

CUADERNO VITÁCORA DESCANSOS ACTIVOS

Categorías para aplicar los DDAA en las clases:	COMENTARIOS
“IC Interrupción de la clase”: La clase normalizada donde los alumnos permanecen en sus pupitres es modificada, debido a que los niños abandonan sus pupitres y se ponen de pie.	
“M Movimiento”: Los niños se mueven entre 5-10 minutos de forma estructura y planificada, realizando ejercicios como sentadillas, flexiones, saltos, jumping jacks, etc.	
“CA Contenido académico”: Los niños realizan ejercicios físicos a la vez que trabajan contenidos académicos en áreas de matemáticas, lengua castellana y literatura, ciencias naturales y ciencias sociales.	No hace falta que se trabaje de manera directa. Se debe mencionar o relacionar lo trabajado en clase durante el DDAA (en la introducción, en el desarrollo o en la vuelta a la calma, recordando los contenidos vistos anteriormente).
“IS Interacción social”: Estructura de las actividades donde se fomenta el aprendizaje cooperativo entre los niños de la clase.	Durante el COVID se prescinde de este ítem. Se trabajará la interacción social sin contacto.
“E Estructura”: Las actividades empleadas por el docente (descansos activos) muestran una estructura bien definida: introducción, desarrollo del movimiento y vuelta la calma.	
“MO Motivación”: El docente anima o interviene activamente en las actividades planteadas para promover el movimiento del alumnado.	Siempre que se de al menos una de las dos opciones se marcará.
“PA Participación/Activación”: Los alumnos participan activamente en las tareas planteadas por el profesor.	
“VA Vuelta a la calma”: El alumnado tras el periodo activo se relaja, vuelve a concentrarse en las tareas y muestra predisposición a seguir con la clase.	

Indicar con un 1 las estrategias observadas en los intervalos reflejados y con un 0 si no se ha dado la estrategia durante el intervalo correspondiente.

Intervalos	IC	M	CA	IS	E	MO	PA	VA	Observaciones
0-5'									
5-10'									
10-15'									
15-20'									
20-25'									
25-30'									
30-35'									
35-40'									
40-45'									
45-50'									
50-55'									
TOTAL									
NOTA*: En el caso de los DDAA, únicamente se evaluarán dos periodos (ej. 20-25' y 25-30') puesto que deberían durar como máximo 10 minutos por clase.									