_8p8bDf5C2Ftq5FyIcLw8Y-9b\\_p27v5T-6Smtm-NvHh4f87FR\\_CCB7z2-v1DyeyIEDwjEgU8NJKMwgQtH2m7SNN0I-gPJ8lWVbvhrzbfF1ac5yqa719\\_frZ55L-MPPwGkSgld/?1dmy&page=articulo&urile=wcm%3Apath%3A%2Fcontenidoblog%2Farticulos%2Fbc07beff-2d11-481c-bdd5-4a8131646a5b](https://www.mibcr.com/wps/portal/blog/blog/articulo/!ut/p/z1/tVNNc5swEP0tPfi0aoWEEefXIYATm1JMHLgwAiSXjA1OQp02v76i05IO3Pqj48kepNmZ3X27b_fhHN_jvJW7ZiX7pmvl2vhZzgtfgB8EEcwjN_EghvTGXUTM8gXH7cBAMI1AWPqzf0Ij_OH8nHw4YOMz8xlYLCAJzP2biYDYCun1dXJnQeicyr_DOc6rtt_2X3FWdW2v2qbuynW3GoF86pvq27p7HoHQQpOaMsSUrS2jXCQkVUhaoF3KbCGINVTaVk2Ns7O_il6eozY8Tk5l85-DknOFkaGg5mRWfQ5yRwZkszD5HcHhMEKXmVGtUKQGIVapEQnGJ3IoQW3KHW5QNhdrn4ih28QtWrtRH5nCouUOQ4NRQIe0SIXVZI4dLsIFqYldmlIGN_O2qRMvZ4SP0UvvWIWLK9gP-cWrnUfYHwiUUYkYW4upLSmBmrmnXqBectt3Txhx_8p8bDf5C2Ftq5FyIcLw8Y-9b_p27v5T-6Smtm-NvHh4f87FR_CCB7z2-v1DyeyIEDwjEgU8NJKMwgQtH2m7SNN0I-gPJ8lWVbvhrzbfF1ac5yqa719_frZ55L-MPPwGkSgld/?1dmy&page=articulo&urile=wcm%3Apath%3A%2Fcontenidoblog%2Farticulos%2Fbc07beff-2d11-481c-bdd5-4a8131646a5b)
- Campos, K. y González, M. (2025). *Reseña histórica Juan Pablo II School*, [https://drecartago.org/circuito2/esc\\_juanpablo.php](https://drecartago.org/circuito2/esc_juanpablo.php)
- Castro, M. Castillo, R. y Ramírez, P. (2020). *El juego en la primera instancia, de la formación a la transformación*. Universidad Nacional. Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/b8583762-5956-4969-b5e1->

[31047393c3a2/content#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20P%C3%ABlica,y%20expresi%C3%B3n%E2%80%9D%20\(Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n](#)

Colella, D., Monacis, D. y Limone, P. (2020). *Active breaks and motor competencies development in Primary School. A systematic review. Advances in Physical Education, 10*, 233-250.

Del Maestro CMF, W. (2024). *Pausas activas: qué son, cómo aplicarlas y ejemplos. Web Del Maestro CMF*. [https://webdelmaestrocmf.com/portal/pausas-activas-ejemplos-graficos-de-como-los-docentes-deverian-aplicar-en-sus-clases/?utm\\_source=chatgpt.com#google\\_vignette](https://webdelmaestrocmf.com/portal/pausas-activas-ejemplos-graficos-de-como-los-docentes-deverian-aplicar-en-sus-clases/?utm_source=chatgpt.com#google_vignette)

Docentesminedu. (2024). *Cartilla: pausas activas para estudiantes de educación inicial y primaria*. Docentes del Ministerio de Educación. Repositorio de Educación. <https://docentesminedu.com/recursos-educativos/cartilla-pausas-activas-para-estudiantes-de-educacion-inicial-y-primaria/?utm>

Fernández, A. (2024). *Pausas activas para mejorar la atención en clase. Eres\_Mamá*. [https://eresmama.com/pausas-activas-mejorar-atencion-clase/?utm\\_source](https://eresmama.com/pausas-activas-mejorar-atencion-clase/?utm_source)

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6a. ed.): McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial McGraw Hill. México.

Jiménez, G. (2023). *Mejore su salud y energía con ejercicio durante pausas activas en el trabajo*. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/04/02/mejore-su-salud-energia-ejercicio-pausas-activas-trabajo>

- Lucas, M.A., Anderson, L.B. y Gray, K. (2021). *Micro, meso y macro: un enfoque multinivel para la participación cívica en el aula de comunicación*. *Communication Teacher*, 36 (4), 330–344. <https://doi.org/10.1080/17404622.2021.2006253>
- Meneses, N., Meneses, N., & Meneses, N. (2024). *La reivindicación del juego tradicional como recurso educativo*. *El País*. [https://elpais.com/economia/formacion/2024-12-20/la-reivindicacion-del-juego-tradicional-como-recurso-educativo.html?utm\\_source](https://elpais.com/economia/formacion/2024-12-20/la-reivindicacion-del-juego-tradicional-como-recurso-educativo.html?utm_source)
- Ministerio de Educación (2020). *Activa-Mente: Dan a conocer iniciativa de Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares*. Chile. <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>
- Ministerio de Educación Pública. (2023). *MEP promueve pausas activas*. [https://www.mep.go.cr/noticias/mep-promueve-pausas-activas?utm\\_source](https://www.mep.go.cr/noticias/mep-promueve-pausas-activas?utm_source)
- Ministerio de Educación Pública. (2023). *Funcionarios del Programa de Formación Tecnológica realizan Pausas Activas*. Programa de Formación Tecnológica. MEP. Costa Rica.
- Minsalud Colombia. (2015). *Abece pausas activas*. Todos por un nuevo país. Paz, Equidad, Educación. Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables. Sub-Dirección de Enfermedades no transmisibles. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Nueva Escuela Mexicana.org. (2023). *Aprende mejor con pausas activas: Educar en la Nueva Escuela Mexicana*. <https://nuevaescuelamexicana.org/que-es-una-pausa-activa-en-la-nueva-escuela-mexicana/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

- Pacheco, L.R. y Casquete, A.M. (2023). *Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental*. Ecuador. file:///C:/Users/alida/Downloads/La+pausa+activa+en+el+aula.pdf
- Pastor-Vicedo, J.C. et. al. (2021). *Active breaks and cognitive performance in pupils: A systematic review*. *Apunts Educación Física y Deportes*, 146, 11-23.
- Piaget, J. (1970). *La epistemología de Jean Piaget*. Ediciones Morata. España. (Clásico).
- Picado, N. y Ministerio de Educación Pública MEP. (2023). *Las pausas activas en el aula, ¿son útiles?* Giuntipsy.es. <https://www.giuntipsy.es/blog/post/utilidad-de-las-pausas-activas-aula>.
- Schleef, D. (2023). *Actividad física en periodos de estrés académico*. Chile. <https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/actividad-fisica-en-periodos-de-estres-academico/#:~:text=No%20solo%20reduce%20el%20estr%C3%A9s,rendimiento%20acad%C3%A9mico%20te%20lo%20agradecer%C3%A1n!>
- Stewart, L. (2025). *¿Qué es la investigación descriptiva y cómo se utiliza?* ATLAS.ti. <https://atlasti.com/es/research-hub/investigacion-descriptiva>
- Subsecretaría de Educación Media Superior Gobierno de México. (2023). *Guía de pausas activas. Estrategia de Educación para la promoción de estilos de vida saludables ¡Acción-EMS! Por la salud*. México.
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, U. A. (2025). *La investigación cualitativa*. México. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- Universidad de Costa Rica. (2021). *Autoridades universitarias presentan acciones orientadas a mejorar la salud mental durante la pandemia*. Autoridades universitarias presentan acciones orientadas a mejorar la salud mental durante la pandemia. Costa Rica.

# APÉNDICES

## **Apéndice 1: Observación de entrada para las niñas y los niños**

A continuación, se llevará a cabo una observación directa con el fin de recolectar una serie de información pertinente a cómo se encuentran las y los niños al iniciar la práctica con respecto al tema de investigación, detectar tres necesidades y priorizar una de ellas para realizar el Plan de Acción Innovador que debe ejecutar la practicante durante su proceso de práctica docente.

### **Observarán el espacio físico del aula anotando cómo está distribuida el aula**

1. ¿Cuáles son los tipos de ambientes, espacios o áreas con las que cuenta el aula?
2. Tipos de materiales que tiene cada espacio.
3. ¿Cómo es la relación de la docente con el grupo de niñas y niños?
4. ¿Qué temáticas está desarrollando la docente con el grupo de niñas y niños?
5. ¿Qué relación tiene lo que observa en el ambiente físico del aula con el tema de su investigación?
6. ¿Observa alguna niña o niño con alguna necesidad educativa especial (vulnerabilidad o condición)? Especifique

### **Luego de esta observación le preguntarán a la docente**

7. ¿Cómo realiza ella el planeamiento, si por semana o por mes, otro?
8. ¿En qué se basa para hacer el planeamiento (en qué programa de preescolar, si con el del MEP, o si el centro educativo tiene su propio programa)?
9. ¿Qué tipo de actividades desarrolla la docente con las y los niños?

10. ¿Cuáles son los espacios de trabajo que se llevan a cabo en la rutina diaria?
11. ¿Qué tipo de jornada tiene (si sólo en la mañana o si un día por la mañana y otro por la tarde o cualquier otra modalidad que tenga)
12. ¿Qué temas trabaja o aborda la docente con respecto al tema de su investigación, si aborda la temática, si no lo hace?
13. ¿Tiene alguna niña o niño con alguna necesidad educativa especial (condición o vulnerabilidad)? Especifique
14. ¿Cómo trabaja la docente con ese niño o niña?
15. ¿Si se encuentra o no diagnosticado y / o con algún tipo de intervención?
16. ¿Cómo define el aprendizaje multisensorial y por qué cree que es importante en la educación preescolar?
17. ¿Qué estrategias multisensoriales utiliza en el aula para mejorar la comprensión y retención de los aprendizajes?
18. ¿Qué recursos o materiales recomendaría para enriquecer el aprendizaje multisensorial en preescolar?
19. ¿Nota alguna diferencia en el aprendizaje de los niños cuando se usan métodos multisensoriales en comparación con métodos más tradicionales?
20. ¿Cómo utilizas actividades multisensorial para fortalecer la empatía y la cooperación en el aula?

## **Apéndice 2: Observación de salida para las niñas y los niños**

A continuación, se llevará a cabo una observación directa con el fin de recolectar una serie de información pertinente sobre cómo se encuentran las y los niños al concluir la práctica con respecto al tema de investigación y al Plan de Acción Innovador ejecutado en el proceso de práctica docente.

### **Observarán el espacio físico del aula anotando cómo está distribuida el aula**

1. ¿Cuáles son los tipos de ambientes, espacios o áreas con las que cuenta el aula?
2. Tipos de materiales que tiene cada espacio.
3. ¿Cómo es la relación de la docente con el grupo de niñas y niños?
4. ¿Qué temáticas está desarrollando la docente con el grupo de niñas y niños?
5. ¿Qué relación tiene lo que observa en el ambiente físico del aula con el tema de su investigación?
6. ¿Observa alguna niña o niño con alguna necesidad educativa especial (vulnerabilidad o condición)? Especifique

### **Luego de esta observación le preguntarán a la docente**

7. ¿Cómo realiza ella el planeamiento, si por semana o por mes, otro?
8. ¿En qué se basa para hacer el planeamiento (en qué programa de preescolar, si con el del MEP, o si el centro educativo tiene su propio programa)?
9. ¿Qué tipo de actividades desarrolla la docente con las y los niños?
10. ¿Cuáles son los espacios de trabajo que se llevan a cabo en la rutina diaria?
11. ¿Qué tipo de jornada tiene (si sólo en la mañana o si un día por la mañana y otro por la tarde o cualquier otra modalidad que tenga)

12. ¿Qué temas trabaja o aborda la docente con respecto al tema de su investigación, sí aborda la temática, o no lo hace?
13. ¿Tiene alguna niña o niño con alguna necesidad educativa especial (condición o vulnerabilidad)? Especifique
14. ¿Cómo trabaja la docente con ese niño o niña?
15. ¿Si se encuentra o no diagnosticado y / o con algún tipo de intervención?
16. ¿Cómo define el aprendizaje multisensorial y por qué cree que es importante en la educación preescolar?
17. ¿Qué estrategias multisensoriales utiliza en el aula para mejorar la comprensión y retención de los aprendizajes?
18. ¿Qué recursos o materiales recomendaría para enriquecer el aprendizaje multisensorial en preescolar?
19. ¿Nota alguna diferencia en el aprendizaje de los niños cuando se usan métodos multisensoriales en comparación con métodos más tradicionales?
20. ¿Cómo utilizas actividades multisensorial para fortalecer la empatía y la cooperación en el aula?

### **Apéndice 3: Cuestionario dirigido a madres, padres de familia y/o encargados**

Practicante: Alison Cordero Guillén

Universidad Internacional de las Américas

Estimadas madres, padres de familia y/o encargados

Seguidamente se le realizará un cuestionario con el objetivo de recolectar información para ser utilizada en la práctica docente denominada “Importancia de las pausas activas en el proceso educativo y aprendizaje de las niñas y niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025”. Las respuestas que brinde serán de gran ayuda, por lo que se agradece su colaboración.

El cuestionario consta de 2 partes, la primera con 5 preguntas de respuesta semiabiertas sí, no, especifique y la segunda parte con 10 preguntas de respuesta abierta.

#### **I Parte: Respuesta Semiabierta**

**Indicaciones: Marque con una equis (X), la opción que mejor se ajuste a su respuesta Sí, No y especifique.**

1. ¿Menciona su hijo/a haber realizado pausas activas en la escuela?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

Especifique:

2. ¿Cree usted que hay un tiempo de duración específico para una pausa activa y que sea efectiva en los niños de preescolar?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Especifique:

3. ¿Su hijo/a muestra mayor interés en actividades lúdicas y físicas después de realizar pausas activas?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Especifique:

4. ¿Al practicar actividades físicas mejora el estado físico de su hijo/a?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Especifique:

5. ¿Es frecuente que usted participe en actividades físicas cortas, pausas activas con su hijo/a?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Especifique:

## II Parte: Respuesta Abierta

**Indicaciones: Responda ampliamente a la pregunta que se le plantea.**

6. ¿Cuánto tiempo dedica su hijo/a diariamente a actividades sedentarias como ver televisión, usar tablet/celular o video juego?
  
7. ¿En qué nivel de energía observa a su hijo después de realizar una pausa activa?
  
8. ¿Considera que las pausas activas deberían implementarse más en el horario escolar?
  
9. ¿Considera que las pausas activas mejoran la concentración y el aprendizaje de su hijo/a?
  
10. ¿Con qué frecuencia su hijo/a realiza actividades físicas cortas en casa?
  
11. ¿Cree usted que las pausas activas podrían ayudar a mejorar la conducta de su hijo en casa y la escuela?
  
12. En qué medida cree que las pausas activas contribuyen a la salud física de su hijo/a?
  
13. ¿Cómo podría integrar pausas activas en la rutina diaria de su hijo/a en casa?



## **Apéndice 4: Entrevista para la docente encargada de grupo**

Practicante: Alison Cordero Guillén

Universidad Internacional de las Américas

Estimada docente

Seguidamente se le realizará una entrevista con el objetivo de recolectar información para ser utilizada en la práctica docente denominada “Importancia de las pausas activas en el proceso educativo y aprendizaje de las niñas y niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025”. Las respuestas que brinde serán de gran ayuda, por lo que se agradece su colaboración.

1. ¿Cuál es su opinión sobre la importancia de las pausas activas en el desarrollo académico de los niños de preparatoria?
2. ¿Ha implementado pausas activas en sus clases? Si es así ¿cuáles han sido los resultados observados?
3. ¿Qué tipo de pausas activas considera más efectivas para mejorar la concentración y el rendimiento de los estudiantes?
4. ¿Cómo se pueden integrar las pausas activas en actividades lúdicas sin interrumpir el proceso de enseñanza?

5. ¿Cuáles son los principales desafíos de las pausas activas?
  
6. ¿Cree usted que las pausas activas impactan en la regulación emocional y la conducta de los niños y las niñas?
  
7. ¿Cómo evalúa usted si una pausa activa ha sido efectiva para mejorar la atención y el desempeño académico de los niños y las niñas?

## **Apéndice 5: Entrevista para especialista Psicopedagoga**

Practicante: Alison Cordero Guillén

Universidad Internacional de las Américas

Estimada docente

Seguidamente se le realizará una entrevista con el objetivo de recolectar información para ser utilizada en la práctica docente denominada “Importancia de las pausas activas en el proceso educativo y aprendizaje de las niñas y niños de Preparatoria de la institución Juan Pablo II en Agua Caliente de Cartago durante el primer cuatrimestre del año 2025”. Las respuestas que brinde serán de gran ayuda, por lo que se agradece su colaboración.

1. ¿Qué es una alteración sensorial y cómo se manifiesta en niños/adultos?
2. ¿Cómo afectan las alteraciones sensoriales al rendimiento académico?
3. ¿Cómo se diferencia una alteración sensorial de un problema de aprendizaje o de conducta?
4. ¿Qué impacto pueden tener en las relaciones sociales y emocionales?
5. ¿Cómo manejar la sobrecarga sensorial en entornos como la escuela o espacios públicos?