



#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 4 AL 8 DE MAIG

XIQUETS I XIQUETES

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ACTIVITATS MOTRIUS	MANS RÀPIDES	BANYES I V	BILLAR AMÈRICA	5, 4, 3, 2, 1 COOPERATIU	ESCAPE HOME
HABILITAT	Velocitat de reacció	Dissociació Segmentaria	Punteria	Coordinació Treball cognitiu	Cognitiu Motriu
MATERIAL	Pinsa, dau, goma d'esborrar cartró paper higiènic, tap de botella.	—	6 gots de plàstic i dos taps de botella	—	Ordinador o tablet

#FESESPORTACASA

SETMANA DEL 4 AL 8 DE MAIG

PERSONES ADULTES					
DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	MOBILITAT + ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES PER A RUNNERS	MOBILITAT + ENTRENAMENT FUNCIONAL	IOGA PER A RUNNERS	MOBILITAT + ENTRENAMENT FUNCIONAL
DESCRIPCIÓ	Mobilitat art: 15 rep Sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core	Classe dirigida de 20 min	Mobilitat art: 15 rep Sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core	Classe dirigida de 20 min	Mobilitat art: 15 rep Sessió principal: 5 exercicis 6 series 12 rep 20 " core
MATERIAL	Propi pes	Estora d'espuma	Propi pes	Estora d'espuma	Propi pes

#FESESPORTACASA

SETMANA DEL 4 AL 8 DE MAIG

GENT GRAN

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TIPUS D'ENTRENAMENT	EXERCICI FÍSIC	JOCS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA -L'ATENCIÓ SELECTIVA-	EXERCICI FÍSIC	JOCS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA -EL LLENGUATGE-	ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ
DESCRIPCIÓ	Duració:25 minuts	Duració: 5 minuts cadascun.	Duració:25 minuts	Duració: 5 minuts cadascun.	Duració: 35 minuts
MATERIAL	Cadira, coixí i un paquet de arròs de 1 Kg	3 gots de plàstic, cartes i dòmino	Cadira	Fulls i bolígraf	Pal de granera