

NUESTRA PAUSA ACTIVA

Completad cada apartado de la tabla para diseñar vuestra pausa activa. Podéis utilizar los ejercicios del banco de propuestas para la pausa activa o inventarlos (confirmad con el docente que los ejercicios sean correctos).

Podéis completar los diferentes ejercicios con dibujos y/o una breve explicación.

Nombre profesor		Curso y grupo	
Nombre alumnos			
 Movilidad articular			
 Estiramientos suaves			
 Ejercicios de fuerza			