

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	ASTE/SEMANA	ASTELEHENA/LUNES	ASTEARTEA/MARTES	ASTEAZKENA/MIÉRCOLES	OSTEGUNA/JUEVES	OSTIRALA/VIERNES
ESO 9:55-10:00 PRIMARIA 16:15-16:20	9-13 de enero	Reto Fuerza	Calentamiento 04	Expresión corporal	Cardio 4	Postural
	16-20 enero	Reto Equilibrio	Calentamiento 01	Fuerza 1	Expresión corporal	Combat 1
	23-27 enero	Reto Resistencia	Calentamiento 02	Fuerza 2	Cardio 2	Expresión corporal
	30 ene-3 feb	Expresión corporal	Equilibrio 2	Fuerza 4	Cardio 1	Combat 2