

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/JU EVES	OSTIRALA/VIERNES
ESO 9:55-10:00	17-21 de abril					Combat 1
	24-28 de abril	Yoga 1	Calentamiento 02	Fuerza 1	Combat	Expresión corporal
PRIMARIA 16:15-16:20	2-5 de mayo	Jai alai	Coordinación	Expresión corporal	Uno para ganar	Combat 2
	9-13 de mayo	Yoga 2	Calentamiento 02	Coordinación	Combat 3	Expresión corporal
	16 al 20 de mayo	Expresión corporal	Calentamiento 03	Reto Equilibrio	Coordinación	Combat 2
	23 al 27 de mayo	Calentamiento	Txapelketa	Estiramientos	Coordinación	Expresión corporal

