



Programa de Descansos Activos del CEIP Atalaya: una propuesta con base normativa, neurocientífica y educativa

para nuestro alumnado

En un mundo cada vez más digitalizado, en que los menores dedican muchas horas al uso de dispositivos móviles, tablets, ordenadores, y realizan gran parte de sus actividades en posiciones sedentarias, surge con urgencia la necesidad de promover medidas que favorezcan la actividad física sistemática. Una de estas medidas es la promoción de los **Descansos Activos** dentro de la jornada escolar. Tanto en la Etapa Infantil como en la Etapa Primaria, estos descansos no solo contribuyen al bienestar físico de nuestro alumnado, sino que tienen un impacto sustancial en el desarrollo cognitivo, emocional, social, e incluso en la prevención de problemas de salud del mismo.

Además, la normativa estatal y la autonómica respalda la promoción de hábitos saludables, lo que incluye impulso y la creación de hábitos relacionados con la actividad física sistemática en el entorno escolar.

Normativa vigente:

Existe un marco legal claro que obliga y/o invita a los centros escolares a promover la salud, la educación física, hábitos saludables, y a reducir el sedentarismo. Los Descansos Activos encajan perfectamente dentro de ese marco legislativo

- La **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo**, que establece entre los fines del sistema educativo, el desarrollo de hábitos saludables, el fomento de la educación física y el deporte.
- **DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre**, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- **DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre**, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Además, otras disposiciones relacionadas con la promoción de la salud escolar (educación para la salud) implican que los centros educativos deben incluir estrategias para fomentar estilos de vida saludables desde edades tempranas. En particular, se reconoce socialmente la importancia de reducir los tiempos de sedentarismo y promover la actividad física.
- La **Orden EDU/614/2024, de 13 de junio**, regula el proyecto de innovación educativa Escuelas Saludables de Castilla y León y la Red de Escuelas Saludables, con el objetivo de diseñar una estrategia para la adquisición de hábitos de vida saludable por todos los miembros de la comunidad educativa. Esta apuesta implica



la promoción de la actividad física y del deporte, así como la educación para la salud como parte del proyecto educativo.

- La **Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León** destaca que la edad escolar es un momento privilegiado para instaurar estilos de vida saludables, incluyendo actividad física, pues los escolares están en una fase donde se pueden asimilar hábitos saludables duraderos.

A continuación, expondremos la necesidad de la realización de descansos activos, basándonos en cómo se desarrolla el cerebro y el organismo de los/as niños y niñas en las edades de 0 a 12 años, y cómo la actividad física influye positivamente en estos procesos.

Desarrollo cerebral, neuroplasticidad y funciones cognitivas

En las primeras etapas de la vida (infantil y primeros años de primaria), el cerebro está en un proceso intenso de crecimiento, maduración de neuronas, establecimiento y poda de sinapsis, y desarrollo de redes neuronales. La plasticidad cerebral es elevada.

La actividad física estimula la liberación de factores neurotróficos, como el BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), que favorece la supervivencia neuronal, la neurogénesis (creación de nuevas neuronas) y la vascularización cerebral. Estos procesos mejoran el transporte de oxígeno y nutrientes al cerebro, lo que es esencial para el aprendizaje. Estudios recientes han documentado que la actividad física aumenta estos factores, lo que tiene efectos directos sobre la memoria, la concentración, la capacidad de atención y la función ejecutiva.

Asimismo, el movimiento corporal precoz (gatear, andar, manipular, juego activo) contribuye al desarrollo del esquema corporal, la coordinación viso-motriz, la conciencia espacial, aspectos precursores de habilidades como la lectoescritura, el cálculo, la resolución espacial de problemas y la coordinación ojo-mano.

Desarrollo físico, motor y emocional

En edades 0-6 años, el desarrollo psicomotor es fundamental: equilibrio, coordinación, lateralidad, habilidades gruesas y finas. Si no se promueven, pueden surgir retrasos o dificultades que luego dificultan el aprendizaje académico (por ejemplo, escritura, dibujo, grafomotricidad).

La actividad física también contribuye al desarrollo saludable del sistema cardiovascular, musculoesquelético, al control del peso corporal y a la estructura ósea. Evita desde pequeños factores de riesgo para



enfermedades metabólicas (obesidad, diabetes tipo 2), problemas de postura, debilidad muscular, etc.

En el plano socioemocional, los juegos activos favorecen la interacción social, la autoconfianza, la gestión de emociones, la resiliencia, disminuyen el estrés, mejoran el estado de ánimo. Todo ello tiene repercusiones positivas sobre la motivación escolar, la disposición al aprendizaje, la relación con los compañeros y docentes.

Relación entre actividad física diaria sistemática y el rendimiento académico.

Numerosos estudios muestran que los niños que realizan actividad física regular tienen mejor rendimiento académico. Esto puede deberse a mejoras en atención, memoria, funciones ejecutivas (planificación, inhibición, flexibilidad cognitiva) y al incremento del flujo sanguíneo al cerebro. Un estudio de la Universidad de Jaén recoge que la actividad física mejora niveles de neurotransmisores, plasticidad sináptica y vascularización lo que “son fundamentales en los procesos cognitivos cerebrales vinculados al aprendizaje”.

Además, los alumnos activos suelen mostrar mejor comportamiento, menor grado de fatiga mental, mayor capacidad para reiniciar la atención tras pequeños descansos, lo que sugiere que introducir descansos activos podría mejorar la eficacia del aprendizaje durante las clases.

Relación entre actividad física diaria sistemática y la prevención de patologías.

En cuanto a prevención de patologías: el sedentarismo prolongado se asocia con obesidad infantil, problemas cardiovasculares, trastornos metabólicos, trastornos del desarrollo motor, también problemas posturales y musculoesqueléticos. El uso excesivo de pantallas y móviles incrementa estos riesgos, añade efectos negativos para la visión, calidad del sueño, salud mental (ansiedad, irritabilidad, disminución de atención). Incorporar pausas activas ayuda a romper esas conductas sedentarias, estimular el movimiento, reducir la exposición continuada a pantallas, y favorecer un estilo de vida más saludable desde pequeño.

¿Por qué Descansos Activos en horario lectivo?

A partir de lo anterior, para que los descansos activos se lleven a la práctica con eficacia, hay que considerarlos, no como algo añadido de modo informal, sino como parte estructural del Proyecto Educativo del centro. Se trata de un pequeño intervalo de 10 minutos de duración durante la segunda sesión lectiva de la jornada escolar, en el que el alumnado hará actividad física moderada con la siguiente secuencia



diaria: calentamiento/estiramiento – entrenamiento funcional – respiración activa/relajación. La realización de esta actividad tiene varias ventajas específicas:

1. **Ruptura del sedentarismo:** disminuye el tiempo acumulado sentado, lo cual mejora la salud física y favorece la movilidad.
2. **Regulación de la atención y esfuerzo mental:** tras periodos de concentración intensa, un descanso activo permite que el cerebro se recupere, disminuya la fatiga cognitiva, y mejore la capacidad de mantener la atención posteriormente.
3. **Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés:** la actividad física libera endorfinas, reduce cortisol, mejora la percepción subjetiva del bienestar, lo que favorece un mejor clima en el aula y predisposición al aprendizaje.
4. **Soporte al rendimiento académico:** como se ha observado en estudios, niños que practican actividad física regular tienen mejores calificaciones, mejor capacidad de memoria, mejor conducta en clase, mejor rendimiento en tareas que requieren concentración prolongada.
5. **Prevención de consecuencias del uso excesivo de pantallas:** al generar espacios de desconexión activa, movimiento y socialización, se contrarresta el sedentarismo, la vista cansada, los trastornos del sueño asociados al uso continuado de dispositivos electrónicos, y los posibles efectos negativos en salud mental.
6. **Desarrollo integral:** los descansos activos favorecen no sólo cognición y salud física, sino también habilidades sociales, emocionales, motrices, de coordinación, autonomía, creatividad.

Otros aspectos de interés:

- Los Descansos Activos se llevarán a cabo desde cualquier área educativa y con cualquier docente tutor/a u especialista.
- Los espacios y materiales destinados a la dinamización de los mismos son: el aula de referencia en la que se encuentre el alumnado en la segunda sesión de la mañana y el mobiliario/elementos disponibles en esta: sillas, mesas, paredes, suelo...
- Los descansos activos no sustituyen el área de Educación Física, sino que la complementan, mejorando el aprovechamiento del resto de clases.
- La práctica totalidad del Claustro ha mostrado un gran compromiso, comenzado su formación en el mes de septiembre del presente curso escolar en “Educar en Movimiento: Promoción de una Escuela Saludable”, con el objetivo de implementar el Programa de Descansos Activos 25/26.



En resumen, tanto desde el punto de vista normativo como desde la evidencia neurocientífica y educativa, los descansos activos dentro de la jornada escolar en las etapas Infantil y Primaria son una medida no opcional, sino esencial para promover el desarrollo integral del alumnado. Mejoran la salud física y emocional, favorecen el rendimiento académico, contribuyen a prevenir patologías asociadas al sedentarismo y al uso excesivo de pantallas, y ayudan a construir ciudadanos con hábitos saludables y capacidades cognitivas mejor desarrolladas.

Por todo esto, solicitamos también la inestimable colaboración de las familias, promoviendo que sus hijos e hijas continúen asistiendo al centro educativo adecuadamente desayunados, con ropa y calzado cómodos, con almuerzos saludables que los ayuden a continuar con su jornada escolar sin sentirse fatigados o excesivamente alterados por elevado consumo de azúcares... y sobre todo que asistan con ilusión, esa que esperamos contribuir a incrementar con esta iniciativa, a la que seguirán otras, no menos emocionantes, cuyo único objetivo es proporcionar a nuestro alumnado, sus hijos e hijas, un mejor experiencia educativa.

Propuesta de implantación de descansos activos en el CEIP Atalaya de Palazuelos de Eresma

OBJETIVOS

Generales:

- Fomentar la actividad física diaria de forma sistemática durante la jornada escolar.
- Mejorar la salud física, emocional y el rendimiento académico del alumnado.
- Prevenir patologías asociadas al sedentarismo y al uso abusivo de dispositivos electrónicos.

Específicos:

- Implementar, como mínimo, un descanso activo (10 minutos) en el tramo horario: 2ª hora
- Incorporar estrategias de movimiento dentro del aula.
- Aumentar la conciencia de la comunidad educativa sobre los beneficios del movimiento diario.
- Evaluar el impacto de la actividad física regular sobre la atención, la motivación y el clima escolar.



POBLACIÓN DESTINATARIA

- Alumnado de **Educación Infantil y Primaria** del centro.
- Profesorado tutor y especialistas.
- Personal de apoyo educativo (PT/AL).

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

¿Qué son los descansos activos?

Intervalos breves y estructurados de actividad física (10 minutos), integrados a lo largo de la jornada escolar, que permiten al alumnado activar su cuerpo, recuperar la atención y mejorar su disposición al aprendizaje.

ORGANIZACIÓN Y COORDINACIÓN

Responsables principales:

- **Coordinador/a y equipo del Programa de Descansos Activos: profesorado especialista en Educación Física** (diseña las actividades mensuales y explica al alumnado cómo realizar los diferentes ejercicios)
- **Equipo Directivo** (apoya y supervisa su integración en el horario).
- **Claustro de profesorado**, (realiza los Descansos Activos con el grupo-clase con el que se encuentre a 2ª hora de la mañana)

Organización práctica:

- A pesar de que la actividad se puede llevar a cabo a lo largo de la 2ª sesión de la mañana (de 10:00h. a 11:00h.), a las 10:50h. sonará el timbre del centro educativo para recordar la realización del Descanso Activo a aquellos docentes/grupos que, llegados a esa hora, aún no lo hayan realizado, siendo prescriptivo que, en dicho caso, abandonen la actividad que se está realizando y se ejecute el Descanso Activo programado para ese día.
- La “ficha semanal” se repetirá tantas semanas como tenga el mes.

TEMPORALIZACIÓN

- **Inicio:** 6 de octubre de 2025
- **Evaluación intermedia (percepción del alumnado):** finales de febrero 2026
- **Revisión y ajuste:** marzo de 2026
- **Evaluación final (percepción del alumnado):** junio de 2026
- Si se valora positivamente, se mantendrá de forma permanente en el siguiente año escolar, valorando la posibilidad de ampliar el número de descansos activos (+1) a lo largo de la jornada escolar.



EVALUACIÓN

Indicadores de seguimiento (mensual):

- Frecuencia de aplicación de descansos activos (cuestionario docente).
- Observación de la mejora en el clima de aula y atención del alumnado.
- Percepción del alumnado
- Valoración por parte de familias y equipo docente

Instrumentos:

- Cuaderno de registro del docente.
- Notas tras la observación de comportamiento antes/después del descanso.
- Encuestas trimestrales.

VINCULACIÓN CON OTROS PROGRAMAS/PLANES DE CENTRO

- Plan de Convivencia Escolar.
- PAT
- Programación de Educación Física y actividades complementarias.
- Programa de Hábitos Saludables del centro.

RECURSOS NECESARIOS

- Espacios (aulas)
- Recursos (mobiliario y paramentos verticales y horizontales)
- Formación básica del profesorado sobre “Descansos Activos”.

COMPROMISO DEL CENTRO

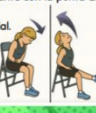
El centro educativo se compromete a:

- Fomentar la actividad física sistemática como parte del desarrollo integral del alumnado.
- Incluir los Descansos Activos como medida estructural en el horario y rutina del aula.
- Formar al profesorado y dar apoyo a su implementación.
- Evaluar los resultados y adaptarlos a las características específicas del alumnado.



ANEXO I – DESCANSOS ACTIVOS OCTUBRE 25

FICHA SEMANAL

LUNES	Extensión de columna en silla ■ Liberar tensión musculatura flexora de columna, activar patrón postural. 1. Siéntate en el borde de la silla con la espalda recta. 2. Agarra con ambas manos los bordes del asiento. 3. Inhala y saca pecho mientras juntas las escápulas (los omóplatos). 4. Mantén la postura durante 5 segundos, respirando con calma. 5. Relaja y repite 5 veces. 	Gusanos ● Fortalecer el core, los hombros y mejorar la movilidad de piernas y cadera. 1. Ponte de pie, con los pies juntos. 2. Flexiona la cadera y apoya las manos en el suelo (rodillas ligeramente flexionadas si es necesario). 3. Camina con las manos hacia adelante hasta quedar en posición de plancha. 4. Mantén la plancha 3 segundos. 5. Camina con los pies hacia las manos y vuelve a la posición inicial. 6. Repite 5 veces. 	El globo – estira y resetea ■ Regular el sistema nervioso, corregir la postura y mejorar el enfoque. 1. Coloca las manos detrás de la cabeza y entrelaza los dedos. 2. Inspira profundamente mientras extiendes los brazos hacia el techo con las palmas hacia arriba. 3. Mantén la máxima extensión durante 10 segundos mientras retienes el aire. 4. Exhala lentamente por la boca y descende los brazos de forma controlada. 5. Repite de 2 a 3 veces, centrándote en la respiración diafragmática. 
MARTES	Rotación torácica en silla ■ Desbloquear la columna dorsal y contrarrestar la cifosis. 1. Siéntate con la espalda recta y pies apoyados. 2. Junta las palmas al nivel del pecho (posición de rezo). 3. Gira lentamente el tronco hacia la derecha, manteniendo la cadera quieta. 4. Vuelve al centro y repite hacia la izquierda. 5. Repite 5 veces por lado. 	Jumping Jacks ● Activar el cuerpo completo y trabajar la resistencia muscular. 1. Colócate de pie, brazos junto al cuerpo. 2. Da un salto abriendo piernas y brazos a la vez. 3. Vuelve a la posición inicial con otro salto. 4. Mantén el ritmo durante 30 segundos. 	Rueda de animales ■ Reducir estrés y ansiedad, activar sistema nervioso parasimpático. 
MIÉRCOLES	Estiramiento de glúteos en silla ■ Mejorar la movilidad de la cadera, liberar tensión zona lumbar. 1. Siéntate al borde de la silla con la espalda recta. 2. Apoya el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. 3. Inclina el tronco hacia adelante desde la cadera, sin curvar la espalda. 4. Intenta mantener la pierna elevada en horizontal. 5. Mantén la posición 15-20 segundos. 6. Cambia de pierna y repite. 	Puente de glúteos ● Fortalecer glúteos, isquiotibiales y zona lumbar. 1. Túmbate boca arriba con rodillas flexionadas y pies en el suelo. 2. Eleva la cadera hasta formar una línea recta de rodillas a hombros. 3. Mantén 3 segundos arriba. 4. Baja despacio. 5. Haz 10 repeticiones. 	Monkey Vasohadrón 1 
JUEVES	Inclinación lateral con brazos en alto ■ Liberar la cadena lateral (oblicuos, dorsal ancho). 1. Siéntate en el borde de la silla, gira el cuerpo lateralmente. 2. Deja una pierna hacia atrás estirada, con el pie en el suelo. 3. Inclínate ligeramente hacia adelante para sentir el estiramiento en la cadera. 4. Mantén 20 segundos por lado. 	Plancha abdominal ● Fortalecer el core y estabilizadores del tronco. 1. Apoya antebrazos y pies en el suelo. 2. Alinea cabeza, espalda y caderas. 3. Mantén el abdomen firme. 4. Mantén la posición 30 segundos. 5. Repite 2 veces. ADAPTACIÓN: realizar la plancha con apoyo de rodillas. 	Dinosaur Vasohadrón 1 
VIERNES	Deslizamiento del nervio ciático ■ Activar flexores profundos de la cadera y mejorar la movilidad lumbar. 1. Siéntate recto en la silla, manos en el abdomen o en la zona lumbar. 2. Inclina suavemente el tronco hacia delante, bajando la cabeza a la vez que extiendes una pierna hacia delante con la punta del pie hacia ti. 3. Flexiona la rodilla y vuelve a la posición inicial. 4. Todo el movimiento debe ser suave. ■ Repite 6-8 veces por pierna, alternando. 	Sentadilla ● Fortalecer el core, los hombros y mejorar la movilidad de piernas y cadera. 1. Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. 2. Estira los brazos al frente para mantener el equilibrio. 3. Flexiona las rodillas y baja como si fueras a sentarte en una silla. 4. Mantén el pecho erguido y la espalda recta. 5. Baja hasta que los muslos estén paralelos al suelo (o lo más cerca posible). 6. Sube de nuevo empujando con fuerza desde los pies. 7. Repite 10 veces. 	Respiración alterna ■ Mejorar concentración, reducir ansiedad y estrés.  1. Cierra la fosa nasal derecha. 2. Inhala por la fosa nasal izquierda. 3. Cierra la fosa nasal izquierda, abre la derecha. 4. Exhala por la fosa nasal derecha. 

Autoría: Guillermo Manrique López