

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 (ESO/BACH).**

Gracias por vuestra colaboración e implicación

Septiembre-Octubre / Iraila-Urria

ORDUA/HORA	ASTEA/SEMANA	ASTELEHENA/LUNES	ASTEARTEA/MARTES	ASTEAZKENA/MIÉRCOLES	OSTEGUNA/JUEVES	OSTIRALA/VIERNES
ESO 9:55-10:00 PRIMARIA 16:00-16:05	8-12 septiembre	En el Cole	En pareja	Percusión corporal 2	Superman	Yoga 1
	15-19 septiembre	En la Oficina	En la silla	Estiramientos	Calentamiento/Bero keta 1	Sentadillas
	22-27 septiembre	En la clase	Juegos en parejas	Reto/Erronka 1	Calentamiento	Reto/Erronka 2
	29 sept. - 3 octubre	Cardio 3	Patata caliente	Yoga 2	Fuerza y cardio	Pulsos/Pultsoa 1
	6 - 10 octubre	Estiramientos/luzaketak 1	Ejercicios Isométricos	Coreo 1 ¡A bailar!	Reflejos/Erreflexuak 1	Cardio 3 minutos
	13-17 octubre	Calentamiento y fuerza	Boxeo 1	Coreo 3 ¡A bailar!	Equilibrio/Oreka 1	Estiramientos/luzaketak 2
	20-24 octubre	En parejas	Cardio 1	Reto/Erronka 3	Equilibrio/Oreka 2	Cardio 2
	27-31 octubre	Reflejos/erreflexuak	Estiramiento	Percusión corporal 1	Coreo 2 ¡A bailar!	Ejercicios Combinativos