



#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, garrafes, 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 13 AL 18 D'ABRIL

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

XIQUETS I XIQUETES					
DIA	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
ACTIVITATS MOTRIUS	La corda	Repte "Mans amunt"	Gots de plàstic	Fulls de paper	L'escalfament
HABILITAT	Equilibri Girs Bots Desplaçaments	Dissociació Segmentaria	Llançaments Recepcions Desplaçaments Orientació	Equilibri Llançaments Recepcions Colpeig	Activació del cos

#FESESPORTACASA

SETMANA DEL 13 AL 18 D'ABRIL

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

PERSONES ADULTES					
DIA	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
TIPUS D'ENTRENAMENT	<u>pilates</u>	<u>mobilitat articular</u> <u>entrenament funcional</u>	<u>Full body</u>	<u>mobilitat articular</u> <u>Cardio-tabata</u>	<u>mobilitat articular</u> <u>entrenament funcional</u>
DESCRIPCIÓ	Classe dirigida de 40 min	Mobilitat art: 15 rep sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core	Classe dirigida de 25 min	Classe dirigida d de 18 min	Mobilitat art: 15 rep Sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core
MATERIAL	Estora d'espuma	Propi pes	—	—	Propi pes

#FESESPORTACASA

SETMANA DEL 13 AL 18 D'ABRIL

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

GENT GRAN					
DIA	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
TIPUS D'ENTRENAMENT	<u>Jocs d'estimulació cognitiva</u> <u>-L'atenció selectiva-</u>	<u>Exercici físic</u> <u>Sessió 5</u>	<u>Jocs d'estimulació cognitiva</u> <u>-El llenguatge-</u>	<u>Estiraments i relaxació</u>	<u>Exercici físic</u> <u>Sessió 4</u>
DESCRIPCIÓ	Duració: 5 minuts cadascun.	Duració: 25 minuts	Duració: 5 minuts cadascun.	Duració: 35 minuts	Duració: 25 minuts
MATERIAL	3 gots de plàstic, cartes i dòmino	Cadira	Fulls i bolígraf	Pal de granera	Cadira, coixí i un paquet de arròs de 1 Kg