

La Regla 30-2:

Activa tu salud en el aula

¿Qué es la Regla 30-2?

Por cada 30 minutos de trabajo sentado, hay que realizar 2 minutos de micromovimientos para proteger la espalda y reactivar el cuerpo.



La espalda es fuerte.
El movimiento es la mejor medicina para mantener la columna sana y evitar el cansancio muscular.

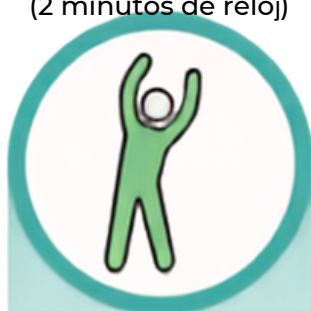
RUTINA DE EJERCICIOS

(2 minutos de reloj)



Movilidad articular

Cuello, hombros, espalda, cadera, rodillas, tobillos... en todas las direcciones en que se pueden mover



Estiramientos suaves.

Estiramientos suaves de las articulaciones que has movido durante la movilidad articular - o no -



Ejercicios de fuerza

Puedes hacer fuerza contra la silla, contra la mesa, contra ti mismo o manteniendo una posición durante un tiempo.

NORMAS PARA UNA CLASE “TOP”

(Sin interrupciones)

1 Respetar al docente.

Si el docente hace una pausa activa, esta empieza y termina cuando él lo indica. Si no la hace, puedes hacerla igualmente, siempre que no interrumpas ni llames la atención.

3 Tu espacio es tu gimnasio.

Realiza todos los movimientos en tu sitio; no hace falta desplazarse innecesariamente por el aula.

2 El silencio es clave.

Mantén el silencio durante los 2 minutos para favorecer tu concentración y la de tus compañeros.

4 Transición rápida.

Después de los 2 minutos, vuelve al trabajo inmediatamente para aprovechar la energía de la activación.