



#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 27 D'ABRIL AL 1 DE MAIG

XIQUETS I XIQUETES					
DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ACTIVITATS MOTRIUS	L'escalfament	Parells o imparells	Tres en ratlla bufador	Zumba	L'oca
HABILITAT	Activació del cos	Velocitat de reacció i càlcul mental	Joc de taula	Classe de ball	Joc de motricitat general amb família
MATERIAL	—	Dos daus i una pinza	Baralla de cartes	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 27 D'ABRIL AL 1 DE MAIG

PERSONES ADULTES

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	Cardio	loga	Entrenament de tot el cos	Entrenament amb ball	GAP
DESCRIPCIÓ	Classe dirigida de 30 min	Classe dirigida de 30 min	Classe dirigida de 45 min	Classe dirigida de 30 min	Classe dirigida de 20 minuts
MATERIAL	Propi pes	Estora d'espuma	Estora d'espuma	—	Estora d'espuma

#FESESPORTACASA

SETMANA DEL 27 D'ABRIL AL 1 DE MAIG

GENT GRAN

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	<u>Exercicis per als braços</u>	<u>Joc de taula "Les dames"</u>	<u>Exercicis per als malucs</u>	<u>Jocs d'estimulació cognitiva</u> <u>-L'atenció selectiva-</u>	<u>Estiraments i relaxació</u>
DESCRIPCIÓ	10 repeticions de cada exercici	30 minuts	10 repeticions de cada exercici	Duració: 5 minuts cadascun.	Duració: 35 minuts
MATERIAL	Cadira Paquet de arròs 1Kg	_____	Cadira	3 gots de plàstic, cartes i dòmino	Pal de granera

#FESESPORTACASA

SETMANA DEL 27 D'ABRIL AL 1 DE MAIG

XIQUES BICI MUSEROS

Aquesta activitat es realitza en directe mitjançant la xarxa social d'Instagram i el perfil [@xiquesbici_museros](#)

DIA	DIMECRES	DIVENDRES	DIUMENGE
TIPUS D'ENTRENAMENT	CICLOINDOOR A les 18.00 h	CICLOINDOOR A les 18.00 h	CICLOINDOOR A les 11.00 h
DESCRIPCIÓ	50 minuts pedalejant 10 minuts d'estiraments	50 minuts pedalejant 10 minuts d'estiraments	50 minuts pedalejant 10 minuts d'estiraments
MATERIAL	Bicicleta estàtica, <i>Spinning</i> , "Rodillo" de resistència magnètica, de fluid, d'equilibri...	Bicicleta estàtica, <i>Spinning</i> , "Rodillo" de resistència magnètica, de fluid, d'equilibri...	Bicicleta estàtica, <i>Spinning</i> , "Rodillo" de resistència magnètica, de fluid, d'equilibri...