



#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 20 AL 24 D'ABRIL

XIQUETS I XIQUETES					
DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ACTIVITATS MOTRIUS	Paper higiènic	La Sabatilla	Monopoli amb la família	Equilibri amb saquets	La plantà de la falla
HABILITAT	Llançaments Recepcions Equilibri Salts Girs	Equilibri Coordinació	Condicó física Hàbits saludables	Equilibri	Habilitats manuals

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

#FESESPORTACASA

SETMANA DEL 20 AL 24 D'ABRIL

PERSONES ADULTES

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	<u>mobilitat articular</u> <u>Entrenament funcional</u>	<u>Cardio</u>	<u>mobilitat articular</u> <u>entrenament funcional</u>	<u>GAP</u>	<u>Cardio</u>
DESCRIPCIÓ	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	Classe dirigida de 18 min	Classe dirigida d de 40 min
MATERIAL	Propi pes	Estora d'espuma	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 20 AL 24 D'ABRIL

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

GENT GRAN

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	Escalfament + Exercicis Tren inferior	Jocs cognitius per a la memòria	Escalfament + Exercicis Tren superior	Joc d'estimulació cognitiva	Escalfament + Exercicis Tren inferior
DESCRIPCIÓ	Realitzar dos series dels exercicis, es a dir veure el vídeo dos vegades.	Realitzar 5 minuts cada exercici.	Realitzar dos series dels exercicis, es a dir veure el vídeo dos vegades.	Realitzar 15 minuts l'exercici.	Realitzar dos series dels exercicis, es a dir veure el vídeo dos vegades.
MATERIAL	Cadira	Baralla de cartes	Cadira	Fulls i llapis	Cadira