SALUD Y DEPORTE - HEALTHY CORAS MUGIMENDUAN

- Las pausas activas son una forma de mantener motivado y atento a nuestro alumnado durante la jornada lectiva.
- El **objetivo** es **romper la rutina sedentaria durante las clases**.
- La **pausa activa** se realizará todos los días, **una vez por jornada**, por el **profesor/a entrante a 3ª hora.**

Gracias por vuestra colaboración e implicación

ENERO y FEBRERO/ URTARRILA eta OTSAILA

ORDUA/HORA	ASTEA/SEMANA	ASTELEHENA/LUNES	ASTEARTEA/MARTES	ASTEAZKENA/ MIÉRCOLES	OSTEGUNA/ JUEVES	OSTIRALA/VIERNES
ESO 9:55-10:00 **PRIMARIA 16:15-16:20**	2-6 de noviembre		Estiramientos	Equilibrio parejas	Juego Parejas	Coreo
	9-13 de noviembre	Fuerza	Parejas	Calentamiento	Estiramientos	Cardio
	16-20 de noviembre	Coreo	Cardio	Estiramientos	Equilibrio	Bikoteka indarra
	23-27 de diciembre	Calentamiento	Juego	Fuerza en parejas	Coreo	Cardio
	30-4 de diciembre	Movilidad	Fuerza	Equilibrio	Cardio	Juego
	7-11 de diciembre			Estiramientos	Juego parejas	Coreo

	14-18 de diciembre	Yoga	Juego	Cardio	Fuerza	Correo
	21-23 de diciembre	Calentamiento	baile navideño	**Gabonetako ekintzak**		