



#QUEDATACASA

# #FESESPORTACASA

L'Ajuntament de Museros ha elaborat una programació d'exercicis i activitats físiques per a totes les edats, per estar actius les pròximes setmanes. Aquest cronograma anirà actualitzant-se setmanalment.

**NOTA IMPORTANT:**

- Les sessions NO ESTAN INDIVIDUALITZADES per a cada persona, sinó que es tracta de sessions genèriques per a la població. En cas de pertànyer a un col·lectiu especial amb malalties o patologies, consulteu amb el vostre metge o el vostre preparador físic col·legiat.
- L'objectiu és oferir a la ciutadania exercicis que ajuden a aconseguir els nivells mínims de mobilitat, autonomia personal i de forma física, i que minoren les conseqüències dels llargs períodes d'inactivitat física, provocats pel COVID19.
- En cas de no disposar de material de gimnàs, podeu utilitzar material no específic (botelles, garrifes, gomes...) sempre respectant la tècnica d'execució adequada.
- Les series es fan de forma correlativa, és a dir, un exercici darrere d'altre deixant un minut de descans entre aquestes.
- Les sessions de xiquets i xiquetes estan basades en jocs o habilitats motrius perquè els més menuts i menudes les treballen de forma individual o amb l'ajuda o conjuntament dels pares i mares.
- La majoria són reptes amb variants de menys a més dificultats, podeu afegir o llevar segons el nivell dels xiquets i xiquetes.

# #FESESPORTACASA

SETMANA DEL 6 AL 10 D'ABRIL

XIQUETS I XIQUETES					
DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
JOCS O ACTIVITATS	<u>“curling d’interior”</u>	<u>zumba</u>	<u>el joc de l’oca</u>	<u>“atrapa el full”</u>	<u>“orientació a casa”</u>
HABILITAT	Llançament	Activitat dirigida de 25’	Condicó física general	Equilibri	Orientació
VARIANTS	Augmentar la distancia	-----	-----	Amb diferents parts del cos (mà, boca, peus,	Disminuir el tamany dels elements a trobar

\*Per accedir a les activitats cal pressionar damunt de cada una i l'enllaç et dirigirà a aquesta.

# #FESESPORTACASA

SETMANA DEL 6 AL 10 D'ABRIL

## PERSONES ADULTES

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	<u>mobilitat articular</u> <u>entrenament funcional</u>	<u>combat training</u>	<u>mobilitat articular</u> <u>entrenament funcional</u>	<u>zumba</u>	<u>mobilitat articular</u> <u>entrenament funcional</u>
DESCRIPCIÓ	Mobilitat art: 15 rep  Sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core	Classe dirigida de 40 min	Mobilitat art: 15 rep  sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core	Classe dirigida De 30 min	Mobilitat art: 15 rep  sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core
MATERIAL	Propi pes	—	Propi pes	—	Propi pes

\*Per accedir a les activitats cal pressionar damunt de cada una i l'enllaç et dirigirà a aquesta.

# #FESESPORTACASA

SETMANA DEL 6 AL 10 D'ABRIL

## GENT GRAN

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	<u><a href="#">exercici físic sessió 1</a></u>	<u><a href="#">joc cognitiu les dames</a></u>	<u><a href="#">exercici físic sessió 2</a></u>	<u><a href="#">joc cognitiu dòmino</a></u>	<u><a href="#">exercici físic sessió 3</a></u>
DESCRIPCIÓ	Duració: 15 minuts	Duració: màxim 15 min	Duració: 25 minuts	Duració: 30 minuts.	Duració: 25 minuts material: cap
MATERIAL	Cadira	—	Coixí i cadira	—	—

\*Per accedir a les activitats cal pressionar damunt de cada una i l'enllaç et dirigirà a aquesta.