

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

FEBRERO y MARZO/ OTSAILA eta MARTXOA

ORDUA/HORA	ASTEA/SEMANA	ASTELEHENA/LUNES	ASTEARTEA/MARTES	ASTEAZKENA/MIÉRCOLES	OSTEGUNA/JUEVES	OSTIRALA/VIERNES
ESO 9:55-10:00 PRIMARIA 16:15-16:20	05-09 de febrero	Reto Fuerza	Calentamiento 04	Expresión corporal	Cardio 4	Reto Equilibrio
	13-16 de febrero	Reto Carnaval Rock	Calentamiento 01	Fuerza 1	Expresión corporal	Combat 1
	19-23 de Febrero	Yoga 1	Calentamiento 02	Fuerza 2	Combat	Expresión corporal
	26 feb a 1 marzo	Expresión corporal	Yoga 2	Fuerza 4	Cardio 1	Combat 2
	4-8 de marzo	Respiración	Calentamiento 02	Fuerza 2	Combat 3	Expresión corporal

	11-15 de marzo	Expresión corporal	Calentamiento 03	Coordinación	Cardio 1	Combat 2
	18-22 de marzo	Fuerza	Coordinación	Ejercicio	Aldapan Gora	Tabata Escolar
	25-29 de marzo	Ejercicios de movilidad	Hitzekin	Fuerza	Party Rock	Expresión corporal