¿Qué son las pausas activas?

¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas consisten en realizar pequeños descansos con actividades en movimiento durante la jornada escolar que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y hora de clase dirigido por el maestro frente a grupo, acompañadas de recomendaciones sobre alimentación e hidratación saludables.

**Aquí van algunos ejercicios para practicar en el hogar…**















