

LA NOSTRA PAUSA ACTIVA

Completeu cadascun dels apartats de la graella per a dissenyar la vostra pausa activa. Podeu utilitzar els exercicis del banc de propostes d'exercicis per a la pausa activa o inventar-te'ls (confirma amb el docent que els exercicis siguin correctes).

Pots omplir els diferents exercicis amb dibuixos i/o una breu explicació.

Nom professor		Curs i grup	
Nom alumnes			
 Mobilitat articular			
 Estiraments suaus.			
 Exercicis de força			