

La Regla 30-2:

Activa la teva salut a l'aula

Què és la Regla 30-2?

Per cada 30 minuts de feina assegut, cal realitzar 2 minuts de micro-moviments per protegir l'esquena i reactivar el cos.



L'esquena és forta.
El moviment és la millor medicina per mantenir la columna sana i evitar el cansament muscular.

RUTINA D'EXERCICIS

(2 minuts de rellotge)



Mobilitat articular

Coll, espatlles, esquena, maluc, genolls, turmells... en tots les direccions que es poden moure



Estiraments suaus.

Estiraments suaus de les articulacions que has mogut durant la mobilitat articular - o no -



Exercicis de força

Pots fer força contra la cadira, contra la taula, contra tu mateix o aguantant una posició durant un temps.

NORMES PER A UNA CLASSE "TOP"

(Sense interrupcions)

1 Respecta al docent.

Si el docent fa una pausa activa, aquesta comença i acaba quan ell ho diu. Si no la fa, pots fer-la de totes maneres, sempre i quan no interrompis ni cridis l'atenció.

2 El silenci és clau.

Manté el silenci durant els 2 minuts per afavorir la teva concentració i la dels companys.

3 El teu espai és el teu gimnàs.

Realiza tots els moviments en el teu lloc; no cal fer desplaçaments innecessaris per l'aula.

4 Transició ràpida.

Després dels 2 minuts, torna a la feina immediatament per profitar l'energia de l'activació.