

# PAUSAS ACTIVAS EN NIÑOS

Te vamos a mostrar una **rutina de movimientos corporales** que aumentan el nivel de actividad física y mejoran la concentración, la atención y la motivación para continuar con sus actividades escolares.

## SALTO CON LOS PIES JUNTOS

1. Saltar con ambos pies a la vez.
2. Antes y después del salto, **flexionar levemente las rodillas** para buscar impulso y amortiguación.



**EJERCICIO 1** | 20 segs

## ELEVACIÓN DE RODILLAS

1. De pie, elevar una rodilla a las caderas y luego intercambiar con la otra.
2. **Acompañar el movimiento** con un braceo del lado contrario a la pierna.



**EJERCICIO 2** | 20 segs

## JUMPING JACKS SIN APLAUSO

1. De pie, con piernas juntas y brazos abajo, saltar separando las extremidades del cuerpo y luego retornar a la posición inicial.



**EJERCICIO 3** | 20 segs

## SALTO CON LOS PIES JUNTOS

1. Saltar con las rodillas extendidas, **alternando los pies** con una leve elevación.



**EJERCICIO 4** | 20 segs

## TALONEO EN EL LUGAR

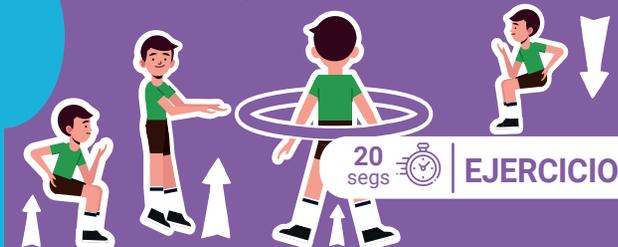
1. De pie, elevar los pies del suelo e ir taloneando, tratando de llevar los pies a los glúteos.
2. **Mantener una posición erguida** y acompañar el movimiento de brazos de atrás hacia adelante.



**EJERCICIO 5** | 20 segs

## SALTOS CON GIROS

1. Saltar con los pies juntos en su propio eje.
2. Al momento de estar en el aire, ejecutar el giro, cambiando la posición del cuerpo a otra dirección.



**EJERCICIO 6** | 20 segs



Hacer estos **ejercicios entre actividades académicas** les permitirá estar más concentrados mejorando su proceso de aprendizaje.

**AHORA ESTÁN LISTOS PARA SEGUIR CON SUS TAREAS ESCOLARES.**



NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES